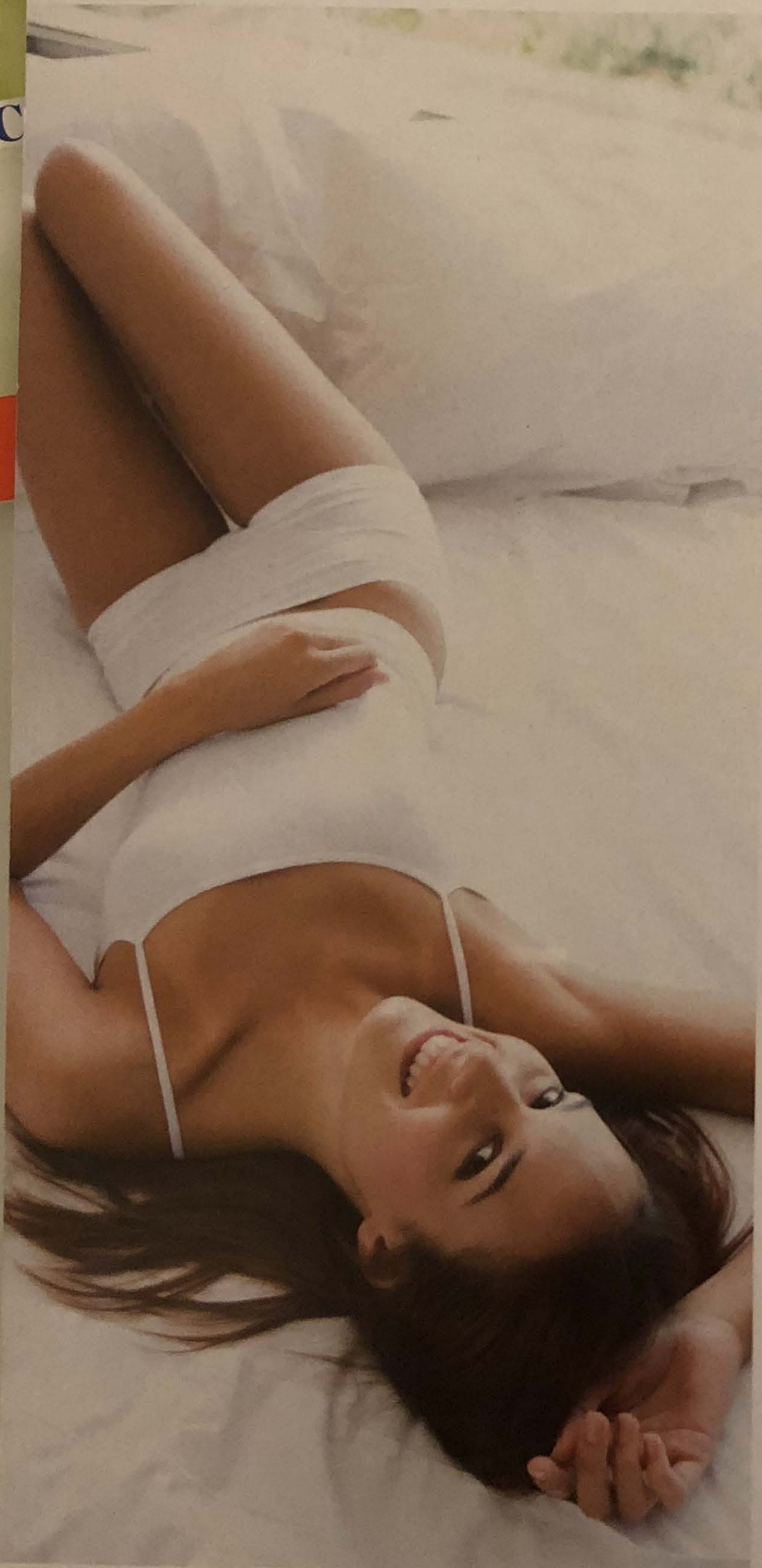


BIEN-ÊTRE

# APPRENDRE À LÂCHER PRISE AU LIT

HEIDI BEROUD, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET SEXOLOGUE, A COSIGNÉ « LES FEMMES ET LEUR SEXE »\*. ELLE NOUS LIVRE SES SECRETS POUR S'ÉPANOUIR SOUS LES DRAPS. PAR BARBARA ROMERO



**ON SE MET EN MODE SLOW** « Lâcher prise n'est pas inné, cela s'apprend. Cela veut dire que l'on se rend disponible pour un autre état que lorsqu'on est au travail ou qu'on a une to do list en tête. » On diminue le contrôle, on se met dans le présent, on se penche sur la relation, et on écoute ses envies. « Les vacances d'été sont celles qui durent le plus longtemps, c'est le bon moment pour y arriver. En revanche, il ne faut pas prévoir trop de choses à faire, et consacrer du temps à prendre soin de son couple. »

**ON COMMUNIQUE AVEC SON PARTENAIRE** « Au lit, la pression est plus forte pendant les vacances car les couples ont énormément d'attente. » Pour avoir une chance de se retrouver sur des envies communes, on n'hésite pas à exprimer les siennes à son partenaire : partager des moments intimes à deux, oui, mais aussi faire du sport, la sieste, lire, etc. Heidi Beroud conseille d'établir, au début du séjour, une liste où chacun notera ce qui l'aide ou le freine pour se lâcher. Objectif : exprimer ce que l'on aime et (re)découvrir les plaisirs de l'autre.

**ON SOIGNE L'AMBIANCE** « Pour avoir envie de faire l'amour, il faut être contents d'être ensemble. Une soirée agréable, un mini-cadeau, un mot doux... y contribuent. » On partage un bon petit plat, un verre de vin, on choisit avec attention le lieu du rendez-vous. Même si on part entre amis ou en famille, on se réserve des moments à deux. « Ce qui fait marcher le couple, c'est de se retrouver dans l'intimité, pas perdu au milieu d'un groupe. »

**ON ÉVEILLE SA SENSUALITÉ** « C'est, selon moi, l'une des étapes clés pour se laisser aller. L'été, on a toutes une huile ou une crème solaire dans sa trousse de toilette, c'est le produit idéal pour se faire des massages. La sexualité s'éveille en réveillant toutes les zones érogènes, et pas seulement les organes génitaux. Le massage est idéal pour faire monter le désir ! »

**ON DÉVELOPPE SON POTENTIEL ÉROTIQUE** « On n'est pas toutes égales face à la nudité. Pour être à l'aise, on opte pour une tenue dans laquelle on se sent bien, séduisante, sans chercher à correspondre à un modèle. » Nuisette Petit Bateau ou body Aubade ? Peu importe. Choisir ses vêtements avec soin met en condition pour se sentir désirable. « L'essentiel est de déclencher le plaisir d'être dans la sexualité. » Se sentir sexy, c'est convoquer un imaginaire érotisé, qui va favoriser la montée de l'excitation.

**ON BANNIT LES INJONCTIONS À LA PERFORMANCE** « Lâcher prise, c'est être libre de choisir sa sexualité en fonction de sa personnalité. Certains patients souffrent de ne pas se sentir à la hauteur car ils ont en tête un modèle très exigeant, celui de jouir à chaque fois, de tout le temps s'éclater au lit. Or, la sexualité, c'est comme la vie, elle a ses hauts et ses bas. Il faut accueillir plus sereinement le fait qu'elle n'est pas toujours au top. » ■

LA SEMAINE PROCHAINE : ON SE MET AU YOGA

\* Aux éditions Payot.