



ELLE

ELLE

BELGIQUE

N° 60 AOÛT 2008
MENSUEL 3,50€

**SIENNA
MILLER**

LA RIVALE
DE KATE MOSS
DIT TOUT

C'EST UN PSY
QUI LE DIT!
**NOUS SOMMES
TOUTES
DES MÈRES
PARFAITES**

SEXE
JE ME DÉBROUILLE
MIEUX TOUTE SEULE
**C'EST GRAVE
DOCTEUR?**

**SOS
CHEVEUX**
**ON PROTÈGE
SA COLO**
ET SES POINTES

TENDANCE
**LA FERME
C'EST CHIC!**





SEXE

MON PETIT DOIGT M'A DIT

La masturbation : depuis « Sex & the City », on connaît ce sujet sur le bout des doigts. À l'heure du plaisir solitaire, comment retrouver le chemin de l'épanouissement à deux ?

Lilli a 25 ans et vit avec un homme depuis plus de deux ans. Elle est heureuse et amoureuse. Et pourtant, sous la couette, ça bloque. Le couple n'est pas en phase question extase. Lilli n'atteint l'orgasme qu'en se masturbant. « J'aime faire l'amour avec mon compagnon, j'ai du désir, du plaisir, mais je n'arrive pas à me laisser aller complètement. Alors que lorsque je suis seule et que je me caresse, je suis plus à l'aise et je jouis sans problème. » Son partenaire est compréhensif, mais déterminé à changer la donne. Ensemble, les deux ont entrepris des jeux érotiques. Mais pour l'instant, la situation n'évolue pas.

C'est grave, docteur ? « Développer sa sexualité est le grand défi de la femme, répond le Dr Esther Hirsch, médecin-sexologue à Bruxelles. Si elle attend d'être révélée sexuellement par son prince charmant, elle est souvent déçue. Or, elle peut arriver à une sexualité riche à n'importe quel âge à condition de partir d'elle-même pour s'apprendre et être mieux avec l'autre. » Le cas

de Lilli n'est pas isolé. Un apéritif entre copines, arrosé de rosé, et les langues se délient. « Il est doué pour les caresses mais mes propres mains sont plus expertes, elles savent sur quel bouton appuyer pour me faire décoller. » Caroline, 30 ans, surenchérit : « Oui, dans mon bain, je me plonge dans mes fantasmes coquins, je me reconnecte avec mes envies et mon corps, pas de pudeur à l'horizon, c'est ça la véritable extase ! » Florence, jeune trentenaire, confie à voix basse qu'elle se caresse toujours avant de faire l'amour pour être sûre de démarrer au quart de tour. Chaud, les filles ! Il ne manque plus qu'un cosmo et une pochette Gucci, et c'est « Sex & the City ». Parce qu'avant Carrie et Samantha, le phénomène existait déjà, mais on n'en parlait pas.

Pourtant, la masturbation, c'est l'affaire de toutes, ou presque : 80 % des femmes se masturbent (les hommes, c'est 94 %). Et après le mariage, 68 % font encore monter le baromètre du plaisir solitaire (contre 72 % des hommes) (1). « Avec leurs doigts ou un

« Il faut éviter d'être trop nounours l'un envers l'autre pour rallumer le feu de l'érotisme »

Le grand défi de l'homme est d'accepter cette femme qui s'assume sexuellement.

Cela passe par la communication, la solution ultime étant de réintroduire le jeu dans le couple. « Un jeu dont les règles sont de se rêver, de fantasmer et de désirer l'autre », souligne le Dr Esther Hirsch. Mais avant de passer de la théorie à la pratique, il faut bien se connaître. Et si on jouait au docteur pour explorer nos corps ? « Pourquoi pas ? répond le Dr Esther Hirsch. Certains couples ont besoin de faire un peu d'anatomie en dehors du sexe pour apprendre à se découvrir, à dépasser une pudeur. » Ensuite, « la sexualité ne doit pas fonctionner qu'au rythme d'un fast-food, dit Florence Bierlaire. Il faut aussi prendre le temps, comme à la table d'un bon restaurant gastronomique. Avec, au menu, des entrées en matière manuelles faites de caresses et de massages. » « Cela peut aller jusqu'au "coucher-guideur" », ajoute le Dr Esther Hirsch. Caroline connaît la technique : « Une fois entre les jambes de mon homme, en lui tournant le dos, je me sers de ses mains pour me caresser du haut vers le bas et lui transmettre mes petits secrets. » Au moment des préliminaires, le sex toy peut aussi être un bon complément. « Le jour où je l'ai intégré à nos jeux amoureux, j'ai grimpé aux rideaux comme jamais ! » confirme Catherine. « Il m'a permis de mimer un trio dont j'étais l'heureux centre. Depuis, mon homme mesure même l'avantage de cet appoint non menaçant, qui lui (et nous) rend service les jours où il a la tête ailleurs ou quand il n'est pas là... »

ANNE-LAURE BERGER

jouet sexuel, les femmes atteignent l'orgasme dans 99 % des cas », dit le Dr Gérard Leleu, sexologue et thérapeute de couple (2). Mais jouer en solo ou derrière le dos de son partenaire, c'est pas un peu fourbe ? Pour Esther Perel, psychologue belge exerçant à New York (3), « la masturbation est une solution pour beaucoup de femmes pour qui la demande de ce qu'elles aiment et veulent au lit est parfois un obstacle. N'ayant plus besoin de dépendre de quelqu'un, elles se prennent en charge elles-mêmes. » Et échappent à une vie sexuelle insatisfaisante, surtout quand l'autre n'a pas « la tête à ça », quand il est addicté à Internet ou à la Wii. C'est aussi une façon d'assumer ce que l'on est. « Si utiliser un sex toy, c'est être indécente, vulgaire, voire perverse, je revendique ce droit. Et j'assume ! » clame haut et fort Anaïs Valente, blogueuse belge (4) et auteur de « La Célib' attitude des paresseuses » (5). C'est toujours mieux que de faire semblant avec un homme !

Alors comment expliquer que l'on s'en sorte parfois mieux toute seule qu'à deux ?

Un sex toy peut utilement remplacer un homme qui ignore le sens du mot « préliminaires », qui s'endort après l'acte ou qui est actif 2 minutes 34 secondes. On peut aussi préférer en faire usage plutôt que d'un homme de passage. Partout où on l'emmène, « ce petit remontant en plastique » répond présent, et permet, selon Anaïs Valente, « d'atteindre le septième ciel en moins d'une minute et de se faire plaisir jusqu'au bout de la nuit ». Confirmation d'une autre adepte : « Le Rabbit de Rykiel – celui qui fait chavirer Charlotte dans « Sex & the City » – est si diaboliquement ergonomique, stimulant partout où il faut et simultanément, qu'un homme normalement constitué ne peut pas rien contre », reconnaît Catherine, 44 ans. Pratique, ce jouet, si on ne veut pas négliger sa libido d'enfer de célibataire en pleine traversée du désert. Ou quand, au fond de son lit, on n'a ni Brad ni Rocco Siffredi. « Dans le sanctuaire de leur imagination érotique, les filles peuvent se laisser aller comme elles veulent, à l'abri du regard de l'autre, poursuit Esther Perel. C'est un refuge où elles n'ont pas honte. » Au final, la machine serait-elle en train de dépasser l'homme ? « Il doit pouvoir garder une part de virilité dans le rapport sexuel et « prendre la femme » tout en exprimant son côté mâle dominateur, voire agressif, au sens noble du terme », explique Florence Bierlaire, psychothérapeute et sexologue à la clinique Antoine Depage à Bruxelles.

(1) « Plus de sexe », de Tracey Cox, Marabout.

(2) « L'Art de la fellation », Leduc.S Éditions.

(3) « L'Intelligence érotique. Faire vivre le désir dans le couple », Robert Laffont.

(4) le-celibat-ne-passera-pas-par-moi.skynetblogs.be

(5) Marabout.

ET SI ON SE METTAIT AU KUNYAZA ?

Depuis des centaines d'années, cette pratique sexuelle répandue en Afrique centrale – on l'appelle « kunyaza » au Burundi et au Rwanda et « kachabali » en Ouganda – permet de faire l'amour à une femme par frottement du pénis sur le clitoris. Dans son livre « Le Secret de l'amour à l'africaine » (Leduc.S Éditions), Nsekuye Bizimana dit de « cette caresse magique » qu'elle est « un instrument redoutablement efficace » pour satisfaire sexuellement les femmes. Notamment les 70 % de candidates à l'orgasme qui n'y parviennent pas par la seule pénétration vaginale.