

# 10

## Mythes sur la sexualité qui peuvent gâcher votre vie sexuelle

Libérez-vous de croyances erronées  
pour accéder à la vie sexuelle et  
amoureuse à laquelle vous aspirez



**par Mylène D'Astous, M.A., CCC**  
Sexologue clinicienne et psychothérapeute  
[www.sexologiesdesmaritimes.com](http://www.sexologiesdesmaritimes.com)

# À bas les MYTHES

En tant que sexologue, une bonne partie de mon travail avec mes clients consiste à définir et à interroger leurs croyances sur la sexualité et les relations amoureuses afin qu'ils puissent adopter une nouvelle façon de penser qui leur permettra d'avoir une meilleure vie sexuelle et intime.

Des croyances fausses ou nuisibles sont à la source de la majorité des problèmes sexuels. Vous trouverez ci-dessous les mythes sexuels que je rencontre couramment dans ma pratique, des perceptions causant du souci et du stress inutiles à mes clients, et qui les rendent impuissants par rapport à la résolution de leurs difficultés sexuelles et relationnelles.

# MYTHE n°1

## Le désir sexuel n'est qu'une question d'hormones

« Nous avons toujours envie de faire l'amour durant les premières années de notre relation, ça se faisait naturellement. On ne pensait pas à avoir des relations sexuelles, on les avait. Pourquoi faudrait-il maintenant y penser? »

Sans nier l'importance des hormones dans la stimulation du désir sexuel tant chez la femme que chez l'homme, le fait d'avoir envie de sexe ou non dépend davantage de nos pensées et de nos émotions que de nos hormones. Et, quant à moi, c'est une bonne chose, car ça veut dire que nous avons le pouvoir de nous « rallumer » quand le désir sexuel hormonal s'éteint (comme, par exemple, lorsque les endorphines secrétées lors de la phase initiale de passion du couple diminuent ou quand la ménopause et l'andropause entraînent des fluctuations hormonales).

Se connaître soi-même et savoir ce qui nous allume sexuellement sont donc des éléments essentiels au bonheur sexuel.

Alors, qu'est-ce qui fait monter le désir sexuel en vous? Est-ce le fait de vous reconnecter à votre corps et à vos sens? De lire des contes érotiques, de laisser libre cours à vos fantasmes? Est-ce que de faire de l'activité physique éveille votre énergie sexuelle? Ou bien avez-vous plutôt trouvé certaines astuces qui vous font sentir désirable et sexy?

Faire des efforts pour rester en contact avec votre soi sexuel alors que vous jonglez avec les différents rôles que vous jouez dans votre vie (parent pour vos enfants, collègue au travail, aidant pour vos parents vieillissants, etc.) est essentiel pour garder le désir sexuel vivant dans un couple. Aussi, apprendre à reconnaître les moments où vous avez besoin de plus de temps à deux et ceux où vous voulez être seul est certainement décisif pour continuer à avoir envie sexuellement l'un de l'autre.

Et puisque le désir est fait de tentation et d'envie, l'anticipation joue un rôle capital. Tout comme vous pouvez vous emballer pour les vacances qui approchent ou pour une soirée de filles, vous pouvez également vous émoustiller en vous remémorant cette nuit torride et sensuelle sur le bord de la mer, ou en pensant à cette technique dont il était question dans un certain magazine, et qui, ma foi, semblait très érotique!

Si vous voulez une vie sexuelle épanouie et satisfaisante, n'attendez pas que le désir sexuel se pointe de lui-même. Au lieu de cela, allez à la découverte des éléments qui allument votre désir et mettez-y le feu!

# MYTHE n°2

## Le sexe spontané est toujours le meilleur

« Nous ne devrions pas avoir à planifier nos relations sexuelles, elles sont meilleures lorsqu'elles arrivent sans prévenir. La planification de relations sexuelles est l'assurance qu'elles seront ennuyeuses. Et qu'est-ce qui me dit que, le moment venu, j'en aurai envie? »

Après quelques années de vie de couple, plusieurs d'entre nous rêvent de revivre le début de la relation, cette époque passionnée où l'on passait des matinées sous la couette à faire l'amour. Bien qu'il soit normal d'être nostalgique de cette phase du couple, rester accroché à cette période en attendant qu'elle revienne est la meilleure façon de se rendre la vie misérable. Le boulot, les enfants, les courses, la belle-mère... reconnaître que votre quotidien a changé et, par conséquent, votre vie sexuelle aussi, est un bon point de départ pour que le plaisir sexuel revienne au rendez-vous.

Pour entretenir la sexualité, les couples doivent fixer leurs priorités et se réserver du temps pour eux. Ils pourront passer ces moments à faire l'amour ou à se retrouver, tout simplement, et qui sait ce qui pourra alors survenir... Si ces moments ne sont pas planifiés, les autres obligations de la vie quotidienne risquent de prendre le dessus et la sexualité se trouvera en dernière position sur leur liste de choses à faire.

Mais les couples que j'accompagne lors de thérapie sexuelle sont souvent récalcitrants à l'idée à prévoir des moments pour faire l'amour. Pour certains, c'est terriblement vieux jeu et ça constitue un éteignoir à désir. D'autres ressentent de l'inconfort en pensant qu'il faut planifier les relations sexuelles, et donc d'en prendre la responsabilité, plutôt que de se laisser emporter.

Malgré le fait que nous soyons tous apparemment émancipés sur le plan sexuel, plusieurs d'entre nous hésitent toujours à exprimer franchement leurs désirs et leurs besoins en matière de sexualité et voudraient que les relations sexuelles aient lieu par magie, sans devoir y penser.

Mais lorsqu'on y pense vraiment, les relations sexuelles ont été, pour la plupart du temps, « préméditées », même pendant cette phase « chaude » de votre relation de couple. À quoi pensiez-vous lorsque vous preniez le temps de choisir votre déshabillé le plus sexy, ou lorsque vous vous assuriez d'avoir vos condoms à portée de main? Vous étiez alors en train de planifier vos relations sexuelles.

La planification de vos relations sexuelles avec votre partenaire vous permet d'anticiper positivement les contacts à venir et vous offre l'occasion d'avoir hâte à quelque chose pendant que vous vous attaquez aux obligations de la semaine.

Et maintenant que vous savez comment faire naître votre désir sexuel (voir le Mythe n. 1 ci-dessus), il n'y a plus de problème, n'est-ce pas?

# MYTHE

## n°3

### Lorsque deux personnes sont compatibles sexuellement, elles n'ont pas à parler de leur vie sexuelle

« **Le sexe c'est naturel et instinctif. Mon chum devrait pouvoir deviner mes préférences et mes besoins sexuels, je ne devrais pas avoir à tout lui expliquer.** »

Ah! que c'est romantique! Deux êtres si parfaitement faits l'un pour l'autre que, pendant qu'ils font l'amour, ils fusionnent et leurs cerveaux ne font qu'un, sachant instinctivement comment faire plaisir à l'autre sans dire un mot... Si seulement c'était vrai! Ça nous éviterait ces conversations parfois embarrassantes et délicates avec notre conjoint ou notre partenaire sexuel.

Bien que l'on discute de sexualité de plus en plus ouvertement, parler de nos besoins et préférences sexuels avec un ou une partenaire peut être stressant. Bien des couples rencontrés dans ma pratique ne discutent pas entre eux de leur vie sexuelle et sont surpris (agréablement la majorité du temps!) d'entendre ce que leur conjoint a à dire lors de nos séances de thérapie. Exprimer ses préférences sexuelles, c'est se dévoiler dans son intimité et ça prend du courage. Et parler de sa sexualité peut être franchement gênant, surtout les premières fois.

Certaines personnes connaissent mal leurs besoins sur le plan sexuel et encore moins comment leur partenaire pourrait leur faire plaisir. D'autres ne parlent pas de leurs préférences sexuelles par peur d'être jugées ou de blesser l'autre. J'ai déjà eu des clients en thérapie qui préféreraient tolérer certains types de stimulation sexuelle qu'ils n'aimaient pas (ou qui leur faisaient même mal!) plutôt que de risquer de faire sentir à leur partenaire qu'il ou elle n'était pas à la hauteur.

Mais comme dans les autres sphères d'une relation amoureuse, communiquer ses besoins et ses désirs est essentiel au développement et au maintien d'une vie sexuelle satisfaisante. Voici donc des moyens d'exprimer vos besoins sexuels de façon efficace :

- Évitez la critique. Exprimez plutôt ce que vous aimez en termes de besoins ou de préférences (p. ex. « Pour que j'aie un orgasme, j'ai besoin que tu me caresses plus le clitoris. »)
- Donnez du feedback positif non verbal (p. ex., gémir) ou verbal (« Oh! ça c'est bon! ») pendant vos ébats sexuels pour que votre partenaire sache ce que vous aimez.
- Vous pouvez également exprimer vos besoins en guidant la main de votre partenaire vers les parties de votre corps qui aiment être stimulées ou en lui faisant une démonstration en vous stimulant vous-même.

Vous avez la responsabilité de dire à votre partenaire ce dont vous avez besoin pour que les relations sexuelles soient satisfaisantes pour vous. Le fait d'exprimer ses préférences sexuelles permet aux couples de s'ajuster au fur et à mesure que leur vie et leurs corps changent. Cette communication enrichit l'intimité, prévient les malentendus et mène à de meilleures relations sexuelles.

# MYTHE n°4

## Le sexe est réservé aux personnes jeunes et séduisantes

« Après un certain âge, c'est normal de ne plus avoir d'intérêt pour la sexualité, ce n'est pas naturel de continuer à vouloir faire l'amour. Et, avec mon visage ridé et mon corps qui flétrit, qui voudrait de moi de toute façon? »

Quand est-ce la dernière fois que vous avez vu deux personnes ordinaires de plus de 50 ans faire l'amour à la télévision ou dans un film? Je parie que ça fait longtemps, et que ça n'est pas arrivé souvent. Et si vous avez été témoin d'une telle scène, c'était probablement dans un sketch comique voulant se moquer des personnages en question.

Dans les médias, la grande majorité du temps, les personnes qui ont des relations sexuelles ou qui sont séduisantes sont des personnes attirantes au corps jeune et ferme. Cette réalité peut facilement donner l'impression aux gens qui ne sont plus tout à fait jeunes que le sexe n'est plus pour eux et leur faire croire qu'ils sont devenus indésirables.

Les gens sont souvent surpris d'apprendre que certains de mes clients ont soixante ans et même plus, qu'ils sont toujours actifs sexuellement et qu'ils veulent continuer à s'épanouir sexuellement. En effet, ceux-ci m'affirment souvent que, à l'image des autres dimensions de leur vie, leur vie sexuelle s'est améliorée avec le temps. Au fil des ans, ils ont acquis une meilleure connaissance de soi et une confiance qui fait qu'ils ne perçoivent plus le sexe comme étant une activité où il faut performer à tout prix; leur vie sexuelle est par conséquent devenue plus érotique, sensuelle et ludique.

Ce que la société considère comme étant l'apogée sexuel n'est en fait que le summum de la fonction génitale : la vitesse et l'intensité avec lesquelles les parties de notre corps répondent aux stimuli sexuels. Mais, est-ce que de faire l'amour n'est pas davantage une question de plaisir partagé que de génitalité?

Alors, ne laissez pas aux autres le pouvoir de dicter qui doit et qui ne doit pas s'adonner au plaisir sexuel. Le sexe, c'est une question d'être bien dans sa peau et non de bien paraître. Tous les corps ont les mêmes terminaisons nerveuses et donc le même potentiel de plaisir sensuel. Ne tombez donc pas dans le piège de penser que l'on doit être jeune et avoir un corps ferme pour s'amuser au lit. Rebellez-vous en faisant l'amour!

# MYTHE n°5

## La masturbation, c'est pour les célibataires

« C'est vrai que la masturbation c'est pratique lorsqu'on n'a pas d'autres options. Mais on ne devrait pas avoir à se masturber lorsqu'on est en couple. Si on le fait, c'est signe que notre vie sexuelle n'est pas satisfaisante. »

J'ai souvent été témoin des ravages que peut faire ce mythe dans une relation de couple : inquiétude, conflits, culpabilité, sentiment de rejet...

Les experts affirment que pour qu'une relation de couple soit saine et durable, il est important maintenir l'équilibre entre l'indépendance et la fusion. En couple, deux égale trois – moi, toi et nous – et chaque entité – vous, votre conjoint(e) et votre relation – doit être reconnue, respectée et doit bénéficier d'espace pour évoluer. Il est donc important de conserver son « soi » avec ses propres intérêts et ses passions tout en étant investi dans un « nous », le couple.

Pourquoi donc pensons-nous que la masturbation et le plaisir retiré de sa vie fantasmatique sont tout à fait acceptables lors du célibat, mais ne le sont plus une fois en couple?

Faire l'amour peut être un bon moyen de se rapprocher de son partenaire, de lui communiquer ses sentiments et de partager du plaisir. Cependant, se masturber demeure une activité légitime en soi avec ses propres fonctions : relâcher des tensions, s'offrir un moment de plaisir égoïste lorsqu'on se sent exténué, sortir de sa tête pour se reconnecter à son corps (pour pouvoir, plus tard, se reconnecter à son amoureux ou son amoureuse...).

La masturbation est également utile lorsque votre partenaire n'est pas disponible pour faire l'amour soit à cause de fatigue, d'un manque de désir ou d'une absence.

Mais soyons clairs, lorsqu'on aborde la masturbation, je ne fais pas référence aux situations où on remédie à une panne de sexe dans le couple par une vie sexuelle solitaire plus active, ni à celles où la masturbation est devenue excessive ou malsaine.

Alors si votre sexualité de couple est généralement satisfaisante et sans problèmes majeurs, ne vous en faites pas si votre conjoint(e) se permet des moments de plaisir solitaire. Et pourquoi ne pas s'offrir ce petit plaisir à soi-même? Ou encore, si vous êtes prêt à oser quelque chose de nouveau, sachez que de masturber à deux peut mettre du piment dans votre vie!

# MYTHE n°6

## L'orgasme est le summum d'une relation sexuelle

« Non, mais, c'est quoi le but de faire l'amour si on n'atteint pas l'orgasme? Du sexe sans orgasme, c'est du sexe inachevé. Et comment puis-je savoir si ma partenaire est satisfaite si elle n'a pas eu d'orgasme? »

Un orgasme est un réflexe involontaire du système nerveux qui se produit lorsque le niveau d'excitation sexuelle atteint le seuil de l'orgasme. C'est le point culminant de l'excitation sexuelle et son intensité varie du petit frisson à des vagues de plaisir intenses qui traversent tout le corps. C'est tout. Il ne dure quelques secondes et il n'a rien de mystique.

Néanmoins, je vois tellement de personnes en thérapie sexuelle qui se créent un stress immense par rapport à l'atteinte de l'orgasme et qui se rendent (elle et leur partenaire) malheureux lorsqu'il ne se pointe pas.

Ne vous méprenez pas sur mes dires, je suis totalement « pro-orgasme » et rien ne me fait plus plaisir que d'aider mes clients souffrant d'un trouble de l'orgasme d'éventuellement en faire l'expérience.

Mais, le but de faire l'amour devrait d'abord et avant tout être d'avoir du plaisir, pas un orgasme.

Et puisque l'orgasme ne se commande pas, le fait de se concentrer sur ce dernier pendant les relations sexuelles est le meilleur moyen de ne pas l'atteindre. Et faire de l'orgasme le barème de notre sentiment de compétence sexuelle, de notre valeur personnelle ou de notre satisfaction sexuelle est l'assurance de créer des sentiments négatifs et une bonne dose d'anxiété de performance chez n'importe qui.

Ne vous laissez pas distraire. Les relations sexuelles se veulent avant tout une activité de plaisir et de rapprochement de l'autre. Vaut mieux voir l'orgasme comme étant la cerise sur le gâteau, et quel gaspillage ce serait que de laisser tout le gâteau pour ne manger que la cerise!



# MYTHE n°7

## Avec la bonne technique, un bon amant peut satisfaire n'importe qui

« Techniques sexuelles qui la feront hurler de plaisir ! » « Trucs et astuces pour faire jouir à coup sûr une femme ! » « L'art de faire la meilleure fellation » « 50 conseils essentiels pour faire l'amour comme un pro ! »

Nous avons tous vu ce genre de titres, ces articles dans les magazines ou dans Internet qui prétendent détenir la formule secrète pour devenir un excellent amant et satisfaire à coup sûr ses partenaires sexuels.

C'est sûr que de connaître les rudiments du plaisir sexuel – savoir caresser et embrasser sensuellement, connaître les différentes parties du corps et leur potentiel érogène, et ce qui différencie les hommes des femmes – est définitivement un atout lorsque vient le temps de faire l'amour. Mais la satisfaction sexuelle relève davantage de notre perception que de notre capacité à pousser sur le bon bouton au bon moment.

Nos pensées et nos sentiments pendant les relations sexuelles détermineront notre réaction aux stimuli sexuels et notre degré de satisfaction bien plus que la stimulation purement sensorielle. Vous pourriez poser tous les bons gestes, mais si votre partenaire pense à ses quelques kilos de trop, se sent coupable par rapport à la sexualité, se préoccupe de sa performance ou pense à la vaisselle qui traîne dans l'évier... c'est une cause perdue d'avance.

De plus, l'idée qu'il existe une « bonne » façon de faire l'amour est aussi problématique, car elle fait reposer sur nos épaules la responsabilité du plaisir et de la satisfaction de l'autre. Cette surresponsabilité peut nous amener à mettre trop d'accent sur une bonne performance et sur faire plaisir à notre partenaire. Nombreux sont les gens qui ont souffert d'insécurité par rapport à leur sexualité à cause de ce mythe. Ils se préoccupent de leur performance sexuelle et se concentrent sur la « mécanique » lorsque leurs expériences sexuelles ne sont pas « à hurler de plaisir ».

S'amuser au lit dépend donc de notre capacité à focaliser sur les plaisirs du moment et à communiquer nos besoins sexuels. Si votre partenaire ne répond pas aux types de stimuli sexuels que vous lui procurez, plutôt que de vous concentrer sur votre technique et de douter de vos habiletés sexuelles, demandez-lui d'exprimer comment il ou elle se sent et ce qu'il ou elle veut. Votre partenaire sera certainement mieux placé pour vous donner les bonnes indications que n'importe quel magazine ou article que vous lirez.

# MYTHE

## n°8

### Les hommes ont toujours envie et sont toujours prêts à faire l'amour

« Les gars ont toujours le sexe dans la tête. Ils pensent au sexe des billions de fois par jour et ont toujours une érection dans leur pantalon. »

Bien que ce mythe soit de plus en plus contesté, le fait que cette croyance est toujours au cœur de bien des difficultés sexuelles qui sont abordées dans ma pratique m'indique qu'en tant que société, nous avons encore du chemin à faire. Si l'on rajoute à cette réalité le fait qu'une panne érectile est vite classée sous « dysfonction érectile » (comme si le fait de ne pas avoir d'érection parce que l'on est fatigué, pas particulièrement excité, pas attiré par sa partenaire, ou toujours fâché par rapport à la chicane d'hier ne peut pas être « normal » et doit donc être traité), nous ne sommes pas sortis de l'auberge lorsqu'il s'agit de ces croyances ridicules...

Bien sûr, les sondages démontrent que les hommes, de façon générale, veulent faire l'amour plus fréquemment que les femmes et requièrent habituellement moins de stimulation sexuelle pour devenir excités. Malgré cela, les hommes restent des humains et non pas des machines sexuelles, et, comme chez les femmes, leur libido a ses hauts et ses bas. L'érection peut, par moment, demander une stimulation plus directe et plus longue et, tels leurs homologues féminins, leur libido est influencée par la fatigue, la maladie, le stress relié au travail, les insécurités liées à l'apparence, les problèmes conjugaux, etc.

Mais il existe un double standard quant au désir et au plaisir sexuel dans notre société : on s'attend à ce que, par moment, les femmes n'aient pas envie de sexe et qu'elles requièrent des conditions particulières pour éprouver du désir et du plaisir sexuel. Cependant, on s'attend à ce que les hommes veuillent faire l'amour tout le temps et qu'ils acquiescent aux avances sexuelles de leur partenaire peu importe leur état d'esprit ou la situation du moment.

Il n'est donc pas surprenant que ce standard irréaliste cause des soucis à bien des hommes : il les fait se préoccuper de leur performance sexuelle et met en doute leur masculinité lorsqu'une invitation sexuelle les laisse de glace ou que leur corps ne répond pas « comme il le devrait ».

Les hommes ne sont pas les seules victimes de ce double standard. Si un homme refuse une invitation sexuelle ou ne réagit pas aux stimulations sexuelles dispensées, les femmes qui croient au mythe de la toute-puissance de la libido masculine vont finir par penser qu'il y a forcément quelque chose qui cloche, que leur partenaire n'est plus attiré par elles ou qu'il va « voir ailleurs ».

Mettons donc les choses au clair : il ya un homme attaché à ce pénis et, comme chez les femmes, son désir sexuel fluctue. Les hommes requièrent aussi des conditions particulières pour éprouver du désir et du plaisir sexuel. Alors, chers hommes, permettez-vous d'être humains! Seul un vrai se permet de refuser une invitation sexuelle et d'affirmer ses besoins sexuels.

# MYTHE

## n°9

## Il ne faut pas commencer ce que l'on ne peut pas finir

*« On ne devrait pas accepter une invitation sexuelle si on n'a pas l'intention d'aller jusqu'au bout. Mettre fin à une relation sexuelle alors qu'on est dans le feu de l'action, c'est jouer avec les sentiments de l'autre et ça ne se fait pas. En plus, ça peut être malsain de laisser un homme en érection. »*

Malheureusement, beaucoup de relations sexuelles n'ont pas eu lieu à cause de cette croyance.

Comme mentionné ci-dessus, dans la majorité des couples hétérosexuels, l'homme a plus souvent envie que la femme de faire l'amour, et va initier plus souvent la relation sexuelle. Cette réalité fait en sorte que les femmes vont par moment accepter une invitation sexuelle tout en étant « au neutre » en se disant que l'appétit vient parfois en mangeant. Et, pour toutes sortes de raisons, des fois l'appétit sexuel vient, des fois non.

À moins qu'une femme soit prête à faire l'amour même si elle n'en a plus envie, elle n'acceptera pas une invitation sexuelle pour voir si elle peut se laisser emporter si le fait de commencer l'échange sexuel signifie qu'elle doit absolument se rendre au bout. Elle n'osera pas s'aventurer de peur de décevoir ou de frustrer son partenaire, ou d'être traitée « d'agace ». Alors, elle attendra jusqu'à ce qu'elle soit sûre d'en avoir envie, mais nul ne sait quelle sera la durée de l'attente...

Et puis, il y a le fameux syndrome des « couilles bleues » (« blue balls » en anglais). Sans nier que certains hommes peuvent vivre des symptômes qui fluctuent d'un léger inconfort à une douleur prononcée après avoir été en érection pendant un certain temps sans éjaculer, c'est une condition relativement rare qui ne pose pas de réel danger pour la santé. La plupart des hommes ont vécu maintes fois dans leur vie des niveaux d'excitation élevés sans avoir d'éjaculation et sans vivre d'inconfort pour autant (pensez à tous ces moments de jeunesse lorsque vous vous bécotiez pendant des heures parce que se rendre au bout n'était pas encore une possibilité).

Nous pouvons donc comprendre que l'application de cette règle où l'on doit impérativement finir ce que l'on commence peut créer une situation qui ne fait que des perdants, les hommes comme les femmes.

Il peut être bénéfique pour un couple de discuter de la façon dont ils veulent gérer les moments où ils diffèrent sur le plan sexuel. Par exemple, ils pourraient décider que chacun a le droit d'initier, de refuser et d'interrompre des contacts sexuels en tout temps, et ce, sans droit de contestation de l'autre partie ni de faire naître un sentiment de culpabilité chez l'autre. Comme ça, ils pourront continuer à s'entendre lorsque leurs libidos ne s'entendent pas.

# MYTHE n° 10

## Le bon sexe, c'est un ciel sur terre qui déborde de feux d'artifice

*« Il l'a pris brusquement dans ses bras et posa sur ses lèvres des baisers torrides...Ce fut comme si un incendie atomique les traversa tous les deux...Puis, au moment de l'orgasme, ce fut l'explosion et ils tombèrent sur le lit.... »*

Ouille! Ça semble presque douloureux!

Le portrait que font les médias de la sexualité peut créer des attentes irréalistes par rapport à la façon dont nous vivons notre sexualité. Une relation sexuelle « normale » peut donc facilement paraître fade et nous donner l'impression que l'on passe à côté d'une expérience que tous les autres semblent vivre. Le sexe à Hollywood (sans parler de la pornographie) est presque toujours du genre « chéri, fais-moi mal! ». De plus, le climat de compétition actuel qui est presque devenu la norme amène ceux qui nous entourent (eh oui, nous en sommes tous coupables à un moment ou l'autre!) à peut-être exagérer la splendeur de leurs ébats sexuels, ce qui ne rend certes pas la chose plus aisée et renforce encore plus ce mythe.

Nous vivons dans une culture qui cherche les sensations fortes : la drogue, le sport extrême, la vitesse. Mais s'attendre à ce que le sexe soit une expérience à sensations fortes risque d'en décevoir plus d'un. Et pendant que vous focaliser sur ce qui n'est pas en train de se produire dans le lit, vous passez peut-être à côté de ce qui est là : les plaisirs plus subtils offerts par l'expérience.

Parfois, le sexe est « wow », parfois il est bon, réconfortant, amusant, relaxant, etc. Si on s'attend à ce que les relations sexuelles soient toujours torrides, on court un grand risque de trouver l'expérience décevante.

Accepter que le sexe varie en intensité et en plaisir, tout en focalisant sur ce qui se passe et non sur ce qui devrait se passer, est l'attitude à adopter pour rendre vos relations sexuelles plus agréables, variées et globalement satisfaisantes. Et, comme on dit, « c'est dans les petits plaisirs que l'on rencontre les plus grands bonheurs ».

# Libérez VOUS!

Pour une société qui se croit si libre et si ouverte sur le plan sexuel, il semble que nous soyons tout de même soumis à des règles rigides qui nous dictent pourquoi et comment nous devons faire l'amour.

La vraie liberté sexuelle consiste à :

1. Se questionner sur les croyances sexuelles prônées par la société et mettre l'accent sur ce que nous jugeons important.
2. Se responsabiliser face à notre sexualité et à notre plaisir : s'adapter aux changements que la vie nous apporte et se permettre d'être soi-même dans sa sexualité.

En refusant d'adhérer à ces mythes sexuels, nous prenons les rênes de notre sexualité, nous sommes en mesure d'être la personne que nous voulons être sexuellement et nous donnons à notre sexualité un sens qui respecte nos valeurs. C'est ça, la liberté!

# À PROPOS de l'auteure



Mylène D'Astous travaille avec les individus et les couples qui sont aux prises avec des problèmes sexuels ou relationnels. Depuis plus de 18 ans, Mylène aide ses clients à accéder à une vie sexuelle et amoureuse plus saine et plus satisfaisante en leur offrant les connaissances et les conseils adéquats. Elle offre des thérapies sexuelles à son bureau de Moncton, et elle propose ses services par téléphone ou par Skype pour les personnes qui ne peuvent se rendre à son bureau, qu'elles habitent la région ou ailleurs dans les Maritimes et au Canada.