

SAINT-VALENTIN CONSEILS D'EXPERT

Sexe: la vérité sur les hommes

Quelle femme n'a jamais rêvé de mieux comprendre son homme? De pouvoir se glisser, ne fut-ce que cinq minutes, dans sa tête, pour voir si c'est vrai "qu'il ne pense qu'à ça"? Iv Psalti, sexologue à Bruxelles et prof à l'ULB, répond aux questions que se posent les femmes dans son dernier livre (Ixelles éditions, 19,90€). A la question provocante "Sexe, savez-vous

vous y prendre avec les hommes?", il répond sans tabou, brisant quelques clichés bien ancrés dans l'esprit des femmes. Non, un homme n'a pas peur de s'engager. Oui, un homme veut du sexe, mais il a autant besoin d'amour. Non, la fille de 20 ans ne l'intéresse pas plus que celle de 40, bien au contraire. Voici dix leçons sur nos amis les hommes. « C.V.



LA FEMME IDÉALE

Elle n'est pas forcément belle mais elle se sent bien dans sa peau (même avec trois kilos de trop), elle est épanouie et ne dénigre pas son physique à longueur de journée. "C'est la notion d'intelligence sexuelle", précise Iv Psalti. "Elle est bien dans son corps et sa tête, elle est intelligente et le sexe ne la rebute pas".

LE PREMIER PAS

L'homme n'aime pas les allumeuses, les femmes trop maquillées ou provocan-

10 CONSEILS AUX FEMMES

- 1 Ne vous plantez pas devant votre homme en disant: "t'as vu ma cellulite, là?". Adressez-vous plutôt un clin d'œil coquin.
- 2 Soyez son amoureuxse, son amante ET sa meilleure amie. Oui, les trois à la fois.
- 3 Prenez toujours soin de vous, soyez féminine mais sans jamais être vulgaire.
- 4 N'essayez pas de régler un conflit quand l'homme veut se détendre (au resto, en rentrant du boulot)
- 5 Faites-lui le plus beau compliment, dites-lui: "Qu'est-ce que je me sens femme avec toi!"
- 6 N'ayez pas peur de lui dire ce qui vous excite et de le provoquer physiquement.
- 7 Ne lui demandez pas de faire l'amour dans le noir: sa sexualité est visuelle.
- 8 N'ayez pas peur de votre âge: assumez-le avec charme et sérénité.
- 9 Apprenez à explorer votre corps pour mieux le connaître et lui faire partager.
- 10 Donnez-lui ce qu'il attend et vous obtiendrez tout de lui: amour, attentions et sécurité.

tes, mais il n'est plus dérangé par une femme qui fait le premier pas. "L'homme moderne est au-dessus de ça. Ça arrange même beaucoup d'hommes, qui n'aiment plus "chasser" ou devoir se vendre", explique le sexologue.

AMOUR & SEXE

Les hommes ne pensent pas "qu'à ça", mais c'est vrai que la majorité d'entre eux mettent en avant la sexualité. Et donc, si l'homme est privé de sexe, son amour inconditionnel peut finir par s'effriter. Il aime la tendresse mais elle doit s'accompagner de sexe et le sexe doit aller de pair avec l'affection. "La première chose que veut l'homme, c'est aimer, puis être aimé. La femme, elle, veut d'abord être aimée puis aimer", constate Iv Psalti.

LA FIDÉLITÉ

L'homme qui est satisfait de sa vie sexuelle ne va pas "voir ailleurs". Mais pour cela, il a besoin d'une connivence sexuelle à deux niveaux avec sa compagne: sur la fréquence des rapports (que ce soit une fois par mois ou tous les jours, l'essentiel étant d'être sur la même longueur d'ondes) et sur les fantaisies qu'ils peuvent partager ensemble (oser en parler, ne pas refuser tout de go). "Dans ce cas, il n'a pas de raison d'être infidèle", assure le sexologue. Un seul accident possible: le coup de foudre bilatéral, qui peut le faire passer à l'acte même s'il a encore du sexe avec sa femme. Et ça, c'est valable aussi pour les femmes.

LE BON AMANT

On le mesure grâce à "l'échelle des âges sexuels": à l'extrême gauche, imaginez le macho,

centré sur son unique plaisir et la pénétration, public parfait des films porno. A l'extrême droite, l'homme obnubilé par le plaisir de la femme. "Cet homme peut paraître sympathique, mais il peut en arriver à ne plus savoir jouir lui-même car à trop donner on s'oublie. Or il n'y a rien de pire pour une femme qu'un homme qui ne jouit pas, les femmes adorent ça", analyse l'auteur. Le bon amant est entre les deux: c'est l'intelligent sexuel, il est mûr, connaît la sexualité de la femme, a développé sa propre part féminine et s'offre sans armure.



L'AUTEUR IV PSALTI DÉDICACERA SON LIVRE À LA FOIRE DU LIVRE DE BRUXELLES, LE VENDREDI 18 FÉVRIER DE 18H À 20H

PROPRETÉ

La femme la plus désirable est celle... qui ne se néglige pas! L'hygiène est aussi importante pour les hommes que le sexe en lui-même, ressort-il des dialogues intimes entre le sexologue et ses patients. "On se lave toujours le matin avant d'aller travailler. On devrait plutôt le faire en rentrant, pour être disponible à l'autre si on commence à se faire des câlins. Et c'est valable pour tous les deux. Ainsi, on ne casse pas la spontanéité en filant à la salle de bain", explique Iv Psalti. Certaines femmes utilisent d'ailleurs cet argument - "Je ne suis pas propre" - comme arme pour refuser le sexe, "mais les hommes connaissent ce cinéma".

L'ART DE LA DISPUTE

On ne se dispute pas au lit, qui doit servir à faire l'amour. Le lit, avec la table, sont les deux

endroits sacrés du plaisir, pas question de les souiller avec des conflits! Déterminez ensemble un lieu et un timing précis (10 min, ça ne doit pas durer trop longtemps), même tous les jours, pour pratiquer "l'art de la dispute", qui doit servir à discuter de l'essentiel et de l'actualité, pas à ressasser le passé. Les couples heureux peuvent se faire des reproches (qui visent un comportement), mais jamais de critiques (attaques personnelles).

LA PEUR DE S'ENGAGER

C'est sans doute le mythe qui colle le plus à la peau des hommes. Or l'homme n'a absolument pas peur de s'engager: s'il ne le fait pas, c'est qu'il sait qu'il n'a pas les trois piliers essentiels pour construire un "pont relationnel" durable avec sa compagne, c'est-à-dire l'amitié, les sentiments et le sexe. Les trois éléments sont inséparables pour qu'un homme s'engage et pour le garder toute la vie.

LE DÉMON DE MIDI

L'homme mûr fait son malin en regardant la jeunesse, mais entre quatre yeux avec le sexologue, il avoue que la bimbo de 20 ans ne l'intéresse pas, tout simplement parce qu'elle ne peut pas le suivre sexuellement: "Au lit, elle papote et elle compte les mouches au plafond. L'homme préfère la femme qui a pris le temps d'érotiser son corps, ce qui n'arrive pas avant l'âge de 35-40 ans", assène l'auteur de "Sexe, savez-vous vous y prendre avec les hommes?"

L'ORGASME

L'homme d'aujourd'hui aime voir l'extase sur le visage de sa femme et il est prêt à tout, par amour, pour la lui donner. Il est à son écoute, utilise les techniques amoureuses pour procurer plus de plaisir à son couple. A l'inverse, l'absence d'orgasme peut le faire douter de sa virilité. Il aime aussi voir sa compagne nue parce que sa sexualité est très visuelle et ce, même si le corps qu'il a sous les yeux est imparfait. "Ce qui importe pour la plupart des hommes, ce n'est pas la beauté plastique mais la façon dont la femme présente son corps".



PARTICIPEZ AUX CONCOURS DE VOTRE JOURNAL

Votre journal et The Walt Disney Company vous offrent à l'occasion de la sortie DVD et Blu-ray du film «SECRETARIAT»
10 DVD ET 10 BLU-RAY du film

JOUEZ VITE!

1. RÉPONDEZ À LA QUESTION:

Quel est le nom du personnage qu'interprète John Malkovich?

- ❶ Bill Nock
- ❷ John Galbreath
- ❸ Lucien Laurin

02091

2. TÉLÉPHONEZ AU 0900/10111* (0,45€/min avant le 09/02 minuit) Introduisez le code cadeau et répondez à la question.

Un tirage au sort départagera les gagnants qui recevront leurs cadeaux par courrier. *Nous ne pouvons tenir compte des N° de GSM, privés et de société.

LaMeuse LaGazette LaProvince NordEclair LaCapitale

SUDPRESSE

