

« La sexualité, C'EST BON POUR LA SANTÉ »

Avec son dernier livre « La sexualité positive », Iv Psalti invite à la compétence sexuelle. En quoi cela consiste-t-il ? Est-ce pour tout le monde ?

MAUDE DESTRAY



Docteur en sciences biomédicales et sexologue clinicien, Iv Psalti se définit comme le créateur de la « sexualité positive ». Dans son dernier ouvrage éponyme, il expose son approche pour atteindre la compétence sexuelle, condition sine qua non à l'épanouissement sexuel. « *Il faut passer un message clair et net. La sexualité, c'est bon pour la santé. À condition de bien la pratiquer.* »

Bien pratiquer la sexualité, c'est justement là tout l'objet du livre et de la compétence sexuelle qui consiste en trois principes : donner du plaisir, recevoir de l'excitation et prendre du plaisir. « *C'est à la portée de tous. Mais pas de tout le monde. Ce n'est valable que pour ceux qui sont curieux, qui cherchent de l'information, qui sont motivés, qui acceptent de faire des exercices et, surtout, qui ont envie de le faire, pour eux et uniquement pour eux, pas pour faire plaisir à qui que ce soit d'autre.* »

Le compétent sexuel, tel que défini par Iv Psalti est celui qui a recours à trois activités sexuelles, la relation sexuelle, la masturbation et le fantasme. Mais pas que. Il lui faut également une intelligence sexuelle. « *Être autant capable de savoir ce que l'on aime que ce que l'autre aime. Le but, c'est de réussir à comprendre et répondre au désir de son partenaire.* »

Une approche en 5 étapes

Pour atteindre ce stade de compétent sexuel, plusieurs étapes sont à franchir. « *D'abord, il faut travailler son image corporelle, apprendre à se regarder positivement. Il faut aussi pouvoir érotiser son corps, cela passe par la masturbation, seul. Bien sûr, il faut également érotiser le corps de l'autre. Ensuite, on va pouvoir s'investir, trouver le temps de mettre en place des jeux sexuels pour se diriger vers une sexualité hédoniste et ludique. Enfin, il faut arriver au lâcher prise. C'est l'étape la plus compliquée, mais cela permet d'être à la fois receveur, donneur et preneur de plaisir. C'est ça, la clé d'une sexualité épanouie.* »

www.sexualitepositive.com

Retrouvez également le docteur Iv Psalti sur YouTube et Facebook.

UNE QUESTION de compatibilité

« **D**is-moi dans quelle division tu joues, je te dirai qui tu es. » Pour Iv Psalti, et même s'il a bien conscience que son approche ne rencontre pas l'unanimité, il est important de faire des distinctions entre les différents types de profil qu'il rencontre en consultation.

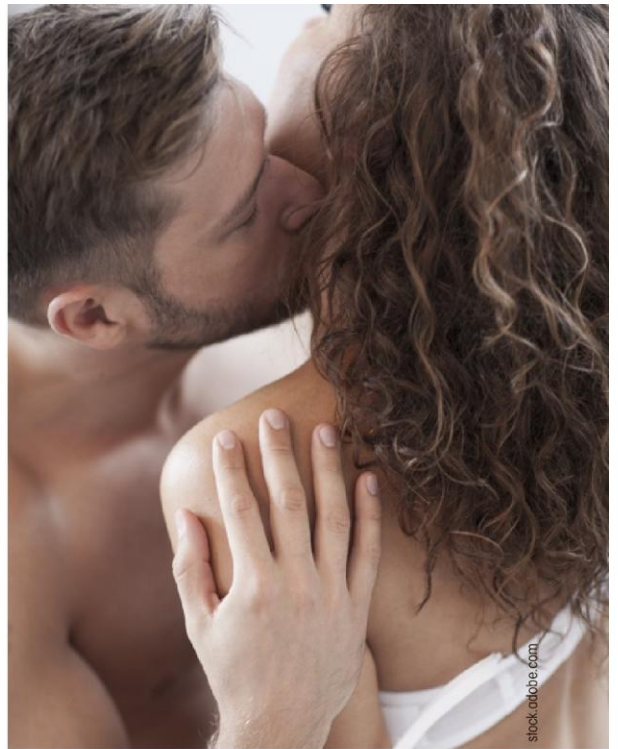
« C'est toute l'originalité du livre, je ne mets pas tout le monde dans le même sac. Je fais des divisions, comme au football. On a la D5, ce sont les asexuels primaires, ils concernent 1 % de la population, et les asexuels secondaires qui concernent environ 25 % de la population. En D4, ce sont ceux que j'appelle les "baiseurs à la petite semaine", ils ont peu de relations sexuelles et le font souvent uniquement pour faire plaisir. On a ensuite les D2 et D3, la majorité des patients. Enfin, on a la D1, ce sont ceux qui adorent le sexe, ils

sont 20 %. Mais je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui restait toute sa vie en D1, ce n'est pas possible. »

Aucun complexe à avoir donc si on ne joue pas en première division. « Tout le monde n'a pas comme but dans la vie de monter en première division. Et il n'y a aucune obligation à aimer le sexe. »

Pourquoi ces divisions alors ? « Souvent, quand un couple rencontre des problèmes au niveau de la sexualité, c'est parce que les deux partenaires ne jouent pas dans la même division. Au début, dans la phase passionnelle, ils ont l'impression d'être sur la même longueur d'onde et puis,

quelques mois plus tard, c'est terminé, ils se rendent compte qu'ils n'ont pas les mêmes envies. Quand on prend conscience de la division dans laquelle on joue, c'est plus simple de comprendre et de répondre aux attentes de l'autre. »



Importante MAIS PAS ESSENTIELLE



« **I**l y a trois piliers dans un couple : l'amitié, le sentiment amoureux et la sexualité. Les plus heureux sont généralement ceux qui parviennent à maintenir les trois au fil du temps. Avec les mois, les années, des conflits apparaissent : ce sont comme des bazookas qui tirent sur ces piliers. Et le pilier qui peut s'effondrer le plus facilement, c'est celui de la sexualité. Il faut donc préserver les deux autres. Il ne faut donc pas croire que la sexualité est ce qu'il y a de plus important, on peut parvenir à s'en passer. Mais les deux autres piliers devront être assez solides pour conserver un certain équilibre dans le couple. Et surtout, il faut que la situation convienne aux deux parties. »