

LE DOSSIER



EXPÉRIENCE

LE "SLOW SEX" : JOUIR EN CONSCIENCE

Et si le secret d'une sexualité aussi épanouissante qu'intense était la lenteur ? C'est la conviction de la sexothérapeute américaine Diana Richardson, qui consacre son dernier livre à ce concept.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

Ralentir pour découvrir de nouvelles sensations en restant connecté à ses émotions. Selon Diana Richardson, qui enseigne le *slow sex* dans ses ateliers depuis 1993, il est urgent d'apprendre à redonner la parole à son corps. « Nous proposons de ralentir et d'être pleinement présents à chaque instant de la relation sexuelle au lieu de faire l'amour d'une façon si intensément tournée vers l'orgasme que nous passons à côté de la possibilité de ressentir de subtiles nuances tout au long de l'union sexuelle », écrit-elle dans l'introduction de son livre *Slow Sex, faire l'amour en conscience* (« Pour aller plus loin » p. 80). Une conception de la sexualité à l'opposé de notre culture dominante, qui n'associe le désir et le plaisir qu'à la pulsion et à l'excitation. « Mettre de la lenteur dans la rencontre sexuelle est le fondement du tantrisme et du taoïsme, précise Alain Héril¹, sexothérapeute et formateur. Cette approche permet une

remobilisation de nos sens, elle ouvre un espace aux émotions et affranchit, surtout les hommes, de l'obligation de performance. » Même constat pour Mireille Dubois-Chevalier, médecin sexologue et thérapeute de couple, qui considère le ralentissement comme la « porte d'entrée en sexologie ». Que ce soit pour traiter les problèmes d'éjaculation précoce ou pour remettre du liant et du désir dans les relations au long cours. « Ce n'est pas un hasard, poursuit-elle, si les pionniers de la sexologie moderne, William Masters et Virginia Johnson, ont élaboré le *sensate focus*, une méthode d'exploration lente et consciente du corps, qui fait de celui-ci un laboratoire d'expérimentation sensorielle. »

OUBLIER LA PERFORMANCE

Pour autant, il ne suffit pas d'être convaincu des bienfaits de la lenteur pour la mettre facilement en pratique. « Le plus difficile est sans doute de changer de temporalité, explique Pilar Lopez, thérapeute et sophrologue. Dans notre culture, et du coup dans nos esprits, le temps doit être >>>

ILS ONT TESTÉ L'AMOUR AU RALENTI

>>> rentable. Y compris le temps de la sexualité, d'où un conditionnement pour aller droit au but, à savoir l'orgasme. Le *slow sex*, c'est exactement le contraire : le plaisir, c'est le chemin ; les caresses, le regard sont les sensations et les émotions associées. La tête et le corps ne font plus qu'un. » Pour Alain Héril, ce changement de temporalité permet également de mettre l'autre à la place de partenaire et non plus seulement à celle d'instrument de plaisir. « En ralentissant, nous devenons plus conscients de lui ou d'elle, de sa singularité, physique et émotionnelle, nous sommes dans un rapport d'altérité et d'égalité : chacun est à la fois actif et passif. »

Un postulat qui peut dans un premier temps dérouter les hommes, mais aussi les délester d'une trop lourde responsabilité. « Nombre d'entre eux se plaignent d'être celui qui porte l'entière responsabilité de l'excitation et du plaisir de leur compagne, constate le sexothérapeute ; ce rééquilibrage des rôles permet à chacun de donner et de recevoir, donc de faire baisser pression et frustration. »

UN « STRIP-TEASE SOPHROLOGIQUE »

Ralentir, c'est être davantage conscient de soi et de l'autre, mais aussi de soi sous le regard de l'autre. « Cela n'est pas si simple, surtout pour celles et ceux qui souffrent d'inhibitions et de complexes, avance Mireille Dubois-Chevalier. C'est pourquoi je recommande la pratique régulière, voire quotidienne, de la relaxation, dans son lit ou dans sa baignoire ; juste relâcher ses muscles et se sentir dans son corps, détendu. Tout simplement parce qu'un corps crispé, tendu a du mal à ressentir. Plus on se décontracte, plus on ressent ; plus on ressent, moins on se regarde et plus on s'abandonne

Alexia et Simon sont en couple depuis sept ans et ont une fille de 4 ans. Après avoir lu *Slow Sex*, ils ont eu envie de « faire l'amour en conscience ». Ils racontent.

“Le plaisir a été explosif”

ALEXIA, 36 ANS

« J'ai préparé notre rendez-vous un soir où notre fille était chez ses grands-parents. Encens, bougies, musique, je n'ai lésiné sur rien. Nous étions un peu intimidés, comme si devoir aller lentement ne nous donnait pas droit au faux pas. Ce sentiment s'est dissipé quand j'ai commencé à masser Simon. Puis il m'a massée à son tour. C'était bon, mais pas superexcitant, jusqu'à ce que je m'allonge sur le dos et qu'il me masse en me regardant. Ce face-à-face et ses gestes lents m'ont beaucoup troublée ; il l'a senti et ses gestes sont devenus plus sexuels. Nous nous sommes ensuite assis l'un en face de l'autre, mes cuisses sur les siennes, et nous nous sommes caressés le visage et embrassés. C'était à la fois sexy et amoureux, j'ai adoré ce moment. Il s'est ensuite allongé sur le dos et je l'ai caressé avec mes mains et mon corps. Puis je l'ai chevauché et nous avons expérimenté ce que Diane Richardson appelle “changer de position en gardant la connexion entre les organes sexuels”. C'est-à-dire ne pas interrompre la pénétration en changeant de posture. Ça a été fabuleux, nous n'avions pas envie de nous détacher l'un de l'autre. Le plaisir a été explosif. Même si nous n'allons pas faire l'amour tout le temps de cette façon, cette expérience a changé notre façon de nous toucher. Nous nous sommes rendu compte que tout le corps était érogène et que prendre son temps permettait d'intensifier les sensations, mais aussi le sentiment amoureux. »

dans un climat de confiance et de respect réciproque. » Pour s'alléger, Pilar Lopez conseille de pratiquer le « strip-tease sophrologique ». Cela consiste à imaginer qu'à chaque vêtement que l'on enlève on abandonne un complexe ou un souci. « Une fois nu, explique-t-elle, on est libéré et disponible. Cela marche très bien, les femmes qui le pratiquent n'en reviennent pas. On est ensuite prêt à

se laisser guider par son corps. En lâchant les inhibitions, les attentes, les représentations pour se concentrer sur les sensations et pour en explorer de nouvelles, on se redécouvre et on se rend aussi compte que c'est nous qui restreignons notre sexualité et notre sensorialité. Le corps, lui, ne demande qu'une chose quand on fait l'amour : qu'on débranche la tête et qu'on lui laisse les rênes ! »



TCHAT

Le slow sex, pourquoi et comment ?

Le sexothérapeute Alain Héril répond en direct à toutes vos questions le lundi 7 avril entre 11 heures et 13 heures
SUR.PSYCHOLOGIES.COM

“C’était comme une chorégraphie”

SIMON, 43 ANS

« J’avoue que je redoutais cette expérience. Ralentir, a priori, pour moi, ça voulait dire être plus lucide, plus précis aussi, donc avoir davantage de pression. J’ai été soulagé quand Alexia a décidé de mettre le cadre en place, donc, quelque part, de prendre les choses en main. Le soir venu, je me sentais un peu fébrile, un peu tendu, comme si c’était une première fois. Et puis les massages m’ont permis de me détendre et de ne pas penser à la façon dont je devrais “assurer”. C’est idiot, mais je crois que, pour un homme, c’est très difficile de ne pas aborder la relation sexuelle par ce prisme. Être à la hauteur, ne pas décevoir, c’est quand même ce qui nous guide, quoi qu’on en dise ! Au fil des minutes, j’ai arrêté de penser et je me suis laissé aller au bien-être. Quand Alexia s’est assise en face de moi, j’étais très excité, je pouvais la caresser de mes mains et du regard, et je voyais qu’elle était dans le même état que moi. J’ai beaucoup aimé l’embrasser en la sentant plaquée contre mon torse. C’est fou comme le fait de ralentir fait ressentir des tas de choses : la température de la peau, la sueur, la chaleur du souffle... Je faisais l’amour avec mes yeux, ma bouche, mes mains, ma peau. J’en ai complètement oublié mon sexe, qui faisait sa vie tout seul. Et puis, quand est venu le moment de la pénétration, c’était très naturel, sans angoisse. Là, c’était comme une chorégraphie que l’on inventait dans l’instant ; j’ai le souvenir d’un état second, comme si j’étais dans l’eau ou dans l’air. C’est très dur à décrire, mais tout mon corps était à la fois très présent et très flottant. Concrètement, ma jouissance n’a pas été plus forte que d’habitude, mais je dirais qu’elle a été plus globale, moins localisée dans mon sexe et mon bas-ventre. Je ne sais pas si ça peut être à chaque fois comme ça ; en tout cas, avec Alexia, nous nous sommes dit que nous nous offririons régulièrement du *slow sex*. » Propos recueillis par F.M.S.

Dans l’approche *slow sex*, l’environnement sensoriel joue un rôle majeur. Senteurs, couleurs et matières contribuent à remettre les sens au cœur de la rencontre intime. « Les bains, les massages prennent aussi une dimension érotique qui sacralise le moment, détaille Alain Héril. Il s’agit de s’honorer personnellement et réciproquement. Ce n’est pas un hasard si le tantrisme considère le corps comme

un temple. Le décorum qui entoure la rencontre favorise de fait le ralentissement, car tout est à savourer avec nos cinq sens, et cela ne se fait évidemment pas dans la précipitation. »

S’INTERROGER L’UN L’AUTRE

Arranger le lieu, se préparer à la rencontre en conscience font déjà partie du rituel amoureux. « Et le meilleur moyen pour ne pas se mettre la

pression est de l’envisager comme une simple expérience sensorielle et sensorielle, conseille Mireille Dubois-Chevalier. Si celle-ci se transforme en rencontre érotique et sexuelle, c’est bien ; si elle reste sensorielle et sensorielle, c’est bien aussi. L’important est de ressentir du bien-être en profondeur et de se déconditionner de sa sexualité habituelle. » Se masser, se caresser, se parler, explorer de nouvelles zones érogènes... Tout cela participe du *slow sex*. « Le but est vraiment de varier les plaisirs du corps et de s’étonner soi-même, affirme Pilar Lopez. Notre cerveau n’aime pas les surprises. Or, ralentir pour inventer de nouvelles façons de ressentir le déstabilise, et c’est cela qui renouvelle l’excitation et relance le désir. »

Pour autant, préviennent les professionnels, il ne s’agit pas de faire de la lenteur la nouvelle norme et le Graal de la sexualité. Une pratique plus impulsive, plus animale fait aussi partie de la sexualité humaine. « Celle-ci possède à sa source une saine agressivité qui ne doit pas disparaître. L’important est que chaque couple puisse se sentir libre d’expérimenter joyeusement les différentes facettes de sa sexualité », conclut Alain Héril. Libre de jouir à son rythme, selon ses envies et ses humeurs. Sans obligation de résultats. Enfin !

1. Alain Héril, auteur notamment du Sourire intérieur (Eyrolles, 2013).