

On est au top à tous les niveaux, mêmes, boulot, maison. Du coup, en fin de journée, le lit conjugal égale plutôt «dodo» que «libido». Comment nous donner le temps de penser à notre corps et à nos envies? Dix pistes pour remettre, l'air de rien, un peu de sensualité dans notre vie de tous les jours.

TEXTE SYLVIE ULMANN ILLUSTRATION ALBERTINE

# PRENDRE SON PIED sans se prendre la tête

## On reprend contact avec son corps

Histoire de se donner l'envie d'avoir envie, comme le chante Johnny... On fait du sport, on se glisse dans un bain, on se met de la crème, on use et abuse de tous ces petits riens qui nous rappellent que l'on habite une enveloppe charnelle susceptible de nous donner du plaisir. «Être bien avec soi-même, se sentir désirable, c'est crucial, même et surtout lorsque l'on n'a pas de partenaire», souligne Laurence Dispau, psychologue, conseillère conjugale et sexologue.

Et ce n'est pas Coralie Bally qui va la contredire. Directrice de Pole Emotion, une école de pole dance qui propose aussi des cours de strip-tease, elle utilise le mouvement et l'art de l'effeuillage comme «une approche pour se sentir mieux dans son corps, pour apprendre ou réapprendre à s'aimer». L'important n'est donc pas de se dévêtir ou de s'enrouler lascivement autour d'une barre verticale, mais de se sentir séduisante. En la matière, «tout est une question d'attitude, et cela commence par bien marcher et se tenir droite. Beaucoup de femmes adoptent une posture voûtée, et le simple fait de se redresser leur évite de se désoler sur leurs seins qui tombent!»

## On bouge, on danse

Comme le rappelle Laurence Dispau, le mouvement est l'une des clés pour renouer avec sa féminité. On tend à se trouver plus féminine et à identifier ce que l'on aime dans sa silhouette lorsque l'on bouge ou danse. Un aspect fondamental de nous-même que nous oublions facilement entre les courses, le boulot et notre Liste de Choses à Faire longue comme le bras. Première étape, on se concentre sur son bassin: «Est-ce qu'on l'habite, est-ce qu'il bouge, est-ce qu'on le cache ou le montre?», demande la sexologue. Qui nous enjoint à bouger illico, sans attendre d'avoir perdu deux, cinq ou dix kilos: «Ne pas se focaliser sur ses défauts et aimer son corps tel qu'il est», voilà le début du savoir-séduire selon Laurence Dispau. Qui rappelle aussi qu'il est essentiel de se regarder «comme un tout, sans se focaliser sur une zone de cellulite ou un bourrelet». Pour se lancer, on garde en tête que les mâles, contrairement à nous, ont tendance à voir un ensemble et non les détails – cette vision globale est d'ailleurs pile ce qui les handicape gravement lorsqu'il s'agit de retrouver le pot de moutarde dans le frigo.



## On ne se laisse pas aller

«J'ai rencontré beaucoup de femmes qui se négligeaient, s'habillaient n'importe comment et ne comprenaient pas pourquoi leur couple battait de l'aile», soupire Coralie Bally. Que l'on se rassure, l'idée n'est pas de se jeter sur ses talons aiguilles et sa trousse de

maquillage au saut du lit. «On peut adopter une tenue détentée, à condition d'en choisir une qui nous met en valeur. Même lorsque l'on porte un vêtement confortable, le message que l'on donne à son partenaire doit rester: «Nous sommes un homme et une femme dans un rapport de séduction et non deux colocataires.» Avis aux hommes, c'est aussi valable pour eux: le port du caleçon troué ou du peignoir douteux et la pratique semestrielle de la douche ne nous donnent pas précisément envie de leur sauter dessus. «Prendre soin de soi est un message qui annonce à l'autre que l'on fait attention à lui, que l'on fait un effort pour lui plaire, exactement comme lorsque l'on se met aux fourneaux pour lui préparer un bon petit plat», rappelle Sophie Schmutz.

## On se met aux fourneaux

Pas parce que certains ingrédients sont réputés aphrodisiaques, mais parce que, comme le résume Sophie Schmutz, de La Folie des Saveurs (l'école de cuisine où elle propose notamment un cours spécial Saint-Valentin), «préparer un bon repas, prendre du temps pour son ou sa partenaire, c'est un geste d'amour qui donne une bonne énergie». Un geste également valable pour les hommes, rappelle-t-elle. «A chaque couple ensuite de voir où cela le mènera – ou pas! Et je préfère mettre des huîtres, gingembre et fruits de la passion au menu, ou cuisiner un plat qui se mange avec les mains, pour plus de sensualité, que prôner l'usage de la corne de rhinocéros, elle aussi réputée aphrodisiaque», rigole-t-elle. Orchydia, coach en relations amoureuses, mise également sur l'alimentation pour booster la libido. Doutant que nous soyons suffisamment réceptifs aux éventuelles vertus des aliments, elle préfère prôner le manger léger: «Si l'on se nourrit tout le temps de fast-food et d'aliments lourds, il ne faut pas s'étonner de n'avoir aucune énergie sexuelle ou vitale.» Pour retrouver la pêche, elle conseille de privilégier fruits et légumes, bref, les aliments alcalins – «un mot dans lequel on entend... câlin».

## On prend du temps pour soi

Pour Laurence Dispau, «rêvasser est essentiel, car la rêverie amène le fantasme». Donc oui, on va flemmarder encore un moment sur ce canapé, sans culpabiliser parce qu'on aurait dû ranger ou faire les courses. Mission suivante: écouter ses fantasmes. Pour nourrir son imaginaire, elle nous encourage: «Il faut s'autoriser à se nourrir des regards réciproques avec les hommes que l'on peut croiser. Ensuite, lorsque l'on voit une personne à son goût, pourquoi ne pas se faire un petit film?» Pas besoin de passer à l'acte, l'idée est plutôt de recycler – totalement ou en partie, à chacune de voir – scènes, images, émotions dans sa vie de couple. Mais au fait, les fantasmes, on les garde pour soi ou on les partage avec son conjoint? Cela dépend des personnes, répond la sexologue, pour qui l'important est davantage de «les laisser s'exprimer et les écouter».