

UN ÉTÉ
NOMMÉ
désir
SPÉCIAL
sexe

ILLUSTRATIONS: ISTOCKPHOTO. PHOTOS: GUY BEAUPRÉ/TVA PUBLICATIONS.

D'OÙ VIENT CE SENTIMENT
TROUBLANT QUI ENVAHIT TOUT
NOTRE ÊTRE LORSQU'ON SE TROUVE
DEVANT UNE PERSONNE QUI NOUS
ATTIRE? LE DÉSIR NAÎT, GRANDIT,
ÉVOLUE ET, MALHEUREUSEMENT,
MEURT AUSSI PARFOIS. ON A
CHERCHÉ À SAVOIR D'OÙ VENAIT
CETTE SENSATION, AINSI QU'À
DÉCOUVRIR DE NOUVELLES
MANIÈRES DE L'ENTRETENIR DANS
NOTRE COUPLE. ZOOM SUR DES
FAÇONS DE CONNAÎTRE UN ÉTÉ
PLUS CHAUD QUE JAMAIS!

Par Isabelle Bergeron et Annie Turcotte »»»

L'ANATOMIE DU DÉSIR

QUAND ON LE RESSENT, NOS PUPILLES SE DILATENT, NOTRE CŒUR SE MET À BATTRE PLUS VITE, ON A LES MAINS MOITES, LES LÈVRES GONFLÉES... NOTRE CORPS EST UNE VÉRITABLE PETITE USINE À DÉSIRS!

Par Isabelle Bergeron

Point de départ: le cerveau

Le désir ne nous tombe pas dessus par hasard. Il est plutôt le fruit de tous les messages perçus par nos sens et des réactions chimiques que ceux-ci déclenchent dans notre cerveau. Quand le désir naît dans nos hémisphères, il se produit une communication entre les neurones. Ces derniers libèrent alors ce que le biologiste français Bernard Sablonnière appelle des «clés chimiques». La première est la dopamine, principal activateur du désir. L'ocytocine, l'hormone de l'attachement, vient par la suite renforcer notre envie d'être avec l'autre et seulement lui... La testostérone serait associée à une forte libido tout comme l'œstrogène, lorsqu'elle est à son top lors de l'ovulation chez la femme.

Ça passe par les yeux

La vue aurait un pouvoir d'inflammabilité particulièrement important chez les hommes: ils peuvent devenir excités rien qu'en voyant un corps féminin nu. Chez la femme, c'est plutôt rare. Selon le plus récent sondage CROP-La Presse sur la sexualité, on affirmait que 28 % des hommes étaient excités par la nudité contre seulement 4 % des femmes. Une raison qui peut expliquer le goût de certains hommes pour les films pornos et celui pour la littérature érotique chez les femmes. «Les femmes sont indéniablement plus sensibles à l'environnement, à l'ambiance, à la suggestivité», note la sexologue Lise Desjardins.

Ce qu'on entend

En 2011, des chercheurs de l'Université d'Aberdeen, en Écosse, ont démontré que les hommes à la voix plus grave laissent un souvenir plus durable dans la mémoire des femmes. Question d'ouïe, les hommes seraient particulièrement sensibles aux sons produits par l'excitation, tels le souffle court et les gémissements.

Ça se sent!

Tant les femmes que les hommes captent des facteurs de désir avec leur nez. Par exemple, on serait tous sensibles aux phéromones, des signaux chimiques émis par chaque personne et qui induisent une réponse physiologique chez celui qui les perçoit, et ce, même s'ils sont inodores. Mais les vraies odeurs ont aussi leur importance. Par exemple, les femmes seraient plus attirées par les hommes qui dégagent plus d'androstérones, un dérivé de la testostérone présent dans les glandes sudoripares.

Jusqu'au bout des doigts

Rien d'étonnant à ce que le toucher soit l'un des éléments déclencheurs du désir: juste sur le bout de nos doigts, quelque 2500 récepteurs par centimètre carré sont disponibles aux stimuli! En soi, la peau constitue notre organe le plus sensible, surtout au niveau du visage et des extrémités. Devant une personne qui suscite notre intérêt, notre peau deviendra plus chaude, douce et souple.

Ça donne le goût

Le baiser est souvent très significatif, puisqu'on y détectera aussitôt soit chaleur et tendreté, soit froideur et rigidité. Embrasser est sûrement l'un des moyens les plus efficaces, s'il y a affinités bien sûr, pour stimuler les zones érogènes présentes dans les muqueuses de la bouche. Quant à la relation entre le goût et le désir, elle est souvent représentée par les aliments dits aphrodisiaques. Scientifiquement parlant toutefois, rien ne prouve qu'un aliment peut induire le désir chez une personne. Cela dit, des chercheurs de l'Université de Guelph, en Ontario, ont démontré que certaines épices, comme le safran et le gingembre, favorisent l'afflux du sang et, par conséquent, l'érection du pénis et du clitoris grâce à leurs propriétés vasodilatatrices. Réputées aussi comme étant aphrodisiaques, les huîtres favoriseraient en fait la production de spermatozoïdes grâce à leur teneur en zinc.

ZONES ÉROGÈNES

Dans une recherche parue en 2013, intitulée *Reports of intimate touch: Erogenous zones and somatosensory cortical organization*, on avait demandé à près de 1000 participants, hommes et femmes, de quantifier le pouvoir érogène de certaines parties de leur corps. Le résultat, sur une échelle de 1 à 10:

CHEZ LES FEMMES

- /// le clitoris: 9,1
- /// le vagin: 8,4
- /// la bouche et les lèvres: 7,9
- /// le haut de la nuque: 7,5
- /// les seins: 7,3
- /// les mamelons: 7,3
- /// l'intérieur des cuisses: 6,7
- /// la nuque: 6,2
- /// les oreilles: 5
- /// le bas du dos: 4,7

CHEZ LES HOMMES

- /// le pénis: 9
- /// la bouche et les lèvres: 7
- /// les testicules: 6,5
- /// l'intérieur des cuisses: 5,8
- /// le haut de la nuque: 5,6
- /// les mamelons: 4,8
- /// le périnée: 4,8
- /// la nuque: 4,5
- /// les oreilles: 4,3

ON A
testé

ON MET DU PIQUANT!

RIEN DE TEL QU'UN BRIN DE NOUVEAUTÉ POUR ATTISER LE DÉSIR! ON A RECRUTÉ DE VALEUREUX COBAYES POUR TESTER DES JEUX COQUINS ET DES ACTIVITÉS OLÉ OLÉ. VOICI LES RÉSULTATS DE LEUR EXPÉRIENCE.

Par Annie Turcotte



Le «dirty talk»

Pour plusieurs personnes, le *dirty talk* signifie se lancer des mots vulgaires. Valérie Major, sexologue, nous assure du contraire. «Le *dirty talk* peut se résumer à se raconter des histoires à l'oreille tout en faisant l'amour. Il permet, par exemple, pour un couple dont c'est le fantasme, de réaliser un "trip" à trois seulement par la parole.»

«Quand c'est moi qui lui parle, je lui raconte, par exemple, qu'une autre fille se joint à nous deux et que je la touche... Il n'est juste plus capable de se contrôler.» — Anne-Sophie, 32 ans, en couple depuis 2 ans avec Louis ★★★★★

«C'est vrai que ça m'excite, mais je préfère quand c'est elle qui parle. Je me perds dans ma tête si j'essaie d'inventer un scénario... J'ai toujours peur de dire des niaiseries.» — Louis, 36 ans ★★★★★

«Ça me prend toute ma concentration pour atteindre un orgasme, donc j'aime mieux me concentrer sur ce que je ressens que de chercher quoi dire...» — Audrey, 35 ans, en couple depuis 1 an avec Vincent ★★★★★

«Ça m'excite beaucoup qu'on me dise des phrases du genre "baise-moi plus fort", "je la veux toute"...» — Vincent, 28 ans ★★★★★

ALORS, on joue?

Ajouter du piquant, oublier la routine, expérimenter de nouvelles sensations, favoriser l'intimité, focaliser sur son corps, faciliter la jouissance, accroître le plaisir... Autant d'heureux effets secondaires à l'utilisation de jouets sexuels! Selon deux études américaines parues en 2009 dans le *Journal of Sexual Medicine*, les

personnes qui utilisent un jouet auraient somme toute de meilleures expériences sexuelles et suivraient de plus près leur santé sexuelle, car elles seraient plus «connectées» à leur corps. Selon ces mêmes études, environ 50 % de la population américaine apprécierait ce type de jouet et s'en servirait le plus souvent à deux. Ici, c'est 40 % des Québécois

qui les utilisent (CROP-La Presse, 2016). Le phénomène 50 nuances de gris a sans contredit apporté un aspect glamour à l'utilisation des jouets sexuels et il en a fait grimper en flèche les ventes. À l'échelle mondiale, cette industrie rapporte 15 milliards par an. Les produits les plus vendus? Les vibrateurs, les godemichés et les lubrifiants. 18

Le stimulateur multiple pour couple

Certains vibrateurs permettent de stimuler à la fois le clitoris et le point G. C'est le cas du gadget testé dans notre banc d'essai qui est conçu pour être utilisé à deux en plus d'être contrôlable à distance à l'aide d'une application.

ON A TESTÉ: We-Vibe 4 (189,99 \$ chez Séduction et à seduction.ca).

«Le moteur "point G" sollicite une zone plus difficile à stimuler habituellement. Il est confortable et suit le rythme du partenaire. Absolument génial pour l'amour à distance malgré nos quelques problèmes techniques.» — Alice, 22 ans, en couple depuis 3 ans avec Thomas ★★★★★

«Il est confortable, et la possibilité de le connecter à un téléphone cellulaire donne lieu à des moments assez cocasses, considérant qu'on peut contrôler la vibration qu'on donne à sa partenaire directement sur l'écran et choisir différents modes.» — Thomas, 22 ans ★★★★★

«L'appareil avait tendance à bouger pendant l'action, et il fallait le remettre en place, ce qui coupait notre élan. Et comme il avait beaucoup plus d'effet sur moi que sur mon chum, on s'est rapidement retrouvés déphasés; je suis arrivée au bout de la course bien avant lui... Par contre, ça doit être vraiment bien pour l'utilisation en solo.» — Isabelle, 41 ans, en couple avec Martin depuis 9 ans ★★★★★

«Je trouve toujours excitant d'essayer de nouvelles choses au lit, mais cette fois-ci, le gadget était plus un obstacle qu'autre chose. J'ai senti une certaine stimulation, mais sans plus. Je serais partant pour essayer l'option du contrôle par application, si je réussissais à convaincre ma blonde...» — Martin, 40 ans ★★★★★



L'anneau pénien

Les anneaux pénien (communément appelés *cockrings*) sont conçus pour maintenir l'érection masculine et maximiser le plaisir des deux partenaires. Celui qu'on a testé est doté de sept modes de vibrations (il stimule aussi le clitoris) et d'une lumière DEL qui crée une ambiance plutôt sensuelle.

ON A TESTÉ: Light 4 me - Baby (89,99 \$ chez Séduction et à seduction.ca).

«On cherchait les sensations, ce qui signifie qu'elles n'étaient pas très présentes, et on a trouvé l'anneau quand même assez bruyant. Mais quand on a décidé de l'enlever du membre de mon chum pour s'en servir manuellement, j'ai atteint l'orgasme.» — Marie-Pier, 41 ans, en couple avec Jean-Nicolas depuis 13 ans ★★★★★

«J'ai aimé la petite lumière qui me permettait de mieux voir la pénétration, mais nous n'avons pas atteint l'orgasme plus rapidement que d'habitude.» — Jean-Nicolas, 43 ans ★★★★★

«Les différentes vibrations, pas trop fortes, n'enlèvent pas la sensation naturelle. Mais je crois que ce jouet fait plus "vibrer" la femme que l'homme. Comme il est petit et stimule facilement le clitoris, je l'utiliserais toute seule.» — Véronique, 32 ans, en couple avec Sylvain depuis 3 ans ★★★★★

«Facile à enfiler grâce à son matériau extensible. C'a été agréable de voir ma blonde y prendre plaisir dès les premiers instants, et on a bien rigolé en tentant de voir quel sens, quel angle et quel mode de vibration seraient les plus "jouissants". Une expérience agréable, mais pas inoubliable: je m'attendais à ressentir plus d'excitation, de plaisir...» — Sylvain, 45 ans ★★★★★

MERCI À LA BOUTIQUE SÉDUCTION DE NOUS AVOIR OFFERT LES JOUETS ET ACCESSOIRES POUR NOTRE BANC D'ESSAI. POUR CONNAÎTRE SES POINTS DE VENTE OU POUR COMMANDER EN LIGNE: SEDUCTION.CA >>>

L'application sexy

Malgré nos efforts d'originalité, on finit tous par manquer d'inspiration au lit. Certaines applications pour téléphones intelligents offrent des trucs pour sortir de la routine. L'application qu'on a testée propose un jeu de vérité ou conséquence allant de soft à extrême, et des dés coquins à brasser pour orienter nos actions.

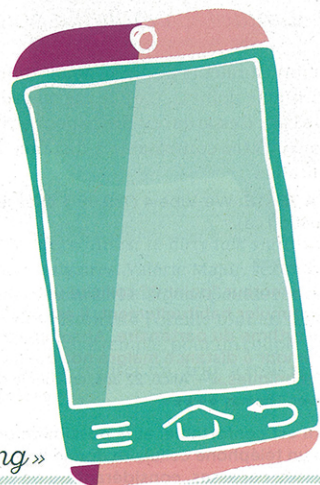
ON A TESTÉ: Jeu sexe pour couple (Chouic), application gratuite avec options d'achats pour débloquent les niveaux.

«C'est divertissant pour le couple, mais je n'ai pas senti que ça nous allumait davantage.» — Stéphanie, 43 ans, en couple depuis 16 ans avec Pascal ★★★★★

«Bof! On passe déjà tellement de temps sur nos téléphones sans baiser avec, en plus. Sincèrement, dans l'intimité, j'ai encore plus d'imagination que les concepteurs de cette application.» — Pascal, 44 ans ★★★★★

«J'ai toujours aimé les jeux pour couples et je trouve ça l'un d'en avoir un dans mon téléphone. On a même payé pour débloquent les niveaux plus osés... Ça nous a permis de nous retrouver par le jeu.» — Véronique, 35 ans, en couple depuis 9 ans avec Sébastien ★★★★★

«On peut jouer de façon assez spontanée, sans que ce soit nécessairement trop planifié. On a sauté quelques actions qui impliquaient des trucs qu'on n'avait pas sous la main, mais on a bien embarqué.» — Sébastien, 39 ans ★★★★★



Le «sexting»

Ça consiste à s'envoyer par téléphone portable des messages, des photos ou des vidéos à caractère sexuel, plus ou moins coquins selon nos goûts, pour se titiller.

«Le message un peu évocateur que j'ai envoyé pour le test, je l'ai supprimé le jour même: je n'aurais pas voulu que quelqu'un tombe dessus... J'ai eu l'impression de m'être forcée à faire quelque chose qui ne me ressemble pas. Je n'ai donc pas trouvé ça excitant.» — Arianne, 38 ans, en couple depuis 11 ans avec Nicolas ★★★★★

«Quand j'ai reçu le SMS suggestif d'Arianne, j'étais au travail. J'ai été surpris. C'est certain qu'après ça je pensais juste à la soirée qui s'en venait...» — Nicolas, 40 ans ★★★★★

«Je le fais moins avec les années, mais ça faisait partie de nos préliminaires pendant un bout. Ça voulait dire "aujourd'hui je suis in, si ça te dit". Ça reste une façon le fun de dire à l'autre qu'on a envie de lui et qu'on peut préparer une soirée en conséquence...» — Véronique, 35 ans, en couple depuis 9 ans avec Sébastien ★★★★★

«Quand Véro m'envoie des photos d'elle un peu provocantes... Ça fait son effet! J'ai toujours très hâte d'aller la rejoindre. Mais, moi, je ne me vois pas le faire.» — Sébastien, 39 ans ★★★★★

Le soft sado-maso

Depuis la folie 50 nuances de gris, le BDSM fascine bien des couples. Avant d'oser une telle pratique, il faut toutefois en discuter longuement avec son partenaire. Selon les adeptes, il est par ailleurs impératif de se trouver un mot de sécurité à mentionner en cas de besoin, afin de garder le contrôle même en situation de soumission. Le kit que notre équipe a osé tester pour cet article comporte notamment un martinet, des bracelets de force et un bandeau pour les yeux.

ON A TESTÉ: Miss Morgan Tender Torture (79,95 \$ chez Séduction et à seduction.ca).

«Il m'a menottée au lit et bandé les yeux. Il m'a ensuite fait frissonner avec des glaçons, il m'a gratté la peau avec un peigne... il a rentré mon vibrateur en moi par surprise. C'était hot, mais je ne ferais pas ça toutes les semaines.»

— Annie-Claude, 39 ans, en couple depuis 9 ans avec Mathieu ★★★★★

«J'ai toujours envie de faire l'amour à ma blonde, pas besoin de lui mettre les menottes aux mains pour l'exciter. Mais j'avoue que prendre totalement le dessus sur l'autre à l'occasion, c'est intéressant. Et j'ai encore plus aimé que ce soit elle qui mène.»

— Mathieu, 39 ans ★★★★★

«Un peu de griffures et de morsures, ça m'a toujours plus excitée que la position du missionnaire. Il y a un côté animal dans le sado-maso qui vient vraiment me chercher. J'aime que mon partenaire partage cette envie.» — Sophie, 42 ans, en couple depuis 1 an avec Marc-Antoine ★★★★★

«Elle a toujours été plus wild que moi côté sexe, mais ça me va d'embarquer de temps en temps. Seulement, je ne serais pas capable de lui faire mal pour vrai.» — Marc-Antoine, 41 ans ★★★★★



FANS DE PORNO, les femmes?

Le web a changé la façon de consommer la pornographie, et il est déjà loin le temps où il fallait oser traverser les portes western d'un club vidéo afin de se procurer un film pour adultes. Toutefois, ce qui évolue peu, c'est le tabou concernant la consommation de pornographie par les femmes. «Bien des femmes n'osent pas dire qu'elles regardent des films pornos à leur partenaire, souligne la sexologue et psychothérapeute Valérie Major. Et lorsqu'un couple décide de visionner du porno à deux, bien souvent, la femme laisse son partenaire choisir le contenu, parce qu'elle est trop mal à l'aise d'exprimer ce qui lui plaît réellement.» Mais à la source, selon la sexologue, ce n'est pas la pornographie qui gêne les femmes, mais la masturbation qui l'accompagne. «Beaucoup de femmes n'osent pas dire à leur partenaire qu'elles se masturbent, comme si c'était une pratique réservée aux hommes... Il faut donc ouvrir le dialogue sur la masturbation avant de parler de pornographie en couple», conseille-t-elle.

Par ailleurs, il faut savoir ici qu'il est totalement faux de croire que la pornographie appréciée par les femmes est uniquement composée de scénarios élaborés et romantiques. «Les femmes aiment voir un peu plus de tendresse que les hommes, c'est certain, et elles sont aussi bien plus nombreuses qu'on le croit à être excitées par le sexe entre deux femmes. Si les hommes sont stimulés par les gros plans, les femmes préfèrent souvent les plans plus larges, moins graphiques. Les femmes aiment par ailleurs les films où les femmes ont le contrôle et pas où elles sont avilies, précise la sexologue.

Pornhub, un des leaders dans le webporno, dévoilait ses statistiques annuelles au printemps dernier: 24 % de ses utilisateurs sont des femmes de partout dans le monde. Sur le site — qui reçoit 60 millions de visiteurs par jour —, le thème le plus recherché est «lesbienne». »



Le jeu de société érotisant

Il existe une foule de jeux de société pour adultes, conçus pour ajouter un peu de piment dans notre relation de couple. Celui qu'on a essayé nous entraîne dans une série de défis érotiques où notre tentation à atteindre l'orgasme est sérieusement mise à l'épreuve tout au long de la partie.

ON A TESTÉ: Jeu de société ErotiXXX (19,99 \$ chez Séduction et à seduction.ca).

«L'idée d'ajouter un aspect ludique à notre sexualité nous a tout de suite plu. Les règles sont très simples, et on a beaucoup ri en tentant de reproduire les positions illustrées sur les cartes à piger. Au final, on s'est laissés prendre au jeu.»

— Mathilde, 42 ans, en couple avec Charles depuis 16 ans ★★★★★

«Une agréable découverte! Cela nous a permis d'essayer des choses que nous avions peu l'habitude de faire. Un écart coquin quand la sexualité devient un peu trop routinière.»

— Charles, 39 ans ★★★★★

«J'aime bien jouer, mais j'étais réticente à ce type de jeu au départ. Par préjugé, peut-être. Malgré tout, c'était drôle. Et c'est la suite qui a été plus intéressante.» — Mélanie, 32 ans, en couple avec Julien depuis 3 ans ★★★★★

«Quand ma blonde m'a proposé de jouer, ça m'a tout de suite allumé. Ce n'est pas le genre d'initiative qu'elle prend d'habitude. Le fait d'avoir ri ensemble nous a détendus et rapprochés. Ça n'a été qu'un bon prétexte dans le fond.»

— Julien, 37 ans ★★★★★

LE SEXE EN SOLO

La masturbation permet d'évacuer notre stress, d'entretenir notre libido et d'augmenter nos capacités orgasmiques. De plus, selon la sexologue et psychothérapeute Valérie Major, «pour mieux connaître nos zones érogènes, il est très intéressant d'explorer les sensations que peuvent nous procurer différents jouets érotiques».

On a testé trois gadgets qui permettent d'atteindre le septième ciel plus souvent, et plus rapidement.



Puisque chez la plupart des femmes l'orgasme le plus facile à obtenir est clitoridien, on a essayé de dénicher le gadget par excellence, donc un accessoire petit et discret qui accorde une stimulation directe, localisée, mais ni trop forte ni trop faible. Le vibreur en silicone qu'on a testé est conçu exprès pour stimuler le clitoris avec ses sept modes de vibrations impressionnants.

ON A TESTÉ: Nina Glam Adore U (89,95 \$ chez Séduction et à seduction.ca).

«J'ai atteint l'orgasme en environ trois minutes... Il est un peu bruyant, mais j'imagine que c'est un mal nécessaire vu la puissance du moteur.» — Ève, 30 ans ★★★★★

«Très efficace, il permet d'atteindre l'orgasme rapidement, mais aussi de le contenir, si désiré, avec les nombreuses options de vitesses proposées.» — Simone, 33 ans ★★★★★

1. Le stimulateur clitoridien

2. Le stimulateur multiple

Pour plaire à toutes les femmes, qu'elles soient clitoridiennes ou vaginales, le stimulateur qu'on a testé accorde une double stimulation. En outre, ce joujou offre plusieurs modes de vibrations afin de combler les besoins, qui augmentent pendant la masturbation et qui diffèrent d'une personne à l'autre.

ON A TESTÉ: Tara Glam Adore U (119,95 \$ chez Séduction et à seduction.ca).

«Il est un peu bruyant, mais il permet d'expérimenter plusieurs sensations autres que clitoridiennes, et j'ai atteint l'orgasme en environ huit minutes!»

— Ève, 30 ans ★★★★★

«J'aime beaucoup l'objet en soi et son confort au toucher. Par contre, j'ai trouvé les modes de vibrations moins naturels et, à mon avis, elles pourraient être plus fortes.»

— Caroline, 41 ans ★★★★★

SE MUSCLER POUR mieux jouir

L'Américaine Kim Anami, connue pour sa capacité à soulever des poids avec son vagin, prêche depuis quelques années les vertus de la «gym de l'amour».

/// **Le principe?** Renforcer par toutes sortes d'exercices les muscles du périnée (plancher pelvien).

/// **Le but?** Jouir plus facilement, intensifier ses orgasmes, obtenir plus de satisfaction sexuelle en général.

/// **Comment?** «Tout simplement en contractant ces muscles (ceux avec lesquels on se retient de faire pipi) chaque jour, chaque fois qu'on y pense.» On peut aussi aspirer à devenir aussi habile qu'une geisha en y travaillant avec les petites boules qui portent ce nom, vendues en boutique érotique.

Mais, quels que soient les qualificatifs qu'on donne à ces exercices, ces derniers ne sont en quelque sorte que des dérivés des exercices de Kegels, qui consistent simplement à contracter les muscles du périnée. Des exercices surtout recommandés pour prévenir l'incontinence et le prolapsus utérin (descente d'organes).

«Il est vrai que plus ces muscles sont forts, plus l'érection du clitoris se fera aisément et plus le vagin serrera le pénis, ce qui peut effectivement accroître le plaisir et faciliter l'orgasme», explique Mariève Prince, physiothérapeute en rééducation périnéale et propriétaire de Cigonia, un centre de rééducation périnéale et pédiatrique situé à Sherbrooke. Mais le plaisir et l'atteinte de l'orgasme sont multifactoriels. «Muscler son périnée ne signifie pas qu'on aura instantanément plus de plaisir! Mais disons qu'un périnée tonique est un terrain propice à de bons orgasmes!»

3. Le stimulateur du point G

Le point G, situé à environ 2 à 4 cm de l'entrée du vagin, n'est pas simple à éveiller chez certaines femmes. Pour y parvenir plus facilement, on a essayé un vibreur simple composé de silicone très doux, doté d'une lumière DEL synchronisée avec la vibration de son choix.

ON A TESTÉ: Mila Glam Adore U (69,99 \$ chez Séduction et à seduction.ca).

«La texture lisse de l'objet le rend moins réaliste que plusieurs autres, mais la poignée est pratique et permet une tenue à une seule main. Après environ quatre minutes d'utilisation, c'était l'extase.» — Évelyne, 28 ans ★★★★★

«Je trouve l'effet des vibrations très artificiel, et le bruit de moteur me dérange. Je n'ai pas éprouvé de plaisir à l'utiliser, et encore moins atteint l'orgasme.»

— Simone, 33 ans ★★★★★

MOI, CE QUI M'ALLUME...

ON A POSÉ LA QUESTION À DES HOMMES ET À DES FEMMES POUR SAVOIR CE QUI ATTISAIT PARTICULIÈREMENT LEUR DÉSIR. ET VOUS, QU'EST-CE QUI VOUS ALLUME?

Par Isabelle Bergeron

«Le regard d'un homme a le pouvoir de me faire fondre, littéralement. Il n'a qu'à me fixer avec du feu dans les yeux, et je craque.» — Chantale, 33 ans

«Imaginer deux femmes ensemble m'allume terriblement. Je ne suis pas sûre que je serais prête à essayer pour vrai, mais disons que cette vision a le don de me mettre dans tous mes états.» — Léane, 27 ans

«Chaque fois que mon chum et moi avons des discussions intenses et profondes, ça finit toujours dans le lit! Ces discussions nous rapprochent et nous font sentir très amoureux.» — Isabelle, 45 ans

«Avant toute chose, j'ai besoin de me sentir bien dans ma peau pour que le désir prenne place. Besoin de me sentir en forme, belle et, idéalement, sexy!» — Catherine, 35 ans

«Un jour, je me suis laissé séduire par des lettres que m'envoyait un homme qui, pourtant, ne m'attirait pas de prime abord. Mais il écrivait si bien que j'ai fini par en avoir très envie!» — Christiane, 49 ans

Lui

«Quand ma blonde porte un vêtement un peu décolleté, je lui ferais l'amour sur-le-champ!» — Jean-François, 36 ans

«Je ne pense pas que j'oserais l'avouer ouvertement, mais l'idée de me faire caresser par un autre homme m'excite beaucoup. Une chose que même ma femme ignore!» — Anonyme, 44 ans

«Quand j'entends ma blonde avoir du plaisir, quand elle me dit qu'elle aime ce que je lui fais, je craque!» — Étienne, 32 ans

«Ma femme n'a qu'à tenir mon pénis entre ses mains et... je suis prêt!» — Martin, 39 ans

«Une femme avec de l'assurance, fière et bien dans sa peau, voilà ce qui m'allume le plus.» — Charles, 51 ans

«J'aime sentir qu'une femme me désire et qu'elle soit la première à me faire des avances. Il n'y a pas que les femmes qui veulent se sentir désirées.» — Simon, 29 ans

Elle

«Moi, c'est qu'on me fasse sentir "femme", c'est de sentir que je plais à mon partenaire, que ce soit par son regard ou ses expressions, ses "wow", "t'es belle", "tu m'excites", "t'es bandante"...» — Anne, 43 ans

«La virilité d'un homme. Une mâchoire carrée, des épaules larges, de grosses mains, des poils... Je pense à Clint Eastwood ou à Steve McQueen!» — Éliane, 30 ans

«J'aime les situations à la fois équivoques et sous-entendues. Par exemple, quand je danse avec mon chum. On est alors très proches, mais on ne peut rien faire parce qu'on n'est pas seuls. Sauf que je sais que ce n'est que partie remise, qu'on se retrouvera seuls, plus tard.» — Charlotte, 36 ans

VIVE LE SEXE... ORDINAIRE!

METTRE DU PIQUANT DANS NOS ÉBATS SEXUELS, C'EST BIEN. SE METTRE DE LA PRESSION POUR ATTEINDRE CHAQUE FOIS LE NIRVANA, CE L'EST MOINS. ET SI ON RÉVISAIT NOS STANDARDS?

Par Isabelle Bergeron

Chacun de nos ébats donne-t-il lieu à d'extraordinaires feux d'artifice? Bien sûr que non. En fait, selon un important sondage Ifop paru en 2015, la moitié des femmes au Canada auraient beaucoup de difficulté à atteindre l'orgasme, ou n'en auraient pas du tout, lorsqu'elles font l'amour. Mais une absence d'orgasme ne devrait pas être synonyme de platitude. Si chaque fois qu'on ne franchit pas cinq galaxies en faisant l'amour on a l'impression d'un échec, on aurait avantage à revoir notre perspective et à envisager nos séances de sexe «sous la moyenne» tout à fait acceptables. Un principe que nos amis américains appellent le *Good Enough Sex*, ce qu'on pourrait traduire par le «sexe juste correct».

Soyons réalistes!

On oublie les scènes de sexe de nos films préférés et la fausseté de la porno, et on mise plutôt sur une sexualité «réaliste». Cela nous amènerait à tirer encore plus de satisfaction de nos ébats, parce qu'on est alors plus en mesure de relaxer, de se vider la tête et de vivre pleinement le moment. En acceptant que, 85 % du temps, nos ébats se situeront entre la moyenne et le «correct, sans plus», on peut déjà sentir la pression se relâcher. «Prôner le lâcher-prise concernant l'orgasme et la performance va à l'encontre du courant actuel, où le sexe extrême est de mise ainsi que l'atteinte de la jouissance par tous les moyens inimaginables», dit Sophie Brousseau, sexologue.

Et puis, plusieurs manquent de temps pour tout, y compris le sexe. Le mantra populaire: être le plus efficace possible, en moins de temps possible!

Si on accepte que, 85 % du temps, nos ébats se situeront entre la moyenne et le «correct, sans plus», on peut déjà sentir la pression se relâcher.

Résultat: déception et frustration, inévitablement. Difficile en effet de se concentrer sur les sensations plus subtiles, l'intimité partagée, les caresses nuancées quand le temps nous presse, mais, surtout, quand nos attentes sont irréalistes et qu'on se laisse submerger par des questions du type: Est-ce qu'on l'a fait assez souvent cette semaine? Est-ce que je vais arriver à jouir? À le faire jouir? Quelle nouvelle position devrait-on essayer? Autant de préoccupations qui nuisent plus qu'elles ne servent notre plaisir.

On fait table rase de nos soucis de paraître et de performance, et on accueille notre sexualité avec ouverture et indulgence. L'important, c'est d'entretenir la proximité, la complicité avec notre partenaire. Alors, plutôt que de dire non, par peur de ne pas être à la hauteur de ses attentes, et de servir le classique «je suis trop fatiguée», faire l'amour simplement — et plus souvent? — n'aurait que des avantages sur notre santé mentale et physique ainsi que sur notre relation de couple. »



SÉRUM RÉPARATEUR AUX 10 HUILES PRÉCIEUSES

*Vos ongles
vont adorer!*



Formulé pour les ongles et les cuticules déshydratés, secs et fragilisés, les envies et le port de faux ongles, le Sérum Réparateur Écrinal nourrit et hydrate intensément l'ongle et son pourtour. Les ongles deviennent plus forts, plus beaux, plus résistants et le pourtour de l'ongle doux et impeccable.

**ECRINAL®
UN CHOIX NATUREL!**

**SANS PARABEN, NI TOLUÈNE,
NI FORMALDÉHYDE**

EXCELLENT RAPPORT QUALITÉ/PRIX

EN PHARMACIES

www.ecrinal.ca • f ECRINAL CANADA

MA VIE
couple

7 BONNES RAISONS D'APPRÉCIER LE SEXE ORDINAIRE

- 1 Explorer et apprécier davantage sa sensualité.
- 2 Diminuer le stress et l'anxiété.
- 3 Favoriser le rapprochement avec l'autre.
- 4 Dormir mieux.
- 5 Explorer différentes façons de susciter le désir et le plaisir.
- 6 Consolider sa confiance en soi, puisque les échanges sexuels ne sont plus basés sur la performance.
- 7 Prévenir certaines difficultés sexuelles (anorgasmie, absence d'érection, éjaculation précoce) grâce à l'absence de pression.