



**Sexe & couple**  
**SANS TABOUS:**

Soyez curieux  
et motivés

dans votre vie sexuelle!

Nathalie Evrard

**I**v Psalti nous parle sans tabou de la sexualité des couples d'aujourd'hui, de pornographie, de masturbation et de fantasmes. Une rencontre avec un sexologue clinicien qui prône l'hédonisme sexuel.

### Quelles sont les principales demandes que vous rencontrez dans vos consultations?

La première est celle qui concerne le manque de désir et d'orgasme chez la femme. Elle est suivie par l'éjaculation précoce chez l'homme, la dysfonction érectile, les douleurs de la femme lors des rapports sexuels et le manque de désir chez l'homme.

### Pouvez-vous toujours aider vos patients?

Dans beaucoup de cas, nous trouvons une solution car nous avons des outils performants. Mais comme dans toute forme de thérapie, nous devons entendre et comprendre la demande du patient. Il existe deux conditions pour que la sexualité soit épanouissante. La première, c'est la **curiosité**. La seconde, la **motivation**: je dois être motivé pour aller vers l'autre, pour entretenir le désir. Mais il existe une autre condition que j'appelle la condition zéro, la condition de base: il faut savoir se dire, **le sexe, c'est avant tout pour moi**. Si vous acceptez la sexualité pour faire plaisir à l'autre, pour éviter une séparation, cela ne fonctionne pas, il faut arriver à vous dire que les jeux érotiques, les rapports sexuels sont avant tout pour vous, pour votre propre plaisir. Et après, vous partagez avec l'autre!

### Mais ce n'est pas tout...

Une fois ces trois conditions remplies, si on veut retrouver le chemin du désir sexuel, il faut qu'il y ait **souffrance**: c'est parce qu'un homme ou une femme souffre de ce manque, que cette personne va être curieuse et motivée, et qu'elle va décider de se prendre en charge. Tout ce que nous pouvons proposer à ces patients ne sert strictement à rien si, avant tout, on n'essaie pas d'aborder et de résoudre les conflits au sein du couple. Passé ce stade, on va réapprendre à nos patients à se toucher, à s'embrasser, à se prendre dans les bras. Les gens qui viennent nous voir avec ces demandes, ce sont souvent des gens qui ne se touchent plus, qui, même s'ils sont dans le même lit, dorment à 2 kilomètres l'un de l'autre et tout habillés en plus! Il faut faire renaître la tendresse et l'affection. Après seulement, les problèmes sexuels pourront être pris en charge.

### Dans un couple, la tendresse peut-elle remplacer le sexe?

Non! 30% des couples qui sont ensemble depuis plus de quinze ans, dans la tranche d'âge 40-45 ans, ne font plus l'amour (précisons: ensemble) depuis 5 ans. C'est fait un tiers des couples.

### Soyez inventifs!

**N'**hésitez pas à vous documenter.  
Et même à regarder des films porno.  
Pour vous informer, vous avez tout sous la main:  
films, magazine, livres.

Ils ne font plus l'amour mais font-ils autre chose? Je lis tout le temps dans les magazines: «*Nous avons encore beaucoup de moments de tendresse, de caresses, même si nous ne faisons pas l'amour*». Mon œil! Quand on ne fait plus l'amour, on ne se touche plus, on ne se promène plus nu, on ne prend plus de bain à deux. La peur de la sexualité s'installe et on évite tout ce qui pourrait y conduire: les caresses, les baisers, les massages... On croit que chacun a sa norme personnelle et que c'est le manque qui crée le désir. C'est vrai pour tous les domaines, mais pas pour le sexe! Il y a bien une norme en termes de fréquence, qui permet de ne pas perdre les automatismes et la spontanéité. Cela peut aller de tous les jours à tous les trois jours, selon les couples, sans pour autant qu'il faille tenir une comptabilité! Pour maintenir une libido élevée, chez l'homme comme chez la femme, il y a une solution: augmenter la fréquence des rapports sexuels.

### Quelle est la place de la séduction pour faire monter le désir?

Dans un couple, il y a des signaux où la séduction doit être omniprésente; la séduction c'est un sourire, un regard, un geste. La séduction doit durer tout au long de la vie d'un couple.

Rappelons que la condition essentielle pour qu'une femme ait envie sexuellement d'un homme, c'est qu'elle doit avoir de l'admiration pour son partenaire! Sans cela, il n'y a pas de sexe chez la femme!

► **Séduire, ce n'est certainement pas dire: «A ce soir ma chérie, car cela fait longtemps que l'on a plus fait l'amour». Ce type de message est anti-érotique! Envoyez des messages érotiques, d'une part dans la parole, en disant par exemple «tu es belle ma chérie» et encore davantage dans le regard, afin que l'autre y décrypte votre désir.**

► **Un sexologue clinicien sera avant tout un thérapeute de couple.**

### La libido, ça s'entretient?

Oui. Il faut maintenir l'intimité par la parole, le toucher, le regard, la proximité. La communication dans un couple est de 32 minutes par jour; pendant ces minutes précieuses, soyons positifs! La nudité est importante, un corps que je vois nu tous les jours, je peux continuer à l'érotiser, je ne le vois pas vieillir. Et puis, soyez inventif! La variété est de mise, multipliez les types de caresses, utilisez votre langue, votre bouche, vos doigts, vos seins, votre sexe, seul ou à deux. N'oubliez aucune partie! Soyez inventifs!

### La masturbation vous semble-t-elle importante à toute période de la vie?

Oui, je dirais même indispensable; elle permet d'accéder à la troisième activité sexuelle, celle des fantasmes (la première étant la relation sexuelle, la seconde la masturbation). J'encourage les gens à avoir un sac à fantasmes tout au long de leur vie. Quand les troubles de la vie sexuelle se font ressentir, il faut puiser dans son imaginaire et dans son sac à fantasmes. En consultation, nous passons beaucoup de temps à expliquer la masturbation à nos patients; nous avons des morceaux de films, des livres, des planches anatomiques, des dvd, des exercices. Il faut apprendre à érotiser son corps. La masturbation en couple est une pratique courante chez certains couples. Elle sert à amorcer ou à remplacer le rapport sexuel. Elle permet à un des partenaires qui n'aurait pas atteint l'orgasme de poursuivre son excitation. Elle peut et doit être considérée comme un jeu sexuel (avec ou sans sex-toys), et elle ne remet nullement en cause la compétence du partenaire.

► **La masturbation est la première activité sexuelle chez l'homme: 87% des hommes et 68% des femmes qui sont en couple continuent à se masturber.**

### Quel est le rôle des fantasmes?

Parmi les facteurs qui facilitent l'émergence du désir sexuel, le fantasme occupe une place de premier choix. C'est l'élément moteur dans le déclenchement d'une activité sexuelle. Le fantasme est une représentation imaginaire, en général consciente, qui déclenche une émotion sexuelle. Son rôle est d'accroître le désir et l'excitation sexuelle, de nourrir le besoin, de canaliser et d'orienter l'énergie sexuelle. Le fantasme masculin cultive assez

### Les sex-toys, bons pour la santé sexuelle?

**L**es sex toys ou vibromasseurs sont une aide pour mieux érotiser. Néanmoins, pas d'addiction! Il faut toujours maintenir l'envie de l'autre.

► **Un sex toy bien choisi est une sorte de coach intime qui permet d'encore mieux se connaître et donc de mieux jouir à deux.**

### Sodomie,

### les femmes aiment?

**60%** des femmes acceptent la sodomie, en général par curiosité et parce qu'il s'agit d'un des plus grands fantasmes de l'homme. Certaines adorent et ne veulent plus faire l'amour que de cette manière. Envie de tenter l'expérience, commencez par érotiser votre anus.

peu le romantisme et laisse apparaître l'image d'une sexualité faite de pulsions sauvages, sans tabous et sans interdits. Le fantasme permet également de mettre du piquant dans les jeux sexuels et empêche la routine de s'installer. Le premier fantasme des hommes blancs européens: voir deux femmes en train de faire l'amour; la sodomie est également un fantasme très puissant, chez l'homme mais aussi chez la femme. ■



### A lire:

**Sexe: savez-vous vous y prendre avec les hommes?**

Le sexologue Iv Psalti explique comment fonctionne le sexe! Il passe en revue les «petits secrets» et lève le voile sur les aspects psychologiques de la sexualité masculine. A partir de nombreux exemples tirés de son expérience de thérapeute, et de profils-types destinés à montrer l'Homme sous tous ses angles sexuels, l'auteur propose aux lectrices – souvent avec beaucoup d'humour – d'approfondir leur connaissance du mâle, en général, et du leur, en particulier!