



IV PSALTI

La sexualité durable

Né à Istanbul, docteur en sciences biomédicales et sexologue clinicien spécialisé en infertilité, Iv Psalti vit en Belgique depuis une trentaine d'années. Dans un livre récent, il nous explique comment parvenir à maintenir une sexualité heureuse et épanouie le plus longtemps possible ...

Enfin un ouvrage différent sur la sexualité au sein d'un couple qui dure !

Oui ! Il est important de dire que la plupart des chiffres publiés dans les magazines et concernant la sexualité dans les couples, ne reflètent pas du tout la réalité ! Ce livre est né de ce constat. J'ai de longues années d'expérience en tant que sexologue. Je peux vous assurer : avant qu'un patient ne commence à confier son intimité sexuelle en toute vérité, il en faut du temps, de la confiance et des consultations ! Le nombre de sondages que j'ai pu lire et me paraissant aux antipodes de ce que j'ai, depuis longtemps, pu constater chez les couples en consultation, m'a véritablement convaincu d'écrire cet ouvrage. Les questions des sondages sont souvent mal posées, tout est toujours mélangé. Ainsi, j'ai pu déceler huit différents types de comportements sexuels que je décris longuement. J'ai introduit ici les notions fondamentales « d'âge sexuel » et de « motivations sexuelles ». Personne ne l'a fait auparavant. Parmi ceux-ci les « sexophiles », les « sexophobes » et les « intermittents du sexe ». Ces derniers constituent une majorité. Je décris ces comportements au fil des pages et via des cas très fouillés. Pour donner un exemple (cfr l'âge sexuel) : à l'âge ingrat, afin de faire monter le désir féminin, il faut en général de longs préliminaires et beaucoup d'attentions de la part de l'homme tout au long de la journée précédant l'acte si on veut faire monter le désir féminin. Et encore... la partie est loin d'être gagnée ! En revanche, à l'âge d'or, l'ennemi du désir est l'abstinence prolongée. De même, on comprend mieux que les sujets d'âge naïf ou ingrat et ceux ayant une motivation de devoir, de reproduction, de marchandage ou d'hygiène parviennent difficilement à la satisfaction sexuelle. Voici déjà des premiers indices...

Les hommes ne sont pas que des pénis, ils ont aussi besoin de tendresse !

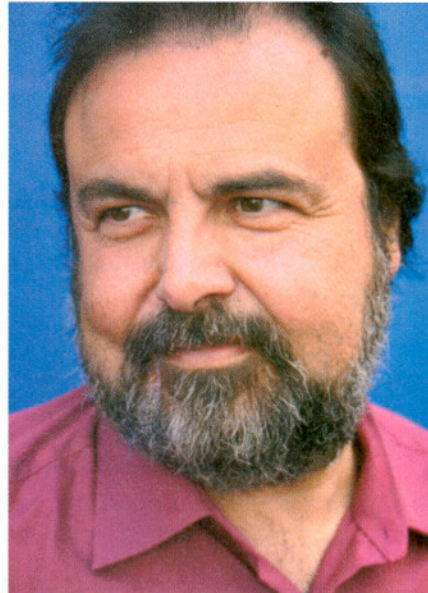
Une sexualité heureuse est-elle un gage de pérennité du couple ?

Oui. La sexualité est déterminante dans la vie d'un couple en bonne santé. Certains l'oublient, sous-estiment la chose ou ne veulent pas l'admettre, ayant eux mêmes une vie sexuelle peu satisfaisante. On oublie trop souvent que la sexualité, comme la relation, s'apprend et se travaille, jour après jour. Trop de couples n'ont plus de relations sexuelles après un certain temps vécu ensemble. On s'étonne ensuite que l'un ou l'autre des part-

naires vive, ailleurs, un amour qui lui apportera quantité et qualité dans ses relations sexuelles, deux éléments fondamentaux qu'il n'a ni ne vit plus. Aussi, il ne faut pas perdre de vue que les incompréhensions quotidiennes peuvent, au fil du temps, altérer considérablement le désir dans le couple et donc, la sexualité. Ces disputes non réglées ni expliquées sont très nocives pour celui-ci. Il faut pouvoir et savoir se disputer. C'est tout un art à apprendre en fonction du caractère et de la personnalité de l'un et l'autre. Enfin, j'attire l'attention sur ce point : aujourd'hui encore, trop de femmes ont tendance à ignorer que les hommes ont eux aussi, besoin de tendresse, d'amour, de câlins, de caresses au même titre que ces dernières, si pas plus... Le sexe est important, oui. Mais les hommes ne sont pas que des pénis, même si la rencontre sexuelle est fondamentale surtout avec celle que l'on aime...

Quelles sont les recommandations de base que vous donneriez à tout couple désireux de construire une relation durable et solide ?

Tout d'abord, il est essentiel d'acquérir une philosophie de vie ouverte : aimer partager, aimer apprendre et vivre le plus de choses possible avec l'être aimé en actes et en paroles, au quotidien.



Ensuite, avoir envie d'une sexualité épanouie me semble un autre élément important. Pour aimer la sexualité, il faut aussi en avoir envie. En bref, avoir envie d'avoir envie. L'intention compte pour beaucoup... Vouloir franchir les étapes sexuelles est une autre donnée essentielle dans la réussite de ce partage de l'intime. La sexualité n'est pas innée. Elle est un chemin long parsemé d'étapes. Et sachez, hommes et femmes, qu'il est difficile d'atteindre l'âge mur ou l'âge d'or avant la quarantaine... Aussi, il faut apprendre et travailler la sexualité. Pour connaître la félicité sexuelle, l'amour est crucial, bien entendu, mais la technique aussi. On l'oublie aussi, trop souvent. Attention, aimer son corps et soi-même reste une donnée non négligeable également. Comment voulez vous être désirées, mesdames, si vous vous trouvez moches, trop grosses ou que sais-je ? Du regard que vous posez sur vous-mêmes, dépendra le regard de votre homme... Ne sous-estimez pas ce fait. Aimer découvrir le corps de l'autre, le satisfaire, s'intéresser à son mode de fonctionnement... Ne pas craindre de prendre des initiatives pour trouver la véritable harmonie sexuelle... Voilà quelques brefs indices que je développe, bien sûr, largement, dans mon ouvrage...

*Propos recueillis par
Laetitia Missir de Lusignan*

Pour info :

Iv Psalti. « **Migraine ou gros câlin ?** Quête ou reconquête de la sexualité dans les couples qui durent. » Ed. Anne Carrière 2007.
Consultation : 02/771.25.78.
e mail : iv.psalti@chello.be

