



équilibre vous offre

« Toutefois, nuance Pascal de Sutter, si sexualité il y a, il est préférable qu'elle soit bonne, car si elle s'avère frustrante – et surtout pour les femmes, précise-t-il – la qualité de vie s'en ressent inmanquablement. » Ce qui ne veut pas dire qu'elle doit être extraordinaire ou particulièrement libérée, que l'on doive s'aventurer dans les salons érotiques, essayer les derniers sex-toys et connaître les clubs échangistes mais tout simplement vivre des échanges sensuels ou sexuels qui épanouissent, rendent heureux....

De quoi ai-je envie ?

« Ai-je de l'appétit ou est-ce que je fais l'amour par contrainte, pour garder mon compagnon ? » Pour l'auteur du livre qui analyse la sexualité des gens heureux, si la sexualité d'un couple est frustrante ou décevante, certains optent pour l'abstinence et les consultations confirment qu'il existe des couples heureux qui ne font pas l'amour. Bien sûr si l'un des deux est plus demandeur, ce qui est souvent le cas, il faut chercher des solutions et lui permettre par exemple une certaine liberté en acceptant l'asymétrie des besoins. L'autre voie est de chercher à clarifier, pour soi-même d'abord, et au sein de la relation, ce que l'on a envie de vivre. Pascal de Sutter invite les couples à se questionner

Equilibre et les éditions Les Arènes vous offrent **5 exemplaires** du livre de **Pascal de Sutter, La sexualité des gens heureux.**

Envoyez-nous un mail à equilibre@roularta.be ou un courrier postal à Equilibre, 50 rue de la Fusée bte 14, à 1130 Bruxelles. Le tirage au sort aura lieu le mardi 1^{er} décembre et les gagnants recevront l'ouvrage par la poste.



sur ce qu'ils ont véritablement envie de créer comme relation. Une fois cette mise au point faite, il s'agit alors d'y consacrer le temps et l'énergie nécessaire. « Il n'y a pas de miracle, ajoute-t-il. Toute passion demande une attention, une recherche, donc un certain investissement. » On peut vouloir plus de préliminaires, d'inventivité, de romantisme... « Puis-je imaginer que je crée cette situation dans mon couple ? » Ensuite, il faut apprendre à communiquer avec son partenaire et oser lui dire ses aspirations, au risque de passer sa vie à effleurer les vrais désirs par manque d'audace. Sans pour autant tout révéler de son univers intérieur – d'ailleurs tout n'est pas audible – il est cependant riche et porteur d'en ouvrir certaines pièces et de s'aventurer à surprendre l'autre et à se laisser sur-

prendre sans *a priori*. « Mieux vaut choisir son moment pour communiquer l'intime, insiste-t-il. On sera mieux reçu si on en parle autour d'un verre ou au détour d'une promenade bucolique qu'immédiatement après un acte décevant par exemple. 'Que penses-tu de notre vie sexuelle, et comment voudrais-tu l'améliorer ?' est une bonne entrée en matière : c'est l'idée de la page blanche, du livre ouvert à écrire ensemble. » Dans ce domaine délicat, il faut éviter que l'autre ne se ferme sous l'effet de critiques, reproches, revendications excessives... En tendant une perche, on se permet de parler à cœur ouvert et de se livrer plus intimement, sans complexe, et en reculant les frontières de l'impossible. De là, en se fixant des objectifs réalistes et réalisables, peuvent se dessiner des pistes rêvées vers la rencontre érotique souhaitée tout en se laissant étonner par la magie de l'instant, de l'inattendu. Certains couples décident ensemble d'aller choisir des vêtements sexy, d'autres mettent au point des explorations inhabituelles (« La prochaine fois, nous n'irons pas jusqu'à la pénétration ») ou encore se promettent de trouver des plages de temps précises arrachées aux agendas surchargés, – à défaut de plages de sable fin – où l'on case les enfants et on laisse le boulot au portemanteau, le temps d'un cœur à corps.

Freud est d'accord

Les résultats des études sur lesquelles s'appuie Pascal de Sutter corroborent finalement les idées freudiennes sur ce point. Le père de la psychanalyse décrivait la libido comme l'énergie pulsionnelle dont une partie variable pour chacun peut être sublimée dans des activités et passions différentes de l'activité sexuelle proprement dite. N'est-ce d'ailleurs pas contraire aux principes mêmes du plaisir que de s'en faire une obligation ? La norme actuelle de deux à trois fois par semaine, largement relayée par la presse féminine, peut aller se coucher toute seule ! Ce qui compte, c'est de trouver son équilibre et son épanouissement dans un rythme de vie motivé par ses valeurs personnelles et ses besoins qui tiennent compte de divers registres individuels. ■

Références :

1. La sexualité des gens heureux, Pascal de Sutter, Editions Les Arènes, 2009
2. Migraine ou gros câlins, Iv Psalti, Editions Anne Carrière, 2007