

SEXO INCOMPATIBLES?

Certains couples parviennent à trouver l'accord parfait sous la couette, alors que pour d'autres, le courant peine à passer entre les corps. Et si ces faux contacts – voire courts-circuits – étaient dus à des libidos mal assorties? C'est la théorie d'une sexologue australienne. Avis de spécialistes et témoignages.

TEXTE EVA GRAU PHOTO ROBERT WHITMAN

Georges Brassens le chantait avec ironie: «Quatre-vingt-quinze fois sur cent / La femme s'emmerde en baisant / Qu'elle le taise ou le confesse / C'est pas tous les jours qu'on lui déride les fesses.» Il faut se rendre à l'évidence: sexe ne rime pas toujours avec plaisir. Et amour profond n'est pas gage de passion dévorante. Un peu comme si, sous la couette, se déroulait une vie parallèle où le courant connaît des variations d'intensité, des faux contacts, voire des courts-circuits. L'électricité ne passe pas, ou mal, entre certains corps, de même qu'elle ne parvient pas à traverser certaines matières. La faute aux femmes, trop cérébrales!, affirment les uns. La faute aux hommes, trop obsédés!, rétorquent les autres. Et si les gamètes n'avaient rien à voir dans cette absence de fluidité? Si la bagatelle ne fait pas d'étincelles, ne serait-ce pas simplement parce que certains d'entre nous sont incompatibles sexuellement?

Des forums médicaux aux blogs, en passant par les prédictions astrologiques, Internet foisonne de sites traitant du sujet.



Trouver sa parfaite moitié d'orange a des airs de quête du Graal. Pour la sexologue australienne Sandra Pertot, cela n'a rien d'étonnant. De même qu'il existe des personnalités différentes, on dénombre des libidos différentes. Dans son livre *When Your Sex Drives Don't Match* (Ed. Fusion, n'existe qu'en anglais), le médecin recense dix catégories de personnes, chacune abordant la sexualité d'une manière spécifique (voir encadré). La thèse de la doctoresse Pertot? Plus les deux partenaires ont des libidos similaires ou complémentaires, plus ils ont de chances d'atteindre le nirvana. A l'inverse, une «mauvaise association» peut déboucher sur l'incompréhension, la frustration, la colère et la rupture.

En accord avec soi-même

Anne, 37 ans, estime correspondre à deux profils de libidos: sensuel et érotique. Selon la doctoresse Pertot, le sexe serait donc pour la jeune femme l'expression d'une intimité émotionnelle, mais aussi le ciment du couple. «Plus jeune, quand ça ne marchait pas sexuellement, j'allais voir ailleurs, raconte Anne. Avec le recul, j'ai l'impression que j'allais chercher chez l'un ce que je ne trouvais pas chez l'autre.» Seul Romain, son compagnon et père de leurs deux filles, est parvenu à lui offrir tout ce dont elle avait besoin. Anne le définit, lui aussi, comme un sensuel/érotique. «Avant que j'ouvre la bouche, il sait déjà ce dont j'ai envie, et vice versa. On se sent libres de se dire quand ça ne va pas ou quand on a envie de faire l'amour. Il n'y a pas de gêne entre nous, ni d'ennui. L'autre jour, il était en congé et m'a téléphoné au travail pour me demander si je rentrais à la maison

pour déjeuner. Et il m'a lancé en riant: 'Bon, qu'est-ce qu'on fait, on nique avant ou après manger?' Il est toujours à me mettre au défi, il a compris comment je fonctionne.»

Comprendre l'autre et se connaître soi-même: c'est la meilleure parade à toutes les incompatibilités sexuelles selon la doctoresse Pertot. Un principe auquel adhère Yvonne Iglesias, sexologue et psychologue FSP à Genève. Cette dernière avoue ne pas connaître l'ouvrage de sa consœur australienne, mais retrouve dans son cabinet cette différence de désir sexuel – ou libido – entre deux partenaires, aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Elle rejoint également Sandra Pertot sur un point: pour avoir une sexualité satisfaisante, il faut d'abord être en accord avec soi-même. «Il n'y a pas d'idéal en la matière, c'est à chacun de trouver ce qui lui convient, explique la spécialiste.

“
AVANT QUE
J'OUVRE LA
BOUCHE, IL SAIT
DÉJÀ CE DONT
J'AI ENVIE, ET
VICE VERSA.
— ANNE, 37 ANS

Savoir comment on fonctionne, cela s'apprend, que ce soit à travers des lectures, des discussions avec ses amies ou son partenaire. La sexualité se développe et se construit.» Et cette symbiose parfaite que certains rares chanceux verraient s'imposer naturellement dès les premiers ébats? L'idée fait sourire Yvonne Iglesias: «La sexualité n'est pas naturelle, elle est une adaptation plus ou moins facile de l'un à l'autre à travers les diverses étapes et changements de la vie: naissance d'un enfant, crises dans le couple, vieillesse, surcharge professionnelle, maladie, déménagements, deuils. Pour bien s'entendre sexuellement, il faut écouter, comprendre et agir en tenant compte de ses propres besoins et de ceux de l'autre, même si les premières rencontres sexuelles se sont bien déroulées.

(suite en page 35)

Quel est votre type de

LIBIDO?

Selon la sexologue Sandra Pertot, hommes et femmes confondus se classent en dix catégories en fonction de leur libido. Mais chacun peut s'identifier à plusieurs profils. Découvrez les vôtres ainsi que ceux de votre partenaire.

ILLUSTRATION ALBERTINE



1 PROFIL ÉROTIQUE
Vous estimez qu'une relation repose en très grande partie sur le sexe. Vos ébats sont fréquents et guidés par l'expérimentation, la recherche de nouvelles sensations. Vous attendez de vos amants qu'ils soient aussi curieux que vous.
TRÈS COMPATIBLE AVEC Érotique.
PEU COMPATIBLE AVEC Revendicatif, détaché, stressé ou désintéressé.

2 PROFIL SENSUEL
Pour vous, le sexe est l'expression d'une connexion émotionnelle et sert à renforcer l'intimité qui vous lie à votre partenaire. Votre désir peut baisser voire disparaître si vous vous sentez mal-

aimée, ignorée, en cas de dispute avec votre compagnon, de stress ou de fatigue.

TRÈS COMPATIBLE AVEC Sensuel ou érotique.
PEU COMPATIBLE AVEC Accro ou compulsif.

3 PROFIL DÉPENDANT
Vous avez besoin de sexe comme d'un défouloir pour vous permettre de supporter les petits tracés du quotidien, vous remonter le moral ou soulager une tension. Si votre désir ne peut pas être assouvi, vous en ressentez une frustration intolérable.
TRÈS COMPATIBLE AVEC Dépendant, sensuel, érotique, réactif ou revendicatif.
PEU COMPATIBLE AVEC Stressé, détaché ou désintéressé.

4 PROFIL DÉSINTÉRESSÉ
Vous pensez qu'il y a d'autres choses plus



intéressantes que le sexe dans une relation. D'ailleurs, vous pouvez très bien vous passer de rapports qui, dans le fond, ne vous apportent pas grand plaisir.

TRÈS COMPATIBLE AVEC Désintéressé ou compulsif.
PEU COMPATIBLE AVEC Érotique, dépendant ou revendicatif.

5 PROFIL RÉACTIF
Les besoins et envies de votre partenaire passent avant les vôtres. Mais vous n'en tirez aucune frustration. Au contraire: en faisant plaisir à l'autre, vous vous faites du bien.
TRÈS COMPATIBLE AVEC Sensuel, dépendant, érotique, revendicatif ou accro.
PEU COMPATIBLE AVEC Réactif, stressé, désintéressé ou détaché.

6 PROFIL REVENDICATIF
Du moment que vous êtes en couple, vous estimez être en droit d'avoir la vie sexuelle telle que vous la concevez. Vous avez du mal à négocier et/ou à faire des compromis avec votre partenaire et avez tendance à croire

que les autres couples ont une sexualité plus épanouie que la vôtre.

TRÈS COMPATIBLE AVEC Réactif ou dépendant.
PEU COMPATIBLE AVEC Désintéressé ou détaché.

7 PROFIL ACCRO
Être désirée vous est indispensable. Même si vous êtes en couple, il vous est difficile de résister à la tentation d'aller voir ailleurs. Cette multiplication d'aventures s'explique par votre quête constante d'un nouveau partenaire sexuel sur qui tester votre pouvoir d'attraction.
TRÈS COMPATIBLE AVEC Sensuel ou réactif.
PEU COMPATIBLE AVEC Désintéressé, détaché ou stressé.

8 PROFIL STRESSÉ
Vous manquez de confiance en vous et craignez de ne pas réussir à satisfaire votre partenaire. A tel point que vous préférez souvent éviter le sexe, plutôt que de risquer de ne pas être à la hauteur. C'est d'autant plus pénible qu'au fond de vous, vous croyez qu'une sexualité épanouie est très importante dans une relation amoureuse.
TRÈS COMPATIBLE AVEC Sensuel ou réactif.
PEU COMPATIBLE AVEC Érotique, dépendant ou revendicatif.



9 PROFIL COMPULSIF
La sexualité n'est, pour vous, qu'un moyen d'assouvir certains besoins – qui peuvent devenir obsessionnels – notamment par le biais d'un rituel spécifique, d'un scénario échafaudé à l'avance ou en faisant intervenir un fétiche dans vos rapports.
TRÈS COMPATIBLE AVEC Désintéressé, si vos rituels sexuels excluent l'intervention d'un partenaire. Érotique, si vous voulez le faire participer.
PEU COMPATIBLE AVEC Revendicatif.

10 PROFIL DÉTACHÉ
Vous appréciez le sexe, mais vous avez souvent d'autres priorités qui passent avant. Dès lors, il vous semble parfois plus simple de réduire votre vie sexuelle à quelques galipettes vite faites, histoire de pouvoir passer ensuite à autre chose.
TRÈS COMPATIBLE AVEC Sensuel ou réactif.
PEU COMPATIBLE AVEC Érotique, dépendant ou revendicatif.

**Sophie (20 ans) et Grégory (33 ans),
en couple depuis huit mois**

UNE SYMBIOSE INATTENDUE DONNANT DES AILES

(Sophie s'identifie au profil sensuel/réactif et Grégory s'identifie au profil sensuel)

ELLE «Dès le début, je me suis sentie très à l'aise avec Grégory, je n'avais aucune gêne, donc cela se ressent sur le plan sexuel. Aujourd'hui que je suis épanouie, je me rends compte que toutes les relations que j'ai eues avant de le connaître n'étaient pas bien. Peut-être parce qu'à l'époque, j'étais trop jeune. J'avais besoin d'amour et je n'avais pas assez d'expérience.»

LUI «Moi aussi, c'est la première fois que je vis une relation où tout va bien sur tous les plans. C'est vraiment magique. On a beau être ensemble depuis huit mois, mon attirance et l'amour que j'éprouve pour Sophie sont toujours les mêmes qu'au début. Avant, ce genre de relation était une utopie pour moi. Quand on n'a jamais vécu cette symbiose, on a du mal à imaginer que ce soit possible.»

ELLE «Il me dit souvent: 'Avant toi, j'étais un mauvais coup! C'est toi qui m'as appris!' J'ai l'impression que ses caresses sont faites pour moi et ça, ça ne s'apprend pas. J'ai de la chance d'être tombée sur Grégory. Il me correspond vraiment.»

LUI «Aucune autre femme ne m'a montré autant d'amour physique. Je me sens vraiment valorisé par Sophie et ça me donne des ailes. Ça change totalement la manière que j'ai de faire l'amour. Avant, je pensais uniquement à mon propre orgasme et là, il m'arrive parfois de l'oublier. Quand on fait l'amour, je suis complètement ailleurs. Bon, il nous arrive parfois de ne pas avoir les mêmes envies...»

ELLE «Par exemple, il aime bien faire l'amour le matin alors que moi, pas tellement. Mais j'accepte, même si je suis un peu endormie, parce que je sais que ça lui fait plaisir. Et parce que j'aime faire l'amour avec lui, même si le plaisir n'est pas toujours au top. De toute façon, avec Grégory, même le sexe le plus nul est toujours le meilleur en comparaison avec ce que j'ai connu avec mes précédents copains.»

LUI «C'est vrai que j'ai presque tout le temps envie de faire l'amour. Sophie y est pour beaucoup car je suis fasciné par son corps. Mais au final, je pense que si notre relation est géniale, c'est sûrement dû au fait qu'on s'aime, tout simplement.»

**Mélanie (34 ans) et Fred (41 ans),
en couple depuis quatre ans**

UN PLAISIR INTACT RÉSISTANT AU TEMPS

(Mélanie s'identifie au profil sensuel/érotique et Fred ne s'identifie à aucun profil: «Je ne suis pas d'accord avec cette classification. Tout dépend du moment, de la personne et de la situation.»)

ELLE «J'ai une plus grande compatibilité sexuelle avec Fred qu'avec mes précédents amis, et cette complicité a été établie dès le départ. C'est rare que ça se passe comme ça. En général, il faut quelques mois pour arriver à faire tomber tous les interdits. Or, avec lui, je me suis sentie à l'aise tout de suite.»

LUI «C'est quelque chose qu'on n'arrive pas à rationaliser. En ce sens, c'est un peu magique. Mais je ne fais pas la différence entre le sexe et le reste de notre relation. Pour moi, c'est un tout.»

ELLE «Aujourd'hui, on a autant, voire plus, de plaisir qu'au début. Et je n'ai aucun doute sur le fait que ce sera encore mieux dans les quatre prochaines années. Avec Fred, je ne me lasse pas et je ne peux pas l'expliquer. Pourquoi ne m'est-il arrivé que très rarement – et seulement par accident – d'avoir un orgasme simultané avec mes ex, alors qu'avec Fred, ça se produit systématiquement?»

LUI «C'est pratique, ça permet de gagner du temps. Comme ça, on a encore toute sa soirée devant soi! (Sourire.)

Le fait qu'on s'entende bien sexuellement semble naturel. Même sans chercher forcément à varier nos habitudes,

on a l'impression qu'on fait l'amour à chaque fois différemment. Il n'y a donc pas de sentiment de routine.»

ELLE «Je pense que pour avoir une sexualité épanouie, l'essentiel, c'est d'aller bien. Combien de personnes ont des blocages, au niveau sexuel ou alors dans leur vie? Encore faut-il oser en parler pour les surmonter. Moi, je ne compte même pas le nombre de fois où j'ai simulé parce que je n'osais pas dire que je n'étais pas satisfaite. La communication est primordiale pour atteindre la compatibilité sexuelle. Nous, on a traversé des moments où notre relation a été très chancelante. Mais on a réussi à les surmonter. Aujourd'hui, je suis presque aussi contente de faire l'amour que de m'acheter une paire de chaussures!» (Rires.)

LUI «Et elle en a beaucoup!»



ON A
L'IMPRESSION
QU'ON FAIT
L'AMOUR A
CHAQUE FOIS
DIFFÉREMMENT.
— FRED, 41 ANS

Il est également nécessaire de changer ces fausses croyances qui prétendent qu'un orgasme est obligatoire pour qu'un rapport soit considéré comme réussi; qu'un homme est toujours prêt à faire l'amour; qu'une femme «honorable» ne doit pas initier les relations sexuelles, se masturber ou fantasmer; ou qu'il n'y a sexualité que lorsqu'il y a pénétration.»

Reste qu'à l'instar du cœur, le corps a des raisons que la raison ne connaît pas. Depuis quelques mois, Christelle, 34 ans, a un «jeune amant» – selon ses mots. Il a 21 ans et pas grand-chose en commun avec elle. «On n'a rien à se dire, mais nos corps se parlent, raconte cette enseignante. Alors quand on se voit, c'est uniquement pour le sexe.» Yvonne Iglesias reconnaît que certaines affinités électives nous échappent. «Il m'arrive de recevoir des hommes qui souffrent d'éjaculation précoce, dont la partenaire a peu d'intérêt pour la pénétration, confirme-t-elle. Ou des patientes souffrant d'un manque de désir sexuel qui ont pour partenaire un homme avec un trouble érectile. Ces femmes-là ont trouvé un équilibre dans leur couple. Dès lors, traiter le mari pour qu'il puisse maintenir son érection risque d'avoir des conséquences qui ne sont pas souhaitées par l'épouse.»

Question de taille

«Il existe toute sorte de sexualités différentes, comme il existe toute sorte de couples différents, poursuit la sexologue genevoise. Certaines personnes n'investissent pas les préliminaires. Si elles rencontrent un(e) partenaire qui fonctionne de la même manière, cela ne posera aucun problème. Je me souviens d'une patiente dont l'une des toutes premières questions avait été: 'Si l'homme et la femme ne veulent pas de rapports sexuels, vous faites quoi?' Je lui avais répondu que généralement, ces personnes ne viennent pas me consulter car elles sont en adéquation l'une avec l'autre. Si elles ont trouvé une harmonie dans cette forme de sexualité-là, où est le problème?» Quant à la question de la taille, Yvonne Iglesias rappelle qu'elle n'est en général pas une cause d'incompatibilité. N'en déplaise à l'auteur du *Kama-sutra*, qui classe les sexes masculins et féminins du plus petit au plus grand et affirme que certains ne peuvent pas s'accorder. Une théorie

qu'Yvonne Iglesias ne retient pas: «Sous l'effet de l'excitation, le vagin peut s'adapter à n'importe quelle taille de pénis, en largeur mais aussi en longueur. Les incompatibilités sexuelles ne sont dues à des questions de taille que dans de très rares cas, notamment lorsque l'homme a un micropénis.»

Mystérieuse alchimie

Conséquence d'un travail sur soi-même ou heureux hasard dû à la rencontre de plusieurs facteurs – éducations, expériences ou envies semblables – l'alchimie sexuelle reste nimbée de mystère. «On dit souvent que les premières fois où l'on fait l'amour avec quelqu'un ne sont pas les meilleures, pourtant avec ma copine, c'était bien dès le début et depuis, c'est de mieux en mieux, note Paul. On fait l'amour quatre fois par jour. On a l'impression qu'on ne se lassera jamais. Et ça, je ne peux pas l'expliquer.» Le couple se connaît depuis six mois et d'après le jeune homme de 25 ans, l'accord parfait entre lui et Laure, 21 ans, a résonné dès le premier regard: «Elle m'a abordé en boîte parce que je lui plaisais, je l'ai trouvée belle et il y avait déjà une attirance entre nous à ce moment-là. Avant de faire l'amour, on sait si on va s'entendre sexuellement avec la personne, ne serait-ce qu'en l'embrassant.» Un avis partagé par Christelle: «Ça se sent dès le départ et ça n'a pas forcément à voir avec le physique, confie-t-elle. On ne peut pas dire pourquoi, mais on le sait.» La magie de ces instants est d'autant plus précieuse qu'elle échappe à ceux qui la vivent. Et c'est tant mieux: «Ça fait du bien parce c'est une chose sur laquelle on n'a pas de prise, poursuit la jeune femme.

C'est bien ce qui en fait tout l'intérêt!»

D'où toutes ces interrogations sur la Toile. «La sexualité est une activité plaisante et qui fait du bien, conclut la sexologue Yvonne Iglesias. Trouver le partenaire avec qui ce partage sera parfait, c'est une façon de trouver le bonheur.» Plus d'infos sur www.sexo-psy.com



RIEN QU'EN S'EMBRASSANT, ON SAIT DÉJÀ SI ON VA S'ENTENDRE SEXUELLEMENT.
– PAUL, 25 ANS

et vous. PENSEZ-VOUS QUE L'ALCHIMIE SEXUELLE PARFAITE PUISSE EXISTER? RÉAGISSEZ PAR COURRIER À FEMINA, AV. DE LA GARE 39, 1001 LAUSANNE, OU PAR E-MAIL À FEMINA@DIPRESSE.CH