

Paroles de sexologues

Dans leur pratique, ils écoutent nos désirs, nos fantasmes et nos frustrations. Ici, ils répondent à la seule question qui, au fond, nous intéresse : comment améliorer notre vie sexuelle ? Anne-Laure Gannac

Nadine Grafeille, psychiatre

Coauteur, avec Nicolas Fauveau, de *333 Questions Réponses sur la sexualité* (Plon, 2005).

« Prenez le temps de la découverte. Cela suppose de ressentir plutôt que penser, en se centrant uniquement sur les sensations que chaque caresse nous procure, ainsi que sur les réactions sensorielles de l'autre à nos caresses. Chaque rencontre sexuelle est l'occasion d'en apprendre un peu plus sur le fonctionnement corporel de soi et du partenaire, pour un meilleur épanouissement à deux... sexuel mais aussi relationnel, au sens large. »

Catherine Solano, sexologue

Coauteur, avec Albert Barbaro, de *Savoir aimer, les secrets du plaisir* (Flammarion, 2003).

« Déjà, sachez que, en effet, faire l'amour s'apprend. Beaucoup pensent que cela se sait naturellement ; du coup, si les premières fois ne sont pas terribles, ils se disent : "Je suis nul !" Non ! Comme un sport ou un métier, la sexualité demande des années d'entraînement ! C'est au fur et à mesure de sa pratique que vous apprendrez, non seulement la technique sexuelle, mais aussi à écouter et laisser aller vos émotions. Et ce sont elles qui donnent toute sa qualité à l'acte sexuel. »

Alain Héril, sexothérapeute

Coauteur, avec Catherine Maillard, de *Quel est votre profil amoureux ?* (Flammarion, 2004).

« Dédramatisez et amusez-vous ! Derrière les questions et les problèmes évoqués par mes patients, ce que j'entends surtout, c'est que la sexualité est terriblement prise au sérieux. Pourquoi ? Parce que influencés par ce qu'ils lisent ou entendent dire dans certains médias, beaucoup pensent que s'ils ne font pas ceci ou cela au lit, s'ils ne prennent pas du plaisir à telle ou telle fréquence ou de telle ou telle façon... ils ne sont pas normaux. Du coup, ils excluent toute idée d'une relation décontractée et ludique. »

Catherine Blanc, psychanalyste

Auteur de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (La Martinière, 2004).

« N'obéissez pas à ce que vous croyez être la norme ou l'envie de l'autre : écoutez votre propre rythme et votre désir du moment. La clé d'une bonne sexualité est en nous, elle dépend de notre personnalité, de notre histoire, elle change selon notre âge et notre parcours. C'est en écoutant notre rythme interne, c'est-à-dire nos envies, mais aussi nos

pudeurs et nos peurs de l'instant, que nous nous sentons ému, et c'est de cette émotion que naît le plaisir. »

Christophe Marx, sexologue

Auteur de *Mais où est passée ma libido ?* (Eyrolles, 2005).

« Pour faire l'amour la première fois, il faut s'instruire : connaître des rudiments d'anatomie, savoir comment se protéger... Des gens expérimentés peuvent vous renseigner. Quant aux pratiques sexuelles, que je différencie de "faire l'amour", elles peuvent se décliner dans la fantaisie : rien n'empêche de tester celles dont on entend parler ou que l'on lit çà et là. Sex-toys, réalisation de certains fantasmes... L'important est d'avoir un partenaire réellement consentant ! »

Philippe Brenot, psychiatre

Auteur du *Dictionnaire de la sexualité humaine* (L'Esprit du temps, 2004).

« L'homme ne peut vivre une intimité relationnelle que dans des conditions d'entière tranquillité. Apprendre à faire l'amour, c'est donc recréer ces conditions : absence de danger – de stress –, acceptation totale de l'autre en tant que partenaire connu et respecté, et niveau d'excitation suffisant – ce qui nécessite un autre facteur qu'est le temps. Toutes les difficultés sexuelles actuelles viennent du fait que l'on ne respecte pas ces conditions, parce que la vie urbaine contemporaine s'y oppose. »

Brigitte Martel, psychothérapeute

Auteur de *Sexualité, Amour et Gestalt* (InterEditions, 2004).

« Le maître mot, c'est la communication : dire ce que l'on veut, ce que l'on ne veut pas, demander à l'autre ce qu'il attend, ce qu'il aime moins... Pouvoir en parler à d'autres – amis, thérapeute ou au cours d'un stage – peut également permettre d'ouvrir son champ de connaissance et, surtout, donner l'occasion de voir qu'il n'y a pas une seule et unique façon de faire : chaque couple s'invente sa propre sexualité. »

Jean-Michel Fitremann, psychologue

Auteur de *ABC de la sexualité* (Grancher, 2002).

« Cherchez l'abandon. Pour s'en approcher l'essentiel est de lâcher prise, bien respirer, et laisser son corps agir et ses réflexes orgasmiques fonctionner naturellement, sans vouloir les contrôler. Cela implique de ne pas se laisser avoir par ces images toutes faites de sexe qui nous bombardent au quotidien et qui nous montrent une fausse sexualité, basée uniquement sur des fantasmes caricaturés et dont le plaisir charnel est absent. »