

Confiance et sexe, ça fait bon ménage !

La question de la semaine

Comment apprendre à lui faire confiance ?

« Après un long célibat, je viens de rencontrer un homme qui me plaît vraiment. Pourtant, je n'ose pas me laisser aller, je réprime mes cris de jouissance. Il a eu beaucoup de maîtresses avant moi et j'ai peur qu'il se lasse de moi. Et s'il me trompe, je ne le supporterai pas. »

Isabelle (Nice)

A mon avis...

● La confiance est sans aucun doute l'une des conditions pour que la sexualité du couple fonctionne bien et dure longtemps. Les émois et l'excitation du début sont dus à la découverte du corps de l'autre, mais aussi à tout ce que l'on projette et qu'on imagine. Et notre capacité à nous laisser aller avec notre partenaire vient la plupart du temps de notre confiance en nous-même. Cette confiance est variable suivant les individus, mais l'expérience permet bien souvent d'améliorer considérablement notre capacité à nous abandonner. En effet, la peur de l'inconnu est l'un des plus grands obstacles chez l'être humain et ce quel que soit le domaine.

● Isabelle semble assez méfiante vis-à-vis des hommes, ce n'est donc pas un hasard si elle est restée seule si longtemps. Heureusement, elle a enfin rencontré un homme qui a su l'apprivoiser. Néanmoins, elle reste encore sur ses gardes, comme un petit animal blessé qui craint qu'on lui fasse mal à nouveau. Pourtant son partenaire semble avoir une grande connaissance des femmes et son expérience doit être prise comme quelque chose de positif. Ainsi, il sait l'attendre, être patient, sans mettre en doute ses qualités d'amant !

● Isabelle doit apprendre tout doucement à se laisser aller. Si elle n'ose pas crier, c'est par peur de ce qu'il pourra penser. Elle ne veut pas se montrer sous son aspect bestial et pourtant, il serait sûrement ravi de voir à quel point il peut la faire jouir. Elle doit tout doucement laisser son corps s'exprimer. En prenant plus conscience de sa respiration, par exemple, elle pourra plus facilement laisser sortir les sons de son ventre. Mais elle peut aussi étouffer ses cris avec un oreiller ou un drap, ainsi, elle pourra pousser des cris tout en restant un peu plus discrète.

● Enfin, elle doit bien comprendre que les aventures de son compagnon appartiennent au passé, et que, s'il l'a choisie, c'est qu'il veut vivre une relation stable. Même si la peur de le perdre est la pire des choses, elle doit pouvoir en parler tranquillement avec lui afin qu'il puisse la rassurer. Là aussi, il s'agit de se libérer pour pouvoir exprimer à haute voix ses craintes et ainsi retrouver la confiance.

4 questions au spécialiste

Christian Bourit auteur de

Je m'autorise au bonheur aux éditions Jouvence

1 Pourquoi la confiance est-elle aussi importante dans les relations sexuelles ?

Le corps désire spontanément être embrassé, caressé. L'amour est notre nature, et lorsqu'il y a moins d'envie, c'est souvent que le mental inhibe le corps par la crainte de ne pas être en phase avec l'autre. Les êtres restent sur la défensive, se privent de s'offrir à l'amour par cette confusion des réponses où le mental domine le corps. Il est difficile d'être vraiment avec quelqu'un tant qu'il persiste des choses qu'on n'a pas eu le courage de se dire. L'amour mérite mieux qu'une technique, il demande la totalité de notre être. Dès que les partenaires sont en parfaite confiance, le mental perd de son influence pour laisser place à la spontanéité.

2 Le sexe ne suffit pas pour maintenir le lien ?

Le sexe constitue une base insuffisante s'il est le seul élément de la rencontre. Le désir fluctue dans bien des cas. L'amour passe naturellement par le contact de la chair, mais une relation authentique ne vit pas la sexualité comme unique besoin. Beaucoup d'histoires passionnées se terminent ainsi dans la plus grande froideur et la douleur. La sexualité rejoint son caractère sacré quand elle

concrétise l'union de deux esprits autant que celle de deux corps.

3 Spiritualité et sexualité devraient-elles être amenées à se rejoindre ?

Elles ont en effet une même aspiration : le sentiment d'unité, de communion. Le principe mâle et femelle sont liés et indissociables et l'union matérialise l'idée de retour à l'unité originelle. Dans le tantrisme, l'union amoureuse est envisagée comme un geste sacré. Le fait de considérer le sexe comme quelque chose de malsain débouche sur des raisonnements restrictifs propices à la condamnation et à la peur.

4 En quoi consiste *Le Kamasutra* ?

Il s'agissait initialement d'un code rigide réservé à une élite dans lequel tout ce qu'il est possible de faire est précisé selon la hiérarchie sociale de la naissance propre au système des castes. Avant d'être un manuel érotique, il précise les accomplissements que doit réaliser un homme cultivé. Cet ouvrage vise à élever l'amour à la dimension du sacré.

Love conseil

Mieux vivre sa nudité

Quand on est nu, il est important de se sentir bien dans son corps avant de se jeter dans les bras de son partenaire. Et lorsqu'il y a certains blocages, c'est tout simplement dû à une mauvaise capacité à être à l'aise sans vêtements. Voilà donc quelques conseils : privilégiez les contacts conscients avec votre corps dans des occasions qui n'ont rien à voir avec le sexuel, mais plutôt avec les sensations de la vie : marcher pieds nus et sentir le contact agréable ou désagréable du sol ; sentir le vent, le soleil sur la peau ; prendre conscience du contact des sous-vêtements sur sa peau. Passez ensuite à des exercices plus précis : l'automassage, la crème dont on s'enduit le corps, avec une attention toute particulière pour les fesses et l'entrejambe : humer sa peau et sentir son odeur ; se laver nu face à un miroir, sans gant de toilette ; respirer profondément, nu dans la nature ou, pour les plus inhibés, sur son lit ; se déshabiller plus lentement, en conscience (en ressentant les émotions : gêne, honte, excitation, vulnérabilité). Chaque émotion positive ou négative vous révélera où vous en êtes, et si vous répétez ces exercices régulièrement, vous verrez vos émotions se transformer.

Chaque semaine, nous abordons un problème de la vie ! Faites-moi part de vos réactions à propos d'un sujet qui vous concerne ou qui vous a interpellé... Écrivez-moi : *Brigitte Lahaie - Ici Paris - 10 rue Thierry Le Luron - 92592 Levallois-Perret Cedex*