



Elle (<https://www.elle.fr>) > *Psycho & Sexo* (<https://www.elle.fr/Love-Sexe>)
> *Sexualité* (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite>)
> *Dossiers* (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Dossiers>)

Nouveaux plaisirs : la pénétration immobile pour atteindre l'état orgasmique

Publié le 29 janvier 2021 à 17h30



Nouveaux plaisirs : la pénétration immobile pour atteindre l'état orgasmique © Adene Sanchez / iStock

Prendre du plaisir et atteindre un état orgasmique sans lever le petit orteil ? On est plutôt tenté·es par l'expérience ! Qu'est-ce que la pénétration immobile, et

quelles sont ses vertus ? Ne bougez pas, on vous explique cette pratique au nom moins explicite qu'il n'y paraît.

Par Laura Boudoux

Dans « pénétration immobile », la première notion qui nous fait lever le sourcil, c'est celle de l'immobilité. Comment peut-on prendre du plaisir, voire atteindre l'orgasme (<https://www.elle.fr/index/orgasme>), sans les habituels coups de reins et autres va-et-vient ascensionnels ? On la joue à l'opposé de Jane Birkin et Serge Gainsbourg dans « Je t'aime,... Moi non plus », on apprend la patience, et on ne bouge plus. « Je recommande d'abord de ne pas s'occuper de l'érection, mais d'être à l'écoute de ce qui se passe dans les corps, de se détendre complètement », explique l'auteure Emmanuelle Duchesne, passée experte dans l'art du slow sex (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Dossiers/slow-sexe-2974178>).

Nu·es ou habillé·es, corps contre corps dans une position où l'on est le plus à l'aise possible, elle conseille d'abord de relâcher complètement le bas du dos, les fessiers, les cuisses, et le ventre. L'objectif ? Atteindre un état de détente ultime proche de celui que procurent la méditation ou la sophrologie. « Plus les sensations vont circuler dans toutes les cellules de notre corps, plus il deviendra tout entier orgasmique. Il sera ensuite plus facile de passer à un vrai contact physique », préconise Emmanuelle.

Contractions et « non-faire »

Le contact physique justement, en quoi consiste-t-il ? Contrairement à ce qu'elle vend dans son intitulé, la pénétration immobile ne nécessite pas forcément... une pénétration. En tous cas, pas comme on l'entend habituellement. Elle peut ainsi se pratiquer en rapprochant simplement les sexes - féminins ou masculins - l'un de l'autre, et ne nécessite pas forcément d'érection. En résumé : on « laisse les sexes à proximité », pour créer une sorte de magnétisme entre eux, ou on opte pour une pénétration statique, même si le pénis est au repos. « On n'a pas l'éducation pour vivre la pénétration autrement que comme celle qu'on nous a peu ou prou apprise, et qui correspond à une norme. On la questionne très peu et elle

est très automatisée, alors qu'on peut avoir des rapports sexuels sans pénétration. Les gens qui viennent vers la pénétration immobile sont généralement des personnes qui se questionnent déjà sur le sexe, les tantras (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Dossiers/Sexe-tantrique-3-exercices-inspirants-a-tester-pour-redecouvrir-son-plaisir-sexuel-3888911>), et qui cherchent à donner un autre sens à leur sexualité », estime Claire Alquier, sexologue et créatrice du podcast Le Vestibule (<https://levestibule.org/>).

« Ma méthode à moi, c'est le "non-faire". La vulve et le vagin peuvent avoir des mouvements autonomes, que nous ne contrôlons pas. On peut alors se laisser emporter, et même se laisser surprendre », assure ainsi Emmanuelle, fondatrice du site « Méditation orgasmique (<http://www.meditationorgasmique.com/>) ». Laisser les sexes féminins, ou féminin-masculin, s'effleurer, stimuler le vestibule du vagin, ou pratiquer une pénétration sans aucun mouvement : l'adepte du slow sex insiste sur le lâcher-prise et l'inertie. « Il y a alors moins de stress et de peur, et plus de plaisir de ressentir le sexe de l'autre à l'entrée du nôtre. L'entrée du vagin n'est pas aussi honorée que le vagin et c'est un grand plaisir d'accorder du temps à cette partie de la vulve, sans pression. La détente amenée par cette sécurité va aussi permettre au périnée de se détendre, et au vagin de se dilater. Il est alors capable de faire des mouvements que nous ne contrôlons pas, comme une succion », détaille Emmanuelle. Le rapport sexuel ne se résume alors plus à un pénis rentrant dans un vagin, mais bien à un vagin qui attire le pénis à lui, dans un mouvement (subtile) de circlusion. Dans l'immobilité ambiante, le vagin est alors plus actif que jamais.

Cette technique du « non-faire » permet à Emmanuelle d'atteindre un « état orgasmique qui peut durer assez longtemps, et qui se traduit par des vagues et des ondes ». « La notion d'orgasme devient plus floue », analyse-t-elle, précisant que plusieurs de ses partenaires ont vécu grâce à cette méthode des « orgasmes secs », sans éjaculation.

« Il peut y avoir des moments où l'érection est moins forte, voire inexistante. Cela n'empêche aucunement l'apparition d'une sensation réjouissante pour la femme comme pour l'homme, pour qui il est très agréable de sentir les contractions de sa partenaire », confirme Claire Alquier. Elle encourage d'ailleurs aussi les hommes à « jouer avec la contraction de leur pénis », et les femmes à utiliser la contraction du périnée comme un « outil de plaisir, mais aussi

comme une prise de conscience et de contrôle ». Si Emmanuelle préconise une immobilité complète, y compris des muscles pelviens, d'autres préfèrent les utiliser pour atteindre le plaisir.

Une succession de contractions courtes des muscles du périnée, suivie de relâchements, permettrait non seulement aux femmes de conscientiser leur corps, mais aussi de provoquer l'orgasme, en augmentant l'afflux sanguin dans le bas-ventre et la vulve. Contracter pour jouir, et non l'inverse, en somme. Car lors d'un orgasme, la région pelvienne se contracte entre trois et quinze fois, de manière réflexe, environ toutes les 0,8 seconde. Une technique qui favoriserait même les orgasmes multiples (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/multi-orgasme-3133411>), pour les femmes comme pour les hommes.

Plus de douceur, moins de performance

Pratique qui tiendrait ses racines dans le tao chinois, la pénétration immobile va donc à l'encontre des diktats de l'orgasme et de la performance. Elle s'inscrit dans une logique de découverte des corps, et d'exploration des sens. « Il y a beaucoup de déconstructions à faire, il faut se libérer de tous les réflexes et habitudes que l'on a, pour être dans le moment présent, au risque de s'ennuyer et de céder à l'impatience », avertit Emmanuelle, qui reconnaît qu'il est « assez rare que deux personnes soient alignées là-dessus ».

Pour Claire Alquier, il peut être compliqué d'apprendre à prendre son temps, « surtout en duo, puisqu'il faut parfois gérer deux rythmiques, deux temporalités différentes ». Elle conseille de se concentrer sur la respiration, pour favoriser la proximité des corps et des sensations, « convaincue que la pénétration immobile peut amener à vivre des états qu'on ne vivrait pas en temps normal ». En parler avant de passer à la pratique est aussi une bonne option, surtout si on ne veut pas que son ou sa partenaire nous pense évanouie ! « On peut poser des questions : “Est-ce que tu connais ? Qu'en penses-tu ?”, et aller plus loin en se demandant quels peuvent être les intérêts de la pénétration immobile. On attise ainsi la curiosité de l'autre sans se mettre la pression, et en se donnant mutuellement envie. Ça reste léger, ça n'engage à rien et si ça ne plaît pas, on arrête. L'exploration n'est pas que dans la pratique, mais aussi dans la construction intellectuelle et l'ouverture de la réflexion », assure la sexologue.

Pour elle, la pénétration immobile a de nombreuses vertus, qui vont bien au-delà de l'aspect sexuel. « L'idée n'est pas de dire que c'est mieux que d'autres pratiques, car il faut tout de même être disponible, avoir le temps. Mais elle peut favoriser une bulle de douceur, à travers un rapport au corps de l'autre et au sien très différent. Elle donne accès des échanges de phéromones, d'odeurs et de mots, et permet de se concentrer sur des ressentis auxquels on ne prête pas toujours attention. Des choses très intéressantes peuvent donc aussi apparaître sur la relation affective », conclut Claire Alquier.

Pour aller plus loin :

« Le slow sex - S'aimer en pleine conscience », d'Anne Descombes et Jean-François Descombes, Poche Marabout.



© Presse

« 50 exercices de Slow love et sex méditation », d'Emmanuelle Duchesne, Eyrolles.

