



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

Les jeux sexuels en couple

La sexualité du couple évolue avec le temps passé ensemble. Au début d'une relation, l'intensité et la passion sont au rendez-vous. Cependant, avec le temps qui passe, il est fréquent que le désir diminue ou que le sentiment que la relation sexuelle est routinière, ennuyeuse ou prévisible apparaisse.

Vous trouvez que vous connaissez tous les points de départ ou d'arrivée de chacune des relations, il est peut-être temps de regarder ce qui ajouterait du piquant à votre sexualité. Il ne faut bien entendu pas tomber dans l'autre extrême, et en arriver à tout organiser pour constamment vivre quelque chose de nouveau. Une comparaison qui permet de mettre les choses en perspective : le homard peut être notre mets préféré, mais s'il nous est servi tous les jours de la même façon, notre intérêt pour ce dernier s'amenuisera. Il en est de même pour la sexualité.

Donc, il ne s'agit pas de mettre de côté les éléments déjà plaisants de la relation, mais plutôt d'ajouter des moments qui créeront une nouvelle ambiance, une intensité différente qui apporteront du piquant au quotidien.

Des scénarios pour que les deux aient du plaisir

Comment élaborer des jeux sexuels pour que les deux y prennent du plaisir? En fait, c'est l'élément le plus important sinon, les jeux sexuels au lieu de rapprocher risquent de créer des tensions dans le couple.

Avant d'explorer, il est important de se sentir à l'aise de partager avec son ou sa partenaire les idées qui peuvent nous être passées par la tête. Il faut tenir compte du fait que l'on parle de jeu et que l'objectif est le plaisir et non la performance.

Différentes étapes

On peut commencer par prendre le temps de lire quelques nouvelles érotiques et remarquer les éléments qui nous allument. Ce peut être un contexte, un jeu, une façon de se présenter. Il ne s'agit pas ici de faire une reproduction intégrale des lectures, mais de prendre le temps de voir les pensées et les idées que celles-ci éveillent. De là, on peut partager avec le partenaire ce qui est stimulant ou qui pourrait être excitant (par exemple : jouer une première rencontre, aller au cinéma et se caresser comme on le faisait au début de la relation, prendre le rôle d'une prostituée, jouer le grand séducteur, jouer un rôle dominateur ou soumis, etc.)

Il ne faut pas oublier que pour que ce soit un jeu, les deux doivent avoir envie de jouer. Donc un scénario qui déplaît ne devrait pas être imposé à l'autre.

Il est aussi possible de faire une surprise à l'autre tout en tenant compte de ses goûts et des idées partagées. Cela peut vouloir dire l'accueillir dans une tenue particulière et jouer le rôle de la séductrice, la surprendre à la fin de la journée en la ramassant au travail et en l'amenant dans une chambre d'hôtel où tout est prévu pour que rien ne vienne déranger (un petit repas avec des

bouchées que l'on mange avec les doigts par exemple, le vin prêt à boire, un bain un peu spécial, des huiles, etc.), de le ou la kidnapper pour un lunch prolongé, votre imagination est la seule limite.

On peut décider de planifier le jeu c'est-à-dire que le couple se rencontre dans un endroit et joue le jeu planifié et prenant des rôles particuliers. Le premier regard, les premières paroles, l'invitation à un peu plus (des caresses dans la voiture qui peuvent mener à plus, s'embrasser dans un parc à la limite y faire l'amour dans les buissons, une invitation à aller chez soi prendre un dernier café... avec tous les sous entendus).

Les choses à éviter

Comme dans tout ce qui touche la sexualité, le respect de l'autre et de ses limites reste une nécessité. Donc en discutant des intérêts ou idées de chacun, il est aussi important d'explorer les limites du confort. Jusqu'où peut-on aller? Les craintes ou les inconforts face à des gestes sexuels qui pourraient causer une gêne ou un déplaisir font aussi partie de ce dont il faut tenir compte. Il faut aussi s'entendre sur le droit de changer d'idée en cours de route et sur la possibilité d'arrêter le jeu. Un jeu devrait être agréable et ne pas causer d'anxiété ou de malaise si tel est le cas, le plaisir n'est plus de la partie et le non-respect des limites risque d'affecter la confiance en l'autre.

Vous manquez d'idées ?

L'imagination est souvent mise de côté au profit de la responsabilisation. Lorsque c'est le cas, il devient parfois difficile d'imaginer des scénarios ou de s'imaginer jouer un jeu. Il existe de petits livres qui peuvent vous aider à développer des scénarios qui pourraient vous plaire à tous les deux. Prenez le temps de bouquiner dans la section sexualité d'une grande librairie.