



du dès 2010!

satisfaction sexuelle, le désir est l'élément-clé. Celui de l'homme est plus dirigé vers la génitalité, la possession de l'autre et la démonstration de la puissance sexuelle, tandis que celui de la femme repose davantage sur un fond affectif et la sensation d'être «l'élue». Mais, au féminin comme au masculin, le désir est éminemment subjectif et donc difficile à évaluer. «Nous sommes obligés de le mesurer indirectement, par la fréquence de l'acte sexuel, la fréquence de la masturbation et le nombre de fantasmes que la personne a pendant la journée.»

VOUS AVEZ DIT FANTASME?

Loin d'être des scénarios complets, les fantasmes ne sont que des flashes suscités par les hasards de la vie quotidienne. «Vous croisez quelqu'un, même fugitivement, dans la rue, dans le métro, et brusquement, pendant 2-3 secondes, peut-être 5, vous fantasmez!» Mais, si vous voulez maintenir votre désir sexuel intact, vous ne pouvez pas en faire l'économie. «Trop de femmes arrivent en consultation parce qu'après avoir vécu seules pendant des années, elles

+ POUR ALLER PLUS LOIN

Des livres

> *Migraine ou gros câlin? Quête ou reconquête de la sexualité dans les couples qui durent*, Iv Psalti, éd. Anne Carrière, 2007 ou Le Livre de Poche, Santé-Vie familiale, 2008.

> *Un désir si fragile - Les secrets du désir au féminin*, Dr Ghislaine Paris, Leduc.S Editions, 2009.

> *Sexe - Idées et conseils pour pimenter votre vie sexuelle*, Aliza Baron Cohen, Chantecler, Santé-Vie familiale, 2006.

Et des sexologues!

> *Société des sexologues universitaires de Belgique*, rue Lamarche 21, 4020 Liège, 0476 94 99 15, www.ssub.be.

ont de graves problèmes de relations sexuelles avec leur nouveau compagnon, même si c'est l'homme qu'elles attendaient depuis toujours! Si j'ai un message pour les femmes qui sont temporairement célibataires, c'est de faire l'amour quand elles peuvent, de se masturber si elles ne peuvent pas, et de fantasmer autant que possible. Qu'elles ne se fient pas à l'amour pour réactiver automatiquement leur désir dès que ce sera nécessaire! Dans la sexualité, les émotions sont indispensables, mais le désir sexuel, c'est aussi le désir du corps: sans la participation du corps, le désir disparaît.» De même, quand deux partenaires ont laissé leur désir s'éteindre, ils doivent, s'ils tiennent à se retrouver, se livrer à un véritable réapprentissage corporel - le «sensate focus» mis au point par les célèbres sexologues américains William Masters et Virginia Johnson à la fin des années 1960 et toujours d'actualité. «Mais il faut aussi les aider à rétablir la communication entre eux, à régler les conflits latents qui les ont amenés à ne plus avoir envie de s'embrasser, de se prendre dans les bras, voire de dormir dans le même lit.»

REDEVENEZ SEXOPHILE

Pour réussir, une sexothérapie doit donc traiter à la fois l'esprit et le corps. «C'est un package, dans lequel la flibansérine pourra parfaitement avoir sa place: elle aidera la femme à retrouver sa confiance en elle et à aller vers son partenaire avec plus d'abandon, un rôle que jouent déjà pour l'homme les médicaments de la dysfonction érectile: Viagra, Cialis et Levitra. Mais, pour redevenir sexophiles ensemble, il ne suffit pas

d'avaler un comprimé. Il faut faire preuve de curiosité envers son propre corps et celui de l'autre, retrouver le goût du jeu, faire appel à son imagination pour combiner, comme on le ferait en cuisine avec des épices, des endroits, des tenues, des positions et des accessoires différents, inventer des rituels, ne pas se laisser piéger par la routine et les soucis quotidiens. Une sexualité réussie, c'est une création permanente!» ●



TEXTE Marie-Françoise Dispa
COORDINATION Catherine Pirlot PHOTOS Shutterstock