



Avec son empathie et sa bonhomie, sa barbe poivre et sel et son regard doux, rieur et pénétrant, le sexologue Iv Psalti ressemble à un gros ours que l'on aurait envie de serrer dans ses bras avant de s'endormir. C'est sans doute pour cela et pour son côté gentiment provocateur aussi que les femmes et les hommes qu'il reçoit dans son cabinet bruxellois se confient si volontiers à lui...

Dans son livre *Migraine ou gros câlin? – Quête ou reconquête de la sexualité dans les couples qui durent*, paru récemment aux Editions Anne Carrière, ce Belge d'adoption analyse la dynamique érotique de huit couples au long cours, huit couples appartenant à trois catégories sexuelles différentes: les sexophiles qui aiment la chose, les sexophobes qui l'exècrent et les intermittents du sexe qui naviguent entre les deux.

But de cet exercice: guider lectrices et lecteurs sur les chemins qui mènent à la félicité sexuelle et au bonheur conjugal. Car, pour cet hédoniste: «Sans le sexe, on peut très bien vivre, mais avec le sexe, on se sent vivre!» Rencontre dans le salon cosu d'un grand hôtel genevois.

Des couples qui durent et qui sont heureux sexuellement, vous en avez rencontré beaucoup?

C'est une question méchante! (*Rires*) Oui, j'en ai rencontré, mais pas beaucoup. Il faut les chercher pour les trouver. Parce que ce n'est pas évident d'arriver à une entente sexuelle dans un couple. Ce sont des gens qui en veulent, qui se sont dit à un moment donné: «On va vivre longtemps ensemble, alors autant qu'on passe du bon temps, qu'on s'entende bien et qu'on ait une vie de couple enrichissante.» Il faut travailler cette relation et ça demande beaucoup d'efforts. Ces gens, dans leur grande majorité, n'ont pas attendu que ça leur tombe dessus, que cela vienne naturellement simplement parce qu'ils s'aimaient.

En général, pour tous les autres, une fois la passion des débuts retombée, la routine s'installe et la libido chute...

Ça, c'est malheureusement un constat universel valable pour tout le monde, pour tous les pays et pour toutes les couches sociales.

Outre la routine, quels sont les autres ennemis du désir amoureux?

Ce que j'entends souvent, c'est «on n'a pas le temps!» L'autre jour, j'ai eu un patient en consultation qui souffrait d'un manque de

«Pour avoir une vie de couple saine, chacun doit avoir son petit jardin secret.»

désir sexuel. Son excuse: «Je n'ai pas le temps, vraiment pas le temps!» Je lui fais décrire ses journées, heure par heure. Il travaille comme tout le monde. Le soir, il va prendre un verre avec des potes avant de rentrer à la maison pour manger. Et puis, trois fois par semaine, il va faire du fitness. En fait, cet homme-là a du temps. Alors, soit il ne sait pas le gérer, soit il ne veut pas s'investir dans sa vie de couple.

Là, vous évoquez l'exemple d'un couple qui manque d'intimité. Mais trop d'intimité peut aussi nuire à la libido!

Je crois que pour avoir une vie de couple saine, chacun doit avoir son petit jardin secret, chacun doit avoir des moments à lui, des activités à lui. C'est ça qui est enrichissant!

C'est une question de distance?

Oui, il s'agit de trouver la bonne distance... Ne pas être trop éloignés l'un de l'autre ni être trop fusionnels.