



Mensuel
T.M. : 300 000

☎ : 01 45 03 80 00
L.M. : 1 200 000

*Questions
Femmes*

AOUT - SEPTEMBRE 2011

TACTIQUES

Trucs et astuces pour que Mars et Vénus parviennent, enfin, à s'entendre...



Comment le mener par le bout du nez?

Non, on ne peut pas changer l'autre. Et, oui, les hommes et les femmes sont différents. Voici la bonne manière de lui faire passer vos messages importants... mais sans le braquer! *Par Valérie Josselin*

Pour qu'il me fasse l'amour comme j'aime et pas uniquement comme lui aime

La sexualité est source de nombreux malentendus tant hommes et femmes ne partagent pas la même vision ni le même ressenti. Est-ce biologique? Certainement. «Si les deux, pour arriver au plaisir, utilisent des réseaux et des structures similaires (circuit de la récompense), explique le Dr Jean-Albert Meynard, psychiatre et auteur de *Sexe du cerveau* (Éd. l'Archipel), les caractéristiques de fonctionnement propre à chaque sexe (hormones, émotions, comportements et ressenti final) divergent considérablement. Il y aurait notamment chez l'homme un comportement spécifique du plaisir, beaucoup plus marqué que chez la femme. Testostérone oblige.» Cette hormone du plaisir, du désir et de la pulsion, en importante quantité, explique le besoin impérieux et fréquent

des hommes de faire l'amour et leur seuil d'excitation assez bas, contrairement aux femmes qui ont besoin d'être davantage stimulées (ambiance, préliminaires) pour avoir envie.

Plus sensorielles, sentimentales, émotionnelles et cérébrales dans le désir, les femmes ont souvent besoin d'amour pour faire l'amour, contrairement à eux, qui ont besoin de faire l'amour pour aimer...

Grand enseignement de l'enquête menée sur Internet par le psychiatre et sexologue Philippe Brenot auprès de plus de 2 000 hommes vivant en couple*: pour le sexe masculin, faire l'amour est anxio-lytique. Il calme les angoisses et procure une détente inégalée. Ce qui explique que 87 % des hommes en couple se masturbent régulièrement, dont 11 % tous les jours ou plusieurs fois par jour.

LES FEMMES EXPLIQUÉES AUX HOMMES

«*Quand votre femme se plaint de sa vie trépidante ou du compte commun à découvert, n'essayez pas de trouver à tout prix une solution à son problème: en parler la soulage déjà beaucoup.*

«*Ne prenez pas ses phrases systématiquement au premier degré.*

Quand elle vous dit: «On ne sort jamais!», interprétez: «J'aimerais que tu m'invites plus souvent au restaurant»; «La maison est toujours en désordre» signifie: «Tu me donnes un coup de main pour la ranger? Car je ne me sens pas de le faire toute seule.»

À NE PAS FAIRE

- Rester campée sur sa position et faire la grève du sexe: «Je ne vois pas pourquoi je ferais des efforts, puisqu'il n'en fait pas et qu'il ne cherche pas à me comprendre.»
- Le railler sur son sexe, ses performances sexuelles, sa façon de faire l'amour. Cela remet gravement en question sa virilité, partie constitutive de son identité.
- S'offusquer quand il s'approche de nous, le sexe en érection, ou qu'il bâcle les préliminaires: «Je ne suis pas un objet sexuel.»
- Lui dire comment on fonctionne, lui donner le «mode d'emploi» de son corps: rien de moins érotique.
- S'imposer en force, pratiquer l'humour (à double tranchant)...
- Réclamer son dû: «Et moi et moi.» «Il ne faut pas en amour être sur le mode de la requête ou de la rétribution», prévient Stéphane Édouard.

À FAIRE

- Communiquer sur ses attentes... réciproques, ses besoins, en employant le «je» et en restant résolument centrée sur le positif: «J'aime bien quand...», «Cela me fait un effet fou lorsque...». Pas nécessairement après l'amour. Ce n'est pas un verdict!
- Pendant l'acte, exprimer ses demandes sous forme de prières érotiques, soufflées au creux de son oreille, lui dire ce qu'on aime, guider sa main, l'encourager, lui suggérer une position...
- «Être ponctuellement égoïste et généreux sur la durée», suggère Stéphane Édouard, qui conseille d'en finir avec le mythe de l'«orgasme commun». Selon lui, il faut accepter l'idée que le plaisir ne se partage pas toujours. «Mieux vaut, lorsqu'on n'a pas envie des mêmes choses au même moment, le savourer entier! Et faire l'amour cette fois comme il aime vraiment, la fois suivante comme nous on préfère!» ➔

Pour le convaincre d'en faire plus à la maison

Nous ne partons pas du même vécu générationnel. L'homme pense que tout ce qu'il fait est en plus, alors que la femme, digne héritière du féminisme, revendique le partage égalitaire des tâches. On demande aux hommes qui ont encore (pour la plupart) été élevés selon les anciens standards de s'adapter rapidement à cette nouvelle donne. Mais cela demande un peu de temps et beaucoup d'encouragements. «Hormis le bricolage et le jardinage, les femmes assurent encore près de 80 % des travaux domestiques, observent Carole Brugeilles et Pascal Sebille, deux chercheurs de l'Institut national d'études démographiques**». La division du travail domestique évolue peu, principalement en ce qui concerne les tâches marquées sexuellement, comme le lavage du linge, assumé à 90 % par les femmes.» En une décennie, le temps passé par les hommes aux activités ménagères a à peine augmenté de dix minutes par jour!

À NE PAS FAIRE

- Généraliser: «C'est tout le temps moi qui m'y colle»...Vous lui offrez une magnifique occasion de sauter sur son argument préféré: «C'est pas vrai, j'ai encore descendu la poubelle hier soir... tondus la pelouse...»
- Le conseiller sur la «bonne manière de faire». Cela finirait de vous installer dans votre rôle de «maîtresse des lieux» ou de «maman bis» qui donne des leçons ou des ordres.
- Le blâmer ou, à l'inverse, ronger son frein. «Le risque de ne pas lui parler de ce qui vous dérange, sous prétexte qu'il ne changera jamais, peut créer du ressentiment, met en garde Martine Teillac, psychologue et thérapeute de couple. Or, le ressentiment nous fait perdre

de vue notre objectivité et nous pousse à dramatiser pour un rien.» Et à faire du hors-sujet...

À FAIRE

- Encourager ses efforts, valoriser son action, en insistant sur le temps précieux qu'il vous a fait gagner.
- Lui suggérer positivement et précisément ce que vous attendez de lui.
- Lui proposer d'interchanger les rôles pendant trois jours, histoire de voir...
- Établir un contrat «par affinité», autrement dit chacun formalise clairement ses domaines de prédilection et de compétence. Cela a le mérite de dresser objectivement la liste des tâches à effectuer et d'ouvrir le champ de la négociation. ➔



→ Pour qu'il assiste aux réunions de parents d'élèves et emmène les enfants chez le pédiatre

Même si un homme prend son rôle de père très à cœur, la plupart des obligations éducatives restent encore souvent dévolues aux femmes. Les mères en font toujours plus que les pères, relève une étude publiée en mars 2011 par la Caisse nationale d'allocations familiales sur l'évolution de la répartition des rôles parentaux. «Alors que le modèle des nouveaux pères impliqués dans l'éducation et le soin des enfants est de plus en plus diffusé et valorisé, les résistances demeurent», constatent les chercheurs Carole Bruggelies et Pascal Sebillie, qui ont analysé les résultats de deux vagues d'une étude de l'Institut national d'études démographiques (Ined) en 2005 et 2008*** auprès d'un petit millier de couples avec au moins un enfant de moins de 14 ans. Résultat, les femmes sont toujours en première ligne concernant les tâches «contraintes» (par exemple, l'habillement et les devoirs). Les pères, eux, privilégiant «les activités plus ludiques et affectives» comme les loisirs, le coucher et l'accompagnement. «Dans la plupart des couples, un jeu de rôles complémentaires s'installe, complète le sociologue Jean-Claude Kaufmann. La femme est la stratège, l'organisatrice, fixant des objectifs élevés. Spontanément, l'homme en rajoute alors dans le rôle contraire, celui de la décontraction, de l'insouciance et du rire, passant parfois des alliances étonnantes avec les enfants.» La culpabilité de travailler y est aussi sans doute pour un peu. Les femmes actives ne veulent pas rater une occasion de prouver à la société qu'elles continuent à «assurer».

**Les Hommes, le Sexe et l'Amour (Ed. Les Arènes).*

***Évolution de la répartition des tâches domestiques après l'arrivée d'un enfant, Politiques sociales et familiales, CAF, mars 2010.*

****Partage des activités parentales: les inégalités perdurent, Politiques sociales et familiales, mars 2011.*



À NE PAS FAIRE

- Considérer ce rôle comme définitivement acquis et se convaincre que si on ne le fait pas, personne ne le fera.
- Culpabiliser et confondre amour et temps de présence: «Plus j'en fais, meilleure maman je suis.» Les enfants ont alors vite fait de nous identifier comme interlocuteur unique!

À FAIRE

- Considérer le couple parental comme une équipe: on est plus fort à deux!
- Le valoriser comme papa, mais aussi comme conjoint: «Je n'ai pas envie d'aller à cette réunion; si tu m'accompagnes, j'aurai au moins le plaisir d'être avec toi.»
- Le prendre pour modèle et se faire violence pour être moins perfectionniste. Après tout, il arrive bien à lire son journal en gardant les enfants, lui!

TACTIQUES

1



Pour qu'il soit plus attentionné et romantique

Petit, on lui a appris à serrer les dents et les poings: «Sois courageux, mon fils», «Ce sont les filles qui pleurent». Une fois adulte, son employeur, sa famille, continuent d'exiger qu'il soit fort, protecteur. Résolument tourné vers l'action grâce à une importante production de testostérone, doué de bonnes capacités visio-spatiales, l'homme serait également moins doué pour l'empathie, la lecture des émotions, et la communication que la femme dont les deux hémisphères cérébraux (baignés d'œstrogènes et plus riches en neurones) fonctionnent conjointement. L'homme préférerait donc aller de l'avant, plutôt que de s'appesantir sur ses affects... et ceux de

sa compagne. Et même s'il cherche à être romantique, il croit ne pas pouvoir l'être et il choisit souvent de se raccrocher à des stéréotypes qui ont fait leurs preuves: dîner aux chandelles, fleurs... «Hommes et femmes n'ont pas la même définition du romantisme, ajoute Stéphane Édouard, sociologue et auteur de *L'Homme idéal* (Éd. Flammarion). Pour les premiers, il s'agit d'abord d'une stratégie de conquête, pour les secondes, d'un programme de maintenance de la relation. Les femmes attendent surtout de la créativité et se satisfont d'attentions très ancrées dans le quotidien (not, baiser dans le cou...) quand les hommes, eux, pensent qu'il faut faire de grandes choses pour les épater.»

À NE PAS FAIRE

- Réclamer: «L'attention n'est pas un dû, rappelle Stéphane Édouard. Il n'y a que l'amour parental qui soit inconditionnel. Le sentiment amoureux, lui, naît d'une forme d'insécurité, du constat que l'autre plaît ou peut séduire, en tout cas qu'il ne nous est pas acquis. Il faut se battre pour le faire durer.»
- Se confier sur un ton larmoyant. «Les hommes ne savent pas répondre à un état émotionnel négatif ou à une demande affective («aime-moi»), constate le sociologue. Ce type de conversation ne peut créer chez eux que du malaise.»

À FAIRE

- Se rendre désirable: «Si vous souffrez d'un manque d'attention, conseille Stéphane Édouard, mieux vaut, pour se faire entendre, attiser sa curiosité, vous adonner à des activités que vous aimez partager ensemble, faire l'effort de redevenir celle qui, par ses hobbies et ce qu'elle est, l'a séduit au début.»
- Faire le premier pas. «Le manque d'attention crée une distance physique, met en garde Martine Teillac. Au contraire, la tendresse appelle la tendresse. Aucun homme ne résiste à la douceur et aux marques d'affection, plus désinvoltes et plus efficaces que les reproches. Faites-lui plaisir, montrez-lui que vous pensez à lui, même quand il travaille... et surtout ne vous découragez pas! Votre conjoint finira par vous répondre, peut-être maladroitement au départ, mais il répondra à sa façon.» Il faudra alors savoir lire entre les lignes!