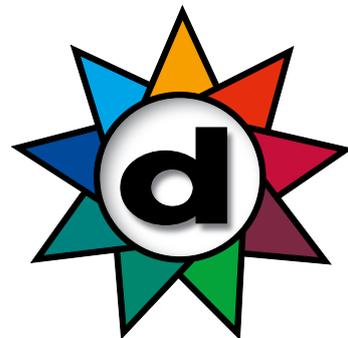


Jass, échecs et autres mots croisés stimulent le cerveau: **concentrez-vous!**

A qui attribue-t-on la paternité du sparadrap: **devinez!**

Chaque coup de soleil est un traumatisme de trop: **protégez-vous!**



Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Conseils d'experts pour ranimer la libido

Retrouver le plaisir à deux

Sommaire

- 6 Pimenter la sexualité**
- 14 Tout en douceur**
Pas de produits agressifs mais des gestes doux pour les jeunes enfants.
- 17 Stimuler la concentration de manière ludique**
- 23 Série: thérapies sous la loupe**
Tout savoir sur les fleurs de Bach.
- 25 Ne plus virer au rouge écrevisse**
- 28 Les pansements au fil des ans**
- 31 Radio ASD**
Ne manquez pas «Deux minutes pour votre santé».

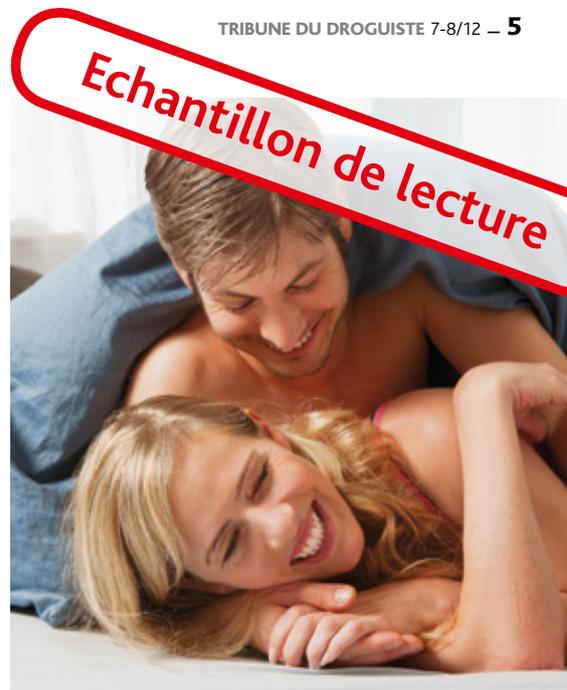
Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 9 Brochures: les blessures sportives
- 16 Le coin bouquins
- 20 Mots fléchés
- 21 Les brèves santé
- 26 Les produits de la droguerie
- 30 En coulisses
- 30 A venir en septembre 2012

6

Plaisir et désir

Exercices et suggestions pour épanouir sa sexualité en couple.



17

Des jeux pour le cerveau

Comment stimuler ses facultés de concentration en s'amusant.



25

Bronzer sans rougir

Pourquoi la protection solaire est si importante.



28

Paternité controversée

Les savants ne savent toujours pas à qui attribuer l'invention du sparadrap.

VIE DE COUPLE **Le sexe: mode d'emploi**

Les jeunes couples amoureux ont spontanément une sexualité active et épanouie. Mais comment l'amour peut-il rester un plaisir quand on vit ensemble depuis des années, que les enfants ou le boulot nous poussent à bout? Les conseils d'experts en la matière.

«On n'apprend pas à jouer d'un instrument en pratiquant cinq minutes par semaine. Même chose pour le sexe.»

Dania Schifftan, sexologue et psychothérapeute



La majorité des Suisses alémaniques se disent satisfaits de leur couple, de leur vie sexuelle et de leur santé physique et psychique. Telle est la conclusion de l'enquête sur la sexualité des Suisses alémaniques réalisée en 2006 par la psychothérapeute et sexologue Dania Schifftan. Néanmoins, 20 % des sondés admettent avoir eu souvent des problèmes sexuels – 12 % en souffrent même beaucoup ou énormément. Tout n'est donc pas si rose que ça dans les lits suisses... Dania Schifftan, qui travaille au centre interdisciplinaire de sexologie et médecine Zimed, confirme ce constat: «Beaucoup d'hommes souffrent d'éjaculations précoces; d'autres, à l'inverse, se plaignent de ne plus pouvoir éjaculer ou d'avoir des érections trop brèves. Quant aux femmes, elles trouvent souvent les rapports douloureux ou n'éprouvent aucun désir.» Ces problèmes mettent en évidence à quel point physique et psychisme sont étroitement liés. «La personne qui ne ressent pas de désir ne ressent pas non plus grand-chose durant les rapports. Ainsi, les femmes disent souvent qu'elles ne peuvent pas se laisser aller au lit parce qu'elles pensent trop à leur bébé», déclare la psychothérapeute zurichoise – qui vient d'ailleurs de devenir maman. Elle poursuit: «Les personnes qui ont un

bon ressenti corporel font nettement plus souvent l'amour que celles qui sont moins sensibles à ces stimuli. C'est comme pour la nourriture: quand on apprécie quelque chose, on aimerait pouvoir en manger le plus souvent possible.» Christiane Weinand, sexothérapeute et fondatrice d'un centre de consultation à Berne, observe la même chose dans son quotidien professionnel. Elle évoque même des études qui aboutissent à des chiffres encore plus troublants. «Des études montrent que près de 40 % des Suisses auraient des problèmes d'ordre sexuel – et 8 % d'entre eux en souffriraient beaucoup», explique la sexothérapeute. Bon nombre de ses patients souffrent aussi de problèmes d'érection, de sécheresse vaginale ou d'absence de désir. L'absence de désir serait même le problème principal. «Souvent, les envies des deux partenaires ne correspondent

Un couple peut encore avoir une sexualité épanouie, même après des années de vie à deux.



Echantillon de lecture

pas: l'un voudrait plus de sexe et l'autre pas. Il est intéressant de noter que cela n'a rien à voir avec l'âge, mais avec la phase de vie que la personne traverse», précise Christiane Weinand. Dania Schifftan ne considère pas non plus l'âge comme un problème: «L'activité sexuelle a tendance à diminuer durant les six premières années de la relation. Après, elle se stabilise à un certain niveau. Ce principe des six ans est aussi valable à 60 ou 70 ans.» On a longtemps cru que l'activité sexuelle dépendait de l'âge. Ce n'est pas le cas, assure Dania Schifftan: «L'activité sexuelle ne diminue pas non plus constamment au sein du couple. Elle se stabilise simplement au niveau atteint après six ans et reste ainsi pendant 20 ou 30 ans.» Seules les érections peuvent devenir plus molles avec le temps. Mais cela n'a aucune influence sur la qualité de la vie sexuelle du couple.

En revanche, d'autres facteurs peuvent tuer le désir. Alors que faire pour rallumer la flamme qui vacille après quelques années?

Quelques ébauches de solutions

– La thérapie sexuelle pour débloquer les problèmes

La thérapie sexuelle? Qu'est-ce donc? Vais-je devoir me mettre à nu? Veut-on me transformer en objet sexuel? Voilà des appréhensions qui empêchent bien des gens de consulter un sexothérapeute quand ils ont des problèmes sous la couette. Dommage, car en raison de ces réticences, la majorité des couples ne consultent que lorsque c'est trop tard. «Il est plus que temps d'entreprendre une thérapie lorsque les problèmes l'emportent sur la sexualité et empoisonnent la vie presque 24 heures sur 24», remarque Christiane Weinand.

Mais il vaudrait mieux encore agir avant. «Beaucoup de couples sont parfaitement conscients qu'il y a des phases – par exemple après la naissance d'un enfant ou quand un des partenaires est malade – durant lesquelles la sexualité est un peu mise entre parenthèses. Mais les relations devraient reprendre après un certain temps. Si cette période d'abstinence, qui peut être de durée variable, n'en finit pas et devient chronique, alors il faudrait absolument recourir à l'aide d'un spécialiste», recommande la sexothérapeute. Dania Schifftan reçoit aussi régulièrement des personnes qui ont attendu très longtemps avant d'oser consulter. Mais une fois qu'elles sont là et qu'elles commencent à parler, elles réalisent en général à quel point elles sont soulagées d'avoir trouvé un endroit où on les prend au sérieux et où elles peuvent s'exprimer ouvertement. Le déroulement de la thérapie varie en fonction des pro-