

**SAINT-VALENTIN**

# Sexe : "Il faut retrouver une énergie bestiale"

Quand c'est Monsieur qui ne veut pas ou ne peut pas faire l'amour, comment réagir ? La psychologue Véronique Kohn anime une conférence jeudi 13, veille de la Saint-Valentin, et nous donne son analyse sur le couple et le désir.



PHOTO PIXABAY

► **LA GAZETTE :** Véronique Kohn, vous êtes psychologue spécialiste de la relation amoureuse. À la veille de la Saint-Valentin, vous proposez une conférence sur le thème de l'homme qui ne peut pas ou ne veut pas faire l'amour. Pourquoi ?

**Véronique Kohn :** On observe de plus en plus ce cas de figure aujourd'hui. Avant, l'homme se plaignait que la femme n'avait pas envie de faire l'amour, aujourd'hui c'est elle qui peut être frustrée sexuellement. Elle s'inquiète que le désir s'émousse, ou c'est l'homme qui a un problème d'érection. Et cela peut toucher même les jeunes, car ce problème vient de la peur de ne pas être à la hauteur.

**On a peur même quand on est en couple depuis longtemps ?**

Oui ! Dans la phase de conquête, l'homme est souvent un bon amant. Puis au fur et à mesure que la relation s'installe, il éprouve de la sécurité. Après avoir donné son sexe, il donne son cœur. Dans l'intimité du couple, on devient vulnérable, on transfère sur l'être aimé nos relations d'attachement primaire, qu'on avait enfant envers nos parents. La sexualité est moins libre en couple, surtout pour l'homme. Pour retrouver cet esprit de conquête, certains trompent leur femme, d'autres sont juste des séducteurs, sans passer à l'acte. Ses fantasmes, on les dévoile plus facilement à un ou une inconnue, on a moins peur de passer pour une salope ou un salaud, on se lâche plus... En couple s'instaurent le respect, l'égalité. Alors que la sexualité, l'érotisme n'ont rien à voir ! C'est une énergie, brute, spontanée. Si cette énergie est entachée par l'image qu'on veut donner, le désir s'émousse. Le stress joue directement sur l'érection, l'homme n'est pas connecté à son corps, à son désir. Le mâle alpha, le dominant, n'a pas ce problème car il se fiche du plaisir de l'autre.

**"La sexualité célèbre le pulsionnel. Si on est dans l'émotionnel, c'est foutu."**

**Mais faire l'amour avec quelqu'un qu'on aime, c'est quand même une source de désir ?**

L'homme d'aujourd'hui veut tellement bien faire qu'il est perdu. On vit dans une époque où l'on attend beaucoup de lui. L'ambiance patriarcale perdure, mais les mouvements féministes en plein essor renversent les rapports de force. Les valeurs féminines sont en hausse dans nos sociétés occidentales : amour, émotion, douceur... Les valeurs masculines plutôt conservatrices sont mises à mal. Les hommes veulent tellement être aimés des femmes, qu'ils en perdent leur verticalité. Il faut jouir, faire jouir, ce culte de la jouissance crée des dysfonctions érectiles, ou d'éjaculation précoce. À force de se dire qu'on doit satisfaire la femme qu'on aime, on anticipe qu'on ne va pas assurer, et parfois on n'a même plus envie d'y aller.

**Alors comment retrouver la flamme des débuts ?**

Les sexologues conseillent d'épicer sa sexualité : jeux sexuels, sex-toys, libertinage, séquences sado-maso, films porno... Ça peut raviver l'excitation, mais parfois des couples deviennent accros, ils ne peuvent plus faire l'amour que grâce à ces pratiques. Ou alors se lancer dans le SM, ça peut ne pas nous correspondre, on n'est pas à l'aise en dominant ou en dominé. Et là, on se met encore plus la pression et c'est pire. Surtout, on n'a pas travaillé sur le fond du problème : les modes de l'attachement. Il faut surtout retrouver confiance. L'homme ne fait pas exprès de ne pas bander ! Quand la femme est frustrée, elle se résigne, elle abandonne. Avant d'en arriver là, le couple peut consulter pour trouver des ajustements.

**Que faire pour retrouver confiance ? Et désir ?**

Il faut parler : quand l'homme ne bande pas, la femme croit que c'est parce qu'elle n'est pas désirable, ou qu'elle n'a pas fait les bons gestes. Alors que l'homme pense pareil ! Il faut exprimer son ressenti, ses peurs, pour sortir de l'incompréhension. Après, on arrête de parler, on touche ! Pour enlever l'enjeu de la pénétration, on se dit à l'avance qu'on n'ira pas jusqu'au bout : massages, caresses, on privilégie les sensations agréables, sans se focaliser sur si ce qu'on fait est bien ou pas. Et cela peut détendre au point de faire l'amour finalement. La sexualité célèbre le pulsionnel, l'agressivité saine. Si on est dans l'émotionnel, la peur de ne pas bien faire, c'est foutu. Il faut revenir à une énergie bestiale, pure. Oublier parfois qu'on aime l'autre, faire comme si c'était un(e) inconnu(e). Et c'est après qu'on se dit je t'aime.

Propos recueillis par Émilie Rabottin



Véronique Kohn.

PHOTO CÉLINE ESCOLANO

## Des conférences sexo

- "Quand celui que vous aimez ne peut ou ne veut pas faire l'amour avec vous, que faire ?" Véronique Kohn anime une conférence sur le thème, jeudi 13 de 18h à 19h30 au Gazette Café. Cette situation engendre frustration, colère, aigreur, jusqu'à l'adultère ou même la séparation. Entrée libre, 6 rue Levat.
- La psychothérapeute organise vendredi 14, jour de la Saint-Valentin, une séance de questions-réponses sur le thème : "Pourquoi célébrer l'amour ?" En direct sur Facebook, de 12h30 à 13h. Réservez une place sur la page de Véronique Kohn.
- Sur le thème du déséquilibre du désir dans le couple, l'experte donne une conférence vidéo sur "Féminin frustré et masculin castré", plus d'autres à suivre sur : [veroniquekohn.com](http://veroniquekohn.com)