

Pour nombre de couples, s'éclater au lit une fois la passion retombée n'est pas chose évidente. LDD

## SEXUALITÉ

Dans son livre, «Migraine ou gros câlin?», le sexologue Iv Psalti se penche sur la vie sexuelle des couples de longue durée. Pour lui, l'harmonie requiert curiosité, ouverture et travail.



# Plongée sous la couette

ENTRETIEN  
JOËL JENZER

Vous êtes en couple depuis un bon moment et les câlins se font de plus en plus rares? Le livre du docteur Iv Psalti vous permettra peut-être de vous sentir moins seul. Car nombre de couples font beaucoup moins les fous sous la couette une fois la passion retombée et la lune de miel immortalisée dans un vieil album photos.

Pourtant, selon le sexologue turc établi en Belgique, il est possible d'atteindre ce qu'il nomme «la félicité sexuelle» dans un couple de longue durée. Dans son livre «Migraine ou gros câlin?», Iv Psalti s'est lancé, à partir du témoignage de huit couples (hétérosexuels), dans une analyse de la quête – ou reconquête – de la sexualité chez les gens qui partagent leur vie depuis une quinzaine d'années ou plus. Etat des lieux avec un sexologue optimiste, autant désireux d'aider les gens que d'en apprendre plus dans un domaine où tout est encore à découvrir.

### Pourquoi avoir écrit ce livre sur la sexualité dans les couples qui durent?

Parce que les gens sont mal informés, on mélange tout: les vieux, les jeunes, ceux qui vivent ensemble depuis trente ans, ceux qui vivent ensemble depuis trois mois, on met tout dans le même paquet... Je me suis dit qu'il y avait une erreur dans la méthodologie, qu'on n'avait pas bien ciblé les choses. Je pense que pour parler de la sexualité, il faut cibler ce dont on veut parler. Je pouvais faire un livre sur la sexualité des jeunes, sur les trois premiers mois d'une relation. Mais mon choix s'est porté sur les couples qui durent, sur les

longues relations, qui sont d'au moins d'une durée de quinze ans. Les gens d'une quarantaine d'années, que font-ils? Je me suis intéressé aux comportements sexuels des gens qui sont ensemble depuis longtemps.

### Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris dans la conclusion de cette étude?

Ce que je n'attendais pas, c'est que la misère sexuelle est aussi grande en dehors des consultations. Ce qui m'a le plus sur-

bien, qu'ils se donnent beaucoup d'affection et de caresses. Dans ces couples où plus rien ne se passe, est-ce qu'ils se donnent vraiment beaucoup de bisous et de caresses? Eh bien non! Tout ce que je lisais, je ne l'ai pas retrouvé quand je posais des questions.

### Souvent, les hommes et les femmes recherchent des choses différentes dans la sexualité. D'où des malentendus...

Pour schématiser, que veut la majorité des hommes? C'est

### Les thérapies de couples qui ne s'entendent pas au lit, ça porte des fruits?

Le pourcentage de succès, aucun sexologue ne pourra vous le dire, parce qu'on ne fait pas de suivi a posteriori pour voir chez les gens jusqu'où ça va ou ça ne va pas. Mais nous avons l'impression que les gens viennent très tard, juste à la fin, quand le couple est déjà disloqué. Ils disent: «Voilà, je suis allé voir le sexologue avant d'aller voir l'avocat.» Ce qui marche, c'est les couples qui veulent changer quelque chose, qui font à la maison les exercices qu'on leur donne et qui viennent vous le raconter. Là, ça marche, quand ils ont la volonté de changer les choses.

### Vous dites dans le livre que la sexualité s'apprend et se travaille. Cela peut surprendre car les gens croient souvent que la sexualité est quelque chose d'inné, de naturel...

A cause du jeunisme, les gens croient que le top de la sexualité est à 25 ans, puis que c'est le déclin. Ce n'est pas du tout comme ça que ça se passe. La sexualité se travaille, il faut attendre des années. Je pense que, tant pour la femme que pour l'homme, l'âge de la maturité, c'est 35-40 ans. Il faut apprivoiser son corps, s'accepter, connaître les zones érogènes, connaître le corps et le désir de l'autre. J'ai constaté que tous les gens qui ont réussi à avoir une harmonie sexuelle ne se sont jamais dit que tout était naturel, qu'il n'y avait rien à apprendre et que trente ans plus tard, ça marcherait dans le couple. Les gens qui réussissent sont curieux, hédonistes... Et s'il y a de l'amour entre eux, ça marchera encore mieux.



## «Ça marche quand les gens ont la volonté de changer les choses»

IV PSALTI SEXOLOGUE

pris c'est que chez certains couples, on croit, de l'extérieur, que ça marche bien, ils donnent l'image d'un couple parfait et quand on commence à creuser, on voit qu'ils ne partagent pas beaucoup de choses, il n'y a pas de sexualité entre eux, ils vivent dans une maison comme deux étrangers.

### Beaucoup de gens se plaignent, en consultation, d'entretenir une vie sexuelle pauvre, voire inexistante, dans leur couple?

Je suis à Bruxelles, une ville très cosmopolite, j'ai des patients qui viennent de toutes sortes de pays, et il n'y a pas de différences. Je lisais dans les magazines que beaucoup de gens en couple ne font plus l'amour mais qu'ils s'entendent très

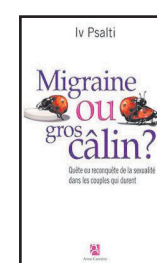
cru à le dire, les femmes n'aiment pas l'entendre, mais il faut le dire: dans une relation, ce que l'homme recherche avec sa compagne, c'est le sexe. La première chose que les femmes recherchent, c'est d'avoir une relation, de s'entendre, de se voir comme un couple. Pour que le couple marche, l'homme doit plus s'investir dans la relation et la femme doit plus s'investir dans la sexualité. Mais ça ne veut pas dire que l'homme ne cherche que cela. Je dis aux femmes: «Oui, les hommes sont cochons, et vous devez accepter qu'ils sont cochons.» Mais j'ajoute tout de suite – et c'est un message qui passe difficilement: «Mais les hommes cherchent aussi la tendresse et l'amour.»

## Huit couples sous la loupe

Dans son livre «Migraine ou gros câlin?», le sexologue Iv Psalti s'intéresse à ce qui se passe dans le lit des couples de longue durée. Comment entretenir le feu du désir lorsque, souvent, la routine s'est immiscée dans la vie à deux? Est-il possible, même après quinze ans de vie commune, de garder une fréquence et une qualité des rapports sexuels qui soient satisfaisants, voire en progression?

Au lieu de dresser de vagues théories, le sexologue a centré son étude sur la pratique: il a interrogé huit couples – qui durent depuis douze ans, pour le plus jeune, et depuis cinquante-sept ans pour le plus ancien. Des gens ayant une vie sexuelle considérée comme normale (c'est-à-dire qu'ils n'ont pas recours à un sexologue) et présentant des caractéristiques différentes (âges, milieu social, parents ou non, etc.). Il ressort notamment de

cette étude que les gens qui atteignent la «félicité sexuelle» le font généralement vers l'âge de 40 ans et que le bonheur au lit peut durer au-delà de la lune de miel. Militant pour l'harmonie du couple et l'épanouissement individuel, Iv Psalti propose un livre bien structuré et accessible à tous les lecteurs. On regrettera juste que les témoignages des couples soient souvent redondants et, qu'au final, on n'apprenne guère de choses tonitruantes. A lire donc comme un ouvrage d'analyses et non comme un manuel miracle pour atteindre le bonheur à deux. JJ



«Migraine ou gros câlin? – Quête ou reconquête de la sexualité dans les couples qui durent», Editions Anne Carrière.

## BIO EXPRESS

Iv Psalti est né en 1955 à Istanbul. Il s'est installé en Belgique en 1975. Docteur en sciences biomédicales, il est spécialisé en infertilité. Durant ses recherches, il s'est rendu compte que chez beaucoup de per-

sonnes, l'infertilité est due à une absence de relations sexuelles. Cette découverte le pousse à poursuivre des études en sexologie. Actuellement, Iv Psalti travaille surtout comme sexologue clinicien.