

Les refus qui bloquent les couples

Sexo Ce sont les femmes qui, en majorité, refusent certains actes. Pourquoi? Et si la faute venait des hommes, trop pressés de satisfaire leur sexualité...

La routine. Ça peut plomber un couple. L'antidote? Briser les habitudes. Mais c'est là que le bât peut blesser, ou plutôt coïncider. Sexologues et psychologues le constatent : dans la majorité des cas, ce sont les hommes qui ont des demandes que les femmes ne veulent pas satisfaire...

Se soumettre aux fantasmes de l'autre ?

Il est important, d'abord, de distinguer « les fantasmes et les désirs », explique Claude Genna, sexologue à Nice. Si, dans un couple, l'homme veut soumettre ses fantasmes à sa partenaire, il ne doit pas oublier que « ce sont ses propres fantasmes. En théorie, les fantasmes doivent rester à l'état de l'imaginaire ou de l'érotisme. C'est pourquoi les sexologues disent qu'il est peu conseillé de réaliser ses fantasmes ».

« Bien entendu, il faut relativiser : il y a fantasme et fantasme, nuance aussitôt le spécialiste. Tant qu'il est source de plaisir pour les deux partenaires, qu'il ne s'agit pas de pratiques borderline et qu'il reste ponctuel, pas de problème. Mais parfois c'est l'escalade. La femme accepte d'entrer dans le fantasme de son partenaire et, la fois suivante, il lui en demande encore un peu plus. Si elle refuse ou exprime un mécontentement et que son partenaire insiste, cela peut devenir source de conflit. »

Y a-t-il des pratiques plus dérangeantes ?

« Au niveau des désirs, c'est la même chose. Certaines demandes peuvent séparer le couple », indique Claude Genna.

Le plus souvent, ce sont les positions sexuelles qui « bloquent », note le sexologue. « Par exemple, certaines femmes n'aiment pas la position de la levrette, car cela leur évoque la soumission, le côté animal. »

Autres lieux de division : la sodomie ou la fellation – même si, dans ce dernier cas, « elle est de plus en plus acceptée ». Le spécialiste cite



Des demandes trop pressantes ou répétées peuvent créer des conflits, voire briser un couple si elles ne sont pas comprises et acceptées. (PhotoPQR)

enfin un grand fantasme des hommes : « L'éjaculation faciale, vue dans des films pornos. »

Selon des psychologues, l'image du sexe aurait remplacé la sexualité dans ses dimensions de complexité et de partage. Autrement dit, le sexe est partout, affiché, exposé, mais les hommes et les femmes ne savent plus fonctionner ensemble.

On a presque envie de crier, comme dans le film : « Et la tendresse, bordel! ». On en revient à insister sur l'importance des préliminaires et de la parole dans le couple.

Encore un point important : la fréquence des rapports sexuels.

« Une demande boulimique de la part d'un homme entraîne bien souvent des problèmes. »

Comment débloquer une situation conflictuelle ?

Pour tenter de régler le problème, le sexologue estime qu'il faut en parler à un tiers pour voir ce qui bloque. « Cela peut dépendre de l'égo, de l'éducation, des tabous, de la relation fusionnelle d'une fille avec sa mère... Certaines femmes vivent sur des croyances et ne connaissent ni leur corps, ni leur imaginaire. »

Refus de l'homme

Il arrive aussi que l'homme mette

son veto au désir de la femme, mais « pour des raisons différentes », assure le sexologue. « Cela part, par exemple, de dysfonctionnements sexuels comme l'éjaculation précoce. Face à la sollicitation féminine, un homme qui connaît ces difficultés peut se braquer et avoir moins de désirs. Cela peut casser des couples. C'est dommage, car on peut corriger cela : il faut que l'homme aille consulter. » Et chez l'homme aussi, la fréquence peut nuire : « Si la femme demande trop souvent, l'homme n'arrive pas à suivre au niveau de l'érection et cela le bloque aussitôt. »

ALAIN MAESTRACCI
amaestracci@nicematin.fr

L'expert

Alex Salimpour
Psychiatre



« Ne pas hésiter à parler »

« Dans une relation, qu'elle soit hétéro ou homosexuelle, il y a trois mots-clés : amour, désir, parole. Dans un couple, la communication est essentielle. J'insiste sur ce point. »

« Dans la sexualité, rien n'est interdit dans la mesure où il y a un consentement mutuel. Il faut permettre à l'autre d'exprimer, verbalement, ses fantasmes. Ainsi, ils sont mieux acceptés. Car le ou la partenaire doit également prendre du plaisir en satisfaisant l'envie de l'autre. Et, s'il y a un blocage, il ne faut surtout pas hésiter à en parler, car, le plus souvent, la parole libère. On peut aussi consulter pour se faire aider, bien entendu. »

« N'oublions pas que, dans notre éducation, dans notre société, des tabous et des interdits bloquent certaines personnes. C'est la raison pour laquelle il faut s'adresser à sa/son partenaire avec des paroles douces afin qu'il/elle accepte et éprouve le même plaisir. »

C nouveau

Votre cœur à l'heure

Avoir un cœur en bonne santé passe par de l'exercice



et une surveillance de son rythme cardiaque. C'est là que réside l'utilité d'un bracelet cardiofréquence. Il calcule le nombre de calories brûlées, votre fréquence cardiaque et même le temps de récupération nécessaire entre deux exercices physiques. Il existe une option GPS et une appli compatible iPhone.

Game Smart Coaching de Polar. De 79,90 € à 299,90 €. www.polarfrance.fr

Antirides fortifiant pour hommes

Du gingembre et de la noix d'Himalaya pour un antirides fortifiant, quelle



audace! Messieurs, vous aussi avez le droit d'avoir une belle peau malgré le temps qui passe. BcomBio

vient donc de sortir toute une gamme pour le mâle, dont le soin antirides, totalement bio, à la texture légèrement épaisse. Celui-ci est également composé de gomme de Tara, qui lisse et hydrate la peau, et d'extraits de tanin de chêne, qui comble les rides. Les marques du temps sont ainsi atténuées et la peau boostée.

Soin antirides fortifiant homme. 18,20 € le flacon-pompe de 50 ml. www.bcombio-homme.fr

Rajeunissez jusqu'au bout des cils

Beaucoup de femmes ne sont pas satisfaites de leurs cils. Trop courts, trop clairs, pas assez recourbés... Les laboratoires Vichy réinventent le sérum, en un soin rajeunissant pour un regard de biche. Enrichi notamment en rhamnose et en acide hyaluronique qui relifent le contour de l'œil. Liftactiv sérum 10 contient également des illuminateurs, ainsi que des

céramides, qui fortifient le cil, et offre une triple action au quotidien. Testé dermatologiquement, il convient parfaitement aux femmes portant des lentilles. Liftactiv sérum 10 yeux et cils. Prix conseillé : 28,60 € les 15 ml. Disponible en pharmacie.

