

L'été, le soleil, la plage... Le moment idéal pour se laisser aller, en toute décontraction et sans prise de tête, aux bonheurs de la séduction et aux plaisirs du corps, comme l'explique le sexologue belge Iv Psalti.

## «Que les femmes oublient le prince charmant!»

Texte: Robert Habel

Dans un livre qui constitue une lecture idéale pour les vacances, *Migraine ou gros câlin* (Livre de poche), le sexologue belge Iv Psalti analyse les secrets des couples qui durent. Le plus important? Une sexualité simple et décomplexée qui, aux antipodes des passions et des emportements romantiques, se concentre avant tout sur la recherche du plaisir.

### Iv Psalti, l'été est-il réservé aux coups de cœur passionnés et éphémères?

Pas forcément! L'objectif des gens qui vont au soleil, les hommes comme les femmes, c'est de rencontrer l'âme sœur. Quand on part loin de chez soi, on se sent plus libre, on est plus à l'aise. Ça reste surtout vrai pour les femmes, qui peuvent s'offrir une relation facile sans être sous le regard des autres, dans un endroit où personne ne les connaît. La seule chose à faire, c'est de ne pas oublier le stock de préservatifs!

### Une telle relation peut-elle durer?

Il n'y a aucune raison qu'elle ne dure pas, si ce n'est qu'il est plus facile d'être amoureux dans un lieu idyllique et où l'on ne travaille pas, qu'une fois rentré chez soi, quand on retrouve le train-train. De toute façon, on ne doit pas se demander si ça va durer ou pas, même si on sait inconsciemment que ça ne durera pas; on doit simplement prendre du plaisir et en donner!



Iv Psalti, avocat d'une sexualité hédoniste.

Il faut désacraliser la sexualité: c'est un plaisir comme un autre, un plaisir à partager comme un bon repas ou une soirée au concert. Vous avez trouvé une personne qui vous plaît, eh bien allez-y! C'est une manière de compenser tous les jours tristes de l'année, les jours de pluie, de froid...

### Encore faut-il trouver le bon partenaire!

En temps normal, les femmes sont plus difficiles que les

hommes sur le choix du partenaire. Mais en vacances, elles sont plus décontractées. C'est aussi l'impact de *Sex and the City*! Elles discutent de sexe avec leurs copines, elles regardent les hommes et quand il y en a un qui leur plaît, elles se disent: «Why not?» Elles s'offrent un plaisir en vacances et, ensuite, elles reprennent leur vie normale.

### Le seul critère, c'est le plaisir?

Je défends une approche hédoniste de la sexualité. Je répète que la sexualité, c'est quelque chose de beau,

de sympathique, d'agréable, et qu'il faut la pratiquer au lieu de rester seule dans son coin parce qu'on attend le prince charmant et qu'il n'est toujours pas arrivé. Les femmes doivent comprendre qu'elles vont rencontrer des hommes réels qui ne correspondront pas à leurs critères rigides du prince charmant. Les femmes à qui je dis cela me répondent que c'est une approche d'homme, mais je leur conseille quand même de l'appliquer: elles verront que ça fait du bien!

► «Migraine ou gros câlin?» par Iv Psalti, *Le Livre de poche*.



Vivre ses sensations, prendre et donner du plaisir, laisser parler ses envies... Tel est l'art de vivre en vacances, selon Iv Psalti.

Photos: M. Meyer/zeifa/Corbis et Didier Martenet