Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 112

Artikel: Le slow sex ou quand la pleine conscience s'invite au lit
Autor: Siegrist, Romy
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906105

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le *slow sex* ou quand la pleine conscience s'invite au lit

Avec les années, les rapports changent, et cela peut être un avantage. La tendresse, la douceur, l'intimité et le fait de prendre son temps peuvent devenir des atouts.

Romy Siegrist
Psychologue FSP, sexologue — Centre SexopraxiS

Le *slow sex*, traduit littéralement par « sexe lent », est une approche de la sexualité élaborée par l'Anglaise Diana Richardson dans les années 1990 et inspirée par des approches tantriques bien plus anciennes. Plus qu'un appel à la « lenteur », c'est un appel à « s'aimer en pleine conscience », comme le rapportent Anne et Jean-François Descombes, le couple qui a traduit ses œuvres en français*. Mais comment cela se passe, alors, ce *slow sex* ?

> « Le but du rapport sexuel n'est pas l'orgasme, mais le plaisir de partager de l'intimité »

FREINER POUR SAVOURER LE PAYSAGE

Si le désir peut prendre une forme de hâte, d'élan, tendue vers un but, le plaisir du corps, quant à lui, se nourrit de sensations. Habituellement, nous aurions plutôt tendance à penser que, plus il y a de frottements, de surface stimulée, meilleures seront les sensations. Or, nous ressentons parfois moins les mouvements dans leur entièreté si nous les faisons rapidement, parce que notre esprit n'a pas le temps d'en ressentir toutes les séquences et les subtilités. Avec l'âge, notre corps nous pousse à ralentir, les réflexes d'excitation sexuelle prennent plus de temps à se mettre en route, et cela quel que soit notre sexe. Penser *slow sex*, c'est permettre à ces changements de devenir un avantage, une aide à être plus conscients de ce que nous ressentons, à ce que notre corps — et celui de l'autre — nous dit et nous demande. Bref, à sortir du devoir de performance, le but du rapport sexuel n'étant pas l'orgasme, mais le plaisir de partager de l'intimité.

JUST ME FOR YOU AND YOU FOR ME

Le *slow sex* comporte également une face plus spirituelle qui se base sur une forme de complémentarité des énergies sexuelles. Les corps seraient donc « polarisés » ainsi : pour les femmes, une zone émettrice au niveau de la poitrine et une réceptrice au niveau du sexe et, pour les hommes, l'inverse. Lors de la rencontre intime, nous pouvons travailler à faire circuler l'énergie entre les corps, notamment par des jeux de respiration, et se nourrir, chacun, de ce que l'autre nous donne. Il est d'ailleurs conseillé de régulièrement « connecter » les sexes pour favoriser une réénergisation et un sentiment d'apaisement.

Et pour ce faire, il n'est pas nécessaire d'avoir une érection ! En effet, avec de la patience, de la douceur et de la pratique — on ne va pas se mentir —, il est possible de faire une pénétration. Attention toutefois : si vous avez un nouveau partenaire, le préservatif reste la seule protection valable contre les éventuelles infections sexuellement transmissibles.

Une fois les sexes connectés, on laisse faire… on attend, on savoure. On découvre autrement l'accueil que prodigue le sexe de notre partenaire, sans les traditionnels va-et-vient. Parfois, une érection d'un autre type prend place, vient remplir le vagin, comme appelée par celui-ci…

« Hâte-toi lentement », comme disait l'autre. Quel joli adage valable aussi pour la sexualité !

sexopraxis.ch

**Pour en savoir plus, écoutez-les sur « Question Q », la nouvelle émission de la RTS consacrée aux sexualités, où ils étaient invités le 15 février dernier*

Robert Ingelhart, Richard Villalon undefined, nickpo, Simic Vojislav et Petra Schüller