

# JE N'EN PEUX PLUS DE SON INSISTANCE

FAIRE COÏNCIDER SON DÉSIR AVEC CELUI DE L'AUTRE EXIGE PARFOIS UN RÉÉQUILIBRAGE DE LA PLACE DE CHACUN, AFIN DE SE RETROUVER SUR LE PLAN INTIME

TEXTE LAURENCE DISPAUX ILLUSTRATION LAVIPO

**Q** «J'aimerais pouvoir expliquer à mon ami pourquoi j'ai besoin d'espace pour avoir envie de sexe. Au début, je lui disais en riant qu'il était «pot de colle», mais aujourd'hui je me sens agressée par son désir quotidien, sa proximité physique constante, le fait qu'il me touche les zones intimes à tout bout de champ durant la journée. Pourtant je sais qu'il m'aime et qu'il ne me veut pas du mal... on dirait qu'il ne se rend pas compte.» **CORINNE, 35 ANS**



## NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychologue, thérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC:laurence.dispaux@femina.ch

### Réponse:

Il ne se rend probablement pas compte de l'aspect omniprésent de son contact physique car, semble-t-il, le tactile constitue pour lui, un – ou le – langage de l'amour privilégié. Le vôtre est-il plutôt dans la parole, le romantisme, les petites attentions, les services rendus, les compliments? Votre ami se trouve malgré lui dans un mécanisme qui se résume par «j'ai faim (d'amour) donc je vais être plus clair/présent/insistant dans ma demande pour qu'elle m'entende» et plus vous esquiviez (ou plus vous lui laissez le rôle exclusif d'initiateur de contact ou de sexualité), plus il compense le manque en prenant cette place... alors que de votre côté vous avez justement besoin d'es-

pace. Sans doute y a-t-il une différence entre vous depuis toujours. Vous avez visiblement besoin de temps *dans votre bulle* pour vous ressourcer, y compris corporellement. En l'absence de cet espace-temps, vous avez le sentiment d'étouffer.

### Rééquilibrage

Même si vous avez compris qu'il cherchait moins à vous agresser qu'à se rassurer, dans les faits, vous subissez. Inversez la tendance en allant chercher le contact (par un bisou, une caresse de l'épaule...), en relâchant vos muscles, en veillant à être bien présente et en savourant vos sensations. Redécouvrez qu'il est agréable d'être dans ses bras. De son côté, il doit accepter de vous laisser

le temps, l'espace, la place d'être l'initiatrice et, surtout, être conscient que ce rééquilibrage ne se fera pas en une semaine. Il vous faudra du temps pour vous rassurer qu'un toucher ne déviara pas directement vers les zones érogènes, pour vous laisser aller au simple plaisir du contact non menaçant, non demandeur. Il devra attendre vos signaux avant d'aborder la génitalité et apprendre à apprécier les contacts non érotiques mais réconfortants. Afin qu'il ne se sente pas abandonné et qu'il puisse attendre que ce processus se fasse, à vous de lui dire à quel point vous l'aimez, à quel point il vous plaît encore et de l'assurer que, vous aussi, vous souhaitez que votre couple se retrouve sur le plan intime. ●

## EN BREF, CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

**GRAND-MÈRE EN BIKINI** Pour les hommes, retarder l'orgasme requiert soit beaucoup de contrôle, soit beaucoup d'imagination. Une étude américaine s'est ainsi récemment penchée sur les méthodes déployées par ces messieurs pour gagner du temps avant le nirvana. Outre les classiques

pauses ou changements de position (respectivement pratiqués par 50 et 63% des sondés), certains parasitent leur mental en pensant au travail ou en invoquant l'image de personnes pas du tout désirables à leurs yeux. Avec, quand même, le risque que le choc visuel mette un terme à l'érection.

**EN CLAIR** Parce que porno et injonctions sociales peuvent donner une fausse image de la sexualité, la gynécologue Ghada Hatem-Gantzer et l'illustratrice Clémentine du Pontavice ont écrit *Le sexe et l'amour dans la vraie vie* (First), destiné aux ados. Elles y démontent tabous et idées reçues.