FOuNS

Tampon du praticien

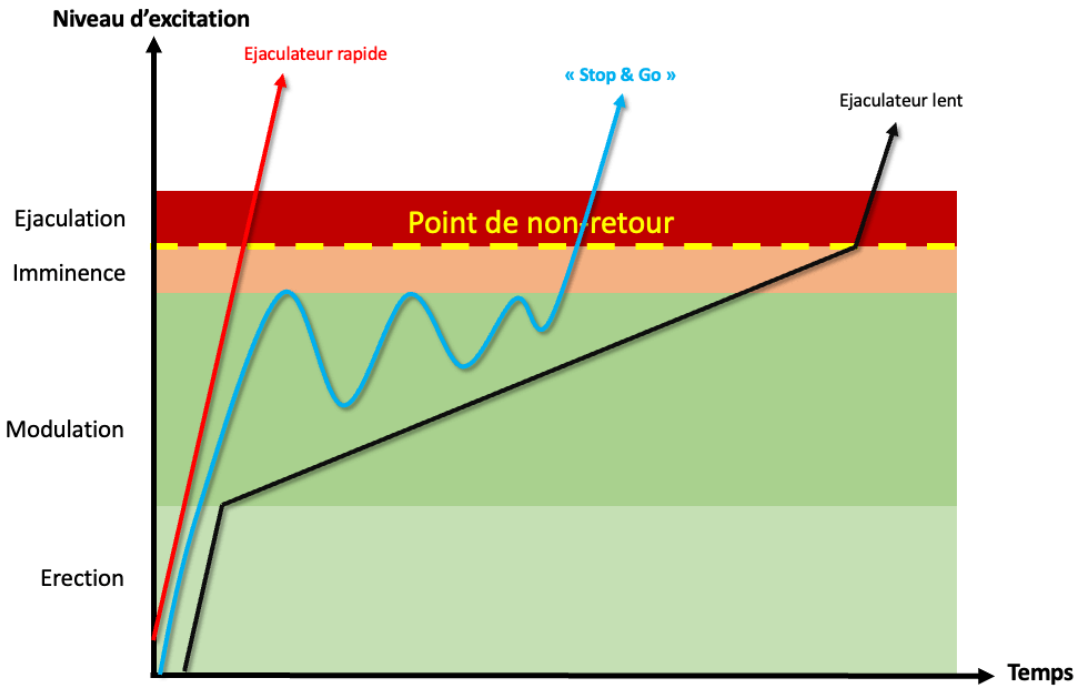
Technique du « Stop and Go »

La technique du Stop & Go consiste à marquer des pauses avant que l'excitation n'atteigne le point de non-retour, cela dans le but d'augmenter la durée du rapport sexuel.

Prérequis

- Il faut bien comprendre que connaître le « point de non-retour » n'est pas inné, et nécessite un entrainement. Cet entraînement va passer par la **masturbation**.
- Il est également nécessaire, avant de commencer le Stop & Go, de maîtriser les exercices de respiration abdominale.

Repérer le point de non-retour



La méthode

Première étape : stopper

- Lors de la masturbation, optez pour des mouvements lents, calmes et profonds, afin que l'excitation monte plus lentement.
- Lorsque l'excitation atteint un niveau très proche de l'éjaculation (du point de non-retour), cessez toute stimulation et laissez retomber votre tension sexuelle.
  - Concentrez-vous sur votre respiration : si celle-ci est rapide, ramenez-là à un rythme plus lent en effectuant quelques cycles de respiration abdominale par exemple.
  - Observez votre tension musculaire : est-elle concentrée au niveau du bassin ? Si oui, bougez lentement une jambe, puis l'autre, les bras, la tête et le tronc afin de reprendre conscience de autres parties de votre corps.
- Une fois que votre excitation est redescendue à un niveau moindre, reprenez la stimulation.
- Répétez plusieurs fois d'affilée l'alternance de stimulations et de pauses avant de laisser votre excitation filer vers l'éjaculation.

Il se peut que l’envie d’éjaculer revienne très vite à la reprise de la masturbation. Dans ce cas, marquez un temps de pause plus long et concentrez-vous sur votre respiration et sur l’ensemble de votre corps.

Deuxième étape : ralentir

Lorsque vous maîtrisez correctement la première étape, que vous êtes capable de repérer le point de non-retour, de stopper la stimulation et de faire redescendre l’excitation, vous pouvez essayer de marquer des pauses moins “strictes”.

Au lieu d’arrêter totalement la stimulation, essayez simplement de ralentir le mouvement, tout en modulant les tensions musculaires du corps ainsi que la fréquence respiratoire.

Troisième étape : application en situation réelle

Lorsque vous vous serez suffisamment entrainé à l’aide des exercices masturbatoires, vous pourrez appliquer cette technique lors des coïts, en respectant quelques principes :

1. Ne procédez pas trop rapidement à l’intromission/pénétration : privilégiez au contraire des préliminaires longs afin de vous habituer à éprouver et à bien percevoir votre excitation. Durant ces préliminaires, modulez votre excitation à l’aide des exercices de respiration, comme vu plus haut.
2. Ne pénétrez pas votre partenaire à un moment où l’excitation est trop intense, mais attendez plutôt qu’elle revienne à un niveau plus bas.
3. Pour modérer votre excitation génitale, demandez à votre partenaire de caresser d’autres parties de votre corps comme le dos, les bras ou les cheveux afin de décentrer les sensations de la zone du bassin.
4. Une fois la pénétration réalisée, appliquez le même principe que lors de la masturbation : pratiquez des pauses ou des ralentissements lorsque l’excitation est trop haute, en vous concentrant sur votre partenaire ainsi que sur le reste de vos sensations corporelles.
5. Ces pauses et ces ralentissements ne doivent pas être perçus comme un arrêt du rapport, mais comme faisant partie du coït. Si vous devez vous retirer, continuez le rapport autrement que par la pénétration et occupez-vous de votre partenaire (sexe oral, caresses, utilisation de sextoys…) le temps que l’excitation revienne à un niveau compatible avec une nouvelle pénétration.

Fiches à imprimer