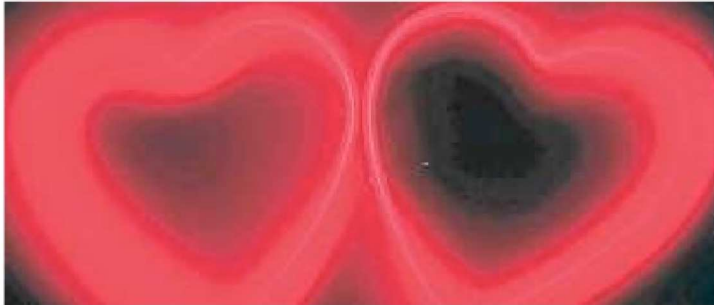


# bien-être

► + d'infos :  
Retrouvez notre dossier complet  
sur la Saint-Valentin  
[metrofrance.com/valentin](http://metrofrance.com/valentin)

## L'autre St-Valentin

Le problème avec la Saint-Valentin, c'est qu'on se sent toujours un peu obligé soit de la fêter (et quand y'a de la gêne, y'a pas de plaisir), soit de se justifier de ne pas vouloir la fêter (au risque de paraître pisse-froid, voire carrément radin). Alors, pour aider les uns et les autres à sortir de ce mauvais pas, nous vous proposons cinq idées originales pour fêter l'amour et cinq prétextes pour y échapper.



### • LES CINQ IDÉES POUR FÊTER L'AMOUR AUTREMENT

#### 1 - La plus pédante

Une pluie de mille roses rouges dégringolant soudain sur vos têtes énamourées, à l'occasion d'un dîner à bord d'un yacht privé traversant Paris... Bon, après, c'est une question de budget. ([www.apoteosurprise.com](http://www.apoteosurprise.com))

#### 2 - La plus altermondialiste

Organiser une contre-soirée entre potes (couples et célibataires tous ensemble). Au programme : tartes maison, bières et soirée pogo.

#### 3 - La plus risquée

Un aller-retour pour la soirée Amour, gloire et Roubaix à... Roubaix. Ça se passe samedi

14 février, à 16 h 30. Au programme de ce spectacle d'une heure trente : humour, comédie et chansons d'amour.

#### 4 - La plus altruiste

Organiser une "lupercalia", un rite païen jugé décadent que la Saint-Valentin était censée contrer. A l'occasion des Lupercalia, des hommes à moitié nus pourchassaient les femmes en les fouettant à l'aide de lanières en peau de bouc, afin de leur assurer fécondité et grossesse heureuse. Chouette, non ?

#### 5 - Le plus hygiénique

Préparer un menu aphrodisiaque bio à la lumière de bougies naturelles. Enchaîner par un bain aux huiles essentielles.

### • LES CINQ PRÉTEXTES POUR Y ÉCHAPPER

#### 1 - Le plus pédant

C'est une fête ringarde et réac. L'argument de Maître Capello : l'une des thèses sur l'origine de la Saint-Valentin remonte à l'époque où l'empereur Claude II fit abolir le sacrement du mariage. La dépendance familiale gâtait selon lui les qualités des soldats. Mais le prêtre Valentin continuait de marier les couples en secret. Il fut arrêté et, plus tard, un 14 février, décapité. Vive l'amour sans attache !

#### 2 - Le plus altermondialiste

C'est une fête commerciale orchestrée par les marchands de rêves et d'aillieurs, l'excès de consommation, c'est très

mauvais pour la planète.

#### 3 - Le plus risqué

Cette année, il faut vraiment que je reste avec ma femme (ou mon mari). Sur un ton piteux et les yeux humides, genre : "Je lui dois bien ça."

#### 4 - Le plus altruiste

Au début, c'était plutôt une fête destinée aux célibataires (si, si, si) alors, rendons à César... A l'époque, les garçons et les filles en quête de leur moitié organisaient un cache-cache géant. Les couples formés à cette occasion étaient invités à se marier dans l'année.

#### 5 - Le plus hygiénique

Je suis coincé(e) au lit, j'ai la gastro...

CLAIRE COUSIN

Chat **Lucy Vincent**, chercheuse au CNRS a répondu aux questions des metronautes

## Sexe, phéromones et sentiments...

### Galls : comment étudie-t-on l'amour ?

On a commencé en étudiant des animaux – des campagnols, et aujourd'hui on utilise l'imagerie médicale chez l'humain.

### Mumuse : l'amour est-il un processus chimique ?

Comme tout ce qui se passe dans le corps en fait. Nous sommes un ensemble de molécules qui interagissent d'après les lois de la physico-chimie.

### gael75 : C'est quoi la mécanique biologique du coup de foudre ?

Il semblerait que cela concerne des indices biologiques qui traduisent des informations concernant l'autre – les gènes du système immunitaire sont indiqués par son odeur, la symétrie du corps montre sa bonne santé pendant le développement et l'absence de malnutrition, la forme du visage montre le taux de testostérone etc. – ces indices sont interprétés par le cerveau inconscient selon les canons biologiques de la forme et de la beauté, et quand il y a reconnaissance réciproque d'un "bon partenaire et parent potentiel", alors les choses



"Nous répondons aux lois de la physico-chimie."

vont très vite!  
**John : Tout repose-t-il sur le sexe pour vous dans un couple ?**

Sur le corps, sachant que pour moi le sexe ne se résume pas à l'accouplement – la conversation en tête-à-tête, se prendre par la main, des regards complices sur certains sujets relèvent aussi du domaine du sexe.

**Chaton : Peut-on garder un homme amoureux... à l'aide de la biologie ?**

C'est tout le sujet de mon roman ! Je crois bien que oui.  
**RECUEILLI PAR MARIE MORISOT**  
» *La Formule du désir*, de Lucy Vincent. Ed Albin Michel, 198 p., 15 euros.  
» Retrouvez l'intégralité du chat sur [metrofrance.com/désir](http://metrofrance.com/désir)

## Les conseils d'un ancien timide

Jean-Paul Benglia raconte comment il a surmonté son blocage et appris à draguer

**SÉDUCTION.** Timide jusqu'à l'excès, Jean-Paul Benglia a longtemps été un handicapé de l'amour. Dès la puberté, il rougit à tout bout de champ, se met à bégayer et la moindre approche le tétanise. Le blocage durera 25 ans. Ce "patron de pub" qui se dit "plutôt sympa, pas plus bête qu'un autre avec un physique pas désagréable", s'enferme dans la solitude et la frustration. Jusqu'au déclin, à l'âge de 40 ans.

### Le b.a-ba de la drague

Jean-Paul prend tout à coup conscience de son décalage et décide de sortir de sa bulle. Peu à peu il comprend que "les femmes ont un comportement amoureux spécifique" et décide d'apprendre à le décoder. Bref, l'ancien introverti se met à draguer les filles. Il commence par se débarrasser de sa honte à les aborder. Et peu à peu sa technique



Les codes de la drague, ça s'apprend !

nique. "Aborder, rassurer, exciter et emballer" figurent les quatre principales étapes. Mais Jean-Paul veille égale-

ment à soigner son langage et à ne pas se déclarer de but en blanc.

### Le supermarché, un must

Au gré de ses recherches, quelques découvertes inattendues : l'idéal pour draguer serait... le supermarché. Parce que "toutes les catégories de femmes ne fréquentent pas les boîtes de nuit". "Contrairement au discours ambiant, les femmes d'aujourd'hui, constate Jean-Paul, ne sont pas forcément plus extraverties que dans les années 1970 ou 1980." Les timides, en revanche, sont toujours aussi nombreux. Pour Jean-Paul, une seule issue : apprendre "les codes".

CLAIRE COUSIN

» Jean-Paul Benglia est l'auteur de *Sexe, amour et timidité*, aux éd. Tatamis. Prix : 19,90 euros.

14 Février

St Valentin



Au Starcooker dès 14H.

SexyPrive.com

Offre 6000 Sextoys\*

32, rue des Archives

75004 PARIS

Metro : Hôtel de ville

1000 références  
de 40 à 90% moins cher !  
**WWW.SEXYPRIVE.COM**

\* Offre & site réservés aux adultes.