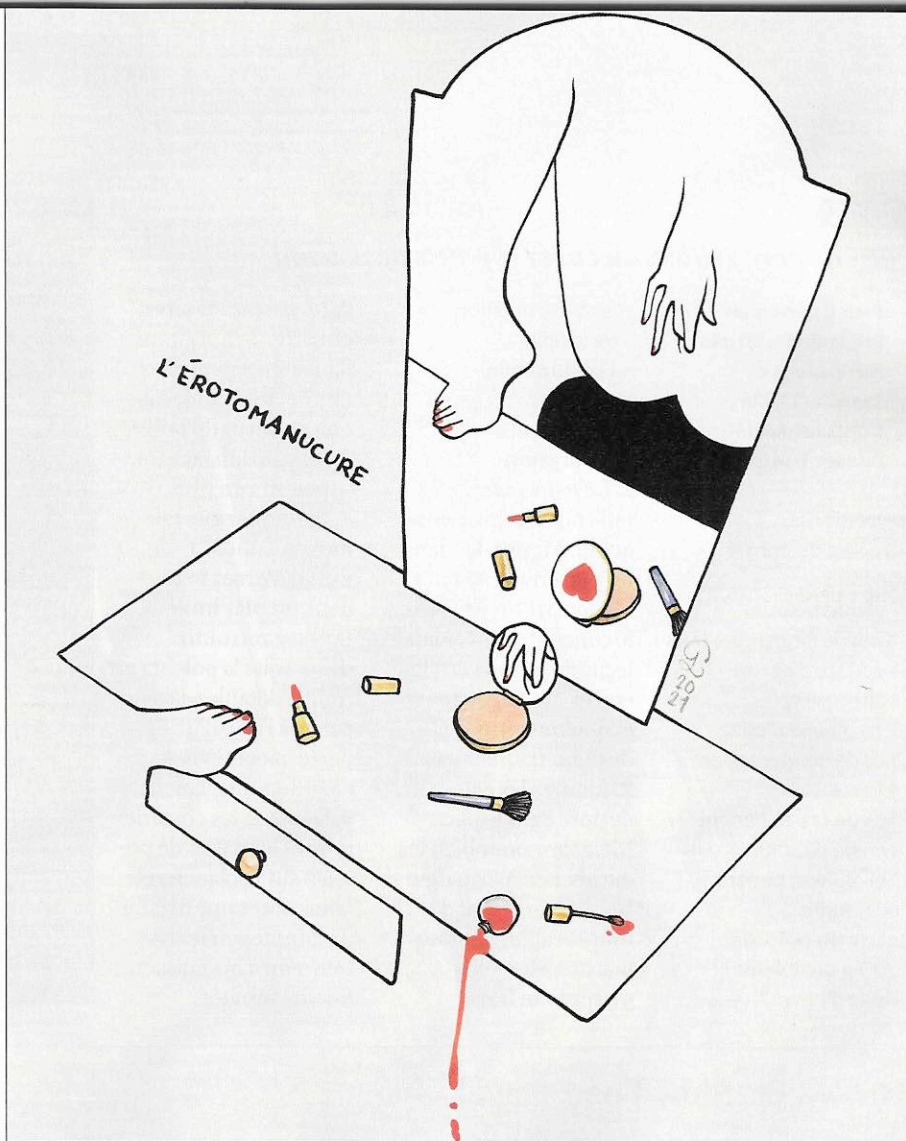


CARTE
BLANCHE À

*Petites Luxures,
à suivre sur
Instagram/petitesluxures.*

VOTRE QUESTION
SEXØ

NOTRE EXPERTE, LAURENCE
DISPAUX, PSYCHOLOGUE-
PSYCHOTHÉRAPEUTE,
CONSEILLÈRE CONJUGALE ET
SEXOLOGUE CLINICIENNE,
VOUS RÉPOND

«Mon ami aimerait varier les plaisirs et je me suis dit que je pourrais explorer sa prostate, étant donné qu'il a fait beaucoup pour m'aider à découvrir différentes sensations de mon côté. Donc... comment faire?»

JULIE, 34 ANS

Réponse:

Cette glande fibromusculaire, qui pèse de 15 à 20 g et possède un diamètre de 3 à 4 cm, est très innervée, comme la zone anale en général. Cette potentielle forte sensibilité signifie que vous pouvez lui faire du mal sans le vouloir (par exemple si vos ongles ne sont pas bien limés) ou beaucoup de bien, surtout si vous en avez tous les deux envie.

Chacun doit sentir que l'idée le titille et que personne ne se force. S'il surmonte les préjugés et les peurs habituelles (comme être dans le rôle du pénétré et non du pénétrant), s'il sait que ces pratiques ne sont pas un indicateur de l'orientation sexuelle, il laissera sans doute sa curiosité le guider. Peut-être a-t-il déjà exploré cette région avec ses doigts en auto-érotisme, ce qui lui permettra de vous indiquer ce qui lui fait du bien.

Assurez-vous d'être dans le même état d'esprit, posez votre lubrifiant favori à portée de main et octroyez-vous un bon moment de préliminaires afin de faire monter l'excitation chez les deux. Approchez-vous pro-

gressivement de la zone anale. Vous pouvez rester à l'extérieur aussi longtemps que vous le souhaitez avant d'insérer un doigt ou un sextoxy tout doucement, sans trop appuyer mais en laissant plutôt les muscles de votre partenaire se relâcher et *appeler* le doigt ou le jouet. Encouragez-le à bien respirer.

Nouveau jeu

Certains hommes aiment que leur verge soit stimulée en même temps; d'autres préfèrent se concentrer sur les sensations internes. Certains recherchent l'orgasme prostatique (grâce à la stimulation du point P par le rectum ou un massage appuyé au niveau du périnée), qui s'apprivoise avec le temps et l'apprentissage; d'autres aiment simplement varier les jeux et ajouter des sources d'excitation, ou trouvent relaxantes les caresses et l'anulingus.

Évidemment, soyez conscients des risques d'IST. Ne lésinez pas sur les échanges verbaux afin d'assurer sécurité émotionnelle et complicité au travers de ces explorations... pour que celles-ci puissent être un nouveau jeu! ●