

Volupté, es-tu là?

DÉCOUVRIR SON PROPRE CORPS, CE QUI L'AMÈNE À VIBRER, VOILÀ QUI PEUT PRENDRE DU TEMPS. MAIS EXPLORER SES PROPRES SENSATIONS PERMET ENSUITE D'ACCROÎTRE SON PLAISIR AVEC UN PARTENAIRE

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q

J'ai beau aimer mon copain, j'avoue que je fais l'amour pour lui et non pour moi. Je ne ressens pas grand-chose «en bas» et je commence à me demander si j'aurai, moi aussi, du plaisir un jour.

LAURA, 23 ANS.



NOTRE EXPERTE

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

Réponse:

Hélas, même le prince charmant parvient rarement, à lui seul, à réveiller la Belle au bois dormant... Il faut l'aider! Ceci signifie vous connaître suffisamment pour lui offrir votre mode d'emploi, qui n'est pas celui de ses précédentes partenaires. Donc, à la case départ: lisez sur le vagin, le clitoris, leurs sensibilités variées, et explorez vous-même votre corps, par des caresses superficielles et plus appuyées, globales puis sur les zones érogènes. Variez l'intensité, le rythme, et observez vos sensations en basculant votre bassin vers votre main.

Sachez que les sensations vaginales se développent au gré de l'expérience, et que cette appropriation prend du temps, mais le mérite. Soyez consciente qu'une exploration unique ne suffira pas. C'est avec la répétition des touchers que la zone vaginale gagne en réceptivité.

Vous dites ne «rien» ressentir pour le moment, c'est peut-être le cas en ce qui concerne les stimulations du clitoris et du vagin, qui demanderont du temps. En revanche, il vous appartient d'amplifier votre excitation à partir d'autres sources, pendant que vous faites l'amour. Portez votre

attention sur des stimuli visuels (le corps de votre partenaire, son visage), les caresses des autres zones érogènes, les sensations sous vos mains, le son de sa voix et, bien sûr, l'imaginaire érotique que vous nourrissez. Quand l'excitation monte, rien ne vous empêche de bouger votre bassin et d'animer votre vagin de petites pulsations afin d'être active dans l'accueil de vos sensations.

Guidez votre ami, et autorisez-vous à vous écouter davantage afin de ne pas finir par avoir l'impression de subir les rapports uniquement pour le bien-être de votre partenaire. Profitez, pendant cette période d'apprentissage, du plaisir émotionnel et érotique que vous procurent le regard et la jouissance de votre ami: il vous trouve désirable, ce qui peut être agréable en soi, et vous partagez sans doute de l'intimité, de la complicité... Développez ensemble de la créativité pour faire croître la volupté chez tous les deux.

EN BREF, CE QUI SE PASSE **SOUS LA COUETTE**

[]

[]

[]