

Guide Bleu Pour Une Sexualité Épanouissante Au Masculin



Marie-Anne Nislow

L'Internet, la télé, la littérature en témoignent, la sexualité tient une place importante dans notre vie.

On est de plus en plus nombreux à chercher comment l'améliorer, même quand nous estimons que celle-ci est déjà assez satisfaisante.

Rien de plus normale puisque une sexualité épanouie contribue à une meilleure qualité de vie.

Nous dévorons les articles sur les nouvelles techniques, surfons sur le net à la recherche de réponses à nos questions, quand ce n'est pas d'un nouveau partenaire pour pouvoir passer aux travaux pratiques...

Avec tout ça, on est sûrement tous des amant(e)s exceptionnel(le)s, non ?

A en juger par mon expérience personnelle et des confidences recueillies, sur l'oreiller ou ailleurs, la réponse est..

Hélas, non !

Parmi les griefs les plus courants de part et d'autre on trouve :

- Il y a encore une quantité non négligeable d'hommes qui n'ont pas encore réglé leur problème d'oedipe
- Les femmes sont trop exigeantes.
- Les hommes ne sont pas assez attentifs.
- Les femmes ne sont pas assez féminines.

D'où l'idée de ce petit guide qui, je précise tout de suite, ne prétend pas être exhaustif. Son but est de revoir les bases, essayer d'éclaircir certains points et fournir quelques pistes pour que votre sexualité soit encore plus épanouissante pour vous et votre partenaire.

Si parmi ces pages vous trouvez, si ce n'est qu'une seule chose qui pourra contribuer à améliorer votre sexualité, alors je considérerai que j'ai atteint mon objectif.

Mais avant d'aller plus loin, quelques mots sur moi...

Je suis une femme d'une quarantaine d'années, mère de trois grands enfants et divorcée. Une femme comme tant d'autres en somme.

Je ne suis pas une professionnelle du sexe et je ne me considère pas experte en la matière. Mais, j'ai la chance d'avoir eu et de continuer d'avoir une sexualité très riche et variée qui n'a cessé de s'améliorer, surtout ces cinq dernières années.

Cette amélioration, ou plutôt enrichissement, je l'attribue à:

Une certaine maturité.
Les hommes avec lesquelles j'ai partagé des moments intimes ou pas.
Certaines prises de conscience personnelles.

Je ne prétend pas avoir toutes les réponses ou tout savoir, je vous offre simplement le fruit de mon expérience personnelle.

Le clé de voûte d'une sexualité épanouissante est...

Dans la tête !

Toute pensée négative, qu'elle soit consciente ou inconsciente, concernant l'acte sexuel constitue un frein à une sexualité vraiment épanouissante. Les sentiments de honte et de culpabilité peuvent gâcher votre plaisir et provoquer parfois des problèmes comme l'absence d'orgasme chez la femme, et d'érections, d'éjaculations précoces ou tardives chez l'homme.

Or, il n'y a pas de raison d' avoir honte ou de se sentir coupable.

Faire l'amour, baiser, bref, l'acte sexuel, est la chose le plus naturel qui soit pour un être humain. Tout comme ça l'est pour tout organisme vivant sur cette planète qui n'est pas asexué. C'est comme respirer et manger. C'est dans nos gènes, on est programmé et conçu pour ça .

On est tellement bien programmé que l'acte sexuel nous procure du plaisir. Et cette plaisir physique, déclenche la sécrétion d'endorphines, des molécules 100 % naturelles et très proches de la morphine, qui nous procurent une sensation de bien-être et de plénitude. Pas étonnant qu'on en redemande !

Une pratique régulière de l'acte sexuel est également très bénéfique pour notre santé de par l'activité physique en elle-même et les hormones produits et échangés pendant et après. Elle contribue à réduire les

risques de problèmes cardio-vasculaires, notamment chez les hommes, et des cancers de la prostate. Elle augmente la production de d'oestrogène chez la femme et contribue ainsi à réduire les désagréments du syndrome prémenstruel et de la ménopause. Elle contribue également à réduire les problèmes d'incontinence en faisant travailler les muscles pelviens.

Il n'y a absolument rien de honteux, sale ou malsain dans l'acte sexuel entre adultes consentants.

Ne raisonnez plus en termes de tabous, mais en fonction de vos envies et celles de votre partenaire.

Vos critères de choix devront concerner la sécurité (physique et émotionnelle) et le respect de vous-même et des autres.

Pas de ce que penserait le voisin s'il le savait.

Il arrive que notre éducation ou une mauvaise expérience nous empêche de voir en la sexualité quelque chose de naturelle et saine. Dans ce cas il faut en parler. Soit avec une personne de votre entourage en qui vous avez confiance, soit avec un [spécialiste](#).

Avant d'aller plus loin, un petit mot sur les MST et plus particulièrement le [SIDA](#). Informez vous et protégez vous et votre partenaire. Le préservatif est toujours rigueur.

Votre relation avec votre propre corps est également très importante pour une sexualité épanouissante.

Pour être à l'aise avec le corps de l'autre il faut d'abord être à l'aise avec son propre corps. Alors si vous ne vous sentez pas bien dans le vôtre, lisez attentivement ce qui suit.

Se sentir bien dans son corps n'est pas uniquement une question de si on aime ou pas son aspect physique. C'est aussi et surtout comment on se sent dedans. Je trouve énormément de défauts à mon corps mais j'y suis bien dedans parce que je me sens bien dedans.

La première étape pour se sentir bien dans notre corps et de sentir notre corps.

Sentir votre corps c'est prendre conscience des sensations qu'il perçoit, c'est aussi le sentir avec vos propres mains et de redevenir intime avec lui.

Apprenez à prendre l'habitude de vous caresser régulièrement, même si ce n'est que pendant 5 ou 10 minutes chaque jour. Vous pouvez le faire à l'heure du coucher, pendant que vous écoutez de la musique assise sur le canapé ou dans votre bain. Le plus important étant d'être dans une logique de détente.

Ces caresses concernent tout votre corps, y compris mais pas obligatoirement votre sexe. Le but principal étant de (re)faire connaissance avec le corps.

Commencez par parcourir votre corps du bout des doigts. Doucement, sans vous presser. Fermez les yeux. Touchez, explorez, suivez les contours. Analysez et comparez les sensations provoquées par les textures de la peau à différents endroits et également des sensations provoquées par vos caresses. Variez l'intensité des caresses et essayez avec la paume de votre main.

Laissez vous guider par votre curiosité et les parties de votre corps qui ne vont pas tarder à faire sentir leur envie d'être caressées aussi. Cherchez les endroits et les façons de les caresser qui vous procurent le plus de plaisir.

C'est agréable, non ?

Plus tard ce serait devenu une habitude et vous vous surprendrez sans doute en train de vous caresser sans que vous en avez eu conscience de commencer.

Plus vous vous caresserez et plus vous éveillerez la réceptivité de votre corps aux caresses et au plaisir. Et en plus vous saurez mieux comment caresser le corps de votre partenaire. C'est un excellent moyen de développer votre sensualité.

Vous voilà avec un corps récepteur et émetteur de plaisir. Ne soyez pas surpris si maintenant vous soyez d'avantage motivé pour en [prendre soin](#). En essayant par exemple de rendre la peau plus douce ou de remodeler ou raffermir certaines parties. De chouchouter ce corps déjà si agréable à toucher. Voire même de commencer une activité comme la danse

pour le laisser s'exprimer différemment.

Mais quoiqu'il en soit, vous voilà sans doute déjà beaucoup mieux dans votre corps.

La sexualité n'est pas qu'une simple histoire de fesses

Elle commence déjà par la séduction.

Qu'on soit déjà en couple ou à la recherche d'une personne avec qui passer une nuit ou le restant de notre vie, la séduction joue un rôle crucial. Pour entretenir la flamme dans le cas d'un couple et pour donner envie à l'autre d'aller plus loin dans la découverte dans le cas des célibataires.

Séduire c'est attirer l'autre, le charmer. C'est aussi lui montrer qu'on est attiré par lui et qu'on possède des qualités séduisantes.

Il y a beaucoup de facteurs qui entrent en jeu, dont certains sur lesquels nous n'y pouvons pas grande chose, comme, par exemple, la compatibilité d'humeur.

Par contre, il y en a d'autres sur lesquels nous pouvons travailler pour mettre toutes les chances de notre côté.

Se sont de plus les éléments clés de la séduction:

L'apparence physique, parce que c'est le premier élément visible, et la façon d'être.

La Séduction Masculine

La première chose que je remarque chez un homme c'est...

Son aspect général

Bien évidemment un aspect « clean » et un minimum soigné, surtout lors d'une première rencontre, passe beaucoup mieux que le style négligé ou sale. Sauf bien évidemment quand il s'agit du style faussement négligé mais propre.

Ce n'est qu'après que je regarde le visage et là il peut se passer trois cas de figures:

1. Je le trouve moche, c'est rare.
2. Je le trouve ni moche ni beau, c'est le cas le plus fréquent.
3. Je le trouve tout de suite beau.

Après ça va beaucoup dépendre de sa personnalité. Le moche peut devenir séduisant s'il est charmant et attentif. Et le beau moins beau s'il est imbu de sa personne. A ce stade je suis à l'affût des indices qui me permettront d'avoir une idée de comment il va se comporter dans la chambre. S'il m'écoute à peine il y a de fortes chances qu'il fasse partie des hommes qui cherchent juste à « tirer un coup » sans se préoccuper de leur partenaire. L'humour joue un rôle important aussi. Mais si j'apprécie beaucoup un homme qui sait être drôle, je ne fini jamais la soirée dans le bras d'un clown.

Un autre point que je ne manque jamais d'observer tout

en parlant et en l'écouter se sont ses mains, et plus particulièrement ses ongles. Cela va sans dire que des ongles sales sont rebutants. Les ongles longs ou rongés ne sont guère mieux.

C'est l'ensemble de tous ces points de détail qui vont déterminer si j'ai envie ou non qu'il y ait une suite à la rencontre. Ça ne s'opère pas comme une espèce de calcul mental consciente. Chaque observation donne une bonne ou une mauvaise impression qui cumulées vont produire une ressentie très simple à qualifier. C'est oui, non ou bof et ça ne correspond pas forcément avec l'impression initiale. Sauf pour la propreté bien évidemment.

Vous voyez, c'est dans l'ensemble assez complexe mais aussi assez simple pour mettre toutes les chances de votre côté.

Un autre petit point de détail qui s'observe en générale plus tard, quand on se trouve dans vos bras pour être plus précise.

A l'heure où de plus en plus d'hommes prennent soigne de leur corps et achètent de plus en plus de produits cosmétiques il est navrant de constater qu'il y a une partie qui semble résister au progrès. Je veux parler de vos aisselles. Combien de fois ai-je été assailli par une odeur très forte et très désagréable au moment de me blottir dans les bras d'un homme puis de constater que ça provient d'une grosse touffe de poils digne du cro-magnon.

C'est esthétiquement et olfactivement repoussant. La réponse ? Le déodorant et, encore mieux, le rasoir.

La Sensualité

Amants, faites-vous de plus en plus jouir.

[André Breton]

C'est ce qui fait la différence entre une banale partie de jambes en l'air sans grand intérêt et une expérience inoubliable, plus satisfaisant et plus complet qui nous laisse comblé, apaisé.

C'est communiquer par les sens, enivrer et faire jouir tout le corps et la tête dans une fusion des corps qui exultent.

L'éveil des sens

L'ouïe

On pense tout de suite à la musique mais si elle peut contribuer à créer une ambiance plus propice à la sensualité elle n'est pas obligatoire et surtout elle ne devrait pas être trop forte. Les bruits les plus flatteurs et enivrants pour l'ouïe pendant ces moments intimes sont surtout les soupirs, les gémissements, les compléments et autres manifestations audibles du plaisir qu'on est en train de ressentir.

La vue

Pensez d'avantage à l'éclairage qu'à la vue en elle-même, le plus important consiste à créer une ambiance de détente et d'intimité. Rien de tel que les bougies pour éclairer vos ébats.

l'odorat

Si les bougies parfumées peuvent apporter une note de plus à une ambiance de volupté, leur senteur ne doit pas être trop envahissant. L'odeur la plus sensuelle et stimulante est (ou devrait être !) celle de votre peau et de la peau de votre partenaire.

Le goût

Vous pouvez très bien prévoir des petites choses à déguster ensemble, fraises, chocolat, Champagne... Mais le principal mets à déguster avec gourmandise est le corps de votre partenaire.

Le toucher

Nous avons tous un besoin fondamental d'aller vers l'autre, le toucher et d'être touché en retour. Il s'agit de notre premier moyen de communication avec le monde qui nous entoure et un des meilleurs moyens de communiquer nos sentiments. Or nous nous touchons de moins en moins. Voici donc le moment idéal de refaire le plein de tendresse...

Qui dit toucher, dit

Les caresses

Elles apaisent, apprivoisent, éveillent le désir et échauffent les sens.

Si tous les parties du corps sont bonnes à explorer avec vos mains, vos doigts et votre bouche, il vaudrait mieux commencer par caresser doucement une main, un bras ou une jambe pour établir le contact. Évitez de

vous presser, concentrez vous sur la sensation que provoque sa peau sur vos doigts et celles provoquées par ses caresses sur votre peau.

Si ce n'est pas déjà chose faite, c'est le bon moment de commencer le déshabillage accompagné toujours de caresses et de bisous.

Chaque femme est différente et il faudrait procéder par tâtonnements au début pour trouver les endroits du corps de votre partenaire qui sont les plus réceptifs à vos caresses. C'est plus que jamais le moment d'être attentif aux signes. Vous pouvez aussi lui demander de vous indiquer ses préférences.

Essayez dans un premier temps d'éviter les parties génitales. Ou alors contentez vous de seulement les frôler occasionnellement. Je ne connais pas de meilleur moyen de faire monter l'envie.

Un léger massage du bas du dos est également un très bon moyen pour stimuler le désir sans contact direct.

Puis ne lésinez pas avec les bisous ou caresses de la bouche. Dans le cou, les oreilles, l'intérieur des bras et des cuisses, le bas ventre et les mamelons, le creux des reins et les fesses....

Prenez votre temps.

Humer la peau de votre partenaire, goûtez la, touchez la, caressez la et exprimez le plaisir que vous en retirez avec des mots et des « hummmm ! » de plaisir.

Vive la variété !

Si nos doigts, nos mains et notre bouche peuvent produire une foule de sensations différentes, on peut aussi très bien avoir recours à des objets divers et variés pour varier encore mieux les plaisirs.

On pense très vite à des choses comme un glaçon, une plume... Mais connaissez vous les différentes sensations produit par un blaireau de barbier selon qu'on le passe sur la peau comme un pinceau ou qu'on se sert de l'extrémité de ses poils pour provoquer une multitude de petits picotements très agréables ?

Utilisez votre imagination et devenez inventeur de nouvelles sensations. Mais expérimentez les d'abord sur vous-même pour voir les effets que peuvent produire vos détournements d'objets.

Un bandeau placé sur les yeux de votre partenaire aura pour effet de magnifier les sensations tout en créant un élément de mystère sur l'origine des sensations ressenties.

N'oubliez pas non plus les nombreux jouets qu'on peut trouver dans les [sex-shop](#).

Mentions particulières

Faut-il encore rappeler que les seins sont à traiter avec douceur ?

Le clitoris est à manier avec précaution sous peine de faire tordre votre partenaire de douleur de la même manière que vous si on vous saisi les testicules avec vigueur. mieux vaut tourner autour et n'appliquer que des caresses très légères en attendant de mieux connaître votre partenaire.

La panne

Ca peut arriver à n'importe qui et bien évidemment toujours au mauvais moment. Laissons de coté les différents facteurs qui peuvent en être la cause. Le plus important dans l'immédiate et de gérer la situation.

Mettons de coté les considérations sur la cause de la panne. Le plus urgent est de voir comment gérer au mieux la situation.

Premièrement, pas de panique. Toute femme muni de quelques neurones sait pertinemment que ces choses là arrivent et, à moins d'être totalement dénué de tact saura se montrer très compatissante. Mais de grâce, évitez de vous étendre sur les causes possible (le boulot, le stresse...) et de transformer la soirée en séance de psy sur fond d'autopsie du défunt (il n'est pas encore mort, juste un peu défaillant !).

C'est au contraire le moment de montrer que vous contrôlez la situation et que ce n'est pas ça qui va vous empêcher d'amener votre partenaire au septième ciel. Reprenez les caresses et les explorations de langue sans vous presser, cuisinez la dame encore à petit feu. Concentrez vous sur son plaisir à elle.

Non seulement ça va la rassurer, parce que oui, il se peut qu'elle se demande si ce n'est pas sa désirabilité qui est en cause, surtout s'il s'agit de votre première fois ensemble. Mais ça peut aussi réveiller la bête.

Si ça devient un problème récurrent, pas de panique, des [solutions](#) existent. N'hésitez pas à vous renseigner et à consulter. Ce serait dommage de laisser ces pannes vous gâcher votre sexualité.

L'association pour le développement de l'information et la recherche sur la sexualité (ADIRS) propose, entre autres, un numéro d'appel pour répondre à vos questions et vous renseigner en toute confidentialité: <http://www.adirs.org>

Ce guide n'a fait qu'aborder les points essentiels pour une sexualité épanouissante, à vous maintenant de les mettre en pratique et d'explorer d'autres pistes.

L'essentiel est de se souvenir qu'une sexualité est épanouissante quand elle répond à nos besoins naturels de contact physique, de communication, de l'assouvissement certains de nos désirs et de notre besoin de jouer.

Soyez attentifs, imaginatifs, tendres et gourmands !

Vous avez aimé ou détesté ce guide... venez vous exprimer sur le [livre d'or](#).

Une question ? Venez la poser sur les [forums](#) de [sexualiteepanouissante.com](http://www.lasexualiteepanouissante.com)