



Quand la passion amoureuse se tasse pour faire place à « enfants-boulot-dodo », on devient « intermittent du sexe ». On peut travailler et redevenir sexophile, selon Iv Psalti.

ANNE SANDRONT

« **N**on, chéri, pas ce soir, je suis fatiguée/ j'ai la migraine »... La phrase revient souvent dans les blagues, et l'image revient de la femme qui doit pouvoir « réveiller » sa libido.

Qu'en pense Iv Psalti ? Il est sexologue, clinicien et thérapeute de couple. « *Quand un couple se plaint d'un problème de manque de désir, on ne leur dit pas "Vous allez avoir plus de rapports sexuels avec une soirée champagne et chandelle". C'est une façon d'améliorer les choses, mais ça ne suffit pas.* »

Il faut aller plus loin que le souper en amoureux, qui n'a des effets qu'un jour ou une semaine. « *Il faut pousser les gens à fantasmer et à se masturber : développer leur sexualité personnelle en fantasmant, c'est-à-dire penser plusieurs fois par jour au sexe.* » Dans la vie quotidienne, quand on est au volant, en train de repasser ou cuisiner, pas évident de fantasmer. « La femme peut avoir besoin d'un support : un livre érotique, par exemple... Les jeunes femmes aiment regarder des films érotico-pornographiques sur internet...

#### Pour consulter, il faut qu'il y ait une souffrance

L'absence de relations sexuelles dans un couple n'est pas forcément un problème. Le problème naît d'un déséquilibre entre les deux partenaires, quand la demande est différente. « *La règle universelle, pour établir le nombre de rapports sexuels dans la semaine ou dans le mois, c'est qu'il est fixé par rapport au désir de celui qui*

*en a le moins. Donc si un partenaire veut faire l'amour trois fois par semaine, et l'autre une, on ne coupe pas la poire en deux : ce sera une seule fois.* »

Le problème, c'est que la demande est différente chez l'homme et la femme. Chez les deux sexes, on retrouve trois catégories, qu'Iv Psalti qualifie de sexophile, sexophobe et intermittents. Il y a selon lui 25 % de femmes sexophobes : « *C'est un droit de ne pas aimer le sexe, comme d'autres n'aiment pas le sport, la musique ou le vin.* » Chez les hommes, les sexophobes sont seulement 5 à 10 %.

« *C'est pour les intermittents du sexe que je fais des consultations. Ces personnes doivent connaître le corps de l'autre, mais aussi se réapproprier leur propre corps, le regarder dans le miroir et l'érotiser, en obtenant un signal sexuel, l'érection ou la lubrification.* » Le spécialiste précise : « *Toutes les parties du corps sont érotisable. C'est dans la masturbation que l'on apprend à érotiser son corps... à condition de toucher tout son corps. 87 % des hommes et 68 % des femmes se masturbent, et ce n'est pas parce qu'on est en couple qu'on ne doit pas le faire ! Le problème, c'est qu'on le fait souvent en cachette de l'autre.* »

Le sexologue conseille à ses patients intermittents de se réapproprier leur sexualité individuelle (par la masturbation et le fantasme), puis se retrouver à deux... en souper aux chandelles, peut-être, mais pas au restaurant : à la maison, sans les enfants, pour pouvoir passer au lit après. « *Il faut retrouver les regards, les caresses, les baisers, mais aussi les massages et les jeux sexuels.* »



## LES FEMMES

### Moins sexuées

Jusqu'à 80 ans, un homme va avoir entre 2000 et 3000 rapports sexuels en moyenne et une femme la moitié en moyenne, selon le sexologue Iv Psalti, sexologue et Docteur en Sciences Biomédicales. Il ajoute que pour 5 à 10 % des hommes, le chiffre peut monter à 10 000 rapports sexuels.

25 % des femmes sont «sexophobes» : «cela veut dire qu'elles n'aiment tout simplement pas le sexe, comme on peut ne pas aimer le sport, ou le cinéma», explique le sexologue.

Il estime qu'entre 5 à 10 % des hommes sont également sexophobes, et donc pas du tout intéressés par le sexe.

## FONCTIONNEMENT

### un peu de travail

«Si la femme ne souffre pas de l'absence de rapports sexuels, le traitement par un sexologue ne va pas marcher», dit Iv Psalti. «Pour un traitement qui marche, il faut trois choses : une personne curieuse, une personne motivée, qui va effectuer un travail : lire des livres érotiques, regarder des films, se masturber...»

Et enfin, le plus important d'après le spécialiste, c'est qu'il faut une personne qui se dit : «Le sexe, c'est pour moi et pour moi seule. Car si elle fait ça pour faire plaisir à quelqu'un d'autre, ça ne va pas marcher. Ça fonctionne trois mois et puis ça va retomber...»



## LA SEXUALITÉ ?

### Une activité multiple

«Les gens ont tendance à ne penser la sexualité qu'en terme de rapports sexuels», constate Iv Psalti. Or, il y a trois aspects à la sexualité, d'après le spécialiste.

Il y a les **rapports sexuels**, qui sont au nombre de 2000 à 3000 pour un homme en Europe de l'Ouest (jusqu'à 80 ans).

La **masturbation** fait partie de la 2<sup>e</sup> catégorie : la sexualité personnelle. «C'est la première activité», dit le spécialiste, qui évalue le nombre de masturbations masculines à 8000, voire 12 000 sur une vie. «C'est grosso modo la moitié pour les femmes. Le 3<sup>e</sup> élément essentiel, ce sont les **fantasmes**, qui peuvent survenir à n'importe quel moment de la journée.

## LES ZONES

### érogènes

Le sexologue distingue les **zones primaires** comme celles qui mènent à l'orgasme : «Pour 92 % des femmes, c'est le clitoris, et 30 à 40 % le vagin. L'orgasme vaginal est surtout atteint après 35, 40 ans : seulement 3 % des femmes ont un orgasme vaginal à moins de 30 ans.»

**Les zones secondaires** sont les seins, l'anus et le périnée. Ce sont des zones qui procurent du plaisir sans pour autant donner un orgasme. «Les hommes pensent que les femmes aiment leurs seins, mais plus de la moitié des femmes n'a pas érotisé ses seins. Seulement 1 % des femmes ont des orgasmes grâce à leurs seins. De même, on sait que 60 % des femmes pratiquent la sodomie, mais on ne connaît pas le pourcentage parvient à un orgasme anal.»



25 % des femmes sont sexophobes. On peut ne pas aimer le sexe comme on n'aime pas le vin...