

## Les Caresses au cœur de la relation homme femme

Au cœur de la relation amoureuse et sexuelle, les caresses, celles qu'on prodigue à son partenaire et celles qu'on reçoit, éveillent le désir, échauffent les sens ou, au contraire, apaisent les ardeurs. Pourtant, bien peu de couples prennent le temps de les recevoir ou de les prodiguer, et de renouer ainsi avec leur sensualité.

Masser "à sec" est plus difficile, et moins agréable pour celui qui donne et celui qui reçoit. L'utilisation de médiateurs permet des sensations nouvelles. Chacun, par sa texture, offrira un toucher particulier.

Profitez-en, vous avez l'embarras du choix ! Pourquoi ne pas tous les tester pour découvrir ce qui vous convient le mieux ?

### Des médiateurs pour varier les plaisirs

- **Les huiles parfumées** : très agréables d'utilisation, elles permettent des massages doux et enveloppants. On peut acheter des mélanges aromatiques tout prêts, ou confectionner sa fragrance personnelle en choisissant une huile neutre, que l'on parfumera selon son inspiration, en ajoutant quelques gouttes d'huiles essentielles d'orange, de jasmin, de basilic, de lavande, d'ylang-ylang, etc. (dans les magasins de beauté, magasins diététiques et de produits naturels). On peut préférer des huiles pures assez peu odorantes (huile d'amande douce, huile de noyau d'abricot), ou de l'huile de monoï. On trouve cette dernière en parfumerie et même en pharmacie. Elle nourrit la peau et sent bon les tropiques ! Petit conseil d'utilisation : Mettez une serviette sous le corps de la personne massée, même si ces huiles ne tachent pas, et essuyez-vous après, sous peine de jouer les anguilles. Et ne caressez pas avec la langue ;
- **Le talc** : Il est frais et discret, fait un peu "bébé", et on peut en mettre partout sans crainte. Il donne un toucher satiné et rend le massage très doux ;
- **Le lait pour le corps** : Le toucher sera encore différent, fluide et léger. Choisissez-en un assorti à vos parfums préférés pour vous envelopper de nouvelles sensations odorantes. Il aura en plus le mérite de soigner et d'hydrater votre peau.

### Des accessoires classiques... ou plus originaux

Les mains et leurs dix doigts peuvent faire des merveilles, mais pour enrichir votre sensualité, vous pouvez aussi caresser le corps de votre partenaire avec votre langue et vos lèvres, vos cheveux, vos bras, vos seins, votre sexe... Un peu d'imagination, que diable !

Vous pouvez aussi utiliser des plumes, ou des petits accessoires en bois ou en plastique faits pour le massage : il en existe d'innombrables, dans les magasins qui fabriquent des objets naturels, les parfumeries, les magasins de diététique...

## **Une ambiance propice**

Pour que vos échanges soient fructueux et détendus, un peu de décorum s'impose ! Ambiance tamisée (pas de lumière crue), bougies parfumées, canapé, lit confortable ou futon, serviettes en éponge moelleuses, musique douce (classique, indienne, de relaxation type "bruits de la mer et du vent"). Veillez à ce que la pièce ne soit pas trop fraîche, la personne massée pourrait avoir froid.

## **Des caresses "thérapeutiques"**

Les caresses peuvent réellement s'intégrer dans un programme thérapeutique de "remise en forme du couple", en aidant les partenaires à se retrouver dans une démarche sensuelle, pas forcément sexuelle. "Nous proposons à nos patients de redécouvrir l'art des caresses à deux dans plusieurs cas : quand l'un ou l'autre des partenaires manquent de désir, si la sexualité du couple s'est un peu "endormie", ou encore si l'homme souffre d'éjaculation prématurée, par exemple", explique Marie-Hélène Colson, sexologue. "Ce contact corporel retisse l'intimité, réactive la sensualité, rétablit la communication. Pour les entraîner dans cette découverte, nous leur suggérons d'y mettre les formes, et de faire appel à leur imagination, mais nous pouvons aussi leur conseiller quelques accessoires, comme des huiles ou de petits appareils de massages".

Isabelle Delaleu