

CINQ IDÉES REÇUES SUR LA SEXUALITÉ

Par la docteure Charlotte Tourmente
actu du 07/08/2015

Nous sommes tous pollués par des préjugés issus de notre éducation, de notre culture, de nos expériences personnelles. Ils sont capables de perturber notre vie sexuelle alors autant les chasser de son lit !

Au programme, le cunnilingus forcément apprécié des dames, la polygamie dans la nature des hommes, l'éjaculation impossible à maîtriser ou encore les préliminaires ennuyeux pour les hommes.

Vrai ou faux ?

LES HOMMES PRÉFÈRENT-ILS FAIRE L'AMOUR LE MATIN ?

Un homme se réveille souvent avec une érection matinale (qui ne s'explique pas par le désir mais sans doute par une oxygénation des corps caverneux). Alors autant en profiter, non ? D'autant plus que le soir, après une journée de travail stressante et fatigante, il ne sera pas forcément d'humeur aux galipettes. Une femme n'a pas toujours le temps ni l'envie de profiter du réveil triomphant de son homme ! Avec les enfants à préparer, à faire déjeuner et à emmener à l'école, le timing est serré. Et bien souvent, elle préfère faire l'amour une fois qu'elle a réglé tous les impératifs de la journée.

TOUTES LES FEMMES AIMENT LE CUNNILINGUS

Faux. S'il est vrai que de nombreuses femmes aiment ces caresses linguales et la stimulation du clitoris par la langue, toutes ne sont pas à l'aise avec cette pratique ou ne l'apprécient pas du tout (tout comme les hommes n'aiment pas forcément la fellation). Des raisons hygiéniques peuvent expliquer cette réticence : la crainte des odeurs gênantes du fait de la proximité du méat urinaire par lequel s'écoule l'urine, et de l'anus. Une femme peut être tellement focalisée sur le plaisir de celui qui partage son lit qu'elle ne veut pas qu'il s'occupe d'elle (et qu'elle est alors dans l'impossibilité de l'apprécier). Autre raison invoquée : le cunnilingus demande un lâcher-prise plus important que la pénétration. Le fait de voir un homme entre ses jambes s'occuper d'une zone qu'elle connaît mal, qu'elle juge sale ou laide est susceptible de la déranger suffisamment pour qu'elle soit incapable de savourer ces caresses. Certaines femmes complexent sur leur sexe, la taille de leurs lèvres, qu'elles jugent trop petites ou trop grandes. D'autres s'ennuient soit parce qu'elles sont incapables de se détendre soit parce que leur partenaire s'y prend mal (il est alors conseillé de le guider par des gémissements lorsqu'il s'approche des points sensibles).

UN HOMME PEUT FAIRE L'AMOUR PLUSIEURS FOIS DE SUITE

Vrai, quand il est jeune... Après une éjaculation, l'homme rentre dans une phase particulière appelée période réfractaire : le sang quitte les corps caverneux, l'érection retombe et l'homme n'est plus capable de pénétrer sa partenaire. C'est physiologique ! Au début de la vie sexuelle, cette période dure quelques minutes ou secondes, puis un nouveau rapport est possible. Elle s'allonge ensuite progressivement : après 80 ans, il n'est pas rare que la période réfractaire dure un à plusieurs jours. Ce délai est variable selon les hommes et peut diminuer si l'excitation est très forte. Certaines personnes estiment qu'un bon amant est capable de faire l'amour plusieurs fois de suite. Mais est-ce vraiment important ? Non, C'est le plaisir pris à deux qui

prime bien évidemment. De plus, un rapport sexuel ne se limite pas à la pénétration, si la femme a envie de prolonger les ébats, parfois parce qu'elle n'a pas encore trouvé tout le plaisir qu'elle attendait, la stimulation du clitoris par le partenaire ou les jeux avec un sextoy sont des possibilités à ne pas oublier.

L'HOMME EST POLYGAME DE NATURE

Faux. L'argument principal étayant cette affirmation voudrait que les animaux ne soient pas fidèles. Une affirmation erronée aux à deux niveaux : d'abord tous les animaux ne sont pas tous polygames, même si une grande majorité l'est (les campagnols des champs, les loups ou encore les singes gibbon sont fidèles à une femelle). Pourquoi les hommes devraient-ils rejoindre le camp des plus nombreux ? De surcroit, l'Homme, en tant qu'espèce, est-il un animal comme les autres ? Pour certains, la réponse est négative puisqu'il se différencie des animaux par son niveau de conscience : il est doué d'une conscience qui le pousse à réfléchir sur lui-même (qui suis-je, d'où viens-je et vais-je tromper ma femme pour caricaturer un peu...). Pour élargir le débat, chaque société impose sa conception au sujet de la mono ou polygamie : les harems des sultans et les favorites des rois ne choquaient personne à l'époque. Aujourd'hui, nous sommes plutôt des monogames en série, en enchainant plusieurs relations de couple au cours de notre vie, avec parfois des coups de canif dans le contrat de la fidélité. Alors fidèle ou "infidèle" ayant 2 partenaires ou plus en même temps ? La réponse est individuelle. A chacun de réfléchir à ses valeurs personnelles et ses envies, au-delà de l'aspect culturel. Et trouver en lui sa propre réponse, susceptible d'évoluer selon les périodes de sa vie et la personne qui partage sa vie. Il semble toutefois inutile de faire appel aux animaux pour justifier sa réponse.

L'HOMME NE MAITRISE PAS SON ÉJACULATION

Faux. L'éjaculation est un réflexe et par définition ne se contrôle pas mais l'homme peut apprendre à l'apprivoiser. Comment ? Tout simplement en connaissant son corps et en repérant les signes qui précèdent son éjaculation : il peut s'agir d'une sorte de frottement dans le bas-ventre, au moment où le sperme passe dans l'urètre prostatique, suivi de l'envie d'éjaculer. C'est à ce moment-là qu'il convient d'agir. Pour retarder l'éjaculation, l'excitation doit redescendre : en freinant les mouvements du bassin ou en changeant de position durant un rapport, en ralentissant les mouvements de la main lors de la masturbation. Autres conseils pratiques plus faciles à mettre en œuvre et sans courir le risque de perdre son érection : l'homme peut bloquer son souffle quelques secondes, fermer les yeux pour ne plus voir ce qui l'excite (les seins de sa partenaire par exemple) ou comprimer son pénis pour interrompre le processus.

LES HOMMES N'AIMENT PAS LES PRÉLIMINAIRES

Faux. Soyons honnêtes, certains males en rut ne recherchent qu'un bref coït centré sur leur propre plaisir. Passons ! Physiologiquement, il est évident que les hommes ont moins besoin des préliminaires que les femmes puisque leur pénis se gonfle de sang rapidement, à l'inverse des organes sexuels de la femme. Toutefois, cette remarque est à nuancer car certaines femmes arrivées à une certaine maturité sexuelle peuvent lubrifier en quantité abondante rapidement et sont prêtes à la pénétration rapidement. Mais certains hommes voient dans les préludes un moment propice à renforcer leur érection, à les mettre en confiance avant la pénétration et à augmenter l'intensité de leur orgasme par la suite. Certains apprécient vraiment ces moments intimes qu'ils considèrent comme une préparation sensuelle de leur

amante. Baisers et caresses offerts au corps entier, instants de douceur épicée et gourmande... il revient aux amants de transformer les préliminaires en jeux érotiques dont la durée convient aux deux !

LA FELLATION ET LE CUNNILINGUS SONT SANS RISQUE

Faux. Même s'il est moindre qu'avec la pénétration, le risque de transmission d'infections sexuellement transmissibles est bien réel. Le sperme, le liquide séminal, les sécrétions vaginales sont en effet susceptibles de contenir le VIH. Et celui ou celle qui effectuent la fellation ou le cunnilingus est plus à risque que celui ou celle qui la reçoit. Le risque est augmenté en cas de lésion dans la bouche (plaie suite à un soin dentaire, gingivite, angine, aphte), de lésion dans la gorge provoquée par une autre IST (syphilis, gonorrhée transmise par une fellation ou un cunnilingus) ou lors de règles pour le cunnilingus. L'herpès, la syphilis, le papillomavirus, le chlamydia, l'hépatite B et le gonocoque peuvent aussi être transmis. La grande majorité des gens n'ont pas conscience de ces risques ou trouvent trop désagréable d'utiliser un préservatif non lubrifié ou pour le cunnilingus une digue dentaire (ou un préservatif coupé dans sa longueur). Il faudrait pourtant les imposer, quitte à les abandonner une fois les tests de recherche des IST réalisés et montrant l'absence d'infection. Et en cas de prise de risque, le dépistage est impératif.