FOuNS

Tampon du praticien

Exercices sexocorporels

Les approches sexocorporelles ont comme avantage plus général d'apprendre à être à l'écoute de son corps, à mieux se connaitre et relier « corps et psyché », car l'un ne va pas sans l'autre.

En ce qui nous concerne, la technique sexocorporelle consiste à apprendre à l'homme à « débloquer » son bassin et à faire des mouvements de rotation du bassin plutôt que des mouvements de va-et-vient de tout le corps pendant le rapport sexuel.

Cette technique va permettre de « baisser la pression » au niveau du bas ventre, générer moins d'excitation durant le rapport sexuel et va permettre à l'homme d'être moins dans la stimulation, ce qui permettra d'améliorer certaines difficultés sexuelles en lien avec l'anxiété de performance, comme la dysfonction érectile ou l'éjaculation prématurée.

Pré-requis

Les techniques de respiration abdominales doivent être maîtrisées avant de commencer ces exercices.

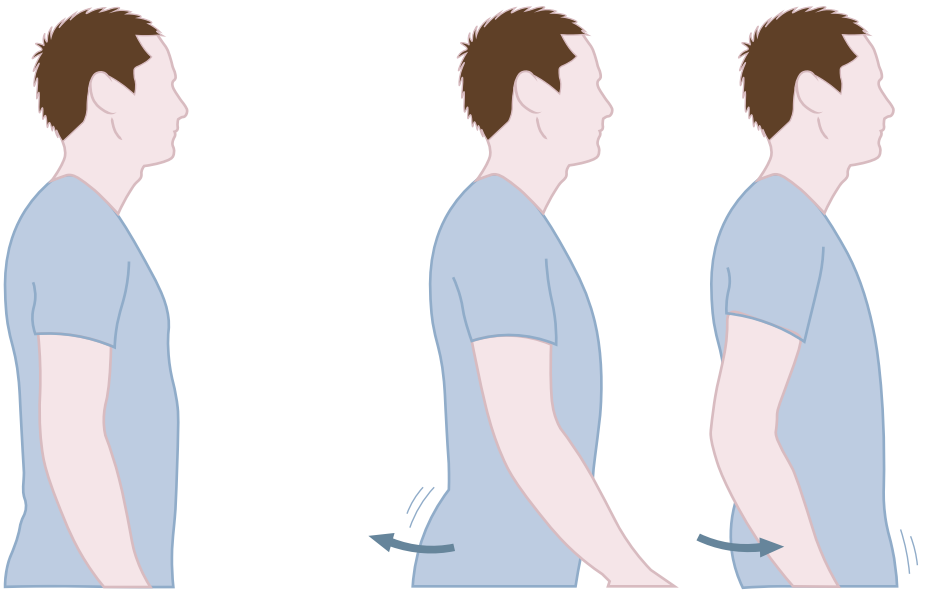
La méthode

La première étape consiste à travailler la bascule du bassin tout seul, hors rapport sexuel, puis à s'exercer à la bascule du bassin en se masturbant, et enfin à utiliser cette technique lors des rapports sexuels.

Première étape : apprendre à bouger le bassin

Vous allez apprendre à bouger votre bassin comme si c'était une danse. Mettez-vous debout, les fesses en arrière, puis basculez les fesses en avant, en articulant les hanches. Effectuez 10 répétitions.

Puis, entrainez-vous en position assise, puis en position couchée.



Repos Bassin en arrière Bassin en avant

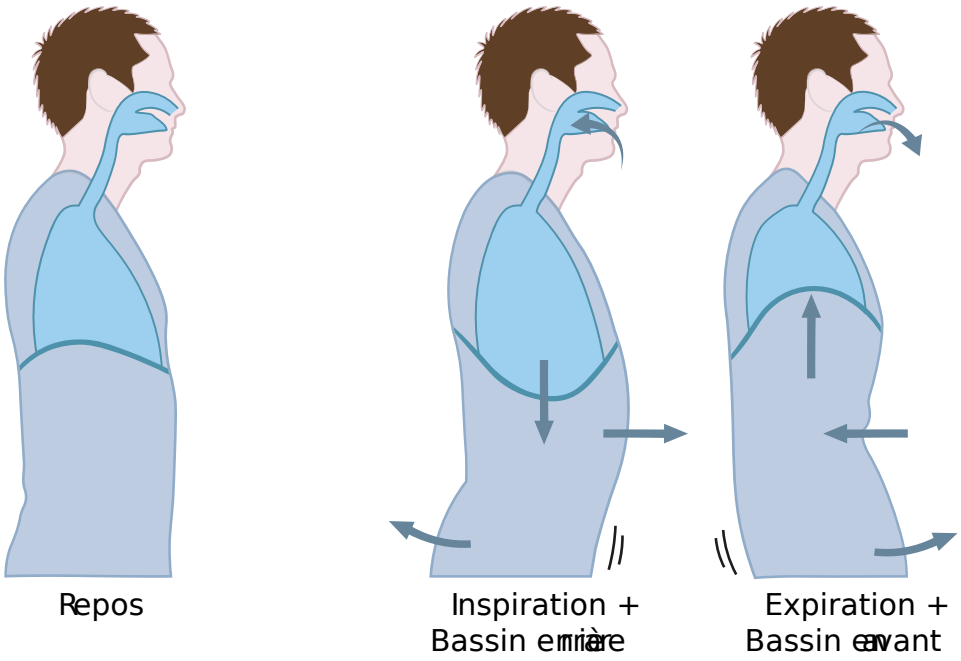
Deuxième étape : apprendre à bouger le bassin tout en respirant

L'objectif est de réaliser ces mêmes mouvements du bassin, en y associant les exercices de respiration abdominale, en dehors de tout rapport sexuel.

1. Lorsque le bassin est en rétroversion (fesses en arrière), pratiquez une inspiration.

2. Lorsque le bassin est en antéversion (fesses en avant), pratiquez une expiration.

Entrainez-vous autant de fois que nécessaire. Puis entrainez-vous à pratiquer cet exercice debout, assis et enfin allongé. Si vous n'y arrivez pas seul, ne vous découragez pas mais sollicitez plutôt l'aide d'un professionnel, comme un kinésithérapeute ou un sexologue, formé à ces techniques.



Troisième étape : appliquer cette méthode à la masturbation

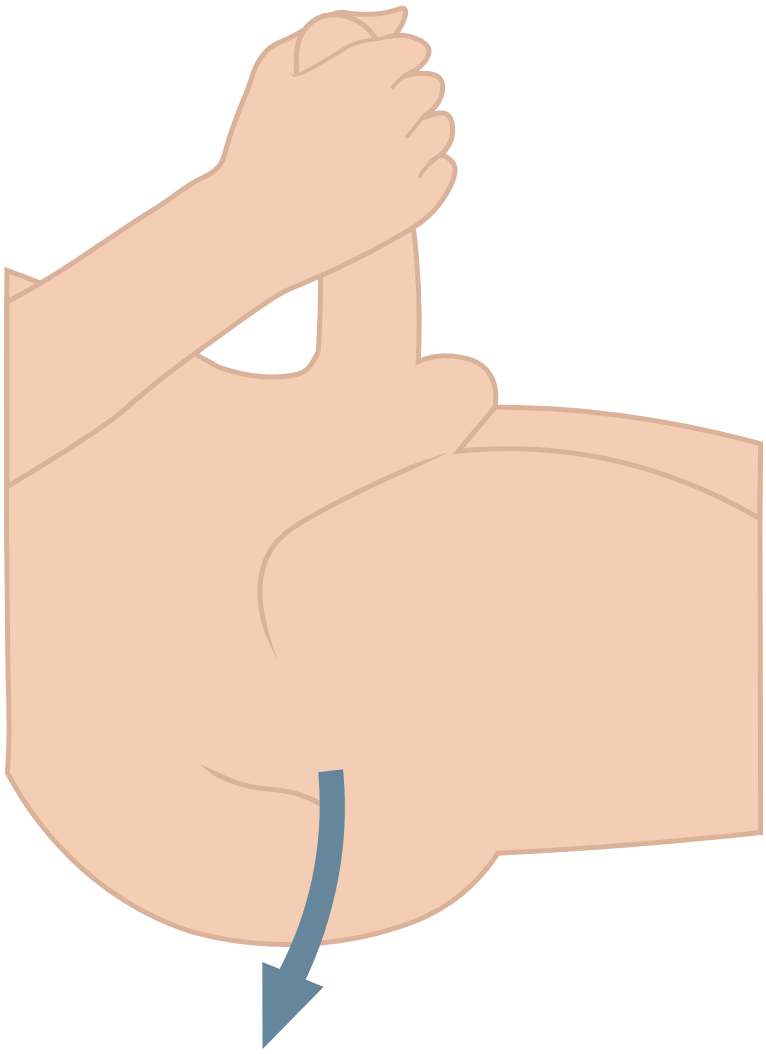
Le mode masturbatoire le plus courant est la technique « poignet mobile – corps fixe ». Ici, vous allez apprendre à faire l'inverse, c'est-à-dire la technique « poignet fixe – corps mobile ».

Cet exercice a 2 objectifs :

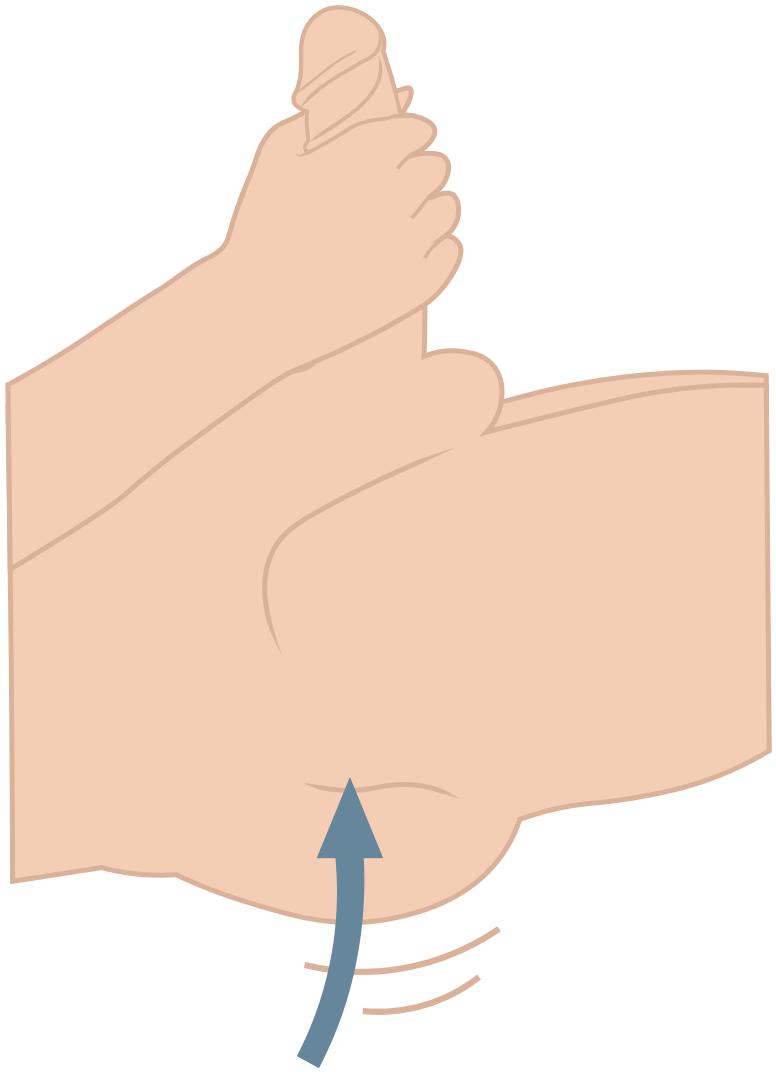
1. Le ralentissement du rythme de masturbation.
2. La décentration sensorimotrice de la région génitale.

Technique :

- Couchez-vous confortablement sur le dos, écartez légèrement les jambes et enserrez votre pénis dans votre main.
- Votre main doit rester immobile ; c'est le bassin qui va bouger.
- Rappelez-vous, le mouvement masturbatoire va être produit par le mouvement de votre bassin, et non pas par le mouvement de la main.
- Avec cette technique, il est impossible d'aller vite. Ce rythme lent est plus adapté à une gestion plus retenue de l'excitation. Ainsi, l'éjaculation arrivera plus lentement.
- Profitez-en pour vous concentrer sur la diffusion des sensations physique et des mouvements dans l'ensemble de votre corps, plutôt que de vous concentrer uniquement sur la région pelvienne (comme c'est le cas le plus souvent).
- Entrainez-vous plusieurs fois et régulièrement.



Bassin en arrière



Bassin en avant

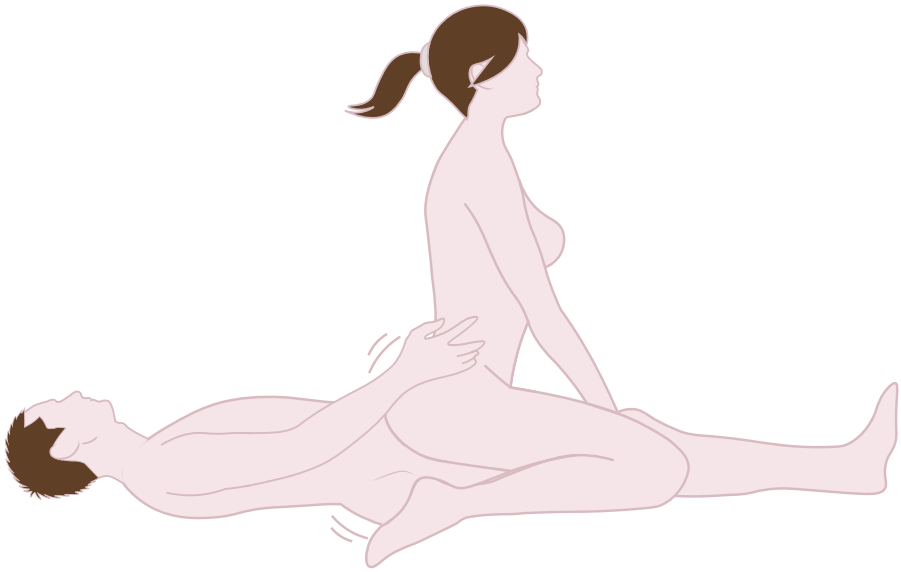
Quatrième étape : application pratique lors des rapports sexuels

Lors des rapports avec votre partenaire, pensez à mobiliser votre bassin dans des mouvements de pivot (comme vous avez fait dans les exercices) et non pas dans des mouvements de va et vient (translation). L'homme n'est pas conditionné pour ce mouvement, c'est pour cette raison qu'il faut s'entraîner. Votre partenaire peut vous accompagner en effectuant également les mouvements. Pensez aussi à garder les yeux ouverts et à regarder votre partenaire afin de créer un échange.

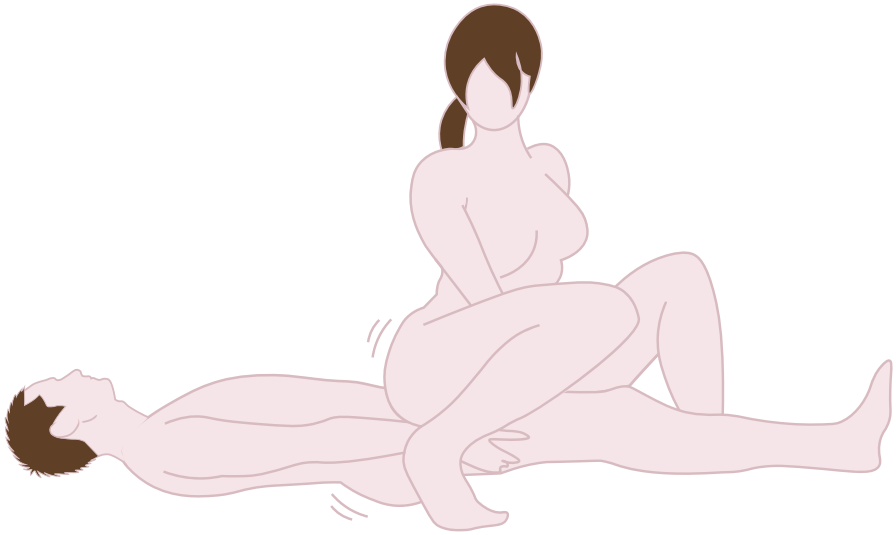
Pour modérer votre excitation génitale, vous pouvez demander à votre partenaire de caresser votre le dos, vos bras ou vos cheveux afin de décentrer les sensations de la zone du bassin.

1) Femme au-dessus

Dans un premier temps, vous allez privilégier une position où vous serez allongé sur le dos afin de vous rapprocher le plus possible des exercices que vous avez réalisés précédemment. De cette façon, il vous sera plus facile de vous détendre et ainsi de contrôler votre respiration abdominale.







2) Homme au-dessus

Dans un second temps, vous pourrez essayer d’autres positions, tout en essayant de synchroniser la pénétration avec les exercices de respiration et de rotation du bassin :

1. Bassin en avant + expiration = pénétration vaginale
2. Bassin en arrière + inspiration = retrait



Fiches à imprimer

