

COMMENT [RE-] FAIT-ON L'AMOUR?

ET SI ÇA NE MARCHAIT PLUS?
APRÈS DES ANNÉES
D'ABSTINENCE, IL FAUDRA
RETROUVER SES SENSATIONS
ET ÉCOUTER SON CORPS

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q «Suite à un échec qui m'a fait plonger dans la dépression et douter de tout homme qui m'abordait, je n'ai pas fait l'amour depuis 8 ans... ni même reçu la moindre caresse, le moindre baiser. Aujourd'hui, j'ai fait un travail sur la confiance et j'aimerais relancer ma sexualité, mais j'ai peur du côté technique. Des conseils?»

MARTINE, 45 ANS



NOTRE EXPERTE

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

Réponse:

Quelle bonne idée de ré-ouvrir la porte de votre féminité, de votre sensualité et de votre érotisme! Donc, comment réveiller la Belle au bois dormant? Si les peurs qui vous entravent sont d'ordre technique, souvenez-vous que votre corps est fait pour fonctionner selon les deux réflexes de l'excitation et de la décharge. L'excitation sexuelle sera déclenchée si vous êtes ouverte, réceptive. Les déclencheurs sont personnels: le visuel, le sensoriel, l'olfactif, l'auditif, les pensées érotiques... à vous de les re-découvrir, d'explorer où vous en êtes aujourd'hui. Cela implique d'être dans le moment présent, dans le

registre du plaisir et non à la recherche de la performance. Pour augmenter vos chances, permettez à votre imaginaire érotique de divaguer avant la rencontre sexuelle.

Prendre son temps

Facile à dire, je vous l'accorde, lorsqu'on s'aventure dans un aspect de soi qui n'est plus balisé. L'auto-érotisme, s'il a été présent durant ces années d'abstinence, vous donne néanmoins quelques points de repère sur vos sources d'excitation. Vous gagnerez également à vous mettre en paix avec votre corps, à donner de la place au plaisir corporel en général, à développer votre hédonisme. En effet,

lors de la reprise de la sexualité, il s'agira de ne pas se presser, de savourer les sensations corporelles, d'être en mesure de vous relâcher afin d'éviter le stress (qui aurait un impact négatif sur la lubrification et, potentiellement, sur la contraction des muscles du périnée).

Enfin, question incontournable: faut-il le dire au partenaire? Bien sûr! Qu'il s'agisse d'une relation de confiance ou d'une histoire d'un soir (en fonction de ce qui vous correspond le mieux pour cette remise en piste), partager cette information soulagera la pression que vous pourriez vous imposer et encouragera l'autre à respecter votre rythme. Amusez-vous bien! ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR LA RÉDACTION

TÉLÉVISION Après la cryptomonnaie ou la K-pop, la série de documentaires *En bref* (Explained en anglais), sur Netflix, s'attaque à... l'orgasme féminin. De quoi démêler le vrai du faux, témoignages et illustrations à l'appui, accompagné par la voix de l'actrice Rachel Bloom (*My crazy ex girlfriend*).

AU DODO Pour retrouver le désir du début envers votre partenaire, mettez-vous... au lit. Une étude de l'Université de Floride montre en effet qu'à chaque heure de sommeil gagnée, les femmes souffrant d'insomnie auraient 14% de fréquences de relations sexuelles en plus. A votre oreiller!

BULLES DE PLAISIR Le 12 septembre, Glénat lance (enfin!) les deux premiers albums de sa collection coquine Porn & Pop. Dédiée à la sexualité «dans toute sa diversité», cette série dirigée par Katsuni, ex-star du X, a pour ambition de «montrer que le sexe peut être explicite sans être honteux.»