

Parler sous la couette? ♦ suite

◀ Suite

Tout ça peut vous refroidir des amants dans le feu de l'action. Et les non-dits, eux, nourrissent la frustration. Comment ne pas faire de bourde? Quand parler et quand se taire? «Il faut éviter les comparaisons négatives, c'est sûr, rappelle le sexologue belge Iv

**BEIN QUOI ?
C'EST BIEN TOI
QUI M'AS DIT
D'ETRE PLUS
CRÉATIF ?!**

♦ **«La satisfaction sexuelle n'est corrélée qu'à un seul**

facteur: les mots échangés»

Yves-Alexandre Thalmann, psychologue

Psalti. Et si quelque chose ne va pas, mieux vaut en discuter après, à tête reposée.

Mais le thérapeute insiste: «Il ne faut pas avoir peur des mots!

Les gens sont vite choqués, notamment avec les termes qui définissent les parties anatomiques. Ils ont peur de ce que l'autre va penser, de sa réaction. Mais il faut s'habituer à les dire pour pouvoir détailler une scène, une situation. Le dialogue est important et le vocabulaire nécessaire à ce dialogue!»

Dit comme ça, c'est simple. Alors pourquoi est-ce si diffi-

cile en réalité? «Parce que la plupart des gens n'ont jamais rien entendu de la bouche de leurs parents, explique le psychologue fribourgeois Yves-Alexandre Thalmann. On sait que moins on parle de sexualité, plus on crée de tabous! Il n'est pas question que les parents dévoilent à leurs enfants leur propre intimité, mais qu'ils tiennent un discours positif sur la sexualité.»

Pour parler librement de sexe, il faut en avoir entendu parler librement.

«Mais pour parler d'une chose, il faut aussi la connaître», ajoute Yves-Alexandre Thalmann.

Une analyse que partage Iv Psalti.

«Beaucoup de gens n'ont pas d'éducation sexuelle. Dans mon cabinet, je vois des hommes et des femmes qui ne se connaissent pas l'un l'autre, comme s'ils vivaient dans deux mondes différents! Forcément, ils ne savent pas comment se parler.»

Pourtant, c'est prouvé: l'amour ou l'attraction ne suffisent pas. Dialoguer sous la couette, c'est essentiel au bonheur du couple! «On sait, par des études, que la satisfaction sexuelle des adultes n'est corrélée qu'à un seul facteur qui n'est ni l'état marital, ni les positions ou les pratiques utilisées, mais les mots échangés! rappelle Yves-Alexandre Thalmann. Les gens qui sont capables de mettre des mots sur ce qu'ils vivent, ce qu'ils aiment ou non, sur leurs fantasmes et de dire, après l'acte sexuel, s'ils sont satisfaits ou pas, sont les plus épanouis.»

Pour Iv Psalti, c'est une question de maturité. «Les gens qui ne parlent pas ne sont pas arrivés à la maturité sexuelle», explique le sexologue qui évoque, dans son dernier livre, une sorte d'âge d'or de la sexualité. L'ère de

♦ **«Les gens sont vite choqués, mais il ne faut pas avoir peur des mots!»**



Iv Psalti, sexologue

la libération en quelque sorte. «Les gens qui communiquent arrivent à cette maturité sexuelle, généralement à partir de 35 ou 40 ans. Ce sont des gens qui n'ont pas de tabous, qui font l'amour par plaisir, qui connaissent leur corps et celui de l'autre. Pour parler de ses fantasmes, par exemple, et que l'autre puisse les écouter, il faut avoir atteint une certaine maturité.»

Et pour atteindre cette félicité suave, il n'y a pas de miracle, selon le thérapeute. «On n'y arrive pas n'importe comment, met-il en garde. Ça se fait en s'éduquant, que ce soit à l'aide de livres ou même d'émissions de télévision. Et en discutant beaucoup ensemble!» ♦

♦ **À LIRE**

«Ce que les hommes ne disent jamais aux femmes, et vice versa», Anne Dufour, Leduc Poche



♦ **À LIRE**

«Migraine ou gros câlin?», Iv Psalti, Editions Anne Carrière



Notre relation est sans queue ni tête, comme toi

= on ne s'entend ni sexuellement, ni sexuellement



♦ **À LIRE**
«Le dico des hommes» et «Le dico des femmes», Dikeuss, Septième choc

Mettez-vous au vert

♦ Par Catherine Riva



Lessive et passe d'armes

Des Britanniques viennent d'inventer une machine à laver qui n'a besoin que d'un verre d'eau par cycle de lavage. Tout ça grâce à 20 kilos de granulés de plastique «absorbent de crasse» et réutilisables pendant 100 lessives, qu'on ajoute au linge avant de lancer le programme. L'engin devrait être commercialisé l'an prochain, mais il fait déjà des vagues parmi les internautes écoconscients comme Nic038, Hum, Cypheel, TomCom et Chris.

C'est Nic038 qui ouvre la discussion sur gizmodo.fr. En mode sceptique: «Mouais, c'est un coup à se retrouver avec plein de bouts de plastoc dans les poches.» Hum a des doutes, lui aussi. Il se demande ce que deviennent les 20 kilos de plastique une fois hors d'usage, tandis que Cypheel se fait du souci pour les textiles délicats – toute cette abrasion... Bref, l'enthousiasme n'est pas délirant. Mais Chris, lui, y croit: «100 machines, ça fait deux ans à une machine par semaine» – sous-entendu, c'est déjà vachement bien. Peine perdue, Cypheel lui remonte déjà les bretelles en lui rétorquant qu'on voit bien qu'il est célibataire avec son unique machine par semaine. «Je dirais même salibataire», renchérit sornoisement TomCom, qui rappelle qu'une machine par semaine, c'est seulement si on ne

lave jamais ses draps... En dépit de l'humiliant soupçon de cradingerie qui pèse sur lui, Chris ne se laisse pas démonter. Après avoir misé sur une formule éprouvée («C'est pas en restant les bras croisés à critiquer qu'on avancera»), il s'essaye au sarcasme: «Je suppose que tu as déjà réglé tes toilettes. Ou posé ta brique pour consommer moins d'eau, évidemment» – sous-entendu, ça m'étonnerait. Mais Cypheel l'écofusille derechef: «Parce que tu utilises encore des toilettes? Moi perso j'ai une pelle et un jardin. Et pour me laver j'ai une cruche et un récupérateur d'eau de pluie parce je pense qu'il est plus que temps qu'on arrête les douches qui sont des gouffres à eau.» Dur de faire plus *sustainable*. Alors Chris opte pour la tactique «scepticisme scientifique» – genre, t'as aucune preuve de ce que t'avances, t'en sais rien si le plastique abîmera le linge délicat. Avant de conclure en uppercut: «Faut pas crier avant d'avoir mal.» Cypheel n'a rien répondu. Deux possibilités: a) Chris lui a vraiment coupé la chique; b) elle avait encore une lessive à faire. ♦

LeMatinOnline
Les détails sur ce lave-linge et la dispute des internautes sont sur <http://lessive.lematin.ch>

Guide shopping

BEAUX LIVRES

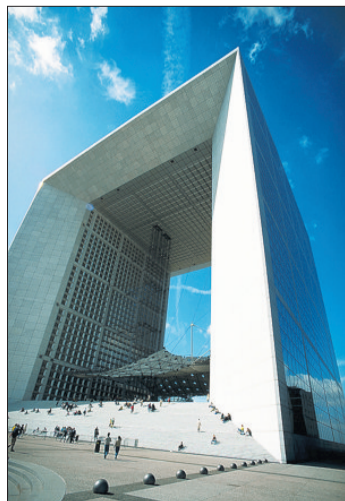
L'histoire de France à travers ses monuments

Dans un ouvrage richement illustré et documenté, l'historien Gérard Denizeau recense les merveilles architecturales de l'Hexagone

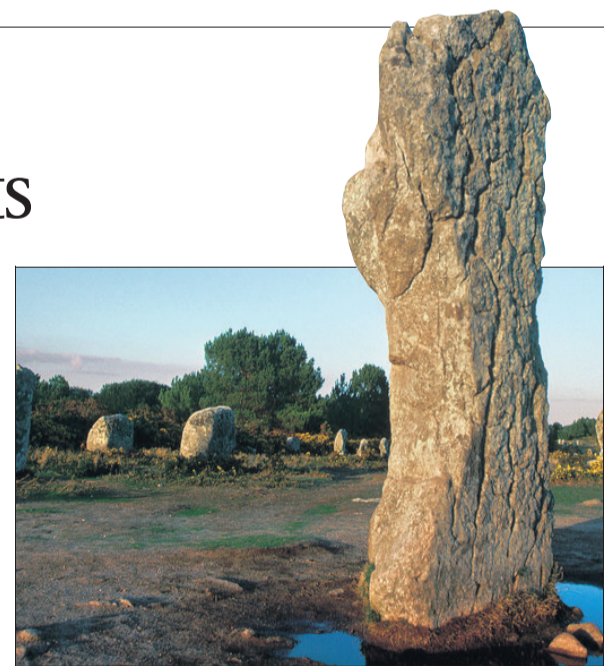
L'ouvrage est à l'image de son titre, sans effets de manches, sans prétention aucune, efficace. Sobriement intitulé «Monuments de France», la dernière livraison de Gérard Denizeau n'en est pas moins une manière d'invitation au voyage à travers tout ce que l'Hexagone compte de merveilles architecturales.

Organisé de manière chronologique – la préhistoire, l'Antiquité, le Haut Moyen Age, l'Age roman, la civilisation gothique, le Gothique flamboyant et la Renaissance française, les temps contemporains –, ce pavé de plus de 300 pages recense tout – ou presque – ce qui a fait de notre voisin l'héritier d'un patrimoine architectural sans doute unique au monde.

Enseignant et historien d'art, Gérard Denizeau n'en est pas à son coup d'essai. On lui doit, entre autres, des ouvrages sur Chagall, Corot, le Larousse des Châteaux, le Guide de la musique, et c'est peu dire d'affirmer que cet auteur a réalisé avec ce nouvel ouvrage un guide qui fera référence.



La Grande Arche, à Paris, se présente comme une gigantesque fenêtre. Craig Aurness/Corbis



Les incroyables mégalithes de Carnac, dans le Morbihan, défient le temps depuis des siècles. Robert Estall/Corbis



♦ **À LIRE**
«Monuments de France», par Gérard Denizeau, Larousse. 320 p. 44 fr. 70