



Newsletter no. 2, décembre 2016

Les Newsletters reprennent différents articles parus dans les médias d'Iv Psalti, sur la Sexualité Positive et le couple épanoui, et ceux de ses collègues. Dans le cadre de leur travail de fin d'études (TFE) pour l'obtention du « Certificat en Sexologie Clinique », mes étudiantes ont besoin de votre collaboration pour leurs sondages. Merci de collaborer avec elles, si vous êtes concernés par la problématique. Voici aussi la présentation du dernier livre de mon ami le Dr. Gérard Tixier. A la fin de cette Newsletter, vous verrez le calendrier des cours de la FPSP et mon agenda médiatique.

Le Dr Psalti

Iv Psalti (www.sexualitepositive.com) est Docteur en Sciences Biomédicales, Sexologue Clinicien. Il est auteur, conférencier, chroniqueur (télé, radio, magazine) et formateur en sexologie.

Il enseigne la Sexualité Positive à l'Université Libre de Bruxelles (ULB) et dans le cadre de la FPSP (Formation en Psycho-Sexologie Positive) pour les intervenants en relation d'aide, à Bruxelles, Lausanne, Lyon, Montréal et Paris (www.fpsp.eu).

Table des matières de cette Newsletter

Pilule contraceptive & libido d'Iv Psalti, *Ph.D.*

- Introduction
- Que contiennent les pilules contraceptives ?
- Quelle est l'action de ces différentes hormones ?
- La pilule contraceptive fait-elle chuter la libido ?
- La pilule provoque-t-elle des cancers ?
- Quid du risque de thrombose ?
- Les effets négatifs et positifs des pilules
- Conclusion

Amour et jalousie d'Yvon Dallaire, *M.Ps.*

Nouvel article du psychologue québécois Yvon Dallaire, qui est aussi enseignant dans la formation FPSP.

- Introduction
- Jalousie et existence jalouse
- La dynamique de la jalousie
- Comment en sortir ?

Peut-on encore se mettre à poils... sans poil ?

Présenté par **Alexandre Bacros**, sexologue clinicien

Cet article est un résumé du travail de fin d'étude pour l'obtention du « Certificat en Sexologie Clinique », Université Libre de Bruxelles, 2013, d'Alexandre Bacros et de Fanny Leroy.

- Introduction
- Le poil pubien dans l'Histoire
- A quoi peut bien servir la pilosité pubienne féminine ?
- Recensement : formes de pilosité pubienne féminine (n = 1188) dans le Hainaut
- Sondage : pilosité pubienne féminine et sexualité (n = 333) en Belgique
- Conclusion

Les couples mixtes de longue durée : mythe ou réalité ?

Présenté par **Serge Ngandeu**, pharmacien et sexologue.

- Introduction
- La réalité des couples mixtes
- Quelques questionnements
- Conclusion

Présentation des sondages des étudiantes de l'ULB pour leur TFE

1. Enquête sur l'érotisation de la région ano-rectale chez la femme hétérosexuelle

Présenté par **Joëlle Lemaître & Florence Riga**

2. Seins : Image corporelle et satisfaction sexuelle

Présenté par **Alexia Minsier & Ingrid Widal**

Livre

Serge Crabié & Dr Gérard Tixier. *Les abus affectifs. De l'enfance à la vie amoureuse.* Albin Michel, 2016.

Calendrier de la formation FPSP

Agenda d'Iv Psalti

Contenu des articles



Pilule contraceptive & libido

Iv Psalti, Ph.D.

Cet article fait suite à la chronique d'Iv Psalti, à la télé RTBF La Une, dans le programme « le 6-8 », du 2 novembre 2016, de 6h30 à 7h00.

Introduction

En France, 55 % des femmes de 15 à 49 ans utilisent la pilule comme méthode de contraception (1). Les pilules contraceptives ont été accusées de tous les maux : ça fait baisser la libido, ça provoque des cancers, ça augmente le risque thromboembolique veineux ! Qu'en est-il en réalité ?

Que contiennent les pilules contraceptives ?

Un œstrogène sous forme d'éthinylestradiol à des doses différentes (< 50 µg EE, pour réduire les risques cardio-vasculaires) associé à un progestatif de nature différente (générations 1 à 4), allant d'un effet androgénique jusqu'à un effet anti-androgénique (contre l'acné et la pilosité).

Quelle est l'action de ces différentes hormones ?

L'action d'un contraceptif hormonal, en supprimant les fluctuations d'hormones du cycle menstruel, inhibe la LH (Luteinizing Hormone), hormone hypophysaire qui déclenche l'ovulation. Ces hormones diminuent aussi la fabrication de la testostérone (androgène, hormone mâle) par les ovaires jusqu'à 50 %. Cette baisse pourrait provoquer une diminution du désir sexuel. D'où, certaines patientes, sous pilule, rapportent une baisse de libido. Cependant, il faut savoir que toutes les pilules n'ont pas le même effet sur la testostérone. Evidemment, plus le progestatif de la pilule est anti-androgénique (surtout les 4^{èmes} générations qui contiennent comme progestatif de l'acétate de cyprotérone ou de la drospirénone), plus la testostérone diminue.

La pilule contraceptive fait-elle chuter la libido ?

Chez certaines femmes qui ne prennent pas la pilule, la période d'ovulation peut s'accompagner d'une vague de désir. La nature est donc bien faite, puisque c'est justement à ce moment-là qu'elle est féconde. Le phénomène n'est pourtant pas si fréquent.

A l'inverse, chez certaines femmes qui ne prennent pas la pilule, la période d'ovulation s'accompagne d'un manqué de désir, à cause de la peur d'une grossesse non désirée.

Chez les femmes qui prennent la pilule contraceptive, la libido, comparée par rapport à une période sans pilule, diminue chez une minorité, augmente chez une minorité et ne change pas chez une majorité de personnes. Il ne faut pas oublier que la pilule a permis aux femmes de vivre une sexualité plus affranchie en les libérant de l'angoisse d'une grossesse non désirée.

La pilule provoque-t-elle des cancers ?

Le risque de cancer du sein est bien majoré de 20 % pendant la période où l'on prend la pilule. Mais disparaît sitôt qu'on arrête ce contraceptif. Considérons surtout ses effets protecteurs : la pilule diminue de 29 % les risques de développer un cancer gynécologique et de 12 % pour tous types de cancers confondus (2). Globalement, on peut donc dire qu'elle protège des cancers, en dépit de tous les maux dont on l'accuse.

Quid du risque de thrombose ?

Quel que soit le contraceptif, le danger est maximal dans la première année d'utilisation, mais son niveau est fonction du progestatif : le risque relatif atteint 5,58 pour les pilules avec du désogestrel (3^e génération), et même 7,90 pour celles avec de la drospirénone (4^e génération). L'acétate de cyprotérone, progestatif du médicament Diane 35, commercialisé comme anti-acnéïque, multiplie le risque par 6,68 ! Ces données danoises, publiées en 2009, ont été reprises par la Société française d'endocrinologie dans ses recommandations pour la contraception hormonale chez les femmes à risque (3).

Les effets négatifs et positifs des pilules

Pour les effets négatifs, une pilule faiblement dosée en œstrogènes peut entraîner une sécheresse vaginale globale. Comme on l'a vu, avec des progestatif anti-androgéniques, on rapporte chez certaines personnes une baisse du désir sexuel, sans oublier le risque thromboembolique veineux (3^{ème} et 4^{ème} générations).

Quant aux effets positifs, on constate une période de règles moins douloureuse, l'élimination de la peur de grossesse, donc, de meilleures sensations sexuelles, avec plus de désir. Avec les pilules anti-androgéniques, moins d'acné et de pilosité, d'où une amélioration de l'image corporelle.

Conclusion

Il y a plus de 100 millions de femmes qui prennent la pilule dans le monde. Si cette baisse de libido était aussi marquée et généralisée, on le saurait !

Les effets de la pilule contraceptive sont variables d'une femme à l'autre : chez une minorité, elle augmente et chez une autre, elle diminue la libido. Chez la majorité, elle n'a aucun effet,

Si l'effet négatif persiste, on préconise à la patiente soit de changer de pilule soit de choisir un autre moyen contraceptif.

(1) Sources INSERM, INSEP, 2010.

(2) <http://www.topsante.com/couple-et-sexualite/contraception/pilule/sexe-la-pilule-ca-change-ma-libido-11888>

(3) Le Monde du 02.01.2013.



Nouvel article du psychologue québécois **Yvon Dallaire** (www.yvondallaire.com), qui est aussi enseignant dans la formation FPSP.

Introduction

Vous ne supportez pas que votre partenaire s'intéresse à quelqu'un d'autre ? Vous surveillez ses allées et venues. Vous lui faites subir une véritable enquête de police lorsqu'il arrive en retard. Pas de doute, vous êtes jaloux.

Qui parmi nous n'a pas déjà éprouvé un minimum de jalousie envers son partenaire ? Qui n'a jamais eu peur de perdre son partenaire ? Ce sentiment semble inévitable au sein d'un couple.

Certains vont même jusqu'à prétendre que la jalousie est une preuve d'amour. Attention ! Votre partenaire n'est pas votre propriété.

Jalousie et existence jalouse

J'aime bien la distinction que la psychologue Michelle Larivey fait entre une jalousie saine, laquelle aide deux amoureux à s'exprimer l'importance qu'ils ont l'un pour l'autre, et l'existence jalouse, laquelle envahit la relation amoureuse et finit par détruire le lien amoureux. La jalousie malsaine est une intense émotion empreinte de colère et de violence consécutive à la peur de perdre l'exclusivité de l'amour de l'être aimé au profit d'une autre personne, peur généralement non fondée, mais imaginée et exagérée par tous les petits indices pouvant l'alimenter : retards, regards, soupirs, petites attentions, cadeaux à d'autres... Le jaloux ou la jalouse déteste voir ou imaginer son partenaire s'intéresser à d'autres personnes. Au moindre doute, le partenaire subit une explosion émotionnelle excessive que toute tentative de négation ou de justification ne fait qu'envenimer. Dans les cas extrêmes, la jalousie peut mener au meurtre passionnel, après de nombreuses manifestations agressives à répétition, de harcèlement et d'intrusions. L'existence jalouse se développe généralement suite à des expériences d'abandon et de privation enfantines réactivées lorsque la personne jalouse sent que son partenaire semble moins passionné et s'investit un peu plus dans son travail ou les soins à ses enfants.

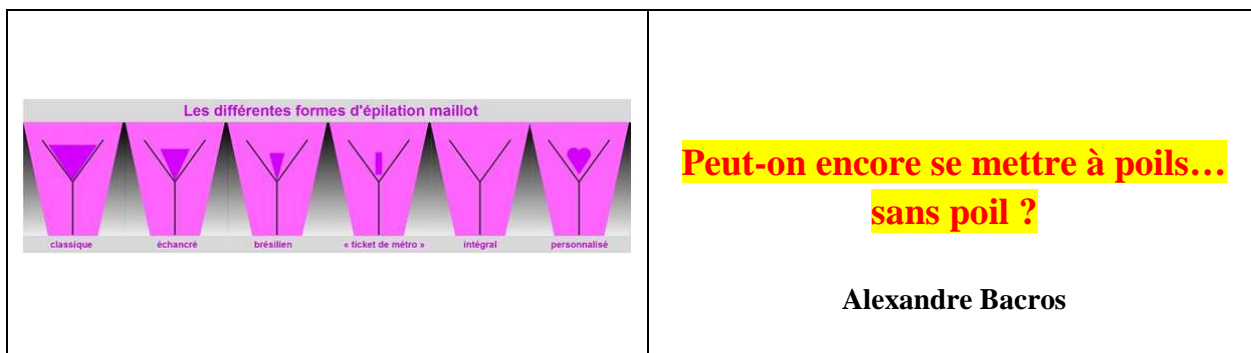
La dynamique de la jalousie

En général, la personne jalouse et son partenaire entretiennent une dynamique de plus en plus destructrice : plus la personne jalouse exprime ses soupçons et cherche à contrôler son partenaire, plus le partenaire cherche à convaincre son conjoint qu'il n'a aucune raison d'être jaloux et tente de se défaire de l'emprise de son partenaire ; ce qui ne peut qu'accentuer sa jalousie car la personne jalouse sent que son partenaire s'éloigne. Inconsciemment, la personne jalouse provoque sa plus grande peur : que son partenaire soit infidèle alors que c'est elle-même qui rêve d'un autre partenaire qui l'aimerait comme elle le veut. Mais comment ne pas s'éloigner d'un partenaire qui nous harcèle de questions, devient hostile et nous prive de manifestations amoureuses. Plus la personne jalouse manque de confiance en soi et souffre d'insécurité, plus elle devient fusionnelle et fait ainsi fuir son partenaire qui lui exprimera de moins en moins souvent ses sentiments positifs que de toute façon la personne jalouse mettra en doute. Un cercle vicieux infernal qui dure parfois des décennies.

Comment en sortir ?

Le conjoint d'une personne jalouse ne doit surtout pas chercher à la convaincre qu'elle n'a pas raison d'être jalouse. Elle doit aussi refuser de prendre la responsabilité de ce qui ne lui appartient pas et remettre à la personne jalouse son insécurité et son manque de confiance en elle-même. La personne jalouse doit arrêter de chercher des indices qui alimentent sa jalousie et observer plutôt

toutes les marques d'amour que son partenaire a pour lui. Elle doit cesser ses stratégies d'auto-sabotage. La psychothérapie s'avère souvent nécessaire pour que la personne jalouse puisse reprendre suffisamment de confiance en elle pour faire enfin confiance à son partenaire et s'abandonner à lui. Les deux doivent comprendre que l'existence jalouse ne peut qu'aliéner le couple et le détruire à plus ou moins longue échéance.



Présenté par **Alexandre Bacros** (www.alexandrebacros.be), Sexologue Clinicien

Cet article est un résumé du travail de fin d'étude pour l'obtention du « Certificat en Sexologie Clinique », Université Libre de Bruxelles, 2013, d'Alexandre Bacros et de Fanny Leroy.

Introduction

A travers l'Histoire, le poil a toujours suscité de la curiosité. De nos jours encore, il est au centre de certains débats. Faut-il l'enlever, le garder, le montrer, le glorifier ? A la fin de ma formation en Sexologie Clinique, avec ma consœur Fanny Leroy, nous nous sommes « penchés » sur le rôle que pouvait jouer la pilosité pubienne des femmes dans la sexualité.

Le poil pubien dans l'Histoire

Avant d'aborder ce qui se passe de nos jours, il faut commencer par un voyage dans le temps et découvrir que l'épilation pubienne n'est pas comme on pourrait le croire un phénomène récent.

Dans l'Égypte ancienne, les femmes des pharaons s'épilaient intégralement le corps. L'épilation était considérée comme un symbole de pureté, par opposition à la pilosité, symbole d'animalité.

Plus tard, à l'époque gréco-romaine, l'épilation pubienne atteint toutes les couches de la société en Occident. Les méthodes utilisées allaient du brûlage à l'aide de coquilles de noix incandescentes, à l'arrachage à base de résine de pin.

Au début de l'ère chrétienne, la pratique se répand en Gaule, mais la chute de l'Empire romain portera un coup d'arrêt à l'épilation et les poils retrouveront grâce pendant cinq siècles.

A l'issue des croisades du Moyen-âge entre le 11^e et le 13^e siècle, l'épilation fera sa réapparition suite aux voyages des chevaliers en Orient et en Afrique, rapportant les usages empruntés aux populations conquises et à la problématique des parasites transmis par contact direct. Faite à base de cire chaude d'abeilles, de sucre et de gommages végétales naturelles, la technique à l'orientale allait progressivement gagner toutes les cours européennes.

A la Renaissance l'épilation pubienne se retrouve chez les femmes de la noblesse européenne et signe une fois de plus la différence entre l'humain, « être évolué » et « l'animal ».

Au 19^e siècle, Gustave Courbet dans « l'Origine du monde » nous dévoile un velu sexuellement connoté alors qu'à la même époque, Ingres dans « le Bain turc » peint le lisse, signe de décence. La pornographie de l'époque présente des nus velus tandis que l'éradication de tout duvet et de toute trace d'anatomie est l'apanage des représentations artistiques. A la même époque certaines femmes s'épilaient le pubis pour le recouvrir d'un postiche (merkin) afin de cacher des signes d'infections sexuelles et Jules Verne écrivait le poème « Lamentations d'un poil de cul de femme ».

Depuis le début du 20^e siècle, l'apparition de la mode des bains de mer et du port de vêtements plus courts marquera le retour de l'épilation des jambes, des aisselles et du maillot.

Les années 1970-1980 révolutionneront le rapport des femmes au corps et leur esthétique. L'épilation prend une dimension de représentation sociale qui touche toutes les couches de la société.

Au 21^e siècle, les canons de beauté s'orientent vers des corps de mannequins adolescentes, imberbes et dénudées. Le port du string se généralise, la pornographie impose l'épilation intégrale en référent de séduction sexuelle. Nous évoluons dans une société bombardée d'images de corps aseptisés où le poil est considéré comme disgracieux. La jeune fille voulant devenir femme a bien souvent hâte de voir apparaître sa pilosité pubienne, signe de sa maturité sexuelle pour, par la suite, être confrontée à ces images où la plastique des corps laisse peu de place à la présence des poils.

A quoi peut bien servir la pilosité pubienne féminine ?

Tout d'abord, c'est le premier repère génital visible sur une femme nue et elle est la marque universelle de la féminité adulte. C'est un indice optique localisant les organes de l'accouplement, un critère de maturité sexuelle et un stimulus visuel qui peut déclencher la convoitise du congénère mâle et les éventuels comportements subséquents.

Ensuite, elle participe aux sensations tactiles. Le fait de toucher la zone pubienne de sa partenaire éveille également des sensations d'excitation tant pour la personne touchée que pour celle qui touche. Elle permet une communication émotive par le toucher.

De plus, elle permet de conserver plus longtemps les odeurs corporelles et de retenir, peut-être, les phéromones, ces odeurs imperceptibles consciemment et réputées excitantes.

Enfin, les poils protègent les parties génitales contre les coups et les irritations dus aux frottements. L'épilation pubienne, selon certaines études médicales, entraînerait des plaies microscopiques ouvertes, qui, combinées à l'environnement humide des organes génitaux, rendrait la peau plus vulnérable et favoriserait la contraction d'infections sexuellement transmissibles. Par contre, c'est vrai, elle empêche l'apparition et la prolifération d'une espèce en voie de disparition : les morpions.

Recensement : formes de pilosité pubienne féminine (n = 1188) dans le Hainaut

L'étude effectuée en 2013 permet de faire un constat de la situation actuelle.

Tout d'abord, avec l'aide de 11 gynécologues du Hainaut (Belgique), un recensement qui avait pour but d'établir un état des lieux sur les formes de pilosité pubienne féminine a été effectué pendant 6 semaines. Il a permis d'effectuer des observations sur 1188 femmes de type caucasien, dont l'âge variait de 15 à 97 ans. 59,1% d'entre elles, pratiquent l'épilation pubienne. Plus on avance dans la tranche d'âge, plus la toison pubienne des femmes est présente sous son aspect naturel. A l'inverse, plus on baisse dans la tranche d'âge, plus l'épilation est présente et cela peu importe la forme qu'elle prend (maillot, brésilien, ticket métro ou intégral).

Pour la tranche des 20-30 ans, « l'intégral » reste la première forme d'épilation avec 44,4% des observations. Dans la tranche des 31-40 ans, l'épilation "maillot" représente le même pourcentage que "l'intégral" avec 27% des observations et on assiste par la suite, chez les plus de 41 ans, à une prédominance de la toison à l'aspect naturel pour 65,3% d'entre elles. De manière générale, le "maillot" est la deuxième forme d'épilation la plus courante.

Sondage : pilosité pubienne féminine et sexualité (n = 333) en Belgique

Un questionnaire anonyme diffusé via internet a permis de collecter, sur un panel de 333 femmes de type caucasien, des données sur les pratiques, les motifs, les bénéfices et les éventuelles corrélations entre pilosité pubienne féminine et sexualité. Comme pour le recensement, on constate une augmentation de l'aspect « naturel » de la pilosité pubienne en relation avec l'avancement dans les tranches d'âge et à l'inverse, plus on baisse dans la tranche d'âge, plus l'épilation est présente et cela sous toutes les formes.

L'épilation se pratique chez 87,6% des femmes hétérosexuelles mais est supérieure dans le groupe des bisexuelles et lesbiennes avec 94,3%, où une plus grande tendance à la pratique de « l'intégral » se manifeste.

78,7% des femmes interrogées étaient en couple et 21,3% étaient célibataires. Ces dernières pratiquent l'épilation pubienne plus fréquemment avec un taux de 93% contre 87% pour les femmes en couple.

Le nombre de célibataires pratiquant l'épilation pubienne est proportionnellement supérieure à celui des femmes en couple. Cela pouvant indiquer que les femmes célibataires sont plus attentives à cet aspect de leur personne, dans la perspective d'éventuelles rencontres avec de nouveaux partenaires ;

la pilosité pubienne pouvant jouer alors un rôle dans la séduction amoureuse, une façon d'être plus présentable et attrayante lors d'un premier rapport intime.

Près de 72% des femmes pratiquant l'épilation pubienne le font elles-mêmes, alors que 27% se rendent chez l'esthéticienne. Cette répartition s'explique sans doute par le fait qu'il n'est pas toujours facile d'exposer une partie de son anatomie et de son intimité à une personne étrangère, mais aussi par le fait qu'il est plus facile, voire plus confortable, de pouvoir s'épiler chez soi. Le rasage (manuel ou électrique) et l'utilisation de la cire sont les deux méthodes les plus communément utilisées, pour enlever les poils. L'utilisation de ces deux moyens par une majorité de femmes, auxquels on peut ajouter l'emploi de crèmes dépilatoires, s'explique également par le fait qu'ils sont faciles d'utilisation, moins onéreux et ne nécessitent pas une visite au salon d'esthétique à l'inverse d'autres techniques d'épilation telles que le laser, la lampe flash ou l'électrolyse.

Si 70% déclarent avoir fait seule le choix de cette pratique, elles sont quand même 18,7% à répondre que leur partenaire a influencé leur choix, bien devant l'influence des ami(e)s pour 5,4% d'entre elles ou celle des magazines féminins pour 4,4% d'entre elles. La motivation derrière cette pratique est pour 46% d'entre elles le port du maillot et ensuite 22,8% des répondantes affirment que ce sont pour des raisons d'hygiènes.

Questionnant les femmes sur le ressenti que pouvait leur procurer l'épilation du pubis dans leur sexualité, la première réponse est pour 45,2% d'entre elles une sensation de plus grande propreté. Associer épilation et hygiène est l'idée la plus répandue. Bien souvent, le poil est associé à « l'animal », au « sale ».

Les femmes qui pratiquent l'épilation pubienne et qui se masturbent trouvent à 54,8% qu'il est plus satisfaisant de se masturber quand le sexe est épilé. « L'intégral » est pour 42,4% d'entre elles la première forme d'épilation qui procure le plus de satisfaction. Cela expliquerait-il qu'elles connaissent et ressentent mieux les sensations liées à cette zone ? Pouvons-nous aller jusqu'à dire qu'au point de vue de la masturbation, essayer l'intégral... c'est l'adopter ?

90,8% des femmes qui s'épilent le sexe, peu importe la forme, reçoivent des caresses bucco-génitales et elles sont 82,4% à y trouver plus de satisfaction quand leur sexe est épilé. Les femmes pratiquant « l'intégral » reçoivent plus facilement le cunnilingus et sont généralement plus jeunes. Toujours concernant cette pratique bucco-génitale, les femmes qui ne s'épilent pas ne la reçoivent qu'à un taux de 53,8%.

La majorité des femmes interrogées qui pratiquent l'épilation pubienne, trouve qu'un sexe à la toison entretenue est plus excitant, peu importe la forme. Il est à noter que le recensement et le sondage ont été effectués dans une période de l'année bien précise. Les résultats obtenus représentent donc les différentes pratiques des femmes à un certain moment de l'année et à un moment précis de leur vie. Il serait intéressant d'effectuer le même travail à une autre période de l'année, comme l'été et/ou sur toute l'année pour observer l'évolution des pratiques en fonction des saisons, des activités sportives, ainsi que pouvoir recenser le comportement des femmes au cours de leur vie, de façon individuelle en fonction de l'âge ou des différents partenaires éventuels. L'épilation pubienne masculine est un autre phénomène qui serait également opportun d'étudier.

Conclusion

L'épilation intime est une conséquence d'un mouvement plus général de dénudation des corps qui rend l'exposition publique socialement acceptable. Plus les femmes sont jeunes, plus elles ont tendance à pratiquer l'épilation pubienne. L'orientation sexuelle semble jouer un rôle dans le choix du type d'épilation, l'intégral étant la pratique la plus courante chez les bisexuelles et lesbiennes. Les hommes et les femmes préfèrent les sexes à la toison entretenue et il en résulte qu'ils en éprouvent plus de satisfaction lors des rapports sexuels. De plus, l'épilation intégrale est source, pour celles qui la pratiquent, d'une plus grande satisfaction en termes de masturbation et de pratiques bucco-génitales. C'est un choix personnel qui, le plus souvent, répond à des critères esthétiques et hygiéniques. La pilosité intime reste donc une histoire personnelle baignée de représentations culturelles et sociales. Chacune la vivant à sa manière, la pilosité a donc une certaine influence sur la sexualité tout comme cette dernière a une influence sur la pilosité.

Les couples mixtes de longue durée : mythe ou réalité ?

Serge Ngandeu



Présenté par **Serge Ngandeu**, pharmacien et sexologue.

Introduction

Les mariages mixtes posent inévitablement la question de l'identité tant les différences culturelles, les tabous et les préjugés parfois séculaires sont bien ancrés dans nos sociétés encore trop "conservatrices".

Mixité ou pas, les couples partageant les mêmes valeurs religieuses ou philosophiques, les mêmes styles de vie, sécurisés sur les plans affectifs et économiques, auront plus de chance de vivre plus longtemps ensemble.

Les recherches notamment en neurosciences ont démontré que le cerveau de l'homme est différent de celui de la femme et qu'il y a probablement plus de similitudes entre le cerveau d'un homme noir et celui d'un blanc qu'il y a de similitudes entre le cerveau d'une noire et d'une blanche. On pourrait

dès lors en conclure qu'avec un minimum d'**intelligence sexuelle**, les couples mixtes auraient autant de chance que les couples dit normaux de vivre leur idylle dans la durée.

La réalité des couples mixtes

Couple n°1 : Mon expérience personnelle.

Mon cas est loin d'être une généralité mais il est, je le crois, représentatif d'une certaine réalité. Je suis noir et ma compagne de l'époque était blanche ; nous nous sommes rencontrés sur les bancs de l'université et nous vécûmes une relation tout d'abord passionnée (comme tous les jeunes de notre âge), puis tumultueuse après notre *coming out* auprès de nos familles respectives.

A l'annonce de notre relation, les parents de mon ex compagne ont tout d'abord éprouvé dégoût et colère à cause de ma couleur de peau, de leur religion et de leur entourage qui vivait dans un petit village des Ardennes. Puis, ils se sont résignés à m'accepter 3 ans plus tard, probablement grâce à mes excellents résultats académiques et sans doute parce que ma compagne avait parallèlement des résultats très moyens.

Aurolé par cette pseudo-victoire, je me décidais enfin à mettre également ma famille restée en Afrique dans la confiance. Que ne fût pas ma surprise d'essuyer un refus cinglant, du racisme à l'envers dirions-nous, du point de vue de mes parents ; j'allais tout simplement abandonner ma culture et mes traditions, bref ils me perdraient à jamais. Cette réticence finît par avoir raison de mon couple.

Couple n°2 : Paul (46 ans) et Paulette (44 ans), 2 enfants.

En couple depuis 18 ans, Paul est noir, neurologue et Paulette blanche, infirmière. Les parents de Paulette ont été quelque peu réticents au début de leur relation mais ils ont fini par se résigner et s'occupent des 2 enfants lorsque les parents sont au boulot ou lorsqu'ils décident de voyager tous les 2 en amoureux. Les parents de Paul quant à eux n'ont pas du tout accepté la situation au risque de faire de leur fils un "exilé de l'amour". Cette famille vit totalement à la mode occidentale avec une assimilation culturelle de Paul.

Quelques questionnements

- La croyance populaire veut que les blanches ne suivent les noirs que pour leur phallus et qu'elles sont plutôt rebelles envers leur famille, est-ce la vérité ? Si oui, que recherchent les blancs qui épousent les noires ?
- Y a-t-il des statistiques concernant la durée des unions mixtes ? Quel est le pourcentage de divorces ? Je n'ai pas de réponse à ces questions et j'espère que nous, les sexologues, nous nous enparerons de ce sujet afin d'en analyser tous les mystères.

Conclusion

Les couples mixtes ont du mal à se former à cause des préjugés ou du regard que porte la société sur les personnes présentant un handicap ou les personnes dont l'accent, la couleur de peau sont différents. Mais une fois formée, la relation peut durer dans le temps au prix de quelques renoncements ou accommodements raisonnables. L'un des conjoints doit par exemple accepter d'être "assimilé", les 2 conjoints doivent être curieux, cultivés, ouverts d'esprit et avoir des ressources financières suffisantes.



1. Enquête sur l'érotisation de la région ano-rectale chez la femme hétérosexuelle

Présenté par **Joëlle Lemaître & Florence Riga**

Dans le cadre de notre certificat universitaire en sexologie clinique à l'Université Libre de Bruxelles, nous réalisons une enquête sur la pratique du sexe anal chez la femme hétérosexuelle. Ce questionnaire s'adresse aux femmes hétérosexuelles qui pratiquent le sexe anal. Ce questionnaire porte sur des sujets délicats et personnels. Vos réponses resteront strictement confidentielles et anonymes.

Pour l'enquête, *cliquez ci-dessous* :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfI2T14WAjIqE2GaWdBjW7vPVFPeEOS-Fnh1fAPd5vpqvsLDQ/viewform>

2. Seins : Image corporelle et satisfaction sexuelle

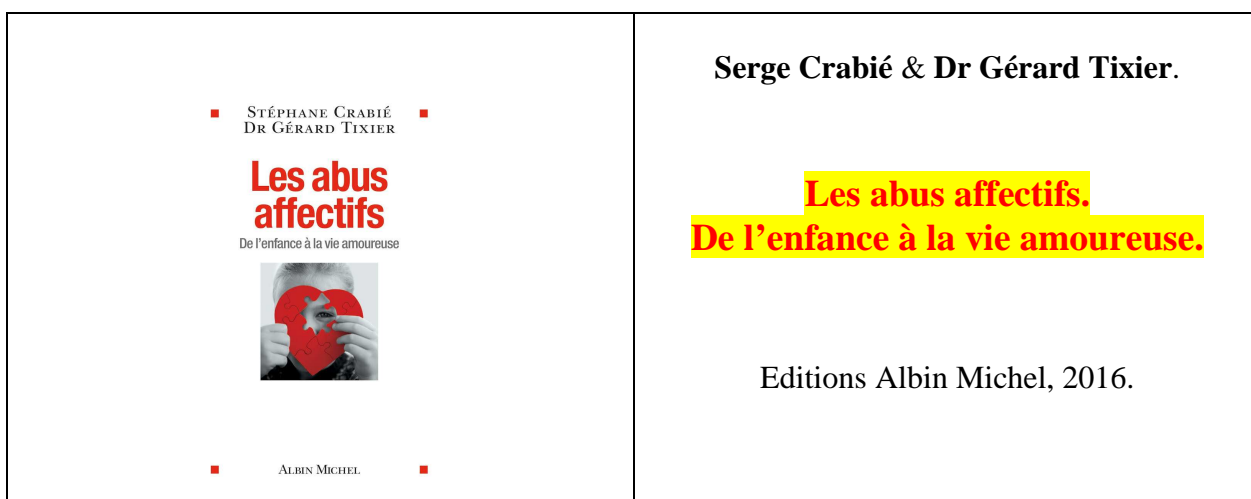
Présenté par **Alexia Minsier & Ingrid Widal**

Dans le cadre de notre certificat universitaire en sexologie clinique à l'Université Libre de Bruxelles, nous réalisons une enquête sur la perception qu'ont les femmes de leurs seins et l'influence de cette perception sur l'image corporelle et la satisfaction sexuelle. Ce questionnaire s'adresse à toutes les femmes n'ayant subi aucune intervention chirurgicale au niveau des seins. Ce questionnaire porte sur des sujets délicats et personnels, il est anonyme et vos réponses resteront strictement confidentielles.

Pour l'enquête, *cliquez ci-dessous* :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSepkseQrtnW9Xg15-IDG-0EiHRfUW-hPPaQT03mNRliTMR0_Q/viewform?c=0&w=1

Livre



Si le manque d'amour assoiffe et nous rend dépendants, trop d'amour étouffe et freine nos élans : les abus affectifs sont présents dès notre prime enfance. Consciemment ou non, nous vivons avec. Mais l'abus engendre sournoisement d'autres formes d'abus, il fausse la relation à l'autre et à soi-même, et peut nous piéger dans des conduites autodestructrices. Il en va ainsi des abus de nourriture, d'alcool, de substances... mais aussi d'émotions qui nous submergent (colère, tristesse, exaspération, découragement, etc.). Exemples cliniques à l'appui, Stéphane Crabié, philosophe, et Gérard Tixier, psychiatre, nous accompagnent dans l'exploration de notre affectivité. De l'enfance à l'âge adulte, des relations familiales aux relations amoureuses, ils nous aident à déceler les origines des abus et leurs conséquences, à prêter l'oreille aux échos d'une histoire ancienne, et donnent des pistes pour sortir du cycle des répétitions. Leur réflexion favorise la prise de conscience, invite à se détourner d'une position de victime ou d'abuseur, et entrouvre la voie vers la liberté d'être soi.

Calendrier des formations (www.fpsp.eu)

FPSP = FTCP + FTSP, à Bruxelles, Lausanne, Lyon, Montréal, Paris

Formation en Psycho-Sexologie Positive = Formation en Thérapie Conjugale Positive + Formation en Thérapie Sexuelle Positive

Il s'agit de la formation en thérapie conjugale et sexuelle positive pour les intervenants en relation d'aide, donnée par Iv Psalti et Yvon Dallaire.

Prochaines FTSP avec Iv Psalti :

- FTSP 1-2, les 11-12 février 2017, à Bruxelles
- FTSP 1 à 4, du 9 au 12 mars 2017, à Paris
- FTSP 5 à 8, du 16 au 19 mars 2017, à Lyon

Prochaines FTCP avec Yvon Dallaire

- FTCP 5 à 8, du 23 au 26 mars 2017, à Paris
- FTCP 1 à 4, du 30 mars au 2 avril 2017, à Bruxelles

Agenda d'Iv Psalti (www.sexualitepositive.com)

Radio et TV

Voir les mises à jour sur le site.

Facebook: <https://www.facebook.com/couple.epanoui.par.iv.psalti/>