

Malheureusement, poursuit-il, même au sein des rares couples qui font la démarche de consulter – ce qui n'est pas du tout ancré dans les mœurs des Belges –, certains n'ont aucun désir de changement. Ce manque

de remise en question, surtout chez les femmes (« Docteur, moi je suis normale mais lui, c'est un obsédé sexuel ! »), leur cause beaucoup de tort, écrit Iv Psalti. Et de pointer du doigt l'un des mythes les plus destructeurs de la sexualité : celui selon lequel « il n'y aurait pas de femmes frigides, seulement des hommes maladroits ».

Iv Psalti entonne alors son credo de la libido. « Pour sortir de cette misère sexuelle, je crois qu'il faut trois choses : de la volonté, de la curiosité et une part d'hédonisme, ce goût pour les choses de la vie. » Le sexologue se montre alors rassurant. « Si ces conditions sont réunies, on donne des exercices, le couple les fait et la situation évolue. » Fini de demander constamment aux sexologues s'il n'existe pas, à tout hasard, un « Viagra pour femmes ». « D'ailleurs ça existe ! répond le Dr Psalti, c'est le lubrifiant vaginal. » Ça dépanne sur le plan mécanique mais ça n'augmente pas le désir. Selon lui, la vraie solution pour les candidates à la (re)conquête du sexe ? Se mettre au boulot !

Contrairement à une idée reçue, la « sexophilie » est en effet loin d'être une aptitude naturelle. Une sexualité durable et épanouie requiert de la volonté, une bonne connaissance de son propre corps, de l'entraînement et le développement d'une communication sexuelle (« on en parle avant, pendant et après »). Iv Psalti propose un parallèle avec l'œnologie : a priori, personne ne possède naturellement la capacité de reconnaître et d'apprécier les grands vins. « Cela demande des années pour développer son palais. C'est un « effort », mais aussi un plaisir... » Idem pour le jazz, la salsa ou le sexe. Et avec le temps, on a toutes les chances de bonifier, comme les grands crus.

En pratique, comment fait-on ? Déjà, on commence par des monologues du vagin, souvent « mal entraîné au plaisir », conseille Iv Psalti, afin de l'érotiser d'avantage et de rechercher les zones sensibles par un travail d'autoexploration. Ensuite, pourquoi ne pas se mettre à « penser » à la sexualité ? « Acquérir la capacité de s'abandonner à son expérience sexuelle, de lâcher prise, de se vivre comme sujet érotique » (en évitant les déclarations devant le miroir, du genre : « Comment peux-tu me désirer avec tous ces bourrelets ? ») et « d'accepter la virilité de son partenaire ». Pour aimer le sexe, il faut déjà « essayer d'aimer le sexe ». Mais sans viser de performance particulière car, comme l'écrit Iv Psalti, « faire l'amour est une chose sérieuse à prendre avec légèreté ».

« Si je devais faire passer un seul message aux femmes, poursuit le docteur Psalti, ce serait de ne pas oublier que la sexualité évolue dans le temps. » Je vois des filles qui me disent qu'elles n'ont jamais eu d'orgasme vaginal. Mais si elles ont 28 ans, c'est tout à fait normal ! On estime que 30 à 40 % des femmes ont des orgasmes vaginaux, mais là-dedans, il n'y en a sans doute pas beaucoup qui ont moins de 30 ans. Ça commence souvent vers la fin de la trentaine ou la quarantaine, et encore, si on a beaucoup d'expérience sexuelle. »

Dans « Migraïne ou gros câlin ? », Iv Psalti relate l'expérience amoureuse d'un couple sexyissime. Il ne s'agit ni des amants les plus jeunes, les mieux roulés ou les plus bronzés, mais d'un cou-

« Faire l'amour est une chose sérieuse à prendre avec légèreté »

ple d'âge mûr ayant réussi, au fil des décennies, à maintenir leur appétit sexuel inassouvi. « Nos meilleures expériences sexuelles, explique Valentin (80 ans), nous les avons vécues à partir de la quarantaine, et surtout de la cinquantaine. » La ménopause, ils l'ont craint, anticipée, et finalement abordée non pas comme une « pause » mais comme une libération. Plus de risque de grossesse (le couple avait déjà deux enfants) ? Ils s'en sont donné à cœur joie. Leur complicité et leur tendresse ne se sont bien sûr pas développées qu'au lit, mais dans toute leur vie de couple, grâce à une série de rituels : discussion des sujets houleux le matin, dans un bain à deux (pour être sûrs qu'on ne s'engueulera pas au resto !), envoi des enfants au cinéma le samedi soir pour se réserver une soirée romantique, avec belle robe et bon vin... Des recettes de grand-mère à ressortir des tiroirs ? **CÉLINE GAUTIER**

— Iv Psalti, « Migraïne ou gros câlin ? Quête ou reconquête de la sexualité dans les couples qui durent », Anne Carrière.

— Retrouvez Iv Psalti dans l'émission radio Tout Autre Chose le 18/12, à 10h, sur La Première.



PAS DE DÉMOCRATIE AU LIT !

Esther Perel, Belge installée à New York, est thérapeute du couple. Dans son best-seller, « L'Intelligence érotique », traduit en plus de 20 langues, elle prône le retour à une sexualité plus sauvage, loin des idéaux égalitaires en vigueur à la cuisine.

E.I.E. C'est le besoin de fusion et de sécurité qui fait que l'on se met en couple mais c'est cela aussi qui tue le désir sexuel. Comment le retrouver ?

ESTHER PEREL. Pour avoir du feu, il faut de l'air. Pour vivre le désir, il faut pouvoir reculer. Partout dans le monde, quand vous demandez : « Quand vous sentez-vous le plus attiré par votre conjoint ? », les gens répondent : quand il joue avec les enfants, quand elle est au piano, quand il est sur scène... Quand l'autre fait quelque chose qui lui est propre et que je le regarde avec distance (sans penser que c'est mon mari). C'est dans cet espace que se trouve le désir érotique. Mais pour cela, il faut déjà pouvoir assumer que l'autre fasse des choses qui lui sont propres... Il faut cultiver l'individualité, l'altérité. On est en permanence sur un pied d'égalité. La démocratie, c'est très bien pour la vaisselle, mais au lit, ça ne marche pas.

Quel est le rôle du jeu et de l'imagination ?

Ils réintroduisent du mystère dans le familier, du risque dans la sécurité. C'est très différent de dire : « Veux-tu aller dîner ce soir ? » ou d'aller dans la pièce à côté et de poser la question par sms...

Finalement, qu'est-ce que l'intelligence érotique ?

Les animaux ont « du sexe ». L'érotisme, c'est la sexualité transformée par notre imagination, notre culture. Et l'intelligence érotique, c'est cette capacité à cultiver le désir, à susciter le plaisir, grâce à la curiosité, au mystère, à l'imagination. Aujourd'hui, on met beaucoup de cette énergie vitale dans notre travail et nos enfants (on invente des nouveaux jeux, on leur achète de beaux vêtements, on prend le temps de leur faire des câlins...) plutôt que dans notre vie sexuelle. **C.G.**

Esther Perel, « L'Intelligence érotique », Robert Laffont.