



...

copine de venir avec moi. L'effeuillage, "le terme bourgeois pour strip-tease", sourit Ingrid, représente pour nous deux un véritable challenge. Notre coach nous met tout de suite à l'aise. *"Dans mon cours, vous ne vous retrouverez jamais nue."*

SENSUELLE

DÈS L'ÉCHAUFFEMENT

Dans la salle, de grands miroirs allongent la silhouette. *"Beaucoup de femmes arrivent gênées par leur corps avec la peur d'être jugées par les autres. En réalité, chacune reste concentrée sur elle-même, soucieuse de réussir sa chorégraphie."* Première étape, s'échauffer. Le port des talons hauts et les mouvements étirés sollicitent les muscles. Le tout sur *Sexual healing* de Marvin Gaye ! *"Dès l'échauffement, tu commences à réveiller ta sensualité"*, prévient Ingrid. Étirer la tête, la taille, bouger les hanches, le buste, nous pénétrons dans l'univers de nos "déesses intérieures", bourrées de sex-appeal. Si, si.

PRÉPARER

LE GRAND JEU

"Il faut tout prévoir : le lieu, la musique, la tenue et la chorégraphie. Anticiper le moindre couac, ne pas rire, combler les oublis, pour ne jamais se sentir déstabilisée. L'avantage, c'est que c'est toi qui mènes la danse. Tu sais ce qui l'attend, mais pas lui", explique Ingrid. Nous enfilons nos talons hauts. *"Il vaut mieux des escarpins, de préférence, sans brides. Tout doit être facile à ôter,*

afin de ne pas casser le jeu." Premier exercice, se déhancher (façon défilé de mode et non comme pour un trekking !) jusqu'à "Alex", notre amoureux imaginaire, onduler du bassin et repartir, en jetant un dernier coup d'œil lascif. *"Ne jamais perdre le contact, même de dos."* Le regard est l'une des composantes essentielles de l'art de se dénuder. Nous rions. Ingrid nous reprend : *"Rire est un signe flagrant de honte, d'un manque de confiance en soi, lors d'un effeuillage."* Et si le partenaire le fait, un petit "chut" sur les lèvres, le regard sensuel mais ferme, le stoppera...

CRÉER

UNE ATMOSPHÈRE

"Je n'ai jamais vu un partenaire ne pas apprécier un effeuillage ! Ne prévenez pas que vous allez lui faire un strip-tease !", recommande Ingrid. Il faut prévoir 3 minutes environ de chorégraphie. Long ? Si le show est trop rapide, il y aura moins de plaisir. Au fond, l'effeuillage dose l'attente du plaisir. Le secret, c'est de donner, mais pas trop rapidement. Laisser fantasmer l'autre. Nous écoutons religieusement. Pourquoi personne ne nous a appris tous ces secrets ? Au même titre que faire un cari ? *You can leave you hat on* de Joe Cocker fait monter l'atmosphère de plusieurs degrés. Les exercices s'enchaînent face à Alex. Dégager la jambe, se caresser le corps, les cheveux, descendre, remonter, balancer les jambes étirées, les ouvrir sur la chaise en angle, dos bien droit... nos gestes timides prennent de plus en plus d'assurance. *"Prenez votre temps"*, conseille notre professeur.