



L'AVIS DU SEXOLOGUE

Iv Psalti, docteur en sciences biomédicales, sexologue clinicien, auteur de *Sexe. Savez-vous vous y prendre avec les hommes?* Ixelles Editions, en librairie depuis le 2 février (infos: www.ivpsalti.com).

«Rien que le fait de décider de se prendre en main permet de se trouver mieux.»

Les hommes vivent-ils mieux leur corps que les femmes?

Oui, sans le moindre doute. Quasiment toutes les femmes ont un énorme problème avec leur image corporelle, y compris les top-modèles. Même si leurs hommes leur répètent qu'elles sont belles durant 5, 10 ou 20 ans, ce n'est jamais suffisant. C'est seules, nues, devant leur miroir qu'elles vont parvenir à améliorer cette image. C'est un exercice à faire chaque jour. Les hommes arrivent à se regarder complètement, tandis que les femmes vont se focaliser sur un point précis. En outre, on ne confronte pas sans arrêt les hommes à leur image comme on le fait pour les femmes.

Comment cette image corporelle se construit-elle? Le rôle des parents est essentiel. Il faut faire des compliments à l'enfant, le regarder, le toucher, l'encourager à se trouver beau. Dans la grosse majorité des cas, ces enfants-là arriveront à dépasser l'approche négative de l'image corporelle. Ensuite, dans le couple, le regard de l'homme est capital. La femme se regarde dans les yeux de son mari, qu'il lui fasse une remarque négative, il la tue pour 10 ans! Je m'insurge dès que je peux contre les couvertures des magazines qui présentent des lolitas de 15 ans retouchées. Les hommes ne les regardent pas forcément, ce n'est pas érotique et surtout, ce sont des enfants. La majorité de ces magazines est dirigée par des femmes qui creusent leur propre tombe en agissant ainsi.

Comment peut-on changer l'image négative qu'on a de notre corps? Il suffit d'un petit rien. Faire du sport, un léger régime, utiliser des crèmes, porter des vêtements plus sexy, se regarder dans le miroir avec indulgence, bref, prendre soin de soi. Rien que le fait de décider de se prendre en main permet de se trouver mieux. Se faire photographier nu aussi. J'envoie pas mal de patients, hommes et femmes, faire de la Photographie-Thérapie (www.photographie-therapie.com), ça donne de bons résultats. On est confronté au vrai regard de quelqu'un d'autre, l'image n'est pas inversée par le miroir.