



**Sylviane Larose, M.A., Sexologue clinicienne et psychothérapeute**

## **ME SEMBLE QUE NOTRE SEXUALITÉ POURRAIT ÊTRE PLUS L'FUN !**

**Nombre de couples se retrouvent après quelques années en relation à avoir le sentiment que leur sexualité est ennuyante et répétitive. Pourquoi? Que se passe-t-il? Et quoi faire pour en sortir!**

### **La routine, la routine, la routine!**

Tout comme le quotidien devient rapidement routine, la sexualité peut facilement prendre le même tournant. En effet, à force de connaître la personne avec qui l'on partage sa vie, il devient possible de savoir comment s'y prendre pour l'exciter et l'amener à un orgasme rapidement. De là à ce que la sexualité devienne aussi routine que le fait de se lever pour aller au travail le matin il n'y a qu'un pas.

### **Les attentes versus les rêves**

À quelle sorte de sexualité rêvez-vous? Comment imaginez-vous que cela devrait être? Certaines personnes diront qu'elles aimeraient plus de caresses, quelque chose de différent sans arriver à dire beaucoup plus mis à part le fait qu'elles veulent que ce soit plus l'fun, nouveau, excitant!

### **Changer la routine**

Comment se fait l'approche sexuelle habituellement? Voilà en fait la plus grande question! Nombre de couples commencent les approches au lit par un baiser, un contact avec le bassin et rapidement les caresses génitales s'installent pour arriver à la pénétration. La sexualité du couple devient une sexualité « mode d'emploi » dont on connaît tous les détours. Rien de nouveau, que du prévisible. Une première étape pour sortir de la routine : changer la façon de faire les approches et changer l'endroit où on les fait!

Changer la façon de faire des approches nous ramène au concept de la séduction! Pour plusieurs, la séduction semble faire partie d'une relation seulement au début de celle-ci. Par la suite ce concept semble disparaître et pourtant! La séduction est souvent ce qui va éveiller le goût d'élaborer le contact physique et de jouer avec les éléments excitants de la sexualité. Rappelez-vous ce que vous faisiez au début de votre relation pour faire craquer l'autre, qu'est-ce qui vous faisait craquer aussi et... songez à ce que vous pourriez faire pour ranimer ce genre de contexte. La séduction a toujours sa place dans un couple, peu importe le temps qu'il dure.

Quels sont les autres endroits où vous pourriez faire des approches, sans toutefois les concrétiser! Il faut réaliser que la sexualité devient routine, entre autres, lorsqu'on répond à immédiatement au désir sexuel et à l'excitation plutôt de les faire grandir. Il est donc grand temps de jouer les agaces, de taquiner, de caresser, de cajoler sans aller plus loin, mais en éveillant le désir de l'autre! On ne passe pas à l'action directement, on prend plaisir à faire languir! Cela peut donc se passer n'importe où dans la maison, même si les enfants sont présents puisqu'on ne parle pas ici de caresses génitales, mais de contact où l'on prend le temps de toucher l'autre, de faire de petites caresses tout en regardant l'autre et en prenant le temps d'ancrer le regard et d'exprimer son désir avec celui-ci.

### **Explorer des caresses différentes!**

Dans la prochaine étape, il s'agit de s'ouvrir à des caresses différentes. Vous trouvez que les caresses génitales sont excitantes, mais très prévisibles en même temps et d'une autre part, les autres

caresses vous semblent peu excitantes en soi? Quoi faire pour ajouter du piquant et éveiller l'excitation sans passer directement aux caresses génitales?

Il devient important de trouver comment on peut érotiser des caresses qui peuvent nous sembler parfois anodines, parfois plaisantes, mais qui ne sont pas codifiées comme érotisantes. Pour y arriver, prenez le temps de respirer et de jouer à contracter et relâcher votre ventre durant les caresses tout en bougeant votre bassin, cela vous permettra d'être plus à l'écoute de légères sensations génitales que peuvent éveiller les caresses qui ne sont pas directement génitales. Vous pouvez faire la même chose en caressant l'autre pour être à l'écoute de votre excitation pendant que vous caressez. Vous pouvez aussi vous laisser émouvoir des réactions de l'autre en le regardant et être ainsi à l'écoute des sensations que cela éveille chez vous.

Rappelez-vous aussi que le corps entier peut éveiller de l'excitation, il ne faut donc pas oublier certains recoins qui peuvent vous sembler à premier abord peu excitant : les bras, le visage, les oreilles, le cou, le ventre, les cuisses, les pieds et les mains aussi, sans oublier tous les creux corporels : le creux du coude, du genou, de la fesse, de la main!

### **D'autres moyens...**

Prenez le temps de vous caresser à d'autres occasions que lorsque vous êtes couchés dans le lit !!! Se rejoindre dans la douche, prendre un bain ensemble lorsque les enfants sont couchés s'ils sont jeunes. Il est aussi peut-être temps d'habituer les plus vieux au fait que vous avez droit à du temps pour vous seuls.

Avoir des enfants ne veut pas dire de rendre tout routinier et ennuyant. Vous avez peur de vous faire surprendre au salon? Osez un peu les caresses habillées, de façon furtive...si vous désirez passer à une étape où vous serez nus, rappelez-vous que...la chambre à coucher ne se limite pas au lit!!!! Mettez une serrure sur votre porte de chambre, vous aurez l'esprit plus tranquille en n'ayant pas peur que l'on ouvre la porte lorsque vous vivez un moment d'intimité

Et, si vous n'avez pas le choix de vous retrouver dans votre chambre, restez debout, couchez vous sur le tapis, explorez le garde-robe, jouez avec la lumière (chandelles diverses au lieu de la noirceur ou de la lampe de chevet).

Vous aimeriez apprivoiser le corps de l'autre? Le massage peut être une bonne façon de vous y prendre en faisant un massage érotique plutôt qu'un massage relaxant! Le massage relaxant éveillera plus le goût de dormir ou de relaxer que le goût de faire l'amour! Comment s'y prend-on alors? On explore les différentes parties du corps avec ses mains, ses doigts, son corps entier en le caressant, on joue à approcher de la zone génitale en augmentant la pression et...en se retirant lentement, le tout pour éveiller le désir de plus! Partir des extrémités du corps en allant vers le centre éveille l'anticipation d'un contact génital et peut éveiller l'excitation. On explore donc les caresses dans ce sens en allant de caresses plus douces (effleurer) vers des caresses plus intenses (masser, pétrir) et l'on retourne lentement vers les extrémités. Tout au long de ce massage, on joue à éveiller l'excitation, à la nourrir, sans toutefois répondre au désir de stimuler jusqu'à l'orgasme. L'idée est de faire durer le plaisir et ainsi, changer le mode de fonctionnement habituel.