

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : Facompo

Illustration : Patrick Leleux PAO (p. 72), Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-628-8

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

JANE HUNT

Les Dessous
d'une
SEXUALITÉ
É P A N O U I E

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction	7
Chapitre 1 La tête au service du sexe	13
Chapitre 2 Revoir son mode de vie	35
Chapitre 3 Une bonne condition physique	57
Chapitre 4 S'épanouir en mode couple	81
Chapitre 5 Sexuellement en mode célibataire	109
Chapitre 6 En guise de conclusion : savoir aimer	123
Carnet d'adresses pour élargir son horizon	137
Bibliographie	141
Table des matières	143

Introduction

NOTRE SOCIÉTÉ EST MALADE de son sexe, plus elle en parle moins elle s'en sert. Les médias regorgent de conseils et d'images explicites, jamais on n'a autant ergoté sur le plaisir. Pourtant la réalité est bien terne, les couples divorcent une fois sur deux pour infidélité de l'un ou l'autre, laquelle infidélité survient par manque de satisfaction sexuelle ou mort du désir.

Ceux qui restent en couple ont pris pour acquis que la passion ne durait pas et que la routine et l'ennui au lit étaient inévitables. Pour rester ensemble, ils n'hésitent donc pas à s'amputer de toute une partie d'eux-mêmes et à reléguer la sexualité au troisième, voire au quatrième plan de leur existence, derrière le travail, les enfants ou l'argent.

Pourtant le sexe est fondamental pour se sentir vivant, ceux qui parviennent à vivre sans ont un mental extrêmement fort (les religieux par exemple). Ou bien ils ont choisi de se « castrer » – car il s'agit de cela et rien moins – par l'ignorance : ne rien savoir est un très bon moyen de ne rien regretter.

Réussir sa vie sexuelle, ce n'est pas être un étalon du porno ou une nymphomane. C'est avant tout ne pas la rater et, bien sûr, éviter ainsi la cascade d'ennuis qui découlerait dudit ratage : divorce, problèmes de santé, tristesse, vieillissement précoce ! **Il s'agit donc d'accepter son niveau de départ et d'entrer dans la danse avec émerveillement** ; jouer le jeu pour un flirt de 10 minutes ou pour une extase de 5 heures.

La sexualité nous rend spontanés, enthousiastes, éveillés, c'est un moteur pour tous les autres domaines de notre vie. À condition qu'elle ne soit pas triste ni ennuyeuse, ni perversie, car alors, bien des désagréments nous guettent : maladie, dépression, colère et frustrations. Le « Faites l'amour pas la guerre » des années 1960 prend ici tout son sens.

Ce livre ne vous détaillera pas les positions à adopter ou ne vous enseignera pas l'art de la fellation. Il a pour but de vous aider, par des pistes de réflexion et des outils simples, à vous réapproprier votre sexualité, à la réintégrer dans votre vie de tous les jours, voire à en faire la vedette, pour vous rendre plus heureux, tout simplement. Ce livre s'intitule *Les dessous d'une*

sexualité épanouie car ce qu'il apprend est à l'opposé de la langue de bois ; il vous avertira des vrais dangers – souvent minimisés ou éludés – qui guettent votre couple et vous aidera à les contourner.

8 idées reçues sur la sexualité à oublier

1. C'est naturel donc ça se régule tout seul

Faux, *c'était* naturel mais nos modes de vie en ont fait un bien de consommation périssable et/ou une activité de loisir annexe, alors que la sexualité devrait normalement être au centre de nos vies. La sexualité doit se travailler, au même titre que nous sommes vigilants pour garder la forme, ce qui n'était pas le cas lorsque nous courions dans la savane après les bêtes sauvages.

2. Ce n'est pas le plus important, le plus important ce sont les sentiments

Faux, c'est comme si je vous disais que, dans le vélo, le plus important ce sont les roues, sauf que sans guidon ni selle vous n'irez pas loin...

3. Les gens qui s'intéressent de trop près au sexe ont quelque chose qui ne tourne pas rond

Faux, ce sont ceux qui s'y intéressent de trop loin qui sont suspects.

4. Il faut jouir, c'est important

Rien n'est important : le sexe sert à être heureux, chacun à son niveau, et non à mesurer des aptitudes à l'orgasme. La sexualité n'est ni un droit ni un bien de consommation. Il ne faut pas confondre Être et Avoir.

5. Le sexe est moins important que le travail ou l'argent

Demandez ça à ceux qui travaillent non-stop et, surtout, regardez leur pauvre tête.

6. Dans un couple, le désir tend à s'émousser avec le temps, ce sont les sentiments qui perdurent

Faux. Le sexe ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Les couples qui deviennent trop sages le sont par excès de sécurité, par négligence ou par lassitude.

7. Le sexe est dangereux si on ne le contrôle pas

Vrai et faux. Nous avons une véritable centrale nucléaire entre nos jambes, elle peut produire beaucoup d'énergie ou bien exploser en faisant du dégât. Celui qui en connaît bien le mécanisme est un expert de sa petite centrale et devient donc le roi du pétrole...

8. À partir d'un certain âge on s'intéresse moins au sexe

Faux. On nous dit de moins nous y intéresser, on nous en persuade à coups d'articles médicaux et de regards accusateurs, alors on s'oblige à s'en détourner et là, on devient vieux ! Vraiment !

Chapitre 1

La tête au service du sexe

DANS CE CHAPITRE, VOUS trouverez quelques pistes de réflexion pour améliorer ou traiter les aspects « mentaux » de la sexualité. Vous verrez que parfois, en l'absence de problème majeur, il suffit de changer sa vision des choses pour se détendre...

Principes de base pour un mental sans failles

Gérer son stress

Le stress, c'est l'ennemi n° 1 du sexe et du plaisir. C'est du reste l'ennemi n° 1 tout court. N'écoutez pas ceux qui vous vendent « le bon stress », celui qui vous

aiguillonne et vous « booste ». C'est juste une grosse farce pour tenter une nouvelle fois de faire accepter comme normal le stress au travail, par exemple. Tout comme l'étude fantaisiste qui prétend que les femmes sont mieux armées que les hommes pour gérer deux choses à la fois n'est là que pour mieux les faire travailler doublement. Une femme qui vient d'enchaîner 8 heures de travail, 1 heure de trajet pour la crèche et 1 autre d'accompagnement aux devoirs, sans parler du bain et du repas, ne PEUT pas faire l'amour de façon sereine, et n'en a, la plupart du temps, pas envie. Elle n'a donc aucun problème particulier de libido, elle a juste trop de choses à penser. C'est tout.

On verra dans le chapitre suivant, « mode de vie », que des aménagements de temps, d'espace et de priorités de vie sont à faire d'urgence si l'on souhaite se développer sexuellement.

La pression, l'inquiétude, l'angoisse du lendemain sont en outre des états qui vont faire chuter votre désir, à terme. Certains trouvent dans le sexe un exutoire au stress, ce n'est que transitoire. Évidemment, faire l'amour fait sécréter des endorphines, ces hormones euphorisantes, mais sur la durée, le stress aurait plutôt un effet d'épuisement.

Lorsqu'on s'apprête à faire l'amour, il est important de ne pas avoir eu de contrariétés avant et de tenter, dans la mesure du possible, de faire le vide dans sa tête. Facile à dire... C'est pourquoi je ne saurais trop vous

conseiller de vous intéresser de près à toutes ces techniques (nombreuses, ce qui laisse un grand choix) de relaxation, sophrologie ou méditation, quelles qu'elles soient. On dira pour dire vite que ces techniques, toutes confondues, visent à vider l'esprit de toute pensée « parasite » et à rétablir le calme à l'intérieur de son corps et de sa tête. C'est le plus difficile dans notre civilisation hyperactive et si cérébrale... C'est un gros travail, à mener sur le long terme, mais qui en vaut largement la peine ; les bienfaits de ces méthodes dépasseront amplement le cadre de votre sexualité et impacteront tous les domaines de votre vie.

Oublier la performance

Conséquence directe du paragraphe précédent, le souci de performance et de rendement est totalement incompatible avec le beau voyage que vous êtes censé faire dans les bras de votre partenaire. Malheureusement, le discours dominant sur la sexualité est très largement mécaniste et passe son temps à mesurer, comparer, chiffrer, comme si nous étions des usines à jouir. Une véritable horreur bombardée par les médias depuis trente longues années qui rend la plupart d'entre nous anxieux et malheureux, surinformés mais mal informés. Une société qui laisse circuler dans ses médias l'idée qu'on n'a pas réussi sa vie « si l'on ne porte pas une montre Rolex à 50 ans » ne peut que rendre les trois quarts de sa population pleine d'amertume et de découragement. Il en est de même du discours sur la sexualité.

La jouissance est devenue « de rigueur », ne pas jouir c'est fauter.

Or, le sexe n'obéit à aucune loi. Dans votre chambre, une fois la porte refermée, c'est vous le roi – ou la reine – et un souverain ne saurait se laisser dicter sa façon d'être au lit par les magazines ou la télévision... La seule chose qui doit vous guider pour savoir si vous êtes « dans le bon chemin ou non » c'est votre ressenti. Les questions à vous poser sont : « Suis-je heureux ou pas maintenant ? Comment est-ce que je me sens ? »

Et, surtout, ne dramatisez pas si vous êtes en panne de désir, si l'acte vous a semblé sommaire ou piteux ; encore une fois, soyez gentils avec vous-même, vous et votre partenaire ferez mieux la prochaine fois, c'est tout. Et si vous lisez ce livre, c'est que vous vous y employez déjà, du reste. Tordez le cou à toute culpabilité et tracez votre propre chemin.

Retrouver une bonne image de soi

Après le stress, l'ennemi n° 2 serait sans nul doute la mauvaise estime de soi. En effet, il faut s'aimer pour aimer l'autre, aimer son corps pour l'autoriser à éprouver du plaisir. Là encore, notre culture occidentale, essentiellement tournée vers l'image que l'on donne et très normative en matière d'esthétique, rend plus de la moitié du monde très peu sûr de soi. Trop gros, trop vieux, trop maigre, pas assez ceci ou cela : la liste des « défauts » physiques « officielle » est immense

et bloque toute la bienveillance que l'on pourrait avoir vis-à-vis de soi-même (ou de son partenaire). Veillez à être beau **pour vous-même**.

Par exemple, être « gros », « rond », « en chair » – comme on voudra – n'est dommageable que si c'est le résultat d'un laisser-aller pour soi (donc d'une mauvaise estime de soi, finalement). Une fille ronde qui s'aime et s'apprête avec goût ne renverra pas le même message à son partenaire que celle qui a grossi par négligence, le vit mal et ce faisant ne prend pas soin d'elle.

Si vous n'arrivez pas à maigrir et que vous vous épuisez en régimes, laissez plutôt tomber et orientez vos efforts sur tout ce que vous pouvez faire d'autre pour être beau (ou belle) : pendant tous ces mois où vous vous épuisez à mincir, vous êtes-vous occupé de vos cheveux ? De vos ongles ? Depuis combien de temps ne vous êtes-vous pas offert une séance de pédicure, de manucure ou un vêtement ? Même si vous êtes passé du 38 au 44, ne vous punissez pas. Il y a de très beaux vêtements dans votre nouvelle taille...

POSER NU POUR TRAVAILLER À LA FOIS IMPUDEUR ET BONNE IMAGE DE SOI

Les ateliers d'artiste et écoles de peinture ou de sculpture sont souvent à la recherche de modèles nus. Vous ne gagnerez pas des fortunes mais aurez le plaisir de voir votre corps honoré durant 1 à 3 heures par le pastel, fusain, burin ou pinceau de quelques artistes confirmés ou en herbe. L'expérience est passionnante à vivre, les regards sont attentifs et bienveillants. Parfois, certains peuvent vous faire cadeau de leur production : avoir chez soi la preuve que l'on est une œuvre d'art est un gain énorme dans l'estime de soi.



Catherine, 45 ans

« Je me croyais trop vieille et trop grosse – j'ai, suivant les "canons" actuels, facilement 10 kg de trop – quand une amie (elle a 30 ans et un corps de rêve selon moi) m'a proposé de la remplacer pour poser dans un cours de dessin de son quartier. Elle a dû batailler pour me convaincre mais finalement j'ai accepté et je ne regrette pas. Ça a été une véritable révélation. En posant, je me suis rendu compte, uniquement par le jeu des regards et le résultat des dessins, que mon corps était tout simplement beau à voir. Cela m'a donné une grande confiance dans ma séduction de femme "mature". »

Sortir du schéma « la maman et la putain »

C'est de loin la vision la plus dévastatrice des rapports entre les hommes et les femmes. Nous l'avons héritée de notre civilisation judéo-chrétienne et elle perdure au sein de notre organisation économique donc de notre monde moderne. Elle affecte la façon de voir et de vivre le sexe, des hommes comme des femmes. Car il faut être deux à partager ce mode de pensée.

Voici l'histoire : au départ les religions étaient polythéistes et les dieux et déesses se partageaient le pouvoir à égalité. Puis le monothéisme masculin est arrivé, détrônant tout autre type de religion avec force guerres et armes. Ève la douce fut chassée du paradis pour une bête histoire de pomme (le savoir) et de serpent (le sexe), entraînant dans sa chute le pauvre Adam, son compagnon. Dès lors, elle fut montrée du doigt comme pécheresse et ne sut racheter sa faute qu'en accouchant dans la souffrance.

Voilà donc les deux rôles auxquels elle serait confinée : soit une fauteuse de trouble par qui le scandale arrive, soit une sainte sacrée par le martyre de la maternité. Ces deux voies sont le tombeau du sexe, c'est fait exprès. Ève, occupée à pouponner, ne cherchera plus à avoir du plaisir au lit et si c'était le cas, elle irait en enfer. Adam, très triste et occupé à travailler « à la sueur de son front », couche de temps en temps avec Lilith (le double d'Ève dont on dit qu'elle chevauche les hommes pour avoir plus de plaisir) mais regrette amèrement le paradis perdu.

Cette trame constitue le fondement même de notre vision du sexe et des rapports hommes-femmes dans notre société et ce, depuis des centaines et des centaines d'années : le sexe heureux – et libre – est dangereux, il doit être encadré, contrôlé, normé. La prostitution et la pornographie en sont les tenants, elles canalisent le sexe moyennant finance, le réduisant à une vulgaire marchandise...

**ATTENTION ! VOTRE COUPLE EST VICTIME
DU SYNDROME DE « LA MAMAN
ET LA PUTAIN » QUAND...**

1. Vous êtes plus parents qu'amants (lire le détail du processus au chapitre 4).
2. Vous avez une ou des relations extraconjugales, secrètes ou non, pour avoir du sexe à votre goût.
3. En tant qu'homme vous pensez qu'il y a deux sortes de femmes, les « salopes » et les « femmes bien ».
4. Même chose en tant que femme, vous pensez qu'il y a les « salauds » et les « hommes bien », voire qu'ils sont « tous des salauds » et que vous êtes leur victime (une sainte martyre donc).
5. Homme célibataire ou en couple, vous trouvez qu'il est plus facile pour vous de fréquenter les prostituées ou de vous masturber devant un porno que de faire l'amour avec une partenaire.

→

6. Femme célibataire ou en couple, vous pensez qu'il est préférable de mettre le sexe en veilleuse pour pouvoir se consacrer à son travail ou à sa famille (en voie de sainteté !).
7. Vous pensez, en général, que toute passion sexuelle a nécessairement un revers de médaille et qu'il faudra tôt ou tard en payer le prix.

Réveiller l'animal en nous, devenir « bad »

Le sexe est instinct et animalité. Nous avons tellement appris à nous contrôler, à être polis, mesurés à « ne pas faire de vague » que, par la même occasion, nous avons étouffé notre être sexuel. Intellectuels policés, employés obéissants, diplomates en dentelles, voici ce que nos écoles produisent aujourd'hui. Pour le sexe, chacun se débrouille, le plus souvent au prix d'une très grande hypocrisie assortie d'un véritable dédoublement de nos personnalités.

De quoi notre être sauvage et sexuel est-il fait ?

Chez les hommes, c'est le mauvais garçon, le bandit, le voyou, le garnement, le gangster...

Chez les femmes, c'est la « salope », la nymphomane, l'avidée de sexe, la garce, la séductrice, la femme fatale.

Hommes comme femmes, ce sont des hors-la-loi dont le moteur principal est leur propre plaisir.

Tous ces personnages sont plus ou moins vivants et importants en nous. Ils sont susceptibles de nous attirer de nombreux désagréments, c'est du moins ce qu'on nous dit depuis tout petits. Ça n'est pas faux si nous leur laissons les commandes de toute notre vie. Pour autant, il faut leur reconnaître de grandes qualités au lit, alors ne pourrait-on pas les laisser un peu plus libres dans la chambre à coucher ?

C'est là toute la difficulté : être un « bad boy » ou une « bad girl » à temps partiel. Il nous manque la souplesse de jeu des grands acteurs et surtout, l'autorisation de l'être.

Que faire pour activer notre côté « bad » ?

- Se mettre à poil... de toute éducation et toute culpabilité. Laisser tomber ses principes comme on abandonne ses vêtements au bord d'une rivière dans laquelle il est interdit de se baigner mais où l'on s'apprête à piquer une tête avec délice.
- Penser à son plaisir d'abord, en dehors de toute autre considération.
- Se laisser aller « à ce qui est défendu », être spontané, un peu fou.



Lucas, 35 ans, en couple.

« Ma sexualité avec ma copine s'est grandement améliorée avec un petit scénario très simple : au lieu de poser mes affaires sur la chaise quand je me déshabille, je jette tout pêle-mêle dans

toute la maison, je commence à me déshabiller dans le salon et ensuite j'arrive dans la chambre pour lui faire l'amour, presque déjà à poil. Souvent aussi je déchire sa culotte ou autre chose à elle. C'est plus sauvage, plus spontané, elle adore... moi aussi. »

Notre côté sauvage ne saurait n'être activé qu'en situation de sexe, en fait c'est d'un travail plus profond sur soi qu'il s'agit. On pourra utiliser le théâtre et jouer des personnages méchants, coléreux ou cupides. On pourra faire des treks en pleine nature, des stages de survie en forêt, ou encore des sports tels que les arts martiaux, la chasse, le combat sous toutes ses formes.

Les blocages : travailler à son niveau

Notre histoire, notre culture, le milieu où nous avons été élevés ne nous rend pas tous égaux face à la sexualité. On peut avoir été abîmé par une éducation sévère, des abus, une expérience malheureuse.

Pour autant, ce miracle qu'est la vie permet à chacun de trouver le bonheur, à son niveau. Rien n'est totalement irréversible. Des personnes très durement traumatisées par des expériences passées ont su récupérer une sexualité satisfaisante pour elle et leur partenaire. Certains ont même su utiliser leur problème pour finalement découvrir ce continent immense et magnifique qu'est la sexualité. Le maître mot est : optimisme. Voici en tout

cas quelques pistes sur les principaux écueils rencontrés par les couples.

Le parcours d'un homme guéri de l'éjaculation précoce

Il existe un site magnifiquement fait et plus qu'utile sur le sujet : <http://etmoi.free.fr>. Son auteur, un ancien EJP (éjaculateur précoce), est l'exemple même de ce que j'évoque plus haut : une personne qui a su trouver son propre chemin et le raconte dans sa biographie. Pour moi il n'y a pas de meilleur exemple de parcours dans la résolution de problèmes d'ordre sexuel. Lisez tout le site dans le détail, forum compris. Vous y trouverez d'innombrables pistes de réflexion et de solutions pour les hommes comme pour les femmes (car les partenaires féminines ont parfois leur part de responsabilité). Vous y lirez même de quoi résoudre d'autres types de problèmes d'ordre sexuel, son avis sur les diverses thérapies par exemple.

Les témoignages y sont clairs, énoncés avec beaucoup d'honnêteté et d'objectivité, bref, c'est le point de vue des patients, pas des médecins ni des laboratoires pharmaceutiques.



En guise de préambule, sur son site, le témoignage d'un ancien éjaculateur précoce qui a souhaité rester anonyme.

« Avec près de 30 % des hommes concernés en France, l'éjaculation précoce (ou EJP) arrive en tête

de liste des motifs de consultation sexologique masculine. Ces pages sont le témoignage de ma guérison. Elles s'adressent aux hommes qui en souffrent et à leurs femmes qui sont souvent les premières à vouloir réagir.

Il existe de nombreux articles sur l'éjaculation précoce, pour la plupart très pertinents et bien documentés ; leurs auteurs sont tous des professionnels de la santé. L'intérêt de ce site est de présenter l'éjaculation précoce du point de vue du patient, c'est-à-dire d'une personne qui en a longtemps souffert et qui en est totalement débarrassée. Je ne connais pas de témoignage semblable, une telle lecture m'aurait apporté autrefois un précieux réconfort.

C'est dans cette optique que je livre ces pages aux internautes en leur adressant tous mes vœux de réussite.

Les informations que vous y trouverez sont sans prétentions, elles proviennent de mon expérience personnelle et de mon cheminement vers un peu plus de liberté. Je ne suis pas un thérapeute ni un sexologue, je n'ai pas de compétences dans le domaine médical. J'ai privilégié l'approche du ressenti, vous n'y trouverez que quelques descriptions anatomiques. Le but de ce site est de donner, à travers le vécu de mon expérience, un espoir et une impulsion à ceux qui veulent s'en sortir, car trop souvent l'éjaculateur précoce est prisonnier de son trouble, la peur de l'échec l'enfonce jour après jour dans son isolement. »

Éjaculation retardée : un trouble moins connu mais bien partagé

C'est l'opposé de l'éjaculation précoce et 5 à 10 % des hommes expérimentent l'éjaculation retardée à un moment de leur vie. Soit il faut beaucoup de temps pour l'atteindre (éjaculation retardée), soit elle ne vient pas du tout (anéjaculation). Souvent, l'homme peut éjaculer normalement dans certaines situations (masturbation, sexe manuel ou oral) mais pas lors du rapport sexuel. Là encore, les pistes de résolution sont diverses : documentez-vous d'abord abondamment par vous-même (livres, Internet, discussions sur les forums...), vous économiserez un temps précieux et éliminerez les fausses pistes d'emblée. Il se peut que votre problème soit d'origine psychologique mais il se peut aussi qu'il provienne d'habitudes sexuelles très ancrées en vous qu'une « rééducation » pourra solutionner, ou il peut s'agir d'une inadéquation avec votre partenaire...

Impuissance : la chimie à la rescousse

Les médicaments apparus il y a quelques années sur le marché (commercialisés sous le nom de Viagra® ou Cialis®) ont donné à beaucoup d'hommes la possibilité de reprendre confiance en eux via la chimie. Bien sûr c'est une aide non négligeable mais ce n'est pas non plus la panacée, d'autant que, comme tout médicament, les effets secondaires de ces substances sont encore à mesurer... Et puis cela ne réussit pas toujours à tout le

monde. Si l'impuissance est d'origine psychologique, le médicament ne marche pas toujours.

C'est une méthode à recommander à ceux qui ont des « pannes » d'origine émotive, à ceux qui manquent de confiance en eux et ne souhaitent pas consulter un psy pour cela, à ceux qui veulent augmenter leur potentiel sexuel de manière chimique... avec toutes les réserves que j'émettrais pour ma part.

Attention ! Il est aisé aujourd'hui de se faire prescrire ces médicaments par un médecin, aussi n'allez pas, par pudeur, les acheter en Chine ou en Inde via Internet, car les génériques vendus de cette manière contiennent parfois des substances dangereuses et interdites en France. Ceci est aussi valable pour les compléments alimentaires aphrodisiaques ou tout autre « booster » de libido. Restez sur des produits simples (composition clairement affichée, sans substances toxiques), vendus par des laboratoires sérieux et occidentaux.

Frigidité, absence de désir, abus : identifier les verrous

La frigidité est un mot tristement connoté que je n'aime pas : comme son pendant moderne « mal baisée », il sert à insulter les femmes. Les causes de la frigidité – rebaptisée « anorgasmie » – sont bien souvent d'origine médicamenteuse. Comme je vous l'expliquerai au chapitre 3, il suffit bien souvent d'arrêter la pilule ou les antidépresseurs pour que le désir et l'orgasme

réapparaissent (ou apparaissent). La thyroïde et les désordres hormonaux de tout genre en sont aussi la cause. Aussi, au lieu de se culpabiliser ou de se laisser entraîner dans une thérapie peut-être inutile, faites un bilan de santé et essayez d'arrêter la pilule, vous pourriez bien y voir du changement.

Plus complexe sera le blocage d'origine psychologique dû à une éducation trop stricte en matière sexuelle ou bien à un traumatisme (viol, abus, attouchements). Là, la consultation sera utile mais, surtout, la restauration de l'amour de soi. Un beau chemin, finalement.

Dans tous les cas, ne vous laissez pas enfermer dans des mots par qui que ce soit, y compris et surtout par votre partenaire ou les « experts ». Ici et maintenant vous ne ressentez pas d'orgasme, mais est-ce pour autant que vous ne ressentez rien de bien ?

Consulter ? Ou pas...

Quand un couple rencontre un problème et se décide à consulter – généralement trop tard, après des années d'insatisfaction et de non-communication – il atterrit inmanquablement, via un généraliste, dans le cabinet d'un médecin spécialiste. Ce dernier peut être un psychiatre, un andrologue ou un gynécologue qui peut parfois avoir en prime le titre de sexologue. Cette dernière spécialité ne s'obtient pas dans le cadre d'un

curus de médecine mais par un diplôme d'université obtenu en trois ans et généralement réservé aux médecins. Il comporte peu de pratique et le contenu des cours est très « mécaniste ». L'aspect psy est parfois abordé mais on y ressort les vieilles théories freudiennes qui à mon sens ont vécu. Il existe aujourd'hui de bien meilleures approches pour résoudre une problématique sexuelle : thérapies comportementales, thérapies psychocorporelles par exemple.

Je suis assez peu encline à conseiller de consulter d'emblée un médecin. La sécurité dégagée par la blouse blanche est illusoire car il n'existe pas de solution toute faite en matière de sexualité. Et puis le sexe n'est pas une maladie et l'aborder sous l'angle d'un problème c'est déjà l'alourdir de négatif. Le sexe, selon moi, doit être traité de façon joyeuse et optimiste : plutôt que de dire « qu'est-ce qui ne va pas ? », mieux vaut commencer par « qu'est-ce qui est déjà bien et qu'est-ce qui pourrait aller mieux ? ».

Un médecin vous prescrira des médicaments, il ne sait faire que ça. Hormis certains d'entre eux – rares – qui ont conservé en tête que la médecine est un Art, et non une technique, la plupart vont vous donner soit des antidépresseurs (le remède sera pire que le mal), soit du Viagra® ou un équivalent (vous auriez pu pour ça vous adresser à votre généraliste). Mon conseil : ne choisissez un médecin que s'il est enclin au dialogue et a un excellent contact avec vous, ou bien si votre problème est vraiment médical (hormonal par exemple) : si vous

êtes en confiance, les titres du médecin auront plus de poids. Si le médecin est pressé et peu ouvert au dialogue, vous risqueriez de regretter d'être venu le consulter.

Les sexothérapeutes et psychothérapeutes non-médecins, parce qu'ils se sont souvent formés « sur le tas » et par leur pratique, ont parfois une meilleure approche du sujet. Pour autant, vous ne serez pas à l'abri des charlatans car la profession est peu réglementée. N'importe qui peut s'intituler sexothérapeute, des formations plus ou moins intéressantes et fantaisistes abondent sur le marché, fabriquant des praticiens plus ou moins sûrs d'eux par « fournées » entières. Peu rassurant, me direz-vous ? Exact ! Mais autant le savoir tout de suite.

Le truc ! Avant de consulter qui que ce soit via l'anonymat des pages jaunes (où n'importe qui peut s'inscrire), renseignez-vous sur les forums de patients, via Internet, lisez, enquêtez, vous gagnerez du temps, de l'argent et, surtout, vous éviterez d'être découragé par de mauvaises rencontres.

Quelle thérapie choisir ?

La psychanalyse.

Je la cite en premier et l'éliminerai d'emblée. L'analyse est un long travail sur soi, coûteux, intéressant, mais purement philosophique à mon sens ; elle ne « soigne » rien mais « éclaire », c'est tout. En matière de sexualité, vous n'avez pas de temps à perdre : on peut mourir

demain et il est urgent d'être heureux. De plus, pour tous les problèmes nécessitant une « rééducation physique » comme l'éjaculation précoce par exemple, elle est parfaitement inefficace. Les thérapies comportementales ou psychocorporelles lui sont bien supérieures et bien moins coûteuses car brèves (de six mois à trois ans au maximum, contre parfois dix ans pour la psychanalyse !). Ne vous laissez pas « vendre » l'idée d'une psychanalyse au motif que le « travail » serait plus « profond » pour vous. Rétorquez prestement que vous souhaitez juste faire l'amour sans souci très rapidement et que tout connaître de votre enfance vous importe peu du moment que vous arrivez à un résultat.

Les thérapies comportementales.

Elles visent à réduire le comportement pour le modifier dans le bon sens pour vous. Utilisées avec succès contre toutes les addictions (alcool, drogues...) et les phobies, elles s'adressent aussi aux personnes souffrant de troubles sexuels. Elles ont l'avantage de vous laisser maître du niveau que vous souhaitez atteindre, elles sont assez mesurables dans leurs effets et ne jugent pas le patient, n'imposent aucune norme. Il est possible aussi de travailler de cette manière en groupe (toujours très fructueux) ou en face-à-face avec le thérapeute. Vous trouverez toute l'information sur le site de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive (www.aftcc.org).

Les thérapies psychocorporelles (Gestalt, biodynamique, etc.).

Les ramifications du courant « psychocorporel » sont nombreuses et intéressantes. Certaines ont pour socle théorique les écrits et pratiques de Wilhem Reich, d'autres puisent leurs sources dans le yoga ou la relaxation. Reich fut tout d'accord « disciple » de Freud qui rompit par la suite avec lui pour se consacrer à ses recherches autour de l'énergie sexuelle. Il fut le seul de ses contemporains à parler du sexe avec joie et liberté et il laisse en héritage une approche très originale qui passe par le corps avant tout.

Ces thérapies peuvent être spectaculaires car le corps est un outil tout aussi puissant que le mental et agit souvent à notre insu. Les thérapies psychocorporelles partent du principe que nous sommes « cuirassés » par notre éducation et nos éventuels traumatismes, et elles prônent une libération de ces cuirasses pour que l'énergie circule enfin librement en nous. Les techniques utilisées sont très variées et mixent temps de parole et travail sur le corps.

PLAN D'ACTION DU CHAPITRE 1 :
DEUX ENNEMIS À ABATTRE,
UN AMI À (RE)CONQUÉRIR

- Le stress est l'ennemi n° 1 du plaisir : sophrologie, yoga, méditation trouvez la technique de relaxation qui vous convient le mieux pour vous rendre « dispo ».
- Halte à la performance et au rendement : vous n'êtes pas un « score », le manque de désir ou les pannes, ça arrive ; le bon rythme, c'est le vôtre.
- L'ami à (re)conquérir, c'est vous : quelques défis et beaucoup de bienveillance vont vous transformer.

Chapitre 2

Revoir son mode de vie

LA FAÇON DONT ON SE COMPORTE, les endroits et les personnes que l'on fréquente, les vêtements que l'on porte, conditionnent nos pensées et influent sur la qualité de notre vie... donc sur notre sexualité. Modifier son mode de vie est donc une façon simple et facile d'améliorer sa sexualité.

Comment s'habiller : dessus, dessous

Il n'existe pas de « panoplie » du parfait pratiquant à proprement parler. J'ai personnellement détaillé la garde-robe idéale de « la chasseuse d'homme célibataire et urbaine » dans *Osez la chasse à l'homme*^{*}, mais il existe

* Éditions La Musardine.

mille manières de se sentir beau, sexy, « prêt à tout ». Ce qui doit nous guider en matière de vêtements, c'est l'état dans lequel ce que l'on porte nous met.

Les vêtements parlent

Un vieux jogging enfilé à la hâte et peut-être même taché ou abîmé va nous rendre moins confiant en nous-mêmes ; on sentira qu'habillé ainsi « on n'en vaut pas la peine » et donc qu'on n'est ni séduisant ni apte à accepter ou faire des avances. On l'aura sans doute enfilé pour ça. « Laisse-moi tranquille » dit le jogging de la mère de famille débordée et fatiguée à son mari qui rentre du travail. De ce fait, pas de sexe ce soir.

Pourtant Mesdames, le même jogging roulé sur les hanches et dévoilant le ventre avec un petit haut ajusté, ou un aussi vieux tee-shirt noué de façon savante, nous fera nous sentir sexy et n'aura pas le même effet sur notre mental.

Pour choisir vos vêtements, n'hésitez pas à avoir recours aux services d'une relookeuse ou d'un(e) ami(e) qui s'y connaît. Copiez impunément les personnes qui vous semblent sexy. Osez la suggestivité. Le vêtement est plus qu'un morceau de tissu, il peut être une seconde peau qui vous permet de vous transformer de l'intérieur, demandez leur avis aux comédiens ; quand ils enfilent leur costume, ils deviennent déjà leur personnage, ne sous-estimez donc pas l'importance d'un vêtement...

Les dessous

On parlera d'abord des dessous féminins... Ils sont et seront toujours en tête de liste des fantasmes des hommes. Peut-être parce qu'ils sont la dernière « barrière » à franchir avant l'acte. Là encore, autorisez-vous la coquetterie : ce n'est pas parce que vous faites du 52 que vous n'avez pas le droit d'être sexy. Il existe des boutiques en ligne ou en ville qui habillent les femmes rondes, lesquelles ont la faveur des hommes au lit, ne l'oubliez pas ! Ne soyez pas dans une optique « pratique » ou « confortable » ; dormir avec des chaussettes et un pyjama en coton tient bien chaud l'hiver mais n'est pas excitant du tout pour un homme. De même, les porte-jarretelles sont tout sauf pratiques pour aller travailler mais les femmes qui font cet effort « dégageant » autre chose dans une salle de réunion, même si personne ne sait ce qu'il y a sous leur jupe.

Chez les hommes, l'effort porté sur les dessous va croissant. On prendra soin de n'être pas négligé, c'est la base. Messieurs, faites encore un effort : interrogez vos compagnes et amies pour savoir ce qu'elles aiment et n'aiment pas.

Danser !

Danser est un prélude mais aussi un simulacre de sexe. La danse préfigure l'acte sexuel et permet ainsi de

faire la rencontre de l'autre, de le sentir corporellement et intimement, sans l'engagement, comme une sorte de fiançailles charmantes et fragiles, pouvant être rompues... Les corps se touchent, les odeurs se mêlent, les rythmes s'accordent. Ou pas. Alors on change de partenaire jusqu'à ce qu'on ait trouvé « chaussure à son pied ».

Danser : un acte sexuel en soi

Danser est aussi un bon moyen de se mettre en forme physiquement et mentalement pour aborder le sexe de façon positive. Lorsqu'on danse avec plaisir, on se sent aussi beau ou belle. La danse est une excellente école de l'amour et permet aux personnes que le sexe met mal à l'aise de le contourner pour mieux y venir ou y revenir. Nous insisterons surtout ici sur les danses « à deux »... ou à plusieurs.

Il n'est pas impossible cependant de se mettre en condition en dansant en solo. La danse en solo s'est développée depuis les années 1970 et c'est la seule façon de bouger en soirée aujourd'hui. Pour danser en couple, il ne reste plus que le slow et le rock. Ce qui est assez symptomatique de nos modes de vie individualistes. La danse en solo, c'est un peu l'équivalent chorégraphique de la masturbation ! Attention cependant à ne pas s'enfermer en soi dans une pratique purement narcissique d'autosatisfaction. On observe ce type de comportement dans les boîtes de nuit où de très belles personnes, très bien habillées, dansent avec leur propre

reflet toute la nuit par le jeu des miroirs et rentrent à l'aube se coucher seules sans avoir échangé quoi que ce soit avec quiconque... ou bien encore, elles ont utilisé la danse pour mettre leur corps-appât en valeur et se rassurer sur leur séduction par un acte minimaliste conclu à la hâte dans les toilettes. Misère.

EN PISTE, À DEUX OU PLUS... ?

Le tango est de loin la plus animale de toutes les danses. Elle mime littéralement l'acte charnel par le jeu du contact et surtout des regards. Difficile à apprendre, surtout pour l'homme qui est le « conducteur », elle en vaut la peine néanmoins car elle développe l'écoute de l'autre et son tempo est 100 % celui de l'amour...

Les autres danses latines (rumba, salsa, cha-cha-cha, etc.) font travailler le pelvis et le déhanché. Là encore les rythmes et les regards permettent aux partenaires d'entrer en communion. Plus rapides de tempo, elles sont moins transposables à ce qui se passe au lit que le tango.

Le rock développe le côté sauvage. On exclura le rock acrobatique qui revêt d'autres enjeux (sportifs essentiellement).

La valse, le slow : lenteur et volupté. On est déjà dans le flirt plus poussé avec le slow. La valse, romantique et surannée, est une des danses les plus riches de regards échangés. On peut valser sans quitter des yeux son partenaire et voilà pourquoi on peut rester à respectueuse distance de celui-ci en vivant autant d'émotions que si l'on dansait étroitement serré.

→

Les rondes, farandoles et autres danses de groupes : elles miment le sexe à plusieurs — mais oui ! — et permettent aussi d'essayer plusieurs partenaires à la suite pour trouver le bon. Ludiques, entraînant, simples à danser pour tous.

Les boîtes échangistes, qu'en penser ?

La boîte de nuit transformée en boîte échangiste méritait ici un paragraphe, même si l'on s'éloigne radicalement de la danse et de son esprit. Ici, la boîte de nuit est plus un bar de rencontres qu'une piste de danse. Véritable phénomène de mode drainant des people et politiques revendiquant la pratique à visage découvert alors qu'ils s'en cachaient il y a seulement trente ans, l'échangisme s'est banalisé au cours des années 1980-1990. Il est intéressant de noter que cet essor s'est fait pratiquement au même moment que celui de la porno industrie.

J'encourage le sexe à plusieurs mais je condamne le sexe consommé de cette manière. Faites un tour dans ces endroits par curiosité et vous constaterez que trois fois sur quatre il s'agit de véritables lieux d'exposition de viande humaine, où la misère sexuelle des hommes seuls est palpable et la détresse des rares femmes plus ou moins consentantes, réelle. Le discours libertaire qui sert de justification à l'échangisme est un abîme d'hypocrisie. Le fond de l'histoire est que l'on y consomme énormément d'alcool, on y dépense pas mal d'argent,

et l'on y fait tout dans le noir et incognito ; la honte et l'inhibition sont plus au rendez-vous que la liberté.

Les femmes y sont fort mal traitées, car ce sont elles « la monnaie d'échange ». Celles qui s'y rendent en compagnie de leur homme le font la plupart du temps pour garder leur mari sous contrôle ou parce que ce dernier les y oblige, tout en prétendant haut et fort aimer ça. Certaines y trouvent leur compte face à un partenaire impuissant... c'est peut-être la moins mauvaise des raisons de fréquenter les boîtes échangeuses.

Sinon, les autres femmes que l'on y croise sont des personnalités blessées en quête d'ivresse à tous les points de vue ou encore des professionnelles appointées par l'endroit pour grossir un nombre de femmes trop faible. L'échangisme serait donc une affaire d'hommes avant tout : le client-type de ce genre d'endroit est un homme seul, en grande difficulté relationnelle et/ou sexuelle, incapable d'approcher une femme autrement que si elle s'offre à lui sans avoir à lui adresser la parole, ni à la faire danser (on parle très peu dans ces lieux).

Comme dans n'importe quel lieu public, il est peut-être possible de faire de belles rencontres – en couple – dans une boîte échangeuse mais l'ambiance, selon moi, ne s'y prête pas. Allez plutôt « au bal » avec un esprit ouvert et ramenez du monde chez vous, vous serez mieux.

Devenir un « pan sexuel », aimer quelqu'un de son propre sexe

Aimer une personne de même sexe que soi, c'est un peu se reconnaître aimable et digne d'être caressé. Cela permet aussi de se regarder en face, l'autre jouant alors le rôle du double, du miroir. C'est enfin une manière de jouer le rôle du sexe que l'on n'a pas ; si vous êtes une femme, avec une autre, vous devenez homme et un homme peut également, avec un autre homme, toucher à sa féminité. Car nous avons tous en nous une part de l'autre sexe, que nous développons plus ou moins selon les circonstances. Savoir jouer avec souplesse de nos différentes identités est très libérateur, on s'affranchit ainsi du regard des autres et de la censure très lourde qui pèse encore sur les sexualités « transverses ».



Cécile, 42 ans : Se glisser dans la peau d'un homme

« À une période de ma vie, j'ai détesté les hommes et pensais que seules les femmes restaient dignes d'intérêt. Je me suis mise à fréquenter quelques-unes et me suis aperçue que certaines d'entre elles ne valaient pas mieux que les fâcheux spécimens que j'avais malheureusement croisés au sein de la gente masculine... De plus, avoir des aventures ou des relations féminines m'a mise "à la place de l'homme" ; en les draguant, en couchant avec elles, j'ai pu me rendre compte que ce n'était pas si facile... Cela m'a permis de ne pas aller plus avant dans cette voie de garage qu'est le

“tous des salauds”. Inversement, j’ai vu combien nous étions douces et attirantes pour eux, j’ai compris ce qui pouvait émouvoir ou plaire à un homme. »

Bisexualité : l’école de la sensualité

C’est donc une école incontournable pour affûter sa séduction et ses connaissances sexuelles. J’ai souvent remarqué que les hommes qui « goûtaient » des deux plats étaient très sensuels et souvent d’excellents amants parce qu’ils n’avaient aucun tabou et aussi parce qu’ils connaissaient très bien leur propre corps pour l’avoir exploré chez un de leurs pareils. Ils avaient compris, par exemple, l’importance de leur périnée pour savoir se retenir longtemps (voir p. 76-77). À mes yeux, qu’ils aient eu des histoires homosexuelles ne les rendaient pas moins virils, la virilité, c’est beaucoup plus compliqué que ça...



Frédéric, 48 ans, hétérosexuel ayant eu des expériences avec d'autres hommes.

« Quand un autre homme dénigre les homosexuels, je lui dis : “Est-ce que tu as déjà seulement essayé ? Qu’est-ce que tu en sais si ça ne te plairait pas.” On ne peut pas dire “Je n’aime pas ça” si on n’y a pas goûté. Moi je leur réponds, aussi un peu par provoc : “Oui, bien que j’aime les femmes, je me suis fait sodomiser par un mec et crois-moi, c’est rudement bon.” »

Rencontrer les bonnes personnes

Pour se sentir « sexué », il faut renforcer son identité sexuelle. Les clubs de fumeurs de cigare, les parties de chasse ou les réunions d'anciens combattants, pour machos qu'ils apparaissent, ne sont rien d'autre et, en cela, ils sont 100 % légitimes. Priver un homme de ce ressourcement en le confinant dans un cercle exclusivement féminin – les mères abusives font cela très bien – revient à le castrer purement et simplement. De la même manière les femmes « élevées à la dure » par un père misogyne ou au milieu de nombreux frères, ou contraintes de survivre dans des milieux très masculins (à cause de leur métier par exemple), sont coupées de leur féminité et peinent à la faire respecter et reconnaître.

Il existe aujourd'hui de nombreux groupes de parole, voire thérapeutiques, pour ceux qui souffrent de cette coupure. Les stages de développement personnel, sur un week-end type « les Nouveaux Guerriers » (aller sur le site Internet www.multimania.com/mkpfr, puis, dans la fenêtre rechercher, saisir « Mankind project nouveaux guerriers »), ou les stages pour femmes, sont aussi de belles expériences à vivre (voir dernier chapitre).



Faire un stage « Hommes », un animateur témoin. Jacques Lucas est psychologue et animateur de tantra (pour en savoir plus sur le tantra et lire l'interview de sa co-animatrice Marisa Ortolan, voir le chapitre 6). Il

organise de nombreux stages au sein d'Horizon Tantra (www.horizon-tantra.com), notamment un spécialement fait pour les hommes. Voici comment il nous le présente :

« Toutes les sociétés anciennes comportaient des rites initiatiques pour permettre aux hommes de passer du statut d'adolescent à celui d'homme. Ce type de stage peut remplacer ce qui n'existe plus dans nos sociétés modernes. Cela permet à beaucoup d'hommes de se réconcilier avec toutes les parties d'eux-mêmes y compris leur côté féminin – nous avons tous une partie masculine et une partie féminine en nous. En effet, un homme qui n'a pas été aimé et soutenu par son père, voire dont le père a été un rival, se réfugiera toujours dans l'hyper masculinité artificielle, le machisme, parce qu'il n'est pas tout à fait sûr de posséder cette virilité à laquelle il se cramponne. Lui faire lâcher ça, visiter d'autres aspects de lui, lui permet d'être plus à l'aise et plus maître de sa masculinité. Ces stages sont tout à fait bienvenus pour ceux auxquels le père n'a pas "donné" quelque chose... parce qu'il était absent, répressif ou incapable...

Pareillement, les "gentils garçons" obéissant à la mère, qui se trouvent dans la même problématique que ceux cités ci-dessus, y puiseront la force et la puissance que le père ne leur a pas transmises. Ces rassemblements d'hommes que j'organise sur trois jours et qui sont très structurés dans leur déroulement, leur permettent de croiser d'autres hommes qui peuvent leur montrer qu'il existe avec leurs semblables d'autres relations possibles que celles

*de la rivalité de la brutalité ou de l'incompréhension.
Ceci modifie bien sûr tout leur rapport aux femmes. »*

Les cercles « Guy Corneau » et autres rassemblements

Venus du Québec, ces cercles d'hommes se sont étendus aux femmes. C'est le psychologue Guy Corneau (auteur entre autres de *Père manquant fils manqué*) qui les a lancés. On s'y réunit une fois par mois pour discuter entre personnes du même sexe et renforcer ses repères identificatoires, y trouver du soutien. Idéal pour qui a manqué du parent de son propre sexe ou n'a pas été suffisamment soutenu ou aimé par lui. Sans aller jusqu'à cette démarche assez radicale, toute réunion « entre filles », toute virée « entre hommes » est bonne à prendre. (Réseau Hommes Guy Corneau : 01 46 23 15 83. Antenne belge : 0032 04 431 15 86.)

TRUCS DE FILLES

Cela peut se faire chez soi, ces réunions de filles où l'on convie une « relookeuse » pour nous apprendre à nous maquiller, nous habiller. Les soirées trucs de fringues entre copines et copines de copines sont aussi une excellente occasion de renforcer sa féminité.

Fréquenter des personnes « sexuées »

Comme on recommande aux femmes désirant être enceintes de fréquenter des mères, allez plutôt au contact des personnes qui aiment le sexe ou du moins en ont l'apparence. Si vous passez votre temps avec de purs intellectuels ou de quasi religieux ayant fait vœux de chasteté vous aurez du mal à vous mettre dans l'ambiance.

Travailler moins pour aimer plus

On nous propose hypocritement une montagne de solutions pour se détendre et se distraire, mais jamais le travail n'a été aussi présent ; on a même l'impression qu'en dépit des RTT instaurées il y a plus de dix ans, il continue de grignoter notre emploi du temps inexorablement. C'est d'ailleurs moins une question de temps matériel que mental.

Il y a un peu plus de quinze ans, je me souviens d'avoir organisé des réunions régulières avec mes amies, tous les quatre mois environ, nous parlions de tout et de rien, de nos vies de femmes et c'était un temps de ressourcement de nos féminités. Ce n'était pas un problème alors de prendre le téléphone et de nous retrouver. Au fil des ans, il est devenu pratiquement impossible de nous voir toutes ensemble plus d'une fois tous les 18 mois. La raison récurrente invoquée étant le sempiternel travail,

les enfants venant en second, la famille élargie en troisième. C'est dire l'ampleur qu'a pris ce qui, à l'origine, n'était qu'un ordinaire « gagne-pain ».



Denis, chef de projet en informatique pour une entreprise de logiciels de gestion.

« C'est vrai que lorsqu'on a été sur le projet X..., on a eu tellement de pression pendant tellement de mois, que certains d'entre nous ont divorcé. Certains voyaient plus leurs collègues femmes que leur femme, il y a même eu des histoires au bureau... »

La légende de l'épanouissement au travail

Tout le monde s'oblige à penser que le travail est une chouette aventure, la clé de l'indépendance, la santé... pour mieux se masquer le fait qu'on travaille trop, mal, et dans la peur du lendemain.

Si une frange assez mince de la population a le privilège de s'épanouir dans son travail ou en tout cas d'y prendre un certain plaisir, la plupart des gens vivent dans la terreur plus ou moins avouée de perdre le leur. Et encore, certains appartenant à la première catégorie n'étant à l'abri de rien, il peut leur arriver d'éprouver cette angoisse tout en étant assez heureux au boulot. Même les fonctionnaires ne sont pas épargnés, car ce qu'ils évitent avec la sécurité de l'emploi ils le paient en conditions de travail souvent dégradées par la crise.

La peur est un inhibiteur de la sexualité. Vivre en période de crise, avec cette épée de Damoclès qu'est le chômage au-dessus de la tête, est une condition suffisante pour en faire refroidir plus d'un...

S'affranchir de la peur est la première chose à faire pour libérer son énergie sexuelle. Pour cela, ne soyez pas trop enchaîné, endetté, ou attaché à votre travail. Des gens de 50 ans qui ont été licenciés ont repris un nouveau départ, c'est donc possible.

Sous le signe de la machine

On travaille de plus en plus, de plus en plus stupidement. Une technologie dite « de pointe » – ordinateurs, téléphones portables, logiciels de gestion de toutes sortes – nous dicte nos rythmes de vie et on en redemande. Il n'est qu'à voir la jouissance immense à manipuler leur Smartphone des nombreux complets-vestons croisés dans les tours de La Défense ; c'est à se demander si l'appareil ne remplace pas chez ces messieurs quelque organe déficient...

Plus la machine, ses rythmes – trop soutenus – et sa philosophie binaire sont envahissants, moins la bête qui est en nous (voir le chapitre 1) est susceptible de s'exprimer. On s'éloigne de notre humanité, on devient mécanique dans ses faits et gestes, objectif, rentable et surtout fatigué.

Même la sexualité est vécue à l'aune de la machine, le clitoris devient un vulgaire bouton-poussoir pour « obtenir » des orgasmes, lesquels sont mis en courbes et étudiés comme s'il s'agissait d'un schéma directeur de gestion de projet.

Manipuler un ordinateur est épuisant, personne ne le dit encore vraiment, il faut que les adolescents accros aux jeux en ligne en perdent sommeil et appétit pour que l'on s'interroge sur le sujet. Répondre au téléphone et tenir des conversations de cette manière plus de 10 fois dans la journée érode les nerfs de tout un chacun, on rentre chez soi vidé, il n'y a plus de place pour rien d'autre, encore moins pour la sexualité qui mobilise des énergies puissantes et contraires à celles déployées pour gagner sa vie.

Soyez vigilant sur votre usage des outils de travail, ne les laissez pas envahir votre espace intime, ne les laissez pas vous dicter vos rythmes de vie.

À quand les congés d'amour ?

S'il existe en France des congés de maternité (insuffisants à mon sens), de paternité, d'obsèques, de déménagement, d'adoption, de maladie, il n'existe pas de congé d'amour. Aucun couple en formation ne bénéficie de cet avantage dans aucun pays occidental : le voyage de noces est pris sur les congés légaux, donc tout le monde se marie l'été pour ne pas indisposer le patron.

S'il existe une stupide Saint-Valentin pour amaigrir son compte bancaire et grossir au restaurant, il n'existe de pas de véritable jour férié pour les amoureux.

Un jour férié, où tout serait fermé et où l'on serait censé faire l'amour toute la journée, ne rien en dire, ne pas en parler dans les médias car, au passage, l'amour, le plaisir et la joie doivent rester de l'ordre de l'intime.

**6 BONNES DÉCISIONS POUR NE PAS DÉTRUIRE
VOTRE SEXUALITÉ À CAUSE DU BOULOT**

1. Rentrez à l'heure chez vous, 19 heures, c'est déjà tard.
2. Évitez les tâches difficiles, fatigantes ou contraignantes en fin de journée afin de rentrer chez vous en de bonnes dispositions.
3. N'ayez pas peur de vous faire virer pour ça, vous le serez de toute façon pour autre chose ; la plupart des gens ont plus peur de perdre leur emploi que de divorcer et c'est pourtant la seconde calamité qui est la pire : on retrouve toujours du boulot mais il est bien plus difficile de recoller un cœur brisé.
4. Octroyez-vous des « congés couple » sur les congés légaux ou les RTT, des moments uniquement pour vous deux.
5. Parlez boulot avec votre conjoint une fois par semaine, pas plus (mais pas moins Messieurs).

→

6. Faites dans la majeure partie du temps passer votre femme ou votre mari avant votre boulot même si celui-ci est passionnant ; si vous faites perpétuellement l'inverse, c'est comme si vous preniez déjà une mini-décision de séparation.

Fuir les grandes villes, échapper à la promiscuité

Vivre dans une très grande ville (type Paris, Lyon, Marseille) est stressant. Le bruit, l'agitation, la promiscuité des transports en commun ne contribuent pas à la détente nécessaire à l'épanouissement amoureux. Même si certains « nomades sexuels » (voir le chapitre 5 consacré à ce sujet) y trouvent un réservoir inépuisable de rencontres, les statistiques annoncent depuis des années un taux de divorces supérieur à ceux de la province ou des villes plus petites (deux couples sur trois en province, un sur deux en Île-de-France).

Conséquence logique de la vie urbaine, le fait d'habiter en appartement et de faire l'amour entouré d'au moins 5 personnes, même apparemment isolées les unes des autres par des cloisons, est un non-sens absolu. On ne se rend même plus compte que les immeubles modernes sont conçus de telle manière qu'ils nous obligent à faire

l'amour en silence et sur un temps limité, bridant ainsi toute la liberté nécessaire à un acte sexuel épanouissant.

Sans parler de la constante arrière-pensée que plusieurs personnes d'âge et de sexe différents peuvent nous entendre, il y a de quoi décourager les plus pudiques et aussi les autres. La plupart des appartements d'aujourd'hui comme d'hier sont mal insonorisés, trop petits, mal distribués.

Souvent, la chambre des enfants jouxte celle des parents, faisant passer le rôle parental avant tout ou bien, votre chambre a une cloison commune avec celle des voisins, aussi il n'est pas rare que vous partagiez les ébats de ceux-ci et inversement. On peut en tirer parti et s'émoustiller à bon compte, mais c'est juste une accommodation et personnellement, si je fais l'amour à plusieurs, j'aime autant choisir mes partenaires ailleurs qu'à la fête des voisins !

En résumé, et chaque fois que cela est possible, choisissez les petites agglomérations et les maisons ou, à défaut, les petites résidences comme lieux de vie privilégiés. Ne pensez pas seulement placards, parking et commodités mais aussi, et surtout, lieux où l'on s'aime.

**5 IDÉES POUR RENDRE UNE CHAMBRE PROPICE
À UNE VIE SEXUELLE ÉPANOUIE**

1. Poser un verrou ou une serrure à la porte.
2. Isoler le sol, les murs, poser des doubles vitrages.
3. Isoler encore en accolant un dressing ou une bibliothèque sur le mur le plus fin ou celui mitoyen des voisins.
4. Prévoir un ventilateur pour l'été puisqu'on devra fermer les fenêtres sur cour
5. Si possible, mettre la chambre des enfants loin de celle des parents, quitte à poser un interphone entre les deux.

(Lire aussi le chapitre 4 sur la façon de transformer votre chambre en « suite nuptiale ».)

Seniors et juniors même combat !

L'une des idées reçues les plus meurtrières en matière de sexe est celle selon laquelle il « conviendrait » de ne plus avoir de sexualité passé un certain âge. Même si un courant de pensée inverse commence à peine à se frayer un chemin dans certains médias, le discours général reste très médicalement correct... et erroné.

Tout ce qu'on pourra vous raconter sur votre ménopause ou andropause et le déclin qu'ils causent à votre

sexualité ne deviendra vrai pour vous que si vous y accordez du crédit ! Ce qui est vrai, en revanche, c'est que les hommes et les femmes dont la vie sexuelle est en berne ou à bas régime depuis des années verront bien sûr une aggravation de la situation avec la baisse hormonale de la fin de la quarantaine, accréditant ainsi la théorie du déclin.

Il convient ici de ne garder que deux choses à l'esprit :

- 1. Le sexe ne s'use que si l'on ne s'en sert pas** (voir « 8 idées reçues à oublier », dans l'introduction de cet ouvrage).
- 2. Et si vous entretenez votre corps et votre esprit avec dynamisme, vous serez toujours jeune et sexuellement entreprenant.**

Les performances sexuelles peuvent VRAIMENT être supérieures ou égales en qualité à celles d'une personne jeune grâce à des exercices et de la pratique mais, surtout, à un état d'esprit. Du reste, nombre de personnes constatent avec surprise que leur vie sexuelle est meilleure à plus de 40 ans qu'à 20 !

En résumé, même si vous avez passé le cap des 60 ans, tout ce livre vous concerne aussi, sans restriction...



Bertrand, 54 ans.

« J'ai rencontré une femme de mon âge quelques années après mon divorce et nous faisons l'amour tout le temps. Je suis surpris, je pensais que c'était fini pour moi car mon divorce – qui avait

notamment pour cause un désintérêt sexuel de mon ex-femme – m'avait laissé très déprimé sur ce point. Je suis émerveillé par ce renouveau, je n'avais jamais fait l'amour aussi bien, même quand j'étais jeune, il ne faut jamais penser "plus jamais", en fait. »

**PLAN D'ACTION DU CHAPITRE 2 :
PLANTER LE DÉCOR DE VOTRE SEXUALITÉ ÉPANOUIE**

- Vous et votre maison : veillez à ne pas vous « endormir » sur votre tenue, vos vêtements vous trahissent. Et réveillez votre chambre avec une ambiance qui prépare au plaisir.
- Vous et votre corps : bougez ! Tout seul ou à plusieurs...
- Vous et votre travail : ne vous laissez pas envahir par le travail, faites de la place à la disponibilité, aux rencontres.
- Vous et votre âge : du sexe jusqu'au bout !

Chapitre 3

Une bonne condition physique

LE RÉFLEXE COMMUN, en France, en cas de « problème sexuel » est d'aller sonder les abîmes du psychisme. Pourquoi faire simple quand on peut se compliquer la vie ? Il serait tellement plus facile d'aller *d'abord* voir si tout fonctionne côté corps.

Bien souvent, à des petits maux simples répondent des petites astuces qui ouvrent les portes des grandes découvertes érotiques. Ce chapitre vous donne les armes pour surveiller tout ce qui peut gâcher votre épanouissement sexuel. Et ce qui peut le doper !

Orchestrer le bal des hormones

Les glandes endocrines : une horlogerie de précision

Le système endocrinien est à la base de toute notre santé sexuelle et de notre santé tout court. Les hormones sont les messagers qui permettent au corps de fonctionner. Il faut savoir qu'elles doivent respecter – comme dans une recette culinaire – des proportions très précises les unes par rapport aux autres et que le moindre déséquilibre entre elles entraîne de nombreux dysfonctionnements.

Vous saisissez ainsi qu'il est toujours hasardeux d'avaler n'importe quel comprimé (pilule, traitement hormonal pour la fertilité, la ménopause...), car on risque de perturber un système comparable à celui d'une horlogerie de précision.

Premier réflexe, si vous souffrez d'une baisse de désir, de frigidité, d'impuissance ou de « pannes », et avant même d'avoir à vous interroger sur vos éventuels conflits avec votre père ou votre mère sur un divan, il convient d'effectuer un bilan hormonal complet.

QUI CONSULTER POUR UN BILAN HORMONAL COMPLET ?

1. **Un endocrinologue** : il en existe de bons mais la plupart attendent que vous soyez vraiment en très mauvais état de santé pour vous prescrire les analyses nécessaires ; la « libido » est rarement leur souci, ils ont davantage l'habitude de traiter des cas très lourds type diabète. Si cela est votre cas, vous trouverez à qui parler.
2. **Un médecin « anti-âge »** : ils sont très au fait des relations qui existent entre les hormones, la jeunesse du corps et la libido, mais leur consultation est parfois onéreuse (compter entre 150 et 300 euros) et rarement remboursée. Sur Internet il existe plusieurs portails pour trouver des médecins anti-âge (www.medecine-anti-age.com).
3. **Un généraliste** : si vous avez un bon contact et toute confiance en votre généraliste, c'est encore la meilleure personne à qui vous adresser pour ce genre de problème. Il vous prescrira les analyses de base ou vous réorientera vers quelqu'un de confiance.
4. **Un sexologue, gynécologue** : ce sera pour vous un moyen de savoir s'il est sérieux. Un bon sexologue commence par investiguer les problèmes physiques. Le gynécologue ou andrologue est tout à fait bien placé pour faire effectuer un dosage des hormones sexuelles.

Baisse de désir, fatigue, dépression, pannes sexuelles, sécheresse des muqueuses : ça pourrait venir d'où ?

- **Pour les hommes** : baisse de la testostérone autour de 45 ans (andropause), dominance œstrogénique et problèmes de prostate...
- **Pour les femmes** : déséquilibre œstrogènes/progestérone, déficit en hormones masculines (testostérone, aldostérone) qui soutiennent le désir, ovaires, déficit en œstrogènes, mais surtout en progestérone à partir de 45 ans.
- **Pour les deux** : thyroïde (surtout l'hypothyroïdie, de plus en plus fréquente), surrénales (surmenage par exemple, choc psychologique), hypophyse (plus rare), déficit en hormones de croissance.

Les périodes critiques à surveiller sont la puberté, la ménopause ou andropause, les périodes de stress intense ou suite à un choc psychologique, la grossesse puis l'après-accouchement, les périodes de traitement hormonal (infertilité ou autre).

La piste à explorer : le système immunitaire via le taux d'anticorps ; les maladies auto-immunes sont de plus en plus fréquentes et demeurent le plus souvent non diagnostiquées et non traitées durant des années. Elles sont néanmoins à l'origine de beaucoup de fatigues, dépressions, etc.

Les petits bobos qui empoisonnent la vie

Si l'on en croit les forums Internet et les témoignages autour de nous, les cystites, mycoses, sécheresse vaginale et autres herpès ne cessent de gâcher la vie sexuelle de bien des femmes. Les hommes ont la chance d'être moins touchés par ce type de problèmes, mais ils restent concernés par les maladies sexuellement transmissibles (MST) qui, même si elles sont en régression depuis le retour du préservatif, affectent les deux sexes.

Hypermédicalisation du corps féminin avec un apport artificiel d'hormones via la pilule, pollution de notre environnement par les pesticides, additifs et engrais que nous ingérons et respirons à notre insu... les causes (j'en passe, et des pires) de ces troubles sont nombreuses. Mais ce qui nous intéresse ici c'est de trouver une solution à ces bobos pour conserver notre corps dans de bonnes dispositions pour le sexe.

Petit tour des désagréments et réponse appropriée

La cystite

Comment ça marche ?

Ces infections de la vessie, reconnaissables à leur douleur cuisante, surviennent souvent, si vous y prêtez attention, autour de la période qui précède les règles (tout comme la poussée d'herpès). Elles sont

donc plutôt d'origine hormonale. Le généraliste, qui n'y comprend rien, vous répétera qu'il faut avoir une hygiène irréprochable, boire beaucoup et porter des slips en coton, mais c'est 10 % de l'affaire ! Il vous prescrira des antibiotiques, ce qui est approprié, mais oubliera les probiotiques – ces « bonnes bactéries » gardiennes de votre flore intestinale – et les antifongiques qui vont avec, ce qui vous amènera droit à la récurrence. Et vous voilà partie pour plus de trois épisodes par an ! Comme vous prenez des antibiotiques, votre intestin est ravagé et, quelques jours plus tard, une mycose s'installe. Bienvenue dans ce monde glamour, à vous l'abstinence...

Que faire ?

- **Avant ou après :** vous l'avez compris, ce n'est pas dans votre culotte et son irréprochabilité hygiénique qu'il faut trouver la solution mais bel et bien dans votre intestin. Renseignez-vous sur l'équilibre acido-basique de votre organisme, c'est la clé de tout le problème (lire *Le grand livre de l'équilibre acido-basique*, de Anne Dufour et Catherine Dupin, Leduc.s Éditions, « Quotidien Malin »). La prise régulière de probiotiques et prébiotiques réensemence la flore vaginale, tout comme les ovules type Cicatridine ou au calendula de Boiron, ou ceux de Trophigil, ce qui constitue un bon rempart.

Du côté des produits qui ont traversé les âges, le bicarbonate* est un champion antiacide : à boire 4 fois par jour (1 cuillère à café de bicarbonate pour 1 grand verre d'eau) et aussi en injections vaginales (avec une poire spéciale, disponible en pharmacie ou sur Internet, remplie d'eau mélangée à 1 cuillère à soupe de bicarbonate). Le citron** fait le même effet et est aussi antifongique (buvez 3 à 4 fois par jour 1 grand verre d'eau dans lequel vous aurez pressé ½ citron). Urinez après chaque rapport sexuel pour chasser les bactéries à l'extérieur et éviter qu'elles ne prolifèrent dans la vessie, buvez beaucoup d'eau plate ou de tisanes type busserole, bruyère, reine-des-près (anti-inflammatoires et diurétiques). Consommez la canneberge (cranberry, en anglais), un petit fruit qui empêche la récurrence, en gélule ou teinture mère.

- **Pendant** : si vous sentez que la cystite « démarre » mais n'est pas totalement déclarée, tâchez toujours, dans la mesure du possible, d'éviter de prendre des antibiotiques. Tournez-vous vers l'homéopathie, la phytothérapie, à ce stade ça marche vraiment (j'ai enrayé plus d'une crise de cette manière). Mais surtout, empressez-vous de réduire l'inflammation et l'acidité. Pour cela, une petite plante toute bête : l'*Harpagophytum*. Il faut en prendre beaucoup plus que ce qu'indique la notice (jusqu'à 8 gélules de 400 mg/jour) et

* Voir *Le bicarbonate malin* de Michel Drouhiolle, Quotidien Malin Éditions.

** Voir *Le citron malin* de Julie Frédérique, Quotidien Malin Éditions.

poursuivre la cure quelques jours à semaines quand la crise est passée. Le produit est vendu pour les douleurs articulaires mais son emploi dans la prévention et l'accompagnement d'un traitement alternatif de la cystite est réellement un miracle.

Au moindre doute, faites un test avec une bandelette urinaire (en vente en pharmacie) pour voir si vous êtes infectée. Si la bandelette est « douteuse » selon la notice, vous n'en êtes qu'au stade premier et vous pouvez encore agir autrement que par des antibiotiques. Si elle vire au rouge, ne prenez pas de risques et passez à l'allopathie via le médecin.

La mycose

Comment ça marche ?

Une mycose, c'est lorsque les champignons sont en surnombre. La cause – hormonale – est exactement la même que pratiquement tous vos autres ennuis : un déséquilibre de la flore. Vous remarquerez qu'ils commencent à proliférer au moment de l'ovulation (question de chaleur probablement) et ne vous laissent un peu tranquille qu'après les règles.

Que faire ?

- **Traitement local** : on peut lutter localement contre la mycose (généralement toujours la même, le candida Albicans) à l'aide d'ovules type Cicatridine

ou au calendula de Boiron, ou ceux de Trophigil. L'aromathérapie prévoit aussi des ovules, cette fois à base d'huiles essentielles (avec le tea-tree, l'arbre à thé, en vedette !), préparés en pharmacie. L'homéopathie apporte sa contribution avec *Monilia albicans* ou *Mucor mucedo*. Cependant, si le mal est trop installé ou ultra-récidivant, prenez un anti fongique oral qui vous en débarrassera pour un long moment...

- **Si vous prenez ou avez pris des antibiotiques**, le cas sera aggravé et il faut absolument que vous compensiez par la prise de probiotiques appropriés pour éviter que l'intestin n'empire et que les mauvaises bactéries et les champignons ne viennent l'envahir davantage. Les classiques gélules d'ultra-levure sont insuffisantes, coupez au besoin avec de la chlorophylle, cette merveille est à la fois antibactérienne, antifongique, absorbe les gaz et les odeurs, un vrai « nettoyeur » de l'intestin et ce, en bonne intelligence avec les bactéries « amies ».

À éviter pour empêcher la récurrence : les antibiotiques et tous les médicaments qui génèrent l'apparition de mycoses (contraceptifs, corticoïdes, antidépresseurs par exemple).

L'herpès

Comment ça marche ?

C'est un virus qu'on attrape, hélas, une fois pour toutes et dont on ne se débarrasse plus jamais. Il demeure

tapi dans les ganglions lymphatiques et suit les trajectoires nerveuses. Il se caractérise par des poussées de boutons plus ou moins gênants, souvent douloureux ou qui démangent et les poussées sont contagieuses pour le partenaire. On remarquera qu'il survient peu avant les règles ou à l'occasion d'un stress ou d'une fatigue.

Que faire ?

Là encore l'homéopathie et la phytothérapie sont très efficaces en traitement de fond puisqu'elles réduisent ou espacent les poussées en agissant sur le dérèglement hormonal (on prendra par exemple *Progesteronum* au 21^e jour du cycle en unidose de 15 CH, à voir avec l'homéopathe).

La médecine classique agit même si le mal est déclaré oralement et avec des pommades locales. L'homéopathie soulage aussi les démangeaisons à ce stade (*Croton tiglium*). Le but du jeu est d'avoir le moins de poussées possibles puisque chaque crise induit une période d'abstinence de plusieurs jours...

Le pouvoir des médicaments et des aphrodisiaques

L'extrême médicalisation dans laquelle nous évoluons a banalisé la prise de n'importe quelle pilule. Pourtant, ne perdez pas de vue que « l'on devient ce que l'on

mange ». Pour moi, il n'est pas de pire ennemi pour le sexe qu'un traitement chimique quel qu'il soit, pour la simple raison qu'on ne le contrôle pas. Avant même d'avaler le moindre comprimé, observez votre environnement, votre assiette et votre mode de vie, il y a bien plus à faire là que dans une officine de pharmacien.

Psychotropes : la castration chimique

Nous mettrons en tête de liste noire ce que les médecins appellent entre eux, en se gardant bien de le dire à leurs patients, les « casse-bite », c'est-à-dire les psychotropes. Ils les prescrivent pourtant de façon très leste, sur des périodes souvent trop longues et rien n'est fait pour mettre en garde le consommateur des risques encourus pour sa vitalité, son désir, sa créativité. On lui permet ainsi de dormir 8 heures d'un sommeil lourd puis d'aller au travail le lendemain, c'est tout. Or il a été démontré qu'un arrêt de travail conséquent, avec du repos, a un effet bien souvent égal à une prise d'antidépresseur ou de somnifère... Mais les journées de la Sécu sont sacrées. Personnellement, je préférerais payer un arrêt de travail de ma poche plutôt que d'avoir à mutiler mon désir sexuel.

Que faire ?

Avant de vous poser la question de votre frigidité/ impuissance ou de votre manque de désir, ouvrez votre armoire à pharmacie et interrogez-vous : est-ce bien utile de prendre tout ça ? Ne vaut-il pas mieux changer

de vie, de travail, plutôt que de me doper pour tenir ? Est-ce qu'on ne m'a pas prescrit un antidépresseur là où j'avais juste besoin de rééquilibrer mes hormones (en période de ménopause par exemple) ? Est-ce qu'il ne vaudrait pas mieux changer de lieu de vie plutôt que de devoir prendre de quoi dormir à cause du bruit des voisins ? Etc.

Viagra : le boosteur de performances

Si tant est qu'il puisse redonner une confiance, même chimique, à son usager, alors le Viagra n'est pas une mauvaise chose en soi. Plutôt que de redouter la panne et de se gâcher le plaisir, mieux vaut avaler le célèbre petit comprimé. Pour autant, le Viagra ne modifie en rien l'état psychique ou les compétences sexuelles et un homme qui n'est pas à l'écoute de sa partenaire, ou de lui-même, ne le sera pas davantage avec cette pilule-là. Peut-être même observera-t-on un effet pervers, à savoir que le Viagra, pris comme dopant sexuel (beaucoup d'hommes n'ayant aucun problème particulier l'utilisent ainsi), lui donnera l'illusion qu'il est un amant parfait alors que le produit le transforme en piètre marteau-piqueur...

On peut craindre la même chose du Viagra au féminin, à l'étude et en voie de développement : qu'il provoque des orgasmes à répétition sans réel désir.

Ce sur quoi le Viagra n'agit pas :

- Les impuissances d'origine psychologique, sauf à restaurer la confiance en soi.
- Les pannes d'origine circulatoire (mais là, une injection dans la veine cave chez un andrologue résout bien des problèmes).
- Les pannes d'origine chirurgicale (suite à un cancer de la prostate par exemple).
- L'éjaculation précoce.

La pilule : le faux ami

Beaucoup de femmes découvrent l'orgasme à l'occasion de l'arrêt de leur contraceptif et ne pensent même pas à établir le lien de cause à effet tant est ancrée l'idée que la pilule a toujours été l'instrument de leur « libération ».

À surveiller également, tous les dispositifs intra-vaginaux et intra-utérins qui secrètent des hormones.

Que faire ?

Pour contrôler les grossesses, il existe une foule d'autres moyens, mécaniques pour la plupart, certes moins pratiques et confortables que la pilule, mais totalement sûrs pour la santé (pour plus d'infos, rendez-vous sur : www.wmaker.net/maisonenfant, tapez « contraception » dans la barre de recherche sur le site et ouvrez le billet intitulé « Contraception : votre choix ! »). On ne parle jamais de la phytothérapie en ovules, les diaphragmes sont en voie de disparition, les éponges

imprégnées de spermicide également. On se demande bien pourquoi... Faites un essai. Arrêtez la pilule et tentez autre chose pour quelques mois, vous serez surprise.

Aphrodisiaques : bien les choisir

Préservez votre carte bancaire ! L'herbe miracle n'existe pas. Bois bandé, gingembre, vitamine E, Maca sont effectivement des épices, des nutriments et des plantes qui participent à la montée du désir, mais n'espérez rien d'eux en particulier si vous vous bourrez de bonbons, de graisses transformées, d'alcool ou de médicaments et que vous ne faites aucun sport ou ne pratiquez le sexe qu'occasionnellement et avec paresse. Dans tous les cas, certaines substances (des hormones sous une forme végétale, voir la liste dans l'encadré ci-dessous) ont de réels principes actifs sur le système endocrinien qu'il convient de manier avec une extrême précaution. Les vitamines, minéraux et épices, sont plus simples d'emploi.

Tous ces produits peuvent « tenir la route » – en cela qu'ils vous mettent en forme et c'est déjà très bien –, à condition qu'ils soient vendus dans des conditionnements de qualité (pureté et concentration correcte de la substance active). Mais sur Internet, vaste souk du marché du sexe, rien n'est moins sûr.

Que faire ?

Pour choisir un bon fournisseur, préférez les laboratoires de type « bio » qui commercialisent d'autres produits de santé et fournissent des notices complètes de leurs produits : pourcentage de principes actifs, provenance de la plante, excipients. Fuyez les sex-shops ; contrairement à ce qu'ils prétendent, les aphrodisiaques sont moins leur spécialité que les petites culottes en dentelle. Mieux encore, trouvez un bon vieil herboriste, un pharmacien un peu « pointu » (en Suisse, en Belgique et en Allemagne de préférence) qui vous renseignera de vive voix par téléphone.

LES PLANTES AMIES AVEC NOTRE LIBIDO

Ces plantes sont des petites bombes sexuelles : bourrées de principes actifs, elles participent à la montée du désir. Mais n'oubliez pas que ce sont des hormones sous une forme végétale et qu'elles peuvent avoir des effets aussi puissants que celles vendues en pharmacie.

Maca, *Lepidium meyenii* : riche en protéines et en fer, cuivre, zinc, sodium, potassium, calcium et iode, en alcaloïdes et en substances qui agissent directement sur le système hormonal de l'homme et de la femme. Augmente l'érection et la libido.

Ginseng, *Panax ginseng* : tonique général, a une action stimulante sur les organes sexuels.

Tribulus, *Tribulus terrestris* : il accroîtrait la vigueur sexuelle en toute sécurité et augmenterait de 30 % le taux de testostérone.

→

Muiru Puama, *Ptychopetalum olacoides*: utilisée comme tonique nerveux et comme aphrodisiaque, cette plante améliore les problèmes de faibles pulsions sexuelles et d'érection.

Damiana, *Turnera diffusa*: tonique et régénérant du système nerveux, elle est aussi un excellent stimulant sexuel. Aphrodisiaque, elle soigne les éjaculations précoces et fortifie les organes génitaux chez la femme.

Gomphrena, *Gomphrena globosa*: permet de se détendre, relaxe les muscles en augmentant leur force, diminue l'anxiété, la fatigue et l'agressivité. Elle favorise le sommeil, la mémoire, augmente la concentration et la lucidité. Lutte contre le vieillissement de la peau.

La nourriture (terrestre)

Quoi manger et quand ?

La nourriture est extrêmement importante pour l'état général du corps et de l'esprit.

Les ennemis à bannir vont du « fast-food » quel qu'il soit aux plats préparés de type industriels. Les sucres rapides (pâtisseries, confiseries, sodas, etc.) ne sont pas plus malins pour attiser la libido. Ces catégories d'aliments, consommés quotidiennement et en quantité, rendent gras, passif et nonchalant ; bref, ils ont un effet « castrateur ».

Les amis fidèles sont les oléagineux (noix de toutes sortes), les protéines type poissons gras et œufs, les abats, les sucres lents non raffinés, c'est-à-dire principalement les céréales complètes et les légumineuses (lentilles, haricots, pois cassés...) et, bien sûr, les légumes et les fruits frais à consommer sans modération.

Bien sûr, préférez le bio, qui ne contient ni engrais, ni pesticides, ni médicaments, lesquels, je le rappelle, se transforment illico dans votre corps en hormones factices et dérèglent votre précieux système endocrinien.

Les puristes supprimeront le gluten (contenu dans le blé, l'orge, l'avoine soit la quasi-totalité des pâtisseries et plat industriels) et les laitages. C'est un régime contraignant mais nombre de sportifs de haut niveau et d'intolérants au gluten l'ont déjà fait avec des succès réels.

RESTAU OU PAS RESTAU AVANT L'AMOUR ?

Le traditionnel « restau » où monsieur vous emmène pour vous séduire n'est pas la plupart du temps un aphrodisiaque. Les menus sont généralement trop lourds et trop sucrés, l'alcool accompagne tout le repas, on dépasse les quantités raisonnables pour rester en forme et on y fait des mélanges hasardeux (champagne + vin rouge par exemple). Résultat, les « performances » sexuelles en seront amoindries. Préférez une dînette à la maison, devant la cheminée par exemple.

L'alcool : quel consommateur êtes-vous ?

Tout comme la drogue précédemment évoquée, l'alcool peut être un allié précieux pour les hypertextimides ou les prudes qui souhaitent se libérer de leur cuirasse, à condition de ne pas en abuser. Et vous, que pouvez-vous attendre de l'alcool ?

« **Je bois occasionnellement 2 verres de vin** (allez... disons 3, car je "tiens" bien) » : bingo ! à cette quantité, le vin reste un aphrodisiaque. Mais soyez vigilant, au-delà, il se retournera contre vous et vous rendra impuissant/frigide et sans désir.

« Je ne bois pas pendant la semaine, mais **je cède à la "cuite du samedi soir"** » : le besoin de prendre une cuite hebdomadaire relève de l'alcoolisme. Si vous êtes jeune et encore en forme, mais que vous vous reconnaissez dans cette description, sachez qu'à chaque verre vous entamez votre « capital sexuel ».

« Difficile pour moi de **me passer de boire plus de trois jours de suite** » : même punition que pour la réponse précédente, votre consommation ressemble à celle d'un alcoolique. On n'est pas seulement alcoolique lorsqu'on se retrouve à brailler et tituber quotidiennement sur la voie publique.

Les alcooliques ne sont pas de bons amants ; à terme, du reste, ils jettent complètement l'éponge. À vous de voir.

QUEL ALCOOL FAIT MONTER LE DÉSIR, LEQUEL LE COUPE ?

- **Euphorisants** : le champagne, les vins pétillants en général.
- **Excitants** : les vins blancs, les alcools blancs ; attention, en grande quantité ils deviennent « tristes ».
- **Expansivité, courage, qui réchauffent** : les vins rouges, un peu tanniques, les vins cuits.
- **Qui assomment** : le rosé, les vins de moindre qualité, les liqueurs, les cocktails trop fortement dosés.

Le sport : oui, mais pas trop

Dans *Osez la chasse à l'homme*^{*}, petit manuel d'humour à destination des femmes libres, j'ai écrit que le sexe était un sport de haut niveau. À l'instar des champions que vous êtes en passe de devenir, il faut travailler votre corps et votre musculature.

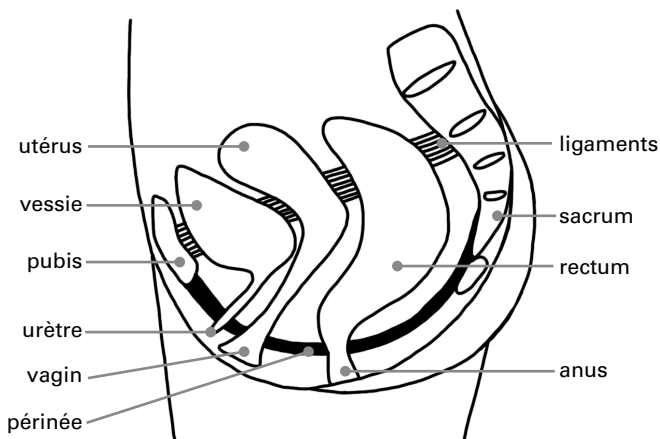
Pour autant, le sport à visée de remise en forme sexuelle doit être exercé de façon ciblée et avec parcimonie. Les athlètes brûlent souvent toute leur énergie sexuelle à dépasser leurs records, et les abdos tels qu'ils sont pratiqués en salle de sport tendent à abîmer les muscles du

* Du même auteur, aux éditions La Musardine.

périnée. Or c'est ce muscle-là qui est au centre de nos préoccupations présentes !

Dans quel état est votre périnée ?

Le périnée est un faisceau de muscles croisés qui soutient, un peu comme un « panier », l'ensemble de nos organes sexuels. Il « maille » l'anus et l'entrée du colon, l'urètre, le vagin ou le dessous des testicules.



Le périnée est capital dans votre vie sexuelle. Relâché, il ne vous permettra pas d'accéder à des orgasmes puissants et risque de vous occasionner nombre de troubles entravant votre bonheur au lit tels qu'incontinence, infection urinaire, prolapsus, etc.

Tonifié et solide, il permet d'avoir plus de sensations à l'intérieur. Pour les hommes il peut retarder l'érection de parfois plusieurs heures et permettre des orgasmes multiples sans éjaculation.

Pour les femmes, il existe un ouvrage parfait sur le sujet du périnée, fait par une sage-femme : *Le périnée féminin et l'accouchement*, de Blandine Calais Germain, aux éditions DésIris. À lire absolument pour celles qui sont enceintes ou souhaitent le devenir, mais aussi pour celles qui viennent d'accoucher et prévoient de récupérer leur tonicité. Nous mentionnons ce livre parce qu'il permet une parfaite connaissance de son propre corps grâce à des planches d'anatomie remarquables, des exercices et des explications vraiment approfondies trouvées nulle part ailleurs.

Des haltères pour le sexe

Il existe des accessoires pour exercer la force et la résistance de son périnée.

On travaille ce muscle de façon statique mais aussi de façon active à l'aide de poids ou en mesurant sa résistance de la même manière qu'on le ferait pour les bras ou les jambes.

Le travail en statique, ou « biofeedback » : en fait, tout ce qui se place à l'intérieur du vagin (ou de l'anus pour les hommes), oblige les muqueuses à se resserrer

mécaniquement autour par effet de *biofeedback*, tonifiant ainsi les parois du vagin ou de l'anus à votre insu.

Aux femmes, on recommande ainsi de porter les boules de geisha – en vente dans les sex-shops – plusieurs heures par jour, ou la nuit. Les expertes du sexe que sont les tantrikas (voir le dernier chapitre) portent un œuf de pierre, sur le même principe. Le poids de la pierre et son diamètre varient : plus l'œuf est petit, plus le vagin se resserrera autour, se musclant par la même occasion de façon latérale. Par contre, si l'œuf est gros, il sera plus lourd, obligeant le périnée à le porter et donc à le repousser vers le haut, acquérant par là même plus de force.

Le travail en force : certaines femmes fixent un fil à l'œuf avec un poids de plomb pour lester l'œuf (transpercé dans son centre pour y passer le fil). Ce principe a été adapté pour la rééducation périnéale. On trouve sur Internet, sous forme de petits coffrets, plusieurs « cônes » de poids différents (faites une recherche en tapant « cône vaginaux » sur Google). Des programmes de rééducation sont proposés avec, mais vous pouvez aussi vous faire accompagner d'une sage-femme. Le but étant de « tenir » des cônes de plus en plus lourds et de plus en plus longtemps.

Les hommes tireront profit d'un petit objet appelé « anéros »*. C'est un godemichet anal d'une forme

* Pour plus d'infos : www.plaisirmasculin.com (rubrique « Aneros », billet intitulé « Comment utiliser Aneros ? »)

particulière qui permet de stimuler la prostate et donc de favoriser les contractions du périnée. Vous trouverez de précieuses infos à propos de l'anéros sur le site « Et moi » (<http://etmoi.free.fr>) que je commente dans le premier chapitre.

Le travail en force par mesure de la résistance : grâce à une sonde anale pour les hommes ou vaginale pour les femmes, on peut mesurer la puissance des muscles sexuels. La sonde introduite est reliée à un petit appareil, le PFX, dont l'aiguille monte d'autant plus haut que votre contraction est forte. Le PFX est à utiliser chaque jour pendant quelques minutes comme si vous faisiez de la musculation. Le but étant de tenir l'aiguille le plus haut possible et le plus longtemps possible. Les kinés et les sages-femmes possèdent ce type d'appareil mais il est possible d'en avoir un chez soi. Il est alors possible de combiner des séries au PFX et le port d'un œuf de pierre la nuit.

Pour acheter le PFX, comptez 135 euros environ et rendez-vous sur : www.sissel.fr (rubriques « Matériel kinésithérapie », « Uro-gynécologie », « Appareil rééducation périnéale »)

PLAN D'ACTION DU CHAPITRE 3 :
BIEN ENTREtenir LE « MATÉRIEL »

- Baisse du désir, pannes, : tout ne vient pas de la tête, surveillez vos hormones.
- Irritations (?), mycose : faites appel aux solutions naturelles pour qu'ils ne viennent plus vous empoisonner la vie.
- Aphrodisiaques, Viagra : choisissez vos bons et vos faux amis.
- La nourriture, l'alcool : reconnaissez ceux qui font monter le désir et ceux qui le coupent.
- Le plaisir se dompte : musclez votre sexe.

Chapitre 4

S'épanouir en mode couple

LE COUPLE EST BIEN PLUS que la somme de deux personnes, c'est une entité particulière avec ses besoins propres. Envisager le couple comme un jardin à cultiver, une « équipe » à faire gagner, c'est déjà remporter une bonne partie de la victoire. Le couple est fragile, il faut lui accorder toute l'attention nécessaire et parfois même le défendre contre les assauts du quotidien. Dans ce chapitre on exposera ce qui, dans la vie de couple, mérite d'être amélioré ou protégé.

Aménager son espace

Les deux pièces de l'habitat d'un couple les plus révélatrices de sa vie sexuelle sont bien sûr la chambre et la salle de bains. L'une parce que c'est le lieu où se trouve

le lit, où l'on fait l'amour. L'autre parce que c'est l'endroit où l'on prend soin du corps et aussi le seul endroit – avec le lit – où l'on se retrouve absolument nu... Malheureusement, les architectes des appartements modernes les transforment bien souvent en placards de 10 m² à peine au profit de la pièce dite « à vivre ». C'est dire l'importance qu'a prise la vie extérieure sur l'intimité : il faut ce qu'il faut, on a besoin de place pour l'écran plat de la télé, pas pour la baignoire...

Salle de bains : place à la séduction

Cela me saute toujours aux yeux et à la gorge : les salles de bains des couples avec jeunes enfants sont typiquement des tue-l'amour, elles ressemblent à des nurseries. La table à langer et ses flacons de toutes sortes, les paquets de couches, les petits vêtements et les jouets de bain ont envahi l'espace sexué du couple.

Comment se sentir femme si l'on doit ramper parmi tous ces objets pour atteindre son parfum ou son démaquillant ? Comment arriver à se faire belle et à s'occuper de soi quand sa table de toilette est transformée en plan de travail de buanderie ? Il est vrai que la plupart des salles de bains en ville sont trois fois trop petites pour contenir les objets nécessaires à 4 ou 5 personnes. Et il n'existe pas vraiment de différence de taille entre la salle de bains d'un célibataire parisien et celle d'une famille élargie. Il faut donc ruser. Même si vous êtes locataire, n'hésitez pas à effectuer ces transformations (le coût n'en est pas plus exorbitant qu'une semaine de

vacances dans un bloc de béton en Tunisie et changera bien plus votre quotidien).

- Faites installer un point d'eau dans la chambre du bébé et transférez-y tout son univers. Il existe des éviers profonds en émail dans lesquels on peut même leur donner le bain.
- À l'inverse, si votre chambre le permet, implantez au moins un petit lavabo et une « coiffeuse » de star pour avoir un espace de mise en beauté rien que pour vous. Géographiquement, il est important que vous ayez un lieu bien délimité où vous reconnecter à votre intimité propre, à votre séduction.

Votre chambre : nid d'amour, suite nuptiale ou placard ?

Côté chambre, même combat. On voit le lit et l'on pense « dormir ». Bien souvent, une fois le lit, deux chevets et une armoire posés, il ne reste plus de place... Imaginez-t-on alors faire l'amour par terre ?

Souvent aussi, la déco est inexistante ou rappelle celle d'un couvent. J'observe parfois chez certains couples une chambre avec des lits jumeaux, non accolés et, au mur, des images campagnardes et bucoliques. C'est charmant et reposant mais n'évoque en rien une quelconque vie sexuelle. Pire encore, la télévision trône, face au lit... on imagine les soirées torrides. Sans commentaire.

Observez votre chambre dans ses moindres détails. Est-elle un lieu inspirant pour le désir ? Est-elle insonorisée ? Vous sentez-vous « loin de tout » quand vous y réfugiez avec votre partenaire ou est-ce un pis-aller, le seul endroit à peu près supportable pour y expédier « la corvée » en 20 minutes ?

La volupté à peu de frais :

- Redécorez votre nid sans vous ruiner et veillez à ce que la chambre des parents reste un sanctuaire. Inspirez-vous des lieux de rencontre, des hôtels où se retrouvent les amants au cinéma, des suites nuptiales, des palaces de luxe, des chambres de courtisanes décrites dans les romans, des anciennes gravures représentant les lupanars d'autrefois : lumières tamisées, fourrures, soie, parfums, encens...
- Quand le soir vient, ou le moment opportun, préparez-la et préparez-vous. Faire l'amour n'est pas une formalité, c'est un acte qui commence bien avant la pénétration, et même bien avant la rencontre avec l'autre...

Vivre au quotidien

Tordre le cou à la routine

On ne sait pas trop de quoi est faite la routine, on pourrait la définir comme une suite d'habitudes, qui, au lieu de structurer le couple, l'affadissent. L'habitude n'est pas une mauvaise chose en soi, il en est de bonnes et de

mauvaises. Disons que la routine du couple est constituée des habitudes que l'on n'a pas choisies ni décidées ensemble, que l'on subit : comme allumer systématiquement la télévision à heure fixe parce qu'on n'a pas envie de faire l'effort de parler à l'autre.

La routine fait qu'on ne se pose plus de questions sur l'autre, sur notre projet de vie. C'est une forme de paresse comportementale. Au lit c'est encore plus désastreux, le sexe s'accommode très mal de la routine, d'où l'appel irrésistible de l'infidélité dans beaucoup de couples.

Casser la routine est difficile car cela nécessite un effort et de l'imagination. Tout le monde n'en est pas doté et l'effort à fournir est proportionnel au temps durant lequel on s'est laissé « englué » dans le quotidien.

LES 3 CLÉS DU PROTOCOLE ANTIROUTINE

1. Repérer les « habitudes » qui vous pèsent et celles qui vous semblent bonnes (par exemple, la télévision à table vous pèse, le déjeuner familial du dimanche vous pèse aussi, le petit apéro à deux, non).
2. Discutez avec votre conjoint des habitudes que vous aimeriez modifier, voire supprimer.
3. Sans rien lui dire, faites-lui des surprises, des choses que vous ne faites jamais (venir le chercher à son travail, l'emmener en balade de façon impromptue, lui offrir des fleurs...).

Respect de l'autre, respect de soi

La plupart des couples qui se séparent suite à une atonie de leurs relations sexuelles mentionnent dans leur histoire un passage par la case « laisser-aller ». On ne cherche plus à plaire, la séduction sort de nos préoccupations, le quotidien et la routine prennent le dessus. Madame ou Monsieur traîne en jogging usé, néglige d'aller chez le coiffeur, prend des kilos et oublie de les perdre, cesse le sport et se ramollit. Le vieillissement n'est pas en cause, on peut changer physiquement et rester beau, lumineux.

Rappelez-vous, comment vous êtes-vous habillé, apprêté, quand vous avez eu rendez-vous avec lui ou elle pour la première fois ? À moins que vous ne soyez d'un incorrigible négligé – assez rédhibitoire en matière de séduction sexuelle –, vous aviez certainement à l'époque fait le maximum pour lui plaire. Aujourd'hui, 3 ans, 7 ans ou 15 ans après, il en est de même. Plaire et séduire ne devraient jamais cesser.

**TEST À FAIRE À DEUX :
QU'EST-CE QU'IL (ELLE) PENSE DE VOUS ?**

Prenez chacun un papier et demandez-vous mutuellement d'écrire très sincèrement ce qui ne va plus chez vous en matière de présentation et de séduction. Ce qui plaisait à l'autre et qui n'existe plus... ou n'a

→

jamais été. Que l'autre et vous-même notiez tout cela l'un pour l'autre chacun sur son papier. Attention, les révélations doivent être complètes, quoique délicatement formulées, et vous risquez d'y lire des choses très désagréables sur votre odeur corporelle, par exemple, ou votre manie de ronger vos ongles...

Une fois les papiers remplis, échangez-les et allez les lire séparément, tranquillement, dans un endroit calme. N'en reparlez pas sauf si vous n'avez pas compris quelque chose. Les jours suivants, procédez aux changements demandés par votre partenaire, comme un cadeau que vous lui faites, il fera de même pour vous. Plus tard, une fois tous les changements effectués, refaites le « jeu » du papier pour vérifier que, cette fois, vous lui plaisez de nouveau...

Travailler ensemble

Le nombre de liaisons sexuelles qui se nouent sur le lieu de travail donne à penser que le bureau est hautement érotique... En fait, c'est juste l'endroit où l'on est le plus souvent (trop souvent ! voir le chapitre 2). Aussi, comme l'énergie de la sexualité doit pouvoir s'exprimer quelque part, elle nous échappe parfois en pleine réunion... ou au détour d'un couloir. Méfiez-vous, les regards de la machine à café sont fatals. De plus, le décalage entre le sérieux d'un lieu très « corporate » et la situation est éminemment excitant. Les fantasmes mettant en scène le beau patron ou la secrétaire coquine sont très prisés à tous les âges de la vie. Pourtant, à terme, la situation peut s'inverser et le travail devenir

le tombeau de votre sexualité. N'oubliez pas que tout rapport de force (et il y en a beaucoup dans le monde du travail) détruit le sexuel ; que l'argent, le pouvoir et le lit font mauvais ménage. À terme, on sera obligé de choisir et, dans notre monde où règne la haute finance, devinez qui gagne à tous les coups ? **Mon conseil : si vous croisez le sexe au travail, avec son regard de velours, emmenez-le bien loin, très vite**, et évitez de lui donner rendez-vous à la photocopieuse, vous vous en porterez mieux.

Un peu d'égoïsme ne nuit pas

Il existe un livre très bien fait et instructif qui s'intitule *Trop gentil pour être heureux, le syndrome du chic type* ; il a été écrit par un homme, Robert A. Glover, pour les hommes, mais il peut aussi s'appliquer aux femmes. Il concerne cette catégorie de personnes qui se mettent en quatre pour les autres en permanence, sans qu'on leur ait toujours demandé ou bien parce qu'ils n'ont pas osé dire « non ». **On les appelle les « oblatifs », qui « s'oublent » au profit de l'autre.** Leur problème central est qu'ils sont coupés de leurs émotions et n'ont pas la moindre idée de ce qui leur ferait plaisir ou en tout cas ne se l'autorisent pas. Alors ils s'investissent en permanence dans le plaisir des autres, avant le leur, leur seule récompense étant de ne pas être rejeté, bien petite ambition en vérité. Le livre explique admirablement, exemples à l'appui, comment ils ont fait de leur vie et de celle de leurs proches un enfer.

Bien sûr, au lit, la catastrophe est totale. Ils sont tellement tournés vers ce qu'ils croient être le désir de l'autre qu'ils font l'amour comme de parfaits robots. Leur partenaire est toujours mécontent(e), ce qui « aggrave » leur symptôme : ils redoublent de zèle technique en se déconnectant complètement de leurs émotions. Chez les hommes, cela donne ces redoutables experts du plaisir clitoridien qui sont prêts à passer deux heures montre en main à lécher leur partenaire, persuadés qu'ils sont de « bien faire », même si celle-ci est déjà à moitié endormie au bout de 10 minutes. Chez les femmes, on retrouvera ces excellentes actrices de porno qui simulent parfaitement l'orgasme pour secrètement se débarrasser de la corvée... ou les « saintes », qui attendent sagement que tout soit terminé sans mot dire, souffrant en silence.

L'oblativité est une belle petite névrose qu'il convient de traiter prestement. L'auteur du livre, un ancien « chic type », explique qu'il s'en est sorti grâce aux réunions d'hommes (voir chapitre 2) et qu'il a dû réapprendre à s'aimer, à s'écouter et à laisser s'exprimer ses désirs, un long et difficile parcours. Si vous-même êtes avec une chic fille ou un chic type et pensez le reconnaître après avoir lu le livre de Glover, mettez-lui l'ouvrage dans les mains et rendez-lui service, soyez franc avec lui/elle, dites-lui ce qu'il en est, car sinon votre sexualité n'avancera pas d'un pouce : tant que ses attitudes n'auront pas été modifiées, vous aurez toujours l'impression de coucher avec une poupée gonflable ou un robot...

Une infirmière n'est pas toujours un fantasme

De la même manière, les rôles d'infirmière (ou de docteur), de maman (ou de papa), de grand-maman gâteau (ou sa version masculine), de pygmalion, de tatie débrouillarde, de PDG de la PME familiale, etc., sont les pièges parfaits dans lesquels la sexualité d'un couple vient dramatiquement trébucher, fosses profondes dont on ne remonte parfois jamais.

Ces rôles qu'on endosse souvent dès les premiers instants de la vie à deux sont des costumes que l'on enfile parfois à son insu, à la demande d'un partenaire immature ou bien au gré des circonstances (maladie, chômage, arrivée d'un enfant « de trop », problèmes financiers). Malheureusement, le sexe est le grand sacrifié de ce genre de « deal ». La sexualité est faite d'imprévus, d'improvisations et d'un peu de danger, elle s'accommode très mal des armures rigides et des rapports de force.

Abandonner ces rôles est très difficile, cela met totalement en péril « l'économie interne » d'un couple et il faut beaucoup d'amour et de volonté de changement pour sortir de ce type de schéma. Vos chances d'évolution seront cependant meilleures si vous avez déjà connu dans votre vie de couple un « avant » sexué et satisfaisant. Il faut alors reprendre les anciennes bases en évitant soigneusement de reproduire ce qui a dévié...

Deux fois par an ou deux fois par jour ?

Les journaux regorgent de statistiques sur la fréquence des rapports sexuels : on voit bien encore ici l'influence d'une civilisation mécaniste sur notre perception d'un domaine qui ne l'est pas du tout. Bien sûr, les chiffres ne veulent strictement rien dire, d'autant que leur publication a tôt fait de nous influencer ; je connais des couples qui se forcent à faire l'amour, même médiocrement, uniquement pour « coller » au plus près des statistiques... Tout comme dans la course à l'orgasme, le désir de conformité au plus grand nombre transforme l'acte sexuel en bien de consommation, or je le répète, la sexualité relève de l'Être et non de l'Avoir.

Attachez-vous donc à la qualité en premier. Bien sûr, faire l'amour deux fois l'an quand on vit sous le même toit est assez inquiétant, mais s'appliquer comme un bon élève à son devoir bihebdomadaire peut tuer à petit feu toute spontanéité. Mieux vaut faire l'amour divinement deux fois par mois que tous les jours dans la tristesse et l'ennui. En cela, les femmes, davantage en recherche de qualité que les hommes, seront d'excellentes initiatrices.

Savoir se parler

Dans toutes les histoires de couples heureux – et donc heureux au lit – il est mentionné un grand respect dans

la façon de s'exprimer à l'autre et aussi un dialogue constamment maintenu. La moitié des divorces seraient évités si des mots justes étaient mis à temps au bon endroit.

Enterrement la hache de la guerre des sexes

Même si les femmes se sentent, à juste titre, souvent opprimées, les rapports entre les deux sexes sont devenus un vaste champ de bataille, parfois outré, parfois nécessaire, nous n'épiloguerons pas ici là-dessus. C'est un autre livre et un autre débat. Pour ce qui nous préoccupe dans ces pages, il convient d'observer une trêve rigoureuse entre vous deux. Vous ne réglerez pas le problème de la différence de salaire à compétences égales sous votre propre toit, ça se passe plutôt à l'Assemblée nationale et au sein des instances paritaires concernées. La vraie question qui se pose, même face à un odieux macho – qui se trouverait être votre conjoint – est : est-ce que je l'aime toujours, est-ce que j'ai toujours envie de lui ? De là, ladite question trouve rapidement sa réponse et point n'est besoin de débattre sur son entêtement à vous laisser la charge de toutes les tâches ménagères ou à chercher à vous contrôler, le problème de fond c'est l'amour. Et rien d'autre.

Même si quelques désaccords témoignent de vos saines individualités respectives, le conflit permanent est très alarmant et révèle une incapacité à communiquer autrement que dans le rapport de force. Il indique aussi souvent une insatisfaction sexuelle profonde qui prend

la forme de revendications de type « syndicales » de la part de l'un ou de l'autre des partenaires. Si vous vous disputez sans cesse, la lampe rouge doit s'allumer car souvenez-vous de la règle de base : là où le rapport de force passe, l'amour trépasse...

Les mots qui mettent le feu et ceux qui douchent

On passera donc très vite sur l'impérieuse nécessité de se respecter verbalement et de faire un immense ménage des sobriquets, moqueries ou dévalorisations diverses qui peuvent toucher votre partenaire ou vous-même. Les bons amants sont des dieux vivants et ils ne sauraient s'entre-appeler « Madame Pète-sec » ou « Monsieur Ronchon ». Du reste, si vous constatez que trop de termes dévalorisants l'un pour l'autre circulent dans vos conversations, posez-vous la question de vos rapports, des choses que vous vous reprochez. Si cela n'est pas fait vous aurez du mal à passer au sexuel.

Oubliez aussi ou, en tout cas, restreignez au maximum les « mon chouchou » « mon loulou », « mon bébé » « bichette » ou, pire encore, « maman » ou « papa » (oui, ça arrive encore) : ce sont des preuves verbales évidentes que vous êtes davantage dans le registre enfant/parent que dans celui des amants.

Difficile de changer de rôle si vous êtes un vieux couple et trouvez cela mignon depuis plus de dix ans. Le moyen de le faire est de commencer par ne plus utiliser ces

mots dans la chambre à coucher par exemple. C'est comme un jeu. Sitôt franchi le seuil, vous cessez de les employer.

Il faut re-érotiser d'urgence votre langage. Cherchez bien, vous avez sûrement des mots qui vous viennent quand vous avez envie de lui ou d'elle... mais peut-être n'avez-vous pas osé les utiliser parce que vous les trouvez grossiers. Sachez que le sexe est sauvage, animal et donc parfois rude, y compris dans le langage, ça fait partie du jeu. Oui, au lit vous avez le droit de traiter la mère de vos enfants de « salope » !

Peut-être aussi que votre désir passe par le silence. On n'est pas obligé de mettre des mots partout. Dans une certaine ambiance, regard à l'appui, le ton sur lequel une phrase, même banale, est prononcée – par exemple « enlève tes vêtements » – en dit bien plus long que n'importe quel mot.

Certains couples s'amuse aussi à se vouvoyer pendant l'acte, essayez, c'est un excellent déclencheur de désir. Le « vous » sitôt employé par l'un ou l'autre signifie que des choses vont avoir lieu...

D'autres encore changent de prénom. Ils sont différents au lit. Tout comme pour le vouvoiement, cela aide à se débarrasser du quotidien.

Les mots intemporels qui marchent toujours sont ceux de l'amour : chéri(e), mon amour, mon aimée, ma belle,

mon homme ; ils passent sans distinction de la salle à manger au lit et, surtout, ils ne vieillissent pas.

Devenir un parent indigne

Devenir parent constitue pour le couple une véritable épreuve pour laquelle ceux-ci restent relativement désinformés. L'enfant est communément présenté comme le ciment du couple, sa suite logique. Cela n'est pas faux mais très souvent aussi, l'arrivée d'un enfant sonne le glas de la sexualité. Ce qui met le couple en danger.

Le risque de devenir plus mère que femme

Beaucoup de femmes ont du mal à redevenir femmes une fois qu'elles sont devenues mères. Certaines ne s'étant jamais senties femmes auparavant se précipitent – ou sont précipitées – dans la maternité comme seul repère identitaire. Elles surinvestissent alors ce rôle et oublient totalement d'être l'épouse, l'amante qu'elles devraient aussi être pour l'homme de leur vie. Tôt ou tard, même, certaines – de plus en plus nombreuses – « éjectent du nid » cet importun qu'est devenu leur compagnon ou mari. C'est ainsi que fleurissent ça et là ces familles monoparentales à la mère toute-puissante.

Côté homme, il arrive que l'épouse devenue mère devienne « sacrée » dans le mauvais sens du terme, c'est-à-dire intouchable. La sexualité de l'homme va

alors se scinder en deux (voir « Sortir du schéma la maman et la putain », chapitre 1) avec d'un côté la mère de ses enfants pour laquelle tout désir sera bloqué et, de l'autre, la prostituée, la maîtresse, pour le sexe. La sexualité de ces hommes va alors être vécue de façon secrète et misérable. Dans le pire des cas, par la masturbation sur des films X, dans le « meilleur », par la fréquentation assidue d'une maîtresse qui pourra même faire exploser le couple. La femme délaissée pouvant elle aussi faire de même de son côté.

Accepter de ne pas être des parents parfaits

Les enfants, avec la somme de soins qu'ils demandent, ne sont pas aidants dans le domaine. Il faut savoir qu'un enfant en voudra toujours plus. Tant qu'on lui donne de l'attention, il en demandera, à l'inverse, si on lui en donne moins, il s'adaptera. La vraie question est de trouver la juste mesure pour que l'enfant se sente suffisamment aimé sans que vous deveniez son esclave. Méfiez-vous des discours d'une certaine catégorie de pysys et experts du domaine qui prônent l'allaitement maternel jusqu'à la presque majorité du bambin ou la disponibilité totale de la mère pour tous les soins, et méfiez-vous aussi de la tendance actuelle à fabriquer de petits champions ou prodiges et de petits chevaux de courses à la culture et au génie, à coups de cours particuliers et d'activités diverses du mercredi, dans lesquelles les parents se doivent d'être ultra-investis, bien sûr.

Si vous voulez préserver votre sexualité et donc votre couple, il va falloir rétablir certains équilibres et, avant toute chose, vous réserver du temps pour vous deux.

Déjà, au vu des journées de ceux qui n'ont pas d'enfant, je comprends aisément que ce paragraphe puisse faire bondir ceux et celles qui cavalent de nounous en écoles... Pour autant, il est tout à fait possible de se ménager des temps pour soi. Cela reste votre choix car en y réfléchissant, vous verrez que le temps est surtout une vue de l'esprit.

Gérez votre temps parental : le test

Prenez une feuille de papier et listez toutes vos occupations du matin au moment où vous posez le pied par terre jusqu'au soir, heure de votre coucher (et endormissement ! Les heures d'insomnie sont à verser aux heures d'activité). Cela peut prendre cette forme-là...

Heure	Activité	Durée de l'activité
8 h 00	Lever + préparation du petit déjeuner + déjeuner	30 minutes
8 h 30/9 h 00	Lever des enfants (à détailler le plus possible)	30 minutes
9 h 00/9 h 20	Accompagnement chez la nounou	20 minutes
9 h 20/...	Etc.	

À la fin de la liste, surlignez toutes les activités ayant trait aux enfants et examinez-les avec attention ; voyez si vous ne pouvez réduire ou simplifiez certaines tâches. voire les déléguer à des personnes extérieures au couple. Il existe bien des solutions de remplacement auxquelles on ne pense pas, le but du jeu : libérer du temps et de l'énergie pour votre couple. Le plus dur est d'accepter de ne plus être parfait, de ne plus tout contrôler...

Dites-vous que si vous ne prenez pas des mesures pour préserver votre couple, ce sont vos enfants qui risquent d'en pâtir par une éventuelle séparation, donc rappelez-vous, chaque fois que vous vous sentez « parent indigne », que vous le faites aussi pour votre enfant.

Les 10 lois des parents indignes

1. Je ne me laisse plus interrompre dans une activité que je mène avec mon conjoint si un enfant me réclame (sauf s'il est malade bien sûr), car je lui aurai expliqué avant que je ne suis pas disponible.
2. Je ne suis plus en permanence joignable par téléphone par mon enfant : nos parents n'avaient pas de téléphone portable et nous n'avons pas tous fini aux urgences...
3. De la même manière, je n'attache plus de bracelet électronique en forme de téléphone portable au poignet de mon petit, je le laisse vivre sa vie.

4. La nuit, je dors avec mon conjoint, pas mon enfant, et la porte de ma chambre est fermée à clé quand nous faisons l'amour...
5. La nuit, je ne suis pas en permanence relié(e) à un appareil qui mesure chaque souffle de mon bébé... car je dors moi aussi.
6. J'allaite mon petit jusqu'à 4 ou 5 mois max.
7. Ce n'est pas mon enfant qui décide de ce que nous mangeons ou de nos activités, c'est nous qui décidons pour lui, et dans notre décision entre aussi la considération de nos priorités de couple.
8. Je fais le deuil de ma vocation de coach ou d'enseignante à domicile et par là même de mes rêves de gloire et de polytechnique pour mon enfant en arrêtant l'acharnement scolaire. L'Éducation nationale est ce qu'elle est, mais laissons les profs faire leur boulot et ne prenons pas leur place.
9. Je pars au mois une fois par trimestre en week-end plus ou moins prolongé, seul(e), loin de tout avec mon conjoint, pour faire l'amour tout le week-end sans être dérangé par exemple...
10. Nous nous faisons un restau par semaine en tête à tête (ou restons un soir par semaine à la maison et donnons les enfants à garder à l'extérieur...) sans portable, évidemment.

Flirt, adultère, échangeisme, polyamour : se remettre en danger ?

« Aller voir ailleurs » en couple est toujours dangereux, cela nécessite une réflexion préalable, beaucoup de dialogue. Néanmoins, le danger est excitant en cela qu'il implique la perte possible de l'autre et donc sa reconquête, et redonne de l'élan à la relation. En séduisant d'autres personnes, on se sent également de nouveau érotisé, cela peut aider un couple englué dans la routine... En ayant des partenaires multiples, on affûte ses connaissances sexuelles, on devient meilleur amant(te).

Une chose est sûre : un couple ne tient que par son engagement mutuel, il ne saurait donc y avoir d'infidélité « clandestine », c'est une tromperie, sauf à l'avoir demandé et précisé dès le départ (« je serai infidèle mais je n'en parlerai pas » ou « je sais que tu es infidèle mais je ne veux rien savoir tant que nous sommes bien ensemble »). L'unilatéralité n'est pas non plus souhaitable (l'un s'autorise l'infidélité l'autre pas), ou encore moins le consentement forcé (l'un accepte l'infidélité de l'autre sous la pression, pour garder son amour, mais au fond il n'est pas d'accord). Si l'on s'autorise des partenaires extérieurs au couple, on codifiera précisément les contours de la relation et l'on se mettra d'accord en amont de tout passage à l'acte : jusqu'où puis-je aller ? Combien de temps la relation extraconjugale pourra-t-elle durer ou est-ce uniquement une rencontre d'un soir ? Nous reverrons-nous en amis ensuite ? Etc.

Tout comme dans un contrat en bonne et due forme (le contrat de mariage), les termes doivent être précis, équitables, et ne peuvent en aucun cas être transgressés une fois que les deux partenaires se sont mis d'accord, et je le répète, pleinement d'accord, sans chantage ni pression de l'une ou l'autre des parties. On peut même aller, symboliquement cela a une vraie valeur, jusqu'à formaliser cet accord par un écrit qui commencerait par « Je m'engage... » dont chacun gardera un exemplaire. Ci-dessous, un tableau récapitule brièvement les avantages et les risques de ces situations. En fonction de ce que votre couple est aujourd'hui, vous pourrez peut-être vous aider de cet outil pour mesurer le rapport bénéfices/risques de cette démarche.

Avantages et risques à s'autoriser une vie sexuelle extérieure au couple

Avantages	Risques
Redynamisation du couple par le « danger ».	Dangereux risque d'explosion du couple.
Amélioration des connaissances sexuelles.	Suivant les rencontres, risque de décalage dans les connaissances sexuelles de l'un ou l'autre. On ne sera plus en phase.

→

Enrichissement du couple par ces connaissances, ouverture du couple sur le monde extérieur, sur les autres, facteur de progrès intellectuel.	Intrusion d'une tierce personne qui risque de « pirater » le couple à tous les niveaux, à s'en rendre maître.
Plus de plaisir, d'ouverture, de détente.	Risque d'addiction sexuelle, on tendra alors à multiplier les partenaires sans discernement.
Par le fait de devoir dialoguer beaucoup par rapport à ces pratiques, amélioration de la capacité de dialogue à l'intérieur du couple.	Risque de délaisser son conjoint et sa vie de couple au profit des autres rencontres, dispersion. Ou, à l'inverse, attachement exclusif à un nouveau partenaire.

Le flirt

On peut par exemple ne s'autoriser que le flirt. Le sexe attache, crée un lien parfois très fort, à la limite de l'addiction. Limiter les relations extraconjugales au flirt permet de contourner cet obstacle tout en se maintenant en forme côté séduction. Chacun aura le droit d'avoir « de petits béguins », pour employer un terme délicieusement suranné, avec lesquels des baisers furtifs seront le maximum autorisé... de tendres ami(e)s, en quelque sorte. Il s'agit ici de renouer avec une pratique médiévale, mais ô combien sage, l'amour courtois. Là

encore le dialogue avec son partenaire « officiel » est de mise. Et les questions comme « Puis-je partir en week-end avec mon flirt ? », « Veux-tu le (la) rencontrer ? » doivent être posées pour ne rien imposer.

L'adultère

Le sombre terme à la mauvaise réputation ne sera pas mis ici à l'honneur non plus. Il implique la dissimulation... Si les plaisirs sexuels de l'adultère sont parfois très vifs, ils ne durent qu'un temps, sont soumis aux mêmes usures que celles d'un couple bien établi et, surtout, témoignent d'une misère sexuelle de fond.

Devoir prendre son plaisir « en douce » implique qu'on n'y a pas droit, donc qu'on est un mendiant de l'amour. On peut rêver mieux comme scénario de vie, non ?

Toutes les justifications de type « je ne veux pas la (le) faire souffrir » sont illusoire. Une personne qui est trompée, même quand elle n'est pas « officiellement » au courant, le sent dans sa chair.

Quand on trompe son partenaire en fréquentant d'autres personnes derrière son dos, c'est soit qu'on souhaite prochainement le quitter, soit qu'on n'ose pas l'affronter, soit qu'on profite de tout le monde comme un cynique que l'on est...

Naturellement, plus l'adultère dure, plus le mal est grand. Les experts de la double vie sont de bien tristes

personnages qui auront vécu plusieurs morceaux d'existence mais rien de complet, au fond. Célibataires endurcis déguisés, ils seront demeurés tout ce temps seuls avec eux-mêmes en passant à côté de ce que le sexe abouti réserve de meilleur : la plénitude ; et auront volé à leur compagnon ou compagne toute une partie d'eux-mêmes.

L'échangisme

Le terme implique que des couples établis se rencontrent et « échangent » leurs partenaires pour plus de variétés. Cela permet sans doute d'éviter le risque évoqué dans le tableau ci-dessus de l'irruption d'un célibataire assoiffé de conquêtes qui risquerait de « pirater » ou de faire exploser le couple. Cette précaution semble un peu sommaire, le même danger pourrait provenir d'une personne dûment mariée. Et c'est souvent ce qui arrive. La pratique peut néanmoins en sécuriser certains. Face à un autre couple qui a aussi des risques à prendre et des choses à perdre en cas de rupture, on se sent moins en danger.

J'ai néanmoins déjà donné mon avis sur l'échangisme dans le chapitre 1. Tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, c'est surtout un simulacre de liberté sexuelle à la sauce machiste qui ne convient généralement qu'à la moitié de la population : les hommes.

Beaucoup de ceux-ci, mariés ou en couple par ailleurs, se rendent sur des sites échangistes spécialisés dans

l'espoir d'y rencontrer des femmes – lesquelles y sont minoritaires, ah comme c'est étrange ! – pour pouvoir entrer en boîte échangiste plus facilement et rencontrer ainsi d'autres femmes en couple. C'est la pratique du « passeport » (c'est la femme, en l'occurrence, qui sert de « passeport » car il est plus facile et moins cher d'entrer dans ce genre de lieux en compagnie d'une femme), parfaitement cynique.

Sinon, les prostituées qui circulent parfois dans l'établissement peuvent aussi faire diversion. On reconnaît bien là tous les ingrédients de la misère sexuelle et de la dissimulation : payer pour avoir du plaisir, mentir...

On gardera de l'échangisme uniquement la forme sympathique d'amis en couple qui décident d'aller plus loin dans leurs rapports amicaux, pour un soir ou plus longtemps, après accord préalable de toutes les parties, bien sûr.

Il existe des variantes à l'échangisme qui dépendent du nombre de partenaires : à trois ou bien beaucoup plus. Si faire l'amour à trois ou quatre reste très convivial, à beaucoup plus c'est l'équivalent d'une orgie... les amateurs du genre l'appellent « mélangisme ». Les lieux échangistes ont tous des salons garnis d'immenses lits pouvant accueillir plusieurs personnes. Certains disent que le mélangisme ne va pas au-delà des caresses, fellation et cunnilingus. Dans les lieux échangistes, il en va tout autrement. Peu importe, là encore c'est à vous de

voir. Ce type de pratiques pose aussi le problème de la protection contre le sida et les MST...

Le polyamour

Plus intéressante est la démarche dite du « polyamour » ou amours plurielles. D'abord parce qu'elle intègre, en principe, les sentiments, relève ensuite d'une réelle philosophie (libertaire et anarchiste) et ne vise plus à « consommer » du sexe comme c'est le cas dans les lieux échangistes. Je vous invite à aller consulter le site <http://polyamour.info>.

Pour ma part, je conserve les mêmes réserves et précautions que précédemment. Rencontrer d'autres partenaires, avoir du sexe à l'extérieur de son couple est tout sauf anodin, cela remet en cause l'engagement, le restructure et ne doit pas être le lieu d'un abus vis-à-vis de l'autre.

Vous trouverez hélas dans ces courants et dans les lieux précédemment cités – ainsi que dans les stages de tantra et de développement personnel (cités dans le premier et le dernier chapitres) – nombre de personnes qui tenteront de vous « vendre » la liberté sexuelle et l'épanouissement tout simplement pour mieux profiter de vous.

J'y ai croisé beaucoup de jeunes femmes en quête de l'âme sœur et de sincérité, de vieux couples un peu perdus tombés dans le piège de Don Juan déguisés en gourous ou en savants libres penseurs, ou dans les griffes de cupides femelles bien décidées à pirater un homme,

de préférence à l'aise financièrement. Débarrassés de ces breloques, les gars ne valaient pas plus cher que le furtif adultérin du dimanche qui s'en va au bois de Boulogne soigner sa misère... De même que leur pendant féminin.

Soyez vigilants, gardez les pieds sur terre. Votre instinct et votre « boussole » intérieure vous dicteront, par le ressenti et les sentiments, ce qui est bon pour vous.

**PLAN D'ACTION DU CHAPITRE 4 :
VOUS N'ÊTES PAS QUE DES COLOCATAIRES !**

- La maison : aménagez des espaces sexy pour vous deux.
- Les habitudes ont la peau dure : suivez le protocole antiroutine.
- Au lit : 2 fois par semaine ou 2 fois par mois, il n'y a pas de bon rythme, il y a votre rythme.
- Savoir se parler : jouez avec les mots qui attisent le désir, oubliez ceux qui douchent.
- Liberté : acceptez de ne pas être des parents parfaits.
- Échangisme : petits jeux entre amis.

Chapitre 5

Sexuellement en mode célibataire

LE CÉLIBAT EST UN « ÉTAT » de plus en plus répandu. En raison du rallongement de la durée de vie et de l'instabilité actuelle du couple, nombre d'entre nous sont appelés ou ont été appelés à le traverser, à tous les âges de la vie. C'est néanmoins pour moi une situation qui doit demeurer transitoire car elle implique une certaine instabilité des relations amoureuses pas toujours propice à une sexualité heureuse. En effet, le célibat c'est l'aventure, mais l'aventure, c'est aussi des rencontres décevantes, voire franchement désagréables. L'idéal pour développer sa sexualité reste le couple, sous toutes ses formes, c'est-à-dire *a minima* un lien privilégié avec une personne choisie.

On tirera profit du célibat en le vivant comme une période « étudiante » en matière de sexualité, mais

surtout en apprenant à gérer les éventuelles pénuries de partenaires. Vous sortez d'une relation longue mais frustrante sur le plan sexuel ? Ce chapitre vous aidera à vous « remettre en selle » ; vous cherchez le grand amour et désespérez de le trouver ? Allégez-vous et amusez-vous, le célibat, c'est aussi fait pour ça, l'amour viendra bien en son temps. Vous êtes senior, veuf ou divorcé ? Renouez avec l'insouciance de votre jeunesse, vivre seul le permet.

Faire ses classes : au lit aussi !

Ce paragraphe s'adresse aux jeunes célibataires engagés dans des études longues ou un travail passionnant et prenant. La tentation de négliger sa vie sexuelle est grande. Il faut savoir que trouver des partenaires, même occasionnels, est un véritable « travail ». Il faut sortir, parfois écumer les sites de rencontre, rencontrer, passer du temps avec la personne qui partagera une ou plusieurs nuits avec vous. C'est aussi éprouvant, on est parfois déçu, on ne fait pas que de bonnes rencontres, il faut s'en remettre, puis recommencer. Les artisans disent : « le métier rentre ». Nombre de candidats à la drague se découragent vite par manque de temps et d'énergie et choisissent de mettre leur sexualité en veille... en attendant de devenir maîtres du monde ! Les romantiques encaissent un chagrin d'amour de trop et choisissent de se recroqueviller dans leur coquille, tragique erreur...

Puis les années passent et on décide de se « caser » (très vilain mot). Or tout ce que l'on n'aura pas « appris » sexuellement pendant ces années précieuses, lors desquelles les hormones et le physique sont au meilleur de leur forme, sera à mettre au débit de notre « expérience » au seuil de notre nouvelle vie conjugale ; vous avez déjà 35 ans, tous les diplômes du monde, un compte en banque bien garni et vous ne savez rien ou presque de vos désirs et envies, vous pensez même au fond que le sexe n'est pas si important que ça. Pire encore, vos problèmes sexuels (voir chapitre 1) n'ont jamais été réglés... Piètre cadeau de noces à offrir à votre partenaire. Si vous vous reconnaissez dans ce portrait, veillez à redresser la barre au plus vite pour éviter d'avoir à divorcer passé la quarantaine pour cause de crise d'adolescente tardive.

En résumé, mieux vaut perdre une année de thèse, une promotion ou quelques milliers d'euros par an et passer de joyeuses soirées de célibataire en belle compagnie. L'énergie que l'amour bien fait vous donnera vous aidera plus tard à soulever des montagnes.

Organiser ses rencontres

Rencontrer n'est pas facile. Internet est venu s'en mêler avec plus ou moins de bonheur. Pour le reste, on se débrouille comme on peut avec sa timidité, le nombre d'amis que l'on possède et les sorties plus ou moins

nombreuses que l'on a l'occasion de faire. Le but du jeu est d'avoir des partenaires réguliers, fiables (qui ne posent pas de lapin, ne déçoivent pas, ne cherchent pas à profiter de votre gentillesse) et, si possible, transformables en partenaire durable.

Gagner du temps avec Internet ?

On y trouve le pire et le meilleur, mais j'ai plusieurs amis qui y ont rencontré leur conjoint ou compagnon de vie. Personnellement, j'en ferais un bilan plutôt positif, les probabilités d'y croiser des prédateurs et d'y faire de mauvaises rencontres n'étant pas différentes de celles d'une boîte de nuit ou d'une place de village un soir de 14 juillet.

Veillez juste à ne pas y passer tout votre temps. Méfiez-vous du virtuel et sachez précisément ce que vous y cherchez : quick sexe (un peu hygiénique... bof), relation « amicalo-sexuelle » (le plus profitable selon moi), ou relation durable ? Ne mélangez pas tout. Si vous ne savez pas encore bien ce que vous voulez, faites-vous au besoin plusieurs profils sous différents pseudos pour envoyer des messages clairs à vos visiteurs.

Profitez du Web pour élargir le panel de personnes que vous ne rencontreriez pas dans votre vie de tous les jours. D'un point de vue socio-sexuel, c'est toujours assez passionnant. Vivez Internet comme si vous étiez un ethnologue en exploration, ou un journaliste en reportage. Soyez curieux et ouvert. Méfiez-vous juste,

surtout en tant que femme, des « prédateurs sexuels », variété d'hommes qui confondent sexe et guerre du Golfe... assez présents sur ces sites, souvent reconnaissables au fait qu'ils sont sans photo donc probablement mariés.

Il faut cependant garder à l'esprit qu'Internet risque de vous écartier de la réalité. Nombre de connectés passent leur temps à chatter sans fin avec une image. Voire tombent amoureux à des kilomètres de distance, évitant soigneusement ainsi tout rapprochement sexuel...

Un conseil, rencontrez vos contacts le plus vite possible : dans les 8 jours qui suivent les premiers échanges et après un ou deux chats et/ou trois ou quatre mails signifiants, au maximum. Choisissez de préférence un endroit public (bar, jardin, etc.).

Ne perdez pas de vue qu'Internet vise avant tout à vous faire gagner du temps en rencontrant plus de monde, de façon plus large. Si cet objectif n'est pas rempli et que vous passez plus de temps derrière votre écran qu'au café, alors laissez tomber ce mode de « recrutement ».

À noter : deux sites de rencontres amicales qui visent avant tout à se faire des relations autour d'activités très variées :

- OVS (www.onvasortir.com)
- AmieZ (www.amiez.org).

Faites jouer le réseau

C'est de loin la plus manière la plus intelligente de rencontrer du monde. Les techniques de « réseautage » ont émergé de la crise dans les années 1980-1990. Voyant que l'envoi seul de candidatures ne suffisait plus à trouver du travail, on s'est tourné alors vers les aspects de cooptation, bouche à oreille, mises en relation diverses. Ce que la plupart des agents de renseignement, journalistes, policiers et businessmen – c'est-à-dire tous ceux qui ont besoin des autres pour avoir des informations, des tuyaux ou des opportunités – faisaient déjà depuis bien longtemps. Ce qui est applicable au domaine de l'emploi ou des affaires l'est largement à celui de la drague.

Réseauter est à la portée de tout le monde. Vous n'avez pas besoin d'un carnet d'adresses de ministre pour commencer. Partez de vos connaissances proches : amis, copains, collègues, voisins, famille etc. Faites des choses avec eux, sorties, activités, rencontrez leurs amis, collègues, voisins, incluez-les dans votre carnet d'adresses à leur tour. Proposez des sorties, rendez des services, appelez-les juste pour bavarder... très rapidement, vous vous verrez davantage sollicité. Des informations, des gens viendront à vous. Vous élargirez ainsi l'éventail des personnes rencontrées avec un double avantage : votre réseau vous est familier, bien loin de la jungle et de l'inconnu du Net, et un ami/amant réseau peut tout à fait vous tuyauter sur ce super appart que vous cherchez depuis des mois... Coup double !

Les plans chauds qui entretiennent la flamme

En l'absence de partenaire régulier, il convient de rester en forme sexuellement. Ne perdez pas de vue que moins on a de sexe, moins on en a envie ; la nature fait bien les choses et régule vos hormones en fonction de la demande. Ce qui peut être un avantage pour ceux qui ont fait vœu de chasteté peut cette fois se retourner contre vous. C'est ainsi qu'on se retrouve seul au milieu d'un désert affectif sans vraiment y avoir pris garde.

Amours platoniques, flirts, safe sex

J'en conviens, l'**amour platonique** n'est pas la meilleure façon d'affûter ses compétences sexuelles, mais les ados commencent tous par là donc ça doit forcément être un bon début. Si vous n'avez pas eu de relations affectives et sexuelles depuis longtemps, c'est une étape incontournable de l'« éducation sentimentale ». Vous serez ainsi amené à papillonner, à vous enticher d'untel ou d'untel de la façon la plus immature, la plus charmante et la plus indispensable qui soit.

On peut aussi être attiré par une personne qui n'est pas disponible ou consentante, fantasmer sur lui ou elle est parfois très revigorant. Et ça ne fait de mal à personne.



Lorette, 30 ans.

« Il y a un type à mon boulot qui me plaît bien mais il est marié et je crois que je ne l'intéresse pas tant que ça de toute façon.

Comme en ce moment je traverse une période de creux affectif et sexuel, alors je me suis mise à fantasmer un peu sur lui. Je me surprends à choisir des vêtements suggestifs, à mieux m'apprêter, à essayer de le croiser plus souvent dans les couloirs ou en réunion pour voir l'effet produit. Bref, il s'est mis – à son insu – à exister un peu dans ma vie. Je sais que ça ne donnera jamais rien mais ça me fait plaisir et ça me rend plus jolie je pense, plus en forme sexuellement, d'avoir ce genre de pensées. Je l'appelle "mon flirt secret", il me maintient en éveil, côté séduction. »

Un cran au-dessus vient le flirt : baisers et caresses au-dessus de la ceinture, flirt verbal, danses un peu serrées... bref, tout ce qui émoustille sans aller plus loin mais fait monter les hormones pour pas un centime d'euro ! On néglige trop souvent cette étape indispensable à la rencontre de l'autre et on se croit obligée (surtout les femmes) d'aller plus loin trop vite, alors que le flirt se suffit bien souvent à lui-même. Vous aurez tout le loisir de flirter sur les pistes de danse par exemple.

Le safe sex est un terme américain né des années Sida. Les homosexuels organisaient des « *safe sex parties* ». Elles consistaient à se masturber ensemble ou à flirter de façon très poussée mais en évitant tout contact

contaminant. On conservera l'idée pour ajouter une graduation avant d'entrer dans cet acte plus intime et plus impliquant qu'est la pénétration sexuelle.

Massages

Pas forcément à connotation sexuelle, le massage est aussi un art de vivre. Se faire masser par une personne de son propre sexe ou du sexe opposé est très agréable et mérite l'investissement financier, finalement pas si exorbitant que ça. Plus poussé, et plus cher, est le massage à visée sexuelle, dispensé dans les salons spécialisés. S'il est bel est bien, parfois, de la prostitution, avec les réserves que j'y mets dans ce livre, il n'en demeure pas moins une vraie soupape de sûreté pour bien des célibataires.

Combien ça coûte ? Pour un massage de relaxation simple : entre 50 et 70 euros l'heure. Certain(e)s masseurs(euses) se déplacent à domicile avec leur table.

Pour un massage sexuel, le prix est nettement plus élevé et varie considérablement d'un masseur à l'autre. Nous donnerons ici le prix proposé sur leur site par les sexologues du Cedes, à Bruxelles (www.cedes.me, rubrique « Les tarifs ») : 100 euros de l'heure pour les femmes et 150 euros pour les hommes. Possibilité de massage « à quatre mains » et aussi de faire des séances de 90 à 120 minutes.

Quel massage sexuel vous tente ?

- **Massage californien** : nu, on masse tout le corps y compris les parties génitales mais on ne va pas jusqu'à l'orgasme.
- **Massage tantrique, massage cachemirien** (voir les précisions sur le tantrisme au chapitre 6) : le massage est total et va jusqu'à l'intérieur des parties génitales (vagin pour les femmes, anus pour les hommes) et bien sûr jusqu'à l'orgasme.
- **Body body** : le masseur est nu et vous masse avec son corps.

Amour virtuel

Le sexe par webcam sent un peu la misère. Ce peut être une aimable fantaisie pour ceux qui se connaissent déjà « bibliquement », mais quand on ne s'est jamais physiquement rencontrés, c'est souvent très suspect. Méfiez-vous de ceux qui vous le proposent. Internet, c'est aussi le lieu de toutes les mystifications. Un magnifique profil peut dissimuler un vrai « cas social », ou pire.

Rangez les amours virtuelles dans les relations platoniques à distance, c'est-à-dire considérez-les comme des substituts de sexualité de faible qualité à dépasser rapidement.

Réhabiliter la masturbation

Même ceux qui la pratiquent et l'apprécient peinent à reconnaître qu'elle fait partie intégrante de leur vie sexuelle tant elle est encore entachée de son ancienne réputation.

Longtemps considérée comme une grave perversion et punie de façon parfois très barbare, à l'aide d'objets de contention et de traitements médicaux divers, la masturbation redevient pourtant une activité sexuelle parfaitement honorable et même recommandée par le même corps médical... Autres temps autres mœurs.

Sans en faire un devoir de vacances, je dirais que la masturbation est un substitut de sexualité ou une entrée en matière, presque toujours une voie thérapeutique (voir chapitre 1). Mais elle ne doit pas, selon moi, servir de sexualité à part entière tout simplement parce que vous valez sûrement mieux que ça.

Vous trouverez nombre d'ouvrages sur le sujet qui vous déculpabiliseront de pratiquer comme ceci ou comme cela ou d'avoir tel ou tel fantasme, notamment celui du sexologue Philippe Brenot, *Éloge de la masturbation** ou mon petit *Osez la masturbation***.

* Éditions Zulma.

** Éditions La Musardine.

Panorama des accessoires

L'ancêtre de l'olisbos, alias godemiché, a fait de nombreux petits. La technologie est aussi passée par là, transformant le traditionnel objet de pierre ou de bois en robot ultra-perfectionné avec trois vitesses de vibration et de rotation. Les sites des vendeurs et les sex-shops regorgent de modèles de toutes tailles, couleurs et styles, on se croirait chez Darty.

Ils sont très à la mode, donc chers. Je ne pense pas qu'ils soient indispensables à votre épanouissement. La main, les doigts ou d'autres objets de la vie courante en font autant. Néanmoins, ceux qui se sentent peu sûrs d'eux aimeront détenir ces talismans ou s'en remettre à notre toute-puissante technologie. Les joueurs et fantaisistes y trouveront aussi leur compte, seuls ou en couple.

Pour s'y reconnaître dans les rayons :

- **Le godemiché simple, non vibrant** : de formes, matières (plastique dur, silicone, caoutchouc...) et tailles diverses, certains imitent même le pénis de façon très réaliste.
- **Le vibromasseur** : à piles, pour le vagin ou la masturbation clitoridienne. Vibrant et/ou rotatif. Généralement en silicone.
- **L'œuf vibrant pour le clitoris** : appartient aussi à cette catégorie le fameux « petit canard ». Certains disposent d'une télécommande...
- **Le vibromasseur combiné vagin-clitoris** : vibrant. On trouve là le modèle « Rabbit », en forme de lapin...

- **Le vibromasseur pour l'anus** : plus étroit, mêmes fonctions que celui réservé au vagin.
- **Le plug anal** : non vibrant, en forme de poire allongée, avec un rebord pour empêcher qu'il ne pénètre trop profondément. Se garde dans l'anus de façon statique.
- **L'Aneros** : pour les hommes. Sa forme particulière stimule la prostate par l'anus. Excellent pour s'entraîner à retenir l'éjaculation.
- **Les boules de geisha** : deux petites balles de silicone, reliées et contenant des billes d'acier. Introduites dans le vagin, elles favorisent la musculation vaginale, et les billes d'acier qui bougent avec vous créent l'excitation, voire l'orgasme...

PLAN D'ACTION DU CHAPITRE 5 :
PROFITER DE LA LIBERTÉ DU MODE SOLO

- Rencontres : prospectez sur tous les réseaux, la famille, les amis, Internet...
- Alternatives aux rencontres : flirt, massages, etc.
- Accessoires sexuels : godemiché, boules de geisha, plugs attisez votre curiosité sexuelle en sachant qui fait quoi.

Chapitre 6

En guise de conclusion : savoir aimer

ON L'AURA COMPRIS tout au long de ces pages : aimer ne s'improvise pas, aimer n'est pas inné. Surveiller ses comportements, les modifier et surtout apprendre, expérimenter, tel doit être votre nouveau chemin en matière de sexualité. Ci-dessous, je vous propose des stages, des livres et même des pistes philosophiques pour faire de votre vie sexuelle une véritable aventure humaine.

Devenir savant (les livres, les stages, les expériences)

Le diable tentateur a fait connaître le sexe et le savoir à Ève ; puis, par elle, à Adam (se reporter au chapitre 1),

les rapports entre le sexe et le savoir sont donc évidents. Plus on en sait, plus on en fait. C'est pourquoi les vieux rentiers du temps de Molière préféraient les jeunes vierges pour ce qu'elles ne pourraient les juger au lit ni les comparer à d'autres et, par conséquent, les tromper... ne sachant pas ce qu'elles perdaient en convolant avec de vieux barbons misogynes.

Il va donc sans dire que le sexe est à apprendre, au même titre que le tir à l'arc ou le violon. Les compétences sexuelles ne sont pas innées, elles sont à développer. La sexualité nous impacte sur tous les plans : mental, physique mais aussi économique ou sociologique. On peut vouloir en rester à l'âge des cavernes et se contenter de quelques grognements et poussées du bassin, mais mon propos ici est de tenter de vous amener vers quelque chose de plus satisfaisant, qui peut même modifier profondément votre vision de la vie.

Les livres

Lisez tout ce qui vous tombe sous la main, et mon conseil vaut aussi dans tous les autres domaines de votre vie. La lecture n'est pas un acte passif. Soyez critique sur ce que vous lisez, il ne s'agit pas de trouver la recette miracle ou de se conformer à la pensée de tel ou tel expert ou gourou. Il s'agit de chercher, pour soi-même, des portes d'accès à un savoir.

Méfiez-vous de la pensée « toute prête » du genre : « le bonheur garanti » ; des discours trop médicaux : « la

ménopause en 7 points », « les différentes phases de l'orgasme ». À l'aide des livres ou de tout autre support (film, Internet), *fabriquez-vous* votre chemin.

Les stages

Les stages de développement personnel et de connaissance de soi sont toujours bons à prendre, même s'ils ne sont pas forcément centrés sur le sexuel (apprendre à dire « non » et à s'affirmer peut être d'une aide précieuse au lit, par exemple, apprendre à faire confiance aussi). Pourquoi des stages ? On l'a dit au chapitre 2, le groupe est formateur en matière de sexualité en cela qu'il a le pouvoir de nous relier aux autres. Or, qu'est le sexe sinon un acte de connexion à l'humanité ? Et puis pour les célibataires, le groupe est un excellent moyen de rencontrer.

Vous trouverez des pistes de stages de développement personnel sur le site **méditation.org** par exemple ou sur le réseau **epanews.fr**, mais aussi en en discutant autour de vous. Là encore, soyez critiques et prudents, commencez par rencontrer l'intervenant par téléphone ou mieux, de visu ; allez à ses soirées s'il en anime, à ses conférences, pour mieux vous rendre compte si sa personnalité vous convient et « collera » à vos attentes. Et pour mieux juger si « il » ou « elle » est sérieux(se) (il y a tout et son contraire dans ces domaines). Dans les stages plus conventionnels (leadership, gérer les personnalités difficiles, gérer son temps, etc.), les gros organismes de formation (Demos Cegos, entre autres)

ont un catalogue très fourni, mais vous ne pourrez pas choisir votre intervenant et cela fait toute la différence. Au prix où ces organismes paient les formateurs, vous pouvez tomber sur le pire comme sur le meilleur, c'est pourquoi j'oriente les futurs stagiaires sur des réseaux plus « alternatifs » où le formateur est aussi l'organisateur du stage.

Exemples de types d'intitulés de stages non axés sur le sexuel mais qui peuvent être utiles à votre développement sexuel

J'ai relevé ces intitulés au hasard des catalogues de formations proposées par divers types d'organismes et d'intervenants, ce sont des stages « classiques » que vous retrouverez sans peine à quelques variantes près.

- Savoir s'affirmer
- Lâcher prise, savoir faire confiance
- Mieux écouter l'autre, savoir le comprendre
- Gérer ses émotions, gérer les conflits
- Apprendre à « dire non »
- Gérer ses émotions à l'aide de techniques théâtrales
- Développer son réseau relationnel, aller vers les autres
- Devenir l'acteur de sa vie
- Gérer son temps, savoir s'organiser

À partir du moment où vous vous inscrivez et participez, faites-le avec un esprit d'ouverture. Soyez dans une démarche d'apprentissage sincère, car nos défenses

naturelles face au changement tendent à nous donner un esprit critique qui entrave l'abandon nécessaire à la connaissance. Être apprenant, cela s'apprend...

Choisissez de préférence des stages « en résidentiel », c'est-à-dire où l'on dort sur place. Ils sont plus impliquants émotionnellement et vous ferez un meilleur travail sur vous-même. De plus, cette formule vous affranchira des contraintes du quotidien qui peuvent vous déconcentrer (notamment les enfants ! voir le paragraphe sur les 10 moyens de devenir des parents indignes au chapitre 4).

Si vous hésitez encore avant de vous lancer, dites-vous bien que vous n'êtes pas obligé de finir le stage si vous vous sentez mal... Votre démarche est personnelle, elle n'engage que vous – et votre portefeuille bien sûr – aussi vous êtes totalement libre de venir, rester ou partir dans la mesure où le travail de l'intervenant ou du groupe n'est pas perturbé.

À savoir : le Dif (Droit individuel à la formation) est un crédit d'heures de formation de 20 heures par an (soit l'équivalent d'un stage de 3 jours), cumulable sur six ans dans la limite de 120 heures et réservé aux salariés. Vous pouvez peut-être utiliser ce Dif pour certains types de stages (affirmation de soi, relations aux autres, etc.) si votre DRH est compréhensif(ve).

Vous choisissez votre centre de formation, c'est l'avantage, et cela vous laisse libre de vous concocter un

programme sur mesure. Il est assez difficile aujourd'hui de faire jouer son Dif s'il n'est pas directement relié au contenu de votre poste, mais certains employeurs sont plus ouverts que d'autres et, au pire, vous ne risquez qu'un refus... (Plus de renseignements sur le site du ministère de l'Emploi : <http://travail-emploi.gouv.fr>, rubriques « Informations pratiques », « Fiches pratiques », « Fiches pratiques du droit du travail », « Formation professionnelle », « Le droit individuel à la formation ».)

Les expériences

Soyez ouverts à tout, si vous ne souffrez d'aucune espèce de blocage. Autrement dit, le sexe ne vaut que si on le pratique. Rencontrez du monde, hommes, femmes et faites l'amour seul ou en couple (si vous êtes en couple reportez-vous au paragraphe traitant de l'infidélité et du polyamour dans le chapitre 4).

Pratiquez aussi dans votre couple, tentez de nouvelles choses, inventez, soyez créatif et imaginatif. La rencontre avec l'autre vaut parfois plus que tous les livres. Sortez de chez vous, discutez, confrontez vos points de vue avec ceux de personnes parfois même très différentes de vous. N'ayez pas peur d'être jugé, de vous tromper, et si tel était le cas, en matière sexuelle, cela n'a aucune espèce d'importance : nus dans un lit, tous les corps sont égaux.

Tantra : le yoga du sexe

Le mot « tantra » signifie « tissage » en indien sanscrit mais il faudrait le traduire par le verbe « relier » en fait. Cette pratique est aussi une religion et une philosophie portées par des textes très anciens et nées dans la vallée de l'Indus 5 000 ans avant Jésus-Christ. Malheureusement, sous la poussée du confucianisme, les Tantrikas (pratiquants du tantrisme), qui prônaient le sexe en toute liberté, ont été accusés de magie noire, pourchassés et exterminés.

Il est très difficile de retracer l'historique exact de cette religion perdue. Les experts ne s'accordent pas entre eux, mais ce qu'il faut retenir aujourd'hui, pour cet ouvrage, c'est que le tantra a laissé en héritage certaines pratiques sexuelles. Je le définirais personnellement, et de façon un peu trop synthétique peut-être, par le « yoga du sexe » : une série de techniques qui visent, pour l'homme, à retenir son éjaculation – voire à la supprimer – et à jouir sans éjaculation, et pour la femme à exercer la musculation de ses vagin et périnée de manière à mieux sentir l'homme et à l'aider à se retenir. Les deux partenaires peuvent ainsi atteindre l'extase, une forme sexuelle de l'Éveil, état d'éblouissement et d'émerveillement qui va bien au-delà de l'orgasme et qui est aussi décrit dans les extases mystiques des chrétiens comme des bouddhistes. Le tantra serait donc une voie sexuelle de la religion. Le tantra a refait surface en Occident à la faveur du mouvement New Age des années 1960-1970. De nombreux

Occidentaux sont alors partis en Inde pour y méditer ; certains en ont rapporté ces techniques et ont ouvert des cours un peu partout aux États-Unis et en Europe. Une Française, Margot Anand, s'est illustrée à l'époque par son ouvrage *L'Art de l'extase sexuelle* et a essaimé, depuis, plusieurs écoles en France, Suisse, Belgique et aux États-Unis sous la marque « Skydancing tantra ». Les Occidentaux récupèrent vite leurs réflexes premiers de « business », sitôt sortis de l'ashram...

Aujourd'hui, en France, il est possible de pratiquer le tantra sous forme de stages sur un week-end ou de soirées. La plupart des animateurs sont aussi psychothérapeutes et mêlent, dans le déroulement de leurs stages, méditations, massages, rituels et paroles en groupe ; on peut dire ainsi que le tantra s'est occidentalisé.

Marisa Ortolan anime des stages de tantra avec Jacques Lucas (voir son témoignage sur les stages entre hommes au chapitre 2, « Revoir son mode de vie ») depuis 1995 dans la région de Montpellier. Ils sont tous deux notamment auteurs d'un livre sur le tantra dans la relation de couple (*Le tantra, horizon sacré de la relation*, éditions du Souffle d'or).



Psychothérapeute de formation, Marisa Ortolan complète et enrichit son approche de la sexualité par le tantra. Voici ce qu'elle en dit :

« Le tantra appréhende la sexualité par le sacré. Le sacré nous permet de quitter la honte concernant le sexe. Ce qui est ritualisé et sacré s'élève. Si l'on conçoit la sexualité comme une prière, dans chaque chose que l'on fait, y compris à travers les photos, les publicités ou les films du genre que l'on pourrait être amenés à voir, alors on n'est plus dans la honte, la crainte du mal, du sale, qui entachent souvent la sexualité occidentale. Mais dans la réjouissance et la beauté qu'est la sexualité.

Il ne faut pas perdre de vue que toute expérience sexuelle, même fugitive, même d'une soirée, nous impacte profondément. Quand on fait l'amour avec quelqu'un, il y a un échange de fluides et d'énergies, ce qui fait qu'on ne sort jamais complètement pareil "après". La pratique tantrique vise à transformer tout acte sexuel – au cas où ce ne soit pas parfaitement le cas – en acte d'amour, vis-à-vis de l'autre et vis-à-vis de soi. La sexualité est une source permanente de joie et de plaisir si elle s'articule autour du respect de soi et de l'autre et du consentement mutuel à "faire l'amour". »

Est-il possible de faire l'amour toute la nuit ?

Oui. Il existe des couples qui font l'amour sur plusieurs heures, sur plusieurs jours même. Quand le temps moyen observé d'un rapport est de 20 minutes, nous sommes nombreux à être loin de ce compte.

Sans en faire un but en soi et se mettre inutilement la pression de la performance, il est bon de savoir que les frontières du possible peuvent être repoussées. Évidemment, sur un temps si long, il se produit des orgasmes multiples du côté de l'homme comme de la femme.

Comment ? La femme est naturellement multi-orgasmique (voir le livre cité en bibliographie), pour peu qu'on lui en laisse le temps... L'homme peut le devenir aussi, en se retenant d'éjaculer. Des techniques sont décrites ici au chapitre 2, mais aussi dans le livre *L'amant tantrique*, de Jacques Ferber (lui aussi animateur de stages de tantra) et de Mantak Chia (maître taoïste enseignant en Thaïlande), et aussi sur le site « etmoi » (cité aux chapitres 1 et 3) dédié aux éjaculateurs précoces. La technique vise à contracter le périnée – pour l'homme – chaque fois qu'il est sur le point d'éjaculer. Il éprouvera alors un orgasme « à sec » tout aussi puissant que celui obtenu avec éjaculation. Ce qui lui permettra de continuer à faire l'amour aussi longtemps que désiré et de permettre à la femme d'atteindre à son tour plusieurs orgasmes de plus en plus puissants (elle-même se sera entraînée à contracter son vagin et son périnée pour plus de sensations pour elle comme pour son partenaire).

Bien évidemment, ces techniques sont le fruit d'entraînements suivis. On les apprend dans les stages de tantra, chez les sages-femmes averties ou les sexologues au fait de ces pratiques. Lisez, renseignez-vous et surtout pratiquez !

Les bénéfices de l'amour : rester un amant ou une amante jusqu'à la fin

Ne vous laissez pas dire que vous n'êtes plus bonne (bon) à rien sexuellement parlant parce que vous avez franchi le cap de la cinquantaine, soixantaine et même au-delà (voir témoignage ci-dessous).

C'est une idée complètement fausse et toxique de dire que les « personnes âgées » seraient indécentes au lit. Quant à votre « capacité » à faire l'amour, cela ne regarde que vous et votre partenaire et certainement ni les médecins, ni les médias.

Tant que votre corps est en bonne santé – et en vie ! –, rien ne doit vous entraver et surtout pas le qu'en-dira-t-on. N'oubliez pas, il est de l'intérêt général qu'une grande partie de la population ne pratique pas le sexe comme elle le mériterait, surtout les seniors...



Nadine, 52 ans, infirmière.

« Un jour, j'ai entendu des médecins de l'hôpital où je travaille dire des femmes ménopausées qu'elles n'étaient "plus bonnes à baiser". Cela m'a scandalisée, un tel mépris et une telle ignorance... Surtout que ces messieurs avaient largement mon âge... or ce qui est valable pour les femmes, l'est aussi pour les hommes en la matière, si l'on doit être aussi radical. J'ai décidé depuis cet épisode de ne plus lire ou écouter quoi que ce soit

sur le sujet de la ménopause ou de la vieillesse. On se programme un avenir en acceptant les malédictions. J'ai un compagnon, je suis heureuse avec lui, sexuellement et affectivement. On dit de moi que je suis une belle femme. Que demander de plus et pourquoi me gâcher le plaisir avec des oiseaux de mauvais augure ? »

Choisir sa vie, choisir sa sexualité

On l'aura compris, avoir du sexe heureux c'est rester vivant, donc s'en remettre parfois à un peu d'imprévu, prendre le risque du déséquilibre. L'hyper sécurité fige parfois les choses et nous empêche d'avancer.

Mais même si le sexe est essentiel, certains arrivent à s'en passer, à le faire passer au second plan sans trop de dommages pour eux comme pour leurs proches. Ils s'investissent dans d'autres projets, transforment l'énergie sexuelle en d'autres énergies et c'est leur droit.

Tout est question d'économie interne au couple, à la famille. Si tout le monde y trouve son compte et que personne n'est malheureux, alors le changement n'est peut-être pas une bonne idée.

C'est donc votre choix de vouloir changer ou de demeurer là où vous êtes. Il n'est pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ce livre, bien sûr, va dans le sens du

changement, de l'évolution, du « sexe malin ». Si vous avez été au bout de ces quelques pages, vous savez à présent que le sexe, au-delà de l'orgasme tant vanté par nos contemporains, est surtout une grande et magnifique porte vers plus de liberté de penser...

Carnet d'adresses pour élargir son horizon

Pour comprendre et agir

- <http://etmoi.free.fr>

Un site incontournable pour l'éjaculation précoce, une vraie mine d'informations.

- www.pimentrose.biz

Nathalie Giraud, qui possède le portail Piment rose, est aussi sexothérapeute, curieuse de tous et très communicante et ouverte. Elle va volontiers au devant des autres pour les conseiller. Bilingue, anglais/français, elle consulte à Paris, au sein du Jardin des Émotions, dans le 11^e arrondissement et reçoit à son cabinet sur la Riviera.

Pour les sex toys et la rééducation du périnée

Sex toys, boules de Geisha

- www.pimentrose.biz

Rééducation du périnée

Une méthode basée sur la visualisation, la méthode CMP :

- www.institutnaissanceetformations.fr (rubrique « La méthode CMP »)

Pour acheter un appareil de rééducation PFX (135 euros) ou des cônes de rééducation (56 euros) :

- www.sissel.fr (rubriques « Matériel kinésithérapie », « Uro-gynécologie », « Appareil rééducation périnéale »)

Un article témoignage intéressant sur le sujet :

- <http://blog.noef.fr> (tapez « rééducation du périnée » dans la barre de recherche du blog)

Pour une contraception naturelle, sans pilule, une santé sexuelle

- www.wmaker.net/maisonenfant

En tapant « Contraception » dans la barre de recherche du blog, on tombe sur un article bien fait sur le sujet, intitulé « Contraception votre choix ».

- www.conseilslucbodin.com (rubrique « Gynécologie et ménopause »)

Le site du docteur Luc Bodin, médecin « alternatif » qui publie une foule de renseignements intéressants dans tous les domaines de la santé.

Pour trouver un thérapeute ou un stage

- www.etreplus.fr

Le portail « Être plus » annonce tous les stages de développement personnel en région parisienne et au-delà. Son créateur propose lui-même des méditations et des stages de tantra en soirée.

- www.meditationfrance.com

Des thérapies alternatives et des stages de tantra et sexo sont proposées sur ce site.

- www.aftcc.org

Le site de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive.

- www.horizon-tantra.com

Le site de Jacques Lucas et Marisa Ortolan, des animateurs de stages de tantra, de surcroît thérapeutes en biodynamie.

- <http://www.mkpef.org>

ManKind Project organise des stages de développement personnel, sur un week-end type « les Nouveaux Guerriers » (rubrique « L'Aventure initiatique des Nouveaux Guerriers »). Réservé aux hommes qui en ont marre d'être des gentils et de bons confidents.

Bibliographie

CHAPITRE 3 :

Le périnée féminin et l'accouchement, Blandine Calais Germain, éditions DésIris.

La ménopause, Rina Nissim, éditions Mamamélis.

CHAPITRE 4 :

Trop gentil pour être heureux, le syndrome du chic type, Robert A. Glover, Petite bibliothèque Payot.

CHAPITRE 5 :

Éloge de la masturbation, Philippe Brenot, éditions Zulma.

Osez la masturbation féminine, Jane Hunt, éditions La Musardine.

Osez la chasse à l'homme, Jane Hunt, éditions La Musardine.

CHAPITRE 6 :

L'art de l'extase sexuelle, Margot Anand, Trédaniel poche.

La femme multi-orgasmique, Mantak Chia, Guy Trédaniel éditeur.

L'énergie sexuelle masculine, Mantak Chia, Guy Trédaniel éditeur.

L'énergie sexuelle féminine, Mantak Chia, Guy Trédaniel éditeur.

Le tantra, horizon sacré de la relation, Jacques Lucas et Marisa Ortolan, éditions du Souffle d'or.

L'amant tantrique, Jacques Ferber, éditions du Souffle d'or.

Table des matières

Sommaire.....	5
Introduction.....	7
8 idées reçues sur la sexualité à oublier	9
Chapitre 1. La tête au service du sexe	13
Principes de base pour un mental sans failles	13
Gérer son stress	13
Oublier la performance.....	15
Retrouver une bonne image de soi.....	16
Sortir du schéma « la maman et la putain »....	19
Réveiller l’animal en nous, devenir « bad »	21
Les blocages : travailler à son niveau	23

Le parcours d'un homme guéri de l'éjaculation précoce	24
Éjaculation retardée : un trouble moins connu mais bien partagé	26
Impuissance : la chimie à la rescousse.....	26
Frigidité, absence de désir, abus : identifier les verrous	27
Consulter ? Ou pas... ..	28
Quelle thérapie choisir ?	30
Chapitre 2. Revoir son mode de vie.....	35
Comment s'habiller : dessus, dessous	35
Les vêtements parlent	36
Les dessous.....	37
Danser !	37
Danser : un acte sexuel en soi	38
Les boîtes échangistes, qu'en penser ?.....	40
Devenir un « pan sexuel », aimer quelqu'un de son propre sexe	42
Bisexualité : l'école de la sensualité.....	43
Rencontrer les bonnes personnes.....	44
Les cercles « Guy Corneau » et autres rassemblements	46
Fréquenter des personnes « sexuées »	47
Travailler moins pour aimer plus	47
La légende de l'épanouissement au travail	48
Sous le signe de la machine.....	49
À quand les congés d'amour ?	50

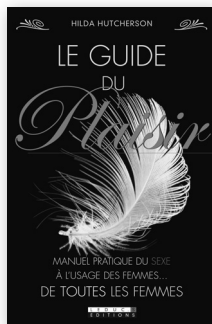
Fuir les grandes villes, échapper à la promiscuité.....	52
Seniors et juniors même combat !.....	55
Chapitre 3. Une bonne condition physique.....	57
Orchestrer le bal des hormones	58
Les glandes endocrines : une horlogerie de précision	58
Les petits bobos qui empoisonnent la vie	61
Petit tour des désagréments et réponse appropriée	61
Le pouvoir des médicaments et des aphrodisiaques	66
Psychotropes : la castration chimique.....	67
Viagra : le boosteur de performances.....	68
La pilule : le faux ami	69
Aphrodisiaques : bien les choisir	70
La nourriture (terrestre)	72
Quoi manger et quand ?	72
L'alcool : quel consommateur êtes-vous ?.....	74
Le sport : oui, mais pas trop.....	75
Dans quel état est votre périnée ?.....	76
Des haltères pour le sexe.....	77
Chapitre 4. S'épanouir en mode couple.....	81
Aménager son espace	81
Salle de bains : place à la séduction	82

Votre chambre : nid d'amour, suite nuptiale ou placard ?	83
Vivre au quotidien.....	84
Tordre le cou à la routine.....	84
Respect de l'autre, respect de soi.....	86
Travailler ensemble	87
Un peu d'égoïsme ne nuit pas	88
Une infirmière n'est pas toujours un fantasme.....	90
Deux fois par an ou deux fois par jour ?	91
Savoir se parler.....	91
Enterrer la hache de la guerre des sexes	92
Les mots qui mettent le feu et ceux qui douchent	93
Devenir un parent indigne.....	95
Le risque de devenir plus mère que femme	95
Accepter de ne pas être des parents parfaits ...	96
Flirt, adultère, échangeisme, polyamour : se remettre en danger ?	100
Avantages et risques à s'autoriser une vie sexuelle extérieure au couple.....	101
Le flirt	102
L'adultère	103
L'échangeisme.....	104
Le polyamour	106
Chapitre 5. Sexuellement en mode célibataire	109
Faire ses classes : au lit aussi !.....	110

Organiser ses rencontres.....	111
Gagner du temps avec Internet ?.....	112
Faites jouer le réseau	114
Les plans chauds qui entretiennent la flamme ...	115
Amours platoniques, flirts, safe sex	115
Massages	117
Amour virtuel.....	118
Réhabiliter la masturbation.....	119
Panorama des accessoires.....	120
Chapitre 6. En guise de conclusion : savoir aimer.....	123
Devenir savant (les livres, les stages, les expériences).....	123
Les livres	124
Les stages	125
Les expériences.....	128
Tantra : le yoga du sexe	129
Est-il possible de faire l'amour toute la nuit ?....	131
Les bénéfices de l'amour : rester un amant ou une amante jusqu'à la fin	133
Choisir sa vie, choisir sa sexualité.....	134
Carnet d'adresses pour élargir son horizon	137
Pour comprendre et agir.....	137
Pour les sex toys et la rééducation du périnée	138

Sex toys, boules de Geisha	138
Rééducation du périnée	138
Pour une contraception naturelle, sans pilule, une santé sexuelle	139
Pour trouver un thérapeute ou un stage.....	139
Bibliographie	141

DANS LA MÊME COLLECTION,
AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN



Le guide du plaisir

Hilda Hutcherson

14 × 21,5 cm

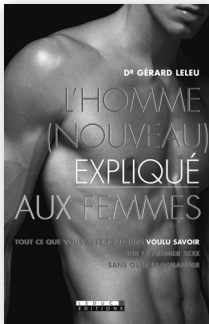
336 pages

17 euros

Oubliez tout ce que vous avez entendu sur ce que devrait être votre vie sexuelle et découvrez ce qui vous fait vraiment plaisir...

Dans ce livre, pas d'orgasme à tout prix ni de culte de la performance, mais les conseils intelligents et avisés d'une femme à l'usage des femmes, de toutes les femmes...

- Vous connaître mieux : découvrez ce qui vous fait du bien.
- Comment lui dire ce que vous aimez (et ce qui vous plaît beaucoup moins...) : apprenez à utiliser le langage du corps pour ne pas heurter sa sensibilité.
- Belle et audacieuse au lit : prenez confiance en vous !
- S'adonner au plaisir du cunnilingus et de la fellation : cours élémentaire et cours avancé !
- Les meilleures positions du Kama-sutra illustrées.



L'homme nouveau (expliqué aux femmes)

Gérard Leleu

14 × 21,5

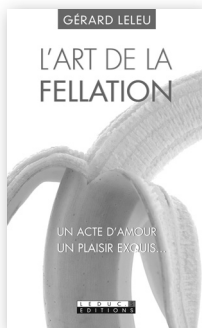
336 pages

18,50 euros

L'homme, aujourd'hui, est un inconnu pour la plupart des femmes. Alors que pys et sexologues se sont souvent penchés sur la psychologie et la sexualité féminines... l'intimité masculine, elle, reste un grand mystère. Et si, pour une fois, on nous disait tout sur les hommes...

Ce livre va à la découverte de l'homme et de sa sexualité. Il explique le premier sexe aujourd'hui, son histoire, ses peurs, ses doutes. Et nous dit comment agir face aux faiblesses et défaillances du sexe « fort », qu'elles soient sexuelles (les pannes) ou sentimentales (l'impossible « je t'aime » pour certains).

Dans ce traité des caresses au masculin, vous découvrirez les fantasmes, les positions, les mouvements, les baisers... qui font vibrer les hommes. Vous apprendrez à devenir pour eux une amante encore plus sensuelle. Soit un véritable kama-sutra à l'usage des femmes amoureuses car on n'en sait jamais assez sur l'art d'aimer...



L'art de la fellation / L'art du cunnilingus

Gérard Leleu

11 × 17,8

256 pages

6 euros

Fellation et cunnilingus s'avèrent être des caresses qui conduisent à un optimum de volupté pour l'homme comme pour la femme. Mais ils obéissent à la loi générale de l'érotisme. Faire entrer dans la fête d'autres territoires permet d'étendre à tout le corps un plaisir qui pourrait être trop ponctuel.

Des préliminaires à la jouissance, **ce guide présente l'art du baiser pénien et clitoridien sous toutes ses coutures.** De quoi vous faire atteindre des intensités tempétueuses et devenir virtuose en la matière !



Vous voudriez recevoir notre catalogue par la Poste ? On vous l'enverra avec grand plaisir. Il vous suffit de photocopier, recopier ou découper ce formulaire et nous le retourner complété à :

Éditions Leduc.s, 17 rue du Regard, 75006 Paris

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE : PAYS :

Si vous souhaitez être tenu au courant de nos publications et de l'actualité de nos auteurs, et/ou recevoir notre catalogue au format PDF, complétez les champs ci-dessous :

E-MAIL :@.....

Nous souhaiterions mieux vous connaître :

Quelle est votre ANNÉE DE NAISSANCE :

et votre PROFESSION :

Magasin dans lequel vous avez acheté *Les dessous d'une sexualité épanouie* :

Nous sommes à votre écoute : faites-nous part de vos suggestions et de votre avis sur le livre que vous venez de lire :

.....

À LE

MERCI ET À BIENTÔT !

Vous pouvez aussi prendre contact avec notre service client à info@editionsleduc.com et nous retrouver sur le site : www.editionsleduc.com.

Achevé d'imprimer
en Espagne par Novoprint

Dépôt légal : juin 2013