

Ceci n'est pas une pipe

MONSIEUR A DE LA PEINE À ATTEINDRE L'ORGASME LORS DE LA FELLATION? PETITES ASTUCES POUR TROUVER LE BON CHEMIN

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q *Votre dernier article traitait des risques d'IST (infections sexuellement transmissibles) avec la fellation. J'aurais une question plus personnelle: mon homme ne parvient pas à éjaculer lorsque je lui en fais une, malgré le fait que nous apprécions tous les deux cette pratique. Comment expliquer ceci, et que faire?*

JULIE, 34 ANS.



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinique ASPSC: laurence.dispau@femina.ch

Réponse:

Bravo à vous deux de vous montrer curieux et d'y prendre du plaisir même sans le «résultat» escompté. Néanmoins, explorons quelques éclairages possibles.

Partons déjà du principe que votre partenaire n'a pas une représentation négative de la fellation (p.ex une réticence à l'idée de «souiller» ou dominer la femme qu'il aime) et qu'il sent que vous y prenez, vous aussi, un plaisir véritable. Un premier cas de figure concerne l'homme tellement centré sur

sa partenaire qu'il perd le contact avec ses propres sensations (ou n'a pas appris à les écouter). Il a alors tout intérêt à développer sa capacité à porter son attention sur ses propres ressentis corporels et moduler son excitation. Par exemple, il peut observer, relâcher ses tensions musculaires (bassin, périnée, cuisses, ventre) et jouer avec de petits mouvements de bascule du bassin pour aller chercher les sensations. Il peut aussi expérimenter différentes manières de respirer, en accentuant l'expiration. De manière géné-

rale, il s'agit de «descendre» dans ses sensations plutôt que de se perdre dans l'admiration ou autres émotions qu'il ressent pour vous – ou, pire, dans l'anxiété de performance s'il pense que son orgasme est requis.

Un deuxième cas de figure est le suivant. Peut-être est-il tellement conditionné à répondre à des sensations plus fortes (dans la masturbation, par exemple) qu'il ne réagit pas rapidement à la sensation plus douce, plus fluide qu'apporte votre bouche. Il peut réapprendre à réagir à des stimuli différents, peut-être en se masturbant quelque temps avec du lubrifiant, avec moins de pression dans la main et plus de lenteur dans son mouvement. Ainsi, son corps pourra apprendre à élargir ses possibilités.

Patience! Profitez du chemin pour vous sentir encore plus complices.