GUIDE DE SURVIE SEXUELLE DES TIMIDES

par Flore Cherry & Guenièvre Suryous

Tabou

Programme d'entraînement de survie

Avant-propos 5
Préface 7
Profils types 11
Fiches de premiers secours 23
Coaching timides 57
Marécage des questions relou 75
Culture G 87
Témoignages de survivants 99
Remerciements 120
Nos précédents guides 123
C'est nous 126

Préface

Par le Dr Gilbert Bou Jaoué, médecin sexologue, coordinateur scientifique de la plate-forme de téléconsultations www.charles.co.

« À chaque fois c'est pareil, quand je rencontre une fille et qu'on arrive au moment du sexe, je suis comme bloqué, il ne se passe rien, et la fille finit par croire que je n'ai pas envie d'elle ou que j'ai un problème. »

« Quand je fais l'amour, je n'ose presque rien faire, alors il ne se passe presque rien ! Et on est tous les deux frustrés. »

« Au début elle trouvait ça agréable, un mec qui ne lui saute pas dessus de suite, mais à la longue elle m'a fait comprendre qu'elle aimerait que je prenne un peu plus "les choses en main". »

« Je suis tellement timide au moment du sexe, tellement bloqué, que ça se passe toujours mal. J'ai fini par ne plus oser avoir des relations… ça fait 5 ans que je n'ose pas alors que j'en ai terriblement envie ! »

Des phrases comme celles-ci, j'en entends tous les jours dans mes consultations de sexologie. **Et à chaque fois le même constat : les "timides sexuels" ont l'impression qu'ils/elles sont les seuls dans ce cas et sont surpris d'entendre à quel point c'est fréquent.**

Je sais que certaines personnes disent que c'est "touchant" ou "mignon" la timidité sexuelle. Mais étrangement je ne connais personne qui aimerait vraiment l'être ! Pourquoi ? Parce que même si c'est d'apparence attachant comme attitude, les personnes qui subissent la timidité sexuelle en souffrent dans la plupart des cas et la ressentent comme quelque chose de pénible.

Au fait, vous savez pourquoi la timidité sexuelle est l'une des formes de timidité les plus délicates à gérer ? Tout simplement parce qu'on peut tricher dans d'autres situations mais on ne peut pas tricher avec le sexe. On peut faire semblant d'être détendu mais on ne peut pas profiter du moment si on ne l'est pas réellement. On ne peut pas être stressé(e) et excité(e) en même temps parce que notre cerveau est incapable de faire ça ! Et sans excitation, le sexe n'a pas le même goût.

Dans notre société actuelle, la vie sexuelle peut être très libre et variée, la sexualité est moins soumise aux poids des tabous que dans le passé, mais étrangement la "timidité sexuelle" est de plus en plus fréquente en consultation. Sûrement parce que tout ce qu'on voit et entend autour de la sexualité nous donne l'impression que nous devons toutes et tous être au sexe ce que Kylian Mbappé est au football : des génies du sexe qui savent tout faire et bien dès le début !

Croyez-moi, personne n'arrive sur terre avec un don pour être "génial au lit". C'est une question d'apprentissage, de découverte, d'instinct à réveiller et à écouter. Et aussi forte que soit votre timidité, vous pouvez apprendre, découvrir et réveiller votre instinct.

Je me suis souvent engagé dans des actions qui visent à aider les personnes à dépasser les freins et les gênes pour demander de l'aide en cas de difficultés dans la vie sexuelle. J'ai participé à former des spécialistes, écrire des ouvrages, diriger des associations de patients, participer à des émissions radio ou télévision, diriger des sociétés savantes et plus récemment à mettre en place la téléconsultation pour problèmes sexuels (ce qui est une aide précieuse pour les timides qui n'osent pas consulter). Mais je trouvais qu'il manquait encore quelque chose à faire : un petit guide simple et efficace, concret et objectif, pour aider les timides à survivre dans la jungle du sexe.

Vous comprenez alors le plaisir que j'ai eu à rédiger cette préface pour le livre de Flore et Guenièvre.

Votre timidité vous empêche de profiter de votre sexualité ? Suivez le guide !

PROFILS TYPES

Profils types

Qu'est-ce qu'un timide ?

Qu'on se l'avoue, un timide se cache toujours au plus profond de nous et il se dévoile parfois aux moments où l'on s'y attend le moins !

Mais si, souvenez-vous : il était là à votre première fois, quand vous ne saviez pas très bien comment vous y prendre avec ce corps mystérieux, il était dans la maladresse des premières pelles, dans la pudeur masquée qui accompagnait le lâcher de sous-vêtements devant un inconnu, dans les trémolos de la voix du "je crois que je t'apprécie un peu…", dans le point d'interrogation plein d'appréhension du "tu veux boire un verre avec moi ce soir ?", dans les brouillons de nos messages emprisonnés dans les archives de notre portable parce que trop criants de vérités, trop crus ou trop cinglants.

Certains timides se révèlent plus souvent que d'autres, parfois par un caractère introspectif marqué, parfois par manque d'expérience ou parfois encore, et ce sont les plus touchants, par quelques douloureuses déceptions passées (qu'un lent "apprivoisage" suffit parfois à faire disparaître).

Les timides qui vont suivre, vous les connaissez déjà. La diversité de leur profil prouve bien qu'il n'existe pas une unique timidité en matière amoureuse et sexuelle mais une multitude de cas particuliers.

À vous de voir ceux qui vous touchent le plus.
Et surtout, à vous de voir comment en faire un atout !

Profils types

L'hypersensible

Un peu moins d'un quart de la population française serait hypersensible, une façon d'être au monde qui nous rend vulnérable et plus réactif aux déceptions et aux contrariétés.

D'un naturel méfiant et prudent, l'hypersensible a des réactions par palier : il adore ou il n'aime pas. C'est tout ou rien. C'est le drame ou l'indifférence.

Touchants, humains, vulnérables, les hypersensibles se protègent parfois derrière une carapace qui peut les présenter comme froids et hautains… alors qu'ils ne cachent qu'un cœur tendre un peu écorché par la vie.

Qu'ils soient rêveurs, novices, discrets, introvertis, hypersensibles, si les timides sont souvent touchants par leur vulnérabilité, ils peuvent parfois connaître quelques appréhensions au moment d'« assurer » sous la couette.

Comment gérer les premières fois ? Quels sont les faux pas à éviter ? Comment se sentir désirable ? Est-ce que l'on peut booster sa confiance en soi au quotidien ?

Ce petit guide sexo est à mettre entre toutes les mains maladroites et à recommander à tous les cœurs d'artichauts... (que l'on soit un homme ou une femme !)

Tour à tour organisatrice d'événements érotiques, actrice de websérie sexo, journaliste au sein de différents magazines, **Flore CHERRY** est une touche-à-tout quant il s'agit de prendre la parole sur la sexualité. Elle s'exprime quotidiennement au sein des pages du magazine vintage Union et gère sa boîte de réalisation de fantasmes My Sweet Fantasy.

Créatrice du blog Secrets de Coquines, **Guenièvre SURYOUS** est illustratrice. À travers ses différentes collaborations, elle croque l'amour et la sexualité avec humour afin de briser les tabous ! Elle a également illustré *Le périnée des filles* aux éditions de l'Éveil et a lancé un BD sur Instagram avec La Smeno, une mutuelle étudiante du Nord.

www.tabou-editions.com

Tabou
éditeur sans interdit

ISBN édition papier :
978-2-36326-074-1
ISBN édition numérique PDF :
978-2-36326-702-3
ISBN édition numérique Epub :
978-2-36326-703-0