



Pour entretenir sa libido, il faut préserver l'intimité de son couple.

Donner des ailes au **désir**

Le temps userait la libido des couples. Neuf idées reçues, revues et corrigées par le sexologue Iv Psalti.

TEXTE SYLVIANE PITTET

Ses propos font grincer des dents. Iv Psalti, sexologue, répète à qui veut l'entendre que ceux qui ne font pas ou peu l'amour ne peuvent s'en prendre qu'à eux-mêmes. La fatigue, l'ennui, les enfants, le boulot? Excuses bidon. Quand on veut, on peut. Et c'est bon pour la santé. Pour lister les ingrédients d'une sexualité épanouie à long terme, il a enquêté auprès de ses patients. On revisite avec lui tout ce que l'on croyait savoir sur le sexe.

Dans la vie, il y a ceux qui aiment faire l'amour et les autres.

VRAI Iv Psalti les nomme sexophiles et sexophobes. Et il ajoute une troisième catégorie: les intermittents du sexe. Ceux qui trouvent fréquemment la bonne excuse, type migraine ou fatigue.
LE TRUC Repérez votre catégorie et parlez-en à votre conjoint. Si la fréquence de vos relations vous convient à tous deux, pas besoin de vous en faire. Si non? Poursuivez la lecture.

Moins on a de sexe, plus on en a envie.

FAUX Si c'est votre excuse, c'est râpé. Plus on attend avant de (re)faire l'amour, plus cela devient compliqué. On manque de spontanéité, on se demande si on a le temps de conclure, là tout de suite.
LE TRUC Faites l'amour souvent, à la va-vite ou en prenant votre temps. Vous aurez toujours plus envie de le faire.

Les femmes ont moins envie de faire l'amour que les hommes.

VRAI Les spécialistes sont formels. La plupart des consultations sont motivées par un manque de désir féminin. Résultat, un tiers des couples ne font plus du tout l'amour après quelques années. Un tiers se dit frustré alors que le dernier tiers s'épanouit.
LE TRUC Commencez par la clé No 1 (lire ci-dessous): avoir envie d'une sexualité épanouie.

La majorité des hommes peut passer dix ans à faire l'amour chaque jour dans la même position.

VRAI Les femmes, en revanche, aiment changer de lieux, de positions. Elles aiment les surprises et la nouveauté.
LE TRUC Réinventez vos envies, parlez-en. Prenez des initiatives et partez autant à la découverte de votre corps que de celui de votre conjoint.

Mieux vaut dire à son conjoint qu'il ne sait pas s'y prendre.

VRAI Dire que ce n'était pas très agréable, souffler que ça a fait mal ou que l'on n'aime pas être pincée, c'est utile pour que la relation progresse dans le bon sens.
LE TRUC Avant de glisser «Ah, tu me fais mal quand tu t'accroches à ma taille comme ça!» mettez en avant tout ce qu'il fait si bien.

Quand on a des enfants, c'est difficile de trouver le temps et l'énergie pour faire l'amour.

FAUX L'excuse idéale des «intermittents» du sexe ne tient pas la route, à en croire les sexophiles. Faire l'amour, c'est d'abord dans la tête.
LE TRUC Réservez un soir par semaine pour votre

couple. A défaut de sortie, prenez un bain ensemble, partagez un massage. Et vous verrez bien ce qui se passe.

Les hommes infidèles le sont parce qu'il n'y a pas assez de sexe à la maison.

VRAI Eh bien oui, 70% des hommes estiment manquer de sexe à la maison. Les femmes, elles, vont voir ailleurs parce qu'elles manquent d'amour, d'écoute et de sentiment.
LE TRUC Pas besoin de vous faire un dessin, non?

Eteindre ou pas la lumière ne change rien à la sexualité.

FAUX La plupart des hommes aiment voir leur compagne prendre du plaisir, c'est ainsi.
LE TRUC Ne faites pas tout un plat sur votre ventre un peu rond ou vos cuisses plus si fermes. Allumez la lumière. Et au pire, fermez les yeux.

Les enfants dont les parents font beaucoup l'amour sont plus heureux que les autres.

VRAI Une sexualité épanouie amène une ambiance magnifique à l'intérieur d'un foyer.
LE TRUC Faites comprendre à vos enfants que vous les aimez mais que votre couple compte énormément. Non, papa maman ne sont pas des êtres asexués. Ils ont besoin de se retrouver à deux.

Migraine ou Gros Câlin, Iv Psalti, Ed. Anne Carrière, 2007.

POUR REBOOSTER SA SEXUALITÉ

1 VOULOIR C'est le premier pas. Pour (re)prendre plaisir à faire l'amour, il faut être convaincu que c'est bon pour soi.

2 S'ACCEPTER Cela vous concerne, Madame. On ne s'étend pas sur ses rides et kilos en trop devant son homme. On se trouve assez bof? On se comporte en femme désirable, pardi.

3 TRAVAILLER La sexualité, c'est superimportant. Si l'on y croit, on s'y investit. On en parle, on achète des livres sur le sujet, on cherche une belle relation

et une harmonie au lit. C'est l'intelligence sexuelle.

4 SE LANÇER Faire l'amour quand on n'en a pas envie? Si, parce que l'appétit vient en mangeant. Prendre plaisir à se donner du plaisir d'abord, et à en donner à l'autre ensuite, voilà l'idée.

5 MILITER Le couple décidé à (re)vivre une lune de miel érotique expliquera deux ou trois détails à sa progéniture: sauf urgence, les enfants n'entrent pas dans la chambre à coucher de papa maman quand la porte est fermée.



WWW.BURBERRYTHEBEAT.COM