

Sandra ANTIGNANI-VIALE

psychologue, sexothérapeute

Tu veux ou tu veux pas ?

APPROCHE PSYCHOLOGIQUE DES FREINS ET
LIMITES À L'ÉPANOUISSEMENT SEXUEL DU COUPLE



© 2011 Tabou Éditions, tous droits réservés.

Première édition

1.2000.LAB.01/11

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite. Les articles L.335-2 et L.335-3 du Code de la Propriété intellectuelle punissent les contrevenants à une peine de trois ans d'emprisonnement et 300 000 euros d'amende.

Imprimé en France par la Nouvelle Imprimerie Laballery, 58500 Clamecy

Dépôt légal : janvier 2011

ISBN : 978-2-915635-78-2

Sandra ANTIGNANI-VIALE

Tu veux
ou
Tu veux pas ?

*Approche psychologique des freins et limites
à l'épanouissement sexuel du couple*

TABOU ÉDITIONS
91490 Milly-la-Forêt, France

*Remerciements à tous ceux qui
ont le courage de parler d'eux.*

Dédié à ceux qui cherchent des réponses.

Pour ceux qui veulent utiliser ce manuel

Une patiente âgée de cinquante-deux ans, qui consultait pour une dépression, avait été mariée puis divorcée une première fois. À présent elle était en ménage avec un homme depuis dix ans. Selon ses dires cet homme était très gentil avec elle. « Il me dit souvent qu'il m'aime et il me tient la main quand on est en ville ». Pourtant, cet homme a parfois un comportement « bizarre ». « Un après-midi, alors que je rentrais du travail plus tôt, je l'ai surpris dans le couloir de l'immeuble, nu, avec une de mes culottes. Une autre fois, je triais des affaires et j'ai jeté une vieille chemise de nuit. Il l'a récupérée dans la poubelle et a dormi avec. Une fois encore, c'est la voisine de palier qui me l'a dit, elle a soixante-quinze ans, il est allé lui porter un café en tee-shirt sans rien dessous. La pauvre ! Voyez, je sais qu'il y a quelque chose qui n'est pas normal. Je reste avec lui parce qu'il est gentil mais je n'ai plus envie de lui ».

Le psychisme humain prend racine dans la famille qui est un lieu d'identification et d'apprentissages.

Chaque être grandit avec un héritage biologique, culturel et éducatif différent. Certains hommes et certaines femmes possèdent des fantasmes, des désirs

et des projets qui trouvent des similitudes et permettent au couple de cheminer et d'avancer ensemble dans une même direction. Dans d'autres cas, on se met en couple, puis un jour on s'aperçoit qu'il existe une dissonance de besoins, une incompréhension vis-à-vis de l'autre. La plupart des situations peuvent trouver une issue favorable, il s'agit d'analyser le problème, de comprendre ce que l'autre vit, ressent et aime. On croit se connaître sans se connaître vraiment. On peut être surpris(e) par une attitude, par une demande. Dans un couple nous sommes deux. Nous n'avons pas tous et au même moment les mêmes envies et les mêmes attentes.

Certains sont dans la demande, veulent quelque chose, et d'autres n'en ressentent pas l'envie ou le désir et restent dans le flou et l'incompréhension.

Ce guide fait un état des lieux des différentes situations qui sont des freins à l'épanouissement du couple. Pour chaque situation vous comprendrez le fonctionnement psychologique de votre partenaire et ce qui anime sa façon d'être. Vous lirez qu'un grand nombre de fonctionnements humains trouve des explications sur le terrain de l'enfance. Les raisons de l'obstacle vous permettront de mieux appréhender l'autre et d'adopter la ligne de conduite adéquate face à une situation problématique.

La liste des situations n'est pas exhaustive mais sont recensées celles qui sont le plus fréquemment rencontrées et qui présentent une ambiguïté.

« *Mon mari ne m'accorde que très
rarement des préliminaires.* »

Le problème des préliminaires

CELLES QUI VEULENT DES PRÉLIMINAIRES

La séduction débute toujours par une mise en scène où nous tentons d'apparaître sous notre profil le plus avantageux. Ainsi, les points forts et les atouts sont sur le devant de la scène. Tout ce qui précède l'acte physique est stimulant. Combien de personnes, hommes ou femmes, se souviennent dans un discours ou lors de l'évocation de souvenirs nostalgiques, du plaisir des tout premiers moments, le cœur palpitant et la gorge serrée, le désir contenu et l'imagination débordante. Le premier baiser, les premiers rendez-vous, la première caresse, les confidences... Tant de préliminaires amoureux qui construisent une belle relation et une complicité. Le début a du sens et de l'intérêt.

La femme a besoin d'être investie par l'homme dans sa corporalité tout entière ainsi que dans son psychisme. Elle ne demande pas à être un « sexe », c'est tout ce qu'il y a autour qui est bon pour elle.

« La philosophie est tout entière préliminaire. À moins que ce ne soient les préliminaires qui soient déjà philosophie »

Combien de femmes se plaignent d'une frustration, d'une carence dans leur relation à l'homme en disant : « Il n'est pas assez cérébral ». On perçoit un vide, un manque de compréhension de la part de leur partenaire.

De nombreux guides, articles, émissions sur la sexualité évoquent l'utilité, le besoin pour la femme de recevoir des préliminaires avant l'acte pénétrant.

Le corps et l'esprit de la femme possèdent une série de verrous qu'il est important d'ôter de façon progressive et habile.

Il est inutile de forcer les étapes, il faut mériter et apprivoiser cette féminité pour qu'elle s'offre. Cela ne signifie pas qu'à chaque fois la femme elle-même réclame les préliminaires, mais il s'agit d'un cheminement sexuel à respecter. Selon plusieurs études récentes, dans le langage des caresses, l'homme a plutôt tendance à prendre des raccourcis tandis que la femme a besoin de trois fois plus de temps pour atteindre un niveau semblable d'excitation. La femme aime plus être caressée que caresser elle-même.

Si l'homme est demandeur d'un acte sexuel, il en ressent l'envie, en éprouve le besoin : il a le désir. Si la femme, à ce même moment, n'a pas manifesté ce souhait mais se laisse séduire et accepte, alors l'homme qui possède le pénis et qui pénètre est tenu de « préparer » cette dernière à son assaut et de faire monter son désir. Il ressent en effet ce qui se passe en lui et le moment où il peut pénétrer.

Pour la psychanalyse freudienne, le désir naît de l'écart entre le besoin et la demande. Les préliminaires

sont destinés à combler l'écart afin de laisser monter le désir.

Si la femme ne jouit pas des préliminaires, ils seront associés à l'onanisme : recherche personnelle infantile de plaisir, et l'acte pénétrant viendra apporter la satisfaction.

On parle d'onanisme ou masturbation primaire dans le cas d'enfants capables de se donner du plaisir, par exemple en suçant une tétine ou le sein de leur mère.

La femme est aussi capable de se donner du plaisir, par exemple dans un acte de masturbation, mais elle n'est pas capable de s'autopénétrer, par conséquent les préliminaires dispensés par l'homme, accompagnés d'une pénétration, réunissent un acte sexuel complet apportant la satisfaction féminine.

RÉAPPRENDRE LES PRÉLIMINAIRES

Un préliminaire n'est pas forcément un cunnilingus, rien n'est plus « désérotisant » qu'un homme qui va stimuler le clitoris sans autre préliminaire. L'approche peut commencer par l'écoute des besoins de celle qu'on aime, le baiser, les caresses des seins, du cou, des épaules ainsi que de toutes les zones érogènes qui permettent à la femme de contrôler le déroulement de la situation et de cette rencontre sexuelle. « Je t'aime » peut permettre à la femme de franchir des étapes et de se sentir merveilleusement

bien et en confiance. L'homme, à travers son approche, doit permettre à la femme de prendre conscience de sa corporalité et de ses réactions.



Conseils à celles qui veulent :

- S'il a tendance à être trop rapide dans ses démarches, recentrez ses mains et rappelez-lui combien c'est important pour vous, que vous n'êtes pas encore prête à le recevoir.
- Sachez que même si la femme a un intérêt majeur en ce qui concerne la pénétration : désir conscient ou inconscient de grossesse, désir naturel de complémentarité, désir du pénis... elle a besoin d'une progression physique dans le but d'accepter, d'échanger et de participer.

CEUX QUI NE VEULENT PAS OFFRIR DE PRÉLIMINAIRES

De nombreux hommes dirigent leur sexualité autour de leur pénis exclusivement et n'imaginent pas à quel point les caresses et autres subtilités peuvent être importantes pour la gent féminine.

Certaines femmes témoignent des requêtes de leur partenaire pour le sexe oral alors qu'elles n'ont « droit » à presque rien !

N'oublions pas que l'amour est un échange, un enchevêtrement de corps, de sens et de désirs.

Les préliminaires servent à détendre, « à préparer » le corps à recevoir le membre masculin. En effet, la femme reçoit en elle un objet qui est étranger à son corps. Par conséquent il ne faut pas qu'elle perçoive cet acte comme une intrusion, quelque chose qui serait là malgré elle ou alors au moment où elle ne l'aurait pas décidé. Pour la femme, c'est le mental qui « autorise » la pénétration.

Conseils à ceux qui ne veulent pas :



- L'amour est un partage et vous ne devez pas axer votre sexualité de façon égoïste.
- Ce que vous aimez que votre partenaire vous fasse, elle l'aime elle aussi.
- La femme a besoin de préparatifs pour s'ouvrir et se libérer. La qualité de l'acte sexuel sera meilleure si elle est « prête » à accueillir l'homme. Le corps se « prépare », s'apprivoise, s'anime. La femme a besoin de ces caresses et de ces baisers. Ce n'est pas du temps perdu, c'est une qualité relationnelle que vous créez.
- Selon les cultures il est possible que certains hommes ne soient pas formatés à l'épanouissement sexuel de la femme et celle-ci doit servir l'homme. Avez-vous envie de faire plaisir à votre femme ?

« Je me sens *grosse* et *mal* dans
ma peau, je n'ai pas *envie* qu'il
me *touche*. »

La honte de son physique

CEUX QUI VEULENT FAIRE L'AMOUR À CEUX QUI RESSENTENT UNE HONTE

Plus généralement ce sont les femmes qui ressentent davantage de gêne vis-à-vis de leur physique. L'homme sera plus axé sur le souhait d'avoir un sexe plus gros ou plus large.

Dans le cas où votre partenaire vous désire, malgré la gêne pour vous d'offrir votre corps, il faut entendre qu'il ou qu'elle vous aime et que vos considérations lui importent peu.

Vous êtes aimé(e) tel(le) que vous êtes. Vous développez sans doute une personnalité qui plaît à votre partenaire : un caractère conciliant, une richesse dans votre personne, votre façon d'être et de penser et c'est ce tout qui vous représente et vous caractérise. Bien souvent les personnes qui ressentent un inconfort préfèrent faire l'amour sans lumière, se sentant plus à l'abri du regard de l'autre. La personne qui ressent la honte souffre d'une blessure narcissique.

La honte est une émotion ambivalente qui mêle la peur, la colère

« on est rarement maître de se faire aimer, on l'est toujours de se faire estimer. »

à des sentiments d'impuissance, de désespoir et de rage retenue.



Conseils à ceux qui veulent :

- Usez de patience, de persévérance, tout vient à point à qui sait attendre.
- Vous devez le (la) convaincre que vous êtes amoureux(se) et vanter toutes ses qualités, y compris physiques.
- Ne jamais lui dire qu'il (elle) n'a qu'à faire un régime ou prendre une décision, cela admettrait qu'il (elle) a raison et que vous confirmez le malaise de son corps.
- Sachez que ce sentiment de mal-être peut engendrer un isolement social et de la haine envers soi.
- Sachez que la personne qui ressent de la honte a en elle un sentiment de culpabilité.
- Il s'agit d'une personne fragile qui a été en carence affective, voilà quelqu'un qu'il faut envelopper et rassurer en permanence.

CEUX QUI NE VEULENT PAS FAIRE L'AMOUR CAR ILS ONT HONTE DE LEUR PHYSIQUE

Votre corporalité vous dérange, vous êtes trop gros(se) ou trop maigre, vous n'aimez pas l'image que le miroir vous renvoie, vous avez énormément de difficulté à vous offrir, vous donner et prendre du plaisir. Il est pénible pour vous de vous laisser faire et vous laisser aller. Vous optez pour faire l'amour dans le noir. Vous supportez difficilement quand vous entendez « je t'aime » ou « tu me plais » car vous craignez le mensonge.

Cette fragilité narcissique vous fait du mal, peut-être qu'avant vous étiez différent(e). Vous aimeriez tant offrir à votre partenaire une image, un corps selon vous « parfait ». Pourtant et très certainement, votre partenaire ne possède pas non plus « la perfection » physique si elle existe, mais vous vous focalisez sur vous et vous seul(e).

Chaque corps est un être différent, avec ses atouts et ses défaillances, chaque être est riche de ce qu'il porte et par conséquent unique. Ce sentiment de honte vous permet de constater que vous n'assumez pas ce qui vous fait honte.

En psychanalyse, la honte est éprouvée au moment de l'Œdipe, quand l'enfant « désire » le parent de sexe opposé et qu'il a honte de ce désir et de ne pas pouvoir « rivaliser » avec l'adulte de même sexe. Quand, dans sa vie d'adulte, le sujet ressent de la honte, c'est lié à la projection d'instances parentales qui répliquent la honte éprouvée au sein de la famille.

La personne peut également être porteuse d'un sentiment de honte ressenti par un ou les deux parents dans leur vie, par rapport à leur physique, leur situation sociale ou professionnelle.

Le sentiment de honte est lié à une carence affective pendant l'enfance.



Conseils à ceux qui ne veulent pas :

- Parlez de vos craintes, du manque d'aise que vous ressentez, mais surtout attention à ne pas accabler l'autre par vos plaintes. Il est important dans la relation de donner néanmoins une image un peu positive de soi.
- Analysez le problème qui fait obstacle selon vous à votre épanouissement corporel. Il peut bien souvent s'agir d'une surcharge pondérale.
- Avez-vous réellement envie de faire quelque chose ? Deux solutions s'offrent à vous : soit apporter des changements à votre physique sans que ce soit trop long ou trop dur car votre partenaire peut s'essouffler et a certainement envie de profiter pleinement de vous. Soit vous vous acceptez tel(le) que vous êtes puisque vous êtes aimé(e) par cet être qui vous est cher et vous développez les atouts et points positifs de votre personnalité. Réussir à faire un point fort d'un point faible est quelque chose de

fantastique car vous avez une singularité qui peut être pour vous un enrichissement.

- Trouvez de l'affection pour votre corps et donnez-lui la permission de prendre et donner du plaisir.
- Vous vous arrêtez sur un élément qui fait obstacle, qui vous invalide la vie : si vous en ressentez le besoin, vous pouvez consulter un professionnel tel qu'un psychologue ou un psychanalyste qui vous aidera à trouver l'origine de cette honte. Le professionnel travaillera sur le rôle parental dans la construction de soi.

« *Il veut toujours que je lui
fasse des fellations.* »

Le sexe oral pour lui

CEUX QUI VEULENT DES FELLATIONS

Faire l'amour est un acte physique puissant, émotionnel où les corps se mêlent et font union.

Le sexe de l'homme, dans cet acte, assure un rôle pénétrant. La vie de l'homme tourne bien souvent autour de son membre viril. Très tôt, dans les vestiaires, entre copains, ce sexe suscite inspiration et joie pour des blagues et rigolades. Il est la représentation symbolique de l'homme.

Ainsi, la plus grande fierté qu'un homme puisse apporter à sa partenaire est le plaisir jouissif procuré grâce à son sexe. Bien souvent, si sa sexualité « végète », s'il manque de confiance en lui, il peut penser que c'est dû à la taille de son sexe qui ne comble et ne satisfait pas la femme.

Pour l'homme, le pénis est la source principale de plaisir.

D'un point de vue physiologique, le gland est constitué d'une muqueuse humide sensible au toucher. Il a envie d'être sucé, englouti, avalé, incorporé. Il s'agit

« Politiquement correct :
les femmes qui
refusent la fellation
on les appellera
les non-d'une pipe »

pour l'homme d'un acte naturel qui s'inscrit dans une logique amoureuse.

D'un point de vue psychologique, pour l'homme, la fellation est une façon d'être aimé, une preuve de confiance et d'admiration. Le fait de demander à sa partenaire d'incorporer son sexe est une façon de lui donner un peu de sa toute puissance masculine, et le fait de voir la femme incorporer ce sexe est non seulement une source d'excitation mais également l'orgueil de voir la femme accepter cette puissance masculine par le biais de ce sexe qu'elle accepte en elle. Un acte amoureux sans fellation n'est pour lui sans doute pas complet.



Conseils pour ceux qui veulent :

- Ne soyez pas trop dans la demande, sachez manifester votre désir avec subtilité et douceur. La requête incessante peut être agaçante pour la femme.
- Une femme a besoin d'avoir confiance en elle et en vous, sachez la séduire, confiez-lui que vous l'aimez et qu'elle est très belle.
- Donnez-lui suffisamment envie pour que l'initiative de la fellation prenne source dans son propre désir.
- Pensez vous aussi que si le sexe oral vous plaît, votre partenaire peut avoir les mêmes envies.

CELLES QUI NE VEULENT PAS FAIRE DE FELLATIONS

Peut-être que l'approche de l'homme a été un peu intrusive, maladroite et « forcée ». Si l'homme met son sexe dans la bouche de la femme sans qu'elle y soit préparée ou si l'initiative ne vient pas d'elle, il est possible que cette dernière se bloque et refuse l'oralité sexuelle.

D'autre part, la fellation fait partie des images pénibles pour certaines femmes, images aussi associées à celles des films pornographiques dérangeantes. Des femmes se refusent d'entrer dans un contexte stéréotypé et de s'imaginer engloutissant le sexe mâle. Il y a une répulsion et un rejet à faire partie de ce « schéma ». Certaines rêvent de trouver un homme différent ayant des demandes et des besoins autres.

Une patiente évoquait son mari avec lequel elle était mariée depuis trois ans. Celui-ci avait voulu faire une séance de *strep-tease* et lorsqu'il retira son caleçon et le lui jeta dessus, elle avoua être écœurée par l'odeur que le vêtement dégageait !

Voici un aspect important qui peut empêcher la femme d'aller à son envie. Même si l'on considère que l'odeur joue un rôle important dans la sexualité, elle ne doit pas être une entrave et tout gêner !

L'oralité, la relation à la bouche est une notion de psychologie fort importante. La relation précoce que nous avons eue les premiers mois de la vie, la relation à la mère et la relation à la nourriture déterminent la sexualité future. Si la relation mère-enfant a été

harmonieuse, douce et sereine, que l'enfant n'a pas été « obligé » de crier pour appeler « maman », l'oralité n'a pas connu de frustration et peut se « laisser aller » à la recherche du plaisir.

Dans la fellation, le sexe de l'homme a souvent été « comparé » en psychologie au sein maternel. Si la femme a envie de faire, de donner du plaisir et aussi en recevoir, elle est dans une relation de confiance et d'échange. Par contre, si la femme, comme évoquait une jeune femme de trente-cinq ans, est incapable de « se voir avec un sexe à la bouche », il faut aller chercher sur le terrain de la petite enfance et de l'expérience à l'oralité.

Certaines femmes ont pendant l'acte ce besoin de mordre, d'engloutir davantage et d'être dans un état d'excitation important. Cela fait référence au fantasme du jeune enfant qui se nourrit au sein de sa mère, il en est de même pour le biberon, où ce besoin impérieux et puissant de mordre et de dévorer se manifeste dès l'arrivée des dents. Ainsi la fellation est une alternance de douceur et de puissance ; il est bien évident que ces pulsions restent à l'état de fantasme, ou alors les morsures, mordillements et dévoration se font sur d'autres parties du corps.



Conseils pour celles qui ne veulent pas :

- Rien ni personne ne peut vous obliger à faire ce que vous n'avez pas envie de faire. Toutefois, le sexe oral peut être une preuve d'amour que vous avez besoin

de lui témoigner et aussi il peut être une source de plaisir pour vous. Même si d'emblée vous n'arrivez pas à contenir le sexe entier dans votre bouche, vous pouvez tenter une approche plus lente et délicate : passer par exemple votre langue sur la ou les parties que vous estimerez utiles.

- Si en fermant les yeux, des images négatives vous envahissent, il est en même temps possible que ce soient aussi ces mêmes images qui vous excitent mais que vous refusez. Vous pouvez tenter d'en parler avec votre partenaire ou vous poser des questions sur votre hermétisme.
- N'oubliez pas que la règle d'or dans un couple est l'échange et la communication. Parlez-lui. Sachez que ce qui se passe dans votre intériorité et votre pensée est différent de ce qui se passe dans la sienne.

« *Ma copine ne veut pas de cunnilingus, je n'ai même pas le droit de lui regarder le sexe.* »

Le sexe oral pour elle

CEUX QUI VEULENT PRATIQUER LE CUNNILINGUS

S'envahir de votre peau, respirer, toucher vos formes, goûter votre bouche et votre sexe est une preuve d'amour et de bien-être et un besoin que l'homme a en votre compagnie.

LE RÔLE SEXUEL DES ODEURS

Il aime votre odeur naturelle, sachez que les odeurs sont responsables de l'attraction sexuelle dans la rencontre de l'âme sœur. Elles sont aphrodisiaques car elles stimulent la libido. Le principal effet de ces odeurs est l'excitation sexuelle. Ainsi, l'excitation provoque l'érection chez l'homme et la lubrification du vagin chez la femme.

Toutes les odeurs que le corps dégage sont essentielles à la communication non-verbale dans un couple. C'est l'odorat qui joue le rôle le plus important dans la communication émotive. Ce sont les glandes

« Le fou, l'amoureux
et le poète sont farcis
d'imagination »

apocrines qui fabriquent l'odeur naturelle de notre corps : elles se concentrent au creux des aisselles, sur le pubis, le scrotum, les grandes lèvres, la région périanale et autour des mamelons – pour la femme uniquement.

Prenons conscience de l'importance de l'oralité dans la sexualité. Pour mieux comprendre, nous devons commencer par expliquer le stade oral qui est le premier stade développemental de l'enfant, de la naissance à environ deux ans. Le plaisir de succion que découvre le jeune enfant est d'abord lié au besoin physiologique de se nourrir. Le sein maternel est à la fois bon et mauvais car il est source de satisfaction mais également de frustration, si l'on pense par exemple au sevrage. L'émergence d'une sexualité implique dès le départ non seulement une fonction vitale mais aussi une relation à autrui. Il y a une dimension objectale (sein maternel) et hétéroerotique (amour tourné vers l'autre) de la libido. La bouche devient et demeure lieu privilégié de plaisir. Toute notre vie l'oralité joue un rôle important. Les personnes qui conservent une relation primordiale à la bouche, au goût, au plaisir procuré sont celles qui ont eu une relation paisible et affectueuse avec leur mère.



Conseils pour ceux qui veulent :

Même si l'on dit que les femmes aiment les préliminaires, on ne peut pas faire n'importe quoi et

Tu veux ou tu veux pas ?

n'importe quand ! La femme peut avoir besoin de temps. Il ne suffit pas de placer ses doigts ou sa langue sur ses zones érogènes et d'attendre. Le corps doit au préalable être préparé et effleuré dans sa sensibilité et sa délicatesse. Attardons-nous sur cette notion. Le trop rapide aura l'effet inverse et la femme se repliera sur elle-même.

Misez sur la douceur et la sensualité, soyez créatif.

CELLES QUI NE VEULENT PAS DE CUNNILINGUS

Votre compagnon veut atteindre vos parties intimes et vous vous bloquez, vous vous contractez, vous refusez. Vous avez de la gêne, de la honte à ce qu'il investisse vos abysses féminins.

Tentez de vous dire qu'il est très possible que vous passiez un moment heureux. Respirez, lâchez prise, dites-lui ce que vous attendez de sa part : qu'il soit délicat, pas trop rapide, acceptez d'être aimée.

CEUX QUI NE VEULENT PAS

Il y a des hommes qui sont incapables de poser leur bouche sur les parties génitales de la femme. En principe, la relation à la mère, référente et représentative de la femme, a dû être « basique », manquer de communication, rester sur des non-dits, des amertumes. Peut-être que la mère a été absente, distante ou bien a

eu plusieurs compagnons hormis le père, l'enfant le sachant. À l'oralité viennent se greffer la sensualité et l'expérience que les parents ont données à l'enfant. En effet, l'éducation parentale dans son amour transmet et éveille chez l'enfant la sensualité. Les parents sont tactiles, aimants, réclament des baisers, échangent leurs ressentis avec l'enfant, alors ce besoin de toucher, d'être touché soi-même, de rechercher le contact, d'exprimer ses émotions et d'être sensuel sera présent chez le futur adulte. Il est également possible que l'homme en veuille à sa mère de façon inconsciente et qu'il reporte cette amertume et cette rancune sur la personne femme qu'il investit. L'expérience que chacun récolte de ses parents, les soins, l'amour et la sécurité affective déterminent la future sexualité.



Conseils pour ceux qui ne veulent pas :

- L'amour est une histoire de confiance et il n'y a pas plus de raison que vous acceptiez d'offrir votre vagin que votre clitoris.
- Peut-être avez-vous peur de votre réaction au plaisir et cela vous gêne qu'il s'aperçoive que c'est bon pour vous. Cette pratique fait peut-être pour vous écho à la masturbation et vous la refusez.
- Apprenez à vous connaître, à vous découvrir et acceptez que le plaisir, vous avez le droit de le prendre ainsi.

Tu veux ou tu veux pas ?

- Apprenez à vous laisser aller et à vous laisser faire.
Si vous êtes totalement fermée, participez à des cours de relaxation.
- Pratiquez la masturbation réciproque.

Table des matières

Pour ceux qui veulent utiliser ce manuel	6
Le problème des préliminaires	9
La honte de son physique	15
Le sexe oral pour lui	21
Le sexe oral pour elle	27
La femme qui devient mère	33
Suite de la femme enceinte	39
Les films pornographiques	45
La sodomie	51
Les femmes pénétrantes	57
Le rythme sexuel de l'homme	65
L'envie pour la femme de faire plaisir à son partenaire	71
Avaler le sperme	79
L'utilisation des <i>sex-toys</i>	85
L'échangisme	91
Le caudalisme	99
La phobie de l'engagement	105
L'infantilisme ou autonepiophilie	111
L'incompatibilité des couples	119
La monotonie sexuelle	125
L'amour à trois ou le triolisme	129
Le rôle parental et le manque de communication	137
Le désir d'enfant	145
Gérer sa relation parent-conjoint	151
La belle-mère comme entrave au couple	159

La jalousie dans le couple	167
Le sadisme dans le couple	173
Les attentes de la femme dans le sexe	179
La jouissance chez la femme	185
Les émotions inhérentes au désir chez la femme, dans la distance	193
Quelques situations insolubles	199

Chez le même éditeur

Mon mari est une femme pas comme les autres
Sandra Antignani-Viale

GUIDES TABOU

Tout savoir sur le cunnilingus
Violet Blue

Tout savoir sur la fellation
Violet Blue

Tout savoir sur le point G
Deborah Sundahl

Le petit guide de la sexualité épanouie
Cathy Winks & Anne Semans

Ose : donner un plaisir intense à une femme
Steve et Vera Bodansky

Ose : partager un plaisir intense...
Steve et Vera Bodansky

L'art de dominer
D. Easton & J. Hardy

L'art de se soumettre
D. Easton & J. Hardy

Sandra ANTIGNANI-VIALE

Tu veux ou tu veux pas ?

Vous saurez enfin pourquoi l'un veut et l'autre pas.

Après « Mon mari est une femme pas comme les autres », Sandra Antignani-Viale, psychologue clinicienne et sexothérapeute, récidive avec ce second guide sur la psychosexualité du couple.

Pour la première fois, réunies dans un livre, les situations les plus ambiguës, rencontrées dans le couple, qui font obstacle à l'épanouissement et à l'harmonie.

Il veut pratiquer l'échangisme et vous ne voulez pas ; votre belle-mère s'impose et crée le conflit ; votre partenaire vous sollicite mais vous n'avez pas envie de lui faire plaisir... Sexe oral, pornographie, rôle parental, rythme sexuel, peur de s'engager, jalousie... les attentes de l'homme, celles de la femme et bien d'autres cas sont étudiés avec une approche clinique qui vous permettra de comprendre pourquoi votre partenaire peut agir ainsi.

Ce livre vous apportera des réponses sur votre propre comportement et des conseils adaptés à la volonté et à la réticence de chacun.

Un livre qui remet à sa place la légitimité des attentes et des refus dans la vie amoureuse.



Sandra ANTIGNANI-VIALE est psychologue clinicienne et sexologue. Elle reçoit dans sa pratique des hommes et des femmes aux fonctionnements différents ou complémentaires. Son ouvrage se nourrit de témoignages anonymes reçus en consultation, de la diversité des cas rencontrés et de leurs points communs.

Tabou



9 782915 635782

www.tabou-editions.com

ISBN 978-2-915635-78-2

17 €

illustration de couverture : œuvre de José Antignani