



Il faut lâcher prise pour prendre du plaisir

Parfois je suis très excitée, mais je ne sens pas beaucoup de plaisir... Je ne comprends pas vraiment ce qui se passe, ni si je peux faire quelque chose pour en avoir plus.

Excitation sexuelle et plaisir sexuel ne vont pas toujours de pair. Le corps répond aux stimulations et aux caresses par des réflexes d'excitation sexuelle. L'engorgement du clitoris, des petites lèvres et des mamelons et la lubrification vaginale en sont des témoins dans les organes génitaux. La diffusion des sensations de plaisir et de volupté dépend, elle, de la capacité à s'abandonner dans un mouvement fluide du corps aux sensations ressenties, et peut vite être perturbée. Un souci de performance, une gêne, un manque de confiance ou d'estime de soi, une attente démesurée ou une croyance dans ce qui devrait être peuvent faire que la personne se fige dans une attitude corporelle plutôt proche de ce que l'on voit dans

l'anxiété. Dès lors, elle sera incapable de porter son attention aux sensations corporelles existantes et ne ressentira de ce fait pas beaucoup de plaisir.

Le lâcher prise à l'excitation sexuelle est un apprentissage parfois délicat. On peut l'amorcer en prenant conscience des tensions corporelles, par exemple au niveau de la nuque, de la mâchoire, de la respiration, qui est souvent haute, parfois bloquée. Expirer, bouger son corps, jouer dans la lenteur, avoir un peu d'humour et de complicité ludique avec son partenaire, et tout particulièrement ne pas chercher l'excitation sexuelle à tout prix, tout cela peut aider à renouer avec les sensations qui sont là, plutôt que d'attendre désespérément celles qu'on pensait devoir sentir.

Pour poser vos questions à nos spécialistes, envoyez un e-mail à questions@20minutes.ch