



TARA MOORE/GETTY IMAGES

PEAU CONTRE PEAU L'HIVER SERA CHAUD

Retrouver ou préserver la tendresse et la sensualité des beaux jours, c'est possible... en cultivant au quotidien l'art du toucher dans son couple. Ou même en solo.

Dans le couple, les effusions de désir et de tendresse peuvent s'essouffler avec les années. Se perdent alors le goût du contact, de la peau de l'autre, le délice d'être touché (agent provocateur de bien-être); des éléments indispensables pour mener une vie tout à fait épanouie. Mais le contact perdu peut tout à fait être retrouvé à condition d'en faire la démarche. Une idée défendue par la naturopathe et autrice Johanna Dermi: «*La flamme d'une bougie peut s'éteindre mais on peut la rallumer pour qu'elle nous éclaire à nouveau!*» Également thérapeute, elle met en avant l'importance du contact, un besoin prouvé scientifiquement à tous les âges: «*On sait aujourd'hui que les câlins sont efficaces contre l'anxiété, la dépression, le stress, et ont mille vertus curatives. Le contact entre êtres humains ou avec des animaux est apaisant. Le ber-*

cement, le toucher, le regard, tout cela nous rend vivants. L'être prend conscience d'exister en étant touché, dans tous les sens du terme!»

Trois minutes de câlins suffisent à mettre en route le circuit du désir

Pour nous faire redémarrer, une simple étreinte peut être suffisante, confirme la spécialiste: «*Un câlin d'au moins trois minutes est efficace pour la mise en route des neurotransmetteurs tels que la dopamine (hormone de l'envie de réaliser, bonne humeur et motivation) et l'ocytocine (hormone de l'amour, du bien-être et de l'attachement, qui favorise l'intimité). Il a été prouvé que les couples qui ont une relation amoureuse équilibrée avec des échanges physiques émotionnels et spirituels ont un niveau d'ocytocine plus élevé que la moyenne.*» Le contact est aussi un excellent moyen de se mettre au même niveau que

son partenaire sur le plan de la communication non verbale. En touchant, on transmet des émotions et des informations précises sur son état général, corporel et émotionnel. Pour retrouver cet échange par le contact, Johanna Dermi préconise un changement global de posture: «*C'est important d'exprimer à l'autre ses besoins, arrêter de ne faire que des reproches et d'attendre que l'autre change, d'être l'initiateur du changement en soi. De la même façon que, dans la journée, je me connecte à ma respiration, je respire avec l'autre les yeux dans les yeux. Un magnifique rituel à pratiquer simplement et doucement.*»

Oser donner de la volupté aux gestes les plus mécaniques

Pour initier ces contacts, la pratique des soins du corps, en général, et des massages, en particulier, peut être bénéfique. Dans le cas des massages, elle oblige à la verbalisation d'un désir mais également au partage de maux du corps, qu'ils soient petits ou grands. Si l'on n'est pas à l'aise avec l'idée de pratiquer un geste qui aurait des conséquences au niveau médical, on peut se concentrer sur l'action de caresser tout le corps, d'appliquer des crèmes ou des huiles pour l'hydratation, de brosser les cheveux. Ces gestes, rendus mécaniques par l'habitude, peuvent redevenir sensuels dans le partage... et mener à des découvertes pour le plaisir en général. En couple depuis plusieurs dizaines d'années, Corinne et Manuel ont réappris à communiquer

par le corps et à partager des moments de bien-être à deux en pratiquant le massage l'un sur l'autre: «*Corinne souffre de maux de tête depuis toujours, explique Manuel. Mais pendant vingt ans, je me suis retrouvé passif vis-à-vis de sa douleur. Elle prenait des cachets et allait s'enfermer seule. Avec les années, toute cette souffrance qu'elle vivait de son côté a fini par nous éloigner un peu.*» Manuel a alors décidé de chercher comment aider sa compagne. «*J'ai appris à lui masser le crâne pour la soulager en utilisant des huiles essentielles. Ça lui fait beaucoup de bien et ça nous donne l'impression qu'on traverse l'épreuve à deux. Elle m'a déjà dit qu'elle espérait pouvoir avoir ce genre de gestes pour moi si un jour j'en ai besoin.*»

Si les bienfaits du massage et du soin à deux ne sont plus à démontrer, les personnes célibataires peuvent aussi trouver du réconfort dans l'auto-massage. Des guides dédiés permettent d'apprendre les meilleurs gestes. Le soir, on peut par exemple laisser courir ses mains le long de son corps lors d'un moment d'hydratation: c'est particulièrement recommandé en hiver, quand, avec le froid et le stress, la peau peut s'abîmer. Ce temps de soin pour soi peut aussi mener à des moments de sensualité en solo, des essais de masturbations inédites ou des tentatives de méditation. Le but, toujours, est de s'obliger à s'accorder un temps à soi, dédié au corps et à l'esprit, pour affronter sereinement les frimas et le stress de la vie quotidienne. **L.B. ■**

BIBLIO



L'Incroyable Vie de la peau, du Dr Monty Lyman, éd. Tchou.

Conseillé par notre experte, ce livre explore toute la richesse et la complexité de la peau, en s'appuyant sur la science, la sociologie et l'histoire.



Je me soigne avec la réflexologie. Guide visuel,

de Danièle Festy et Anne Dufour, éd. Leduc.s.

Un guide complet, clair et simple d'utilisation, afin de pratiquer la réflexologie (avec un complément d'infos en aromathérapie), seule ou à deux, pour la détente ou le soin des petits maux du quotidien.



Jouissance Club, de Jûne Pla, éd. Marabout. Inspiré d'un compte Instagram à

succès, c'est LE guide de la masturbation pour la femme comme pour l'homme. Divers conseils techniques et pratiques viennent compléter des illustrations sans équivoque. Un objet indispensable pour (re)découvrir son plaisir et celui de son ou sa partenaire.



Les Auto-massages chinois, de Laurent Turlin et Alix Lefief-

Delcourt, éd. Leduc.s. Pour soulager divers maux du corps et de l'esprit, ce livre propose une approche dérivée de la médecine traditionnelle chinoise par acupression. Avec ses mains, on peut (se) faire beaucoup de bien.

AU RAYON PLAISIR...

BAUME POUR LA VULVE



Un baume riche pour adoucir apaiser et hydrater la vulve, après le rapport sexuel ou au quotidien. Un soin intime, à s'appliquer seule ou à deux. **Baübo, 45 €**

MASSAGE COMESTIBLE ET LUBRIFIANT



Une texture crème étonnante pour ce produit tout en un qui fait office de produit de massage autant que de lubrifiant et est également comestible. Made in France, bio et vegan, il est composé à partir d'algues. **Bio Goliate, 29,90 €**

HUILE DE MASSAGE BIO PARFUMÉE



Cette huile bio et vegan est disponible en toute une gamme de parfums gourmands ou épicés. **Passage du désir, 19,90 €**

COFFRET SHUNGA



Un kit de produits aphrodisiaques ou dédiés au plaisir, des sels de bains au lubrifiant en passant par l'huile de massage. Une délicate fragrance de thé vert parfume l'ensemble du coffret, évitant les fausses notes ou les ambiances entêtantes. **Jardin Edo, 89 €**