



Pour être heureux à deux, il est important de s'entendre avec l'autre dans le quotidien mais aussi dans l'intimité. Or, selon le sexologue Iv Psalti, un tiers des couples ne fait pas l'amour, un tiers n'est pas satisfait (l'un est frustré ou l'autre se force) et un tiers seulement s'éclate au lit. Pourquoi ? Car cette harmonie n'est pas innée : elle s'apprend, se trouve, s'entretient... *Sensuelle* fait le point sur quelques idées reçues.

Une sexualité épanouie sur le long terme

Un couple heureux a forcément une sexualité riche et épanouie

FAUX : La sexualité est un des paramètres du couple, mais pas le seul. « On peut faire l'amour comme des dieux et ne pas pouvoir vivre ensemble », explique Yvon Dallaire, psychologue, sexologue et auteur de *Qui sont ces couples heureux ?* Le critère d'une bonne entente sexuelle ne repose pas sur la quantité. « L'important est de s'entendre sur la fréquence, d'avoir à peu près la même libido. Si l'un a envie de faire l'amour trois fois par semaine et l'autre une fois par mois, cela va être très difficile, ajoute Iv Psalti, sexologue clinicien et auteur de *Migraine ou gros câlin ?* (voir encadré). Deuxième point important : être sur la même longueur d'onde concernant les fantasmes sexuelles. Si la femme adore le cunnilingus, les massages, les caresses et que l'homme ne s'intéresse qu'à la pénétration, le couple risque de ne pas être épanoui sexuellement. » Ainsi, certains couples heureux ne font jamais l'amour ou presque et cela ne leur pose aucun problème puisque les deux partenaires sont d'accord, quand d'autres ont des rapports plusieurs fois par semaine. Le tout est d'être en phase.

Avec mon partenaire, nous n'avons pas les mêmes envies et besoins. Nous n'y pouvons rien.

Faux : Sachez qu'il est très difficile voire impossible de trouver un conjoint qui a exactement la même libido que vous. Ensuite, il y a de grandes chances que votre différence de désir entraîne des conflits dans le couple (reproches ou pire, chantage : « si tu couches avec moi je ferais... », « si tu me laisses tranquille, je ferais... ») et des frustrations chez celui qui a le plus envie de faire l'amour. « Cela peut donc poser de sérieux problèmes dans le couple et entacher son bonheur, mais surtout celui qui n'est pas satisfait risque un jour d'aller voir ailleurs », prévient Iv Psalti. Il ne s'agit en aucun cas de faire porter la responsabilité à l'un ou l'autre, ni de se forcer. La plupart du temps, le lien est tout simplement rompu. « L'homme reproche par exemple à sa femme de ne pas avoir de désir et en effet elle le repousse à chaque fois qu'il essaie. Mais lui ne tente plus non plus de séduire sa femme », regrette Iv Psalti. Heureusement, cette situation n'est pas une fatalité. Il est tout à fait possible, notamment avec l'aide d'un thérapeute ou d'un sexologue de travailler pour retrouver un meilleur équilibre sexuel. « Il faut deux conditions pour que cela marche, affirme Iv Psalti. Que les deux partenaires soient curieux et motivés, prêts à faire des efforts. Quand je vois des couples dont l'un des deux est persuadé que l'autre a un problème et qu'il n'est absolument pas prêt à se remettre en question, je sais que je ne pourrai rien faire. »

Quand les deux partenaires souffrent de la situation et veulent la faire évoluer, il est capital de s'assurer avant tout qu'aucun ne souffre de dépression. « Dans ce cas, il faut la soigner en priorité », affirme Iv Psalti. Ensuite, il est nécessaire de travailler sur l'image de soi. « Une femme qui

La sexualité, c'est comme le sport, quand on s'arrête, c'est dur de s'y remettre !

ne voit que ses défauts et qui le dit souvent à son mari, ne peut pas le laisser venir à elle. Elle ne peut pas lâcher prise, ce qui est pourtant indispensable dans la sexualité, insiste le sexologue. Je vais l'aider à améliorer son image corporelle et ensuite nous allons parler de sexualité : via les fantasmes, la masturbation, avant qu'elle puisse renouer avec son compagnon. »

Lorsque il y a de nombreux conflits dans le couple, des tensions au quotidien, il n'est pas non plus évident d'avoir une sexualité épanouie. « Certaines personnes, notamment des hommes, arrivent à régler les conflits sur l'oreiller, mais c'est loin d'être courant. Avec le temps, dans les couples malheureux, les partenaires se sont tellement criés dessus, insultés, humiliés, qu'il n'y a plus d'entente globale et la sexualité en souffre inévitablement, explique Iv Psalti. A l'inverse, les couples heureux savent jusqu'où ils peuvent aller dans les disputes, ne franchissent pas certaines barrières et savent faire rapidement la paix. » Il faut sortir du cercle vicieux : on se dispute, on a moins envie de faire l'amour, on se lance encore plus de reproches, la rancœur augmente et il devient impossible de se retrouver dans l'intimité. « C'est pourquoi il est indispensable de réduire les conflits du duo pour améliorer son entente sexuelle », prévient le sexologue. Ensuite, le couple doit généralement réapprendre à se toucher. « Souvent après quelques années, les partenaires ne se caressent plus, ne s'embrassent plus, raconte Iv Psalti. Pas facile alors de faire l'amour ! C'est pourquoi je demande au couple de réintroduire les attouchements, les bisous. Au départ, ils n'y arrivent pas, ils sont mal à l'aise, ils ont peur. Mais petit à petit, ils retrouvent du plaisir, ils se rapprochent... »

Les clichés peuvent perturber l'entente sexuelle

Vrai : Et malheureusement ils sont nombreux et très répandus. Certains hommes pensent encore qu'une « vraie » femme doit avoir un orgasme vaginal et ne supportent pas que leur amante n'y arrive pas. « Pensez-vous qu'en mettant la pression sur leur partenaire, ils vont leur permettre de lâcher prise et de découvrir le plaisir pendant la pénétration ? », interroge Iv Psalti. Quant à la gent féminine, elle a tendance à réduire l'homme à son seul sexe. « Pourquoi vais-je le masser ou le caresser alors qu'il n'a de plaisir qu'avec son pénis ? », demandent certaines. Lire des ouvrages sur la sexualité, des magazines, demander à l'autre ce qu'il aime... permet de sortir de son ignorance. Une meilleure éducation sexuelle aiderait également ►

grandement les couples. « Je me souviens de ces jeunes de 25 ans qui sont venus me voir après seulement un mois de vie commune, ce qui n'arrive jamais. Ils me racontent qu'un soir, en faisant l'amour, l'homme a demandé à sa copine de se caresser les seins avec ses mains. Mais quand elle a commencé à en descendre une en direction de son clitoris, il lui a fait une petite tape dessus et l'a replacée sur son sein. "Moi je sers à quoi sinon?", m'a-t-il expliqué. Il s'était senti diminué. La fois d'après, il a essayé de lui caresser lui-même le clitoris, mais il a écarté tout de suite le capuchon et a appuyé trop fortement. Pourtant, s'il avait reçu une bonne éducation sexuelle, il saurait qu'une femme tire beaucoup de plaisir de cette zone, mais qu'elle est sensible. » L'idéal est alors que la femme montre ou explique à son partenaire comment faire.

S'il m'aime, il doit savoir ce qui me fait plaisir, la sexualité doit être naturelle

Faux: Ce n'est pas parce qu'il vous aime qu'il a des dons de voyance. D'ailleurs savez-vous exactement les caresses et les pratiques qui le rendent fou de plaisir ? Si vous ne demandez

A lire



Ce bel ouvrage, riche en illustrations et témoignages, aborde de nombreux thèmes liés à l'intimité: la masturbation, les caresses, le désir, les fantasmes, la communication, les positions, les différences hommes-femmes, la santé... Le but: mieux comprendre son partenaire et arriver ensemble à l'harmonie sexuelle. **Le petit Larousse de l'entente sexuelle, pour une sexualité de couple épanouie, Larousse (fév. 2011), 256 p., 20,90 €**



Iv Psalti, docteur en sciences biomédicales, spécialisée en infertilité et sexologue clinicien, s'est beaucoup intéressé aux couples qui ne consultent pas... pour se rendre compte que leur sexualité était rarement satisfaisante. Il dresse tout d'abord le portrait de 8 duos afin d'analyser les dynamiques érotiques qui se mettent en place après plusieurs années de vie commune, avant de donner de nombreux conseils pour arriver à retrouver une sexualité épanouie. **Migraine ou gros câlin? Quête ou reconquête de la sexualité dans les couples qui durent, Iv Psalti, Anne Carrière (2007), 229 p., 18 €.**



Non les hommes ne pensent pas qu'au sexe, oui ils vous aiment comme vous êtes, oui ils peuvent s'intéresser à votre plaisir... Ce nouveau livre écrit par Iv Psalti fait tomber de nombreux clichés concernant la gent masculine et aide les femmes à mieux comprendre leur partenaire, à reprendre confiance en elles et à améliorer ainsi leur vie sexuelle. **Sexe: savez-vous vous y prendre avec les hommes, Iv Psalti, Ixelles éditions (fév. 2011), 320 p., 19,90 €.**

pas, vous avez peu de chances d'obtenir une réponse. Et vous pouvez vivre des années ensemble sans découvrir ce qui vous fait vraiment grimper au rideau l'un l'autre. Ce serait dommage non ? Alors n'hésitez pas à en parler (pas forcément pendant l'acte), à montrer, à diriger la main de votre partenaire. Et parlez positivement. Plutôt que de dire: « Tu ne me caresses jamais »; glissez-lui: « J'adore quand tu prends le temps de me caresser. » Il sera alors davantage enclin à répondre à vos demandes. N'oubliez pas qu'une critique entraîne souvent une autre critique. Avec un « Tu ne me caresses jamais », vous risquez d'entendre: « Et toi tu ne veux jamais... » Alors qu'un compliment appelle généralement un compliment.

Plus on fait l'amour, plus on en a envie

Vrai: « La sexualité, c'est comme le sport, quand on s'arrête, c'est dur de s'y remettre », affirme Yvon Dallaire. « L'appétit vient en mangeant, confirme Iv Psalti. Le premier ennemi du désir, c'est l'abstinence. Les couples qui font très souvent l'amour le disent, s'ils n'ont pas couché ensemble depuis quatre ou cinq jours, ils ont plus de mal à s'y remettre, se sentent moins à l'aise. Le désir s'entretient. Alors que beaucoup de personnes pensent que c'est le manque qui relance la libido. Des femmes disent à leur mari: "Tu me presses trop, tu veux sans arrêt. Laisse-moi tranquille et au bout d'un moment, j'aurais envie". Ça ne marche pas comme cela. » Il ne faut pas non plus croire que dans les couples heureux, l'envie est présente 24h/24. Ni qu'elle est synchrone entre les deux partenaires. « Il arrive souvent que l'un se force un peu et finalement en tire beaucoup de plaisir. » Dans tous les domaines du couple, il faut faire des efforts et la sexualité n'échappe pas à la règle ! Mais faites la différence entre se laisser aller aux caresses de son partenaire un jour où vous n'en avez pas énormément envie et accepter des pratiques qui vous rebutent. Ne faites jamais des choses car vous avez l'impression que c'est la mode ou que tous les autres couples le font.

Lorsqu'on est stressé, on n'a pas vraiment la tête à ça

Vrai et faux: Tous les couples, même ceux qui sont heureux, connaissent des périodes de baisse de désir. Ils vont moins faire l'amour, à cause des soucis, d'une maladie, de la fatigue... Mais cela ne va pas durer des mois ! Il ne faut pas laisser le stress s'imposer comme une excuse pour se détourner de la sexualité. Nous vivons dans une société où le stress est largement répandu. Ce n'est pas une raison pour éradiquer les plaisirs charnels. « Souvent les personnes qui font le plus l'amour sont celles qui travaillent le plus, qui sont sous pression. Faire l'amour détend. Au lieu d'aller au fitness, pourquoi ne pas rentrer chez soi, prendre un bain avec son partenaire, se caresser puis atteindre l'orgasme ? s'interroge Iv Psalti. C'est un excellent moyen de relâcher les tensions. » Et de se retrouver. Plus



Les 10 secrets d'une vie sexuelle réussie

Les recommandations de Iv Psalti, tirées de son livre **Migraine ou gros câlin ?**

- Acquérir une philosophie de la vie ouverte : être curieux, altruiste, aimer partager, apprendre...
- Avoir envie d'une sexualité épanouie : l'intention compte beaucoup, il faut avoir envie d'avoir envie.
- Vouloir franchir les étapes sexuelles : la sexualité n'est pas innée. Le chemin est long et les étapes nombreuses avant d'obtenir l'épanouissement sexuel.
- Apprendre et travailler la sexualité : l'amour est crucial mais la technique aussi. Il faut suivre le même apprentissage, fournir le même effort, le même entraînement qu'un cénophile pour aimer le vin, qu'un sportif pour sculpter son corps, qu'un mélomane pour apprécier la musique.
- Aimer son corps et soi-même : il faut se comporter en être désirable. Prendre soin de son corps et sensibiliser les zones érogènes et non érogènes.
- Chercher la bonne entente dans son couple : la qualité de la relation sexuelle dépend de la qualité de la relation affective.
- Se convaincre que la sexualité est avant tout pour son bien : ne pas le faire que pour faire plaisir à l'autre et ne pas se considérer comme un objet.
- Aller à la découverte du corps de l'autre : s'intéresser au fonctionnement de l'autre, à ses fantasmes, lui prodiguer les caresses qu'il aime.
- Ne pas craindre de prendre des initiatives : ne pas attendre que l'autre initie à chaque fois l'acte sexuel. Les deux peuvent prendre les devants.
- Trouver l'harmonie sexuelle : essayer de nouvelles positions, considérer le sexe comme un jeu, prendre son temps.

on fait l'amour, plus on passe du temps ensemble, plus on développe une intimité riche et épanouissante, plus on renforce les liens du couple. Et plus on est heureux.

Entre la maison, le travail et les enfants, nous n'avons pas le temps de nous retrouver

Faux: Tout est une question de volonté et de priorités. Lorsqu'on n'est pas heureux dans son couple, il est très facile d'éviter les moments de complicité et d'intimité, mais lorsqu'on en a vraiment envie, il est facile d'en partager. Cela est même indispensable pour être heureux à deux. « Cela peut être une fois par semaine, une fois par mois... à chaque duo son propre rythme, mais il est important de se retrouver. Et pas toujours à l'extérieur, aussi à la maison: se préparer un bon dîner, prendre un bain, se masser, faire l'amour... Vous pouvez envoyer vos enfants chez leurs grands-parents, chez des amis, au cinéma s'ils sont grands, peu importe, mais gardez de temps en temps votre maison pour vous, conseille Iv Psalti. Profitez-en pour dire à l'autre que vous l'aimez, que vous adorez passer du temps avec lui, en tête-à-tête. » Instaurer également des règles avec vos enfants: par exemple, ils n'ont pas le droit d'entrer dans votre chambre à coucher sans frapper et sans être invités. « Il est indispensable de placer des limites, insiste le sexologue. Les enfants doivent respecter une porte fermée. La chambre est votre espace, vous devez pouvoir y faire ce que vous voulez sans avoir peur d'être surpris ou dérangés. » ♦

Yvon Dallaire et Iv Psalti forment des sexologues. Plus d'infos sur leur site: www.formationssexologie.com