



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

LA COURSE À L'ORGASME OU LA MODULATION DU PLAISIR?

La sexualité fait partie de la vie des couples, peu importe la fréquence et la forme qu'elle prend. Il arrive fréquemment que le niveau de désir des individus soit différent.

Leur expérience sexuelle peut couvrir un grand spectre. Chaque personne recherche quelque chose dans la sexualité qu'elle désire vivre. Si l'on prend le temps de questionner les couples sur leur expérience, on découvre un peu de tout. Certains couples vivent leur sexualité à la sauvette et une relation dure rarement plus de 15 minutes. D'autres ont l'habitude de prendre un peu de temps pour eux le samedi soir et d'élaborer un peu les caresses, leur relation durera environ une heure. D'autres encore vivent des niveaux d'excitation très élevés et feront l'amour au vent de leur désir. Et enfin, certains prendront la nuit pour satisfaire leurs besoins.

Où vous situez-vous dans tout cela? Certains d'entre vous diront aucun des choix mentionnés, d'autres se situeront avec un seul et d'autres encore répondront un peu de tout cela.

Cependant, plusieurs reconnaîtront que le plaisir du moment devrait être présent...peu importe la façon dont cela se passe....C'est lorsque l'expérience devient inconfortable qu'il faut se questionner.

Pierre et Nathalie sont ensemble depuis 7 ans. Ils ont un fils âgé de 3 ans. Il leur semble ne pas avoir de temps pour vivre leur sexualité. Les relations sont souvent rapides quand le petit dort encore le matin et le plaisir qu'ils en ressentent semble diminuer de plus en plus. Ce genre de relation commence à leur peser. Ils sont comme pris dans un engrenage dont il est difficile de sortir.

Une petite vite

La «petite vite» fait partie de la vie sexuelle de beaucoup de couples. Elle permet de relâcher la tension sexuelle rapidement et inclus donc peu des caresses. C'est un contexte qui peut être très stimulant lorsque le désir est intense et qu'il n'est pas possible de prendre le temps de vivre l'excitation. Cette relation est de courte durée. Elle peut se vivre comme un court moment d'intimité, mais son objectif principal est le relâchement de la tension sexuelle.

Le problème principal vécu en lien avec ce type de relation est lorsqu'elle devient la forme exclusive de sexualité. Cela permet peu de prendre le temps de vivre l'intimité et de prendre le temps d'explorer d'autres avenues dans la sexualité. Le modèle relationnel peut devenir assez routinier. Le manque de temps ne permettra pas souvent d'être inventif et de créer quelque chose de spécial dans la relation.

Lorsque ce mode de fonctionnement est occasionnel, ce type de relation peut être vécu comme excitant, par exemple quand on sait que des amis peuvent arriver bientôt ou que l'on risque d'être surpris.

L'objectif est l'orgasme et c'est tout ce qui est recherché et toutes les attentions sont centrées sur l'aspect plutôt génital.

Une relation calme

La relation calme est souvent le type de relation qui s'installe quand la routine prend le contrôle de la vie et de la sexualité. Les caresses peuvent être presque prévisibles, même si rien n'est dit. La relation est satisfaisante, mais peu éveiller le sentiment qu'il y a un manque de nouveauté. Un moment d'intimité sans grande intensité. Les couples qui sont pris dans ce type de relation finissent souvent par trouver leur sexualité ennuyante à long terme.

Une relation passionnée

Ici c'est la recherche des sensations et des émotions fortes. La relation passionnée est souvent présente au début d'une relation. Cependant, pour qu'elle continue de faire partie de la sexualité du couple, il faut prendre le temps de cultiver les pensées, imaginer des scénarios qui pourraient être excitants et se permettre d'avoir et de développer ses fantasmes sexuels. Ces éléments vont éveiller l'intensité du désir et permettre que cette intensité se traduise dans la relation sexuelle. Il est difficile que cela soit le mode de fonctionnement régulier. La relation passionnée est occasionnelle dans la majorité des couples qui partagent leur sexualité depuis un bout de temps. Mais la passion peut se cultiver à condition d'y mettre un peu de temps.

Une relation toute en longueur et en sensualité

La relation en longueur et en sensualité est un moment de plaisir bien particulier. L'ensemble de la relation est source de plaisir. Les caresses sont aussi importantes que l'orgasme et souvent, elles prendront beaucoup d'espace.

Ce qui permet que la relation soit plus longue dans le temps c'est la modulation de l'intensité de l'excitation et l'exploration des différentes caresses sur l'ensemble du corps. Les caresses passent de plus douces comme effleurer et caresser à des caresses plus intenses telles que masser, pétrir ou même pincer et mordre. L'intensité varie, la respiration change au gré des caresses qui deviennent plus intenses et qui diminuent

Comment arriver à vivre ces différents types de relations?

De nombreux éléments peuvent avoir un impact sur la façon dont la relation sexuelle sera vécue. D'une part bien entendu la qualité de la relation dans son ensemble permettra au désir de prendre place ou non. De plus, le bagage individuel rendra plus ou moins facile d'explorer les différents éléments permettant de courir vers l'orgasme ou de moduler son excitation.

La respiration

La respiration est l'un des éléments pouvant avoir un impact important sur le rythme de la relation. Une respiration rapide amènera une augmentation rapide de l'excitation et de ce fait la venue rapide de l'orgasme. Il est possible de jouer avec la respiration. Si celle-ci demeure très lente et calme, les sensations seront plus modulées. Donc, prendre le temps d'augmenter ou de diminuer le rythme ou la profondeur de la respiration permettra de jouer avec le temps que durera la relation sexuelle.

Le mouvement

Le mouvement est souvent un élément dont les gens sont plus ou moins conscients. Dans un contexte où l'ennui semble poindre, il y aura peu de mouvements de l'ensemble du corps ou du bassin. Le fait de demeurer statique (sans mouvement) éveillera peu d'excitation ou d'intensité sexuelles. Il est donc important de bouger de différentes façons afin de jouer avec le niveau d'excitation. Un mouvement rapide fera monter l'excitation rapidement et permettra la course vers l'orgasme. Un mouvement plus lent permettra de moduler l'excitation. Un mouvement court et rapide augmentera la tension sexuelle rapidement. Un mouvement lent avec plus d'amplitude permettra de moduler l'excitation. L'amplitude du mouvement aura un effet sur l'intensité de l'excitation.

L'intensité

L'intensité aura aussi un impact sur la façon dont évoluera l'excitation. Quand on aborde le toucher, il faut réaliser que celui-ci peut prendre différentes formes. Les caresses peuvent effleurer le corps, le palper, le masser, pétrir, rouler et même pincer la peau. Il est préférable de ne pas commencer par le plus intense, le tout se fait de façon graduelle. Il n'en tient qu'à vous pour découvrir votre partenaire. Certaines caresses plus intenses peuvent être très excitantes pour certains individus.

L'intensité dans le mouvement permettra de construire une plus grande tension sexuelle, une moins grande intensité permettra de la moduler au besoin.

Alors, que peuvent faire Pierre et Nathalie?

Pierre et Nathalie pourraient penser à s'aménager un moment dans la soirée pour explorer un peu plus les différentes sortes de relations. Il leur sera possible de moduler leur excitation et de jouer avec les différents niveaux d'excitation qu'il leur sera possible d'atteindre. Cela leur permettra de prendre le temps pour se redécouvrir comme partenaires sexuels et ainsi explorer de nouvelles avenues dans leur sexualité. Ils auront le choix d'élaborer plus ou moins leur relation selon les moments.

Peu importe le type de relation vécue, si un seul mode de fonctionnement au niveau de la sexualité est la norme, la relation devient redondante. L'ennui ou la monotonie risquent de s'établir. La sexualité c'est beaucoup comme le plaisir de manger. Du homard c'est excellent quand on a le plaisir d'en manger à l'occasion, mais s'il devient le quotidien il perd de son attrait. Et un bon hot-dog

vapeur sur le coin d'un tabouret peut éveiller un grand plaisir, mais s'il devient le quotidien il risque aussi de perdre son attrait.

Alors, prenez le temps d'explorer comment vous pouvez jouer avec votre excitation et vous permettre de choisir «La course à l'orgasme» ou «La modulation de l'excitation» ainsi que toutes les variantes possibles entre ces deux extrêmes.