

Slow sex : les nouvelles clés du plaisir

Etre à l'écoute de ses sensations, résister au diiktat du toujours plus vite... L'esprit de la slow attitude peut s'étendre à tous les domaines de notre vie, y compris à notre sexualité. Et si on essayait de faire l'amour autrement ? *Par Isabelle Gravillon*

« Dépêche-toi ! » Cette injonction résonne dans notre tête à longueur de journée. Au boulot, quand on marche dans la rue, quand on fait les courses, quand on s'occupe des enfants, et malheureusement aussi – même si on n'en a pas pleinement conscience – quand on fait l'amour. Parce que le temps nous est compté et qu'on a toujours des tonnes d'autres choses à faire que ce qui nous occupe à l'instant T. Mais en amour, vitesse et précipitation ne sont pas toujours les bons tempos. Vous le pressentez ? Alors essayez le slow sex, une invitation à la décélération érotique.

Ce qui compte, c'est le voyage, pas la destination

Est-ce parce que nous vivons à l'heure de la rentabilité (le temps, c'est de l'argent) ? Ou bien parce que nous ne savons plus différer la satisfaction de nos désirs (nous voulons tout, tout de suite) ? Toujours est-il qu'en amour, nous visons souvent l'efficacité : parvenir à l'orgasme le plus vite possible. « Il est vraiment dommage d'être uniquement polarisé sur la destination finale (l'orgasme) car, du coup, on n'apprécie pas le chemin pour y arriver, on ne s'autorise pas à explorer des chemins inconnus, on ne se laisse pas le temps d'apprécier les sensations et les émotions. Parfois, le voyage peut être plus agréable que l'arrivée, finalement très brève », note Le Dr Catherine Solano*, médecin sexologue. Oublier nos objectifs de performance, ne pas vouloir absolument passer en revue toutes les positions du Kama-sutra lors d'un rapport sexuel, ne pas s'ériger en « techniciens du sexe », mais plutôt laisser faire et voir ce qui advient, c'est tout ça, le slow sex.

« Un couple peut, par exemple, décider de passer un moment intime ensemble, s'embrasser, se caresser, en se donnant une consigne : pas d'effort pour arriver à l'orgasme. Cela désamorçait le programme habituel, permet de sortir des conditionnements classiques et donc de faire des découvertes, d'essayer d'autres choses », propose Stephen Vasey**, gestalt-thérapeute, auteur de *Laisser faire l'amour, un chemin surprenant vers la lenteur sexuelle*.

Place au jeu ! On s'amuse un peu, beaucoup...

Essayer autre chose. D'accord, mais quoi au juste ? Eh bien, des jeux par exemple. « Sous prétexte qu'elle est réservée aux adultes, on a de la sexualité une conception très sérieuse. On s'interdit la rigolade et les comportements trop ludiques de peur d'être ridicule, de passer pour un(e) gamin(e). Il est bien dommage de sacraliser ainsi la sexualité : faire l'amour, ce n'est pas grave, c'est pour se faire du bien ! »,



sourit Corinne Antoine***, psychologue. A tester absolument : le jeu des yeux bandés. « Le bandeau ne nous donne pas d'autre choix que de vivre ici et maintenant les sensations et les plaisirs du corps. Faire confiance à ses autres sens et s'en remettre à l'autre nous ouvre à la surprise, au lâcher-prise. Ce jeu dérouté le mental et peut nous aider à calmer notre tendance à vouloir tout contrôler », observe Stephen Vasey. A tenter aussi, la bataille de coussins. « On se bombarde, on éclate de rire. Rien de tel pour décharger le stress. Après ce genre d'exercice que j'appelle de « dégrossissage », on est détendu, disponible et ouvert à une rencontre plus fine, sensuelle, voire sexuelle si cela doit évoluer dans ce sens », poursuit-il.

On oublie les « quickies » ?

Le slow sex n'est pas incompatible avec les « petits coups » rapides où on se laisse aller à ses pulsions et à son excitation sans chercher à calmer le rythme. Au contraire, il est recommandé d'alterner l'un et l'autre au gré de ses envies. Tout comme on opte en fonction des moments pour un sandwich avalé sur le pouce ou un repas gastronomique ! Et puis le sexe au ralenti ne doit pas devenir un passage obligé. Il ne convient absolument pas à certaines personnes chez qui la lenteur endort le désir et tue l'excitation.



et vous ?

« TENDRE ET EXCITANT !

La première fois qu'on a essayé le slow sex, on a décidé de ne pas se toucher pendant les préliminaires, de seulement se regarder et se parler. Mon amoureux m'a dit des choses magnifiques sur mes seins, mon grain de beauté. Moi j'ai déliré sur son sexe circoncis. C'était intense, drôle, tendre, excitant. »
Solène, 31 ans

« C'EST COMME CELA QUE NOUS FONCTIONNONS

Avec mon compagnon, on pratique le slow sex. Je trouve ça à la fois rassurant et motivant. Comme on n'a pas d'objectif précis, on peut très bien rester sur des câlins très tendres comme aboutir à une vraie relation sexuelle. Du coup, j'hésite moins à me lancer. Et même si je suis crevée avec pas trop de désir, je sais que je peux prendre le temps d'arriver... ou pas ! »
Karine, 45 ans

On met l'accent sur la sensorialité

L'une des clés du sexe lent passe par la réhabilitation des caresses. « Lorsqu'une relation s'installe dans la durée, elles sont souvent sacrifiées sur l'autel de l'efficacité. Pour arriver plus vite à l'orgasme, on peut avoir tendance à faire l'impasse sur les caresses ou à les limiter strictement aux zones génitales, considérant les autres comme pas directement utiles », explique Corinne Antoine. Qu'allez-vous gagner à ne plus escamoter la sensorialité quand vous faites l'amour, à toucher votre amoureux et être touchée par lui ? « Quand on est caressé, on habite davantage son corps, plus pleinement, jusque dans ses moindres extrémités, comme si le contact de la main de l'autre venait en redéfinir les contours. Etre caressé partout sur le corps, comme si on était enveloppé, réveille des expériences infantiles de plaisir inscrites dans le cerveau. Cela peut aussi révéler des zones érogènes qu'on ne connaissait pas. Enfin, cela stimule la production d'ocytocine, l'hormone de l'attachement », décrit Catherine Solano. Ne vous contentez pas d'effleurer tout en douceur, variez vos approches ! Cette spécialiste vous suggère de presser, lécher, chatouiller avec le nez ou les cheveux, masser avec les pieds, les genoux, les coudes, utiliser un gel froid, une huile tiède. « La peau est équipée de

capteurs sensoriels multiples : il en existe au moins dix sortes, chacune étant sensible à une forme de sollicitation. Autant exploiter à fond ce formidable potentiel ! » remarque-t-elle.

On invite la pleine conscience sous la couette

L'autre nom du slow sex, c'est l'amour en pleine conscience, en référence aux techniques de méditation. « On pense parfois que la méditation est quelque chose de très compliqué. En réalité, il s'agit seulement d'être présent à ce que l'on est en train de vivre, de porter volontairement son attention sur les sensations que l'on éprouve. Ainsi recentré, on ne se laisse plus embarquer par les pensées parasites qui tournent dans notre tête, y compris pendant que l'on fait l'amour », détaille Corinne Antoine. Concrètement, on s'y prend comment ? « On se donne un but précis, par exemple observer ce qui se passe au niveau de son vagin. Qu'est-ce que je sens exactement : une pression, de la chaleur ? Grâce à cette démarche, au départ volontariste, on va développer ses capacités à s'observer intérieurement, construire de nouveaux circuits dans le cerveau », insiste Catherine Solano. Autre scénario possible proposé par Stephen Vasey : se focaliser sur sa respiration, s'intéresser à sa transformation, comment elle devient plus rapide, sonore, haletante.

On se rend plus disponible pour l'autre

Mais à se concentrer aussi fortement sur son corps et ses propres sensations, ne risque-t-on pas d'en oublier son partenaire, d'aboutir à une version totalement égocentrée de l'amour ? Pas du tout, c'est même l'exact contraire qui se produit ! « Quand on s'ouvre à soi-même, tous les sens sont en éveil, on devient un système particulièrement sensible. Dès lors, on ne peut que capter l'autre, l'intégrer et entrer en contact avec lui de manière particulièrement intense », explique Stephen Vasey. Rien ne nous échappe, ni son odeur, ni la température de son corps, ni la douceur ou la rugosité de sa peau, ni la chaleur de son souffle. La communion est pleine, parfaite. Selon la thérapeute, cette sexualité dans la lenteur est éminemment bonifiante pour la relation de couple : elle crée les conditions de vraies rencontres, fortes, rassasiantes, qui ne peuvent que renforcer à terme le lien et la complicité. Et ce, même si, à d'autres moments, l'orgasme n'est pas systématiquement au rendez-vous, ou alors moins intense... ■

* Coauteure de « La mécanique sexuelle des hommes », éditions Pocket.

** Editions Almaxta.

*** Auteure de « S'aimer, la relation sexuelle dans le couple », éditions Larousse.