



Newsletter no. 1, octobre 2016

Cette Newsletter reprend différents articles parus dans les médias d'Iv Psalti, sur la Sexualité Positive et le couple épanoui, et ceux de ses collègues. À la fin de cette Newsletter, vous verrez le calendrier des cours de la FPSP et son 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 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).

ARTICLES

Le baiser : baromètre du couple ? d'Iv Psalti, *Ph.D.*

- Le baiser sur la bouche, ça sert à quoi ?
- Le baiser est-il universel ?
- Est-ce qu'on s'embrasse de la même façon dans le monde ?
- Chez les occidentaux, quelles sont les techniques du baiser ?
- Qu'échange-t-on durant le baiser ?
- Quel serait le rôle du baiser ?
- Que pense la psychanalyse du baiser ?
- Dans le couple, la fréquence du baiser est-elle constante durant les années ?
- Que faut-il pour qu'un baiser marche ?

Les orgasmes féminins : leur importance, d'Iv Psalti, *Ph.D.*

- Introduction
- Description de l'orgasme féminin
- Types d'orgasmes et d'anorgasmies
- Causes de l'anorgasmie
- Solutions pour obtenir un orgasme
- Conseils
- Pourquoi certaines femmes simulent l'orgasme ?
- Conclusion

La pudeur : tous sur le même pied d'égalité ? d'Iv Psalti, *Ph.D.*

- Qu'est-ce que la pudeur ?
- La représentation de la pudeur de par le monde
- La nudité dans l'histoire Occidentale
- L'apparition de la pudeur chez l'enfant
- L'adolescent et la pudeur
- La répercussion d'une pudeur excessive sur la sexualité

Les relations toxiques, d'Yvon Dallaire, *M.Ps.*

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

Calendrier de la formation FPSP

(voir les détails du programme sur www.fpsp.eu)

Agenda d'Iv Psalti

du mois d'octobre et de novembre.

Contenu des articles

	<p style="text-align: center;">Le baiser : baromètre du couple ?</p> <p style="text-align: center;">Iv Psalti, Ph.D.</p>
---	--

Cet article fait suite à la chronique d'Iv Psalti, à la télé RTBF La Une, dans le programme « le 6-8 », du 14 septembre 2016, de 6h30 à 7h00.

Le baiser sur la bouche, ça sert à quoi ?

Dans une approche amoureuse, le baiser, sert à exprimer ses sentiments. C'est une des premières explorations intimes qui concerne deux sens : le toucher et le goût. Il comporte une charge d'émotions et d'intimité plus grande que les autres touchers physiques, parce que la bouche et la langue constituent une des parties les plus sensibles du corps.

Le baiser est-il universel ?

Il s'agit d'une marque d'affection ou de respect dans 90 % des cultures du monde. Une étude anthropologiste montre que seulement 46 % des 168 cultures mondiales s'embrassent au sens romantique du terme.

La mondialisation du baiser est parachevée avec le baiser hollywoodien qui le mythifie comme l'acte fondateur de l'amour.

Est-ce qu'on s'embrasse de la même façon dans le monde ?

Pratiquer le *French kiss* consiste à embrasser son partenaire en touchant ses lèvres avec sa langue, voire à la faire pénétrer dans sa bouche. Les Esquimaux se reniflent avec un baiser nez contre nez, les Maoris font de même, ainsi que certains Polynésiens.

En Afrique noire, chez les Thongas du Mozambique, le baiser est un acte bestial et dégoûtant ; dans certaines tribus du bord du Niger, c'est carrément interdit. En public, en Inde, et en Chine, le baiser est un acte foncièrement tabou.

Chez les occidentaux, quelles sont les techniques du baiser ?

Elles varient du simple contact des lèvres, aux mouvements de la langue, aux suctions et aux mordillements. Il y a aussi le contact des joues et l'exploration des yeux. En ce sens, le baiser contient une forte dose d'émotion chaleureuse dans laquelle tout le visage intervient.

Qu'échange-t-on durant le baiser ?

En plus de partager de l'affection, deux individus s'embrassant échangent en moyenne 40 000 parasites, 250 types de bactéries... On va dire que tout ceci est bon pour renforcer l'immunité. Attention cependant, avec certains virus on peut transmettre des maladies : l'herpès peut se contracter par simple contact avec la muqueuse, tout comme la grippe ; la mononucléose, se transmet par la salive, et dans certains cas beaucoup plus rares, des allergies (cacahuètes, noix, poisson...).

Quel serait le rôle du baiser ?

Biologiquement, d'après les évolutionnistes, le baiser sert à vérifier la compatibilité amoureuse entre partenaire, à évaluer la santé et les qualités génétiques ou immunitaires (notamment pour estimer le risque de consanguinité) du ou de la partenaire.

Lors des préliminaires, le baiser constitue l'amorce d'échanges plus érotiques. Pendant le coït, il joue un rôle dans les positions face à face. Il est en quelque sorte un 2^{ème} coït, celui de la langue qui accompagne la pénétration du pénis.

Que pense la psychanalyse du baiser ?

Le baiser est perçu comme un héritage du stade oral qui se tient au cours de l'enfance. La bouche fait figure d'organe sexuel. Le nourrisson tète pour se nourrir, et la succion liée à la satisfaction de ce besoin vital va alors induire du plaisir.

Dans le couple, la fréquence du baiser est-elle constante durant les années ?

Il est très présent dans les premiers contacts entre deux nouveaux partenaires. Souvent il devient plus rare au sein d'une relation plus établie. Pendant les périodes conflictuelles du couple, il est complètement négligé. Pour voir si un couple est encore épanoui sexuellement, la première question que je pose aux patients : « vous embrassez-vous et comment ? » Evidemment, le baiser du matin et du soir, sur la joue, ne compte pas. Je parle ici du baiser langoureux. Quand le sexe s'arrête dans le couple (ce qui représente quand même 30 % des couples vivant depuis plus de 15 ans ensemble) ; toute forme d'affection disparaît, idem pour le baiser sur la bouche.

Forcer ou être forcé au baiser non désiré est un acte d'agression.

Que faut-il pour qu'un baiser marche ?

- Bonne hygiène buccale ;
- Ne pas manger littéralement la bouche de l'autre ;
- Pas trop baveux !



Cet article fait suite à l'émission d'Iv Psalti, à la radio VivaCité (RTBF), dans le programme « La Vie du Bon Côté », du 13 septembre 2016, de 13h00 à 15h00.

Introduction

Au jour d'aujourd'hui les femmes veulent obtenir un orgasme. Il y a bien sûr celles qui disent : "Je n'ai jamais obtenu d'orgasme de ma vie, mais je prends beaucoup de plaisir lors des relations sexuelles". J'ai souvent entendu ce genre de propos, mais seulement chez des femmes qui n'ont pas une grande expérience sexuelle. Je n'ai encore jamais rencontré une femme dans la cinquantaine, avec à son actif plus de 5000 relations sexuelles, dire une chose pareille. Soit c'est elle qui se mettra une pression pour obtenir ce fameux orgasme, soit c'est son partenaire. D'ailleurs, la santé sexuelle organique suppose : "une bonne santé des organes sexuels (externes et internes) et leur bon fonctionnement en ce qui concerne : une réponse physique correcte, la capacité d'éprouver du plaisir et d'avoir un orgasme, la capacité reproductive » (Coglitore, 2004).

Description de l'orgasme féminin

Orgasme : (du grec, *orgân* 'bouillonner d'ardeur, de désirs) paroxysme du plaisir au cours du rapport sexuel ou de la masturbation. Il donne une sensation de plénitude et pour un temps variable le sentiment d'être comblé. Pour Masters & Johnson, c'est le principe d'une sexualité accomplie.

L'orgasme présente un ensemble coordonné où se manifestent plusieurs phénomènes physiologiques comme des contractions régulières et involontaires de certains muscles se situant autour des organes sexuels, des balancements du corps, de la tachycardie, des exagérations des mouvements respiratoires, des grimaces et des petits cris. Il peut être de durée et d'intensité

variables pour des raisons physiologiques (fatigue, stress...) ou psychologiques (humeur du moment, sentiments éprouvés pour le / la partenaire).

Son obtention dépend du climat conjugal, de la durée des préliminaires et du coït, de la confiance envers son partenaire, mais surtout de notre propre corps qui apprend à se « tendre » vers la montée du plaisir.

L'intensité de l'orgasme a été décrite par Masters & Johnson sur une échelle allant de 1 (faible) à 4 (très intense), la note 5 étant réservée aux orgasmes multiples. Les premières contractions se produisent à intervalles de 4/5 de sec. Par la suite, les intervalles tendent à devenir plus longs et l'intensité des contractions tend à se faire plus aiguë. Un orgasme léger peut être accompagné de 3 à 5 contractions seulement, et un orgasme intense de 8 à 12. Dans leur laboratoire de recherche sur l'orgasme, ils ont mesuré chez une femme 25 contractions qui se sont succédées en 43 secondes !

Types d'orgasmes et d'anorgasmies

Les femmes peuvent développer des orgasmes aux niveaux : clitoridien, vaginal/utérin, et anal/rectal. Les orgasmes clitoridiens une fois apparus, l'auto-exploration vaginale est encouragée. Avec les doigts ou les *sextoys*, les zones sensibles doivent être recherchées, afin de développer l'érotisme vaginal. Au moment où la femme lâchera prise, elle pourra vivre l'orgasme vaginale. Il laisse une impression de plaisir plus longue. Dans la littérature scientifique, par contre, l'orgasme anal/rectal a été très peu étudié.

La multiorgasmie est la capacité d'avoir plusieurs orgasmes consécutifs, sans passer par une période réfractaire de façon aussi perceptible que chez l'homme. La plupart des femmes qui vivent la multiorgasmie ressentent entre 3 et 5 orgasmes (clito, vagin, anus), même si de rares femmes peuvent en avoir jusqu'à 20 ou au-delà ! Beaucoup de femmes préfèrent savourer pleinement un seul orgasme que de poursuivre les caresses pour en obtenir d'autres, caresses qui à la longue peuvent devenir irritantes. D'ailleurs, il ne faut pas voir dans la multiorgasmie (ni dans l'éjaculation féminine) un nouveau standard de performance sexuelle.

La femme fontaine est celle qui connaît une éjaculation féminine qui survient par une expulsion de l'urètre d'un liquide transparent, pendant la stimulation du point G. Certaines femmes qui la vivent trouvent ceci gênant (elles pensent qu'elles urinent) et d'autres, très agréable, mais moins fort qu'un orgasme. En anglais, on fait la différence entre « *female ejaculation* » (émission d'environ 1 ml d'un liquide blanchâtre sortant de l'urètre et sécrété par la prostate féminine) et le jet « *squirting* » (liquide clair qui peut aller jusqu'à 100 ml et provenant de la vessie, mais qui n'est pas de l'urine).

Pour parler d'un trouble sexuel il faut qu'il y ait une souffrance. Si la personne souffre de son anorgasmie, alors on parlera d'un trouble sexuel. La définition de l'anorgasmie est une absence persistante ou répétée de l'orgasme après une phase d'excitation sexuelle normale. En général, quand on parle d'anorgasmie chez les femmes, il s'agit de celles qui n'atteignent pas l'orgasme clitoridien et vaginal.

Quant aux **types d'anorgasmies**, il y en a quatre :

1. Primaire (n'a jamais atteint l'orgasme, avec ou sans partenaire) ;
2. Secondaire (aboutissement d'une autre dysfonction négligée ou pathologie de la relation) ;
3. Situationnelle (à certains moments ou avec certaines personnes) ;
4. Coïtale (des femmes qui y parviennent pourtant alors qu'elles sont seules).

Statistiques (Orgasmic Disorder, 2003 ; Master & Johnson 1971 ; Kaplan, 1979)

- Entre **1 et 10 %** de l'ensemble des femmes n'auraient jamais atteint l'orgasme, mais elles sont cinq fois plus nombreuses parmi les femmes qui ne se masturbent pas ;
- Orgasme clitoridien avec pénétration : entre 50 et 80 %, (par frottement du clitoris, par sa stimulation directe par l'homme ou par la femme elle-même) y parviennent ;
- Orgasme vaginal : entre 30 et 40 % de femmes vont l'obtenir au moins une fois dans leur vie.

Causes de l'anorgasmie

- Causes organiques : maladies générales et chroniques graves, certains médicaments, dépression...
- Trouble de l'excitation : l'absence d'orgasme découle d'un trouble au niveau du plaisir sexuel (pas d'excitation suffisante, pas d'orgasme) ;
- Causes de troubles de l'apprentissage : pas ou peu d'information sexuelle ou corporelle, manque d'apprentissage personnel dans la recherche du plaisir, sujet **qui** a laissé passer la période sensible infantile et qui ne s'est pas masturbé...
- Causes psychologiques : facteurs traumatisants (abus sexuel durant l'enfance, inceste, viol, avortement), relation homo ambiguë, mauvaise intégration du corps sexué (problèmes d'images corporelles), pas de lâcher-prise (probablement la cause la plus importante), crainte d'être obsédées par le sexe au point de coucher avec n'importe qui...une fois cette volupté découverte, incapacité de la femme d'être l'objet de désir pour l'homme (cela la renvoie à la soumission, à la dépendance), incapacité d'érotiser le corps et le vagin, incapacité de s'abandonner à son propre plaisir et/ou au plaisir de l'autre, incapacité d'utiliser les fantasmes (peur du contenu, peur de tromper l'autre) pour s'aider dans la montée du plaisir (certaines femmes n'obtiennent un orgasme que si, au dernier moment, elles entrent dans un fantasme très excitant) ;
- Causes relationnelles : stimulation inadéquate du partenaire, ne pas oser de se toucher lors du coït, partenaire souffrant de dysfonction érectile ou d'éjaculation précoce.

Solutions pour obtenir un orgasme

- D'abord déculpabiliser : phénomène paradoxal, le fait d'amener la patiente à réaliser que son aptitude à l'orgasme n'apportera pas à son existence une amélioration spectaculaire, s'est avéré le moyen le plus efficace de venir à bout du blocage orgasmique ;
- Information sexologique : déculpabiliser la masturbation et les orgasmes clitoridiens ; certaines femmes se disent frigides pourtant elles ont un orgasme clitoridien ;
- Entretien ou ravivement de l'appétit érotique : il faut réhabiliter le fantasme qui donne un sens aux étreintes brutales, aux jeux de bouche, aux différentes positions, mais aussi permet l'abandon et la perte de contrôle nécessaire à l'orgasme ;
- La rééducation musculaire : le renforcement du plancher pelvien est primordial chez la femme pour une réponse sexuelle adéquate ;
- Concentration pendant l'acte sexuel : surtout pas sur son orgasme, sur quelque fantasme érotique (et non en observant sa progression vers l'orgasme), sur les mouvements du coït, sur sa respiration et celle de l'autre. Le but est d'être avant tout, lors de la montée du plaisir, dans un lâcher prise complet ;
- Obtention de l'orgasme vaginal : un jour « béni » certaines femmes y arrivent (comme l'apprentissage de la bicyclette), ce n'est pas le partenaire qui donne l'orgasme à la femme, c'est elle-même, qui, à force d'entraînement, reconnaît les réponses de son corps aux différentes stimulations. Idem aussi pour l'orgasme anal/rectal.

Conseils

- Pendant le coït, s'il faut, fantasmez ;
- Mesdames, touchez-vous le clitoris lors du rapport sexuel pour obtenir un orgasme clitoridien ;
- Stimulez le vagin lors de la masturbation avec un (des) doigt(s) ou un *sextoy* pour érotiser ce creux et obtenir peut-être un jour un orgasme vaginal.

La plupart des femmes jouissent seules, mais sont incapables d'obtenir un orgasme pendant un rapport sexuel (absence d'orgasme vaginal). Il faut alors stimuler le clitoris. Malheureusement, peu de positions permettent la stimulation directe du clitoris pendant le rapport. L'Andromaque (où la femme chevauche l'homme) permet de frotter le clitoris sur le pubis de son partenaire. En dehors de cette posture, la meilleure méthode est que la femme prenne soin de son clitoris avec ses doigts. Aux hommes qui se plaignent "et moi je sers à quoi ?", je rétorque qu'ils sont là pour donner beaucoup de plaisir à leur partenaire grâce à leurs mouvements de va-et-vient. Messieurs, c'est elle qui sait le mieux la vitesse, la pression qu'il faut appliquer sur cette "boule nerveuse" pour parvenir à la jouissance, laissez-la prendre en charge son clito ! Mesdames, vous êtes responsables de votre clitoris. J'espère que ce message passera aussi auprès des hommes.

Pourquoi certaines femmes simulent l'orgasme ?

C'est avant tout pour ne pas contrarier son partenaire, de préserver son sentiment de virilité. Vraiment ? Souvent, les femmes ne le font pas pour le conjoint, mais avant tout pour... elles-mêmes (habitude de simulation). Des simulations occasionnelles sont fréquentes même dans un couple pleinement épanoui sexuellement. Les raisons de la simulation :

- Rapport difficile avec sa propre intimité
- Doute de son « fonctionnement » sexuel
- En faisant « semblant » elle préserve son propre ego
- Veut « en finir » au plus vite
- Refuse de s'investir complètement dans le plaisir
- Cherche à maintenir le partenaire à une certaine distance émotionnelle
- Certaines indiquent simuler l'orgasme pour... renforcer leur excitation.

Évidemment, mieux vaut éviter de simuler. Alors, certaines femmes me demandent : « J'en ai marre de simuler, j'ai envie de le lui dire. Comment dois-je m'y prendre ? » Dire à un homme, « ça fait 20 ans que je simule parce que tu es... », n'est pas la meilleure méthode pour sauvegarder l'estime qu'il a pour lui. Dites, tout simplement que maintenant vous avez des difficultés à atteindre l'orgasme et que vous avez besoin de plus de stimulation clitoridienne.

Conclusion

L'orgasme féminin n'a rien de mystérieux. Il se produit d'une façon très simple quand la stimulation est appropriée. Il a plus de chance de se produire quand la femme assume la responsabilité de sa propre stimulation et en prend la direction. C'est la femme elle-même, par essence, qui crée son propre orgasme. Chaque femme doit apprendre comment son corps peut atteindre l'orgasme, comment il faut le tendre, et quels sont les pensées et les mots qui peuvent l'aider.

Quelques commentaires d'auditeurs pendant l'émission (envoyés par SMS)

- *Mariée depuis 28 ans... et épanouie sexuellement. Mon mari m'étonne encore aujourd'hui. En ce qui me concerne, sans domination, je ne peux pas vivre l'orgasme ! I...*
- *Il m'arrive sur un acte sexuel de connaître plusieurs orgasmes consécutifs et différents. Je jouis tant au niveau du clitoris, vaginal ou anal. Isabelle, 50 ans.*
- *Ma femme ne souhaite que très rarement avoir un orgasme, en fait le plus souvent pour me faire plaisir. Par contre, elle fait tout pour que j'en ai très très souvent. Curieux non ? Alain*
- *Ma copine a un orgasme hyper rapide... et après c'est fini, au risque de me laisser sur le chemin vers mon orgasme. La femme n'a-t-elle pas la capacité d'orgasme à répétition ? Comment se fait-il que cela ne soit pas le cas ? Merci. Alex*

- *Bonjour, je suis avec ma femme depuis quelques années et c'est la 1^{ère} femme avec qui j'ai contribué à l'orgasme féminin et elle a découvert ça avec moi également. Nous évoluons et parlons beaucoup de notre sexualité. Il est bien clair que je préfère quand elle a un orgasme, car il y a certainement de l'ego de ma part ; mais il est normal d'avoir des relations où elle n'a pas besoin d'un orgasme, et c'est pourtant très bon pour elle aussi. Il ne faut pas chercher à comprendre, il faut la laisser faire selon ses envies du moment. Elles ne fonctionnent pas comme nous et il faut les respecter. Une femme a besoin d'être bien dans sa tête pour cela, contrairement à nous. Un anonyme épanoui de la quarantaine.*



**La pudeur :
tous sur le même pied d'égalité ?**

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 28 septembre 2016, de 6h30 à 7h00.

Qu'est-ce que la pudeur ?

Le mot pudeur dérive du latin, de *pudere* : avoir honte. Il s'agit du sentiment de honte, de gêne qu'une personne éprouve à faire, à envisager ou à être témoin d'actes, d'attitudes de nature sexuelle. On distinguera la pudeur corporelle de la pudeur verbale (à cause de la honte de montrer ses sentiments et sa personnalité) qui proviendrait du manque de confiance en soi. La pudeur semble pouvoir prendre de nombreuses formes et cibles, généralement orientées vers le corps, le sexe et les fonctions excrétoires. Ce qui nous intéresse ici, c'est le sens de la gêne de montrer l'intimité de son corps. On sait que la pudeur est une réalité culturelle aux multiples visages, mais elle est avant tout un sentiment naturel.

La représentation de la pudeur de par le monde

La pudeur de par le monde ne renvoie pas une image universelle. Chez 95 % des gens, la pudeur s'oriente au sexe. Mais, par exemple, dans l'Amazonie, des femmes nues ont de la pudeur quand elles n'ont pas mis des bracelets autour des bras ou des chevilles. La pudeur survient si on s'est

écarté de la norme vestimentaire, définie différemment dans chaque culture. Dans certaines parties du globe, les femmes doivent aussi cacher les cheveux !

La nudité dans l'histoire Occidentale

Durant l'antiquité certains Grecs et Gaulois se battaient nus. Idem chez les Romains : par exemple les historiens rapportent que l'Empereur Commode (180 à 192) fils de Marc Aurèle, qui jouait au gladiateur, sortait nu dans l'arène (dans le film Gladiateur, Joaquin Phoenix qui est dans le rôle de l'empereur, n'est pas dans son appareil le plus simple). Dans l'Europe du Moyen-Âge on se baignait nu et sans complexes dans la mer ou les rivières. La Renaissance marque un ordre social de la pudeur. À l'époque de l'Inquisition, la religion promeut la pudeur, jusque sur les tableaux et fresques. Quand le Pape Paul IV voit la fresque du Jugement Dernier de Michel-Ange dans la Chapelle Sixtine, il veut la détruire. C'est le peintre Daniele Da Volterra qui la sauve de la destruction en appliquant des voiles pudiques pour cacher les sexes. La révolution sexuelle de mai 1968 et le naturisme ont cherché à casser une forme de pudeur qu'ils jugeaient excessive.

L'apparition de la pudeur chez l'enfant

Dans les contextes socioculturels où elle est valorisée, la pudeur apparaît (plus ou moins consciemment) chez l'enfant entre 3 et 5 ans. Il est contraint d'apprendre à cacher sa sexualité, qui devient éventuellement une source durable de honte (selon la réponse éducative). La pudeur serait donc sa volonté de soustraire à la vision d'autrui un certain nombre d'actes, de présentation de soi en s'isolant de l'espace public.

L'adolescent et la pudeur

L'adolescence est marquée par l'apparition d'une période de pudeur excessive et d'un sentiment de gêne à exposer son corps. Surtout si le jeune a été élevé dans une ambiance familiale sexuellement stricte et répressive. Il en est de même dans les familles recomposées où les enfants, issus de parents différents, se côtoient sans avoir partagé la nudité de la petite enfance.

La répercussion d'une pudeur excessive sur la sexualité

Une pudeur excessive est souvent liée à un problème d'image corporelle et vice et versa. Des femmes qui n'aiment pas montrer une partie de leur corps sont celles qui ont justement des complexes à ce niveau. Une femme qui cache sans arrêt ses seins à son mari, a probablement une mauvaise image de sa poitrine. De plus, elle ne pourra pas l'érotiser. Elle n'aime pas toucher ses seins ni lors de la masturbation, ni lors de l'acte sexuel. Si son homme veut les caresser, il risque de recevoir une petite tape sur les mains. Elle sera donc privée d'un plaisir supplémentaire. De plus, les femmes très pudiques sont incapables d'un lâcher-prise, condition *sine qua non* pour obtenir un orgasme.

Les relations toxiques

Yvon Dallaire, M.Ps.,

www.yvondallaire.com



Tous les couples vivent des moments difficiles mais, lorsqu'il n'est plus possible de faire autrement, il faut quitter les relations devenues difficiles ou impossibles. Tout couple mérite d'être sauvé, mais pas à n'importe quel prix.

Il existe des relations conjugales auxquelles il faut mettre fin sans délais. Voici sept situations où la relation devient une impasse et dont la seule solution est d'y mettre fin dans les meilleurs délais, même sans thérapie.

1. Vous devez mettre fin à toute relation avec une personne hors d'atteinte parce que votre amoureux est déjà marié, parce qu'il vous dit qu'il ne veut pas s'engager (croyez-le !) ou parce qu'il ne peut pas s'engager à cause d'un travail trop prenant. Ne faites pas comme l'une de mes clientes venue me consulter à 38 ans et à qui son amant promettait de divorcer depuis près de 15 ans.
2. Vous devez aussi divorcer si vous êtes sur des longueurs d'ondes tellement différentes qu'il n'existe aucun point commun, où la communication ne mène nulle part et où, finalement, vous n'avez pas, ou si peu, de plaisir à être ensemble.
3. Si vos besoins d'amour et de tendresse ne sont pas respectés, si votre partenaire rejette votre sexualité, s'il n'y a ni respect, ni honnêteté (des infidélités à répétition par exemple), si vous ne ressentez aucun soutien émotif ou concret, quittez !
4. Si vous avez l'impression que votre couple constitue un territoire dévasté où ne règnent que le vide, l'isolement, le manque, la distance... quittez !
5. Quittez aussi le couple qui n'est qu'un champ de bataille rempli de haine, de colère et d'insultes. À plus forte raison si vous êtes victime de violence psychologique, physique, sexuelle, économique ou si vous-même réagissez par de la violence.

6. Quittez toute relation basée sur la manipulation par la jalousie (tu n'as pas le droit d'exister en dehors de moi), par la faiblesse (je ne suis rien sans toi), par le pouvoir (tu agis comme je veux, sinon je te quitte), par la servitude (je te suis tellement utile que tu ne pourras jamais me quitter) ou par la culpabilité (tout est de ta faute). Il n'y a pas de place pour le chantage dans un couple heureux.

7. Et quittez aussi les relations où vous cherchez continuellement à vous convaincre que :
 - votre partenaire vous aime malgré sa froideur ;
 - c'est tellement bon ce qui se passe parfois (mais rarement) entre vous deux ;
 - vous vous disputez parce que vous vous aimez beaucoup trop ;
 - l'amour n'est pas tout dans la vie ;
 - l'autre ne s'engage pas parce qu'il a peur de l'intimité ;
 - l'autre n'a pas appris à exprimer ses émotions ;
 - vous croyez qu'il vaut mieux vivre malheureux à deux que malheureux seul.

Ce sont des rationalisations qui vous paralysent, qui minent votre confiance, votre estime de vous-même et qui vous rendront malade, psychologiquement et physiquement, avec le temps.

Une thérapie conjugale constitue l'occasion ultime pour vérifier si votre couple est encore possible, à la condition que les deux veuillent y participer et acceptent de se remettre en question. Quitter exigera de nombreux efforts et vous fera vivre un chagrin d'amour. Mais la vie existe après une séparation et elle est souvent meilleure.

Être en vie implique plaisir et douleur. Pour être heureux, il faut : 1. chercher à voir le bon côté des choses, 2. tirer les bonnes leçons de nos expériences et 3. décider de tout faire pour augmenter nos probabilités d'être heureux et minimiser celles d'être malheureux. Le bonheur, y compris le bonheur conjugal, s'apprend et se construit.

On peut choisir d'être heureux ou malheureux en couple.

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 7-8, les 22-23 octobre, à Bruxelles
- FTSP 1 à 4, du 10 au 13 novembre, à Lyon
- FTSP 5 à 8, du 24 au 27 novembre, à Paris

Prochaines FTCP avec Yvon Dallaire

- FTCP 1 à 4, du 6 au 9 octobre, à Paris
- FTCP 5 à 8, du 14 au 17 octobre, à Lausanne

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

Radio

- Lundi 24.10, Thème : **Présentation "Croisière de la Vie du Bon côté", sur le Douro, avril 2017**
 - VivaCité (radio RTBF) "La Vie du Bon Côté", de 13h à 15h.
- Mardi 29.11. Thème : **Histoire de seins**
 - VivaCité (radio RTBF) "La Vie du Bon Côté", de 13h à 15h.

Télévision

- Mercredi 19.10. Thème : **La jalousie**
 - RTBF La Une (TV) : " Le 6-8", de 6h30 à 7h
- Jeudi 20.10. Thème : **Les Belges, l'amour et le sexe**
 - RTL-TVi (TV) : de 19h45 à 20h15 (avec plusieurs intervenants)
- Mercredi 02.11. Thème : **Pilule et libido**
 - RTBF La Une (TV) : " Le 6-8", de 6h30 à 7h
- Mercredi 16.11. Thème : **Construction de la virilité**
 - RTBF La Une (TV) : " Le 6-8", de 6h30 à 7h

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