

JE FAIS TOUT JUSTE, MAIS J'Y ARRIVE PAS!

LORSQU'IL PENSE TROP (À VOUS, À SA PRESTATION...), LA MACHINE PEUT S'ENRAYER. PARADOXALEMENT, PLUS D'ÉGOÏSME PEUT PAYER!

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q • *«Souffrant de troubles érectiles, on me dit que je suis trop focalisé sur ma copine et que c'est la cause de mon problème. C'est vrai, je pense sans cesse à son plaisir, à ses réactions, et à l'échec de ne pas la satisfaire. Mais je bloque à l'idée d'être égoïste, cela ne me convient pas.»* **MARC**, 29 ANS



NOTRE EXPERTE

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

Réponse:

Difficile d'accepter d'aller vers une image de soi plus *égoïste* en effet. Et si l'on rebaptisait ce projet *développer la centration*? Vous êtes sans doute un grand amoureux, sensible et attentif, ce qui a une foule d'avantages mais c'est une attitude qui vous *décentre*. Or, il est compliqué d'être véritablement connecté à l'autre sans être déjà bien connecté à soi - et là réside peut-être votre défi.

Concrètement, que signifie tout ceci? L'idée serait, sans oublier votre partenaire, de ré-partir plus judicieusement votre attention; d'être conscient,

curieux et bienveillant à l'égard de votre propre vécu (notamment vos sensations corporelles). Pensez à vos sensations d'une manière neutre, pas dans une quelconque recherche (de l'excitation de l'autre par exemple) qui contribuerait à la pression que vous vous infligez et qui vous fait perdre vos moyens. Au lieu de porter votre attention sur des pensées qui vous stressent, pensez à la température, à la pression, à la texture de ce que vous touchez.

Compétences clef

Masters et Johnson, les pionniers de la sexologie, l'avaient

déjà noté: l'épanouissement sexuel va de pair avec trois compétences clef. Rester centré sur le moment présent (et non pas sur ce qu'on anticipe pour les minutes suivantes); laisser passer les pensées qui peuvent nous déconcentrer et - roulements de tambours - être centré non pas sur l'autre, mais sur nos propres sensations! Ainsi, notre corps fait ce qu'il est censé faire.

Est-ce vraiment de l'égoïsme, comme on le conçoit habituellement, ou plutôt une forme de *centration* saine qui nous permet d'être en lien avec l'autre? ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

BONNE NUIT Vous êtes célibataire, disposez d'une connexion internet et souffrez de ne pouvoir faire un petit bisou à chéri(e) avant de dormir? Essayez donc les *girlfriend role-play*. Non, il ne s'agit pas d'une nouvelle catégorie sur YouPorn, mais d'un genre de vidéo plutôt chaste en vogue sur YouTube. Utilisant

le principe de l'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response), des sons très doux et réguliers pouvant générer un orgasme cérébral, des jeunes femmes se filment, couchées sur leur lit, en train de chuchoter des choses romantiques à la caméra. Certaines dépassent déjà le million de vues.

TOI MON TOI Bibou, Louloute... Les surnoms dans le couple sont souvent un peu ridicules. Oui, mais ils font du bien, révèle une étude du site Superdrug Online Doctor. Donner à sa moitié des sobriquets régressifs ou lyriques joue le rôle de ciment émotionnel et renforce la relation amoureuse.