



CHANGER DE REGARD

Mais, à la base de ces complexes, il y a un regard réaliste sur soi-même: les premières rides, les kilos en trop, ils sont là et bien là. «Bien sûr, mais ce que je voudrais faire comprendre aux femmes, c'est que ce n'est pas pour leur beauté plastique que les hommes les aiment ou se détournent d'elles: ce qui compte, c'est la manière dont elles-mêmes se présentent à eux. Si votre compagnon vous dit 'Je t'aime telle que tu es', la plupart du temps, il dit vrai. C'est votre regard à vous que vous devez changer, pour que l'image que vous avez de vous-même ne gâche pas la sexualité de votre couple. J'ai connu une femme qui attirait quotidiennement l'attention de son mari sur sa cellulite, la ptose de ses seins ou le creusement de ses sillons nasogéniens. Résultat? Un beau jour, exaspéré, il lui a répondu du tac au tac: 'Eh bien oui, là, tu es vieille et tu es moche!' Et le plus fort, c'est qu'elle en a été bouleversée, alors que ça faisait des mois qu'elle préparait le terrain!»

IMPARFAITE ET SEXY

Il ne vous fait plus l'amour? Il lui arrive d'aller voir ailleurs? «La première raison, et de loin, c'est qu'à la maison, le sexe, ou en tout cas la créativité dans ce domaine, a disparu, et que vous n'investissez plus dans la sexualité. Pourquoi? Tout simplement parce qu'une femme qui n'est pas bien dans sa peau n'a rien à donner sexuellement!» La solution? «Arrêtez de vous planter devant la glace, de vous chercher des défauts et de vous plaindre! Votre compagnon ne passe pas son temps à vous détailler: il vous regarde de façon globale et, pourvu que vos petits et grands défauts physiques ne vous empêchent pas de vous donner à lui avec plaisir, voire avec enthousiasme, il n'y prête aucune attention. Par contre, si votre vie sexuelle est devenue ennuyeuse ou inexistante, il ne remarquera même pas vos efforts pour répondre aux canons de la beauté juvénile. Réconciliez-vous donc avec votre corps: aimez-le, habitez-le. C'est en acceptant d'être imparfaite que vous prendrez confiance en vous. Réjouissez-vous d'être vivante, et vous redeviendrez désirable!» Et c'est un homme qui vous le dit!

* Iv Psalti, «*Sexe - Savez-vous vous y prendre avec les hommes? Secrets et vérités sur le sexe des hommes à l'usage des femmes*», Ixelles Editions, 2011.

ILS ONT peur de s'engager

De toutes les idées reçues sur les hommes, c'est probablement la plus répandue. «Mon compagnon ne veut pas entendre parler de former un 'vrai' couple, il refuse d'envisager l'avenir, il ne veut même pas cohabiter...» Des hommes comme ça, il y en a. «Certains sont rongés par le doute, explique Iv Psalti. Ils craignent d'arrêter leur choix, puis de découvrir qu'il y avait mieux ailleurs! D'autres redoutent tellement d'être rejetés qu'ils préfèrent devancer le verdict et prendre leurs jambes à leur cou. D'autres encore s'accrochent à des arguments du style: 'Le quotidien tue l'amour'. Et puis, il y a ceux qui ont si peur des contraintes de la vie de famille qu'ils évitent systématiquement les femmes de 35 à 40 ans sans enfant, parce qu'ils considèrent que leur horloge biologique les rend 'dangereuses'...» Mais, à l'en croire, une femme peut généralement amener un homme à une relation stable, à condition que celle-ci repose sur trois piliers solides: l'amitié, les sentiments et la sexualité.

■ **L'AMITIÉ**, c'est pouvoir passer une soirée ensemble en discutant de tout et de rien, partager des intérêts et des valeurs, se faire des confidences, ne jamais s'ennuyer... «Dans la relation affective, elle est très recherchée par les hommes, insiste Iv Psalti. Au point que

beaucoup ne s'engagent pas tant qu'ils ne sont pas parvenus à un certain niveau d'amitié avec leur partenaire...»

■ **LES SENTIMENTS**, ce n'est pas nécessairement l'amour avec un grand A. «Au début, un simple attachement peut suffire, précise Iv Psalti, même si beaucoup d'hommes, et surtout de femmes, pensent que ce n'est pas un sentiment assez fort pour se décider à partager la vie de quelqu'un. En fait, l'attachement est un bon état affectif, qui peut évoluer vers l'amour et - pourquoi pas? - vers la passion, si on lui donne le temps de se développer...»

■ **LA SEXUALITÉ**. «Les hommes ne pensent pas qu'à 'ça', mais c'est assez important pour eux pour qu'ils refusent de poursuivre une relation avec une femme qui n'apprécie pas les rapports sexuels fréquents, par exemple, ou dont ils auront vainement testé l'aptitude aux jeux sexuels!»

BON À SAVOIR: dans certaines conditions, deux piliers suffisent pour entamer une relation de longue durée. «Mais il existe une différence entre les hommes jeunes et les plus âgés. Ces derniers sont plus flexibles, ils s'adaptent à la situation. Les trentenaires, par contre, sont très exigeants. Pour eux, c'est tout ou rien: 'Si je n'ai pas les trois piliers de la relation, ça ne vaut pas la peine de m'engager!'»