



RÉSOLUMENT

MARS 2018

# MASCULIN

le magazine Lifestyle & Santé 100% masculin

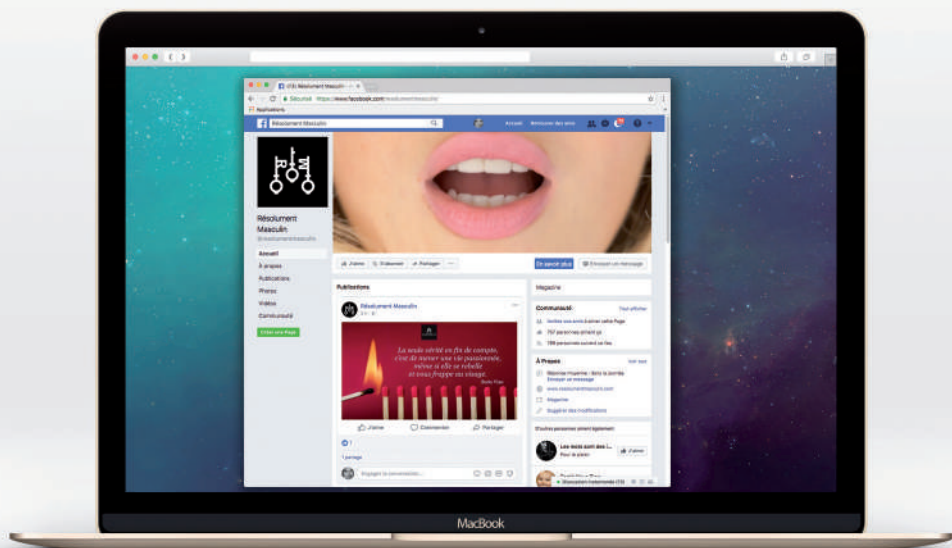
LA PANNE  
ET SI ON  
SOULEVAIT  
LE CAPOT ?

DOSSIER SPÉCIAL

## PLAISIR & SEXUALITÉ

EVASION  
3 LIEUX À VOIR  
AVANT LEUR  
DISPARITION

LOOK  
LA BARBE, TOUJOURS À LA MODE ?



REJOIGNEZ  
LA COMMUNAUTÉ  
RÉSOLUMENT  
MASCULIN



**E**tre un homme aujourd'hui  
qu'est-ce que cela signifie ?  
Et un homme « résolument masculin » ?  
Est-ce mon trajet de vie, mon job,  
ma famille, mes enfants qui me font  
homme ? Ou le regard des femmes sur moi ?  
Et quand je traverse une période de panne sexuelle,  
que dois-je penser alors ?

A la rédaction de Résolument Masculin, nous avons  
décidé d'honorer les hommes dans tout ce qui les  
construit, leurs passions, leurs envies, leurs émotions,  
leur style de vie. Les coups de joie et les coups de  
gueule. De laisser tomber la performance pour  
privilégier la spontanéité et l'enthousiasme. D'être  
inspirant. De parler de sexe, de sensualité, d'amour.  
Le tout en restant profondément impertinent.  
Parce que la vie est une incroyable aventure, même si  
parfois elle nous envoie de belles claques. Et comme  
disait notre ami Boris Vian « La seule vérité en fin de  
compte, c'est de mener une vie passionnée, même si  
elle se rebelle et vous frappe au visage. »

Nous vous souhaitons une bonne lecture et de belles  
expériences de vie.

Le magazine Résolument Masculin est édité par les Laboratoires Genévrier, 280 rue de Goa, 06600 Antibes.  
Tel : 04 92 91 15 60. [www.laboratoires-genevrier.com](http://www.laboratoires-genevrier.com) Conception et réalisation : Poivre Noir. Crédit photos : Shutterstock  
Galina Barskaya - Hugh Lansdown - Djomas - Claire Plumridge - Ditty about summer - Sirtravelalot - Jag cz - View Apart -  
Vlad61 - Volodymyr Tverdokhlib - Sharptoyou - VGstockstudio - Traveller Martin - Oneinchpunch - Moreimages -  
Photographe.eu - Sakkmasterke - E. Druzhinina - Aleutie - Lucky Business - G-stockstudio - British Condoms - Longines -  
Flickr - Polaroid - Falcona - Rawpixel - Moqqa - Svakom - We-Vibe - Blind Barber NY - Paley Park NY - Bohemian  
NY - Le clos des vignes à Neuville-Bosc - Chambre d'hôtes à Plan-de-Cuques - La Ferme Briarde à Augers-en-Brie  
Ref RM XYB3302 - Mars 2018



**5**  
LE RETOUR  
DU POLAROÏD !

RESTER BRANCHÉ

**7**  
LE PRÉSÉRATIF  
CONNECTÉ

**8**  
SÉDUCTION  
CONSEILS  
DE FEMME  
POUR ALLUMER  
SA FEMME



**10**  
WEEK-END PROLONGÉ  
NEW YORK SECRET

**12**  
A LA UNE  
LA PANNE...  
ET SI ON SOULEVAIT  
LE CAPOT ?

**15**  
STYLE  
LONGINES  
HYDROCONQUEST

**16**  
DÉCONNECTION  
LES MAISONS  
RECYCLO-ÉCOLO-  
COOL

**17**  
ON A TESTÉ ...  
ET SI ON ESSAYAIT  
LE « SLOW SEX » ?

**20**  
ÉVASION  
3 LIEUX A VOIR  
AVANT LEUR  
DISPARITION



**25**  
PLAISIR & SEXE  
LES GLANDS,  
ORGANES  
DE PLAISIR

DOSSIER SPECIAL

**27**  
PLAISIR & SEXE  
ET SI PENDANT  
LES VACANCES LE  
SEXE C'ÉTAIT  
LE PIED ?

**30**  
PLAISIR & SEXE  
INNOVATION DANS  
LES SEXTOYS ...  
C'EST HOT !

**32**  
BALLADES  
VÉLOS À ASSISTANCE  
ÉLECTRIQUE :  
5 CRITÈRES  
AVANT D'ACHETER

**34**  
POURQUOI  
CONSULTER  
UN SEXOLOGUE ?

ENQUÊTE SANTE SEXO

**37**  
RDV CHEZ LE  
SEXOLOGUE,  
QUAND LA PRESSION  
MONTE TROP VITE ...

ENQUÊTE SANTE SEXO



**40**  
DÉSHABILLONS  
LES IDÉES REÇUES ...  
L'HOMME A PLUS  
DE BESOINS QUE  
LA FEMME

**42**  
VIVRE AUTREMENT  
LA COLOC  
ENTRE ADULTES

**43**  
HYPE  
LES LUNETTES,  
ACCESSOIRES  
INTEMPOREL

**44**  
LOOK  
LA BARBE, TOUJOURS  
À LA MODE ?



**46**  
SORTIR  
HÔTELS SUPER  
HERO(TIQUES)

RESTER BRANCHÉ

# LE RETOUR DU POLAROID!



*Nous y voilà, après une (trop) longue attente, Polaroid, récemment rebaptisé Polaroid Originals après son rachat par Impossible Project, sort son dernier appareil photo instantané : le OneStep 2.*

**Tout beau, tout neuf**, dans sa robe en polycarbonate et ABS, 40 ans après sa première sortie le Polaroid OneStep est de retour. Alors certes, il n'offre rien de plus que son illustre prédécesseur, mais il fera quand même fondre le cœur des amoureux du format Polaroid, si cher aux amateurs de photo instantanée vintage.

**Ce OneStep 2 est donc une version modernisée du Polaroid Impulse**, avec sa robe retouchée juste ce qu'il faut pour le remettre au goût du jour. Il gagne en solidité le tout pour un poids de seulement 460 g, ce qui en fera le compagnon idéal pour vos balades.



Son objectif est de 106 mm (équivalent à un 50 mm environ), sa mise au point se fixe entre 0,6 m et l'infini, il possède un retardateur et un flash intégré (que l'on peut désactiver si besoin). Rien de bien nouveau à l'horizon pour les détenteurs de Polaroid ancienne génération, le minimum nécessaire pour de la photo instantanée et la volonté de satisfaire les nostalgiques.

Son mode de fonctionnement est entièrement automatique, l'unique réglage disponible est celui de l'exposition permettant d'assombrir ou d'éclaircir notre cliché, mais avec quelles valeurs d'exposition ? Mystère de ce côté-là. Seules concessions à la modernité : une batterie lithium-ion de 1 100 mAh censée autoriser une autonomie de 60 jours et une prise USB pour la recharger.

**Le OneStep 2 est capable d'utiliser des films Type 600 et i-Type.** On peut trouver les anciens films Impossible project sur les sites de vente en ligne (attention aux dates de péremption !), mais également de s'en procurer des neufs, réédités par Polaroid Originals avec de nombreuses options : n & b, cadre couleur...

Notez qu'en souscrivant à la newsletter du nouveau site Polaroid Originals, vous pouvez bénéficier d'une remise de 10 % sur votre première commande. Sachant qu'une cartouche de 8 films i-Type coûte 15,99 € et qu'il faut compter 18,99 € pour une cartouche de Type 600, cette petite ristourne peut rapidement s'avérer salvatrice...

Les photos sont d'assez bonne qualité, mais si vous vous attendez à des couleurs réalistes, passez votre chemin, le rendu est très vintage. Optez plutôt pour un appareil type Fujifilm Instax si vous souhaitez un rendu plus authentique.

**Avec son prix de « seulement » 119 €** (sans les films), le OneStep 2 fera sans aucun doute le bonheur des photographes passionnés de photo instantanée, les plus chevronnés se rabattront sur un modèle vintage avec plus de réglages. Il n'est pas impossible non plus que Polaroid Originals sorte dans un futur plus ou moins proche un modèle plus ambitieux, wait & see...

En attendant préparez vous à faire un bond de 40 ans en arrière avec des visuels qui vous donneront une impression de faire un retour en enfance.

RESTER BRANCHÉ

# LE PRÉ-SERVATIF CONNECTÉ

*Ils l'ont fait. On aurait dû s'y attendre, vu l'engouement pour les objets connectés. Mais là, British Condoms frappe fort. Voici le nouveau venu : « l'i.Con », le préservatif qui vous dira tout sur vos performances sexuelles.*



**O**n pourrait croire à une grosse blague mais apparemment, non. Connecté à une application sur notre mobile via Bluetooth, il collectera la vitesse, la durée, le nombre de calories brûlées pendant l'acte, la fréquence des rapports sexuels, la température moyenne, le périmètre du sexe, et le nombre de positions différentes effectuées. Il pourrait aussi détecter quelques MST. Tout un poème.

Nous aurons donc la joie de consulter au fil des mois les

détails de nos ébats amoureux. Dommage qu'il ne comptabilise pas les orgasmes de notre partenaire, ça nous aurait aidé à tenir des comptes. Et évidemment nous aurons le plaisir immense de partager tout ça sur les réseaux sociaux (What?) pour nous comparer les uns les autres tels des hommes virils en quête de « c'est qui qui a la plus grosse ? ».

Belle vision de l'homme moderne. Aussi, je vous sens inquiets, genre, si c'est un préservatif à utilisations multiples, on leur a dit que ce n'était pas

recommandé ? Non, il s'agit en réalité d'un anneau à placer par dessus un préservatif classique. Rassurés ? Et vu le prix, prévu entre 60 et 70 euros, on est contents de ne pas avoir à le jeter après chaque rapport.

---

*Mais faut-il le voir comme une aide à la performance ? Un nouveau joujou pour pimenter son couple ? À vous de juger.*



SÉDUCTION

# 5

## CONSEILS DE FEMME POUR ALLUMER SA FEMME

*On a beau dire que les femmes sont compliquées  
et qu'elles ne savent pas ce qu'elles veulent,  
il y a des clés de réussite qui sont très accessibles  
aux hommes.*



## Parole de femme !

Ce sont parfois les toutes petites choses qui peuvent faire la différence. Et si vous accumulez les petites attentions alors jackpot messieurs. Il vous suffit de temps en temps d'oublier les besoins de votre engin et de vous demander quels sont ceux de votre compagne.

Bienvenue dans le cerveau des femmes !

## Éveillez ses sens

Ne vous attendez pas à être accueilli à bras ouverts si vous arrivez tout transpirant après avoir passé une longue journée au travail. Même si cela ne pose pas toujours problème, un homme qui pense à se rafraîchir avant de venir aguicher sa femme marque des points. Un peu de parfum ou d'after-shave et vous gagnez un ticket de plus. Les gente féminine est très sensible aux odeurs.

## Préparez le terrain

Les femmes sont assez cérébrales et malheureusement vous verrez difficilement la vôtre se détendre si trop de choses lui passent par la tête : poubelle pleine, désordre ambiant, étagère que vous aviez promis de monter il y a un mois... Si vous arrivez à la soulager d'une de ses pensées, ce qu'elle prendra comme une petite attention pourrait lui faire relâcher la pression le temps d'un calin ! Un petit « chéri détends toi je nous ai fait livrer à manger » a un plus gros effet que ce que vous pensez.

## Oubliez les clichés

Le côté romantique accolé aux femmes peut parfois leur porter préjudice. Oubliez ce cliché disant qu'elles ont toujours besoin de gestes

tendres ou de longs préliminaires avant de s'abandonner. Parfois, la seule chose dont elles ont envie c'est que vous montriez votre côté bestial. Alors on change d'approche, et on se presse pour rentrer dans le vif de l'action. Par contre on n'y va pas comme un lion, mais plutôt comme une panthère, avec fermeté et délicatesse à la fois. N'oublions pas que les organes intimes féminins sont sensibles.

## Surprenez là

Créez une atmosphère de détente après une longue journée et montrez lui que vous souhaitez qu'elle décompresse. Elle saura apprécier le geste. N'hésitez pas à organiser un apéro, lui faire couler un bain ou à préparer vous-même le dîner. Les femmes trouvent sexy les hommes qui cuisinent. Ensuite, pourquoi pas choisir un film que vous ne regarderez pas jusqu'à la fin si votre plan a marché ?

## Pimentez votre relation

N'attendez pas toujours d'être à la maison pour attiser la flamme. Rien ne vous empêche de commencer à lui donner envie en voiture (attention à la route quand même), dans un ascenseur ou encore par message. Jeu de rôle, accessoires, jeux coquins... faites appel à votre imagination. Si certaines femmes n'aiment pas être bousculées, d'autres au contraire préfèrent les hommes entreprenants. En manque d'imagination ? Sachez qu'il existe plusieurs applications pour couple (par exemple Desire ou Honi) qui proposent de satisfaire les envies de l'un et de l'autre sous forme de défis à réaliser. Cela peut aller de déguster des sushis sur le corps du partenaire à essayer d'allumer votre femme sur la chanson « Tomber la chemise ».

---

**« Si vous apprenez à reconnaître  
l'humeur de votre femme,  
vous arriverez à déceler  
le meilleur moyen  
de provoquer son excitation. »**

---

WEEK-END PROLONGÉ

# NEW YORK SECRET

*Après une visite des sites touristiques, partez à la découverte des pépites cachées de New-York. Restaurant sans enseigne, speakeasy, nous vous dévoilons les lieux méconnus des habitants de la Grosse Pomme eux-mêmes. Ce voyage fera de vous le Huggy les bons tuyaux de votre cercle. Alors, prêt à dépoussiérer votre passeport ?!*

## Pour boire en paix, buvons rasé

À l'époque où l'alcool était prohibé, de nombreux bars clandestins (speakeasy) ont vu le jour. Aujourd'hui, certains encore restent prisés. Nous vous recommandons de faire un tour au Blind Barber. Ne vous laissez pas duper par le nom du lieu ni par ce que vous trouverez en y entrant. Une fois passé l'espace barbier, avec ses sièges inclinables et ses peignes, on vous indiquera une seconde porte. C'est dans cette salle que vous pourrez vous poser et boire un bon cocktail installé dans un gros fauteuil de cuir. Pas d'inquiétude, la police ne risque pas de débarquer. 339 E. 10th Street, New York, NY 10009

## Chut, c'est un secret...

Vous avez rêvé de pouvoir vous désaltérer auprès d'une belle cascade, mais vous n'avez jamais eu l'occasion d'aller aux chutes du Niagara ? Voici de quoi vous faire patienter. Le Paley Park saura vous séduire grâce à sa cascade d'eau devant laquelle vous pourrez boire une bonne bière. Une atmosphère détendue où la mélodie de ces chutes couvre délicatement le bruit ambiant de

La Grosse Pomme y règne. Situé sur la 53e avenue, entre Madison et la 5e avenue, le parc Paley, du nom de son propriétaire et architecte William S. Paley, PDG de CBS se classe parmi les meilleurs parcs du monde.

## What a Wonderful World!

Vous avez déjà fait le MoMa, le Metropolitan Museum ou encore le Met. Pourquoi ne pas découvrir un musée peu connu par les étrangers. Faites un retour dans les années 40 et mêlez-vous à l'univers du grand pont du jazz, Louis Armstrong. Après sa mort et celle de sa femme, leur maison, non loin du Queens est restée telle qu'elle, et a été érigée au statut de musée. Rien n'a été déplacé, on entre donc dans l'intimité du quotidien qu'ils ont partagé en ce lieu. Ce sera l'occasion de participer à un de ses diners entre amis ou de ses répétitions grâce à des moments de vie enregistrés durant son vivant.

## Mangeons VIP ou ne mangeons pas

Pas d'enseigne, pas de numéro, juste des portes pleines de graffitis derrière lesquelles

se cache un des Secret Dinners Club. Celui du quartier de Noho est un restaurant japonais branché et inconnu du grand public. N'allez pas croire qu'il vous suffit de montrer patte blanche à l'entrée.

L'accès au Bohemian ne se fait que sur « cooptation ». Eh oui, impossible d'y mettre un pied si vous ne venez pas de la part d'un client, qui doit également vous communiquer le numéro de téléphone. Mais une fois à l'intérieur vous serez immédiatement immergé dans ce qui fut l'atelier du célèbre artiste et ami d'Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat. Une atmosphère feutrée, des plats raffinés. Définitivement, une adresse à essayer. Et comme nous sommes gentils, nous vous donnons leurs coordonnées. À vous maintenant de mener une investigation pour vous trouver un ami qui vous veut du bien. Mon conseil : vous rendre sur un site comme Tripadvisor ou Yelp et demander à un client d'être votre référent. Manger au Bohemian ça se mérite !

Téléphone : +1 212-388-1070 (rappelez-vous, ce n'est pas nous qui vous l'avons donné)  
57 Great Jones St  
between Bowery and Lafayette St (Manhattan)



A LA UNE

# LA PANNE... ET SI ON SOULEVAIT LE CAPOT ?

*C'est à dessein que nous emploierons la métaphore  
de la voiture pour aborder cette notion de « panne »  
car c'est souvent ainsi que les hommes abordent le sujet...*



## « J'ai eu une panne »... « Que faire » ?

On pourrait alors se dire que, tout comme c'est le cas pour une voiture qui tombe en panne, il n'y aurait qu'à remplacer la pièce défectueuse et c'est reparti pour un tour. Sauf que ... un homme n'est pas un objet et sa « mécanique » sexuelle est bien plus fragile, elle n'a donc rien à voir avec celle d'un engin à 4 roues.

Dans cet article, nous utiliserons l'expression dysfonction érectile (DE) pour qualifier ce trouble et non celle d'impuissance, notion abandonnée car jugée trop péjorative et également employée pour parler d'infertilité.

Même si peu d'hommes consultent pour ce trouble (moins de 20%), il est fréquent et concerne près de 3 millions de français, avec un homme sur 3 à partir de 40 ans. Mais bien souvent, l'homme se retranche derrière un manque d'envie ou de désir pour ne pas avouer qu'il n'a pas d'érection. Ou alors il personnifie son pénis en lui donnant un surnom « Popol » par exemple, pour mettre à distance le problème, ou encore il se dit que cette femme ne vaut pas la peine qu'il bande pour elle. Bref, autant de moyens de défense mis en place pour ne pas aborder le sujet en face. Sachant que dans l'imaginaire collectif, la puissance de l'érection est souvent liée à la notion de virilité ; on comprend aisément l'impact psychologique que peut avoir la survenue de ce trouble chez un homme, source de nombreuses conséquences sur la qualité de vie, l'estime de soi, la confiance en soi, l'humeur, la relation avec la/le partenaire, voire avec l'entourage. Enfin, à la différence des

femmes qui consultent leur gynécologue très régulièrement tout au long de leur vie, les hommes n'ont pas vraiment de raison d'aller chez un andrologue ou un urologue, sauf quand il y a alerte sur leur fonctionnement.

## Quand peut-on parler de dysfonction érectile ?

Cela permettra d'emblée d'apaiser l'angoisse de ceux qui penseraient être concernés parce qu'ils ont eu des pannes occasionnelles, car il n'y a pas d'âge pour cela et les difficultés conjoncturelles n'ont rien d'alarmant. Attention néanmoins à ne pas tomber dans la banalisation du trouble, car une seule panne peut aussi avoir de sérieux retentissements psychologiques chez certains, selon l'estime qu'ils ont d'eux mêmes ou le contexte dans lequel cela arrive. Une spirale d'anxiété de performance peut rapidement se mettre en branle.

La dysfonction érectile se définit comme une incapacité persistante ou répétée d'obtenir et de maintenir une érection suffisante pour permettre une pénétration, et le déroulement de l'acte sexuel jusqu'à l'éjaculation, et être à l'origine d'une souffrance marquée et/ou de difficultés relationnelles. Ajoutons que ce trouble doit être installé depuis au moins 3 mois.

Que se passe-t-il donc « sous le capot » ? Car pour bien comprendre cette dysfonction, il faut avant tout en connaître son fonctionnement.

Tout d'abord, il faut savoir que l'érection, phénomène réflexe, résulte d'un mécanisme complexe nécessitant la réunion

et le bon fonctionnement des systèmes neurologiques, vasculaires, hormonaux et tissulaires, et qu'il est sensible aux facteurs psychologiques. Et oui... pour qu'il y ait érection, il faut aussi être dans une disposition mentale et physique de relaxation. L'atteinte de l'un ou l'autre de ces éléments peut causer et expliquer à elle seule la survenue d'un trouble du mécanisme de la fonction érectile.

En l'absence de stimulation, votre verge est dite flaccide, à l'état de repos. En situation de stimulation sexuelle, le cerveau envoie un signal qui déclenche des réactions en cascade afin d'augmenter le débit sanguin qui arrive par les artères jusqu'au pénis. Il commence à se redresser par un mécanisme de rigidification des corps caverneux et augmente de volume et de longueur. C'est la phase de tumescence. Puis, comme Dame Nature a pensé à tout, l'extension de la verge va s'arrêter car les veines vont s'écraser contre une épaisse membrane appelée albuginée, empêchant ainsi le retour veineux. On parle alors de complète érection car le pénis est devenu très rigide.

D'ailleurs, amusez-vous à contracter vos muscles du périnée et à faire ainsi bouger votre membre en érection, vous consterez que ces mouvements ont tendance à en augmenter sa rigidité.

Puis, lorsque l'éjaculation a eu lieu, s'ensuit une phase de détumescence du pénis avec retour à l'état initial. L'apport artériel emprisonné dans la verge va s'éliminer peu à peu par les veines et retrouver un débit veineux et artériel plus bas, mais juste suffisant pour permettre l'oxygénation des tissus érectiles.



**Mais toutes les érections ne se ressemblent pas, nous en distinguons quatre types et il est important de les connaître :**

- L'érection réflexe : en réponse à une stimulation génitale (caresses, masturbation, coït),
- L'érection psychogène : mise en route par des stimulations non génitales mais sensorielles comme par exemple par la vue de scènes érotiques,
- L'érection nocturne : apparaissant à la phase du sommeil paradoxal,
- L'érection coïtale combinant des mécanismes réflexe et psychogène.

**De même, nous distinguons 3 grandes causes de DE :**

- Organique, causée par des troubles vasculaires dus au diabète, l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes, l'obésité, l'alcoolisme, le tabagisme, la sédentarité. Dans ces cas, les vaisseaux sanguins sont obstrués ou rétrécis, l'afflux sanguin vers le pénis est donc insuffisant, notamment pour permettre aux corps caverneux de se gonfler. Les troubles hormonaux sont aussi responsables de DE (taux de testostérone trop faible) ou la prise de certains médicaments.
- Psychologique, chez les jeunes en général, causée par le stress, l'anxiété de performance, la peur de l'échec, la dépression, les fausses croyances, des situations de nouveauté, des vécus traumatiques, l'inexpérience, la qualité relationnelle, les conflits familiaux, des événements de vie comme la perte d'un emploi, un deuil...
- Neurologique, conséquences d'affections touchant le système nerveux (sclérose en plaque, avc, parkinson, altération de la moelle épinière...)
- Une dernière cause à ne pas

négliger est la DE consécutive à la mise d'un préservatif, ceci par manque de confiance, de pratique.

## **Alors pourquoi consulter ?**

Parce que seul un interrogatoire et un examen approfondis de la situation permettront de savoir s'il s'agit d'un trouble primaire (depuis le début de la vie sexuelle) ou secondaire (après une période de fonctionnement adéquat). De même, une consultation permettra aussi de déterminer si ce trouble est intermittent, généralisé à tou(te)s les partenaires, en toutes circonstances, ou bien seulement lié à certaines situations, et si les érections du matin et de la nuit sont préservées ou non.

Aux réponses que vous apporterez, le sexologue saura en qualifier l'origine et ainsi adapter le traitement. D'origine multifactorielle, la DE est dans 90% des cas, d'ordre psychogène. Mais dans tous les cas, il existe toujours un retentissement psychologique. N'oublions pas non plus que la qualité de l'érection est aussi un baromètre d'une bonne santé mentale et physique, de la qualité de vie sexuelle en particulier et de la vie en général. Une défaillance prolongée peut être un signe prémonitoire d'une maladie cardio vasculaire.

## **Ne restez plus seuls face à ce trouble,**

osez pousser la porte d'un cabinet de sexologie, parce que plus vite sera posé le bon diagnostic, meilleure sera la prise en charge, et le traitement si besoin est. La bonne nouvelle est qu'il existe aujourd'hui des traitements

pour quasiment toutes les DE, quelle qu'en soit l'origine. Ces traitements permettent, dans des conditions de stimulation sexuelle, d'augmenter l'afflux sanguin vers le pénis pour déclencher une érection.

Néanmoins, ils n'agissent que sur les symptômes et non sur la cause. Et rappelons qu'une des grandes causes de ce trouble se trouve souvent dans des situations de stress et de tensions qui ne font que l'alimenter. Il sera donc important d'y associer une sexothérapie qui permettra de sortir du cercle vicieux de la peur de l'échec conduisant bien souvent à l'évitement des rapports sexuels et aux difficultés relationnelles.

*Jannick Achour – Psychologue clinicienne, Psychothérapeute, Sexologue*

# LES LONGINES HYDROCONQUEST, DES MONTRES QUI FONT RIMER CHIC ET SPORT



## **Longines Hydroconquest L3.284.4.56.6, montre de plongée par excellence**

Comme son nom l'indique, il s'agit d'une montre dite « de plongée », faisant partie de celles qui servaient aux plongeurs à mesurer leur temps d'immersion, à l'époque où les ordinateurs de plongée n'existaient pas encore. Aujourd'hui, ces montres sont bien loin de leur vocation originelle, mais elles conservent quand même leur ADN de montre utilitaire. Une montre haut de gamme et accessible, c'est possible. La maison horlogère suisse LONGINES l'a fait. Avec sa gamme de montres sport et la Longines Hydroconquest, elle offre une montre de plongée qui allie élégance et excellence technique à tarif abordable (1000 €). Lancée en 2007, cette montre a su s'imposer au fil du temps et est devenue un modèle phare de cette gamme.

## **Immergée, elle révèle toute sa splendeur.**

Le cadran noir dispose de Super-Luminova très puissant. Il est appliqué sur les index (6-9-12) et sur les aiguilles, pour les rendre lumineux. Le contraste entre le cadran noir et les aiguilles et index blancs donnent une bonne lisibilité de jour comme de nuit.

## **Une allure sportive**

On retrouve un boîtier typé sport, avec une lunette de plongée unidirectionnelle noire assortie au cadran. La combinaison est aussi disponible en bleu. Il existe en deux versions, celle de 41 mm qui est la plus courante, et celle de 39 mm pour ceux qui désirent une montre plus discrète ou ayant un poignet plus petit. Le boîtier est en acier brossé sur le dessus et poli sur les tranches. La couronne est vissée pour assurer une étanchéité parfaite, et est encadrée de deux protège-couronne. Pour conserver une harmonie, le bracelet est en acier brossé, et les maillons centraux polis. Il dispose d'une boucle double-sécurité avec une extension de plongée, afin de pouvoir porter la montre par-dessus la combinaison lors d'explorations sous-marines

## **La griffe suisse**

Cette plongeuse est dotée d'un mouvement Longines L633, qui est basé sur l'ETA 2824-2. Ce dernier est un mouvement suisse d'entrée de gamme, mais qui a largement fait ses preuves. Il est fiable, robuste, et est très précis une fois bien réglé.

Cette Longines Hydroconquest se révèle donc être une très bonne « toolwatch », c'est-à-dire une montre de tous les jours, capable d'endurer toutes les activités de la vie quotidienne. C'est aussi un bon produit d'appel pour Longines, permettant, avec un budget correct, d'accéder au monde de l'horlogerie mécanique haut de gamme avec une marque de renom.

## **Sur cette montre, on aime :**

- Sa robustesse
- Son prix
- Son design passe-partout

## **On aime moins :**

- Son poids (montre tout en acier)
- Le bracelet très sensible aux rayures

Source : [Longines](http://Longines) Credit photos : [www.luxsy.com](http://www.luxsy.com)

## DÉCONNECTION



# LES MAISONS RECYCLO-ÉCOLO-COOL

*On se met à rêver. On fait un petit pas en arrière, on s'observe et on se questionne. Changer de vie ? Non. Pas complètement, peut-être juste essayer de revoir ses priorités. Vivre plus en adéquation avec ses idéaux et ses convictions. Certains se sont mis au bio, d'autres ont tenté le zéro déchets, parfois ils sont devenus végan.*

**Chacun expérimente des choses pour se sentir au mieux avec lui-même.**

**Et moi ?**

C'est probablement ce que se sont demandé tous ces fous de la construction créative, innovante et auto-suffisante. Ils ont pris une décision et se sont lancés à pleine balle dans leurs projets, et nous, bande de curieux, on les envie et on adore rêver un peu avec eux.

**On les appelle « earthship », elles sont durables, économi-ques et auto-suffisantes (libertééééééé).** Une maison faite à partir de vieux pneus, de bouteilles en verre, de terre, de bois et de cannettes ? Oulah ça fait flipper. Au final ? c'est ca-

non évidemment ! La plupart ont vu le jour aux Etats-Unis grâce à son créateur originel Michael Reynolds, et elles arrivent tout doucement en France. Le concept est simple, on réutilise intelligemment des déchets pour construire sa maison bioclimatique et hop, on devient autonome en électricité, eau et nourriture. Récupération des eaux de pluie, énergie solaire, recyclage de l'eau, isolations, aérations... Tout est pensé pour minimiser son impact environnemental et réguler ses consommations. On peut même acheter des plans de maisons prêts à l'emploi adaptés à ses besoins puis se former en étant bénévole

sur des chantiers. Une fois les techniques maîtrisées, il n'y a plus qu'à construire la maison de ses rêves tout seul comme un grand (j'espère que vous avez de très bons amis costauds) ! Avis aux prochains fofous qui se lancent : la nature vous lève le pouce bien haut et vous encourage grandement.



ON A TESTÉ ...

# ET SI ON ESSAYAIT LE « SLOW SEX » ?

*« Le Slow quoi ? Slow sex ? Comme...  
faire l'amour au ralenti ? Pffff ! Encore un truc à la mode !  
Un truc de nanas ! Probablement inventé pour couper notre  
élan pendant l'acte sexuel dans ce qu'il y a de plus « animal »  
en nous... » Ça n'est pas tout à fait faux !*

**M**ais alors, pourquoi s'intéresserait-on à cette nouvelle approche (pas si nouvelle que ça d'ailleurs, puisqu'elle est née aux USA dans les années 70) basée effectivement sur une certaine « lenteur » appliquée à nos rapports sexuels habituellement si fougueux ? Avant tout, de quoi s'agit-il ? Et bien Messieurs, vous avez tout oublié ? Un petit effort ! Les « Boums » de votre jeunesse ? Le « slow » ? L'épreuve !!! Aussi redoutée qu'attendue, aussi décisive que délicieuse. Elle a pimenté votre imaginaire d'adolescent, elle vous a fait faire des cauchemars ou au contraire, des rêves merveilleux ! A chaque fois les mêmes rituels : la préparation, l'attente, les repérages, le top départ, l'accord gêné, puis enfin, prendre la fille dans ses bras (ou le garçon, la mono, sa grand-mère...), plaquer doucement son corps contre le vôtre, et enfin... sentir le contact tant attendu de son corps tout entier, ses formes, sa respiration.. Le Slow, quoi ! Rappelez-vous, à cet instant, aucun objectif de performance en vue ! (peut-être quelques questions quand même: « elle danse avec moi, ça y est, on « sort ensemble » ? », « comment on fait monter une fille en jupe sur un cyclo ? », « si je l'embrasse, dans quel sens on doit tourner la langue déjà ? », « est-ce que nos appareils dentaires risquent de rester accrochés ? ») Car, maladroit ou parfaitement maîtrisé, le Slow tenait toujours sa promesse : partager de longues minutes de fusion sensuelle.. L'essentiel est là, vous avez tout compris !

## **Alors, pourquoi est-ce que ça peut être intéressant d'essayer le Slow Sex ?**

Vous vous en doutez, il ne s'agit pas de ressortir les vieux tubes des années 70 ou 80, d'attraper votre belle et de lui faire danser un slow langoureux/sensuel/baveux avant de la mettre au lit !

Plus sérieusement, cette idée de ralentir sa sexualité, pour mieux en ressentir le plaisir dans l'instant présent, est largement inspirée de la méthode ancestrale du Tantra. Sauf qu'ici, on ne va pas aller chercher une spiritualité sexuelle, mais on va tout de même synchroniser nos corps, notre respiration et notre concentration sur chaque sensation ressentie : ce qui va faire monter le Désir ! On ne se concentre plus sur un objectif de performance, d'orgasme, ni même de pénétration (oui, je sais, vous vous dites « elle est complètement folle ! »), mais juste sur le plaisir et les sensations ressenties à l'instant T !

## **Concrètement, on fait comment ?**

On prend-son-temps ! Ah, vous aviez déjà saisi ? Ok. Quoi ? Vous voulez du détail ? Ok !

**Instaurer une ambiance :** pas de télévision en fond sonore, pas de téléphone portable à proximité (non, même pas en vibreur.. non ça n'a rien d'excitant !), pas d'animal ronronnant qui vient vous toiser curieux, en pleine action, pas d'enfants qui risqueraient de faire irruption non plus (ils sont chez Mémé, au Mc Do, ou enfermés sur



le balcon ?) Bref, pas de risques d'être dérangés !

- **Une musique bien choisie**, douce ou sensuelle, peut être utilisée en fond sonore (mais suffisamment discrète pour ne pas parasiter l'instant présent. C'est bien vous Monsieur, qui menez la danse, il ne faudrait pas que votre moitié s'imagine dans les bras du beau Seal pendant que c'est vous qui vous appliquez à lui donner du plaisir !).

- **L'option bougies parfumées** – le parfait cliché, ok ! – mais qui pourrait achever de mettre votre chéri(e) dans de bonnes dispositions, et lui faire comprendre qu'elle va vivre une sacrée expérience ! (Vous pouvez aussi lui annoncer d'une voix suave « ce soir, je vais te faire quelque chose de différent, Bébé ! », si vous arrivez à garder votre sérieux !)

**Donner le ton** : dès le départ, on supprime le speed de nos habitudes, on la/le surprend en donnant un ton zen et en prenant les choses en main. L'idée est de faire commencer les préliminaires en dehors du lit, par un acte habituellement banal qui du coup devient terriblement sensuel (et déstabilisant) et d'en savourer chaque sensation..

**Déshabiller lentement** : en la/le regardant dans les yeux et sans dire un mot (si on « pouffe de rire » pas grave Messieurs, mais on reprend son sérieux, ce soir, vous êtes un Chamane de l'amour !) on dégrafe, on déboutonne, on fait glisser, on accompagne lentement, comme une caresse... On peut aussi s'interrompre brutalement (enfin, non pas brutalement ! mais vous n'avez compris, dans la gestuelle, le silence aussi laisse les soupirs en suspens...) puis on se déshabille à son tour (toujours lentement et toujours les yeux plantés dans ceux de sa partenaire !!).

**Laver doucement** ? oui, on peut aussi dans la foulée l'emmener dans la douche ou le bain et prendre le temps de la laver intégralement avec douceur, on n'évite évidemment pas les parties génitales, mais on en prend soin au même titre que chaque autre parcelle de son corps ! On prend le temps de la sécher...

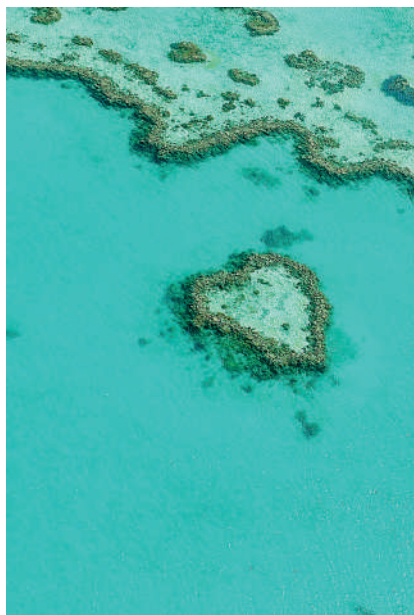
**Entrer dans l'action « slowly »** : Baisers, coups de langue et caresses sont donnés au ralenti et s'il y a masturbation ou pénétration, ce sera avec une grande application due à une lenteur inhabituelle. Bien sûr, quelques pauses pour la/le faire languir encore d'avantage et, on reste connecté à l'autre avec les yeux, la respiration, le rythme... Mmmm ! Vous allez découvrir une intensité infinie.... Voilà, vous avez désormais tout un tas d'idées pour vous essayer au Slow Sex et le savourer...

*En résumé Messieurs, le Slow Sex est une façon différente de faire l'amour, basée sur un certain « ralentissement » pour mieux éveiller vos sens et ceux de votre partenaire et cultiver ainsi votre désir à tous les deux. Elle vient s'ajouter à votre arsenal d'idées, d'ambiances, de scénarios et de gadgets... qui vous permettent de diversifier votre sexualité au quotidien tout en préservant votre complicité sexuelle et surtout sen-su-el-le !*

*A vous de jouer !*

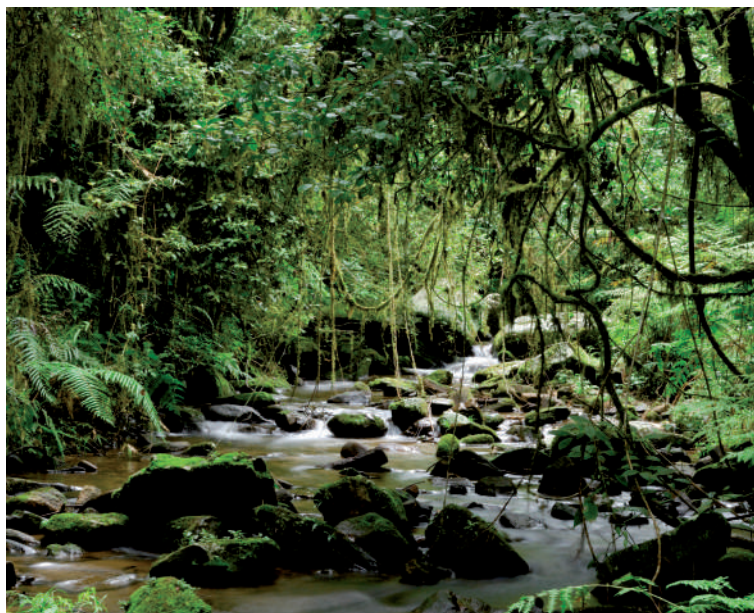
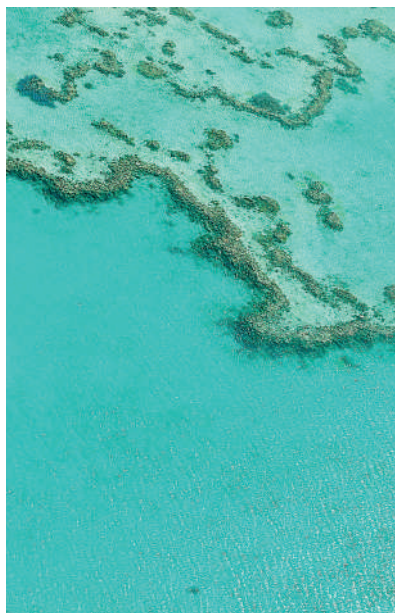
*Sophie RAMIREZ*





# 3 LIEUX À VOIR AVANT LEUR DISPARITION

*Vous en avez assez de jouer au touriste dans des destinations connues de tous et qui n'ont plus aucun mystère pour vous tant vous en entendez parler. ? Tentez un voyage en amoureux d'un autre genre. Essayez l'écovolontariat dans des lieux qui sont en voie de disparition.*



En tant que touriste ou même en tant que baroudeur, on a souvent pour habitude de se rendre dans les lieux assez populaires : Bali, Pékin, New York, Sénégal, Australie... Mais avez-vous pensé à commencer par ceux qui sont en danger et s'effacent du paysage terrestre d'année en année ? Cette façon de voyager solidaire vous permettra de partager une belle expérience avec votre compagne tout en participant à la vie locale et à la préservation du territoire où vous vous rendrez.

## Pour les amoureux des animaux et des espaces verts :

### Les forêts de Madagascar

On dit qu'il ne reste qu'une trentaine d'années d'espérance de vie à ces grandes étendues boisées qui abritent des espèces végétales et animales dont 90 % d'entre elles sont uniques au monde. Le réchauffement climatique, la multiplication des incendies de forêt, la déforestation de masse et l'activité agricole des populations locales ne cessent de la meurtrir. Des missions de volontariat vous proposent de participer à la protection de la forêt tropicale sur le terrain en effectuant des tâches de nettoyage, en recensant la faune et la flore ou encore en retirant les plantes invasives. La beauté du paysage de cette île qui agonise vaut vraiment le déplacement, vous aurez les week-ends pour arpenter Madagascar main dans la main et partir à la rencontre des plus beaux spots. Le plein d'émotions garanti !

<https://www.projects-abroad.fr/>





## Pour les amoureux de l'eau :

### La grande barrière de corail (Australie)

100 ans, c'est peut-être le nombre d'années qu'il reste à vivre à la plus grande barrière de corail au monde. La décoloration causée par le changement de climat a tué presque un quart de son corail. Alors, n'attendez pas le déclin total de ce magnifique paysage pour aller à la rencontre des tortues des mers. Des agences de voyages organisent des actions de préservation de l'environnement, alors, pourquoi ne pas donner un coup de main ? Vous aurez l'occasion de faire de la plongée, du surf, de l'escalade et plusieurs autres activités tout en respectant ce territoire sensible. Vous apprendrez à voyager de façon responsable et participerez à l'économie en consommant local. Si vous ne souhaitez pas vous lancer dans un voyage guidé solidaire, pensez au minimum à appliquer les gestes qui aident à préserver la barrière de corail. En mer, évitez de toucher les coraux ou surtout de les arracher pour ramener un souvenir, les moments partagés avec votre chéri (e) en seront le meilleur substitut. Lors d'une promenade au bord de l'eau, ramassez les déchets, même si ce ne sont pas les vôtres. Utilisez des ampoules à économie d'énergie. Ces simples gestes donneront du sens à votre voyage et feront de vous des touristes qu'on a plaisir à accueillir.

<http://www.voyagespourlaplanete.com/>



## Pour les amoureux de la marche :

### Les glaciers en Patagonie (Argentine)

Ces glaciers font partie des plus beaux sites à visiter au monde, mais ce paysage risque d'être méconnaissable dans quelques années. Malheureusement, les averses de moins en moins fréquentes et le réchauffement climatique contribuent à la fonte des glaces.

Faites parler votre côté généreux et profitez d'un voyage organisé solidaire. Ce sera le moment pour vous et votre compagne de partager un séjour magnifique tout en étant éthique. L'agence vous préparera un programme durant lequel vous pourrez visiter à deux les plus beaux lieux dans une démarche responsable, solidaire et dans le respect de la population locale. En bateau, en bus, à pieds, vous vous délecterez de la vue magnifique des différents glaciers de la région.

Une partie de l'argent de votre séjour servira à financer des projets pédagogiques visant à développer l'agriculture du territoire et à inculquer aux jeunes l'importance de participer au développement durable.

<http://www.voyagespourlaplanete.com/>

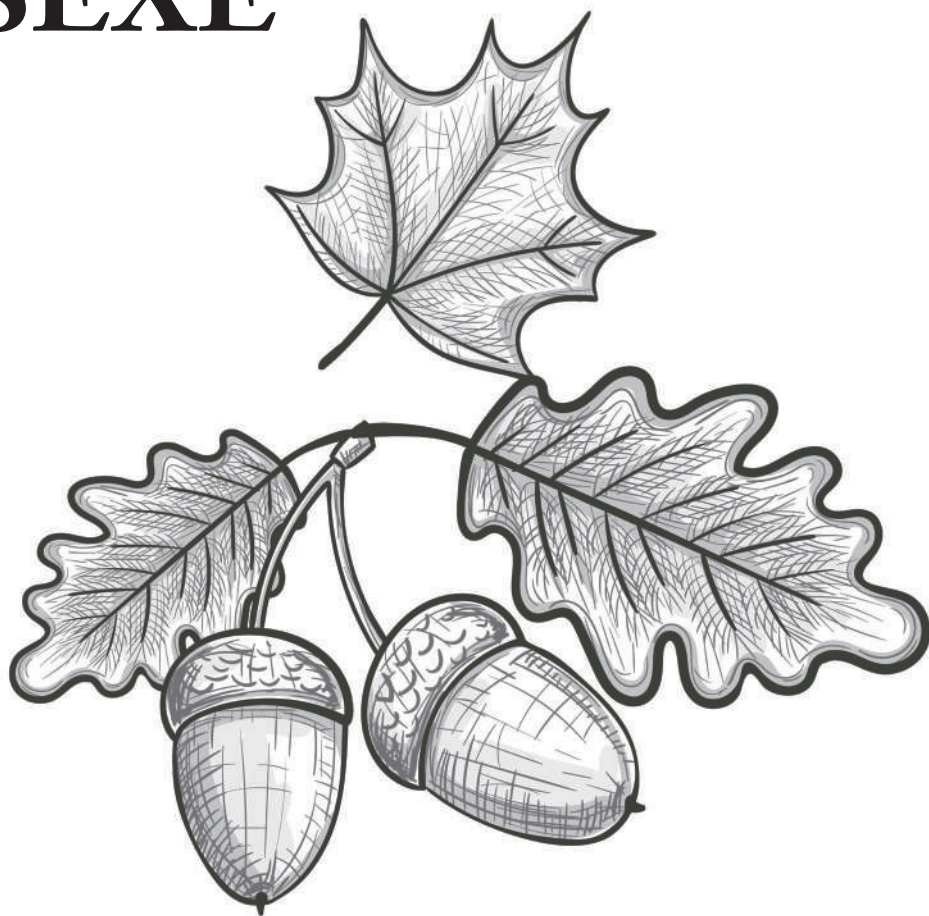
DOSSIER SPECIAL

# PLAISIR & SEXE



DOSSIER SPECIAL

# PLAISIR & SEXE



# LES GLANDS, ORGANES DE PLAISIR

*Pourquoi parler de glands me direz-vous ?...  
eh bien, parce qu'en tant que sexologue, il m'est aisé de faire un lien avec  
l'anatomie des organes sexuels. Et lorsque l'on évoque le gland, on pense en  
général à la seule extrémité de la verge. Or, il existe aussi un gland chez la  
femme et c'est la partie externe de son clitoris.*

Par Jannick Achour – Psychologue clinicienne, Psychothérapeute, Sexologue

**M**ais clitoris et pénis présentent tous deux de nombreuses similitudes car de même origine embryonnaire et constitués des mêmes structures, avec des corps caverneux, spongieux et une albuginée. Ils sont tous deux sous contrôle du système nerveux autonome, avec la participation des systèmes nerveux sympathique et parasympathique pour le mécanisme de l'érection. Car tout comme le pénis, le clitoris est un organe érectile qui, lors de l'excitation et de la stimulation sexuelles, se gorge de sang, augmente de volume, se tend, se raidit et se

découvre. En effet, les glands du clitoris et du pénis sont recouverts d'un prépuce à l'état flaccide et se découvrent lors des érections. En outre, ils sont ultra sensibles avec 8000 terminaisons nerveuses appelées aussi corpuscules de la volupté réparties sur une toute petite surface pour celui du clitoris, ce qui fait de lui la partie la plus sensible du corps humain, et 4000 à 6000 pour le pénis.

Mais la grande différence entre les deux est que le clitoris est le seul organe du corps humain à n'avoir qu'une fonction, celle de donner du

plaisir, alors que le pénis, avec son orifice au bout du gland, sert aussi à éjaculer et à uriner. L'autre différence est que l'anatomie et la physiologie du pénis ont fait l'objet de nombreuses publications, alors que celles du clitoris sont restées longtemps méconnues.

Nombreux sont les hommes à en avoir une vision simpliste par méconnaissance de l'anatomie féminine et peuvent être maladroits dans leurs caresses. Et les femmes, n'ayant pas accès à leur intimité qui est enfouie, ont une connaissance partielle des potentialités physiologiques de cet organe. Messieurs, vous n'aurez plus d'excuses après cette petite leçon d'anatomie !

Connu depuis Hippocrate, le clitoris est constamment passé de l'ombre à la lumière, de l'intérêt à l'oubli au gré des croyances et des rôles qu'on lui prêtait. Par exemple, celui de participer à la fécondation par l'émission d'un liquide appelé cyprine, ou celui de faciliter la remontée du sperme par les contractions qu'il provoque pendant l'orgasme, ou encore d'être un remède pour soigner certaines maladies en prescrivant la masturbation. Mais, en d'autres temps, il a été aussi condamné au nom des normes morales, sociales et religieuses. Il a été accusé de jouer un rôle dans le déclenchement de crises d'épilepsie, d'hystérie, jusqu'à en prescrire son ablation comme mode de traitement. L'excision n'est donc pas le fait des seules coutumes de certains pays africains. Freud a aussi participé à son désintérêt arguant du fait que la jouissance du clitoris était le fait de femmes immatures, handicapées sexuellement, car selon lui, le seul vrai orgasme provenait du vagin.



C'est seulement en 1976 que Shere Hite, dans son célèbre rapport éponyme, réhabilitera cet organe en le plaçant au centre du plaisir féminin. Puis 20 ans plus tard, Helen O'Connell, urologue qui a exploré l'anatomie du clitoris réfutera la célèbre thèse des femmes « clitoridiennes » versus femmes « vaginales ». Elle a montré que cet organe était bien plus grand et complexe qu'on ne le pensait. Il mesure en moyenne entre 8 et 11 cm avec sa partie visible le gland d'environ 2 cm, et une grande partie qui se recourbe – le genou – et se scinde en deux longues racines – les bulbes du vestibule – et

deux piliers entourant l'urètre et l'entrée du vagin. Le clitoris se prolonge par un ligament suspenseur sur l'os du pubis jusqu'au grand droit de l'abdomen. Elle a démontré qu'il jouait un grand rôle dans l'obtention d'un orgasme coïtal du fait de la stimulation de toute sa partie enfouie lors des mouvements du pénis dans le vagin. Les travaux des urologues Pierre Foldès (spécialiste de la reconstruction chez les femmes excisées) et Odile Buisson en 2009 et, tout récemment, ceux du Pr Vincent di

Marino en 2014, ont confirmé ces résultats et permis de révéler toutes les potentialités physiologiques de cette composante de l'appareil génital féminin.

Messieurs, sachez donc que la pénétration vaginale sans aucune référence au clitoris, dans sa partie visible et interne, ne peut permettre l'accès à l'orgasme. Sachez aussi que le rôle de la femme est primordial dans l'obtention du plaisir. Et non, ce n'est pas que le résultat d'un savoir-faire masculin. Place aux travaux pratiques maintenant !

A romantic couple is shown in silhouette, facing each other and about to kiss. The background is a warm, orange-hued sunset or sunrise over a body of water, with the sun's glow creating a bright light between the couple's faces. The overall mood is intimate and romantic.

DOSSIER SPECIAL

# PLAISIR & SEXE

## ET SI PENDANT LES VACANCES LE SEXE C'ÉTAIT LE PIED ?

*Que dites-vous ? Vous avez tous (quel que soit votre âge, votre job, votre situation amoureuse actuelle...) constaté que le sexe pendant les vacances, c'était souvent bien meilleur ? Et vous savez quoi ? Vos partenaires/conquêtes d'un soir ou de toute une vie, sont elles aussi unanimes : on baise mieux en vacances !!!*

**M**ais sérieusement, si on essayait de comprendre pourquoi ? Parce qu'il fait beau, et que le soleil, ça aide ! Et oui, le soleil (enfin, sa lumière !) agit non seulement sur votre organisme, mais aussi sur votre moral, sur votre humeur, votre énergie ! Bref, vous avez la pêche ! Alors, bien sûr, on imagine facilement les commentaires des plus frileux (ouuuuh ! le jeu de mot !) qui vous diront : – « Ben, ça dépend où tu te trouves cet été, hein ! Parce que oui, la Normandie c'est très beau, mais question bronzette, ce ne sont pas les galets de la plage d'Etretat qui vont aider Madame à se détendre du bikini ! » Ça n'est pas faux ! Néanmoins, on peut espérer qu'en plein été, le ciel soit tout de même au beau fixe ! (et tant pis pour ceux qui veulent jouer les aventuriers en Normandie ou en Bretagne !) Il est fort probable que les rayons du soleil parviennent tout de même à réchauffer les cerveaux fatigués, les cœurs endormis.. (et le reste !) et que cela soit un excellent début pour vous faire oublier la grisaille à laquelle vous êtes habitués le restant de l'année !

## Parce qu'on est cool !

Et oui, exit le rythme effréné du boulot, des transports en commun, des contraintes du quotidien, du stress omniprésent et je ne parle pas du sport que l'on n'a jamais le temps de pratiquer ou de « Madame qui râle parce qu'en plus, je ne l'aide pas assez à la maison ! » En vacances, on prend enfin le temps de faire ce que l'on aime : activités culturelles, sportives, ou juste rien du tout ? On se choisit un programme de plaisir, sans contraintes, juste avec envie ! On prend le temps de se retrouver avec soi-même, de profiter des enfants avec moins de contraintes

horaires, ou juste de retrouver sa moitié pour une activité sympa.. (nan ! on n'est toujours pas dans le lit, là ! ..mais croyez-moi Messieurs, indirectement, on s'en approche !)

## Parce que l'on passe du temps ensemble !

Ben oui, pendant les vacances, votre dulcinée, (à Etretat ou ailleurs), elle a enfin l'opportunité, la chance (!) de passer un peu de temps avec son homme, de le voir s'occuper des enfants, d'elle !!! De faire des activités ludiques et qui sortent de l'ordinaire avec vous (tout en admirant vos cuisses musclées qui se révèlent sous le bermuda ! ...voire – pour les plus malins d'entre vous – vos abdos négligemment dévoilés lors d'un retrait de t-shirt.. ben quoi ? il faut bien la faire monter la température, non ?)

Bref, de se poser avec vous, de parler et même, de se sentir écoutée !! (Ouf ! là, vous êtes à votre maximum ! Ouvrez-vous une bière pendant qu'elle vous cause... mais attention, continuez à la regarder dans les yeux pendant ce temps-là !) Car, soyez-en certains Messieurs, tous ces moments de qualité « partagés dans la moiteur de l'été, la lenteur des heures chaudes gorgées de soleil... » sont autant de préliminaires susurrés à son inconscient... (Voilà ! Maintenant, vous pouvez sortir les mojitos, les rosés parfumés et autres bières aromatisées à la douceur de l'été pour enivrer Madame !)

## Parce que les corps, à moitié nus autour de la piscine ça nous excite !

Et oui ! Les vêtements des filles rétrécissent, les jupes raccourcis-



sent ! Exit les pantalons et vive les shorts ! Plus de collants, de cols roulés à manches longues.. C'est le retour de la peau nue... ou presque (attendez encore un peu !) Les couleurs vives sont de retour, finie la grisaille textile ! (et ça tombe plutôt bien, parce qu'entre vos costumes sombres et l'overdose de petites robes noires...on commençait à saturer !) Les tissus s'allègent, les peaux réapparaissent, bronzées et parfumées à grand renfort de Monoï et autres saveurs de l'été... les décolletés se dévoilent, les courbes sont à la fête et vos yeux brillent : Maillot de bain/ excitation

Alors, en résumé Messieurs, c'est grâce au soleil, à votre cool attitude, au temps qui ralentit et aux corps qui se réveillent que les vacances d'été ont cette saveur si particulière et qu'elles sont si propices aux jeux de l'amour ! En bref, c'est la fête des papilles, nos sens sont en éveil, c'est le retour de la sensualité au sens primaire du terme, la sens-orialité !

*Sophie RAMIREZ*



# PLAISIR & SEXE

## INNOVATION DANS LES SEXTOYS ... C'EST HOT !

O n n'arrête jamais le progrès même dans l'univers des jeux coquins. Tant qu'il y a de l'envie, on peut toujours trouver de nouveaux moyens de stimuler la libido du couple ou de pimenter ses rapports sexuels. Les plaisirs solitaires c'est bien, mais les plaisirs à deux c'est mieux. Si l'on ne remplace pas les classiques sextoys, on les retravaille pour nous satisfaire davantage : meilleure ergonomie, technologies plus pointues, autonomie optimale, matériaux hypoallergéniques ou durables... Godemichet, vibromasseur, œufs vibrants... vous connaissez sans doute déjà, mais voici les dernières nouveautés ...

Pour démarrer en douceur et créer des vagues de frissons

### **DOIGTS VIBRANTS SAILS DE MOQQA**

Vous avez du mal à démarrer, faites monter votre excitation en regardant celle de votre partenaire. Lors des préliminaires ou d'une seconde manche, si vous avez déjà un bon doigté, les doigts vibrants sails au silicone doux vous mèneront au rang de maître. À l'inverse si jusqu'à présent vous n'étiez pas trop habile, voilà un moyen de lui faire changer d'avis.

Leur fonction est simple, vous aider à affrioler chaque centimètre du corps de votre compagne(on) de jeu. Vous pouvez également choisir d'en porter un chacun pour stimuler vos zones érogènes. Il en faut deux pour être heureux ! À vos doigts, prêts, jouissez !





### Un orgasme pour deux **WE VIBE PLUS 4 PLUS DE WE-VIBE**

Pourquoi choisir entre un sextoxy pour femme et un sextoxy pour homme quand on peut en avoir un pour couple ? Voilà ce qu'a voulu créer la marque We-Vibe avec son masturbateur We vibe plus 4 Plus sous forme de pince. Un autre objet connecté qui va vous faire vibrer en simultané et certainement jouir ensemble. Tentant, non ? ! Ne vous réjouissez pas trop vite, l'utilité première est de stimuler le fameux point G ainsi que le clito de votre moitié, mais vous ne serez pas en reste si vous vous en servez lors de vos ébats amoureux. Ce stimulateur a été dessiné de sorte que vous puissiez pénétrer votre partenaire pen-

La sexcam nouvelle génération ou comment être plus au coeur de l'action

### **VIBRO CAMERA SIIME EYE DE SVAKOM**

Le vibro camera Siime Eye s'adresse particulièrement à ceux qui veulent voir de très très très près l'anatomie de leur partenaire. J'insiste sur le très, car dotée d'une caméra interne et d'une fonction wifi, vous pourrez observer la réaction en live du vagin de votre compagne. Finie la suspicion de la simulation d'un orgasme. Avec la fonction enregistrement de ce sextoxy, vous aurez une preuve à l'appui. Son intimité n'aura plus aucun secret pour vous. Les fabricants ont bien évidemment pensé à intégrer des LED pour

avoir une bonne visibilité. Ce joujou a une portée de 30 m et permet d'envoyer des photos et des vidéos sur un smartphone, un ordinateur ou une tablette.

Avec son application, vous pourrez même prendre le contrôle des fonctions de ce vibromasseur. Il ne possède pas moins de 5 modes de stimulations et la possibilité de reproduire à la perfection les mouvements d'un acte sexuel. Mais ne soyez pas jaloux, vous restez tout de même le seul à connaître les préférences de votre partenaire en termes de rythme comme de puissance. Une fois que vous aurez essayé cet engin, vous traiterez tout ce qui vous parle de sexcam de has-been.

dant qu'elle le porte. De cette façon vous pourrez profiter des vibrations qui stimulent son pubis ainsi que son vagin, en même temps qu'elle. Plutôt pas mal si vous avez envie que vos mains explorent d'autres zones. La télécommande qui accompagne ce vibromasseur possède 10 modes de vibrations différents, de quoi faire monter l'excitation en flèche. Et ce stimulateur a été tellement bien pensé que vous avez le choix de profiter des vibrations du clito seul ou du point G. Au cas où votre partenaire aurait envie d'un plan à 3 (contrairement à vous), vous pourrez toujours lui proposer de patienter avec le We-Vibe

plus 4 Plus. Il s'occupera du point G pendant que vous vous chargerez du point « Q » !

Maintenant que vous avez plus d'outils, (sans vouloir vous offenser) faites mentir Brassens qui chantait " quatre-vingt quinze fois sur cent, la femme s'emmerde en baissant " .





## BALLADES

# VÉLOS À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE : 5 CRITÈRES AVANT D'ACHETER

*L'essayer c'est l'adopter !  
Depuis quelques années, les VAE  
(Vélos à Assistance Electrique) ont fait  
leur apparition et gagnent progressive-  
ment du terrain dans nos villes, mais  
également sur les chemins de campagne.  
On a compté une augmentation des  
ventes de 30% pour l'année 2016.  
Et avec l'élargissement de la gamme  
proposée par les constructeurs, bien  
choisir son VAE n'est pas chose aisée.  
Voici 5 critères à prendre en considéra-  
tion avant d'acheter le vôtre.*

## 1. Le prix

Les vélos à assistance électrique sont équipés d'un ensemble d'éléments techniques fournis par des motoristes, assemblés autour d'un cadre et de périphériques propres au constructeur. Ces éléments (moteur, batterie) coûtent cher, donc en dessous de 600 € le fabricant a forcément fait des sacrifices sur une partie des pièces de l'engin. Entre 700 et 1 200 €, vous aurez du matériel d'entrée de gamme, avec une faible autonomie, mais de bons composants. Attention cependant au coût d'entretien, qui peut s'avérer élevé si vous devez remplacer certains éléments de votre VAE. Si vous ne faites que des petits trajets urbains, les vélos disponibles dans cette gamme de prix vous conviendront. Préférez alors une autonomie moindre et des composants de qualité, plutôt que l'inverse. Pour avoir du matériel fiable et avec une grande autonomie, il faudra compter entre 1 200 et 3 000 €. À ce prix-là, vous aurez un vélo bien équipé, avec des pièces et un cadre correct, vous permettant d'économiser sur les coûts d'entretien. Le plaisir de conduite sera aussi au rendez-vous, vous pourrez choisir votre modèle préféré et l'étoffer d'accessoires de bonne qualité. Au-delà de 3 000 €, vous aurez un VAE haut de gamme très bien équipé, qui conviendra aux cyclistes exigeants sur la qualité de leur monture, ou un bon VTT à assistance électrique vous permettant de vous faire plaisir, quel que soit le terrain.

Dans une démarche écolo, pour encourager l'utilisation des modes de transports non polluants, de nombreuses villes proposent une subvention à l'achat d'un VAE : Paris par exemple, rembourse 33 % du prix d'achat, sur un montant maximum de 400 €. Jusqu'au 31 janvier 2018, vous pouvez également bénéficier d'une aide de l'État pour l'acquisition d'un vélo à assistance électrique neuf (non cumulable avec les subventions offertes par les municipalités).

## 2. Autonomie

Les fabricants annoncent des fourchettes larges, type « 30 à 65 km ». Il est impossible de dire exactement quelle est l'autonomie d'un vélo de ce type, car trop de paramètres entrent en compte. Pour donner un ordre de grandeur, une batterie de 36 V-10 Ah neuve permet de parcourir plusieurs dizaines de kilomètres à une allure comprise entre 15 et 25 km/h.

## 3. Avantages et limites

### Avantages :

En ville, vous économisez environ 25 % de vos temps de trajet par rapport à une voiture ou même un deux roues motorisé. Vous passerez toutes les côtes sans effort, et éviterez ainsi d'arriver tout transpirant sur votre lieu de travail. Pendant les balades dominicales, vous pourrez transporter votre enfant beaucoup plus aisément.

### Limites :

Une fois la batterie totalement déchargée, vous allez par contre vous retrouver avec un vélo beaucoup plus lourd que la moyenne (entre 5 et 10 kg de plus tout de même). Le poids est également un handicap si vous devez franchir des marches, que ce soit pour vous rendre sur votre lieu de travail ou pour le rentrer dans votre appartement. Attention aussi aux vols : un VAE peut faire des envieux. Retirez la batterie quand vous le garez, et choisissez un bon antivol.

## 4. Acheter sur internet

À éviter absolument. Rien ne vaut l'essayage d'un vélo à assistance électrique pour savoir si l'on s'y sent bien et s'il est adapté à ses besoins.

## 5. L'entretien

### L'entretien des composants :

Si vous êtes bricoleurs, consultez les (nombreux) tutos disponibles sur YouTube, pas de différence avec un vélo traditionnel. Si vous souhaitez rouler avec l'esprit tranquille, préférez un magasin spécialisé plutôt que les enseignes de grande distribution sportive.

### L'entretien de la batterie :

Vous pouvez recharger votre batterie sans attendre qu'elle soit complètement à plat. Ne la laissez pas branchée en permanence, ses performances s'en ressentiraient. Évitez de la stocker au froid, le lithium-ion n'apprécie pas. Si vous restez plusieurs mois sans rouler, pensez à la recharger de temps en temps.

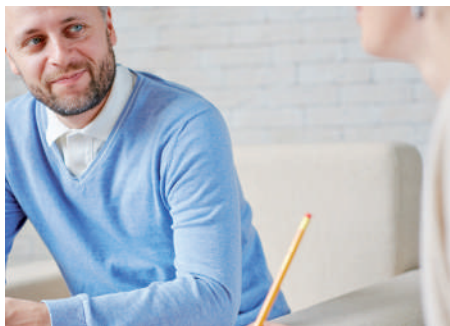


ENQUETE SANTE SEXO

# POURQUOI CONSULTER UN SEXOLOGUE ?

*Par le Docteur André Corman, Sexologue Andrologue*





## Oser Consulter

Saisi par le Ministère de la Santé à propos de la mise à disposition des premiers traitements pour les troubles de l'érection, le Comité Consultatif National d'Éthique rend le 18 novembre 1999 son avis N°62.1. Il y figure deux recommandations fondamentales pour la prise en charge des troubles sexuels dont souffrent tant d'hommes et, par là même, leur partenaire et leur couple. La première est ainsi libellée : « La reconnaissance de l'activité sexuelle comme expression et facteur de bien-être implique que sa défaillance puisse être traitée par la médecine. » Voilà le patient légitimé à aborder cette question avec son médecin. N'hésitez donc plus à consulter.

## Pas si simple en pratique

Pourtant, malgré la grande prévalence dans la population de pathologies comme la dysfonction érectile (DE) ou l'éjaculation précoce (EP), on observe un faible taux de consultations médicales. Une étude de la Société française de médecine générale en 1998 montre que la DE ne représentait que le 158ème rang de motif de consultation. Cette posture où patient comme médecin attendent l'un de l'autre l'audace de la levée du silence sur ce sujet est d'autant plus regrettable que nous avons des solutions pour résoudre médicalement bon nombre de ces problèmes.

## Les formidables progrès de la Médecine sexuelle

Le développement et la créativité du savoir médical a été si considérable dans les trente dernières années que ce que nous pouvons appeler la médecine sexuelle a conquis ses lettres de noblesse. Juste deux événements pour le percevoir : le premier, en 1982, Ronald Virag injecte un vasodilatateur dans le corps caverneux d'un opéré et déclenche ainsi une érection. Il devient alors possible de provoquer et de maintenir une érection dans des conditions expérimentales pour l'étudier. De cet événement, va découler une connaissance précise des mécanismes physiologiques de la fonction érectile et de ses dysfonctions. L'autre événement a lieu en 1998 avec la mise sur le marché du premier traitement pour les troubles de l'érection : l'efficacité de ce médicament nous donna « le frisson de la victoire sur un des grands fléaux de l'homme, depuis le début de l'humanité, l'impuissance » alors qu'elle vouait, il y a à peine 30 ans, une foultitude d'hommes et de couples au deuil forcé de leur sexualité.

## Un sexologue, pourquoi pas ?

En raison du caractère global du trouble sexuel : J'en arrive à la deuxième recommandation du CCNE : « Le rôle du médecin ne peut, dans ce domaine, se réduire à une simple réponse technique. Au contraire, la médecine doit aider, en tant que de besoin, à une meilleure prise en charge de la vie sexuelle dans toute sa complexité ». Eh oui, être confronté professionnellement à la sexualité amène à tenir compte de sa vérité existentielle : « Elle est une relation humaine intégrale et non partiellement une fonction biologique, psychologique, ou sociale. », ce qui signifie que la « sexualité ordinaire » peut varier avec la société, l'environnement de vie de chacun et la qualité de son lien au partenaire. C'est dans cet état d'esprit que, quotidiennement, le sexologue se penche au chevet de l'intimité de ses contemporains.

En raison de la pertinence des « thérapies combinées » : dans les pathologies sexuelles, la prescription « sèche » des traitements s'ac-



compagne d'un taux élevé (>50 %) d'abandon. Ce constat a permis d'imposer dans la prise en charge des difficultés sexuelles le modèle des thérapies combinées. Il s'agit d'associer aux traitements médicaux efficaces sur le symptôme sexuel des thérapies prenant en compte les facteurs psychosociaux des dysfonctions sexuelles. Le sexologue est formé à cet accompagnement psychologique et à la mise en œuvre de ces sexothérapies.

En raison de l'importance du couple : s'il est un élément qui caractérise l'intimité aujourd'hui, c'est la place centrale qu'y occupe le couple. Il est sans conteste au premier plan dans l'idéal de vie et de bonheur des individus mais sa fragilité est en augmentation constante. Ce double constat de l'importance et de la fragilité du couple conduit à se poser la question de l'aide qui peut lui être apportée lors des diverses crises qu'il traverse (« la vie – du couple – n'est pas un long fleuve tranquille »). L'approche sexologique a mis très vite en exergue l'importance diagnostique et thérapeutique de la dimension du couple. De nombreuses études sont venues confirmer que tenir compte du « nous deux » dans l'évaluation comme dans le suivi améliore ou permet la réussite des traitements. Les sexologues se sont formés à ce modèle de prise en charge « triangulaire » et peuvent aider le couple, même si la crise qui le secoue ne met pas la sexualité au premier plan.

En raison de ses différents champs d'intervention, de nombreuses maladies ainsi que leurs traitements sont associés à des troubles sexuels particulièrement dans les cancers, les maladies cardio-vasculaires, le diabète et les troubles mentaux. Le sexologue peut faire la part des choses et piloter le patient et son couple dans leur prise en charge thérapeutique. Par exemple, nous savons que dans un grand nombre de cas, les hommes attribuent leur trouble de l'érection aux médicaments qu'ils prennent et décident souvent de les arrêter, déséquilibrant la prise en charge de leur maladie sans aucun bénéfice sur leur sexualité. D'autres domaines peuvent recevoir avec pertinence l'aide du sexologue tels l'accompagnement d'une assistance médicale à la procréation, d'un handicap ou lors de violences sexuelles.

En raison de l'organisation de la profession, leur formation est aujourd'hui en place, un diplôme Inter-Universitaire de Sexologie délivré par les Facultés de Bordeaux II, Lille-Amiens, Lyon I, Marseille II, Nîmes, Montpellier I, Nantes, Angers, Brest, Caen, Rennes, Poitiers, Tours, Paris V, Paris XIII, Toulouse III, Reims, Metz, Clermont-Ferrand reconnu par le Conseil National de l'Ordre des Médecins.

Il s'inscrit dans le cadre des recommandations de l'OMS et répond aux critères de formation des médecins dans un but de traitement, de conseils, d'éducation et de prévention en santé sexuelle. Deux annuaires permettent de trouver votre sexologue : celui de l'AIUS et celui du SNMS.

ENQUETE SANTE SEXO

RDV CHEZ LE SEXOLOGUE  
**QUAND  
LA PRESSION  
MONTE  
TROP VITE ...**



*« J'ai un problème, à peine excité, impossible de me retenir, du coup impossible parfois d'aller jusqu'à la pénétration. Je ne sais pas si cela vient du fait que ça fait un moment qu'on n'a pas fait l'amour. Que dois-je faire afin d'être serein et de résister à l'éjaculation ? Auparavant, ça allait, bien que je ne tenais jamais très longtemps. »*

C'est ainsi que Bruno a formulé sa plainte lors de sa première consultation. Nombreux sont les hommes qui se reconnaîtront dans cette parole, mais à la différence de la plupart, Bruno a décidé d'en parler à un spécialiste, et il a bien fait.

Bien que l'éjaculation précoce ne soit pas une maladie, ne touchant aucun organe, elle figure au rang des plaintes masculines les plus fréquentes en Occident (ce qui veut dire que dans d'autres contrées, elle n'est pas un problème). Par là, elle devient aussi un problème relationnel dans un contexte où l'homme moderne subit la pression sociale d'une obligation de résultat : celle du « faire jouir » à tout prix.

L'éjaculation précoce n'a pas d'âge, elle peut être l'affaire du jeune homme démarrant sa vie sexuelle (on parle alors d'EP primaire) ou de l'homme plus âgé qui n'a jamais connu de tels troubles (EP secondaire) mais dans ce cas, cette difficulté s'accompagne en général d'un autre trouble sexuel.

Ejaculation précoce, soit,

mais par rapport à quoi ?

à un temps attendu, celui qui permet à la (au) partenaire de parvenir à la crise voluptueuse qu'on appelle orgasme.

Précoce par rapport à qui ? à un/une autre et ce, dans un contexte où la finalité du rapport n'est pas la reproduction mais le plaisir. Par conséquent, ce trouble n'existe que dans une relation avec un/e partenaire qui ne peut accéder au plaisir du fait de la brièveté du rapport sexuel. En effet, quelle importance d'éjaculer trop vite lors de la masturbation ? C'est là qu'intervient la notion de partage du plaisir sexuel et de la qualité de la relation.

Ceci étant posé, rappelons que l'éjaculation est un phénomène REFLEXE COMPLEXE et pour couper court à ce préjugé qui fait de l'homme éjaculateur précoce un être incapable de se contrôler, faisons quelques rappels.

L'éjaculation rapide est une programmation génétique issue de l'évolution des espèces pour féconder rapidement sans perdre de temps. L'adaptation à l'évolution des espèces a fait que 70% des hommes ont appris à contrôler leur exci-

tation sexuelle afin de retarder la survenue de l'éjaculation. C'est de l'excitation sexuelle que naît l'éjaculation qui se fait en deux phases réflexes se succédant, une phase d'émission et une phase d'expulsion. Lorsque l'excitation sexuelle est trop intense, elle déclenche la phase d'émission qui entraîne des phénomènes de contractions qui inévitablement entraînent à leur tour la phase d'expulsion. La maîtrise de l'éjaculation est anti naturelle et l'éjaculation est impossible à arrêter lorsqu'elle est déclenchée. L'homme ressent très bien le moment où il va éjaculer mais c'est déjà trop tard et l'éjaculation entraîne la perte d'érection.

## Quand parler d'éjaculation précoce ?

Nous retiendrons 3 critères :

- Le temps : si l'on considère la durée de pénétration intra vaginale, le seuil critique nécessitant un traitement sera de 1 à 2 minutes sachant que la durée moyenne serait de 6 minutes entre le début de la pénétration et la survenue de l'éjaculation. On comprend





aisément combien la pornographie n'est qu'une fiction, et pourtant bon nombre d'hommes (et de femmes) se cramponnent à elle pour en faire leur normalité.

- Le nombre de mouvements du bassin : même si les chiffres divergent d'une étude à l'autre, il apparaît qu'en moyenne le seuil critique soit de 10 et 20 mouvements de bassin après pénétration.

- L'interprétation subjective de l'homme et de sa/son partenaire : De Cruel (sexologue) définit l'éjaculation prématurée comme une éjaculation qui se produit avant que l'homme ou la femme ne le souhaite. Et c'est ce critère subjectif qui fera la différence en induisant ou non une souffrance marquée chez les partenaires. Que l'éjaculation soit qualifiée

de précoce, de rapide ou de prématurée, quand elle survient trop vite, elle est source de difficultés tant pour l'homme qui culpabilise de n'avoir pu se retenir que pour la femme qui se sent frustrée par la trop courte durée de la relation sexuelle. De cette impossibilité de maîtriser le moment de survenue de son éjaculation naissent deux types d'angoisses, celle de l'échec et de la performance, éléments aggravant ce symptôme sexuel.

Et pour ne pas avoir à vivre ces sentiments d'échecs, de honte, de culpabilité, il y a évitement des rapports sexuels ce qui conduit à des tensions dans le couple, ou alors mise en place de stratagèmes de contournement tels que penser à autre chose, faire jouir sa partenaire rapidement, se retenir en

se contractant... qui n'ont comme conséquences que de déclencher l'éjaculation. S'il n'a pas de pouvoir sur ce réflexe éjaculatoire programmé par Dame Nature, l'homme peut néanmoins apprendre à gérer son excitation sexuelle. C'est pourquoi nous parlerons d'absence ou de défaut d'apprentissage du contrôle de l'excitation sexuelle pour qualifier ce trouble fonctionnel. Et qui dit défaut d'apprentissage dit rééducation possible à l'aide de l'arsenal thérapeutique existant, qu'il soit médicamenteux ou sexothérapeutique pour retarder le réflexe éjaculatoire.

*Jannick Achour – Psychologue clinicienne, Psychothérapeute, Sexologue*

# DÉSHABILLONS LES IDÉES REÇUES ... L'HOMME A PLUS DE BESOINS QUE LA FEMME

C'est à dessein que le mot « besoins » est entre guillemets car, hors cas pathologiques, il n'existe pas de besoin impérieux et irrépensible de relations sexuelles qui, non satisfait, mettrait en péril l'intégrité de l'être humain comme la soif ou la faim non assouvies.

Néanmoins, il est fréquent d'entendre que l'homme ne pense qu'à ça, qu'il a un sexe à la place de son cerveau, qu'il est toujours prêt... Aux yeux de certain(e)s, il passera pour un malade, pire un pervers. Aux yeux d'autres, il fera rêver.

## Qu'en est-il ?

Pour rappel, l'appareil génital produit des hormones sexuelles caractéristiques de chaque sexe. Ainsi, l'homme produit de la testostérone, la femme des oestrogènes et en moindre quantité, l'un et l'autre produisent aussi des hormones sexuelles du sexe opposé. Tous deux disposent d'un cerveau sexué puisqu'imprégné de ces hormones. Et, à la différence des animaux, le désir de sexualité existe aussi en dehors des périodes de reproduction.

Donc en théorie, hommes et femmes sont toujours prêts pour

un rapprochement sexuel.

Néanmoins, il existe quelques différences entre les deux sexes.

- La sexualité de la femme est soumise aux fluctuations hormonales qui influent sur son désir, ce qui n'est pas le cas pour l'homme dont la production de testostérone est continue jusqu'à la fin de sa vie. D'aucuns diront que c'est injuste, mais réjouissons nous, les hormones ne sont pas les seules responsables du désir de rapports sexuels. Le désir est, en effet, sous l'influence des cognitions, des émotions, de la physiologie, de la biologie, de la qualité de la relation. Il faut un contexte d'excitation sexuelle, de complicité, de détente et de désir mutuel.

- L'homme a un désir toujours prêt à s'exprimer car l'érection étant inhibée, elle ne demande qu'à se réveiller. Ainsi, une simple image ou vision d'une partie d'un corps pourra l'exciter, et cela se voit très vite puisqu'il bande. La femme étant plus globale et plus sensible au toucher et à l'ouïe, son excitation est moins visible de l'extérieur, mais pas moins forte.

- Chez la femme, le courant corps/tête étant continu, elle a plus de

mal à faire abstraction d'un contexte défavorable pour passer à l'acte que l'homme qui, lui, peut faire fi de ses problèmes le temps d'une relation sexuelle. L'on dit d'ailleurs que l'homme a besoin de faire l'amour pour se détendre, alors que la femme a besoin de se sentir bien et détendue pour

faire l'amour.

- En outre, la sexualité des hommes est moins impactée par la culture, l'éducation, les tabous, les interdits sociaux que celle des femmes. Ne dit-on pas d'un homme qui aime le sexe, les femmes, et qui l'exprime, qu'il est un Don Juan, un séducteur ? Une femme qui

avouerait son amour du sexe, des hommes ou qui ne parlerait que de sexe passerait pour une femme légère, vulgaire, une garce, voire une nymphomane.

*Jannick Achour, Psychologue clinicienne, Psychothérapeute, Sexologue*



*Il serait donc faux d'affirmer que les hommes ont plus « besoin » de sexe que les femmes, car il est difficile de généraliser; les femmes ont autant de « besoins » que les hommes, elles peuvent juste parfois moins facilement l'exprimer. Ne nous voilons pas la face.*

VIVRE AUTREMENT

# LA COLOC ENTRE ADULTES

*Tous ensemble, tous ensemble, ouais, ouais !  
Un nouveau phénomène débarque sur la planète  
« vivons heureux » !  
Celui de la coloc entre adultes.*

Jusqu'ici réservée aux étudiants fêtards, la colocation était un bon moyen d'économiser tout en ayant la bande de copains sous la main toujours prêts pour boire un coup, mater la saison 1 de *Lost* en une nuit ou partager ses déboires amoureux.

Aujourd'hui, on ne voit pas pourquoi seuls les jeunes sans le sou auraient le droit de kiffer. « Les vieux » s'y mettent, souvent suite à une séparation, une perte d'emploi, ou tout simplement trop de solitude.

L'idée a fait son chemin, et les maisons du bonheur ont poussé un peu partout autour des grandes villes. Les agences en ligne surfent sur la tendance et les propriétaires sont

moins réticents au concept. Ça nous rappelle un peu la maison bleu accrochée à sa colline, mais en moins roots. Les règles y sont souvent plus sages, les rythmes de vie, moins décalés, mais tout le monde s'accorde à dire que retrouver des amis à qui raconter sa journée en rentrant le soir autour d'un bon repas, c'est le pied.

Et d'ailleurs, si vous n'avez pas faim, personne ne vous oblige à rien, car après tout, vous n'êtes pas mariés ! Même pas pacsés ! Alors, on se fait une quadra-coloc entre potes ?





HYPE

# LES LUNETTES, ACCESSOIRES INTEMPORELS



*Fini le cliché du binoclard, geek et un peu gauche à qui l'on adresse à peine la parole. On en vient même à cultiver ce look qui est devenu cool.*

Certaines vont jusqu'à dire que le port de verres amène un certain charme intellectuel. Alors si vous complexiez encore d'avoir une mauvaise vue, sachez que les femmes peuvent être sensibles au style de lunettes que vous portez.

Gloire au règne des lunettes. On ne sort plus sans et cela tout au long de l'année.

Les spécialistes ont travaillé sur la légèreté, l'ergonomie, la résistance, le style, c'est pourquoi on les intègre de plus en plus dans la vie de tous les jours. Plus besoin de changer de montures lorsqu'on est gêné par les différentes sources de lumière et les reflets, les lunettes de vue polarisantes ou antireflets viennent à la rescousse. Les designers quant à eux sont toujours à la

recherche d'originalité sans pour autant réussir à détrôner les modèles qui ont eu un succès phénoménal auparavant et restent au-devant de la scène. Vous l'aurez compris, on parle ici des indémodables et iconiques Rayban, le modèle Wayfarer plus précisément ou encore des Aviator. L'avantage avec celles-ci c'est qu'elles vont à presque tout le monde.

## Deux verres, une infinité de styles

Comme pour tous les vêtements qu'on trouve dans le placard d'un homme qui soigne son apparence, les lunettes se choisissent avec goût. Que la monture soit ronde, carrée, rectangle, épaisse ou fine, on privilégie une paire qui s'adapte à la forme du visage. N'hésitez pas à demander conseil à votre opticien. Il n'y a rien de pire pour briser son sex appeal que des binocles qui ne nous correspondent pas.



LOOK

# LA BARBE, TOUJOURS À LA MODE ?

*Taillées, hirsutes, drues ou douces, on ne finit plus de voir défiler les barbes dans la rue depuis quelques années. Mais ce phénomène n'est-il pas comme d'autres modes en train de s'essouffler ?*



## La barbe dans l'histoire

Pourrions-nous faire notre cocorico et nous attribuer ce phénomène de mode ? Il est bien connu que nos ancêtres les gaulois avaient fait de la barbe et de la moustache leur singularité. Pourtant ce n'est visiblement pas grâce à eux

que les français se sont remis à délaisser les lames de rasoir. Le poil au menton n'a cessé de faire des vas et viens dans la société depuis de nombreux siècles. En fonction de la civilisation et de la période, il prenait des significations différentes. Tantôt marque de statut social, de pouvoir,

parfois porté en tant que signe contestataire comme dans les années 70. Aux États-Unis, la barbe a été démocratisée par les gays qui l'arboraient pour compenser leur crâne quasiment rasé.

Enfin, l'Australie en a fait le vecteur de son mouvement Movember pour sensibiliser les hommes à leur santé : cancer de la prostate, des testicules, prévention du suicide... Pour soutenir la cause, il faut laisser pousser sa moustache tout le mois de novembre. En 2012, les Français s'emparent de ce phénomène et on commence à voir des moustaches un peu partout, en stickers ou imprimés sur des tee-shirts, des mugs... Cependant, en France cela reste encore étroitement lié à la mode. D'ailleurs, on en fait un des éléments principaux du style hipster, avec la coupe Pompadour aussi appelée rockabilly (RIP Elvis) et le chic des années 50 (chemise boutonnée jusqu'en haut, pantalon retroussé, nœud pap').

## Et si c'était bon pour la santé ?

Il ne faut pas croire, la barbe ne sert pas uniquement à irriter la peau de votre compagne ou à vous protéger des personnes à l'haleine fétide. Elle s'avère être pleine de ressources cachées. Elle permet de ralentir le vieillissement donc participe à la lutte contre le cancer de la peau. Les poils formant une barrière, la peau est moins touchée par les UV. C'est aussi un bon filtre aux allergènes. N'est-ce pas de bonnes raisons pour ne plus jamais redevenir imberbe et risquer d'avoir la tête d'un jeune puceau ? Chabal l'avait sûrement compris

avant nous !

Donnez un sens à votre barbe. Si beaucoup d'hommes se sentent plus virils avec la barbe, le monde du travail et notamment les postes à hautes responsabilités ne sont pas en phase avec cette mode. Apparemment, un homme rasé de près permet d'attirer confiance et réussite économique. On imagine qu'il pourrait prendre soin des affaires de la même manière qu'il prend soin de lui. Alors plutôt que de laisser s'exprimer l'artiste qui est en vous, choisissez une barbe qui inspire confiance, un poil bien taillé et qui a l'air maîtrisée.

## Qu'en pensent les femmes ?

Si les femmes trouvent les hommes à barbe un peu plus virils, elles envisagent ça également comme un effet de mode et non un trait de personnalité. Une étude montre qu'elles préfèrent la barbe de 10 jours. La cote de popularité de la barbe a eu des hauts et des bas, mais cela dure depuis un tel moment qu'on peut presque penser que le phénomène de mode est passé. Tel un jeans, la barbe fait son entrée dans les mœurs.

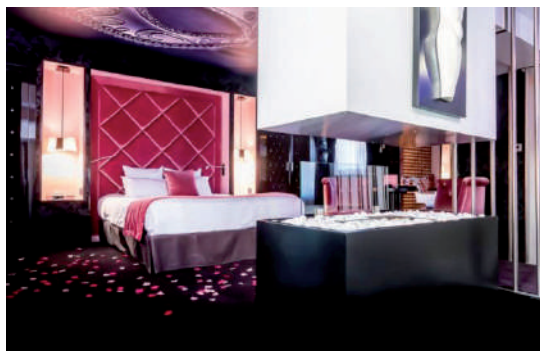
## Un nouveau style de vie

Plus qu'un simple mouvement, le port de la barbe est devenu au fil du temps un style de vie. Dans une ère où l'on prône le retour au naturel dans tous les domaines et plus spécifiquement dans le rapport au corps, les hommes après avoir suivi la tendance y trouvent une satisfaction plus profonde. Finie l'obligation de passer par la case rasoir tous les matins et avec ça les loupés qui agressent notre peau. L'homme et le

poil sont indissociables, il était temps que le monde le comprenne. Cependant, si la barbe se fait présente, l'entretien ne doit pas du tout être négligé.

## Le barbier est le nouveau coiffeur

Ce retour à la pilosité crée un rituel masculin similaire à celui qu'ont les femmes avec leur rendez-vous chez le coiffeur. On se retrouve chez le barbier entre barbous. Si on fait les choses bien, on en choisit un qui nous rase dans un bon fauteuil en cuir. On guette les styles de barbes qui pourraient nous correspondre, filet, barbiche, barbe Nicolas 2... Et surtout on ose demander comment nous pourrions l'entretenir. Et qui de mieux qu'un barbier pour vous conseiller les produits à utiliser, d'autant que les cosmétiques masculins sont de mieux en mieux adaptés aux besoins. Et notre barbe si on l'aime, on en prend soin. Nous pourrions sûrement classer le barbier comme troisième lieu qui sent la testostérone, juste après le bar et la salle de sport. Si la réputation des "BarberShops" (barbier en anglais) n'est plus à faire de l'autre côté de l'Atlantique, en France les bons artisans du poil sont de plus en plus recherchés. Au cours des deux dernières années, le nombre de barbiers a augmenté de 78%. C'est donc l'heure de gloire pour ces maîtres de la lame à qui l'on reste fidèle dès lors que l'on a trouvé le bon. La mode de la barbe n'est plus, le style de vie barbu est né.



**SORTIR**

# HÔTELS SUPER HERO (TIQUES)

*Vos vacances sont encore loin et vous avez besoin d'un break coquin ? Surprenez votre partenaire et faites vous un petit plaisir en duo dans l'un de ces lieux de charme. L'ambiance promet d'être sex, love and rock'n'roll, un bon programme n'est-ce pas ? Voici une sélection d'adresses en région Hauts-de-France et en Provence à ne pas rater.*

## **Le clos des vignes à Neuville-Bosc** (Oise)

Avec ses six suites, le domaine Le clos des vignes offre de quoi ravir les plus exigeants. Pour un week-end de relaxation ou un besoin de se retrouver en version love, les suites Lodge, Nature, Indian ou Indonésienne sauront vous séduire. Si par contre, vous avez prévu de faire monter la température, la suite Coquine donne le ton de la soirée. Entre cage dancing et lit à mouvements vous aurez de quoi recharger votre libido. Faites un pari, le perdant gagne le droit de reproduire une scène culte de striptease. N'oubliez pas votre album de Joe Cocker ! Situé entre l'île de France et la Picardie, les grands espaces naturels mêlant forêt et étangs vous permettront d'ajouter une touche de romantisme à vos promenades. Pour ceux qui recherchent un cadre aussi plaisant à l'intérieur qu'à l'extérieur, cet hôtel remplit exactement ces attentes. Jacuzzi dans chaque chambre, pièces spacieuses



à souhait, terrasse pour un petit déjeuner ensoleillé, hammam pour l'autre. Et pour une fin de journée tout en détente, rendez-vous au spa, ou à la piscine ouverte 24 h/24 pour un bain de minuit.

À chaque occasion son petit plus.

*13 rue des Vignes, 60119 Neuville-Bosc  
Réservations au 01 40 09 59 25  
www.leclosdesvignes.fr*

## Secrets à Plan-de-Cuques

(Bouches-du-Rhône)

Cette maison d'hôtes située à Plan-de-Cuques propose 3 ambiances pour se détendre. Les chambres sont toutes équipées d'un jacuzzi privatif. À vous de choisir entre une atmosphère Zen, Jaipur ou encore Namasté. Lumières tamisées, décor oriental, intimiste et chaleureux. Il existe en supplément une dizaine d'options pour surprendre, conquérir ou reconquérir votre partenaire. Vous souhaitez célébrer un événement particulier, anniversaire, nuit de noces, demande en mariage ? La maison d'hôtes a plus d'un tour dans son sac : l'incontournable bouquet de roses rouges, le gâteau personnalisable, une décoration de 150 peluches (la carte à jouer pour une femme enfant) et même l'écrin de bague en forme de rose. Cependant, pour sortir le grand jeu sans occasion précise, on vous recommande l'option à petit prix « douceurs à deux ». C'est un mix de friandises, fruits frais, sels de bain et jeux. Maintenant que vous êtes aux commandes, c'est à vous de jouer !

*1 rue des Vidares, 13380 Plan-de-Cuques  
Réservations au 06 99 90 90 98  
www.chambre-avec-jacuzzi-spa.fr*



## La Ferme Briarde à Augers-en-Brie (Seine-et-Marne)

Vous êtes du genre à préférer séduire au grand jour plutôt que dans une ambiance tamisée. Ne cherchez pas plus loin, la Ferme Briarde est le lieu qu'il vous faut. Quatre superbes et lumineuses suites à thème vous emmèneront en Asie du Sud, en Indochine ou encore près des dunes du Sahara. Détendez-vous dans le jacuzzi privatif et profitez du minibar et de la terrasse pour décompresser de la semaine. Si vous avez besoin de retrouver du peps et que vous aimez les teintes flamboyantes, réservez la suite Taj Mahal. Ses couleurs turquoise et rose nous font penser à un film bollywoodien. Peut-être aurez-vous droit à une danse du ventre ? Vous recherchez de préférence un décor apaisant pour oublier le temps d'un week-end votre rythme quotidien effréné ? Mettez sur la suite Riad. L'hôtel possède également une piscine extérieure chauffée et propose plusieurs services payants pour pimenter votre séjour. Situé à 1 h 30 de Paris, ce lieu de charme est un petit havre de bien-être et de calme non loin de l'agitation de la capitale.

**APRÈS 40 ANS,**

**1 HOMME SUR 3\* EST SUJET**

**À DES TROUBLES DE L'ÉRECTION**



Mars 2018 - Photos : Gettyimages, © Dougal Walters

Cela ne doit pas être un tabou et encore moins vous empêcher d'avoir une sexualité épanouie. Aujourd'hui il existe des solutions simples et discrètes pour traiter les troubles de l'érection. Parlez-en à votre médecin.

***Rendez-vous sur [resolumentmasculin.fr](http://resolumentmasculin.fr)***

\* Giuliano F., et al. Prevalence of erectile dysfunction in France: results of an epidemiological survey of a representative sample of 1004 men. Eur Urol. 2002 Oct;42(4):382-9.

  
RÉSOLUMENT  
MASCULIN

  
Laboratoires **Genevriér**  
LA GÉNÉRALISATION DE LA SANTÉ