



■ mieux dans mon couple

# Amour et frustrations...

## Je trouve des solutions et c'est très bon !

LE SAVIEZ-VOUS ? SEULE OU EN COUPLE, LE SEXE C'EST BON POUR VOUS ! LE SEXOLOGUE IV PSALTI\* EXPLIQUE EN QUOI LA SEXUALITÉ CONTRIBUE À VOTRE ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL ET AFFECTIF. IL VOUS APPREND À PASSER DE "SEXOPHOBES" À "SEXOPHILES".

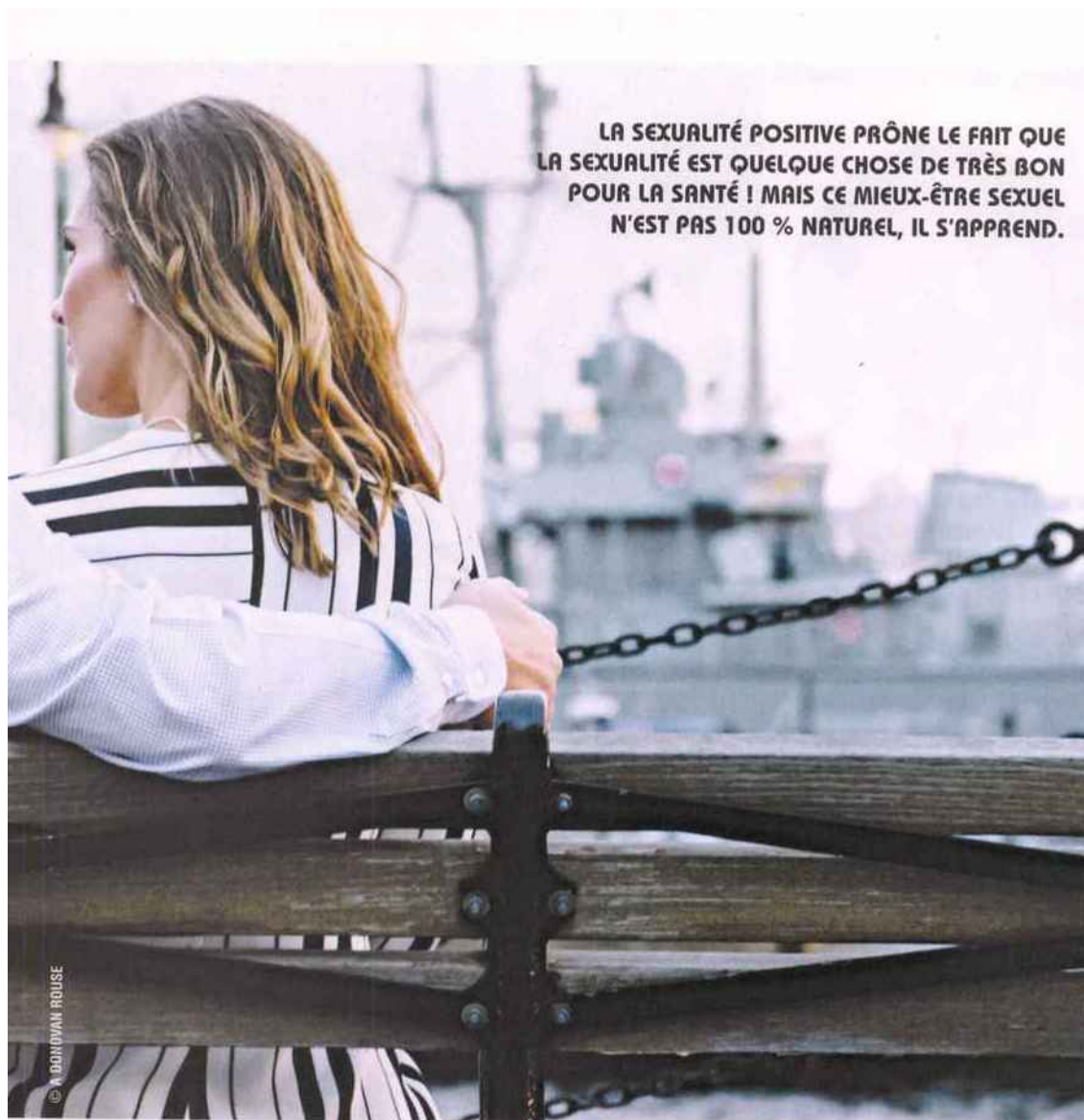


ET VOUS, COMMENT AIMERIEZ-VOUS AMÉLIORER VOTRE VIE SEXUELLE ?

## Plus rien ne marche avec mon mari

**L**auraence, 45 ans : Je ne partage pas du tout le même rythme sexuel que mon mari. Après quinze ans de relation, il n'est plus du tout intéressé par l'acte sexuel. Alors que pour moi, c'est très important d'avoir une vie sexuelle épanouie. J'aime beaucoup les sextoys, regarder des films érotiques, j'essaie de surprendre

mon mari dans des "love hôtels" ou avec de la lingerie... Là, plus rien ne marche. Cela fait six mois que nous n'avons plus fait l'amour, il me dit que j'ai grossi... Je suis en manque, je fais des rêves érotiques tout le temps et je fantasme beaucoup sur un autre homme. Je pense à aller voir ailleurs.



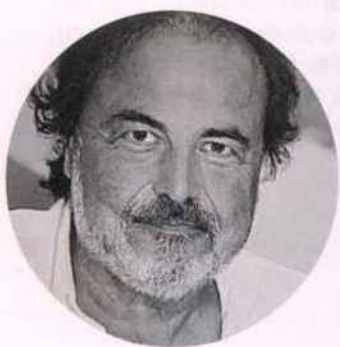
### Ce qu'en pense Iv Psalti :

En réalité, c'est plutôt le mari de Laurence que je devrais écouter, seul à seul, pour comprendre le problème... Ce monsieur a-t-il une baisse complète de libido ? A-t-il des problèmes d'érection ? Est-ce que son taux de testostérone est bon ? Désire-t-il encore sa femme ? A-t-il une autre amante ? Est-ce un adepte de la masturbation et, après s'être masturbé

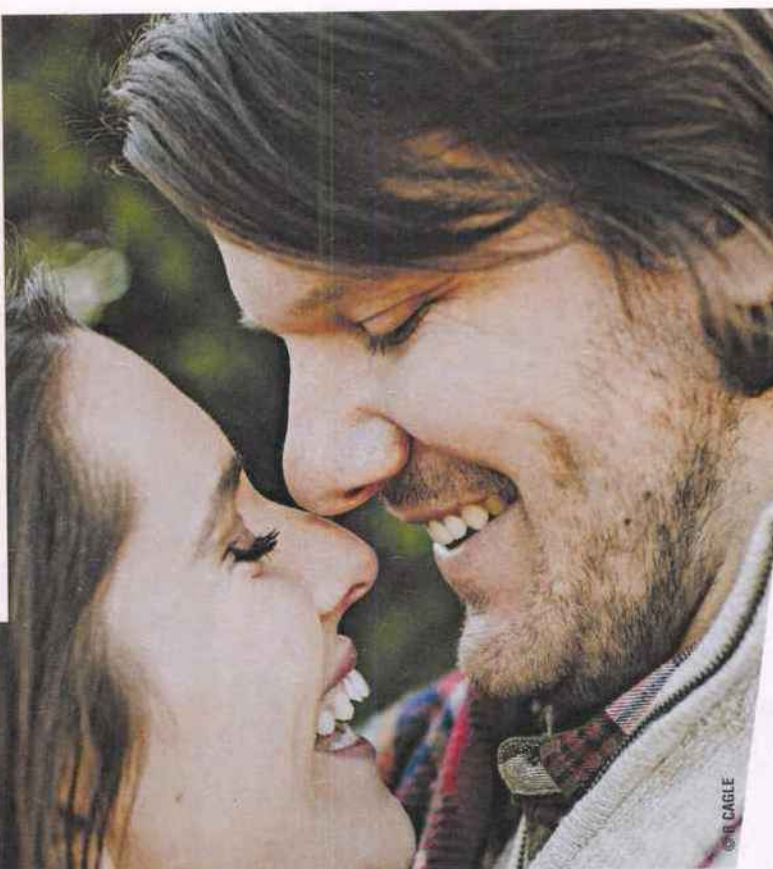
deux à trois fois par jour, il n'a plus envie ? Quand il dit à sa femme qu'elle a grossi, est-ce une manière de se dédouaner du problème sur elle, en lui jetant la pierre sous prétexte qu'elle ne serait plus désirable ? Pour en revenir à Laurence, elle dit qu'elle attend pour aller voir ailleurs, quelles sont les raisons de cette attente ? Peut-être a-t-elle une mauvaise image corporelle d'elle-même ?



## ■ mieux dans mon couple



" L'AMITIÉ EST LE PILIER  
LE PLUS IMPORTANT.  
SI L'AMITIÉ S'EN VA, LE  
COUPLE EST TERMINÉ. "  
Iv Psalti



## Je me suis souvent ennuyée au lit

**Illaria, 28 ans :** Le sexe n'est pas une priorité dans ma vie, je pourrais m'en passer sans problème.

Mais j'aime me sentir connectée avec mon homme, lui faire plaisir, qu'il m'avoue ses fan-

tasmes et lui avouer les miens... Souvent, je n'ose pas, car je ne suis pas bien dans ma peau, je n'ai pas confiance en moi. J'ai peur du regard de l'autre... En fait, je me suis souvent ennuyée au lit.

### Ce qu'en pense Iv Psalti :

Illaria est jeune et ne s'est pas encore investie dans sa sexualité. Mais il n'est pas trop tard pour apprendre à travailler son image corporelle et l'érotisation de son corps. Le jour où elle va obtenir du plaisir et des orgasmes, Illaria ne s'ennuiera plus au lit ! Elle se dira : " Oui, le sexe, c'est pour moi ! "

Être curieuse sur le sujet, comme par exemple lire mon livre, peut l'y aider. En général, les femmes parviennent à se sentir bien dans leur sexualité aux alentours de 35-40 ans, car elles ont eu le temps de casser leurs complexes. C'est l'âge où elles peuvent se regarder toute nue dans un miroir et se dire : " Cette femme est belle et désirable. "



## Rien n'atteint la masturbation côté orgasme

**Vanessa, 34 ans :** Je suis très frustrée de ne pas arriver à vivre avec mes partenaires la même intensité dans mes orgasmes que celle que j'atteins toute seule en me mas-

turbant ! Que j'aie des sentiments ou que ce soit purement sexuel, personne ne me procure le même plaisir que mes doigts et mes fantasmes !

### Ce qu'en pense Iv Psalti :

Il y a de fortes chances que Vanessa ait plus de plaisir clitoridien que vaginal. En général, une femme ayant du plaisir vaginal va préférer une relation sexuelle aux sextoys, pour autant que l'homme ne soit pas éjaculateur précoce et qu'il ait une érection bien dure. Une femme ayant du plaisir clitoridien doit avoir une stimulation du clitoris, or le mieux, comme son clitoris lui appartient, est de le bouger et le toucher elle-

même pendant le rapport sexuel afin d'avoir un orgasme. Elle peut également aller dans un fantasme pendant l'acte, rien ne l'en empêche. En fait, la grande différence entre la masturbation et les relations sexuelles, est le lâcher-prise. Avec l'autre, nous sommes dans un jeu de séduction. Or, il faut essayer de ne pas avoir le contrôle sur tout... Dans le livre *La Sexualité positive*, j'explique comment travailler une bonne image corporelle de soi.

## L'arrivée des enfants tue la spontanéité sexuelle du couple

**Juliette, 35 ans :** Ma principale cause de frustration sexuelle, c'est l'arrivée des enfants qui, s'ils sont une grande joie, enlève toute la spontanéité à la vie sexuelle du couple et la réduit à peau de chagrin !

Je déteste l'idée qu'il faut s'organiser pour faire l'amour et que c'est supposé arriver dès que les enfants sont chez Mamie... Le désir en prend un coup et la frustration augmente...

### Ce qu'en pense Iv Psalti :

Je me demande si, pour Juliette, les enfants sont le véritable problème ou bien plutôt une excuse. La question sous-jacente est : Juliette a-t-elle beaucoup de désir sexuel ? Je note qu'elle déteste l'idée "qu'il faut s'organiser pour faire l'amour", mais tous les parents qui ont des enfants rencontrent

le même problème.

Or, quelqu'un qui est sexophile va toujours trouver le moyen de s'organiser, une personne qui aime faire l'amour va s'investir dans le fait de chercher une solution.

Sur la base de ces quelques lignes de témoignage, je pense que Juliette est dans une période sexophobe...



## ★ C'était toujours trop long quand on couchait ensemble

**B**énédicte, 42 ans : Ma plus mauvaise expérience, c'était avec un collègue : c'était toujours trop long quand nous couchions ensemble ! J'avais l'impression de faire du

sport en salle.

Moi, je suis une impatiente, une intense, j'ai facilement des orgasmes et après, j'aimerais que ça s'arrête, basta !

### Ce qu'en pense Iv Psalti :

Diverses raisons peuvent expliquer le problème rencontré par Bénédicte : soit elle commence à sécher après son orgasme parce que sa lubrification s'arrête ; soit l'hormone de satiété sécrétée après l'orgasme, la prolactine, augmente énormément et elle n'a plus envie ; soit, elle

n'était pas attirée plus que ça par son collègue et le temps lui semblait tout simplement long ! Si parfois, vous avez des orgasmes plus rapides que votre partenaire, vous pouvez rester dans la sexualité, notamment grâce aux fantasmes : c'est l'opportunité de découvrir si vous êtes multi-orgasmique !

## ★ La sexualité positive, ça s'apprend !

### Mieux pour moi : Qu'est-ce que la sexualité positive ?

**Iv Psalti :** La sexualité positive est un mouvement que j'ai créé et que j'enseigne aux futurs sexologues et thérapeutes de couple, au travers d'une formation mise sur pied avec Yvon Dallaire et dispensée à Bruxelles, Paris, Lyon, Lausanne et Montréal. Ce mouvement prône le fait que la sexualité est quelque chose de très bon pour la santé ! Mais ce mieux-être sexuel n'est pas 100 % naturel, il s'apprend. Comme n'importe quelle forme d'éducation, qu'il s'agisse de musique, de sport ou d'œnologie, le principe est de faire aimer ce qu'on enseigne aux gens. Donc l'éducation sexuelle devrait faire aimer le sexe aux gens ! Malheureusement, un tiers des gens sont sexophiles (ils aiment le sexe), un tiers sont sexophobes (ils n'aiment pas le sexe), un tiers sont intermittents du sexe

(un jour oui, un jour non). Le problème, c'est que les sexophobes sont très militants, depuis toujours, et véhiculent un discours sur le sexe qui n'aborde que ses mauvais côtés : la violence, les viols, les maladies, les grossesses non désirées. Personne ne dit que le sexe c'est bon pour la santé, que la sexualité aide à l'épanouissement personnel et au bonheur !

### Mieux pour moi : L'éducation sexuelle devrait-elle donc enseigner ce mieux-être sexuel ?

**Iv Psalti :** Lors des cours d'éducation sexuelle dispensés aux jeunes de 14-15 ans, personne ne leur parle de masturbation. C'est pourtant leur seule activité sexuelle ! De plus, elle est fondamentale pour l'érotisation de leur propre corps. Mais la masturbation reste taboue. Le sexe relève de tout un apprentissage, tant qu'à faire, appre-



**" SI VOUS METTEZ LA SEXUALITÉ SUR UN PIÉDESTAL, LE PLAISIR DEVIENT COMPLIQUÉ, VOIRE INATTEIGNABLE. SOUVENT, LES GENS ABANDONNENT LA SEXUALITÉ CAR ILS ONT MIS LA BARRE TROP HAUT, CAR ILS N'ONT PAS TROUVÉ DE RÉPONSE À LEURS ATTENTES. "**  
Iv Psalti

nons-le bien. La sexualité positive a pour but de vous aider à devenir un " compétent sexuel " c'est-à-dire une personne qui sait offrir du plaisir à l'autre, recevoir du plaisir (dans les parties génitales) et prendre du plaisir (dans la tête).

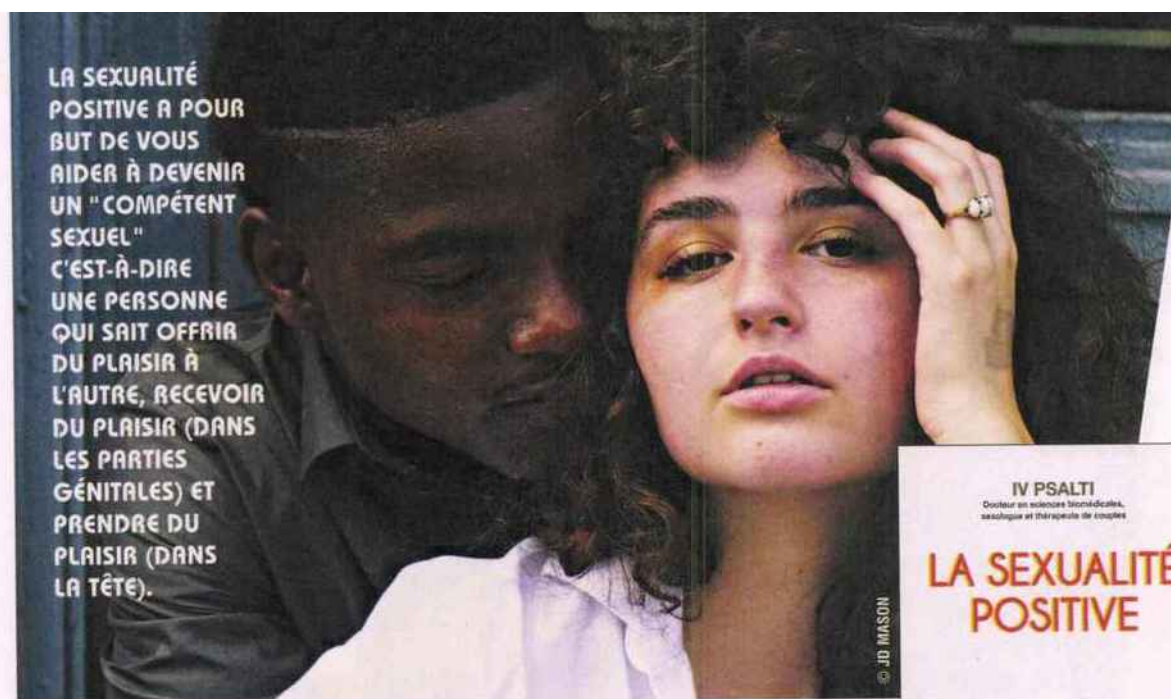
**Mieux pour moi : A contrario, que serait une sexualité " négative " à vos yeux ?**

**Iv Psalti :** Cela concerne les gens qui ne s'investissent pas dans la sexualité, qui attendent tout de l'autre ou qui ont d'autres motivations que le sexe. Il y a une seule véritable motivation sexuelle, elle est à la fois ludique (s'amuser) et hédoniste (en prendre du plaisir). Or, malheureusement, beaucoup de gens ont des rapports sexuels pour d'autres raisons que le désir sexuel en lui-même : cela peut être par obligation, par marchandage, pour séduire, pour se rapprocher de quelqu'un, par passion... La

passion est souvent un moteur sexuel, on se jette l'un sur l'autre puis, quand la passion est terminée, le sexe est terminé.

**Mieux pour moi : Qu'est-ce que le désir sexuel en lui-même ?**

**Iv Psalti :** Le désir sexuel ne répond véritablement qu'à un seul moteur : obtenir du plaisir sexuel et de l'orgasme. Si les gens font du sexe pour se rapprocher, comprenez bien que c'est complètement différent ! Le danger est que cette chose ludique - prendre plaisir dans le fait de faire l'amour comme dans celui de bien manger, bien boire, écouter de la musique - soit sacralisée. Si vous mettez la sexualité sur un piédestal, le plaisir devient compliqué, voire inatteignable. Souvent, les gens abandonnent la sexualité car ils ont mis la barre trop haut, car ils n'ont pas trouvé de réponse à leurs attentes.



LA SEXUALITÉ  
POSITIVE A POUR  
BUT DE VOUS  
AIDER À DEVENIR  
UN "COMPÉTENT  
SEXUEL"  
C'EST-À-DIRE  
UNE PERSONNE  
QUI SAIT OFFRIER  
DU PLAISIR À  
L'AUTRE, RECEVOIR  
DU PLAISIR (DANS  
LES PARTIES  
GÉNITALES) ET  
PRENDRE DU  
PLAISIR (DANS  
LA TÊTE).

IV PSALTI  
Docteur en sciences biomédicales,  
sexologie et thérapiste de couples

## LA SEXUALITÉ POSITIVE

© JD MASON

**Mieux pour moi : En tant que sexologue et thérapeute de couple, quelles sont les frustrations sexuelles que vous entendez le plus souvent dans votre cabinet ?**

**Iv Psalti :** Les frustrations émanent souvent de personnes qui pensent que, d'un coup, elles vont obtenir du plaisir et des orgasmes fabuleux. Mais cela ne marche pas comme ça. Sans une bonne image corporelle, sans érotiser votre corps par la masturbation, vous avez beau essayer plein de trucs, vous aurez peu de chances d'avoir des résultats et d'obtenir du plaisir. L'érotisation du corps, se masturber, est fondamental ! Les gens qui ne se masturbent pas ont beaucoup plus de troubles sexuels que les gens qui se masturbent. Il n'est jamais trop tard pour apprendre.

**Mieux pour moi : Il est donc possible de passer de sexophobe à sexophile, et inversement ?**

**Iv Psalti :** Parfaitement, ce n'est pas une question de nature. Vous pouvez être sexophile et

retomber sexophobe car vous avez des problèmes en tête ou vous êtes malade ou votre partenaire ne va pas bien... Le système n'est pas clos, nous aurons tous des pannes et des problèmes à un moment de notre vie. À l'inverse, vous pouvez ne pas aimer les relations sexuelles parce que vous n'avez pas appris à vous investir dans votre sexualité, à être curieux. La première raison pour laquelle les gens abandonnent la sexualité, ce n'est pas parce qu'ils sont fatigués, ni parce qu'ils s'ennuient, ni parce qu'il y a de la routine, ni parce que l'autre est méchant : c'est parce qu'ils ne sont pas motivés, tout simplement ! Les gens qui ont des activités sexuelles - qui fantasment, qui se masturbent, qui ont des relations - s'investissent et cherchent à rester dans la sexophilie. C'est à vous de prendre votre désir en main. Contrairement à la phrase de Boris Vian : " Il n'y a pas de femme frigide, il n'y a que des hommes maladroits ", mesdames, c'est à vous



L'épanouissement  
affectif et sexuel  
est à la portée  
de tous !



de vous donner votre orgasme ! La sexualité positive enseigne cela, travailler votre sexualité, en prenant du plaisir.

*I/ Iv Psalti, Docteur en sciences biomédicales de l'Université de Louvain, est sexologue clinicien et thérapeute de couples à Bruxelles. Il est l'auteur de La Sexualité posi-*

*tive, Éditions La Musardine, dans la collection Psycho-love dirigée par Brigitte Labaie, 192 pages, 16 euros. Il enseigne également dans la formation en Psycho-sexologie positive à Bruxelles, Lausanne, Lyon, Paris et Montréal (www.fpsp.eu). Enfin, il est auteur, conférencier et chroniqueur à la radio et à la télévision. Son site : www.sexualite-positive.com. Sa chaîne YouTube : Dr. Iv Psalti. Sa page Facebook : Dr Iv Psalti.*

## 3 conseils pour remettre du positif dans une relation amoureuse et sexuelle qui semble mal partie

Les bases du couple reposent sur trois piliers : l'amitié, les sentiments amoureux et la sexualité. Quand les gens se mettent ensemble, les piliers sont gros, puis ils s'amenuisent avec le temps, explique Iv Psalti.

### PRÉSERVEZ L'AMITIÉ

" L'amitié est le pilier le plus important. Si l'amitié s'en va, le couple est terminé. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe plein d'outils que le sexologue peut vous donner en consultation pour entretenir cette amitié. D'abord, en nourrissant l'intimité du couple par la parole : communiquer intelligemment, se parler gentiment, se disputer quand il le faut. Ensuite, en soignant cette intimité par le toucher, c'est-à-dire l'échange de gestes tendres " gratuits " - qui n'amènent pas à la sexualité -, comme se caresser la main, le bras, le visage... C'est très important, les gens qui ne font plus l'amour ne se touchent plus. "

### RESTEZ CURIEUX SEXUELLEMENT

" Le sexologue a également plein d'outils pour vous aider à améliorer votre sexualité, pour peu que vous soyez un " bon patient ", c'est-à-dire quelqu'un de motivé par l'épanouissement de votre sexualité. Si vous considérez que le sexe

est l'affaire de votre partenaire mais pas la vôtre, cela ne marchera évidemment pas. Comme pour l'amitié, la sexualité de votre couple va être renforcée par l'intimité, d'abord grâce à la parole. Dans la majorité des couples, les gens ne communiquent pas, ils ne disent pas ce qu'ils aiment, ce qu'ils n'aiment pas, ce qu'ils veulent essayer, certains de leurs fantasmes... Il faut changer ça, parler de sexe avant, pendant et après vos relations sexuelles. Ensuite votre intimité de couple passe par le toucher, qui est évidemment primordial à travers toutes les différentes caresses qui permettent aux corps de se trouver. "

### DITES-VOUS QUE VOUS VOUS AIMEZ !

" En revanche, en tant que sexologue, je n'ai pas d'outils à vous donner en ce qui concerne le troisième pilier, les sentiments amoureux. Je n'ai pas trouvé l'élixir d'amour ! plaisante Iv Psalti. Mais en général, en s'appuyant sur l'amitié et la sexualité, les sentiments amoureux reprennent forme, d'autant plus si vous travaillez votre intimité des mêmes deux manières. D'abord, par la parole : dites-vous que vous vous aimez ! Ensuite, par le toucher : prenez l'autre dans les bras, embrassez-le, tout simplement..."

*Propos recueillis par Olivia Dallemagne*