

Comment retrouver la « sexy attitude » ?

Sexo La remise en question ne devrait jamais être oubliée. A fortiori dans certaines crises traversées par le couple ou après une rupture

Si n'y a pas de recette miracle pour provoquer le désir de l'autre, certains comportements sont assurément réhibitifs. Il est possible de les corriger pour ne pas mettre le couple en difficulté. Faute de quoi, on s'oriente vers une rupture, après laquelle, il est nécessaire, là encore, de se remettre en question pour retrouver une « sexy attitude ».

Le malaise n'est pas trop grave lorsqu'on en arrive à la bouderie. Ce n'est pas une raison pour la laisser s'installer. « Au-delà de 24 heures, c'est déjà trop long, remarque Claude Genna, psychothérapeute et sexologue à Nice. Boudier, c'est perdre du temps, stationner ses désirs. C'est une réaction de fierté, d'orgueil, destinée à attendre de l'autre qu'il plie et restaure son amour-propre. »

Le vrai baiser et les préliminaires

Que faire dans ce cas-là ? Désamorcer la situation. Pour celui qui est à l'origine de la bouderie, il s'agit non pas de se mettre à genoux mais de s'excuser de manière adéquate en fonction du degré de la cause du problème. « On restaure le dialogue et on s'engage à changer de comportement pour ne plus provoquer le motif de la bouderie », souligne le thérapeute. L'offensé, le boudier, doit aussi réfléchir sur lui-même car « c'est sa propre peur qu'il voit dans l'autre. Il doit comprendre que son partenaire n'est pas son miroir ». Cela doit l'inciter à régler son problème lui-même. Ensuite, retrouver la « sexy attitude », c'est commencer par s'embrasser avec un véritable baiser. « C'est une denrée rare », constate Claude Genna. Le vrai baiser est es-



Pour retrouver une « sexy attitude », il ne faut pas hésiter à se remettre en question. (Photo Patrice Lapoirie)

sentiel à la complicité, à la sensualité. S'embrasser, se sentir, se toucher, s'écouter, écouter le souffle de l'autre, se regarder, se caresser... c'est mettre en action ses cinq sens. Ils sont un pré-

lude à l'amour, aux préliminaires, si importants pour une sexualité réussie. Les femmes se plaignent souvent que leurs compagnons bâclent ou ignorent les préliminaires qui doivent être

partagés et non pas à sens unique. « C'est un échange, on monte en progression, l'un avec l'autre. » Or, certains hommes appellent préliminaires une fellation. Pour d'autres, la relation sexuelle

se limite à la performance. Cette « sexy attitude » est également capitale pour la longévité du couple. L'un comme l'autre doivent trouver du temps pour y penser et ne pas se cacher derrière

les tâches du quotidien. S'il ne veut pas sombrer dans la routine au bout de plusieurs années de vie commune, le couple doit restaurer le dialogue, dégager des espaces temps pour se parler, évoquer son orientation, son avenir. « En général, si l'un déclenche la discussion sur ce sujet, cela fonctionne et chacun peut exprimer ses désirs sensuels, érotiques, précise le sexologue. Attention à ne pas être maladroit. On peut dire sans blesser, sans ton de reproche, et jamais devant d'autres personnes. » Bousculer les habitudes, faire un pas vers l'autre est également crucial. Madame, tombez le pyjama. Monsieur, éteignez la télé ou l'ordinateur. Et retrouvez-vous, pour vous surprendre, de créations en jeux de rôles, selon vos goûts ou envies. Au risque, si les messages d'alerte envoyés par l'un des deux – souvent la femme – ne sont pas entendus, de déboucher sur une séparation.

VÉRONIQUE GEORGES
vgeorges@nicematin.fr

L'expert Claude Genna, psychothérapeute et sexologue à Nice

Après la rupture, un travail personnel

En cas de rupture, il faut avoir fait son deuil, être passé par l'acceptation, avant d'envisager la « sexy attitude » qui permettra à celle ou celui qui a été largué de séduire quelqu'un d'autre. À ce stade, « retrouver l'envie qui entraîne le désir, c'est un travail personnel, différent pour l'homme et la femme », rappelle Claude Genna.

La femme blessée dans son identité peut se refermer sur elle-même, se laisser aller. C'est tout le contraire qui peut changer sa vie. Pour retrouver sa féminité, il faut s'occuper de soi, s'habiller, se coiffer, ne pas tomber dans de mauvaises habitudes

alimentaires ; s'entourer d'amis, éviter chez soi ; se recentrer sur son travail ; sortir, lever la tête, sourire aux gens, les observer discrètement de manière naturelle. Ainsi, elle captera le regard des autres, suscitera de l'intérêt. « Il faut arriver à cet état de pouvoir dire le soir en rentrant : j'ai passé une bonne journée. »

Pour l'homme, c'est plus basique... À condition de faire d'emblée quelque chose de très compliqué : se remettre en question, analyser ce qu'il n'a pas fait jusqu'alors pour changer d'attitude « car la femme en général a multiplié les signaux d'alarme avant de partir ». Se repositionner,

veiller à son hygiène corporelle et de vie, modifier son comportement pour ne pas reproduire les erreurs reprochées par la compagne précédente.

Si la rupture vient d'une problématique sexuelle, il ne doit pas hésiter à consulter. Dans les autres cas, l'humour et l'authenticité sont les meilleurs atouts de l'homme pour aborder une femme.

« Homme ou femme, c'est comme une œuvre d'art qu'il faut dépoussiérer pour retrouver sa valeur, son énergie, estime Claude Genna. La sexy attitude doit être une philosophie, un art de vivre. »



C'est nouveau

Pour une flore vaginale saine

Mycoses, infections urinaires... Toutes les femmes ont eu un jour à faire face à ces petits désagréments. Hygiène insuffisante ou excessive,



tabac, traitements médicamenteux, fatigue sont notamment des facteurs qui entraînent ce déséquilibre de l'écosystème intime. Combiné de probiotiques et de prébiotiques, Bioprotus est une solution naturelle pour une flore vaginale saine et équilibrée. Utilisé en entretien

ou en traitement, il a une action anti-inflammatoire, soutient l'action des « bonnes » bactéries de la flore vaginale et produit de l'acide lactique pour réduire le développement des germes pathogènes. Bioprotus Flore Intime, laboratoire Carrare. Prix conseillé : 17,65 euros la boîte de 14 sticks.

La bonne action

Acheter une orchidée et financer la recherche sur Alzheimer



À l'occasion de la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, le 21 septembre, l'orchidéiste Yannick Vincent et le producteur néerlandais Edouard Ter Laak se sont unis pour créer une orchidée, baptisée Mnémosyne. Cette fleur

fuchsia nervurée de rose est exclusivement vendue au profit de la Fondation pour la recherche sur Alzheimer, pour lui permettre de financer ses travaux de recherche. Cette belle action est parrainée par certains des fleuristes du réseau Interflora. En vente 32 euros (dont 3 euros reversés à la recherche sur la maladie d'Alzheimer) chez Mario Fleurs à Menton, ACF Rose Rouge à Valbonne, Capucine à La Valette, La Belle Orchidée à Toulon, Art Déco Fleurs des Plaines à La Seyne, La Boutique florale à Collobrières.