

B
B
★
A
Avril 2008

1,80 €

SEXO

Je croyais
que je n'aimais
pas ça
(et puis si...)

GUIDE
ANTI-RUPTURE
Réparer
une histoire
d'amour
mal partie

ALLEZ, ARRÊTE
D'Y PENSER!

Comment se sortir
d'une obsession

VRAIE VIE
Mon job
n'a rien
à voir avec
mes études

Moins 5 kilos
en 5 semaines

MINCIR
SANS SE
POURRIR
LA VIE

70
accessoires
qu'on va
s'arracher cet été

ENQUÊTE
Une femme présidente,
ça changerait quoi
au juste?

L'AUTO PORTRAIT
Anna Mouglalis

T 01026 - 314 - F: 1,80 €



le monde avait oublié son maillot ! J'ai vite senti que j'avais intérêt à faire « couleur locale », même si ça me faisait mal au cœur ! Et pourtant, trente minutes plus tard, je me régalaï : la caresse de l'eau, de l'air wouaou ! J'étais liiiiibre !

CAROLINE, 28 ANS, MUSICIENNE

Le côté « minou sans poils », malgré la mode, ce n'était pas mon truc.

Ça faisait trop petite fille. Mais mon Jules me le réclamait régulièrement. J'ai donc fini par lui faire la surprise, un soir. Au pire, ça allait repousser ! Face à son enthousiasme débordant j'ai décidé de renouveler régulièrement l'opération. D'autant que maintenant il n'hésite plus à descendre « visiter mon paradis »...

SELYAH, 31 ANS, PUBLICITAIRE

Toutes celles qui ont mis longtemps à avoir un bébé le savent.

Le crac-crac obligatoire à chaque période d'ovulation, ça casse l'ambiance. Après cinq mois de ce régime j'avais autant envie de faire l'amour que de m'arracher une molai-re. Un « soir ovulation » donc, mon homme m'a proposé... une fessée ! « Ça peut être excitant, non ? ». Là, j'ai hésité entre rire et pleurer. Résultat, 15 minutes plus tard... Ouhiii, j'étais une vilaine fille qui mérite bien ça ! J'ai adoré ! Ma libido est remontée en flèche. La preuve ? Elle s'appelle Julie, elle a 8 mois !

LÉONE, 26 ANS, INFIRMIÈRE

Si on m'avait dit qu'un jour j'allais prendre du bon temps avec des légumes...

... j'aurais rigolé. Pourtant, en partant d'une plaisanterie, Léo et moi on a fait jujou tout l'après-midi avec des carottes. Et il faut bien l'avouer, c'était excellent. Seulement on a poussé un peu le vice. Le soir, on les a lavées, épluchées. Et on en a fait des carottes râpées...

AURORE, 32 ANS, FEMME AU FOYER

J'étais en voyage à Lisbonne. Le soir, dans un resto chic, je remarque une fille.

Elle me regarde d'un drôle d'air. En France je l'aurais ignorée, puisqu'a priori, je suis complètement hétéro. Mais là, loin de chez moi, sûre que personne ne ferait jamais de ragots... Bref, je me suis retrouvée à boire des coups avec elle, à échanger de lourds sous-entendus dans un anglais de cuisine (« you please me, you are beautiful !), et on a fini au lit. J'ai jamais réessayé depuis. Mais ça m'a bien plu !

ARMELLE, 34 ANS, ÉCONOMISTE

Ce qu'il pouvait être lourd avec son obsession pour la sodomie.

Et pourquoi tu veux pas, et pour moi aussi ce sera une première, et tout le monde dit que c'est tellement bon... Bref, un soir, j'ai conclu un marché stupide avec lui : tu arrêtes d'insister pour que je t'accompagne à cette fête

(j'avais vraiment pas envie de sortir), et au retour, bon, OK. Finalement... passé le premier moment de surprise et d'appréhension, c'est vrai que ça renouvel-le le genre. Maintenant, je me fais nettement moins prier !

ORIANE, 35 ANS, RESPONSABLE RESSOURCES HUMAINES

C'est un réflexe quasi incontrôlable : je regarde toujours les pieds des mecs.

Et depuis que je suis podologue, impossible de supporter la vue de pieds plats ou d'un oignon ! Enfin, jusqu'à Stéphane. Quand il a ôté ses chaussettes, j'ai bien repéré un petit cor rédhibitoire et pourtant... il m'a fait passer la plus belle nuit de ma vie. J'ai pris mon pied comme jamais ! (Oui, c'est assez facile, je sais...)

VICTOIRE, 26 ANS, PODOLOGUE

Deux mois qu'on n'avait pas échangé le moindre bisou, câlin, rien.

La faute aux vacances d'été qu'on ne pouvait pas prendre en même temps, cette année-là. Voilà qui explique sans doute pourquoi j'ai fait ce que je n'aurais jamais cru possible. Moi qui suis tellement réservée. Moi qui ne parle jamais de « ces choses-là ». Oui, moi, Sainte Eglantine, j'ai fait l'amour au téléphone. Et même que j'ai aimé ça. Et même que j'ai pris depuis un forfait illimité...

EGLANTINE, 26 ANS, INSTITUTRICE

J'ai râlé quand j'ai reçu le carton d'invitation : soirée cabaret, quelle idée !

Surtout que je n'étais pas vraiment équipée en strings, guêpière et truc à plumes : moi, j'étais plutôt une adepte de la lingerie simplissime. Mais j'ai décidé de jouer le jeu, corset, mini-short et bas : la totale. Une fois rentrée à la maison, je me suis sentie tellement femme et sexy que mon mec a passé une nuit inoubliable... Depuis, j'ai jeté toutes mes culottes en coton.

FLEUR, 24 ANS, BIBLIOTHÉCAIRE

Moi, les hommes, c'était simple, je les aimais fins, musclés et surtout imberbes.

Le style yeti, pas question. D'ailleurs, même si Laurent me plaisait énormément, je redoutais le moment où il allait se déshabiller. J'avais des doutes... Et je n'ai pas été déçue : une vraie moquette triple épaisseur sur le torse ! Mais contre toute attente, ce soir-là, ça m'a émoustillée. J'avais devant moi un mâle, un vrai, avec du poil et même un petit bour-relet. Évidemment, on a fait l'amour comme des bêtes !

LOUISE, 25 ANS, PSYCHOLOGUE

NOUVEAU !

Shop Biba Magazine

Vite, tapez

<http://shop.bibamagazine.fr>

et retrouvez notre

sélection de produits chic et malins.

Arrête d'y penser !

« Je m'étais fritée avec ma collègue, et travailler en binôme avec quelqu'un qui ne vous adresse plus la parole, je ne sais pas si vous avez essayé, mais c'est lourd, raconte Lamia, 32 ans, chef de produit. J'ai passé tout le week-end à y penser. J'ai remâché les techniques de management, répété mon texte... Résultat : lundi matin à la première heure, au lieu de lui proposer un café, je lui ai sauté dessus en lui parlant direct du dossier qui nous a fâchés. Ce qui n'a rien arrangé... » Fautive : l'obsession. Elle n'a que des mauvais côtés : elle nous fait dramatiser, nous empêche de relativiser (une brouille au boulot, qu'est-ce en comparaison d'un « ze t'aime fort » bredouillé par son enfant ?), et surtout nous pousse dans une spirale d'échec, puisqu'elle fait réagir n'importe comment, et aggrave donc souvent

les choses. Bref, « ne pas y penser », c'est sûr, ce serait génial. C'est difficile ? Oui, mais il y a des techniques pour...

Ne plus penser qu'on va rougir

« Je n'ai pas choisi la facilité, soupire Elise, ingénieur de 29 ans chez un constructeur auto. Mon job consiste à simuler par ordinateur les réactions du véhicule lors des crash tests et... présenter mes conclusions à l'équipe technique ! 100 % d'hommes, 99 % de machos. A chaque fois, c'est pareil : ça part d'en bas, comme une chaleur qui monte et se stocke au niveau des joues. Ça y est, je suis tomate ! Dès qu'un mec tousse dans la salle, je monte →

On ne jouit pas ? On se concentre pour... ne pas y parvenir. C'est connu, transgresser l'interdit, il n'y a rien de plus excitant !



d'un cran dans la gamme des rouges. Plus je me dis "stop", "suffit" plus je crame ! » Cette phobie a un nom : l'éreuthophobie. C'est la terreur de rougir en public (ou devant son boss, un mec potentiel...), avec son petit effet pervers : plus on veut contrôler, pire c'est. Elle atteindrait de façon chronique 10 % de la population adulte. Et peut provoquer un repli sur soi, et un tas de stratégies d'évitement qui ne règlent rien. **Que faire ?** La solution extrême, c'est la sympathectomie : une section des nerfs sudoripares, thorax ouvert. Terrifiant et risqué (chute des paupières, ralentissement du rythme cardiaque au repos...). Nettement plus soft, les thérapies comportementales et cognitives. « On peut avoir recours à des exercices de respiration, couplés à des répétitions mentales, explique la psychanalyste et formatrice Catherine Cudicio (1). D'abord, on liste les questions susceptibles de nous désarçonner. Par enchaînement, bien répondre à la première nous ancrera dans une sensation de confiance. » La rougeur monte quand même ? On lève le menton en inspirant à fond (ça force le sang à redescendre des joues) ou on se concentre sur un détail neutre (« Super boss s'est fait une couleur, on dirait »). Mais le meilleur moyen de lutter contre la peur de rougir reste encore... de ne pas lutter ! L'accepter. Le positiver

même, en considérant que ça donne du feu à notre discours. De toute façon, du troisième rang – slides PowerPoint en toile de fond – on ne voit de nous qu'une ombre chinoise, alors...

Ne plus penser qu'on doit trouver le bon mec

L'homme de notre vie, celui avec qui il ferait bon larver – DVD + plat de bolognaises – un samedi soir. Parce que pour l'instant, les bolo, on se les tape plutôt seule, la série « Alias » en fond sonore, à cogiter sur nos stratégies de rencontres... Stop. D'abord, « on a tendance à réfléchir en fonction de ce qu'on a déjà connu, note la psychothérapeute Jane Turner (2), ce qui restreint le champ des possibles, et fait oublier les exceptions. Ensuite, c'est un cercle vicieux : plus on est en demande, plus ça met une pression sur le garçon... qui va fuir ! »

Que faire ? Déramatiser ! Il faut s'accorder le droit de se planter, de tenter des aventures pas gagnées d'avance. Après ? On verra bien ! « Interdiction de se projeter trop loin, s'exclame Bénédicte Régimont, auteur du guide "Very Stylish Girl" (3). J'en connais

qui voient en chaque célibataire le père potentiel de leurs enfants ! Au premier bisou, elles s'enflamment, rêvent de l'appart à deux... » « Mieux vaut se donner des objectifs à court terme, recommande Jane Turner. "Je vais lui faire découvrir ce nouveau resto" (et non, "pourvu qu'il me prenne la main"), "je vais m'acheter une nouvelle robe" (et non, "il ne va pas la trouver trop courte ?)". » Que du factuel. OK, ça dépassionne un peu la rencontre, mais ça rassure l'homme. Qui tient par-dessus tout à sa liberté de cow-boy.

Ne plus penser qu'on doit avoir un bébé

« J'ai eu des patientes qui n'arrivaient pas à être enceintes et pour qui ça devenait une obsession, raconte la gynécologue Catherine Lévy. En consultation, elles me parlaient tout de suite courbe de température et grossesse de leurs amies. Après des mois ou des années d'essais infructueux, on entamait une procédure de FIV. Et, le jour du premier rendez-vous, elles m'appelaient, mi-paniquées, mi-folles de joie : « J'ai un retard de règles ! »

Que faire ? D'abord, conseille Catherine Lévy : « Essayer de remettre les choses dans l'ordre : on a un bébé parce qu'on a fait l'amour. On ne fait pas l'amour pour avoir un bébé. » Autrement dit : on ne se rue pas sur son mec qu'entre le 12^e et le 15^e jour du cycle, et uniquement pendant ce pic de fécondité. On pratique largement, et souvent, sans « but ». Autre impératif : profiter à fond de sa liberté d'avant-bébé ! Sortir, faire la fête, voyager, goûter le saint-émilion... ça permet de voir les bons côtés de sa situation, voire de trouver que finalement, l'urgence bébé n'est pas si cruciale ! Ce qui le fait venir plus vite... Au besoin, on fait comme Louise, 34 ans, qui a mis dix-huit mois à être enceinte :

4 TRUCS ANTI-FIXETTE

- **Rester discrète.** On ne parle pas trop de son souci, car, à force, on risque de souler ses proches et, qui plus est, d'évoquer sans arrêt le sujet, même quand on pensait, pour une fois, à autre chose (« Alors, ça va mieux ? » nous demande-t-on dès qu'on nous aperçoit).
- **Arrêter de se surdocumenter.** Hanter les sites consacrés à notre problème est non seulement flippant, mais donne l'illusion d'appartenir à une communauté « à part ». D'où un sentiment

d'isolement avec son problème, et renforcement de la fixette.

- **Agir.** Si beaucoup de femmes se retrouvent enceintes après avoir adopté, c'est que les actes concrets évitent de ressasser. Acheter un fond de teint ultra-couvrant, par exemple, diminue la peur de rougir.
- **S'absorber** dans une activité prenante ET gratifiante (lire tout Proust ou se lancer dans la restauration d'un vieux meuble) permet d'occuper son esprit et de profiter du résultat de ses efforts.

« Je m'autorisais à y penser quelques minutes par jour, pas plus, explique-t-elle. Parce que le "faut surtout pas que j'y pense", c'est aussi une forme d'obsession. Quand je me surprénais à penser bébé, je me laissais aller un petit moment, puis je me forçais à passer à autre chose, à un truc bien concret, genre "faut que je prépare ma réunion". »

Ne plus penser qu'on doit parvenir à l'orgasme

Plus de 30 % des femmes déclarent ne jamais avoir eu d'orgasme, selon la Sociologie française de sexologie clinique. « Beaucoup surinvestissent, juge Bénédicte Régimont. Elles misent sur chaque rapport pour avoir un orgasme. Ça en fait des occasions déçues ! Sans parler des petits détails qui perturbent : suis-je bien épilée, va-t-il voir mon bourrelet... La relation sexuelle devient un enjeu. Avec une angoisse de la performance qui empêche de lâcher prise. » Et là, forcément, l'orgasme, c'est mal parti...

Que faire ? Primo, retrouver le goût du jeu. « Certains sexologues proposent un contre-objectif, évoque Jane Turner. Ils demandent au couple de se concentrer pour... s'interdire d'avoir un orgasme ! » Comme on a toujours envie de transgresser l'interdit, ça peut marcher. Secundo, se décentrer. Pas en pensant recettes de blinis ou placements boursiers pendant la chose : il s'agit juste de « moins se focaliser sur ses seules sensations, conseille Catherine Cudicio, pour mieux saisir celles du partenaire ». Tertio, « il faut se rassurer, en repérant dans le passé les expériences abouties, poursuit-elle. Comprendre comment cette fois-là, ça a marché. Quitte à se copier. » Et pour une fois, copier, c'est pas tricher ! ■

(1) CATHERINE CUDICIO EST L'AUTEUR DE « COMPRENDRE LA PNL - ET DE DÉCHIFFRER NOS COMPORTEMENTS » - EYROLLES. (2) JANE TURNER A COFONDÉ LE DOJO CENTRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL. ELLE VEUT DE PUBLIER, AVEC BERNARD FÉVIN, « CONSTRUIRE SA VIE ADULTE - COMMENT DEVENIR SON PROPRE COACH » - DUNOD. (3) AUX ED. OPEN WAY.

4.3.2.1 MINCEUR

La solution minceur complète. Pour tous*!

Nouvelle formule plus concentrée

Nouveau goût gourmand.

Et vous, vous commencez quand ?



4.3.2.1 minceur est une solution liquide au délicieux goût fruits rouges à diluer dans une bouteille d'eau et à boire tout au long de la journée. La nouvelle formule intègre le Grapefruit (sésuit de raisin) pour un effet détoxifiant. Vous trouverez aussi chez votre pharmacien une formule spécifique pour les hommes (4.3.2.1 minceur For Men) et une formule gélules pour nuit (4.3.2.1 minceur Chrono) pour une action minceur continue.

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE DISPONIBLE EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN
service consommateur : 04 92 08 96 95

Arkopharma