



# PARESSEUSE AU LIT?

## 5 TRUCS POUR COMBATTRE LA PARESSE SEXUELLE

NOUS TRAVERSONS TOUTES UN JOUR OU L'AUTRE UNE PANNE SEXUELLE, MAIS LORSQU'ELLE SE PROLONGE ET QU'ON EN SOUFFRE, IL Y A LIEU D'AGIR. LE SEXOLOGUE CLINICIEN IV PSALTI PROPOSE CINQ TRUCS POUR RETROUVER UNE VIE SEXUELLE ACTIVE.

### ÉTAT DES LIEUX

On estime que 25 % des femmes sont sexophiles (elles aiment le sexe), 25 % sont sexophobes (elles n'aiment pas le sexe) et, entre les deux, il y a les intermittentes.

### LA PANNE SEXUELLE

Il est tout à fait normal de connaître des périodes de panne sexuelle. Il y a mille et une raisons d'en traverser au cours d'une vie, entre autres la maladie, une perte d'emploi, une période dépressive. Pour agir, il faut que la personne en souffre et veuille retrouver sa sexualité d'antan. Par contre, s'il n'y a pas de souffrance, il n'y a pas de motivation à changer les choses.

### LA DURÉE

Lorsqu'elle dépasse six mois, on considère que la panne sexuelle pose problème. Il y a un risque évident que la panne se pérennise et devienne chronique. Lorsque la fréquence sexuelle diminue, on finit par ne plus faire l'amour. Il faut se reprendre en main, car plus le temps passe, plus il devient difficile de retrouver le désir sexuel.





«Ce phénomène est universel: une femme n'a pas nécessairement besoin d'aimer son partenaire, mais elle a besoin de l'admirer pour avoir des relations sexuelles avec lui.»



## 1 Réactiver sa sexualité personnelle

Il faut avoir une libido pour pouvoir faire l'amour avec son partenaire. En réintroduisant des fantasmes sexuels et en se masturbant, la femme pourra s'ouvrir à nouveau à son partenaire. Elle doit se mettre elle-même en appétit sans attendre quoi que ce soit de l'autre. Elle doit se prendre en charge. On estime qu'environ 15 % des gens n'ont pas de vie sexuelle personnelle. Ils ne se masturbent pas. Il est très difficile pour eux de réintroduire la sexualité.

## 2 Admirer son homme

Une femme qui est en couple depuis longtemps, qui n'a pas de relations sexuelles avec son partenaire mais qui se masturbe, a une vie sexuelle. Il faut tenter de comprendre pourquoi elle n'a pas de relations sexuelles avec son conjoint. Elle devra voir ce qui ne va pas dans le couple et apprendre à gérer les conflits conjugaux. Pour améliorer sa sexualité, il faudra d'abord améliorer la relation du couple. Ce phénomène est universel: une femme n'a pas nécessairement besoin d'aimer son partenaire, mais elle a besoin de l'admirer pour avoir des relations sexuelles avec lui. On ne sait pas expliquer ce phénomène, mais il est réel. De la même manière,

la perte d'admiration peut mettre fin abruptement à l'intimité sexuelle, et pour longtemps.

## 3 Anticiper des retrouvailles

Certains couples se plaignent d'être fatigués entre le travail et les responsabilités personnelles, et justifient ainsi le fait de manquer de temps pour les galipettes. Une étude anglaise a démontré que certains couples, ensemble depuis 30 ans, font encore l'amour cinq fois par semaine. On s'est rendu compte qu'après une journée de travail bien remplie, ils passent du temps avec leur compagnon et font l'amour pour relaxer. Et surtout, ils anticipent les retrouvailles. Pendant le retour à la maison, ils ressassent leur journée pendant un moment, puis ils s'imaginent le retour à la maison. Ils se réjouissent à l'idée de passer un bon moment avec leur partenaire. Si les deux en rêvent, ce soir-là, il se passera quelque chose!

## LE SAVIEZ-VOUS?

Parmi les couples qui durent depuis 15 ans et plus, le tiers ne fait plus l'amour.

## 4 Réfléchir à son orgasme

Si une femme a joui et qu'elle a été pleinement satisfaite lors de la relation sexuelle, pourquoi ne veut-elle pas recommencer le lendemain? Voici un truc: cinq minutes après l'orgasme, réfléchir à cet orgasme, se rappeler comme c'était bon. Un quart d'heure plus tard, recommencer. Juste avant de s'endormir, y repenser encore. Le matin au réveil, songer à l'orgasme de la veille. Le soir même viendra sûrement l'envie de recommencer!

## 5 Faire passer le message

Lorsqu'ils ont envie de faire l'amour, les couples s'envoient des messages, mais parfois cette façon de faire ne fonctionne plus. On doit s'entendre sur des signaux qui manifestent notre désir de faire l'amour. Ils doivent contenir une certaine part d'érotisme. Que ce soit par un regard, une parole, un toucher ou un baiser, on se séduit. ■

Docteur en sciences biomédicales et spécialisé en sexologie clinique, le D<sup>r</sup> Iv Psalti est thérapeute de couple. Il enseigne la sexologie dans deux universités belges, et offre des formations en sexologie et en thérapie de couple en Europe et au Québec. Il a publié quatre livres dont *Migraine ou gros câlin?: quête ou reconquête de la sexualité dans les couples qui durent*, publié chez Anne Carrière. Il sera au Québec en novembre prochain pour offrir un atelier qui s'adresse aux professionnels. [www.ivpsalti.com](http://www.ivpsalti.com)