



«Un rythme trop lent me coupe l'envie»

«Quand j'ai une relation sexuelle, mon ami aime bien y aller calmement. C'est trop lentement pour moi et, au bout d'un certain temps, ça me coupe l'envie. Pourquoi est-ce que j'aime autant les mouvements plus rapides?» Sylvie, Delémont

La situation que vous décrivez est assez fréquente. Les besoins de stimulations particulières, qu'il s'agisse de pressions ou de rythmes différents, sont étroitement liés à la façon que l'on a de s'exciter soi-même. C'est parfois très tôt, souvent par hasard, que l'enfant va découvrir que certaines pressions ou caresses génitales rythmées sont agréables et que, par plaisir, il y retournera, mettant ainsi en place un mode d'excitation qui peut perdurer jusqu'à l'âge adulte. Cette façon de s'exciter demande une certaine concentration pour garder le fil de la stimulation dans un corps de plus en plus tendu, avec une respiration presque bloquée pour pouvoir atteindre l'orgasme. La rencontre avec un partenaire peut faire perdre ce genre de

repères utiles à l'excitation sexuelle. Mais c'est alors l'occasion d'apprendre à être attentive à d'autres plaisirs, moins fulgurants, mais plus voluptueux. En bougeant vous-même votre bassin, en allant à la rencontre de votre partenaire de façon active, en expirant plus profondément, en acceptant que, parfois, votre excitation sexuelle stagne un peu, voire baisse, pour remonter ensuite grâce à vos mouvements, vous pourrez explorer d'autres avenues de plaisir sexuel. C'est aussi toute la dimension émotionnelle qui entre en jeu et que vous pouvez intensifier en mobilisant le haut de votre corps, creusant légèrement les épaules en avant, tout en expirant la bouche ouverte et favoriser ainsi le «décollage» et la venue de l'orgasme.

Envoyez vos questions à nos spécialistes par SMS en envoyant **QUESTION** suivi de votre texte au numéro **2020** (20 ct./SMS) ou par e-mail à questions@20minutes.ch