

# Préliminaires

Il est important d'accorder toute leur importance aux préliminaires amoureux. Ces gestes tendres permettent d'accéder à une confiance réciproque et un épanouissement sexuel plus satisfaisant.

Ils préparent les corps en leur apprenant à communiquer ensemble et déclenchent les phénomènes de l'excitation sexuelle.

Les corps de l'homme et de la femme dans leur ensemble participent à la rencontre sexuelle.

La peau de l'ensemble du corps est sensible aux caresses même si beaucoup de sensations se concentrent sur les zones érogènes et en particulier les organes génitaux.

Chacun dans ce moment va pouvoir concentrer tout son intérêt sur le corps de l'autre et sur ses propres sensations. Le couple s'isole du reste du monde, il est comme dans une bulle, plus rien ne préoccupe les partenaires, uniquement attentifs à leur plaisir. Chacun donne et reçoit, les partenaires prennent un rythme commun, les organes génitaux se transforment par l'excitation sexuelle en organes de plaisir. Pour mieux vivre sa sexualité, il est important de connaître le cycle de réponse sexuelle de votre partenaire.

La pose du préservatif est à envisager dans les jeux sexuels bien avant le moment de la pénétration, la femme est la plus à même de le mettre (une façon sensuelle et acrobatique : tenter de le dérouler avec la bouche...).

## Les choses plus sérieuses

Aux caresses et baisers sur le corps, font suites les caresses sexuelles, caresses sur les seins, le sexe.

Chacun tente de susciter au mieux l'émoi sensuel de l'autre, reprenant une caresse connue ou tentant une nouvelle stimulation. Les doigts, la bouche, le sexe permettent une grande variété de caresses. C'est un temps où s'établissent la détente et la confiance nécessaires à l'abandon final, à l'orgasme.

Lors des caresses sexuelles, l'homme et la femme ont l'occasion de vérifier l'état d'excitation de leur partenaire, les signes évidents étant l'érection pour l'homme, la lubrification vaginale pour la femme.

L'excitation sexuelle aboutit à l'envie de la pénétration vaginale ou au choix d'une autre pratique qui permettra l'obtention de l'orgasme.

## Accorder ses violons

Ce moment d'excitation intense les partenaires ne l'atteignent pas toujours simultanément et dans ce cas les préliminaires se poursuivent.

Le couple peut choisir ensuite de laisser le rythme s'accélérer, les mouvements se font plus rythmés, plus rapides jusqu'à l'orgasme. Il peut également prendre son temps, varier les positions, revenir à des caresses.

Un couple qui se connaît bien réduit parfois les préliminaires à leur minimum, aux caresses essentielles pour l'un et l'autre afin d'atteindre l'excitation sexuelle requise pour le rapport sexuel. Ce type de rapport sexuel plus rapide est parfois souhaité laissant la place, à d'autres moments, au " grand jeu " avec des préliminaires plus développés.

Dr Agnès Mocquard