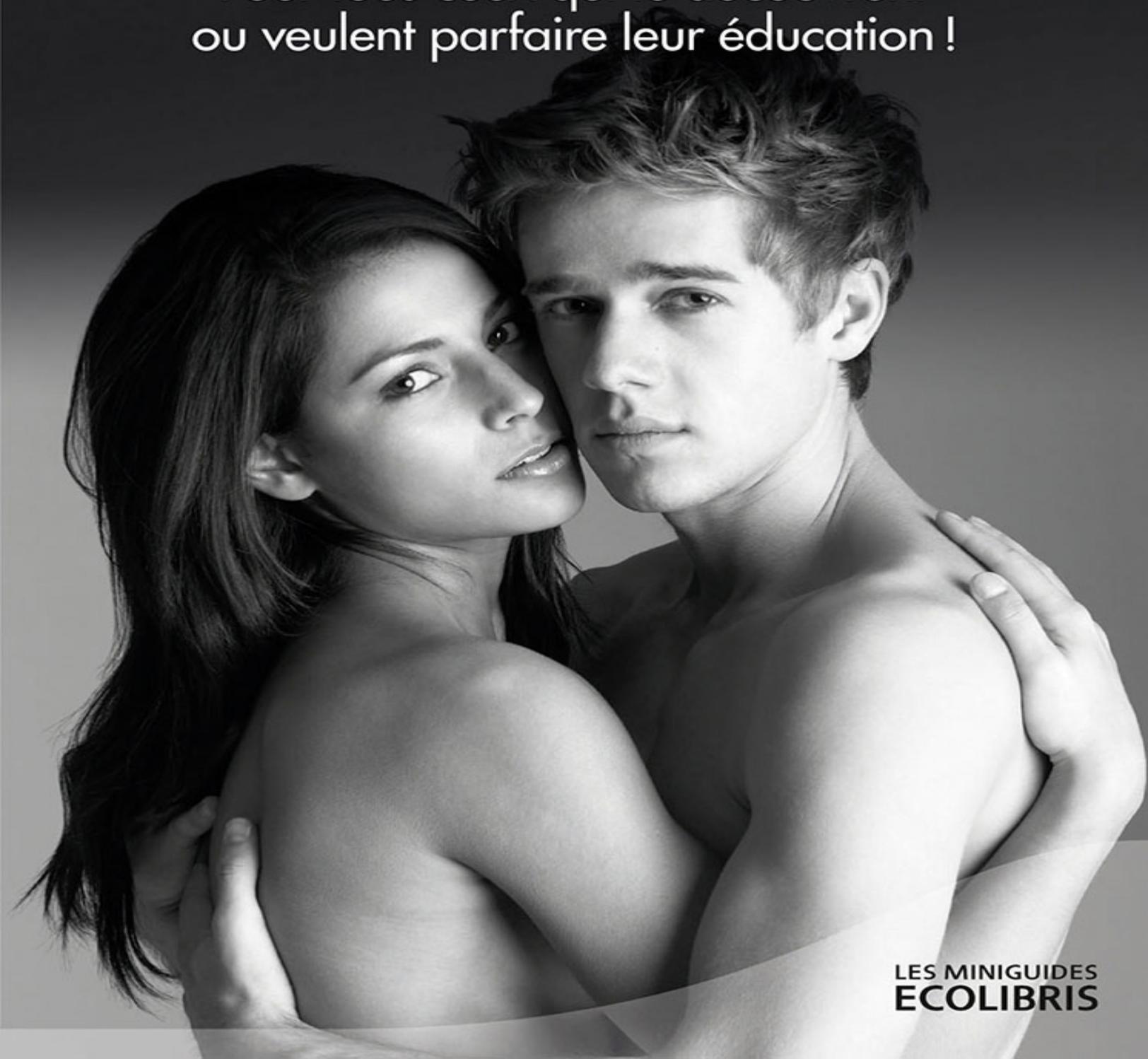


Didier Dillen

Le **Sexe** pour les débutants

Pour tous ceux qui le découvrent
ou veulent parfaire leur éducation !



LES MINIGUIDES
ECOLIBRIS

Didier Dillen

Le **Sexe** pour les débutants

Pour tous ceux qui le découvrent ou veulent parfaire
leur éducation !

ECOLIBRIS

Couverture : O. Frenot
Photo : © iStock

Directrice de collection : Sophie Descours

© 2014 Ixelles Publishing SA
Ecolibris est une division de Ixelles Publishing SA

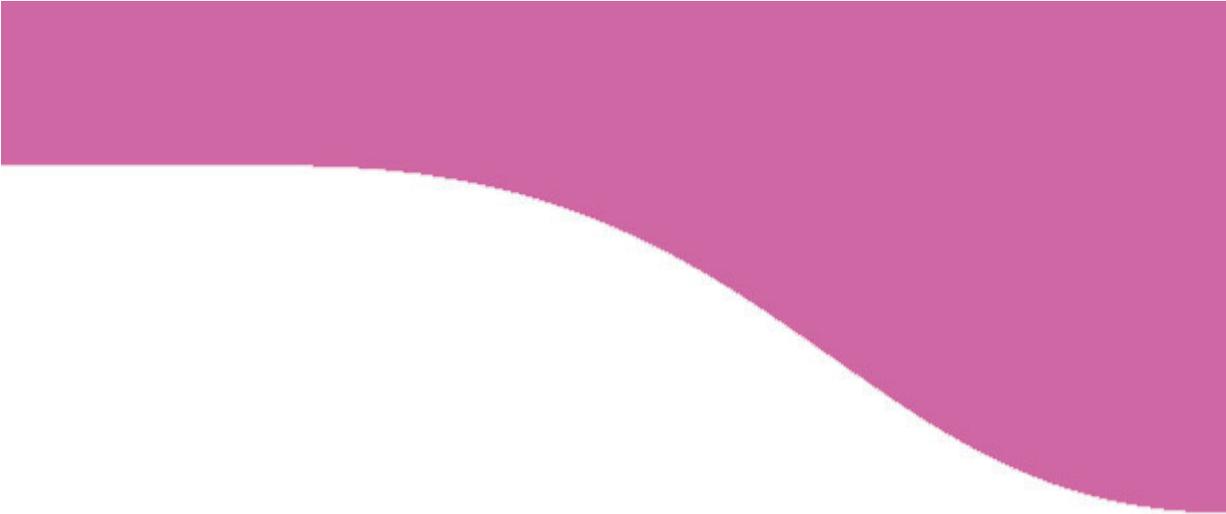
Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

ISBN eBook : 978-2-87515-506-1
ISBN 978-2-87515-233-6
D/2014/11.948/233

Dépôt légal : 4^e trimestre 2014

E-mail : contact@ixelles-editions.com

Site Internet : www.ixelles-editions.com



Introduction

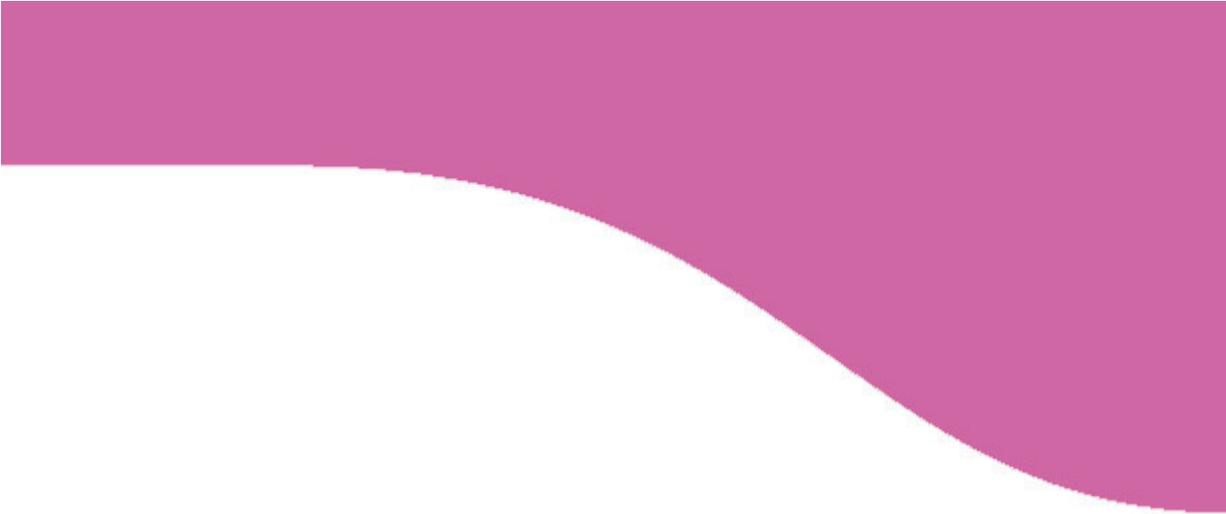
Les ados d'aujourd'hui en savent apparemment plus sur le sexe que leurs parents au même âge ! C'est du moins ce que montrent plusieurs enquêtes très sérieuses.

Mais, et c'est étonnant, leurs sources principales d'informations – copains, petits amis ou petites amies, films pornos – sont souvent peu fiables. Résultat, beaucoup d'angoisses, de stress à l'idée de faire l'amour, d'erreurs aussi, et des questions, toujours les mêmes : Est-ce que ça fait très mal la première fois ? Saigne-t-on obligatoirement ? Peut-on tomber enceinte le premier soir ? Comment placer un préservatif ? Et si j'étais nul(le) ? Où se trouve le clitoris ?

À la fois pratique et ludique, explicite quand il faut l'être, ce b.a.-ba du sexe pour tous répond aux principales questions que l'on peut se poser à tout âge avant de faire l'amour. Car le sexe, c'est comme le permis de conduire. Mieux vaut potasser la théorie avant de passer à la pratique !

Comment ça se passe la première fois ? Qu'est-ce qu'il faut savoir et qu'est-ce qu'il vaut mieux oublier ? À quoi reconnaît-on un orgasme ? Quelles sont les zones érogènes chez les filles et chez les garçons ? Quelles sont les caresses les plus agréables. Vous vous posez ce genre de questions ? Alors ce

guide est fait pour vous. Sinon, prêtez-le aux copains ou aux copines qui pourraient en avoir besoin !



Les organes sexuels et les zones érogènes

Un être humain est constitué de différents membres, de pieds, de doigts, d'une tête, d'organes sexuels et aussi de zones érogènes. La plupart du temps, les zones érogènes correspondent aussi aux organes sexuels, mais ce n'est pas toujours le cas. Une zone érogène est une partie du corps qui, quand on la sollicite avec différentes caresses, donne un plaisir érotique à son propriétaire, le conduit à une excitation sexuelle, et peut même lui procurer un orgasme. Bref, c'est une zone sensible et très agréable à stimuler. Bon, maintenant, toutes les zones érogènes ne se valent pas. Certaines le sont plus que d'autres, même si cela peut varier en fonction des personnes et des circonstances. Et si on voyait ça un peu plus en détail ?

Chez elle

⬇ Les seins

C'est une zone hautement érogène chez beaucoup de femmes (mais pas toutes), elle mérite plus que quelques baisers. Certaines filles ne parviennent d'ailleurs à jouir que lorsqu'on stimule activement leurs seins. Mais certains hommes apprécient aussi les caresses sur cette partie de leur corps ! Il y a de multiples façons de stimuler les seins : les palper, les prendre tout entiers dans la paume de la main ou en titiller seulement la pointe avec les doigts. On peut aussi les mordiller doucement, les lécher ou les sucer, les frotter avec la main ou éventuellement aussi avec le sexe en érection ou les cheveux, ou encore les pincer, mais alors délicatement, hein ! Sauf si on vous demande le contraire. Concentrez-vous sur les mamelons qu'on appelle aussi tétons, la zone du sein où la peau est la plus foncée. C'est la partie la plus sensible de la poitrine.

⬇ **Le clitoris**

Voilà la zone érogène féminine number one ! Une petite bombe sexuelle. Enfin petite, pas tant que ça. Extérieurement, c'est vrai, le clitoris mesure entre 6 mm et 1 cm de diamètre, un peu plus quand il est excité. Mais ce n'est que la pointe d'un iceberg de plaisir. Les ramifications du clitoris se prolongent en effet sur dix centimètres de chaque côté du vagin. Et il est aussi relié aux autres zones érogènes du sexe de la femme. Quand on excite l'une de ces zones, on contribue aussi à exciter le clitoris. Pratique, non ?

➔ **Ça ressemble à quoi ?**

Extérieurement, le clitoris est composé d'un petit capuchon de peau, le prépuce, qui recouvre et protège en partie le bouton clitoridien, aussi appelé gland du clitoris. Ces deux zones, le capuchon et le gland du clitoris donc, sont très riches en terminaisons nerveuses. Le bouton du clitoris en contient huit mille, soit deux mille de plus que le gland du pénis, qui est pourtant vingt fois plus gros ! Le gland du clito est aussi prolongé vers le haut de la vulve, par une petite tige, le corps du clitoris. Celle-ci est longue de 2 à 3 cm et épaisse d'environ 5 mm. On ne la voit pas très bien, mais par contre on peut la palper facilement avec les doigts (ou avec la langue !) au travers du capuchon clitoridien. Cette petite tige est aussi très sensible à la caresse et

procure de sensations très agréables. Certaines femmes préfèrent même qu'on les caresse à cet endroit plutôt que directement sur leur gland. Détail important, le clitoris dans son ensemble est érectile, ce qui veut dire qu'il se gonfle de sang lors de l'excitation sexuelle. Un peu comme le zizi, avec qui il partage d'ailleurs bien des caractéristiques.

➔ Il est où le clito ?

On le trouve tout en haut de la fente de la vulve, au sommet des petites lèvres, à quelques centimètres au-dessus de l'entrée du vagin. Vous voyez ce tout petit bourgeon allongé, en partie recouvert par un petit capuchon de peau en forme de V renversé ? N'allez pas plus loin, c'est le clitoris ! Autre moyen de mettre la main dessus : si l'intimité féminine était une horloge, l'entrée du vagin serait au centre des aiguilles, l'anus à 18 h 30 et le clitoris à midi pile. Sinon, le mieux est encore d'explorer la zone avec le doigt ou avec la langue ! Vous finirez bien par le dénicher. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre partenaire. Elle est la mieux placée pour vous guider. On ne peut en effet pas tout savoir !

➔ Comment le stimuler ?

Ne vous jetez pas dessus comme un affamé sur un double cheese ! Et en tout cas, pas sans avoir d'abord lubrifié votre doigt (pour la langue, par contre, pas de soucis). Tutoyer le clito en direct, ça se prépare, notamment en caressant tout le corps de votre amoureuse avec les mains, la bouche et la langue et en vous arrêtant sur les zones qui font de l'effet : les fesses, les seins, le cou, les cuisses, le pubis... Vous pourrez ensuite descendre vers la vulve, que vous caresserez sensuellement aussi, et puis ensuite, et ensuite seulement, glisser un doigt ou un bout de langue sur sa majesté le clito. Chaque femme est différente. Du coup, chaque clitoris est unique. Il y en a qui sont timides et sensibles, et qu'il faut aborder avec d'immenses précautions, au travers du capuchon clitoridien, par exemple, ou même d'un tissu doux. Et il y en a d'autres plus intrépides qui, une fois bien lubrifiés, n'ont pas peur de s'exposer directement à la caresse des doigts ou de la langue. Mais attention, allez-y mollo tout de même, sur la pointe des pieds, progressivement. Il faut adapter vos mouvements et la pression aux réactions

de votre partenaire. Quelles caresses ? On peut le frôler, faire des petits mouvements de va-et-vient, donner des coups de langue, mais aussi appuyer délicatement, faire rouler le clitoris et sa tige sous le doigt. Mais, attention toujours délicatement et en veillant à ce qu'il soit bien lubrifié. Sinon, ouille ! Une fois le ou les bons mouvements et le bon rythme trouvés, n'en changez plus jusqu'à ce que votre partenaire parvienne à l'orgasme... ou vous demande autre chose.

⇒ Clitoris superstar ?

Le clitoris est le seul organe du corps humain à être conçu spécifiquement pour le plaisir. Il ne sert qu'à ça ! En pratique, ça veut dire que les caresses que l'on prodigue au clitoris ont toutes les chances de vous donner énormément de plaisir ou d'en donner à votre partenaire. C'est aussi un des meilleurs moyens pour parvenir à l'orgasme. Mais ce n'est pas le seul. Il y a bien d'autres zones érogènes et bien des manières différentes de prendre son pied. N'hésitez pas à les découvrir par vous-même.

⇒ Le clito, ça s'apprend

95 % des femmes atteignent l'orgasme quand elles se stimulent elles-mêmes le clitoris. Elles ne sont plus que 45 % à jouir quand c'est quelqu'un d'autre qui s'en occupe ! Moralité, tutoyer le clito, c'est tout un art et ça s'apprend.

⤵ La vulve

C'est le mot qui désigne les organes génitaux extérieurs de la femme, on dit aussi le minou, l'abricot, la chatte ! On la reconnaît facilement au fait qu'elle est fendue de haut en bas, ou de bas en haut si vous faites le poirier. Avec ces creux, ces reliefs, ses replis délicats, la vulve est une zone très érogène. Elle est sensible au toucher et aux pressions par exemple. Et pourtant, on la zappe souvent en vitesse pour se ruer sur le clitoris ou l'entrée du vagin. Ce qui est bien dommage. Sinon d'un point de vue anatomique, la vulve est principalement constituée du mont du pubis, des grandes lèvres, des petites

lèvres, de la partie extérieure du clitoris. À l'état naturel, elle est en partie garnie de poils, dits poils pubiens, sauf si on s'épile bien sûr.

- **Le mont du pubis** est le coussin graisseux recouvert de poils qui surplombe la vulve. On lui a donné le surnom de mont de Vénus, la déesse de l'amour. Joli, non ? N'hésitez pas à le caresser ou l'embrasser, à y passer vos doigts.
- **Les grandes lèvres** sont deux replis de peau épais, recouverts de poils sur leur côté extérieur. Ces grandes lèvres recouvrent en partie les petites lèvres et se rejoignent en haut pour former un grand capuchon qui protège le clitoris. En matière de caresse, on peut les presser avec la main ou les doigts, les tirer délicatement, ou les faire glisser l'une sur l'autre.
- **Les petites lèvres**, les nymphes comme on les nomme aussi, sont situées à l'intérieur des grandes lèvres. Pour les découvrir, il faut donc en général écarter un peu les grandes lèvres, du moins au début. Les petites lèvres encadrent l'entrée du vagin et sont recouvertes d'une muqueuse toute lisse, remplies de terminaisons nerveuses. Leur potentiel érogène est élevé. Comme les grandes lèvres, elles sont aussi sensibles aux attouchements plus profonds. On peut donc aussi bien les effleurer délicatement que les presser légèrement, du bout des doigts, ou pourquoi pas du pénis. On peut aussi les sucer avec gourmandise, si la partenaire apprécie ce type de stimulation. Toutes les filles n'aiment pas qu'on leur embrasse le sexe. Quoi qu'il en soit, avec l'excitation, les petites lèvres vont se gorger de sang, gonfler et rougir. Elles peuvent doubler de volume à ce moment-là, et devenir encore plus réceptives aux attouchements.

D'une femme à l'autre, il n'y a pas de vulves qui se ressemblent ! Elles sont toutes différentes. Chez beaucoup de femmes aussi, les petites lèvres dépassent des grandes lèvres et sont plus longues. C'est tout à fait normal. Leur couleur est souvent plus sombre aussi que celle de la peau : elle peut aller du rose au marron foncé en passant par le gris.

⬇ **Le vagin**

La plupart du temps, il est représenté largement ouvert, comme le premier tube venu. Le vagin au repos n'a pourtant pas du tout cet aspect. En l'absence de pénétration, c'est-à-dire 99,9 % du temps au moins, les parois

du vagin, qui commence par la vulve et se termine par le col de l'utérus, sont même collées l'une à l'autre, en tout cas dans son premier tiers. Le vagin n'est pas non plus qu'une banale cavité avec un truc mou au bout. C'est un véritable organe, muni de nombreux accessoires indispensables au plaisir des sens. La cavité vaginale est par exemple tapissée d'une fine muqueuse pourvue de nombreuses petites rainures et saillies bien utiles pour stimuler l'excitation lors de l'acte sexuel. On y trouve aussi un réseau étroit de muscles qui se contractent naturellement lors de la montée du plaisir, pour mieux enserrer le pénis, mais que la femme peut actionner volontairement pour décupler son plaisir et celui de son partenaire. C'est le célèbre effet « casse-noisettes » ! De très nombreux petits vaisseaux sanguins tapissent également l'intérieur du vagin. Grâce à eux, il est ainsi capable, sous l'effet de l'excitation, d'entrer en érection, de se gonfler et de s'allonger pour laisser pénétrer plus facilement la verge. De ce côté-là d'ailleurs, il ne faut pas se faire de souci. Un vagin au repos mesure en moyenne de 8 à 10 cm de long, soit légèrement moins qu'un phallus lambda, mais il est aussi très élastique et s'adapte sans problème à pratiquement tous les modèles de zigounette. S'il est moins pourvu que le clitoris en capteurs sensoriels dédiés au plaisir, le conduit vaginal reste sensible aux caresses, aux changements de température, aux pressions délicates... C'est surtout vrai dans les trois ou quatre premiers centimètres, la zone la plus riche en capteurs sensoriels. Elle contient d'ailleurs 90 % de toutes les terminaisons nerveuses du vagin, et on y retrouve par la même occasion le fameux point G, même si son existence n'est pas admise par tout le monde. Conclusion, c'est là qu'il faut caresser en priorité. Mais certaines femmes apprécient aussi beaucoup une stimulation profonde de leur vagin. À vous de le découvrir.

➔ Le vagin, ce mystérieux inconnu

D'après une étude américaine, menée auprès de 1 100 femmes, 95 % d'entre elles ont honte de leur vagin, 46 % sont convaincues d'en savoir trop peu sur lui, 25 % ont des difficultés à en parler et 24 % n'ont encore jamais regardé l'entrée de leur propre vagin dans un miroir. Une femme sur quatre ne sait donc même pas à quoi ressemble son vagin ! Avouez que c'est quand dommage pour une partie du corps capable de nous emmener au septième ciel ! Et ne parlons même pas des hommes. Beaucoup de femmes n'aiment

pas non plus beaucoup le contact avec cette partie intime de leur anatomie. Elles ont notamment peu de toucher « quelque chose » et de se faire mal. Peur aussi que ça ne passe pas ! Le vagin n'est pourtant pas si fragile. On peut le palper, l'inspecter, le pénétrer, avec les doigts ou tout autre objet. C'est encore le meilleur moyen de le découvrir et de voir qu'il n'est pas aussi mystérieux et douillet qu'on se l'imagine.

Le point G

Censé mener la femme à un orgasme puissance 10, le point G est un peu le Yéti des zones érogènes. Tout le monde se demande s'il existe ou pas. Le débat n'est pas clos. Pour ceux qui affirment son existence, il s'agit non pas d'un point, mais d'une zone qui s'étale sur la face antérieure du vagin (côté nombril donc) et qui est située à 4 ou 6 centimètres de l'entrée du vagin. Vu sa localisation, le point G est stimulé non pas par les frottements mais par les pressions. Et ce sont les variations de ces pressions en rythme et en intensité qui déclenchent le plaisir. Ne pas s'acharner si on ne le « trouve pas » car la région ne manque pas de centres d'intérêt.

↓ Cyprine et compagnie

Cyprine, voilà peut-être un mot qui ne vous dit pas grand-chose. Et si on vous dit « la mouille » ou lubrification vaginale ? C'est sans doute déjà plus parlant. La cyprine, c'est le mot poétique (il vient d'un surnom de la déesse grecque de l'amour, Aphrodite) qui désigne les sécrétions qu'une femme produit à l'entrée du vagin quand elle est excitée sexuellement. Bien sûr, l'intérieur du vagin est déjà lubrifié en permanence, un peu comme la bouche avec la salive. Mais ça ne suffit pas du tout pour avoir des relations sexuelles agréables. Pour ça, il faut que deux petites glandes entrent en action, les glandes de Bartholin. Elles sont situées de chaque côté de la vulve, dans le tiers inférieur si vous voulez tout savoir, et produisent un liquide plus ou moins épais, transparent et surtout très lubrifiant : c'est la fameuse cyprine ! Son rôle est de lubrifier les parois de la vulve et l'entrée du vagin pour favoriser la pénétration mais aussi les caresses et éviter que ça ne soit douloureux, surtout pour la fille mais aussi parfois pour le garçon. La texture de la cyprine, de même que sa couleur ou son goût, est variable. Elle change entre autres en fonction des phases du cycle menstruel ou de ce qu'on mange ! Il faut savoir aussi que le volume de cette lubrification est

variable d'une femme à une autre et d'une période à une autre. Ça peut dépendre notamment de l'état d'excitation sexuelle dans lequel on se trouve, mais pas que. La lubrification, c'est un peu mystérieux et capricieux. Un peu comme la bandaison, ça ne se commande pas. Il arrive donc aussi qu'elle ne soit pas au rendez-vous. Rassurez-vous, c'est naturel. Si c'est le cas, vous pouvez opter pour un peu de salive ou un gel lubrifiant intime vendu dans le commerce. Il en existe qui sont parfumés (choco, banane, fraise...), d'autres qui procurent un effet chauffant ou frais. Certains, les plus courants, sont à base d'eau, d'autres à base de silicone. Les moins chers coûtent environ 5 ou 6 €.

➔ Est-ce que c'est sale ?

Pas du tout. La cyprine est une sécrétion naturelle du corps, comme la salive ou les larmes par exemple, et certains apprécient même son goût et son odeur. Elle est surtout très utile, car sans elle la pénétration serait bien trop douloureuse et désagréable. Par contre, certaines IST comme le sida, sont susceptibles de se transmettre par l'intermédiaire des sécrétions vaginales, comme la cyprine. En cas de doute, évitez donc le cunnilingus, les contacts génitaux (doigt-vagin/vulve), vulve-vulve, vulve-pénis), le partage de jouets sexuels (sex toys), ou alors protégez-vous avec un préservatif, une digue dentaire (une feuille de latex à placer sur les parties génitales ou anales du partenaire).

➔ Euh, et c'est quoi une femme fontaine ?

À première vue, l'éjaculation est réservée au sexe masculin. Et pourtant, certaines femmes expulsent aussi un liquide au moment de l'orgasme, et ça de manière involontaire et incontrôlable. Comme les hommes, quoi. On peut même parfois parler de véritable geyser. D'où le terme d'éjaculation féminine ou de « femme fontaine » qu'on donne à ce phénomène, qui reste encore un peu mystérieux, il faut bien le dire. On ne connaît par exemple pas encore la nature exacte du liquide expulsé. Ce n'est pas de l'urine, ni les sécrétions habituelles du vagin (cyprine). Pour certains scientifiques, il serait fabriqué par une série de petites glandes, les glandes de Skene, débouchant près du méat urinaire (c'est par là que s'écoule l'urine). Mais tout le monde

n'est pas d'accord avec ce point de vue. Une chose est sûre, l'éjaculation féminine, ça existe. La quantité de liquide émise peut aller de quelques gouttes à l'équivalent d'un petit verre ! Et d'après des études récentes, de 6 à 36 % des femmes en aurait déjà fait l'expérience. Mais beaucoup ne s'en rendraient même pas compte. On dit aussi qu'elle va souvent de pair avec un orgasme incroyable, comme dans les films pornos. Mais ce n'est pas nécessairement vrai. Certaines filles ressentent surtout une forte envie d'uriner, ce qui n'est pas très agréable. Ce n'est donc pas quelque chose qu'il faut absolument parvenir à faire. Mais si ça arrive, pas de panique. Par contre, faites gaffe au matelas ou au siège de la voiture !

Chez lui

⬇ Le gland

Avec le frein du prépuce (voir ci-après), c'est ce qui se fait de mieux en matière de plaisir masculin. Cette extrême sensibilité, le gland la doit à la présence de très nombreuses terminaisons nerveuses appelées « corpuscules voluptueux », les mêmes que pour le clitoris. Il en possède six mille ! Autant dire que sa stimulation laisse rarement son propriétaire indifférent ! Tout le gland n'est cependant pas sensible de la même manière. La partie la plus électrique s'appelle la couronne du gland. Elle se situe à la frontière entre la peau du pénis et la muqueuse rose du gland. Elle ressemble un peu au rebord d'un chapeau. Plus doux, plus mou et arrondi que le reste du phallus, le gland sert aussi « d'amortisseur » lors des relations sexuelles, rendant celles-ci plus agréables pour la ou le partenaire. Après l'éjaculation et l'orgasme, le gland devient très sensible. Mieux vaut ne plus y toucher ou alors pour un dernier petit bisou.

➔ Comment le stimuler ?

Vous pouvez stimuler le gland de toutes les manières possibles : avec la bouche, la langue (très agréable), avec la paume de la main que vous refermez dessus, en l'encerclant avec les doigts et en effectuant un

mouvement de va-et-vient. Effet garanti ! Allez-y mollo malgré tout, car le gland est très fragile. Avec sa muqueuse fine et délicate, il n'apprécie pas trop non plus d'être caressé de façon prolongée sans être lubrifié ou mouillé. Un peu de salive suffit mais un lubrifiant durera plus longtemps. Le problème ne se pose pas si vous vous servez du prépuce pour effectuer votre va-et-vient. Le prépuce est la peau qui recouvre le gland quand le pénis n'est pas en érection (sauf chez les hommes circoncis qui n'ont plus de prépuce ou quasi plus). C'est en général comme ça que les garçons se masturbent d'ailleurs. Qui plus est, le prépuce est aussi une zone d'une grande sensibilité. En le manipulant en même temps que le gland, vous faites coup double !

⬇ **Le frein du pénis**

Les zizis ont des freins, même si ce n'est pas pour les ralentir dans les descentes ! Le frein en question, qu'on appelle aussi filet de la verge, est la petite languette de peau un peu plus claire qui relie le prépuce à la base du gland. On aperçoit le frein sous la verge lorsque celle-ci est en érection ou lorsqu'on décalotte le gland. Cette petite précision anatomique n'est pas inutile, car le frein du pénis a beau être tout petit, c'est un concentré de plaisir sexuel. Certains médecins considèrent même cette zone comme étant plus érogène que le gland lui-même. Faites le test pour voir ! À taquiner en priorité avec la langue.

⬇ **La tige du pénis**

Elle correspond à la partie cylindrique du pénis. On dit aussi la hampe, comme pour un drapeau dont l'éten...dard serait le gland. La tige du pénis est souvent délaissée et c'est bien dommage car elle très réceptive aux caresses et à la masturbation. Elle est probablement aussi la seule partie du zob que l'on peut empoigner de manière ferme, un peu comme on serre une main ! C'est même comme ça que c'est le plus agréable. La tige du pénis est elle-même divisée en trois parties verticales, les corps caverneux, qui se gonflent de sang et durcissent (ce qui donne l'érection) et le corps

spongieux. Situé sous le pénis, ce corps spongieux est moins dur que le reste de la verge, mais très sensible aux caresses appuyées avec la main... ou la langue !

⬇ **Le scrotum**

Un nom un peu bizarre qui désigne l'enveloppe qui entoure les testicules. C'est la peau de couilles, quoi. Le scrotum est une zone stratégique presque aussi sensible que la verge. C'est particulièrement vrai de la partie située à l'arrière des bourses, comme on surnomme aussi l'enveloppe des testicules. Vous pouvez lécher le scrotum, le prendre dans la paume chaude de votre main, le caresser du bout des doigts, à condition tout de même d'y aller délicatement et progressivement. Les valseuses, c'est fragile comme des œufs et sensible au moindre faux mouvement. Le top : faire alterner fellation et caresses buccales et manuelles des testicules.

⬇ **La prostate**

Grande comme une noix, et située juste en dessous de la vessie, la prostate a surtout pour fonction de fabriquer le liquide séminal, un des principaux ingrédients du sperme. On pourrait s'arrêter là et se dire que c'est déjà pas mal. Mais la prostate peut aussi être à l'origine de sensations très agréables qui peuvent aller jusqu'à une forme d'orgasme tout à fait surprenante, carrément explosive parfois. Il est où le problème ? Beaucoup d'hommes ne savent tout simplement pas qu'ils ont une prostate. Même quand ils connaissent son existence, ils ignorent son potentiel érogène.

➔ **Comment fait-on ?**

Pour masser la prostate et découvrir les sensations qu'elle procure, il faut aussi s'aventurer là où les mecs n'ont pas beaucoup l'habitude qu'on les caresse, c'est-à-dire dans l'anus ! Tous n'apprécient pas et certains ont peur aussi qu'on puisse associer cette pénétration anale avec une pratique homosexuelle. Or, on peut être 100 % hétéro et avoir envie de découvrir

cette forme de plaisir aussi. On commence par introduire doucement un doigt bien lubrifié, ou éventuellement un sex toy. Il y en a de spécialement conçu pour. Il faudra tâtonner un peu au début, car la prostate n'est pas toujours facile à trouver. Elle est située à quelques centimètres à l'intérieur de l'anus, sur le côté antérieur du rectum, en direction du nombril, donc. On peut la masser de façon circulaire, avec de petites pressions, mais toujours lentement et doucement.

Les autres zones érogènes

Il n'y a pas que le clitoris ou le gland dans la vie ! Le corps entier peut être une source de jouissance. Ce n'est pas le choix qui manque : nous avons en moyenne 1,7 m² de surface de peau sur notre corps ! Ça fait beaucoup de plaisir en perspective.

- **L'oreille** : si, si, l'oreille est une zone érogène, qui procure même beaucoup de plaisir, chez elle comme chez lui. N'hésitez donc pas à la titiller du bout de la langue ou à la mordiller. Insistez tout particulièrement sur le lobe et le creux situé sous l'oreille en haut de la nuque, particulièrement sensibles aux papouilles !
- **La nuque et le cou** : très réceptifs aux caresses et aux bisous. Les audacieux tenteront la variante « suçon » souvent très appréciée, mais qui laisse des traces !
- **La bouche** : ça paraît aller de soi, mais la bouche et les lèvres sont dans le top 5 des zones les plus érogènes du corps. Elles permettent de donner du plaisir autant que d'en recevoir. De la petite mise en bouche à la galoche profonde avec la langue, le baiser est un art érotique à part entière qui peut vous mener au bord de l'orgasme ! Et en tout cas à l'érection ou à la lubrification.
- **Les fesses** : dodues ou pas, masculines ou féminines, on peut les empoigner à deux mains, les malaxer, les pétrir, les mordre et même leur donner de petites claques.
- **Le périnée** : c'est la région située entre le vagin ou les testicules et l'anus. Elle est très réceptive particulièrement aux massages appuyés réalisés avec

les doigts... ou la langue. Les mecs apprécient aussi les caresses sur cette zone car elles stimulent indirectement leur prostate.

- **L'anus** : attention tabou ! L'anus, ce n'est pas très propre. C'est du moins ce qu'on nous a toujours dit. C'est pas faux, du moins si les deux partenaires n'ont pas une hygiène irréprochable. Mais d'un autre côté, la muqueuse de l'anus, et celle du rectum, est riche en terminaisons nerveuses et vaisseaux sanguins. Elle est de ce fait très réceptive. Et ça, chez les deux sexes. Stimulée avec doigté et avec douceur, elle procure des sensations très agréables et différentes de celles que l'on peut éprouver avec les autres zones érogènes. Tout le monde n'apprécie pas, mais certains adorent. Le petit côté interdit ajoute en plus du piquant à ce genre de caresses. Comment pratiquer ? Avec les doigts, un sex toy, la langue. Voir aussi à sodomie, anulingus. Demande confiance et intimité.

Zones érogènes	Elle	Lui	Plaisir
Seins	oui	oui	***(*)
Clitoris	oui	non	*****
Gland du pénis	non	oui	****
Vulve	oui	non	****
Anus	oui	oui	***
Périnée	oui	oui	***
Frein du pénis	non	oui	****
Scrotum/bourses	non	oui	***
Point G ?	oui	non	****(*)

📌 C'est quoi le désir, le plaisir, l'orgasme ?

Tous ces mots ne recouvrent pas les mêmes choses.

- **Le désir** : c'est ce qui nous pousse à rechercher le plaisir sexuel, l'envie d'avoir des relations sexuelles, de se masturber. On parle aussi de libido. Ce désir peut être fort à certains moments et moins à d'autres, voire totalement absent.

- **Le plaisir** : Si on parle de sexualité, ce sont toutes les sensations agréables ou très agréables que l'on éprouve quand on se caresse les zones érogènes ou que quelqu'un d'autre les caresse à notre place. Ce plaisir peut être très intense et conduire à l'orgasme.
- **L'excitation** : ce sont toutes les manifestations physiques du plaisir. Sous le coup de l'excitation, le cœur bat plus vite, on respire plus rapidement. Chez la femme, des organes sexuels comme le clitoris, les petites lèvres, les seins, augmentent de volume. Le vagin se lubrifie et s'allonge. Chez l'homme, le pénis entre en érection et les testicules se rétractent. Ce sont des phénomènes réflexes et involontaires qui se mettent en principe en branle dès que le plaisir commence à monter.
- **L'orgasme** : c'est le moment où le plaisir atteint un sommet. Il dure en général quelques secondes, mais il peut parfois se prolonger plusieurs minutes. L'orgasme se présente un peu comme une décharge électrique agréable, une onde plaisante qui se propage dans tout le corps. Mais l'intensité de ce plaisir est variable selon les personnes et les circonstances. Ça peut être une petite butte comme ça peut être le pic du mont Blanc ! L'orgasme se caractérise aussi par une série de manifestations physiques. Chez la femme par exemple, les muscles du périnée se contractent en cadence (toutes les 0,8 secondes !), le vagin se resserre. Et chez l'homme, c'est notamment la prostate et l'urètre qui sont agités de contractions rapides et rythmiques, qui débouchent sur l'éjaculation. L'orgasme est ensuite suivi d'une phase de détente qui peut être plus ou moins longue. On plane et on se sent bien.

Auto-érotisme (la masturbation, quoi !)

La masturbation, on parle aussi de plaisir solitaire ou de branlette tout simplement, est quelque chose d'on ne peut plus naturel, inné (présent dès la naissance) et universel. Même les bébés se caressent déjà les organes génitaux ! Et on se masturbe partout sur terre depuis toujours.

Curieusement, cette activité a longtemps été très mal vue et c'est toujours en partie le cas (voir encadré p. 36). Les médecins sont pourtant formels : la masturbation est une expérience fondamentale et une étape normale de la maturation sexuelle chez les jeunes. Elle permet d'explorer son corps, de

découvrir les gestes et les caresses qui nous excitent, et d'en faire bénéficier plus tard nos partenaires amoureux. Elle permet aussi de mieux connaître nos besoins sexuels et la manière de les satisfaire. C'est aussi une excellente façon d'arriver à l'orgasme et d'apprendre à y parvenir, surtout pour les femmes. La plupart des jeunes découvrent d'ailleurs l'auto-érotisme dès la toute petite enfance. Et d'après les études, environ 90 % des garçons et 70 % des filles se masturbent à la fin de l'adolescence. Mais il n'est évidemment pas obligatoire de se masturber et il n'y a rien d'anormal à ne pas le faire.

Un grand nombre de personnes continuent à pratiquer la masturbation à l'âge adulte, ce qui n'est pas toujours sans provoquer une certaine gêne dans le couple. Si il ou elle se caresse, c'est que je ne le ou la comble pas suffisamment pensent en effet certains. À tort, car dans un couple, les besoins sexuels de l'un ne sont pas forcément ceux de l'autre. Mieux, dans la vie à deux, la masturbation n'a pratiquement que des avantages. Elle agit comme une véritable « soupape de sécurité », quand un des partenaires n'est pas disponible. Elle permet aussi de varier les jeux amoureux sans nécessairement aller jusqu'à la pénétration. C'est pratique en cas de grossesse, mais aussi de grosse fatigue ou de maladie.

À méditer : « Ne vous moquez pas de la masturbation. C'est une façon de faire l'amour avec quelqu'un qu'on aime ! Woody Allen (acteur et réalisateur américain)

⬇ **Masturbation : mode d'emploi**

La masturbation a aussi un côté pratique intéressant : elle ne nécessite pratiquement pas d'espace, pas d'intenses préparations, et encore moins de partenaire. Contrairement à la relation sexuelle, tout le matériel nécessaire tient dans une seule main ou se trouve au bout de vos doigts ! N'allez cependant pas croire qu'il n'y qu'une seule façon de se procurer du plaisir. Les manières de se masturber sont presque aussi nombreuses qu'il y a d'hommes et de femmes.

C'est particulièrement vrai chez les filles, qui n'ont que l'embarras du choix. Chez les femmes, les zones érogènes susceptibles de mener au septième ciel ne manquent pas : clitoris, vulve, vagin, anus, seins. En plus, elles peuvent varier les positions : couchée sur le ventre, en chien de fusil, debout devant

le miroir de la salle de bain, à quatre pattes, cuisses largement ouvertes ou serrées... On n'est pas non plus obligé de se cantonner uniquement au clitoris. Certaines femmes apprécient ainsi particulièrement une stimulation manuelle du vagin, Mais pourquoi se limiter à une seule zone en même temps ? On a dix doigts, et aussi deux mains, c'est bien pour s'en servir, non ? Pendant que le pouce s'occupe du clitoris, majeur ou index peuvent très bien explorer les lèvres vaginales et le vagin pour des sensations encore plus ébouriffantes. Dans le même temps, l'autre main peut par exemple aller faire un petit tour du côté de l'anus ou des seins. L'art et la manière de se caresser est aussi important. On peut ainsi stimuler le clitoris de haut en bas, d'avant en arrière ou avec des mouvements circulaires (plus doux), avec plus ou moins de pression, lentement au début puis plus rapidement. À chacune de trouver la méthode qui donne les sensations les plus voluptueuses. Des objets peuvent aussi être mis à contribution pour varier les plaisirs : bas nylon, oreiller, drap, jet de douche, savon, lubrifiant...

📌 Le seigneur de l'anneau

Quant aux hommes, la plupart se masturbent avec une main, en adoptant un mouvement de va-et-vient de haut en bas du pénis. La majorité en profite aussi pour stimuler le gland et le frein du pénis dans le même mouvement. Basique mais efficace. Pourtant, là aussi, des variantes sont possibles. Plutôt que la main entière, on peut ainsi effectuer le va-et-vient avec deux ou trois doigts, en plus du pouce. Ou plus difficile, tenter de maintenir un doigt sur le frein, une zone particulièrement érogène, tout en faisant glisser les autres doigts et le pouce sur le dessus du pénis seulement.

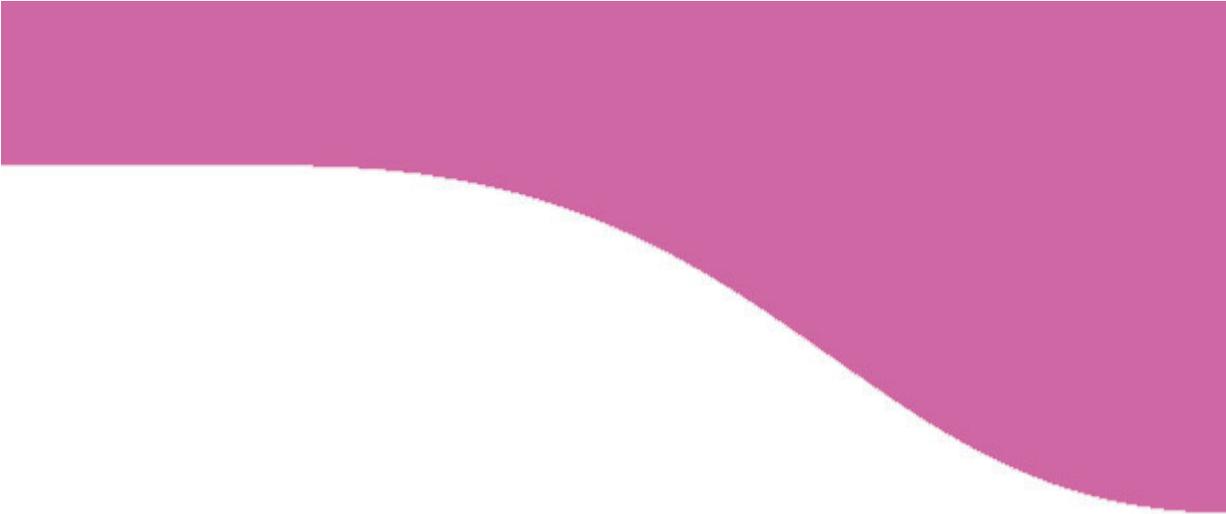
Autre possibilité, la technique dite de l'anneau, dans laquelle le pouce et l'index forment une sorte d'anneau qu'on utilise pour stimuler le pénis de haut en bas. Les autres doigts étant inactifs. Très rapide et intense, cette technique évoque chez certains les mêmes sensations que durant une pénétration anale. C'est tout dire. Le degré de pression, la rapidité avec laquelle on peut stimuler la zigounette varie aussi beaucoup d'un homme à l'autre. Chacun a ces petites préférences. Le plus important cependant est de maintenir un bon rythme.

↓ Les parents et la masturbation

Même tout à fait naturelle, la masturbation reste un acte intime qu'on ne pratique pas en public, ou seulement éventuellement devant son partenaire. En général, les parents préfèrent ne pas savoir si et quand leur enfant se caresse. Et inversement. L'idée d'être dérangé en pleine action n'a rien d'agréable. À partir d'un certain âge, les parents doivent aussi apprendre à frapper avant d'entrer dans la chambre de leur enfant. Il n'y a rien de honteux ni de malsain à se masturber régulièrement, mais il vaut tout de même mieux réserver les plaisirs solitaires aux endroits tranquilles où vous serez moins susceptibles d'être dérangé : votre chambre, la salle de bain, les WC...

Le fléau de l'onanisme

Les gens de l'Antiquité, qui faisaient du sperme le siège de la puissance virile, voyaient déjà d'un mauvais œil la masturbation. Ils étaient convaincus qu'en se masturbant, un homme ne pouvait que s'affaiblir. Mais l'obsession anti-masturbatoire va surtout débiter au XVIII^e siècle : intellectuels, médecins, curés, directeurs de pensionnat, tous condamnent féroce­ment ce qu'ils nomment le « fléau de l'onanisme ». Les remèdes proposés par les spécialistes de l'époque pour décourager les jeunes de se masturber ont de quoi faire frémir : surveillance permanente, camisole de force, pieds et bras liés pendant le sommeil, régimes alimentaires spéciaux, exercices physiques quotidiens épuisants, et même opérations chirurgicales. À l'époque, on accusait aussi la branlette d'être à l'origine de toutes sortes de maladies : elle rendait soi-disant sourd, aveugle, provoquait des vertiges, de la dépression, rendait idiot ou impuissant ! Heureusement, on sait aujourd'hui que tout ça est archifaux.



Comment faire l'amour ?

Ce n'est pas aussi compliqué qu'on le pense. En réalité, faire l'amour, c'est découvrir le corps de l'autre et le sien par la même occasion. C'est partir en exploration sur les chemins de traverse de la jouissance, explorer les zones qui font du bien, celles qui t'arrachent des gémissements ou des soupirs de plaisir, celles qui parfois te font perdre la tête. Ou qui ne te font aucun effet ! Et ça, c'est différent pour chaque personne et même pour chaque moment. Il n'y a donc pas une et une seule façon d'avoir des relations sexuelles, mais des dizaines. Faire l'amour, c'est aussi donner et recevoir des sensations, des sentiments, de l'attention, c'est tirer parti du moindre centimètre carré de peau et de tout ce que Dame nature a mis à notre disposition pour sentir, ressentir, tâter, palper, caresser, pénétrer, frôler... Faire l'amour, c'est s'embarquer pour un joli voyage qui peut vous mener jusqu'au bout du monde... ou à deux pas de chez vous !

Car, comme pour tout voyage, c'est plus le chemin parcouru qui compte que la destination. Vous serez parfois déçu, ça arrive, vous vous ennuierez ou au contraire, vous vous extasiez et n'aurez qu'une seule envie, y retourner le plus vite possible. C'est tout le bien qu'on vous souhaite !

Les charmes de la première fois

Une chose est sûre, au début, et même les fois qui suivront, pas la peine d'aller chercher son inspiration dans le kamasoutra, et encore moins dans les films de boules. Qui irait apprendre à soigner les gens en regardant *Grey's Anatomy* ? Personne évidemment. Privilégiez la simplicité, soyez authentique, soyez nature. Les premières fois, et ça reste valable durant toute la vie amoureuse, la technique pure compte beaucoup moins que la passion, la sensualité, le dialogue et le respect de l'autre. Vous aurez tout le temps ensuite de varier les plaisirs, de tester les mille et unes facettes de l'art amoureux, et il y en a beaucoup. Vous êtes maladroit, vous ne savez pas trop bien comment vous y prendre, vous avez peur d'être nul, de mal faire ou de faire mal ? Le contraire serait étonnant. Mais c'est aussi cela qui fait tout le charme de la première fois. Grande première ou pas, il y a tout de même quelques prérequis pour s'envoyer en l'air dans les meilleures conditions et sans avoir à le regretter ensuite.

⬇ L'hymen et la défloration

Anatomiquement, l'hymen est une fine membrane qui ferme en partie l'entrée du vagin. Il se situe à quelques centimètres de profondeur du vagin, et on peut d'ailleurs parfois le sentir avec les doigts. Cette petite membrane est le plus souvent perforée en son milieu pour laisser passer le sang des règles, mais il lui arrive parfois de ne pas l'être (trouée, on veut dire). On est alors obligé de recourir à une légère intervention chirurgicale pour l'ouvrir. On vous rassure tout de suite, c'est assez rare. L'hymen peut aussi avoir toutes sortes de formes. Son ouverture peut être large ou alors toute petite (hymen micro-perforé), en forme de fente (labié), avoir deux ou même trois orifices pour le prix d'un. Il lui arrive même d'être criblé de tout petits trous. Mais tout ça, et le reste, est parfaitement normal. Pas de raison de s'en faire, d'autant plus que, médicalement, l'hymen ne sert à rien du tout ! Symboliquement, c'est évidemment autre chose. Dans de nombreuses cultures, cette petite membrane représente la virginité et sa rupture peut être vue comme quelque chose de positif ou de catastrophique, selon les circonstances. Et pourtant, ce n'est pas parce que l'hymen d'une fille n'est

pas intact, que celle-ci n'est plus vierge. L'hymen peut en effet se rompre tout seul, comme un grand, en dehors de toute relation sexuelle. Ça peut arriver durant des activités sportives (gymnastique, équitation, danse) suite à l'insertion de tampons hygiéniques ou d'autres objets dans le vagin (les doigts par exemple). Certaines filles n'ont même pas d'hymen, et chez d'autres, l'hymen peut sembler intact alors qu'elles ont déjà fait l'amour une première fois. On parle d'hymen complaisant ! On peut aussi se poser certaines questions sur cette obsession à propos de l'hymen et de la virginité. Une fille peut être théoriquement vierge et avoir déjà eu de nombreuses expériences sexuelles : sodomie, fellation, cunnilingus. C'était courant dans le passé, quand le mariage était une quasi-obligation et que les moyens de contraception n'existaient pas. On remarquera aussi que c'est pratiquement toujours les filles qui doivent faire la preuve de leur virginité. Et les garçons alors ? Il faut les croire sur parole, puisqu'eux n'ont évidemment rien qui ressemble à l'hymen. Pourquoi ne pas croire une femme qui prétend être vierge alors même que son hymen est déchiré ? C'est une question de confiance. On peut aussi se dire que vierge ou pas, finalement ça n'a pas tant d'importance, même si la première fois, ça compte évidemment, que l'on soit une fille ou un garçon.

⬇ **Vous ne savez pas comment le ou la déshabiller ?**

Rassurez-vous, votre partenaire ne le sait pas nécessairement non plus, surtout s'il est du sexe opposé au vôtre. Ou avec l'excitation qui monte, il a oublié comment il fallait faire. Ah, ces boutons de chemisier qui refusent de s'ouvrir, ces doigts qui deviennent tout d'un coup énormes et maladroits, ces fermetures éclair qui se bloquent et ces &!@% ? de pantalons slim qu'on n'arrive pas à faire glisser le long des jambes... Tout ça n'est pas toujours très romantique, on l'admet bien volontiers. Solution, prendre son temps sans trop stresser, et se partager éventuellement le délicieux boulot du déshabillage. Il s'escrime en vain sur votre soutif ? Prenez le haut en charge et laissez-lui le bas. Faites la même chose avec lui. Trop pressés pour attendre ? Ça arrive. Faites alors sauter les boutons voire le reste ! Ça peut

être très excitant si c'est fait d'un commun accord. Mais prévoyez des fringues de rechange.

⬇ Slip, culotte, string : on met quoi là pour faire l'amour ?

Il n'y a pas de règle absolue en la matière. Mais en tout cas les sous-vêtements doivent être nickels et propres, et les zones stratégiques aussi bien sûr. Ça évite les mauvaises surprises. Ceci dit, la première fois que l'on s'envoie en l'air avec quelqu'un, tout le monde se fiche en général un peu du type de calcif ou de culotte que vous pouvez porter. La découverte est ailleurs et c'est surtout ce qu'il y a dessous qui excite l'imagination ! Par la suite, des tenues un peu plus sexy ou plus recherchées genre petit shorty en dentelle pour elle, boxer moulant pour lui ou pourquoi pas string pour les deux, peuvent s'envisager. Mais la petite culotte classique et le slip de base restent des valeurs sûres, abordables pour toutes les bourses, si on ose dire, et confortables aussi ! Et on se sent toujours mieux quand on est l'aise.

Les préliminaires

Préliminaire : ce qui prépare un acte plus important, nous dit le dico. Traditionnellement, le terme préliminaires désigne donc les stimulations qui précèdent et préparent la pénétration (vaginale ou anale). Tout le monde pense automatiquement aux baisers fougueux, aux caresses plus ou moins prononcées, aux mordillements coquins. Vrai, mais les préliminaires sont loin de se limiter à ça. Ils comprennent l'ensemble des gestes et des paroles échangés avant la relation sexuelle. On peut même y inclure tout ce qui précède les affaires sérieuses : soirée romantique, sorties resto, slows langoureux, tête-à-tête les yeux dans les yeux, etc. Le déroulement de ces préliminaires suit en général le même schéma, et va des caresses superficielles aux stimulations plus directes des organes sexuels, du baiser le plus timide à la caresse la plus osée. Il n'existe cependant aucune règle dans ce domaine. La durée, les organes stimulés varient selon les couples, les moments, l'envie et les cultures. Place donc à l'imagination !

⬇ **Tendresse et passion**

On vient de le dire, les préliminaires ont en principe un but : préparer les corps à la pénétration. Chez l'homme, le problème semble vite réglé, car l'érection est en général très rapide à venir. Pour la femme, il faut parfois être plus patient. Son excitation est parfois plus lente à monter. Or le vagin a besoin d'être préparé pour le rapport sexuel (et on ne parle même pas de l'anus). D'où l'utilité des préliminaires justement. Sous l'effet des baisers et des caresses, le vagin s'agrandit de 50 % et lubrifie, ce qui le prépare à accueillir le pénis ou un gode dans de bonnes conditions. Si le vagin était sec, la pénétration serait tout bonnement impossible ou très douloureuse. Les caresses et les baisers avant l'amour ne sont donc pas du luxe ! Mais les préliminaires, c'est bien plus qu'une histoire de lubrification et de préparation mécanique. C'est aussi ce qui conditionne toute la magie de la rencontre amoureuse, l'alchimie des corps, le bouillonnement des désirs. Tendresse et passion y jouent un rôle prépondérant. Ce temps de caresses permet aux partenaires de se détendre, de faire passer leur désir mutuel, de se rapprocher l'un de l'autre et de renforcer leur amour ou leur désir.

⬇ **Pourvu que ça dure ?**

La question que tout le monde se pose est évidemment : combien de temps doivent durer ces fameux préliminaires ? Le débat divise dit-on les hommes et les femmes depuis une éternité. Les femmes voudraient que cela dure plus longtemps. Les hommes, eux, auraient tendance à vouloir sauter rapidement à la conclusion. Problème, c'est faux. Non seulement les femmes n'ont pas toujours envie, ni même besoin, de très longues séances de caresses, mais beaucoup d'hommes apprécient aussi ce genre de prologue. Mieux, lorsqu'on leur demande, lors de certains sondages, quelle est selon eux la durée idéale des préliminaires, ils avancent les mêmes chiffres que les femmes. Si c'est pas beau ça ! On a également tendance à oublier qu'il faut être deux pour bien faire l'amour. Or, la durée des caresses dépend aussi de l'implication des deux partenaires. En clair, plus la femme est active, plus les préliminaires se prolongent. Pas la peine cependant de rester les yeux rivés

sur le chrono. Seules les caresses désirées et négociées sont utiles. Quand on dialogue, la durée des préliminaires devient moins importante.

Quelques autres idées reçues sur les préliminaires :

- **Les petits câlins, ça ne fait pas partie des préliminaires** : au contraire, pour faire naître le désir, la complicité, la tendresse et l'intimité sont indispensables.
- **Les préliminaires, ce n'est qu'une entrée avant le plat de résistance** : c'est faux et vrai. Il n'y a pas que la pénétration qui compte et pas de raison de séparer l'acte sexuel du plaisir. La satisfaction sexuelle, l'orgasme, peuvent venir d'une grande variété de jeux amoureux : cunnilingus, fellation, caresses du clitoris... Toutes les caresses liées aux préliminaires peuvent se suffire à elles-mêmes. La pénétration n'est donc pas nécessairement une fin en soi. De plus en plus de couples n'y ont d'ailleurs pas recours à chaque fois qu'ils ont des relations intimes. C'est sympa, et ça élargit les possibilités et les manières de se faire du bien.
- **Au lit, c'est toujours au garçon de prendre l'initiative** : faux bien sûr. La question ne se pose déjà pas quand deux personnes du même sexe font l'amour. On ne vit plus non plus à une époque où les filles étaient censées être vierges et chastes au début de la relation, et où à l'inverse, les hommes étaient tenus d'avoir déjà eu des expériences sexuelles. Au lit, chacun peut, selon son envie et son désir, prendre l'initiative d'une caresse, d'une position sexuelle.
- **Les hommes n'ont pas besoin de préliminaires** : faux et vrai en même temps. Beaucoup d'hommes sont capables de démarrer au quart de tour, mais ils sont au moins aussi nombreux à apprécier les caresses qui précèdent la pénétration, même si ce n'est pas toujours pour les mêmes raisons que les femmes. Sans préliminaires, l'excitation des hommes reste souvent aussi concentrée sur leur sexe. Pour que leur corps participe tout entier au plaisir de la relation amoureuse et que leur excitation soit plus complète, ils ont également besoin de caresses. Les filles, vous savez ce qu'il vous reste à faire !

Les grands classiques

Faire l'amour, c'est d'abord faire parler sa fantaisie, il n'y a pas de figures imposées. Mais certaines pratiques sexuelles courantes sont gages de plaisir. Découvrez-les !

⬇ **Le cunnilingus**

Quand il est bien fait, c'est l'une des caresses préférées des femmes. Normal, c'est une des meilleures façons de leur donner du plaisir et de les amener à l'orgasme ! Aussi appelé minette, broutage de minou ou cunni tout court, le cunnilingus fait partie de ce qu'on appelle la sexualité oro-génitale car elle fait intervenir toutes les parties de la bouche (les lèvres, la langue et même les dents) et toutes les zones érogènes du sexe féminin, et il y en a beaucoup.

➡ **Comment faire un cunnilingus ?**

Chaque femme est différente (chaque homme aussi d'ailleurs), il n'y a donc pas une seule manière de réaliser une minette. Préférez une position couchée pour la femme, c'est plus confortable et plus pratique. Ceci dit, pas la peine de vous précipiter avec votre bouche sur le sexe de votre partenaire, à peine déshabillés. Un cunni réussi, ça se prépare, ce n'est pas un préliminaire comme un autre. Il peut d'ailleurs se suffire à lui-même. Précédez donc toujours un cunnilingus par de longs baisers et des caresses sur le reste du corps.

L'idéal est d'amener la femme à le réclamer elle-même, par la parole ou le geste, après de nombreux baisers et caresses, car vous saurez alors qu'elle est prête à recevoir le contact de votre bouche sur son intimité. Une fois sur place, ne vous arrêtez surtout pas après une minute, sauf si elle vous le demande bien sûr. Beaucoup de femmes apprécient qu'un cunnilingus dure longtemps, très longtemps, jusqu'à jouir une fois, deux fois ou plus ! Installez-vous donc confortablement entre les jambes de votre dulcinée. Explorez avec votre bouche et votre langue, toutes les parties de sa vulve en allant plutôt de l'extérieur vers le centre, et surtout, surtout, réservez le clitoris pour la fin. C'est la partie la plus érogène de tout le sexe féminin, la plus sensible aussi, un concentré de plaisir.

⇒ Mollo, mollo !

Ne faites surtout pas comme ces acteurs pornos qui agitent leur langue et leur tête comme s'ils avaient 33 000 timbres à coller en une minute ! Le cunnilingus est une caresse subtile. Ne brusquez donc pas les choses. Pour ça, les lèvres et la langue, chaudes, humides et souples sont les meilleurs instruments. Attention à la pointe de la langue tout de même : trop dure, elle irrite plus qu'elle n'excite. Pas de succion en ventouse non plus sur le clitoris ou autour du vagin. Vous n'êtes pas là pour déboucher un évier ! Presque tout le reste est permis à condition d'adopter le bon dosage et le bon rythme : massages, pressions, coups de langue, petites suctions avec les lèvres... Il n'est pas non plus interdit de se servir de ses doigts. Au contraire, on peut alterner très agréablement les caresses buccales et manuelles, par exemple en introduisant un ou plusieurs doigts (ongles coupés, please) dans le vagin et même l'anus de sa partenaire, si celle-ci apprécie ce genre de caresses. La langue s'occupe par exemple du clitoris, le pouce du vagin et l'index de l'anus, un peu comme une pince, mais délicate la pince, hein !

⇒ Une caresse très intime

Comme toutes les caresses faites avec la bouche sur les organes génitaux, le cunnilingus laisse rarement indifférent. Selon l'éducation qu'on a reçue, le rapport que l'on a avec le plaisir et avec son corps, on peut tantôt adorer donner ou recevoir une minette, ou ne pas aimer du tout cette idée. Pudiques, mal à l'aise avec leurs corps, certaines femmes ont du mal à demander un cunnilingus à leur partenaire. Ce sera peut-être à vous de prendre l'initiative. Le mieux est cependant de lui demander. Enfin, certains partenaires sont parfois eux aussi mal à l'aise avec l'intimité du sexe féminin, son odeur, son aspect, la présence de poils pubiens. En cas de refus de l'un ou de l'autre, n'insistez pas, mais reparlez-en éventuellement après.

Comme dans tous les cas de rapport bucco-génitaux, il existe un risque d'être contaminé par une IST. Le risque est faible avec le sida mais élevé avec d'autres maladies sexuellement transmissibles. En cas de doute et par prudence, mieux vaut donc utiliser une digue dentaire, c'est-à-dire un carré de latex à mettre entre la vulve et la langue.

⤵ La fellation

Faire une fellation, une turlutte, une pipe, un pompier, etc., c'est principalement masturber son partenaire avec la bouche, les lèvres et la langue, jusqu'à le faire jouir, éjaculer si vous préférez (en tout cas lui, il préfère). C'est du moins le principe théorique de cette caresse. Mais rassurez-vous, vous n'êtes pas obligé de mener les choses jusqu'à ce terme.

➔ Comment faire une fellation ?

Une bonne fellation ne fait évidemment pas qu'intervenir la bouche, mais aussi la langue, les lèvres et les mains. Oubliez les pipes frénétiques des films de cul. Le but n'est pas de gonfler le pneu de votre vélo trente secondes avant le départ du Tour de France ! En tout cas au début. Commencez plutôt sur un rythme moelleux, lent, insistant, pour l'augmenter par la suite. Première étape aussi, soutenez la tige du pénis en la prenant en main. Ça permet de contrôler plus facilement les mouvements qui vont suivre. Une bonne pipe enchaîne baisers, coups de langues, mouvements circulaires avec la bouche ou la langue, mouvements de va-et-vient, et pressions plus ou moins directes sur les zones sensibles (voir le chapitre sur les zones érogènes). Le pénis de votre partenaire peut être suçoté, aspiré comme une boule de glace sur un cornet, mordillé délicatement, titillé avec la langue dans ses recoins les plus sensibles (la couronne du gland, le frein du prépuce). Vous pouvez par la même occasion aussi lécher ou caresser les bourses (la peau des testicules) et le périnée (la partie de peau entre l'anus et l'arrière des testicules). Certains boivent un peu de thé ou de café chaud avant de prendre l'objet en question dans leur bouche. L'effet est intéressant.

➔ Tout le monde n'aime pas

Dans la pratique, comme pour le cunnilingus, une pipe peut être plus ou moins réussie ou ratée. Ça tient parfois à peu de choses : des mouvements trop légers ou trop brusques, des dents qu'on sent un peu trop, un manque d'habitude. Pas grave, l'expérience vient en pratiquant. Et puis, c'est l'intention qui compte après tout. Beaucoup de garçons sont sensibles à cette preuve de confiance que vous leur donnez. Il n'est pas évident pour tout le

monde de prendre le sexe de quelqu'un en bouche. C'est d'ailleurs un acte qui peut être vu comme très intime par certaines personnes. D'autres ont peur de l'odeur ou du goût, trouvent ça dégoûtant ou dégradant, ou encore pas très excitant, même parmi les garçons. Même si un sexe propre contient moins de bactéries que la bouche, ce sont des choix qu'il faut respecter. La pipe n'est jamais obligatoire et ne devrait jamais être imposée, surtout de façon détournée, par la ruse ou la manipulation. On peut la voir comme une preuve d'amour et l'amour ne s'exige pas.

➔ L'éjaculation

Une fellation peut se terminer avec ou sans éjaculation dans la bouche. Il n'y a pas de règles. Selon les partenaires, éjaculer dans la bouche peut être vu comme quelque chose de très excitant et comme un beau moment de complicité, ou au contraire être perçu comme quelque chose de répugnant. Parfois, certaines personnes n'ont pas de problèmes particuliers avec cette pratique, mais elles n'apprécient tout simplement pas le goût un peu salé du sperme, qui peut varier d'un homme à l'autre. Recevoir le sperme de son partenaire en bouche est une chose, l'avaler ou pas en est une autre. Le sperme n'est pas du tout toxique et il ne fait pas grossir non plus, mais l'idée d'en avaler peut en écœurer beaucoup. Une solution, le recracher discrètement, dans un mouchoir par exemple.

➔ Pipe(s)

La turlutte possède plusieurs variantes, popularisées par les films X. C'est le cas du « sourire de banane », qui consiste à introduire le phallus entre la gencive et la joue, ce qui entraîne chez le partenaire un beau et large sourire. C'est aussi le cas de la fameuse « gorge profonde », au cours de laquelle le pénis entier est introduit au fond de la bouche du partenaire. Attention, cette variante demande de l'entraînement et provoque souvent chez celui qui l'exécute des nausées qui peuvent aller jusqu'au vomissement. Pas sûr donc que ce soit vraiment une bonne idée.

➔ Fellation tous terrains

Ce qu'il y a d'intéressant avec la fellation, c'est qu'elle peut être mise à toutes les sauces. Elle peut n'être qu'un délicieux préliminaire ou servir de relation sexuelle à part entière, en cas de fatigue, d'indisponibilité passagère ou simplement pour faire plaisir ou pour ne pas avoir recours à la pénétration. On peut la pratiquer partout (mais pas en public, c'est interdit) et dans n'importe quelle position : debout, assis, couché... Par contre, comme pour toutes les pratiques de sexe oral, la fellation expose au risque de contracter une IST (syphilis, hépatite, herpès, blennorragie, sida, etc.). En cas de doute, ayez le réflexe capote. Il en existe de non lubrifiées ou parfumées faites spécialement pour ça.

⇒ Éjac. fac. Cool ou pas cool ?

L'éjaculation faciale ou éjac. fac., pour les intimes, est une des nouvelles tendances en matière de sexe. Enfin pas si nouvelle, puisque cette pratique était déjà connue du marquis de Sade au XVIII^e siècle. Aujourd'hui en tout cas, on en parle beaucoup. Pas mal de gens affirment même l'avoir déjà pratiquée. Ils sont encore plus nombreux à avoir vu ce genre de lâcher de ballons dans un film X. Techniquement, une éjaculation faciale consiste, pour le garçon, à expulser son sperme sur le visage ou dans la bouche de son partenaire.

Les avis sur l'éjaculation faciale sont très partagés. Certains éprouvent du plaisir à éjaculer sur le visage ou le corps de l'autre, ou trouvent très excitant de recevoir cette semence sur leur figure. D'autres voient dans l'éjaculation faciale une pratique pas sensuelle du tout, et même dégradante, une forme d'humiliation. En soi, le sperme est une sécrétion du corps comme les autres. Il n'est ni sale ni toxique, mais il peut par contre transmettre des IST lorsqu'il entre contact avec des muqueuses (bouche, lèvres, yeux). Certains adorent son contact, et l'idée d'en avoir sur le corps, alors que d'autres trouvent plutôt ça dégoûtant, notamment à cause de sa texture un peu gluante. C'est leur droit. On ne peut pas juger les gens sur ce qu'ils apprécient ou pas. Tout ce que l'on peut dire c'est que dans la sexualité tout est permis à partir du moment où les deux partenaires sont consentants et où le plaisir est mutuel. Si vous tenez absolument à essayer l'éjaculation faciale, ne le faites pas parce que c'est à la mode, mais parce que vous en avez envie et discutez-en d'abord franchement entre vous.

C'est aussi valable pour la sodomie, la fellation, le cunnilingus et toutes les pratiques sexuelles en général. Enfin, chacun doit pouvoir être libre de changer d'avis au dernier moment sans subir de pression. Trop de personnes se forcent en effet à faire des choses dont elles n'ont pas envie. Ça ne débouche que sur la tristesse, les sentiments de honte, de dégoût ou de culpabilité. Ça ne donne en tout cas surtout pas envie de recommencer. Alors, où est le plaisir là-dedans ?

⬇ Le 69

C'est une figure classique du sexe oral. Le sexe oral est un type de sexualité qui fait intervenir des caresses entre la bouche et les organes génitaux (bouche-pénis, bouche-vulve) comme le cunnilingus ou la pipe. Dans le cas du 69, les deux partenaires se donnent mutuellement ce genre de caresses. Pour y arriver, ils sont évidemment obligés de se placer tête-bêche comme on dit, c'est-à-dire chacun avec la tête (et la bouche) positionnée en face du sexe de l'autre. D'où l'expression 69 dont la forme rappelle un peu l'attitude de deux corps placés en sens inverse l'un de l'autre. En général, le 69 se pratique plutôt allongé. C'est plus confortable.

⬇ L'anulingus

Il s'agit de l'équivalent du cunnilingus mais en version anale. On appelle ça aussi faire « feuille de rose » car l'aspect de l'anus rappelle un peu le pétale d'une rose. L'anus, faut-il le rappeler, est l'orifice terminal du tube digestif, qu'on appelle plus communément le trou du cul. Présenté comme cela, ça ne donne évidemment pas très envie d'y mettre la bouche. Pourtant, l'anus est une zone qui peut être très érogène. La réalisation d'un anulingus demande une toilette poussée de la zone concernée avant l'acte, comme vous vous en doutez. Utilisez de l'eau et du savon et même un lavement. Cette pratique sexuelle est aussi considérée comme une pratique sexuelle à risque. Elle expose à des maladies sexuellement transmissibles (l'hépatite, l'herpès), mais aussi des parasites intestinaux et des bactéries pathogènes. Solution de prudence : la digue dentaire !

⬇ La pénétration

A priori, le va-et-vient qu'on adopte durant le coït n'a rien de bien sorcier. Il s'agit d'un simple déplacement rectiligne et alternatif du bassin. Si ce n'est qu'une pénétration effectuée dans les règles de l'art ça s'apprend et ce n'est pas à la portée des premières bourses venues. Point numéro un : la vitesse. Rapide ou lente ? Tout dépend évidemment de ce que préfère le partenaire. Certains aiment une pénétration lente, d'autres des mouvements plus soutenus. Selon les études cependant, la majorité des femmes déclarent préférer un rythme varié. Les coups de reins façon marteau-piqueur popularisés par les hardeurs du porno ne garantissent en tout cas pas un orgasme réussi. C'est souvent le contraire. Évitez en tout cas de sprinter comme un malade dès le départ, au risque de ne pas tenir la distance ou de vous occasionner des douleurs mutuelles. Le mieux est de commencer la pénétration par une cadence lente puis de varier la vitesse, en alternant passages rapides et mouvements plus langoureux. Ne pas oublier que l'absence de mouvements peut aussi être un mouvement. Un arrêt, plus ou moins prolongé, est même souvent très apprécié. Il met celui qui est pénétré en transe, et permet aussi à l'homme de retarder l'arrivée de son éjaculation. Pratique et délicieux !

➔ L'ivresse des profondeurs

Point numéro deux : la profondeur. Pressé de faire aller et venir son pénis, l'homme n'a souvent qu'une envie, se précipiter à l'intérieur du vagin (ou de l'anus) de sa partenaire. Il néglige du même coup tout le plaisir d'une pénétration superficielle. Or la plupart des femmes adorent être stimulées dans le premier tiers de leur orifice, qui est aussi en général la partie la plus sensible aux caresses et la plus facile à exciter. L'homme peut d'ailleurs trouver également beaucoup de plaisir dans ce type de pénétration superficielle. Il suffit pour cela que la femme contracte les muscles de son vagin autour du gland lorsqu'il se retire. En fait, il faut savoir jouer de son pénis comme d'un sous-marin : passer de l'immersion périscopique à la plongée en eaux profondes, qui elle aussi à ses avantages : elle permet en effet au col de l'utérus de masser deux des zones les plus érogènes du phallus, le frein et la couronne. La pénétration profonde est en outre

intéressante pour les femmes dont le point sensible est situé plus profondément dans le vagin. Avis aux Cousteau du sexe !

➔ Angle de pénétration

Troisième point : l'angle d'entrée. Le secret d'une pénétration bien réussie réside aussi dans la trajectoire. On peut créer des sensations nouvelles et très agréables en variant l'angle d'entrée du pénis et la direction de pénétration. Vous découvrirez peut-être ainsi de nouvelles zones sensibles du vagin ou de l'anus, propres à chaque personne. Finalement, on peut aussi varier les plaisirs de la pénétration en modifiant la façon de bouger le bassin. En roulant subtilement des hanches par exemple, en dessinant en rythme des cercles ou des huit avec celles-ci, en faisant pression à certains moments sur le pubis de la femme pour la stimuler davantage. Développer ce genre de mouvements sexy demande cependant un peu de pratique et de persévérance. Mais vous ne regretterez pas l'expérience.

⬇ La sodomie

Elle a longtemps été considérée comme un péché, un acte impur. Aujourd'hui, elle est surtout un fantasme courant qui se pratique assez fréquemment, mais qui n'a rien d'obligatoire. On peut avoir une vie sexuelle très épanouie et très intense sans l'avoir jamais tentée. Ne l'essayez en tout cas pas pour faire comme tout le monde, mais parce que vous en avez envie. En pratique, la sodomie consiste à pénétrer le rectum d'une personne par l'anus, avec un pénis, un doigt ou un objet (il y a de sex toys qui sont conçus pour ça). Cette personne peut être un homme ou une femme et celui qui pénètre aussi. En clair, une femme peut parfaitement sodomiser son copain ou une autre femme. Dans ce dernier cas, un accessoire est cependant indispensable : par exemple le gode-ceinture ou *strap-on*, une sorte de harnais auquel on attache un gode.

On ne rentrera pas dans les détails, mais une bonne sodomie, ça se prépare, et ça se prépare longuement. Il faut d'abord lubrifier abondamment l'anus et ensuite commencer par préparer la pénétration en dilatant et en relaxant progressivement l'endroit en question avec le doigt par exemple ou un objet.

On ne force jamais une sodomie, et on ne la prolonge pas non plus si elle est trop douloureuse. Elle demande aussi confiance et dialogue. Chez certaines personnes, la sodomie peut procurer beaucoup de plaisir, aux hommes comme aux femmes, un plaisir différent mais parfois très intense. Mais ce n'est pas vrai pour tout le monde.

Les tue-l'amour au lit

- L'haleine de chacal. Facile à éviter. Brossage des dents avec dentifrice extra-frais, pastille à la menthe, bain de bouche...
- Les ongles trop longs, cassés, qui accrochent ou font mal. Pas idéal pour les caresses intimes sur le gland, la vulve, l'anus. Le remède : ciseaux à ongles et lime.
- Les pets odorants ou bruyants ! Ça arrive, ça casse immédiatement l'ambiance ou ça finit en fou rire. Le remède : la veille, éviter les aliments qui fermentent (choux, haricots...), serrer les fesses !
- La barbe qui pique (surtout pour un cunni)
- L'odeur de transpiration marinée (mais ça dépend). Solutions : une douche express, des vêtements propres, un déo.
- Les organes génitaux pas frais du jour : Re-douche et lavage.
- Dire merci après une pipe, un cunnilingus. Y a pas de quoi.
- Parler d'autre chose durant le sexe. Par contre, les commentaires sur ce qui est en train de se passer, et sur l'effet que ça vous fait sont souvent très appréciés. Et puis, à défaut de mots, vous avez encore les gémissements et les soupirs. Ils sont tout aussi parlants !

La sexualité alternative

Il n'y a pas que la pénétration vaginale ou anale dans la vie ! Les pénétrations alternatives ont aussi des avantages. Certaines d'entre elles permettent de limiter le risque de contracter une IST, de tomber enceinte ou de perdre sa virginité. C'est pourquoi on les inclut dans le sécuri-sexe (*safer sex* en anglais), au même titre que la masturbation solitaire ou le port du préservatif masculin ou féminin par exemple.

⬇ La cravate de notaire ♂ ♀

Elle n'a pas d'autre nom, même savant, sauf celui de branlette espagnole, mais personne ne sait vraiment pourquoi on l'appelle comme ça. C'est une

forme de masturbation de la verge où la main est remplacée par les seins de la partenaire. Pour que ça fonctionne et que ce soit agréable, il faut tout de même quelques conditions, du moins si on veut aller jusqu'à l'éjaculation : une poitrine assez importante, du lubrifiant. La femme doit aussi presser un minimum les seins autour de la verge du garçon, un peu comme pour une masturbation classique. Il y a plusieurs variantes, mais la plus courante consiste pour le garçon à s'accroupir sur le ventre de sa compagne et à glisser son sexe entre ses seins. Le résultat d'une branlette espagnole s'appelle un « collier de perles ». Inutile de faire un dessin. Le risque d'une IST n'est pas exclu.

⬇ **Le coït intercrural** ♂ ♀ - ♂ ♂

L'expression vient du latin *inter* « entre » et *crura* « jambes ». Littéralement, « le faire entre les jambes ». Sous cette appellation assez bizarre se cache une forme de sexe qui était déjà pratiquée par les Grecs de l'Antiquité. C'est dire si ça ne date pas d'hier. Elle consiste à placer la verge entre les cuisses fermées de son partenaire et pour le reste, à faire comme avec une pénétration classique et son va-et-vient. Autre avantage, elle peut se pratiquer un peu comme une levrette avec un des partenaires de dos ou face-à-face. Lubrification conseillée.

⬇ **La masturbation mutuelle** ♂ ♀ - ♂ ♂ - ♀ ♀

N'importe quelle partie du corps, ou presque, peut-être mise à profit, pour procurer du plaisir à son partenaire ou s'en procurer à soi-même : les fesses, les aisselles, la vulve (dans ce dernier cas, le risque de transmission d'un IST n'est pas exclu). Il suffit parfois simplement de frotter les parties génitales contre l'autre, même habillés ! Le tribadisme est une de ces pratiques. Il consiste pour deux femmes à se frotter mutuellement la vulve ou le clitoris jusqu'à l'orgasme.

Les principales positions amoureuses

Comme en musique, mieux vaut commencer à faire ses gammes avec les positions essentielles, celles qu'il faut absolument connaître. Les voici !

⬇ **Le missionnaire**



C'est le face-à-face classique et de loin la position la plus répandue dans les pays occidentaux. Dans la version hétérosexuelle, la femme est couchée et l'homme allongé sur elle, entre ses jambes, pour la pénétrer. Mais il y a de très nombreuses variantes. Les jambes du partenaire qui se trouve en dessous peuvent être écartées et tendues en l'air ou repliées. La personne pénétrée peut aussi enlacer la taille de son partenaire avec ses gambettes, ou mieux en poser une ou les deux jambes sur ses épaules. Mais là, vous avez intérêt à être souple ! On peut parfaitement s'essayer également au missionnaire entre gays ou entre lesbiennes.

Avantages : permet de s'embrasser, de se regarder les yeux dans les yeux, de se serrer très fort. Idéal pour un câlin. Position facile, assez tranquille et sans fatigue.

Inconvénient : elle ne permet pas une pénétration très profonde (sauf si on relève les jambes), ni une bonne stimulation du clitoris. Pas très originale non plus. Celui qui est en dessous a tendance à être un peu écrasé par le poids de celui qui est au-dessus !

⬇ **La levrette**



Un grand fantasme, surtout masculin, mais pas que. Dans cette position, un des deux partenaires présente ses fesses et ses organes génitaux à l'autre, qui n'a plus qu'à le pénétrer un peu comme le font les toutous entre eux, d'où son nom de levrette (la femelle du lévrier).

C'est une position qui permet une pénétration profonde, donne de nombreuses sensations, et facilite en plus les caresses : celles des seins et du clitoris en particulier, mais aussi de l'anus ou des testicules. Que demande le peuple ? Tout le monde ne l'apprécie pas cependant. Elle peut déplaire pour son côté un peu animal, et aussi parce que les partenaires ne peuvent pas se voir et s'embrasser sur la bouche. Il y a plusieurs styles de levrettes.

La classique : l'un des partenaires est jambes écartées et à quatre pattes, l'autre vient se coller contre ses fesses pour la pénétration. Les « petites cuillères » sont une variante dans laquelle les deux partenaires sont allongés sur le flanc et côte à côte, l'un ayant son dos contre le ventre de l'autre. Très agréable, elle permet à celui qui est derrière de caresser les seins, le ventre ou le sexe de son amoureuse ou son amoureux, tout en le pénétrant en douceur. Pour une pénétration plus profonde, le partenaire pénétré peut se plier un peu plus vers l'avant.

Quant à la levrette debout, un des deux partenaires doit se pencher en avant et prendre appui avec ses mains ou ses coudes sur un sofa par exemple ou une table. Pendant ce temps-là, l'autre reste debout et se positionne derrière. Ensuite, y a plus qu'à. C'est une des levrettes les plus excitantes pour les deux partenaires. Elle offre une pénétration maximale et une grande liberté de mouvements !



Oui, on peut faire l'amour assis ou accroupi, et très bien même. Un exemple, la position du lotus inspirée du yoga, dans laquelle les deux partenaires sont face-à-face, l'un assis les jambes écartées et les talons collés l'un à l'autre, l'autre assis avec les cuisses sur celles de son partenaire. C'est agréable ? Oui, très, et on peut en plus s'embrasser et se caresser. Mais c'est assez difficile à tenir.

Ce n'est pas le cas de la position d'Andromaque, où un des partenaires est couché sur le dos peinarde, genoux légèrement relevés, pendant que l'autre le chevauche à califourchon, un peu comme un étalon. C'est une position très excitante car elle permet à celui qui est au-dessus de faire varier comme il veut le rythme et la profondeur de la pénétration. Comme les deux amants se voient, ils peuvent aussi se caresser et s'embrasser mutuellement.

Dans la variante appelée le cheval renversé, le partenaire couché se relève un peu et allonge les jambes, pendant que l'autre le chevauche en lui tournant le dos et en se masturbant éventuellement aussi au passage. Conclusion, l'amour assis, c'est pas mal du tout.

👇 Pudique, pas pudique ?

Toutes les positions sexuelles ont leurs avantages et leurs inconvénients en termes de plaisir, de difficulté... Il y a pourtant un aspect qu'on n'aborde pas souvent, c'est celui de la pudeur. Quand on débute sa vie sexuelle ou qu'on rencontre un nouveau partenaire, il n'est pas toujours évident de montrer les recoins les plus secrets de notre anatomie. On peut éprouver de la gêne, se demander si on est normal, si notre sexe ne va pas déplaire. Et inversement, on peut ressentir un peu de pudeur à approcher son visage d'un zizi, d'un anus ou d'une chatte en parfait état de marche. L'idée d'être vu en train d'avoir un orgasme, et les petites mimiques que l'on peut avoir à ce moment-là, peut aussi être un peu perturbant au début. C'est bien naturel.

Mais il faut évidemment savoir que certaines positions amoureuses impliquent fatalement de voir l'autre nu avec ses parties intimes en plan rapproché.

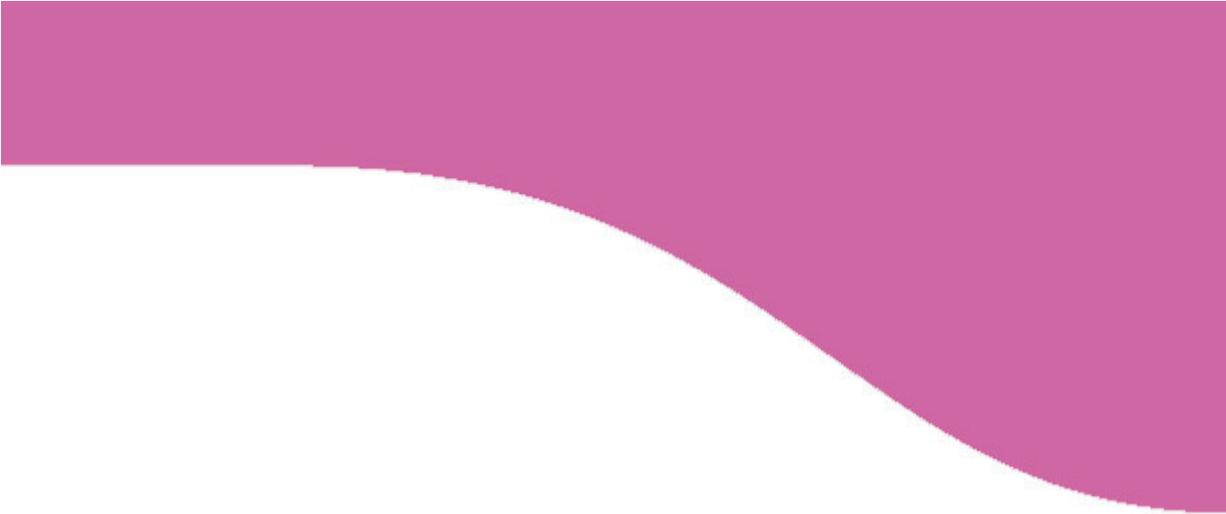
Voici donc un petit classement fatalement subjectif des positions selon le sentiment de pudeur :

- **Les plus pudiques.** Ce sont les positions où les partenaires ne voient pas grand-chose de la nudité et des zones intimes de l'autre. Exemple : le missionnaire, qu'on peut même pratiquer tout habillé, ou presque ! Et aussi, les « petites cuillères ». Pour celui qui pénètre, la vue est pratiquement limitée au dos du partenaire !
- **Moyennement pudiques.** Elles permettent de voir l'autre nu et d'admirer les organes génitaux, mais surtout les seins, la bouche, le visage... Ce sont principalement les positions où l'un des partenaires est allongé et l'autre agenouillé entre ses jambes.
- **Très impudiques.** Ce sont les positions où le partenaire a une vue imprenable sur le corps nu de l'autre, mais aussi sur son sexe ou son anus. Exemple, les positions où l'un des partenaires est à quatre pattes et l'autre debout derrière lui.
- **Les positions de domination.** Ce sont en général des positions où l'un des partenaires se trouve physiquement au-dessus de l'autre, et contrôle plus ou moins les mouvements de la relation sexuelle. Cela peut être aussi tout une gamme de pratiques amoureuses où un des deux partenaires sexuels est invité à tourner le dos, ou n'a pas la possibilité d'interrompre la rencontre amoureuse. Elles peuvent susciter un sentiment de malaise ou d'insécurité chez certains, ou être très appréciées au contraire. Exemple, le missionnaire, la position d'Andromaque.
- **Éteindre la lumière.** C'est une solution pour ceux qui sont pudiques et n'osent pas trop se montrer nus devant leur nouvelle relation. Autre idée, acheter un masque de nuit occultant, comme dans les avions. On peut même en faire un jeu érotique très sympa !

Et après, on dit quoi ?

Évitez les « Ça t'a plu ? » ou les « C'était bien ? ». Trop basiques. Demandez plutôt des précisions. As-tu aimé quand je t'ai fait ceci ? Est-ce que tu voudrais que je fasse cela ? Tu aurais préféré plus fort, moins fort, plus vite... ? J'ai beaucoup aimé ça, et toi ? Évitez

aussi les appréciations peu flatteuses sur les talents érotiques de votre amoureux. Ça ne fait plaisir à personne d'être traité de nullard du plumard. Ça risque même de bloquer les gens durablement. Mieux vaut être franc mais diplomate. Parlez plutôt de ce qui vous a plu ou vous plairait.



Le porno, c'est du cinéma !

En France, comme dans beaucoup d'autres pays, la diffusion d'images pornographiques susceptibles d'être vues par des mineurs est interdite par la loi. Mais dans la réalité, la plupart des jeunes ont déjà vu un film X au moins une fois, quand ce n'est pas nettement plus. Si ce n'est pas sur Internet, c'est à la télévision ou sur leur smartphone ! Plus c'est interdit, plus c'est excitant évidemment. Et c'est grave docteur ? Quelle influence cette surabondance d'images pornographiques peut-elle avoir sur les gens en général et les jeunes en particulier ? Les opinions sont très tranchées et vont dans tous les sens.

Pour certains, le porno traumatiserait les jeunes, serait dégradant pour l'image des femmes, il augmenterait le risque de violences sexuelles, les comportements sexuels à risques, il donnerait une fausse image de l'amour, transformerait les gens en obsédés sexuels ou en zombies de la quéquette, ce qui est un peu contradictoire soit dit en passant. Pour d'autres, le cinéma X aurait globalement plus d'effets positifs que négatifs. Il pourrait contribuer à diminuer les agressions sexuelles, il permettrait aux couples d'amener un peu de fantaisie dans leur vie amoureuse et n'aurait pas une grande influence sur les pratiques sexuelles des jeunes, ce que montrent d'ailleurs plusieurs enquêtes. Le débat est loin d'être clos et ce n'est pas ici qu'on le tranchera !

Tout le monde est d'accord en tout cas pour dire que les films X ne sont pas un spectacle destiné aux jeunes enfants, et même pas à certains jeunes ados, pas encore très avertis des nombreux visages que la sexualité peut revêtir. Le porno, c'est parfois choquant, autant le savoir. Tout le monde est d'accord aussi pour dire que les films de cul ne remplacent pas une bonne éducation à la sexualité. Ils ne sont pas conçus pour ça, tout simplement. D'ailleurs, s'il y a bien un reproche fondé qu'on peut adresser au cinéma porno, c'est bien son manque de crédibilité : le X, ce n'est pas seulement du cinéma porno, c'est du cinéma tout court ! En clair, du toc, du chiqué, du truqué.

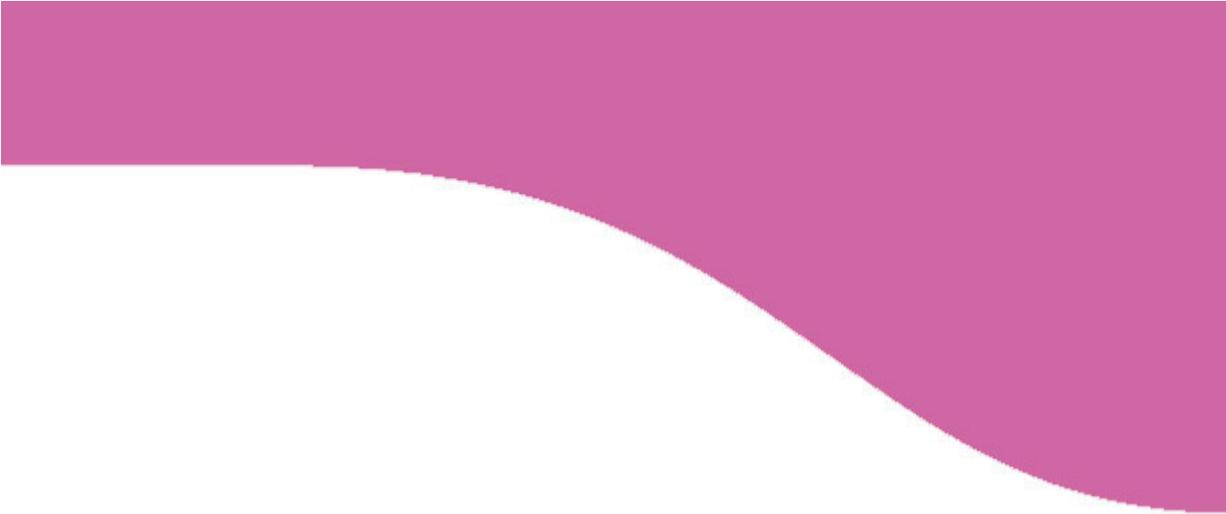
Voici d'ailleurs quelques exemples qui montrent que ce n'est pas sur les films pornos qu'il faut compter pour faire son éducation amoureuse :

- **Minette, fellation, pénétration, éjaculation** : pourquoi s'embarrasser des détails alors qu'on peut aller directo à l'essentiel. Où sont passés les baisers, les caresses et la tendresse ? Ce n'est pas prévu au scénario.
- **Érection en béton** : les hardeurs du porno sont toujours au top, avec une zigounette en acier renforcé au kevlar de 32 cm au moins. Dans la réalité, les coups de mou ça existe, et même assez souvent. Quant à la taille d'un pénis standard, elle est beaucoup plus petite.
- **Les filles ne sont jamais réglées** : ah, tiens, non ? Comme c'est bizarre.
- **Les acteurs ont toujours de super orgasmes** : et en plus, ils le font savoir aux voisins, aux voisins des voisins, et ainsi de suite. IRL, l'orgasme, quand on y parvient, c'est un peu la cerise sur le gâteau. Et on rameute rarement le quartier pour l'annoncer.
- **Les femmes sont toujours partantes pour une fellation** : pour n'importe quoi d'autre aussi d'ailleurs. Et elles avalent toujours ou sont ravies de bénéficier d'une éjaculation faciale.
- **Il n'y a jamais personne qui téléphone au mauvais moment** : et quand le facteur sonne à la porte, il fait partie du casting.
- **La capote est inexistante** : ou alors invisible, comme la cape de qui vous savez. En vrai, mieux vaut la porter.

À méditer : La doublure de bite

Le *Stunt Cock* littéralement « doublure de bite » est une pratique très courante des films pornos. La doublure en question peut être soit un véritable acteur, soit une prothèse, toujours filmés en gros plan. But de la manœuvre : remédier aux fréquentes pannes

« techniques » des acteurs du X, tout en faisant croire au spectateur qu'il s'agit toujours du pénis de l'acteur principal. Bien des vedettes du porno ont commencé de cette façon.



Suis-je normal(e) ?

C'est la grande question que se posent des générations d'ados depuis des siècles au moins. L'adolescence est un âge de grands bouleversements à tous les niveaux : physique, psychologique, émotionnel... Un grand chambardement. Toutes sortes d'interrogations se bousculent dans la tête, et il y en a qui reviennent tout particulièrement et qui concernent la sexualité, le corps, l'orientation sexuelle

Livre des records

Seul un homme sur 10 000 possède un pénis de plus de 22 cm en érection !

⬇ Pas de panique !

Toutes ces questions, et les doutes qui vont avec, font partie d'une étape normale de la construction de l'identité sexuelle et de l'identité tout court. En bref, vous êtes parfaitement normal(e) si :

➔ Vous n'avez pas envie de « coucher » alors que tout le monde dit l'avoir fait autour de vous.

C'est un grand classique du sexe à l'adolescence, et pas qu'à cette période de la vie d'ailleurs. Tout le monde pense que les autres l'ont déjà fait. Du coup, tout le monde dit l'avoir fait aussi. Ou tout le monde se culpabilise éventuellement de ne pas encore s'être envoyé en l'air ! Ben non. Déjà, statistiquement, tout le monde n'a pas fait l'amour à 15, 16 et même 17 piges. Et puis, passer le grand cap, celui de la rencontre amoureuse, ça demande du temps. Il faut être sûr d'avoir envie et sûr de ne pas le regretter ensuite. Il faut trouver aussi le bon partenaire, et ensuite s'assurer que chacun soit prêt à sauter le pas, sans contrainte, en toute liberté. Pour ça, il n'y a pas de secret. Il faut se respecter soi et respecter l'autre. Une chose est sûre, il n'y a aucune raison de se précipiter. La virginité n'est pas quelque chose de sacré, qu'il faut préserver à tout prix, mais ce n'est pas non plus une chose dont il faut se débarrasser le plus rapidement possible, comme on enlève un pull parce qu'il fait subitement trop chaud !

➔ Vous avez des rêves érotiques.

Mais aussi des érections, des orgasmes ou des éjaculations durant votre sommeil. C'est vraiment super normal. Selon une enquête menée en France par l'INSEE, 70 % des femmes et 80 % des hommes feraient au moins une fois de temps en temps des rêves érotiques ! Ce type de rêves est même encore plus fréquent au moment de la puberté et des premières amours. On ne fait pas que rêver ceci dit. Certaines personnes éprouvent aussi toutes les manifestations du plaisir sexuel : érection, lubrification vaginale, orgasme et même éjaculation ! Jadis, on utilisait le terme de « pollution nocturne » et on culpabilisait les gens à qui ça arrivait. C'est idiot, car ces phénomènes se déroulent durant le sommeil à un moment où on n'a aucune prise sur eux. Si ça vous arrive, le Kleenex est votre ami.

Au fait, à quoi servent ces rêves et ces orgasmes nocturnes ? Ce n'est en tout cas pas une façon de compenser un manque de relations sexuelles. Les médecins y voient plutôt comme une forme de « maintenance système » pilotée par le cerveau. Une façon que le corps a trouvée de checker si tout marche bien !

➔ Vous êtes puceau ou vierge à 18 ans (20, et même plus).

Vous n'êtes pas les seuls. Selon des chiffres tout à fait sérieux, l'âge médian de la première expérience sexuelle est aujourd'hui d'environ 17 ans en France. Ça signifie qu'à cet âge, la moitié des garçons et des filles ont déjà eu au moins une expérience sexuelle. Ce qui veut dire aussi que l'autre moitié ne s'est tout simplement pas encore retrouvé au lit avec quelqu'un pour faire autre chose que dormir. Certains n'attendront peut-être plus longtemps pour s'envoyer en l'air avec l'élue de leur cœur ou de leur corps, mais il y en a sans doute pas mal qui patienteront encore quelques mois ou années. Il n'y a pas subitement un âge où il devient complètement ringard d'être toujours puceau ou pucelle.

➔ Vous n'avez pas d'orgasme lors des relations sexuelles ou pas à chaque fois.

Avec ce qu'on lit dans la presse, ce qu'on voit dans les films ou ce qu'on se dit entre copains, on pourrait avoir tendance à penser que ressentir un orgasme est quelque chose de normal, d'automatique, voire même qu'il est indispensable d'en avoir un à chaque fois qu'on fait l'amour. Et à l'inverse, on pourrait s'imaginer que le fait de ne pas avoir d'orgasme serait quelque chose d'anormal. Or ce n'est pas nécessairement vrai. Et puis il y a toutes sortes d'orgasmes et toutes sortes de vécus de la jouissance. À la limite, on pourrait dire que le plaisir sexuel, et la façon dont on le vit, est quelque chose de personnel, d'impossible à communiquer. Pour la plupart des gens, c'est d'ailleurs ainsi que ça se passe.

➔ Vous hésitez entre les filles et les garçons.

Mais aussi, si vous éprouvez une attirance amoureuse et/ou sexuelle pour les personnes du même sexe que vous. Ou encore, si vous ne vous reconnaissez dans aucune orientation sexuelle, mais êtes attiré non par un sexe en particulier, mais par des personnes. L'homosexualité (le fait d'être attiré par les personnes du même sexe que soi) ou la bisexualité (le fait d'être séduit par des personnes des deux sexes) sont des formes du désir amoureux tout aussi authentiques, tout aussi respectables et légitimes que l'hétérosexualité

(le fait d'aimer les personnes du sexe opposé). Elles n'ont rien d'immoral ou d'anormal. Il n'y a pas de normes en matière de sexualité. Et ça d'autant plus que l'orientation sexuelle ne se choisit pas : elle se construit avec les hasards de la vie. Malheureusement, les personnes homosexuelles ou bisexuelles ne sont pas toujours acceptées dans leur différence. Elles font aussi l'objet de discriminations parfois violentes (homophobie). L'homosexualité peut du coup être encore difficile à annoncer à son entourage, ce qui pousse parfois certaines personnes à se taire. Heureusement, il existe des lieux où trouver des conseils et une écoute bienveillante (voir les adresses en fin d'ouvrage). Il faut aussi savoir qu'il est courant, à l'adolescence, d'éprouver une attirance amoureuse ou physique pour quelqu'un du même sexe que soi, de se sentir très bien avec cet individu, tout en continuant à éprouver une attirance pour les personnes du sexe opposé. Ça peut être une étape de la vie affective ou le début d'une véritable préférence. Là aussi, c'est normal.

⇒ Vous bandez mou à l'occasion.

Personne n'est à l'abri d'une demi-molle. Vous ne faites sans doute pas toujours le max aux interros, si ? C'est pareil pour le kiki. L'avantage dans la sexualité, c'est que même avec une cote passable, le jury vous laisse en général passer en classe supérieure. Et puis les antisèches sont admises et même appréciées.

⇒ Vous n'avez pas mouillé la dernière fois.

Eh oui ! Comme les garçons, les filles ne sont pas à l'abri d'une panne sexuelle. En l'occurrence, d'un manque de lubrification au niveau du vagin. Ça concernerait au moins 20 % des femmes. Ce n'est pas le désir qui est en cause, ni l'envie. C'est juste le corps qui n'en fait qu'à sa tête. C'est mécanique, pour ainsi dire. Les causes ? Stress, alcool, soucis... ce n'est pas ça qui manque. Solution éventuelle, un bon lubrifiant.

⇒ Vous êtes nul(le) la première fois.

Et sans doute les fois d'après aussi (mais moins, vous avez remarqué ?). Faire l'amour ça s'apprend. C'est d'abord une histoire de rencontre entre

deux personnes qui ne connaissent pas le corps de l'autre, ni parfois non plus le leur. Qui doivent se découvrir, apprivoiser leur pudeur et leur plaisir. Et ça ne se fait pas du premier coup ni tout seul, même quand on s'aime un max.

⇒ Vous n'êtes pas spontanément doué pour...

Faire l'amour, pratiquer un cunnilingus, une fellation, une sodomie, un baiser, une position très compliquée du kamasoutra... Eh bien oui, on ne naît pas expert du sexe, on le devient petit à petit, et encore. De toute façon, le sexe n'est pas une discipline olympique.

⇒ Votre sexe (m/f), et plus généralement votre corps, ne ressemble pas à ceux des acteurs du porno.

Votre pénis n'est pas aussi gros, vos fesses et vos seins pas aussi rebondis, votre *six-pack* (abdos) pas aussi développé, vos éjaculations et vos orgasmes pas aussi extraordinaires, votre vulve pas aussi nickel. C'est méga normal. Les acteurs du porno sont sélectionnés sur leur physique, leur capacité à feindre l'orgasme, la forme et la taille de leur sexe et de leurs seins, entre autres. Un vrai casting, un peu comme dans *The Voice*, mais pas à l'aveugle bien entendu ! Certains ont aussi recours à la chirurgie esthétique. Ensuite il y a les trucages, Photoshop et le maquillage. Ça ne sert à rien de vouloir leur ressembler, si ce n'est à se faire du souci parce qu'on n'y parvient pas.

L'angoisse de la p'tite bite au fond du slip

Allez savoir pourquoi, beaucoup de garçons, et même d'hommes adultes, sont obsédés par la taille de leur pénis. Ils le trouvent en général trop petit. Près d'un quart des hommes qui consultent un médecin pour un problème sexuel se plaindraient de la taille de leur zizi ! Depuis que Rocco Siffredi et sa bande de potes aux zobs surdimensionnés sévissent sur Internet, c'est même la panique dans les braguettes ! Mais la plupart des hommes surestiment complètement la mensuration normale de leur bistouquette. Mis à part certains cas très rares de micropénis (moins de 7 cm en érection), la taille du sexe masculin est en moyenne de 10 cm au repos. Mieux, on sait que les deux tiers des pénis se situent entre 9,52 cm et 12,16 cm, toujours au repos, et entre 13,33 cm et 16,89 cm en érection. Vous avez donc de grandes chances d'avoir un pénis dont la taille est comprise dans ces dimensions ou qui en est proche, et donc tout à fait normal. Sachez aussi que le zizi peut grandir jusqu'à 18-20 ans. En plus, tous les sexologues et la plupart des femmes le confirmeront : les mensurations de l'outil ont moins d'importance que la façon de s'en

servir. À titre de comparaison, le sexe du gorille mâle atteint à peine 5 cm, et est-ce que madame gorille se plaint ? Une dernière chose aussi. En général, les petits pénis grossissent proportionnellement plus durant l'érection que ceux dont la taille est moyenne. On peut donc en avoir une petite au repos et un bel engin une fois qu'on bande. Elle est pas belle la vie ?

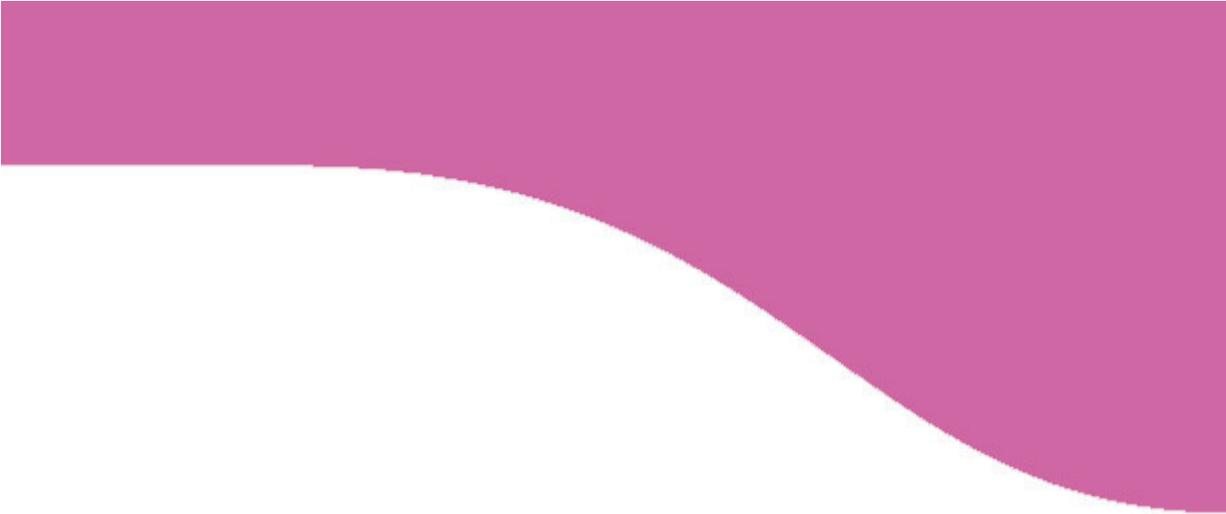
➔ Vous avez des fantasmes sexuels, même hard.

Et bien sûr, vous vous masturbez en y pensant ! Rassurez-vous, vous êtes parfaitement synchro avec le reste de la planète. Pas nympho ou obsédé du tout. Pour les psychologues, le fantasme, c'est une représentation de l'imaginaire qui déclenche une émotion, un désir sexuel. Il peut prendre la forme d'une simple image ou d'une suite d'images, d'un scénario, d'une situation, d'une mise en scène excitante. On peut imaginer par exemple faire l'amour avec une copine, un pote. Il peut être banal, très chaud, voire carrément contraire à la morale. Ce n'est pas grave. Ce qu'il y a de bien avec les fantasmes, c'est que tout est permis, même et surtout, ce qui n'est pas permis, puisque tout se joue dans l'imaginaire. Tout le monde fantasme d'ailleurs, mais certains désirs érotiques ne franchissent pas les barrières du conscient, et restent donc profondément enfouis en nous. Leur rôle est pourtant très important. En nourrissant notre imaginaire érotique, en titillant nos envies, ils stimulent notre désir et enrichissent notre sexualité, tout ça gratos, sans connexion Internet ! Pour jouer leur rôle, ceux-ci n'ont d'ailleurs pas besoin d'être vécus pour de vrai. On risque d'ailleurs d'être déçu si on les réalise vraiment. Souvent, la réalité est moins agréable que l'imaginaire. Certains scénarios de fantasmes sont parfois aussi contraires à la loi ou dangereux. Prudence donc.

Tous les minous sont dans la nature

Il n'y a pas que les hommes à être super complexés à propos de leur sexe, les femmes aussi le sont. Et même de plus en plus. Depuis qu'on voit le minou des actrices du X en gros plan sur Internet, beaucoup se posent des questions sur leur anatomie intime : taille et couleur des petites lèvres, grosseur du clitoris, poils pubiens (les raser ou pas ?). Dans les films pornos, tout est évidemment toujours nickel, épilé, lisse, ferme, rose et bien rangé : rien ne dépasse ! Mais c'est du cinéma. Faut que ce soit esthétique en toutes circonstances, comme ces films où l'actrice principale sort avec un brushing impeccable d'une attaque de zombies en délire. Les actrices pornos ont ainsi parfois recours au maquillage intime pour cacher boutons, poils incarnés et petits défauts ! Dans la réalité, la forme de la vulve, sa couleur, la taille des petites lèvres et du clitoris, sans parler de la

pilosité, tout ça varie énormément. Il n'y a pas deux minous qui se ressemblent. Un peu comme la bouche, le nez ou les oreilles. La taille des petites lèvres par exemple, n'est jamais tout à fait la même. Elles peuvent dépasser des grandes lèvres un peu, beaucoup... ou pas du tout ! Ce qui compte finalement, ce n'est pas la forme de la vulve, c'est ce qu'on en fait, et l'effet qu'elle procure à son partenaire. Et s'il est trop difficile, tant pis pour lui.



Les infections sexuellement transmissibles

Le sida a changé notre façon de voir l'amour. Finie l'insouciance, fini l'abandon total, place à la réflexion et à la prudence. Mais tout bien réfléchi, le sexe n'a jamais été sans risques. Il y a toujours eu des maladies graves susceptibles d'être attrapées en faisant l'amour, comme la syphilis par exemple, dont on parlait déjà à l'époque du roi François I^{er}. Et la possibilité d'une grossesse non désirée est vieille comme le monde. Mais aujourd'hui, se protéger du sida et des autres infections sexuellement transmissibles est devenu une nécessité absolue. Faut-il pour autant avoir peur et faire l'impasse sur l'amour et toutes les réjouissances qui l'entourent ? Certainement pas. Toutes les pratiques sexuelles ne sont d'ailleurs pas à risque, et même dans ce cas, on peut se protéger tout en s'amusant et en retirant beaucoup de plaisir.

IST et compagnie

Les infections sexuellement transmissibles, IST pour les connaisseurs, sont des infections et des maladies qui se transmettent principalement, mais pas uniquement, par contact sexuel, même en l'absence de pénétration ou d'éjaculation. Il peut s'agir de virus, comme celui du sida, de champignons, de bactéries ou de parasites. Bref, un tas de trucs pas très agréables à héberger ni à transmettre à son partenaire. Ces infections peuvent toucher aussi bien les femmes que les hommes, qu'ils soient homosexuels, hétérosexuels ou bisexuels.

Elles ne donnent pas toujours de symptômes visibles ou perceptibles, en tout cas pas immédiatement, mais les dégâts qu'elles provoquent dans le corps, eux, sont bien réels. On peut donc être infecté sans s'en rendre compte et infecter son partenaire dans la foulée.

À noter

La présence d'une IST permet parfois aussi à une deuxième IST de s'installer. Parfois également, une IST peut en cacher une autre. Seul un test de dépistage permet de savoir si on est porteur d'une IST. Tout ça n'a pas l'air très rassurant, direz-vous. Heureusement, la plupart de ces infections se soignent assez facilement sans laisser de séquelles. Mieux, avec quelques précautions souvent simples, on peut facilement les prévenir.

⬇ Premiers réflexes

- **Pour faire l'amour sans stress** : porter un préservatif masculin (capote) ou féminin (Femidom), de préférence lubrifié, mais pas les deux en même temps. Utiliser aussi une digue dentaire pour le cunnilingus ou l'anulingus.
- **Se faire dépister.** Si on a un doute, si on pense avoir été contaminé, en cas de rapport sexuel non protégé ou mal protégé, si on a des partenaires sexuels multiples ou si on envisage d'arrêter le préservatif avec un partenaire régulier.

Où ça ? Chez un médecin, dans un centre de dépistage spécialisé (CDAG ou CIDDIST en France ; dans un centre de planning familial, une maison médicale, au centre de référence sida ou dans un centre de dépistage anonyme et gratuit en Belgique). Une prise de sang est nécessaire, mais parfois aussi des prélèvements d'urine ou au niveau de l'anus, du vagin, de la gorge.

- **Se faire soigner si le test est positif.** En général, plus l'infection est prise tôt, plus elle a de chances de guérir vite et sans laisser de séquelles. Poursuivre le traitement jusqu'au bout.
- **Prévenir très rapidement son ou ses partenaires.** Pour qu'il ou elle puisse se faire dépister et soigner à son tour.

⬇ Les IST en bref

- On peut contracter certaines IST même sans pénétration (vaginale ou anale), et sans éjaculation. Certaines de ces infections se transmettent par exemple aussi par le cunnilingus, la fellation, l'anulingus, par contact de la bouche ou des organes génitaux (vulve, pénis) avec du sperme, des sécrétions vaginales (la mouille), du sang, du liquide pré-éjaculatoire.
- Avoir des partenaires multiples augmente les risques de contracter une IST.
- La plupart des IST sont silencieuses, du moins au début. Elles ne se manifestent par aucun signe particulier. Quand il y en a, les symptômes les plus courants sont : sensations de brûlure en urinant, picotements, démangeaisons au niveau des organes génitaux, de l'anus, écoulement bizarre et jaunâtre par le vagin, le pénis ou l'anus, douleurs dans le bas-ventre, fièvre, fatigue, boutons ou lésions sur le sexe ou l'anus.

Les principales infections sexuellement transmissibles

⬇ La chlamydia

C'est l'infection sexuellement transmissible la plus fréquente, particulièrement chez les jeunes. Ses symptômes ne sont généralement pas visibles. Quand ils apparaissent, c'est entre quelques jours et plusieurs mois ! Non soignée, cette IST peut entraîner une stérilité chez la femme (impossibilité de concevoir un enfant).

➔ Les symptômes éventuels

- Sensation de brûlure en urinant, picotements, démangeaisons au niveau du sexe
- Écoulements jaunâtres, malodorants par le vagin ou pertes de sang
- Écoulement au niveau du pénis
- Douleurs aux testicules
- Conjonctivite (inflammation des yeux)
- Maux de ventre, fièvre

Prévention : port du préservatif masculin, féminin, digue dentaire.

Modes de transmission : les relations sexuelles orales, vaginales ou anales, à savoir pénétration avec le pénis, cunnilingus, fellation, anulingus.

Traitement : antibiotiques.

⬇ Les papillomavirus

C'est une famille de virus à l'origine d'une des IST les plus répandues. Mais tous ne sont pas dangereux. On dit aussi condylomes ou virus HPV. Ils se manifestent en général par la présence de petites verrues sur les organes génitaux, l'anus et parfois dans la bouche, ainsi que par des démangeaisons. Mais souvent, ils n'entraînent aucun symptôme particulier. Il est donc important de se faire dépister régulièrement, d'autant plus que les condylomes se soignent. Non traités, les papillomavirus peuvent en effet entraîner un cancer du col de l'utérus (la partie de l'utérus qui fait jonction entre le vagin et le reste de l'utérus), plus rarement un cancer du pénis ou de l'anus.

Modes de transmission : les contacts peau contre peau, les rapports oraux, les pénétrations anales et vaginales, avec le pénis mais aussi avec le doigt.

Prévention : le port du préservatif masculin ou féminin, s'abstenir de relations sexuelles tant que les verrues génitales ne sont pas guéries, le vaccin.

Dépistage : un frottis du col de l'utérus (une fois tous les deux ans en Belgique, tous les trois ans en France), frottis du gland.

Traitement : destruction des lésions cutanées visibles.

⬇ L'herpès génital

C'est une IST très contagieuse. Elle se caractérise par l'apparition après deux à vingt-et-un jours, de petites vésicules douloureuses sur les organes génitaux, l'anus, la bouche et parfois les yeux ! Un peu comme un bouton de fièvre. Le virus responsable de l'herpès génital est d'ailleurs le même que celui du bouton de fièvre. Cette IST est considérée comme sans gravité, mais une fois infecté, on le reste à vie, et les symptômes peuvent réapparaître n'importe quand.

Mode de transmission : le contact entre une peau infectée et une peau saine, tous les contacts génitaux, anaux, oraux (avec la bouche) avec ou sans pénétration ou éjaculation : cunnilingus, anulingus, fellation, pénétration vaginale et anale.

Prévention : éviter tout contact sexuel tant que les lésions ne sont pas guéries, porter un préservatif masculin ou féminin, utiliser une digue dentaire.

Traitement : il n'y en a pas, mais certains médicaments aident à réduire les poussées d'herpès et la douleur.

La digue dentaire

C'est une mince feuille de latex ou de polyuréthane de 10 cm sur 10 environ que l'on place sur la vulve ou l'anus du partenaire pour lui pratiquer un cunnilingus ou un anulingus. Comme la capote, elle sert à prévenir les IST. On la trouve sur Internet, dans certaines pharmacies et centres de prévention, mais elle n'est pas encore très courante. Vous pouvez en fabriquer une en coupant un préservatif fin, de préférence non lubrifié, dans le sens de la longueur et en découpant le bout. Pour qu'elle soit efficace, une digue dentaire ne doit pas être retournée de l'autre côté, et doit rester en place. Tenez-la avec les deux mains, ou demandez à votre partenaire de le faire.

⬇ La gonorrhée

On l'appelle aussi blennorragie et plus familièrement la chaude-pisse ou la chtouille. Elle est due à une bactérie. Les personnes les plus touchées sont les femmes et les hommes jeunes. Le nombre de cas est aussi en augmentation. Les symptômes apparaissent de deux à sept jours après la contamination. On peut ressentir une brûlure en urinant, un écoulement

jaune par le vagin, la verge, l'anus, des saignements, de la fièvre des douleurs dans le bas-ventre ou à la gorge. Mais, parfois, la maladie ne donne aucun signe visible, surtout chez les femmes. Non traitée, la blennorragie risque d'amener une stérilité définitive pour l'homme comme pour la femme.

Mode de transmission : les contacts et relations sexuelles orales, génitales ou anales non protégées.

Prévention : porter un préservatif ou un Femidom, utiliser une digue dentaire.

Traitement : antibiotiques.

📌 L'hépatite B

Cette IST se transmet à la fois par les contacts sexuels et par le sang et la salive. Cent fois plus contagieuse que le sida, elle peut n'occasionner aucun signe ou évoquer les symptômes d'une grippe (fatigue, douleurs aux articulations, fièvre, nausées...), ou parfois d'une jaunisse. Dans la plupart des cas, la maladie se guérit d'elle-même sans séquelles, mais elle peut aussi déboucher à long terme sur une cirrhose ou un cancer du foie. Autant dire qu'il faut la prendre très au sérieux. Même en l'absence de symptômes, la personne reste contagieuse et peut contaminer ses partenaires sexuels. Selon les formes de la maladie, la contagion peut persister jusqu'à six mois ou toute la vie.

Mode de transmission : les relations sexuelles vaginales ou anales avec ou sans éjaculation et pénétration, le contact de plaies infectées, l'échange de seringues infectées, ou d'objets qui ont été en contact avec du sang infecté, le baiser (mais c'est plus rare).

Prévention : vaccin, port du préservatif masculin ou féminin.

Traitement : Elle guérit toute seule la plupart du temps. Dans les cas les plus graves, on a recours à des antiviraux ou des modulateurs du système immunitaire.

↓ La syphilis

Elle est due à une bactérie appelée tréponème pâle. Un nom pas sympa pour une maladie tout aussi antipathique. Sa particularité est d'évoluer en plusieurs stades, mais seuls les stades 1 et 2 sont contagieux. Non traitée, elle peut donner de graves problèmes de santé qui touchent le cœur et le cerveau, et peut aller jusqu'à la mort. Brrr ! Elle augmente aussi le risque de contracter le sida. Cette maladie qui se faisait plus discrète depuis la découverte des antibiotiques en 1945, devient à nouveau plus fréquente aujourd'hui. Cela veut dire que les gens oublient de se protéger lors des relations sexuelles.

Ses symptômes : attention, parfois la syphilis peut passer inaperçue et ne donner aucun symptôme !

- Stade 1 : apparition d'une petite plaie rosée (le chancre) qui ne fait pas mal, sur la muqueuse du pénis, de la vulve, de l'anus, à l'intérieur de la bouche, mais aussi sur la peau. Cette plaie est très contagieuse. Selon l'endroit où elle se développe, elle peut rester cachée. Elle apparaît entre trois semaines et trois mois après la contamination. La plaie finit ensuite par se guérir d'elle-même, mais cela ne veut pas dire que l'infection a disparu.
- Stade 2 : fièvre, fatigue, apparition de rougeurs sur les parties génitales et d'éruptions cutanées rose pâle sur la peau du torse, dans le dos, mais aussi sur la paume des mains et la plante des pieds. Ça ressemble un peu à des boutons, mais ils ne donnent pas de démangeaisons. Ce stade apparaît de trois à dix semaines après la contamination. Il peut durer de quatre mois à deux-trois ans ! Là aussi, les lésions peuvent disparaître d'elles-mêmes, mais sans que la maladie soit guérie pour autant. À ce stade, la personne est toujours contagieuse.
- Stade 3 : arrive après dix ou quinze ans. Il est devenu très rare en Occident. Atteintes graves du cœur, du cerveau...

Mode de transmission : contact avec le chancre, les boutons du stade 2, rapports sexuels avec ou sans pénétration et avec ou sans éjaculation (anal, vaginal, bucco-génital), partage d'objets mis en contact avec du sang contaminé, contamination mère-fœtus.

Prévention : préservatif masculin et féminin, digue dentaire. Éviter tout contact avec le chancre et les boutons d'une personne infectée, dépistage lors de la grossesse (prise de sang).

Traitement : antibiotiques au stade 1 et 2.

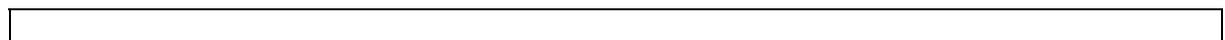
⬇ Le sida/VIH

Sans doute l'infection sexuellement transmissible la plus connue. Elle est due à un virus, le VIH, ou virus de l'immunodéficience humaine. Cette maladie grave ne se guérit pas. Certains traitements lourds permettent de limiter son évolution, mais ils doivent être pris à vie ! Il n'existe pour l'instant aucun vaccin contre le sida. Au début, le virus ne se manifeste le plus souvent par aucun symptôme particulier. Mais durant cette phase, la personne peut déjà le transmettre à un partenaire. C'est la phase de séropositivité. Parfois certains symptômes apparaissent tout de même comme de la fièvre, de la fatigue, de la diarrhée, mais ils ne durent pas longtemps. Si vous avez ce genre de symptômes après un rapport non protégé, allez le plus vite possible consulter un médecin pour vérifier qu'il ne s'agit pas du VIH. Une prise de sang suffit. La maladie du sida se développe ensuite petit à petit à mesure que le virus progresse dans l'organisme. Elle affaiblit les défenses immunitaires du corps, c'est-à-dire la capacité de l'organisme à se défendre contre les maladies. Des infections banales, comme une grippe ou une bronchite, peuvent devenir difficiles à guérir. Le risque de développer certains cancers devient aussi plus élevé, pour les mêmes raisons.

Prévention : port du préservatif masculin, féminin, digue dentaire. Refuser l'échange de seringues pour les utilisateurs de drogues injectables.

Traitement : médicaments antirétroviraux. Plus ils sont pris tôt après l'infection, plus ils sont efficaces, et moins ils ont d'effets secondaires. N'attendez donc pas pour vous faire soigner.

Traitement post-exposition : pris au maximum dans les 72 heures qui suivent une contamination éventuelle, et dans certaines conditions, ce traitement permet de réduire fortement la probabilité d'être contaminé par le VIH.



VIH : quels risques ?

Les fluides corporels qui peuvent entraîner une contamination :

- Le sperme
- Le sang
- Les sécrétions vaginales
- Le liquide pré-éjaculatoire (la petite goutte qui sort du pénis quand on est excité)
- Le lait maternel

Les fluides corporels qui n'entraînent pas de risques de contamination :

- La salive
- Les larmes
- La sueur
- L'urine

Les pratiques sexuelles à risque (quand elles se font sans protection)

Risques élevés

- La pénétration anale passive (celui qui est pénétré)
- La pénétration anale active (celui qui pénètre)
- La pénétration vaginale passive (celle qui est pénétrée)
- La pénétration vaginale active (celui qui pénètre)

Risques moyens

- La fellation avec éjaculation
- Le cunnilingus lors des règles ou en cas de blessures dans la bouche

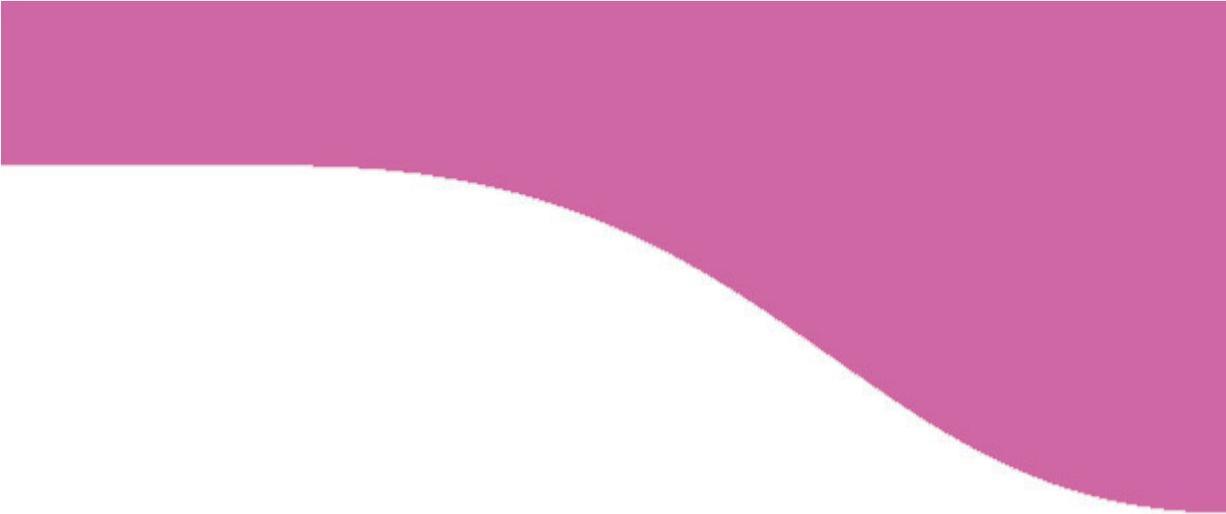
Risques faibles (mais pas nuls)

- La fellation sans éjaculation
- Le cunnilingus
- Le contact entre les organes sexuels. Frotter les organes sexuels l'un contre l'autre (pénis, vulve).

Attention : Les risques sont aggravés lorsque les muqueuses du vagin, de l'anus ou de la bouche ont des blessures, même petites. Une plaie au niveau de la peau ou d'une muqueuse susceptible d'entrer en contact avec du sang, du sperme... peut aussi être une porte d'entrée pour le virus. Il est par exemple déconseillé de se brosser les dents juste avant ou après un rapport oro-génital ou anal (cunni, fellation, anulingus).

Risques nuls

- La masturbation solitaire. À condition de ne pas utiliser d'objets (sex toys par exemple) ayant déjà été mis en contact avec les organes sexuels d'une autre personne, et/ou les fluides corporels potentiellement contaminants (sperme, sang, sécrétions vaginales, liquide pré-éjaculatoire).
- Les baisers
- Les caresses



Les moyens de contraception

Grosso modo, on distingue :

Les méthodes hormonales. Elles bloquent le cycle menstruel et l'ovulation. Par exemple : la pilule contraceptive, le patch hormonal, l'implant hormonal...

Les moyens mécaniques. Ils forment une barrière qui empêche la rencontre entre les spermatozoïdes et l'ovule. Exemple : la capote (préservatif masculin), le préservatif féminin, le diaphragme...

La règle des 2P

La capote pour se protéger d'une grossesse non désirée et des IST, c'est bien. Mais deux précautions valent mieux qu'une. Un préservatif peut glisser du pénis ou se déchirer par accident s'il est mal utilisé. Optez donc comme à la plage pour la plus haute protection et ayez le réflexe 2P : préservatif + pilule. D'autres associations 2P sont aussi possibles : capote + anneau vaginal, capote + patch contraceptif...

Pour les garçons

La contraception, ce n'est pas qu'une histoire de filles. Les garçons peuvent et doivent aussi prendre leurs responsabilités pour se protéger d'une

grossesse non désirée de leur partenaire ou d'une IST.

⬇ Le préservatif

On l'appelle en général capote (ou capote anglaise) ou encore condom. Pour ceux qui l'ignoraient, le préservatif se présente sous la forme d'un étui souple et fin, fermé à une extrémité (ça vaut mieux), qui se glisse sur le pénis en érection avant chaque rapport sexuel et/ou contact sexuel avec une muqueuse. Il en existe de différentes tailles, modèles et couleurs (avec ou sans parfum, lubrifiant, réservoir, nervures, extra-fin, etc.), le principe est cependant toujours le même. Les préservatifs sont le plus souvent fabriqués en latex, mais il en existe aussi en polyuréthane pour les personnes qui sont allergiques au caoutchouc.

Bon à savoir : La capote n'est pas qu'un moyen contraceptif, c'est aussi une protection contre les IST, dont le sida ! Sympa, non ?

➔ Comment on s'en sert ?

Le préservatif doit se placer non déroulé sur le pénis en érection, avant tout contact sexuel, en faisant bien attention au sens de déroulage. Déroulez-le éventuellement délicatement sur un ou deux centimètre pour en être sûr. En cas d'erreur, ça arrive aux meilleurs, et si vous avez déjà placé le préservatif sur le gland, il faudra pendre un nouveau préservatif, car l'ancien peut déjà avoir été en contact avec une petite quantité de sperme. Ensuite, on commence par poser la capote sur le bout du gland et on déroule l'engin jusqu'à la base du pénis. Ne vous en faites pas, la longueur est en général suffisante ! Pendant l'opération de déroulage, n'oubliez pas de presser le petit réservoir situé au bout du préservatif pour en faire sortir l'air. Attention, une fois que l'on a éjaculé, le préservatif doit impérativement être retiré, pour éviter que du sperme ne s'en échappe ou qu'il ne glisse dans le vagin ou l'anus de votre partenaire. Pensez à bien tenir le préservatif à sa base au moment de vous retirer. Ensuite, faites-y un nœud et jetez-le à la poubelle (pas dans les WC).

⇒ Compliqué tout ça ?

Pas tellement. Il suffit d'un peu d'habitude et de ne pas être trop pressé. Vous pouvez d'ailleurs vous entraîner chez vous au préalable. Ça n'en sera que plus facile et plus agréable ensuite. Vous êtes une fille, et vous n'avez pas le « matériel » nécessaire sous la main ? Essayez avec une carotte, un concombre ou n'importe quel objet qui rappelle un zizi en pleine forme !

⇒ J'ose pas le sortir ?

Le préservatif, c'est facile d'en parler entre potes et copines. C'est plus difficile à sortir ou proposer le moment venu, surtout quand il s'agit d'une première relation. On n'a pas envie de briser un instant peut-être magique, casser l'ambiance, le désir et l'excitation qui monte. On peut aussi se sentir gêné ou ridicule de le sortir ou de le proposer, ou se demander ce que l'autre va penser de nous, y voir un manque de confiance. La confiance n'a pourtant rien à voir là-dedans.

Sortir le préservatif ou le proposer, c'est faire preuve au contraire de responsabilité et de respect, respect pour l'autre et sa santé, respect pour soi. C'est aussi une belle marque de courage. Car il n'est pas facile d'oser parler de la capote en premier, ou de rester ferme devant quelqu'un qui ne veut pas l'utiliser, avec toutes sortes d'excuses du genre : ça casse la spontanéité, j'ose pas aller en acheter, je ne trouve pas la bonne taille, ou encore je suis vierge, donc je n'ai pas de maladie (il n'y a qu'un dépistage qui permet d'en être sûr).

Ne changez pas d'avis et tenez bon. Il y va de votre santé et de votre tranquillité d'esprit. Et puis, faire l'amour sans crainte des IST, c'est moins de stress et donc plus de plaisir ! Vous avez peur de casser l'ambiance ? Transformez le moment capote en préliminaire amoureux.

⇒ Panne à l'essayage ?

80 % des hommes ont semble-t-il déjà connu une baisse voire une perte d'érection en enfilant un préservatif. Ce petit blocage généralement temporaire et sans conséquence s'explique facilement. Mettre un préservatif demande un peu de concentration, surtout si on n'en a pas l'habitude, ce qui

suffit parfois à faire perdre son érection à un homme. Certains se plaignent parfois aussi du manque de sensations causé par le port d'un préservatif. Une solution, essayer un autre modèle, plus fin par exemple. Il existe aussi des capotes en matière synthétique qui procurent des sensations plus « naturelles ». Vous pouvez aussi demander à votre partenaire de mettre lui-même le préservatif sur votre pénis. Ça peut même devenir un jeu bien agréable. Et la petite panne sera vite oubliée !

⇒ Où peut-on se procurer des préservatifs ?

Un peu partout : en grande surface, dans les pharmacies, les distributeurs. Des préservatifs sont aussi souvent distribués gratuitement lors d'événements tels que les festivals musicaux, ainsi que dans les centres de planning familial. Prix : à partir de 0,20 €.

⇒ Les règles à respecter avec la capote

- **Usage unique** : on ne peut jamais réutiliser un préservatif. Il faut en prendre un nouveau chaque fois que l'on fait l'amour ou chaque fois qu'il y a un contact sexuel avec une muqueuse (fellation, sodomie...).
- **Date de péremption** : une capote, c'est comme le saucisson, il y a une date au-delà de laquelle on ne doit plus l'utiliser. Cette date est indiquée sur l'emballage. La validité d'un préservatif est en général de cinq ans. Mais elle peut être raccourcie si on le porte longtemps dans un portefeuille ou dans un vêtement, a fortiori si on l'oublie dans son pantalon au moment de la lessive ! Conservez aussi vos capotes à l'abri de la chaleur, dans un endroit frais et sec, et n'utilisez que les marques qui portent la mention « CE », qui garantit leur conformité aux normes européennes de qualité.
- **Toujours prêt** : fille ou garçon, ayez toujours au moins un préservatif récent avec vous. Ça peut toujours servir et ça ne fait pas de vous une fille ou garçon facile, mais juste quelqu'un de prévoyant et de respectueux de votre santé et de celle de l'autre.
- **Cool attitude** : manipulez les préservatifs avec précaution. Attention aux coups d'ongles. Ne déchirez pas non plus l'emballage avec les dents ou un objet coupant ou pointu. En cas de doute, si vous pensez que la capote n'est plus étanche, prenez un nouveau préservatif.

- **Lubrifiant** : l'usage d'un gel lubrifiant pour faciliter la pénétration n'est pas incompatible avec le port d'une capote. C'est même recommandé pour le confort du ou de la partenaire. Mais il faut choisir alors un lubrifiant à base d'eau. Les corps gras (beurre, vaseline, etc.) rendent les préservatifs poreux et donc inefficaces.
- **Ne jamais utiliser deux préservatifs placés l'un sur l'autre**, une capote sur une autre capote, ou une capote et un Femidom.
- **Prêt à porter masculin** : n'hésitez pas à essayer plusieurs modèles de préservatif pour voir celui qui vous convient le mieux. Un préservatif ne doit pas être trop serré, ni trop large.

⇒ C'est coincé !

On l'oublie parfois, mais le préservatif est conçu pour tenir sur un pénis en érection. Pas sur une verge molle après l'amour. Quand on oublie de se retirer très vite en maintenant le condom avec les doigts, il arrive que le préservatif choisisse de rester dans le vagin ou l'anus. C'est rare mais plutôt gênant surtout s'il s'agit d'une femme qui ne prend pas la pilule. Le risque d'une IST n'est pas non plus à exclure. Que faire ? Pas question de laisser le préservatif en place bien sûr. Tentez de le récupérer avec des doigts propres en ne répandant pas le sperme qu'il y a éventuellement à l'intérieur. On conseille aussi à la femme de se placer sur le siège du WC et de pousser comme si elle allait aux toilettes. Le préservatif devrait normalement tomber sans problème. Une consultation rapide chez un gynéco ou un service d'urgence s'impose ensuite, avec la prise éventuelle de la pilule du lendemain et le dépistage d'une éventuelle IST.

Pour les filles

Pilule, capote. Quand on parle de méthodes de contraception, c'est en général à ces deux-là qu'on pense. Il y en a pourtant beaucoup d'autres. Toutes ont leurs avantages et leurs inconvénients. De toute façon, la méthode contraceptive idéale n'existe pas. C'est à vous de choisir celle qui vous convient le mieux.

⬇ **Le préservatif féminin**

Son principe est identique à celui du condom masculin, la bonne vieille capote, ce qui explique pourquoi on lui donne aussi le nom de Femidom. À quoi ça ressemble ? À un préservatif extra-large, muni de deux anneaux à chaque extrémité, dont un, amovible, permet la mise en place dans le vagin. Le Femidom est composé uniquement de polyuréthane ou de caoutchouc synthétique (nitrile) pour éviter les allergies au latex. Pas encore très connu, le préservatif féminin gagne pourtant à l'être.

Comme la capote, il est à la fois un moyen contraceptif efficace et une protection contre les IST. Il peut aussi être mis en place plusieurs heures avant un rapport sexuel, ce qui lui donne un avantage certain sur la capote classique. Vous n'êtes pas obligés d'interrompre vos galipettes pour en installer un. Il ne doit pas non plus être retiré directement après un rapport, ce qui permet de prolonger les câlins. Qui plus est, il offre également aux femmes la possibilité de maîtriser à la fois leur protection vis-à-vis d'une grossesse non désirée et vis-à-vis des infections sexuellement transmissibles, sans dépendre de leur partenaire. À noter qu'il peut aussi être employé par les couples homosexuels.

Ses inconvénients ? Il est assez cher (autour de 2,50 €) et il est moins facile de s'en procurer qu'une capote standard. Il demande aussi un peu de pratique pour être placé de façon correcte. Certains n'aiment pas non plus son aspect visuel une fois en place (il déborde un peu). Mais c'est vrai aussi pour le condom classique.

⬇ **La pilule contraceptive**

Qu'on appelle en général la pilule tout court ! C'est un des moyens contraceptifs les plus sûrs et les plus efficaces. Si elle est utilisée correctement bien sûr. Notamment, il ne faut pas oublier de la prendre tous les jours, et de préférence à la même heure. Pour les distraites, il existe cependant des applis qui vous rappellent le moment où vous devez prendre votre pilule. Évidemment, il ne faut pas tomber en panne de batterie ! Elle est aussi facilement accessible (en pharmacie).

La pilule est une méthode de contraception hormonale qui a beaucoup d'avantages mais aussi quelques effets secondaires éventuels (maux de tête, prise de poids, saignements entre les règles, nausées...) et des contre-indications. Selon le type d'hormone utilisé, elle agit principalement en bloquant l'ovulation, ou en empêchant les spermatozoïdes de franchir le col de l'utérus. Il existe plusieurs sortes de pilules contraceptives qui se différencient par leur dosage, leur composition, le nombre de pilules sur la plaquette. Le choix est à déterminer avec le médecin ou le gynécologue car il dépend des caractéristiques de chaque femme. La pilule ne protège pas des IST.

⬇ **Le stérilet**

Ou DIU pour les intimes, c'est-à-dire, dispositif intra-utérin car il est placé dans l'utérus. Voilà un petit objet d'à peine quelques centimètres tout à fait étonnant quand on y pense. Composé de cuivre ou imprégné d'hormones (comme la pilule), il neutralise non seulement les spermatozoïdes, mais il empêche aussi l'implantation de l'ovule dans l'utérus. Son efficacité est à peu près équivalente à celle de la pilule contraceptive.

Une fois posé, il est efficace durant trois à cinq ans, ce qui en fait quasiment une méthode contraceptive permanente. Il peut être enlevé à tout moment. Il possède par contre certaines contre-indications, comme tout médicament, et il ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles.

⬇ **L'anneau vaginal**

C'est un anneau flexible et fin qui s'insère facilement au fond du vagin. Très efficace, il fonctionne grâce à une association d'hormones, comme certaines pilules. L'avantage est qu'il ne faut y songer que deux fois par mois. Une fois pour le placer, une autre pour le retirer, au bout de trois semaines. La quatrième semaine, des règles apparaissent, ce qui fait que vous êtes protégée quatre semaines en tout ! À l'inverse de la pilule, l'anneau vaginal est fiable même quand on vomit ou que l'on a de la diarrhée. Il n'est pas encore remboursé en France, mais bien au Québec, et il fait aussi l'objet

d'un remboursement partiel en Belgique, avec une réduction supplémentaire pour les femmes de moins de 21 ans. Il ne protège pas contre les IST.

⬇ **Le patch**

Ça colle à la peau et ça protège contre une grossesse non désirée. Qu'est-ce que c'est ? Le patch contraceptif ! Cette espèce de timbre autocollant contient deux hormones (comme certaines pilules), qui pénètrent dans le sang au travers de la peau. On le place en général sur le ventre, les épaules ou dans le dos, à raison d'un patch par semaine pendant trois semaines. Des règles apparaissent la quatrième semaine, ce qui fait que le patch protège en tout durant quatre semaines. Il est aussi efficace que les pilules qui combinent deux hormones, mais a les mêmes effets secondaires éventuels. Avantage, on l'oublie moins vite qu'une pilule à prendre tous les jours, mais il lui arrive parfois de se décoller. Dans ce cas-là, on a 24 heures pour le replacer ou en mettre un nouveau. Il ne protège pas contre les IST.

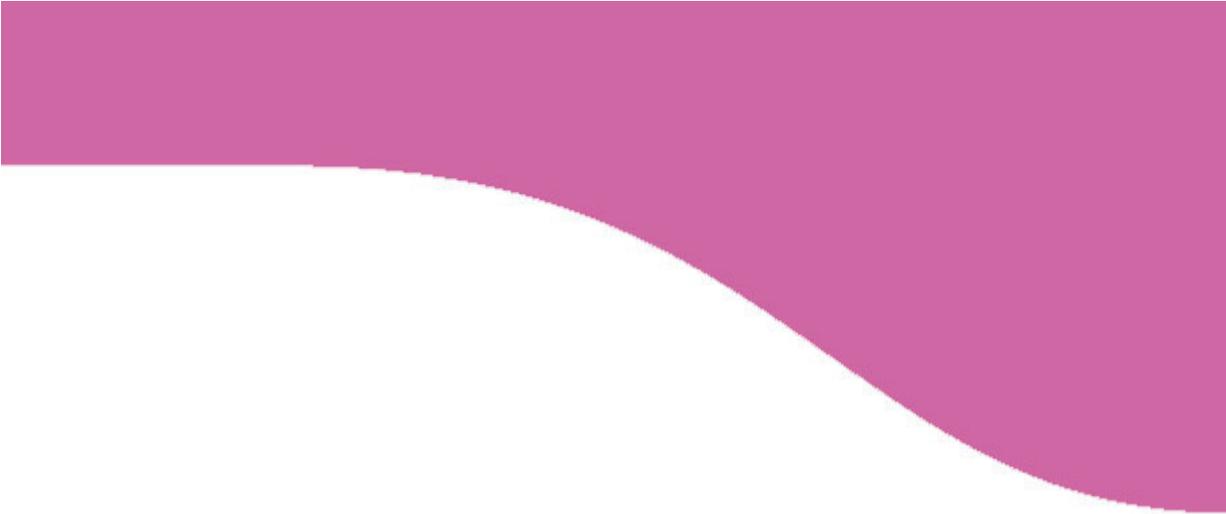
⬇ **La pilule du lendemain**

Qu'on appelle aussi contraception hormonale d'urgence, mais ce n'est pas vraiment un moyen contraceptif. Plutôt une manière de récupérer le coup, c'est le cas de le dire, quand pour une raison ou pour une autre, vous avez eu un rapport non protégé ou un accident (capote qui se déchire ou qui reste coincée, pilule oubliée, vomissement ou diarrhée après la prise de la pilule...). Elle permet d'éviter une grossesse non désirée. Il en existe de deux sortes, l'une qui doit être prise dans les 72 heures après un rapport non protégé, l'autre qui est efficace jusqu'à cinq jours après ce rapport à risque. Plus la pilule du lendemain est prise rapidement, plus elle est efficace. Ne traînez donc pas. Seule la pilule du lendemain active jusqu'à 72 heures est disponible sans ordonnance.

⬇ **Et aussi...**

Il existe encore beaucoup d'autres moyens contraceptifs. En voici donc encore quelques-uns :

- **Le diaphragme** : c'est un capuchon en latex ou en silicone que l'on place au fond du vagin contre le col de l'utérus. Il sert de barrière au passage des spermatozoïdes. On lui ajoute souvent une crème spermicide (qui détruit les spermatozoïdes) pour augmenter son efficacité. Il est fourni sur prescription médicale. Il n'est pas toujours facile à poser surtout quand on débute sa vie sexuelle. Il ne protège pas contre les IST.
- **L'implant** : comme dans les films de SF, sauf qu'ici c'est tout à fait réel. Il s'agit d'un petit bâtonnet de la taille d'une allumette, que l'on insère sous la peau du bras. Indolore et invisible, il libère tous les jours de petites doses d'hormones et est efficace pendant trois ans. Mais il ne protège pas des IST.
- **Les méthodes « naturelles »** : on les appelle comme ça parce qu'elles sont basées sur l'observation des moments où une femme est le plus susceptible de tomber enceinte, c'est-à-dire durant l'ovulation. L'astuce consiste à ne pas faire l'amour à ces moments-là. Problème, ces méthodes ne sont pas toujours fiables ou sont trop contraignantes quand on débute sa vie amoureuse. Elles ne protègent pas non plus des IST.
- **Le retrait** : c'est la méthode de vos arrière-grands-parents. On se retire avant d'éjaculer. Encore faut-il arriver à se contrôler. De plus, des spermatozoïdes peuvent déjà se trouver dans le liquide pré-éjaculatoire en nombre suffisant pour féconder l'ovule. Bref, un genre de roulette russe à éviter. Il n'offre aucune protection contre les IST.



Les questions qu'on se pose le plus souvent à propos du sexe ?

⬇ Le premier rapport sexuel, à quel âge ?

L'âge moyen du premier rapport sexuel ne cesse de diminuer. En France, il est aujourd'hui de 17,2 ans pour les garçons et de 17,6 ans pour les filles (17,2 ans en moyenne en Belgique). Il y a cinquante ans, l'âge médian des femmes au premier rapport sexuel, c'est-à-dire l'âge auquel la moitié d'entre elles avait fait l'amour pour la première fois, était de 20,6 ans. À la même époque, les garçons étaient plus précoces de deux ans. À noter aussi qu'entre les années 80 et 90, l'âge du premier rapport a eu tendance à se stabiliser. Il est reparti à la baisse en France depuis, mais reste plutôt stable en Belgique. Autre constatation, les femmes « rattrapent » aussi les hommes. L'écart entre les deux n'est plus que de quelques mois. Il est fort possible qu'un jour il n'y en ait plus. C'est déjà le cas dans certains pays.

⬇ Est-ce que ça fait mal la première fois ?

C'est une question qui se pose essentiellement pour les filles. Il est très rare que le premier rapport sexuel soit douloureux pour un garçon, mais ça peut arriver. Les filles redoutent souvent le moment de la défloration, c'est-à-dire le moment où l'hymen se déchire lorsqu'elles font l'amour pour la première fois. C'est pourtant rarement la rupture de l'hymen qui provoque des douleurs. Cette petite membrane est tellement fine et élastique, qu'on ne ressent en général qu'un pincement un peu désagréable au moment où elle se déchire, un peu comme la piqûre d'un vaccin.

Certaines filles, qui ont un hymen très souple, ne ressentent même parfois presque rien. Les douleurs plus importantes, quand il y en a, proviennent plutôt d'un manque de lubrification du vagin ou d'une contraction involontaire des muscles du périnée, due au stress et à l'enjeu émotionnel. On a très envie d'aller plus loin, et en même temps on redoute d'avoir mal. Résultat, ça bloque ! Et plus on stresse, plus le vagin se contracte. Un manque de lubrification peut toujours être pallié avec un bon lubrifiant (attention pas de corps gras avec le préservatif !).

En cas de stress et de blocage, reprenez les caresses et les préliminaires, et puis réessayez. Ça ne marche toujours pas ? Pas d'inquiétude. La première fois n'est pas un examen de maths ou de bio qu'il faut réussir à tout prix. Il y aura bien d'autres occasions !

📌 Est-ce qu'une fille saigne quand elle est déflorée ?

La défloration ou dépucelage, c'est le moment où une fille connaît sa première relation sexuelle et où elle perd sa virginité. Ça ne se fait pas tout seul évidemment, juste en se pelotant. Pour ça, il faut que le pénis du garçon pénètre dans le vagin de la fille, et en théorie qu'il rompe l'hymen. L'hymen étant la fine membrane qui barre en partie l'entrée du vagin chez une vierge. Cette rupture de l'hymen entraîne en général un saignement plus ou moins abondant et des douleurs. Mais ce n'est pas toujours le cas. On estime même qu'entre 30 et 40 % des filles ne saignent pas du tout lors de leur premier rapport ! Parfois, le saignement peut intervenir lors des rapports sexuels qui suivent car l'hymen ne se déchire pas toujours en une seule fois.

⬇ **Un garçon peut-il être vierge ?**

Bien sûr, tant qu'il n'a pas encore eu de relations sexuelles. On dit qu'il est puceau. Lui aussi peut être dépuclé, mais pas défloré évidemment. Au fait, pourquoi parler de défloration ? C'est simple, l'hymen ressemble un peu à la corolle d'une fleur. Hymen, c'était aussi le nom de l'ancien dieu grec du mariage. Il était paraît-il super canon et était souvent représenté avec une couronne de fleurs sur la tête !

⬇ **Est-ce qu'on peut tomber enceinte la première fois ?**

Oui, le contraire serait étonnant. Vous ne seriez pas méfiant vous, si on vous disait que si vous vous jetez à l'eau sans savoir nager, vous ne risquez pas de boire la tasse la première fois ? La nature est bien faite. Dès qu'une fille ovule, donc dès qu'elle est réglée, elle est susceptible de tomber enceinte lors d'un rapport sexuel. Dès qu'un garçon est mature (vers 12-13 ans, voire avant), dès qu'il peut produire des spermatozoïdes viables, il est capable de concevoir un bébé. Et ça, ça peut arriver dès les premières relations sexuelles si on ne se protège pas (préservatif, pilule, stérilet...). Plus souvent on fait l'amour sans protection, plus la possibilité d'être enceinte augmente évidemment. Un quart des filles qui n'utilisent aucun moyen de contraception lors de leurs rapports sexuels, sont enceintes au bout d'un mois ! Elles seront 85 % au bout d'un an. Toujours si elles n'utilisent aucun contraceptif. Moralité, première fois ou pas, si vous souhaitez éviter une grossesse non désirée, protégez-vous !

⬇ **Peut-on faire l'amour quand on a ses règles ?**

Évidemment que oui. Le flux menstruel (le sang des règles) est parfaitement stérile et n'a rien de dégoûtant. Une femme qui est réglée ne fait pas tourner la mayonnaise, ne donne pas naissance neuf mois plus tard à un monstre comme on le pensait autrefois (si, si !).

Médicalement, il n'y a donc aucune contre-indication à faire l'amour durant les règles. Psychologiquement, c'est autre chose. Beaucoup de femmes continuent à ne pas se sentir très « nettes » dans ces moments-là, et n'ont pas toujours très envie de faire l'amour. Beaucoup de garçons sont aussi dans le même cas et préfèrent attendre que la météo soit plus clémente. Pas grave. Quelques jours par mois sans sexe, ce n'est pas la fin du monde. Ceci dit, ce n'est pas parce que l'on est réglée que toute activité sexuelle doit être nécessairement abandonnée.

La voie principale est fermée pour cause d'inventaire ? Il reste les issues de secours ou les papouilles. Pour certains couples, la période des règles est d'ailleurs aussi l'occasion de varier les plaisirs ou de s'offrir une pause tendresse. Et si on a envie quand même de s'envoyer en l'air ? Pas de problèmes. Il y a beaucoup de gens que ça ne dérange pas. Certaines femmes sont même beaucoup plus excitées durant cette période ! La nature leur donne d'ailleurs raison. Non seulement leur plaisir est souvent plus intense, mais les règles améliorent semble-t-il aussi la lubrification et donc la pénétration.

Quant à l'orgasme, il contribue à soulager les crampes et les douleurs aux seins provoquées par les menstruations. Oui, mais et les taches sur les draps ou ailleurs ? Une simple serviette à l'endroit stratégique suffit pour les éviter. Autre solution, l'éponge menstruelle (disponible sur le net). Elle remplace les tampons et les serviettes et on peut la garder durant les relations sexuelles. Certains couples ont trouvé une autre parade : ils font l'amour sous la douche tout simplement.

⚠ Contrairement à ce qu'on s'imagine souvent, le risque pour une femme de tomber enceinte durant ses règles n'est pas nul, à moins qu'elle ne prenne par exemple la pilule. Les risques pour la femme ou l'homme de contracter une IST existent aussi. En cas de doute, prenez donc toujours un préservatif. Ou abstenez-vous.

∞ Note à l'attention des garçons. Les règles, ça tombe parfois mal, genre juste la première fois que vous avez décidé de faire l'amour ensemble ou en vacances, mais c'est un phénomène qui ne se commande pas. Une fille qui a ses règles ne le fait pas exprès.

⬇ **Les tampons font-ils perdre la virginité ?**

Si on entend par là qu'un tampon peut déchirer l'hymen, alors oui, ça peut parfois arriver. Mais en général, l'ouverture de l'hymen est suffisante pour permettre l'insertion d'un tampon sans que l'hymen ne se déchire, surtout s'il s'agit d'un tampon modèle mini.

⬇ **Est-ce qu'il ou elle simule ?**

Il n'y a que dans les films pornos que les femmes et les hommes ont des orgasmes de force 10 sur l'échelle de Richter. Dans la vraie vie, on ne jouit parfois qu'un peu ou pas du tout, et rarement en ameutant tout le quartier. Au début de la vie sexuelle, on ne sait d'ailleurs pas très bien non plus à quoi s'attendre. C'est quoi prendre son pied, c'est quoi le plaisir ? Du coup, il arrive que certaines personnes aient envie de simuler un orgasme. C'est même plus courant qu'on ne pense.

Selon certaines études, la moitié voire deux tiers des femmes ont déjà un jour ou l'autre fait semblant ! Mais ça arrive aussi aux hommes. Ils seraient 25 % à l'avoir déjà fait ! Un homme peut aussi éjaculer sans ressentir un orgasme. Chez eux non plus, le plaisir n'est pas automatique. Pourquoi simuler ? Il y a toutes sortes de raisons : parce que l'orgasme ne vient pas, ou qu'il prend trop de temps à arriver, pour faire plaisir au partenaire, pour ne pas avouer son manque de désir ou au contraire pour stimuler son propre plaisir...

Feindre l'orgasme n'est pas toujours une mauvaise chose. Cela peut parfois aider un partenaire qui se sent mal à l'aise ou qui a du mal à trouver son plaisir. Il y a bien sûr quelques trucs qui permettent de savoir si l'autre simule. Mais le plus simple et le plus honnête consiste cependant à demander à l'autre ce qu'il a ressenti et à lui dire ce qu'on attend comme sensations au lit. Se parler, dialoguer, c'est encore le meilleur moyen de savoir ce qui lui fait et ce qui nous fait plaisir. Une chose est sûre, faire l'amour, ce n'est pas systématiquement ressentir un orgasme. Le sexe, ça peut être torride, intense, excitant, mais aussi, doux, tendre ou relaxant !

⬇ **Les femmes ont-elles moins souvent envie de faire l'amour que les hommes ?**

L'idée qui veut que les femmes sont ultra-romantiques et ne rêvent que du prince charmant, et celle qui veut que tous les hommes aient une quèque à la place du cerveau, sont profondément ancrées dans l'esprit des gens. Et pourtant, il y a des hommes poétiques qui n'apprécient pas plus que ça le sexe, et des femmes entreprenantes qui aiment s'envoyer très souvent en l'air.

En réalité, il n'y a pas une sexualité féminine ou masculine, mais autant de manières de concevoir le sexe et l'amour qu'il y a de personnes. Par contre, aujourd'hui encore, les femmes qui aiment le sexe ou prennent les devants pour séduire, sont vues comme des filles « faciles », alors que les garçons qui multiplient les expériences sexuelles et qui se comportent comme des Don Juan, sont plutôt bien considérés. Résultat, beaucoup de filles préfèrent adopter un comportement plus sage au moins en apparence, histoire de ne pas être mal jugées par les autres. Ça peut donner l'impression que les filles s'intéressent moins au sexe. Mais ce n'est peut-être qu'une illusion. On ne devrait en tout cas pas juger les gens sur leurs pratiques sexuelles et leur vie amoureuse. À partir du moment où celle-ci est légale et librement choisie et consentie, elle ne regarde qu'eux.

⬇ **J'ai un petit pénis, je ne vais pas pouvoir lui donner du plaisir ?**

Mais si, mais si. La taille du pénis n'est pas vraiment déterminante dans le plaisir que votre partenaire peut ressentir. Certaines personnes peuvent évidemment préférer les sexes plus longs ou plus gros, comme il y a des hommes ou des femmes qui aiment les gros seins ou les fesses rebondies. Mais l'inverse est vrai aussi, vous avez remarqué ? Globalement, le plaisir sexuel n'est pas proportionnel à la taille de l'engin. Et c'est vrai aussi bien pour les relations hétérosexuelles qu'homosexuelles. Par ailleurs, un sexe trop gros ou trop long n'est pas toujours un avantage au moment de la pénétration. Parfois, ça ne passe tout simplement pas, ou en tout cas pas sans

douleur ni irritations. Tout le monde n'aime pas non plus la sensation d'un gros calibre dans son intimité. Enfin, le plaisir sexuel ne se limite pas du tout à la pénétration. On peut même jouir très fort sans y avoir recours.

⬇ **Un homme peut-il faire l'amour plusieurs fois de suite ?**

Dans les films pornos, certainement. Dans la vraie vie, c'est possible mais beaucoup moins fréquent. La faute, si on peut dire, à ce que les médecins appellent la période réfractaire, c'est-à-dire la période durant laquelle aucun nouvel orgasme n'est possible, même si une érection est, elle, encore envisageable. Durant cet intervalle, les caresses génitales, sur le gland principalement, sont parfois désagréables ou douloureuses.

La période réfractaire peut durer de quelques minutes à deux jours ! Plus l'homme est jeune, plus elle a tendance à être courte, ce qui l'autorise parfois à prendre son pied à répétition plusieurs fois de suite, mais pas plus de deux ou trois fois en général. Mais cette période réfractaire varie aussi en fonction de l'état de santé, de l'intensité de l'orgasme précédent et de la force du désir. Elle est par contre beaucoup plus courte chez les femmes. Ce qui fait que celles-ci peuvent parfois ressentir plusieurs orgasmes dans la foulée !

⬇ **Peut-on coucher sans aimer ?**

On peut parfaitement s'envoyer en l'air sans être amoureux de la personne avec qui on couche. Avoir du sexe uniquement par plaisir et pas par amour, n'a rien de honteux, ni d'amoral. C'est une façon comme une autre d'envisager la relation sexuelle, et ça qu'on soit une fille ou un garçon. Parfois, une aventure sans engagement sentimental est même plus simple et moins stressante qu'une histoire d'amour. On cherche juste à se donner du plaisir et à donner du plaisir à l'autre, sans penser à autre chose. Cependant, il faut bien avouer aussi que l'amour est souvent le meilleur des aphrodisiaques.

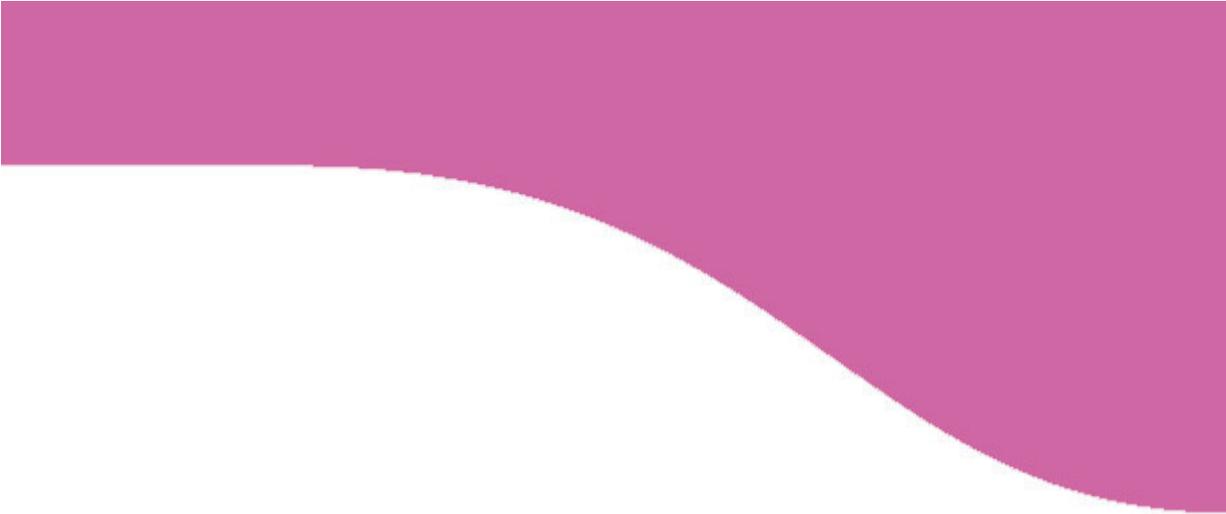
⇒ Le sexe virtuel : c'est sans danger ?

Le *sexting*, le fait de s'envoyer des photos dénudées, de soi ou de quelqu'un d'autre, ou des petits textos érotiques, est une des nouvelles façons de draguer ou de s'amuser entre potes ou copines. De plus en plus de couples se filment aussi durant leurs ébats amoureux et échangent des images coquines sur leurs smartphones. On twitte même juste après l'amour ! Est-ce fréquent ? Les études divergent pas mal. Pour certaines, 20 % des ados auraient déclaré avoir déjà envoyé par voie électronique ou affiché en ligne des photos ou des vidéos d'eux ou d'une autre personne en petite tenue ou carrément nue. Dans d'autres études, seul 1 % des 10-17 ans aurait déjà envoyé ce genre d'images osées. Se montrer nu ou à demi-nu devant des copains ou leur faire voir des photos pornos n'a rien de nouveau.

Mais la donne change tout de même avec la technologie. Aujourd'hui, la moindre image, même si on l'envoie à quelqu'un en qui on a confiance ou à son partenaire, peut se retrouver sur l'ordinateur ou le mobile de dizaines de personnes, voire de centaines. La honte ! Et une fois en ligne, il n'y a pratiquement plus moyen de la faire disparaître. Il faut bien se dire que la plupart des relations amoureuses et amicales ne sont pas éternelles, surtout à l'adolescence et pour les jeunes adultes. Même si c'est dur à admettre, les petits copains et les petites copines d'aujourd'hui sont les ex de demain ! Et on ne parle même pas des mobiles perdus ou volés.

Posez-vous la question : seriez-vous à l'aise à l'idée de savoir que votre ex possède des images de vous nu ou en train de faire l'amour ?

Légalement, le *sexting* pose aussi certains problèmes. On n'a ainsi pas le droit de diffuser l'image de quelqu'un, par exemple sur les réseaux sociaux, sans son consentement ou sans celui de ses parents, si cette personne est mineure. Il est aussi interdit de posséder, de réaliser ou de consulter des images pornographiques représentant un mineur de moins de 18 ans. Et il est interdit pour un majeur de faire des propositions à caractère sexuel à un mineur de moins de 15 ans, même par *chat* ou textos !



Pannes et problèmes en tous genres

Chez lui

⬇ L'éjaculation précoce

Chrono et libido ne font pas toujours bon ménage. D'ailleurs bien faire l'amour prend du temps. De là à vouloir ressembler à ces hardeurs du porno, capables de se retenir des heures avant d'éjaculer, il y a évidemment de la marge. La durée du coït est de toute façon génétiquement programmée chez l'homme comme chez tous les mammifères. Elle se compte en minutes, parfois même en secondes ! Dans des circonstances normales, un homme éjacule donc en général après quelques va-et-vient à peine, rarement plus. Ce qui fait dire à certains sexologues que le problème de l'éjaculation précoce ou prématurée, comme on dit aussi, est en réalité une invention. Sans aller nécessairement jusque-là, on remarquera que le simple fait d'avoir à se maîtriser pour tenir plus longtemps montre bien que se retenir ne fait pas partie des dispositions naturelles de l'homme moyen. Il n'y a donc pas de honte à avoir si vous éjaculez rapidement de temps en temps. Vous n'êtes

pas le seul, au moins 30 % des hommes sont concernés. Mais reconnaissons que ça peut être frustrant.

➔ Je vais et je viens

Une partie du problème vient aussi de la définition même de l'éjaculation prématurée. Elle varie beaucoup d'un chercheur à l'autre. Pour certains, elle est par exemple définie par rapport au temps qui s'écoule entre la pénétration et l'éjaculation. Ça peut aller de 30 secondes... à 7 minutes ! Plus proche de la réalité, mais sans doute un peu subjective, la définition médicale actuelle de l'éjaculation précoce fait appel à l'incapacité de l'homme à éjaculer au moment désiré, peu importe la durée, et au critère de satisfaction dans le couple. Les relations sexuelles ne doivent en effet pas nécessairement durer longtemps. L'essentiel est que chaque partenaire soit satisfait. Par contre, si l'un ou l'autre demeure régulièrement insatisfait, l'éjaculation rapide peut alors être considérée comme « dysfonctionnelle ».

➔ On pense à autre chose

Heureusement, cette dysfonction se soigne très bien. La première règle, mais sans doute pas la plus facile à mettre en pratique, est la décontraction et le dialogue entre partenaires sexuels. Le stress et l'anxiété accélèrent en effet l'éjaculation. Or, plus un homme redoute d'éjaculer rapidement, plus son anxiété augmente, plus il aura tendance à éjaculer vite. Se laisser aller sans penser aux performances ni à la durée, reste donc encore le meilleur moyen de connaître le septième ciel. Qui plus est, les femmes ne sont pas nécessairement partantes pour des galipettes qui se prolongent. Une pénétration trop longue peut même être source d'inconfort. On peut éventuellement aussi penser à quelque chose de triste en faisant l'amour (mais gare à la débandade), se masturber une première fois avant un rapport sexuel pour faire « baisser la pression », ou encore pratiquer de la relaxation. Lorsque ces quelques mesures ne suffisent pas, une visite chez un médecin-sexologue est sans doute nécessaire. Plusieurs méthodes ont fait leurs preuves contre l'éjaculation précoce. Le traitement a pour but de faire prendre conscience au patient des sensations qui précèdent l'orgasme et de lui apprendre des moyens de contrôler la montée du plaisir. Ces méthodes

mêlent exercices pratiques et entretiens plus psychologiques. Elles demandent de la persévérance et nécessitent de répéter certains exercices avec un partenaire, mais les échecs sont très rares.

⬇ La débandade

Plus généralement nommée problème d'érection, avec ou sans « s ». C'est la panne sexuelle masculine n° 1. Elle arrive bien entendu toujours au plus mauvais moment, quand on s'apprête par exemple à se passer mutuellement à la casserole. Un peu comme si, au moment de faire des crêpes, vous vous aperceviez que vous avez oublié les œufs. Dur, dur. Ou plutôt mou, mou. La débandade peut se manifester par une absence totale d'érection ou une érection incomplète, la fameuse demi-molle. On ne dit jamais une demi-dure, allez savoir pourquoi. Tout homme, même jeune, peut éprouver des problèmes pour bander. La débandade serait même plutôt la règle que l'exception. Près de la moitié des hommes fait d'ailleurs occasionnellement l'expérience de ce genre de pépin, sans qu'on puisse parler de trouble.

Avoir de temps en temps du mal à maintenir une érection (ou ne pas bander du tout) durant des relations sexuelles ou même en se masturbant est donc normal, et il n'y a pas de quoi s'inquiéter. Cela ne signifie pas nécessairement que vous n'avez pas envie de faire l'amour, que vous n'éprouvez pas de désir pour votre partenaire, et encore moins que vous n'êtes pas un homme qui sait assumer. La bandaison est un mécanisme très complexe et subtil qui tient à pas grand-chose, et surtout qui ne se commande pas. La preuve, on a parfois des érections sans le vouloir !

➔ Et si le problème est fréquent ?

On parle alors plutôt de dysfonction érectile ou de troubles de l'érection. La dysfonction érectile correspond à une incapacité partielle ou complète d'atteindre ou de maintenir une érection, et ça de façon répétée (depuis au moins trois mois). Elle rend évidemment la pénétration peu satisfaisante voire impossible. En moyenne, 11 % des hommes seraient atteints de troubles de l'érection, dont 5 % avant 40 ans et 25 % après 60 ans. Ce qui est

tout de même beaucoup. Heureusement, dans la très grande majorité des cas, et surtout avant 50 ans, l'origine de ces troubles est psychique.

Scénario classique : une panne mal vécue qui se transforme peu à peu en une angoisse quasi obsessionnelle de l'échec. Résultat, la panne s'auto-entretient. Cela tient au mécanisme même de l'érection, car pour être tendu, il faut être détendu, sans stress ! Or beaucoup de situations peuvent engendrer du stress et compromettre les performances de la zigounette : fatigue, dépression, disputes avec le partenaire, problèmes familiaux, scolaires ou professionnels, expériences sexuelles pénibles.

Parfois cependant, la cause vient du corps, on dit qu'elle est organique. Elle peut aussi être mixte, psychologique et organique en même temps. C'est le cas avec le tabac qui obstrue non seulement les artères du cerveau ou du cœur, mais aussi empêche une bonne irrigation du pénis. Mais d'autres causes peuvent encore mettre le sexe masculin en berne : un déficit de testostérone (une hormone responsable de la libido), l'abus d'alcool ou de drogue, le diabète, certains médicaments, les maladies cardiovasculaires...

Dans bien des cas, ces problèmes d'érection ne sont pas une fatalité, et il existe des solutions efficaces. Il faut tout de même noter qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une érection en béton pour avoir des relations sexuelles et/ou un orgasme. Au cours d'un rapport sexuel, la qualité d'une érection peut aussi varier sans que cela soit un problème pour les partenaires.

➔ Que faire en cas de débandade ?

Ne surtout pas se focaliser sur celle-ci, ni en faire un drame. Au contraire, le mieux est de continuer à se caresser et s'enlacer. Il y a de grandes chances que l'érection revienne d'elle-même. Ça ne marche quand même pas ? Tant pis, ce n'est pas dramatique. Vous réessayerez la prochaine fois. Il n'y a que si le problème persiste qu'il faudra consulter votre médecin généraliste. N'ayez pas peur d'en parler, vous n'êtes pas le premier ni le dernier à qui ça arrive, et des solutions existent.

⬇ La rupture du frein du pénis

Comme n'importe quel frein, il ne faut pas tirer trop fort dessus. Il est en effet fragile et il arrive qu'il se déchire, surtout lorsqu'il est un peu trop court. Ce genre de déchirure est d'ailleurs assez fréquent lors des premières relations sexuelles ou lors de rapports amoureux très énergiques.

Génération Viagra ?

Est-ce par peur de ne pas être à la hauteur ou d'avoir des défaillances, ou par envie de performer comme les acteurs de porno, toujours est-il que de plus en plus (*) de jeunes hommes âgés parfois de moins de 25 ans, consommeraient du Viagra ou un autre médicament du même genre et ça, sans ordonnance. Viagra, Cialis, Levitra... ces médicaments célèbres ont révolutionné le traitement de problèmes d'érection. Mais ils restent des médicaments et sont destinés aux hommes qui souffrent réellement de dysfonction érectile, comme disent les médecins. Pas la peine d'en avaler si vous ne faites pas partie de cette catégorie. Bien sûr, cela va faciliter votre érection et la faire durer plus longtemps, mais cela pourrait aussi vous jouer de très mauvais tours. Viagra et compagnie ont des effets secondaires sous-estimés. Ils peuvent entraîner de la diarrhée, des problèmes de vue, des troubles respiratoires et même de graves problèmes cardiovasculaires (infarctus). Utilisés sans raison médicale, ils pourraient aussi déboucher sur de véritables problèmes d'érection. C'est ce que pensent certains médecins. À force d'utiliser une béquille chimique pour bander, les hommes jeunes finiraient par ne plus avoir confiance en leur capacités naturelles à avoir une érection. Du coup, ils finiraient par ne plus pouvoir bander sans médicament. Si on n'a pas de problème de ce côté-là, mieux vaut laisser faire Dame nature ou votre partenaire !

(*) 6% selon certaines études.

➔ Et ça fait mal ?

Assez, mais surtout ça saigne de façon abondante, ce qui n'est jamais agréable au beau milieu d'une séance amoureuse. Si cela vous arrive, ne paniquez pas. La déchirure est le plus souvent sans gravité. Si vous saignez très fort, compressez la blessure avec une compresse stérile ou un tissu propre, et n'oubliez pas de la désinfecter. En quelques jours, tout devrait être cicatrisé et vous devriez être tranquille. Des récurrences sont tout de même possibles cependant et une intervention chirurgicale peut être nécessaire, par exemple lorsque la cicatrisation se fait mal ou lorsqu'elle a tendance à raccourcir encore plus le frein.

Chez elle

⬇ **La panne sèche**

On a tendance à l'oublier, mais les femmes aussi ont des érections. Sous le coup de l'excitation sexuelle par exemple, l'ensemble du clitoris se gonfle de sang, comme un zizi en miniature. La vulve et certaines parties du vagin se gorgent aussi de sang quand une femme est sexuellement excitée. Les petites lèvres peuvent doubler et même tripler de volume ! Du moins en principe, car comme chez les mecs, cette belle mécanique subit parfois des ratés et pour les mêmes raisons : stress, anxiété, soucis, culpabilité, fatigue. Et il n'est pas impossible, même si ça a été peu étudié par les scientifiques, que l'abus d'alcool, le tabac, les maladies cardiovasculaires aient sur l'érection féminine les mêmes effets que sur celle des hommes.

Mais chez la femme, ça ne se traduit pas par une « débandade », mais par un manque de lubrification, qu'on appelle sécheresse vaginale, et/ou des difficultés à atteindre l'orgasme. La femme ne mouille pas ou pas assez, ce qui rend la pénétration difficile ou douloureuse. Ça n'a rien à voir avec l'absence de désir cependant. C'est juste la mécanique du corps qui ne répond pas présente. Il s'agit d'une vraie panne, une panne sèche en l'occurrence qui, comme les problèmes d'érections masculins, peut avoir à la longue des effets sur la libido et le désir. Certains traitements médicaux peuvent aussi provoquer une sécheresse vaginale (comme certaines pilules contraceptives). N'hésitez pas à regarder la notice de vos médicaments.

⬇ **La dyspareunie (douleurs coïtales)**

C'est bien dommage, mais les relations sexuelles ne sont pas toujours une source de plaisir ou de partage. Elles débouchent parfois, sans qu'on le veuille le moins du monde, sur une douleur au moment de la pénétration ou durant le va-et-vient de la verge dans le vagin. On parle alors de dyspareunie. La nature de cette douleur et son intensité peuvent être variables, mais la souffrance est parfois importante au point de rendre la pénétration impossible.

➔ **Qu'est-ce qu'on ressent ?**

Une sensation de brûlure, de serrement, de déchirure. Les médecins font la distinction entre la dyspareunie superficielle, quand la douleur survient au début de la pénétration et qu'elle est localisée au niveau de la vulve et la dyspareunie profonde. Dans ce cas, la douleur est ressentie dans le bas-ventre, au fond du vagin, lors d'une pénétration profonde. Elle peut parfois aussi être ressentie avec certaines positions sexuelles seulement. Elle peut aussi survenir dès les premières relations sexuelles (dyspareunie primaire) ou arriver subitement, comme ça, après une période plus ou moins longue de rapports sexuels non-douloureux (dyspareunie secondaire).

⇒ Est-ce que c'est fréquent ?

Chez les 18-24 ans, 18 % des femmes ressentiraient parfois ce genre de douleur, et 4 % en souffriraient souvent. La fréquence de ce symptôme a tendance à s'atténuer avec l'âge, mais elle augmente à nouveau après 50 ans. Malheureusement, on parle peu de ce problème, et certains médecins ont parfois du mal à le prendre en charge.

⇒ À quoi est-ce dû ?

La dyspareunie peut avoir des causes organiques, liées au fonctionnement du corps ou à des maladies, ou des causes psychologiques, ce qui peut rendre le diagnostic un peu compliqué. Les causes organiques de la dyspareunie les plus fréquentes sont les mycoses vaginales récidivantes, les infections vulvo-vaginales ou du col utérin, l'atrophie vulvo-vaginale post-ménopausique, les déchirures périnéales suite à un accouchement, les kystes ovariens, l'endométriose. Conflits avec le partenaire, dépression, troubles du désir, anxiété peuvent aussi être une cause de dyspareunie, ou venir s'ajouter à des problèmes organiques existants.

Il arrive aussi que la cause organique d'une dyspareunie disparaisse après un traitement, mais que les sensations physiques pénibles persistent. Tout fonctionne à nouveau bien, mais la peur d'avoir mal demeure. La femme contracte involontairement les muscles de son vagin, ce qui rend la pénétration douloureuse et justifie la peur la fois suivante. Pas simple, on le voit. N'hésitez donc pas à consulter votre médecin.

➔ C'est grave ?

Ça peut le devenir. À la longue, ce genre de douleurs a des conséquences sur la vie sexuelle du couple et même sur sa vie tout court. La femme peut avoir des difficultés à avoir un orgasme ou finir par refuser toute relation sexuelle.

➔ On soigne ça comment ?

Si la cause est organique, par des médicaments ou une intervention chirurgicale par exemple. Si la cause est psychologique, par différentes formes de psychothérapies et de la relaxation. Le but est d'amener la femme à avoir à nouveau confiance en son corps et son vagin. Après tout, il est parfaitement équipé pour la pénétration et même pour laisser passer le corps d'un bébé. C'est bien la preuve qu'il n'est pas si fragile.

⬇ **Le vaginisme**

La façon dont notre corps et notre psychisme agissent contre notre volonté est tout de même parfois mystérieuse. Tenez, le vaginisme par exemple. Vous êtes là en train de faire l'amour tranquille, et tout d'un coup, c'est le blocage. Rien ne rentre, le vagin refuse de laisser passer le pénis, ou alors avec difficulté et douleur. Parfois même un simple doigt ne passe pas !

D'un point de vue physiologique, le vaginisme est dû à une contraction involontaire de certains muscles du vagin, ceux du plancher pelvien. C'est une contraction réflexe qui rend la pénétration difficile voire impossible. Même quand cette pénétration est désirée. Il y a aussi des cas où ce blocage ne survient que dans certaines situations, par exemple chez le gynécologue, ou lors de l'insertion d'un tampon hygiénique ! Bref, cela peut être très handicapant. On connaît mal la fréquence du vaginisme, mais il pourrait tout de même toucher de 5 à 10 % des femmes, peut-être plus, car celles qui en souffrent ont souvent honte d'en parler. Il est aussi plus fréquent chez les filles qui débutent leur vie sexuelle. Ce qui est sûr, c'est que ce n'est pas une maladie. On pourrait plutôt parler d'une sorte de phobie, comme la peur des araignées ou des souris.

➔ Que faire ?

Surtout ne pas forcer. Ça n'aboutirait qu'à aggraver les choses. Mieux vaut consulter rapidement un médecin ou un gynécologue qui éliminera toute cause organique. Dans la plupart des cas, le vaginisme peut être résolu grâce à différentes psychothérapies plus ou moins longues, l'usage de dilateurs de différentes tailles, des exercices... Parfois, un simple dialogue avec son médecin suffit à améliorer les choses.

Chez elle et lui

⬇️ La libido en berne

L'absence ou la baisse de désir sexuel guette tout le monde, même Rocco Siffredi ! Normal, on n'a pas toujours envie de sortir, d'aller au cinoche, de regarder la dernière série sur Canal ou de se taper un spaghetti bolo. Pas de raison que le sexe échappe à cette liste. Soyons honnêtes, ce genre de baisse de forme est peu fréquent au début d'une relation amoureuse, à un moment où on est en général plutôt chaud-bouillant ! Mais ça peut arriver.

Une baisse de libido peut être provoquée par un tas de facteurs : le stress, l'angoisse de la performance, la fatigue, les soucis professionnels, scolaires ou personnels, le train-train quotidien dans les couples qui sont ensemble depuis longtemps, l'arrivée d'un bébé, certains médicaments comme les antidépresseurs, les contraceptifs hormonaux, ou encore certaines maladies comme la dépression. Heureusement, tous ces troubles-sexe ont la plupart du temps aussi une solution : se reposer, se relaxer, inventer de nouveaux jeux sensuels, se retrouver plus souvent à deux en amoureux, changer de contraception...

⬇️ L'anorgasmie

C'est l'absence répétée d'orgasme. L'anorgasmie n'a rien à voir avec une baisse de la libido et ce qu'on appelait autrefois la frigidité (absence de

désir). Elle n'a rien à voir non plus avec le fait de ne pas arriver à prendre son pied de temps en temps, ce qui arrive à tout le monde. Une femme anorgasmique peut avoir envie de faire l'amour, être très excitée et même ressentir du plaisir, tout en ne parvenant jamais à la jouissance. Car contrairement à ce qu'on pourrait croire excitation et orgasme ne sont pas toujours liés. Il y a plusieurs sortes d'anorgasmie. Elle peut être primaire, quand elle survient dès le début de la vie sexuelle, ou secondaire quand elle apparaît après un parcours amoureux « normal » avec orgasmes. Elle peut aussi être partielle, quand la personne n'arrive pas à l'orgasme par la stimulation du vagin ou du clitoris, ou totale quand rien ne marche. Elle peut enfin survenir seulement lors des relations sexuelles entre partenaires, mais pas lors de la masturbation ou être présente dans les deux cas.

L'anorgasmie est un problème fréquent qui touche de nombreuses femmes, ainsi que les hommes mais dans une moindre mesure. C'est une situation qui peut être difficile à vivre, surtout aujourd'hui où l'orgasme est parfois perçu comme l'aboutissement de la relation sexuelle, et pas comme la cerise sur le gâteau ! Ses causes sont nombreuses, mais elles sont plus souvent d'ordre psychologique : manque de confiance en soi, mauvaises expériences sexuelles, éducation qui dévalorise le sexe, mauvaise image de soi ou de son corps, problèmes de couple...

➔ Que faire ?

En parler à son amoureux ou son conjoint, d'abord. Aller voir un médecin ensuite. S'il n'y a pas de cause organique, il vous orientera sûrement vers un psychologue ou un sexologue qui vous aidera à mieux connaître votre corps et apprivoiser votre plaisir. Plusieurs types de thérapies sont efficaces. Varier les plaisirs sexuels en solo ou à deux, et faire durer les préliminaires peut aussi contribuer à améliorer les choses.

Le bruit de l'amour

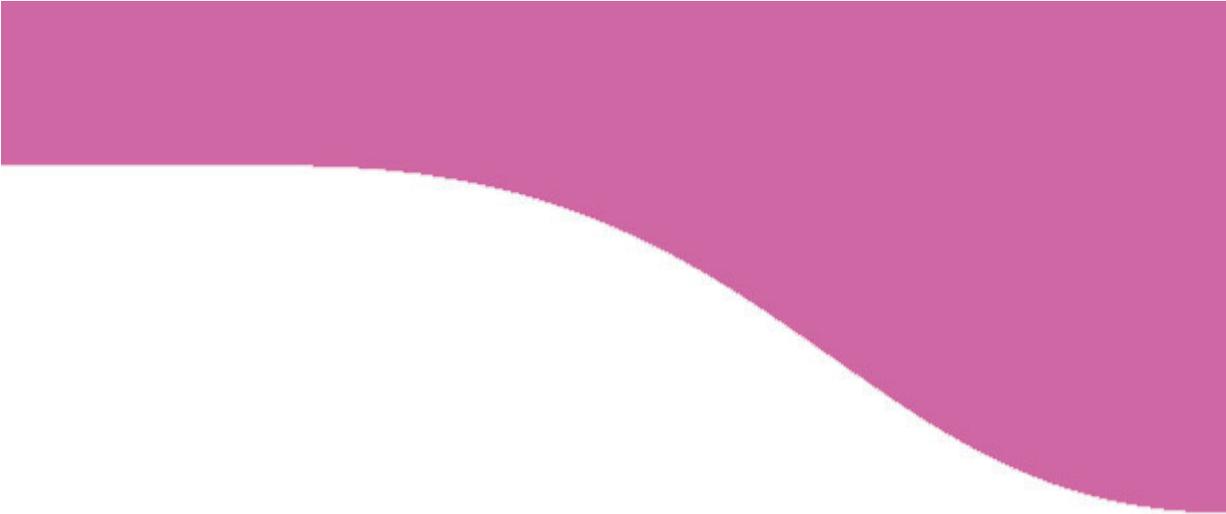
Tout propre, tout rose, tout joli, la sexualité ? Pas toujours. Même certains films pornos présentent parfois une image « idéalisée » des relations sexuelles. Pas de bruits incongrus, pas de clapotis, pas d'odeurs, pas de contacts avec des matières bizarres, le genre de chose qui peut pourtant arriver naturellement quand on s'envoie en l'air . Un petit exemple pas trop crade ? Les pets vaginaux, plus fréquents qu'on ne l'imagine. Les bruits

en question ne sont pas provoqués par de vrais gaz (même si ça peut arriver), mais par de l'air resté coincé dans le vagin, air qui ressort de façon brutale et sonore au moment où la femme reprend une position normale. Chez les couples qui se connaissent depuis plus longtemps, c'est souvent le prétexte à un gros éclat de rire. Mais au premier rendez-vous, certains trouvent ça plutôt gênant ! Il n'y a pourtant pas de quoi, car il s'agit d'un phénomène tout à fait normal.

⬇ À éviter

- Introduire dans vos divers orifices des objets qui ne sont pas spécifiquement prévus pour une utilisation érotique. Vous seriez étonnés d'apprendre le nombre de gens qui se retrouvent à l'hôpital avec une bouteille de soda malencontreusement coincée dans le vagin ou le rectum, bouteille qu'ils ne parviennent plus à retirer et qui est en général arrivée là par hasard ou accident. La honte ! Surtout si la bouteille est cautionnée. Il n'y a pas que des bouteilles qui se retrouvent coincées où il ne faut pas. Il s'agit parfois d'ampoules, de fruits et légumes, de billes, de stylos... Préférez un vrai sex toy conçu pour être « récupéré » facilement et lubrifiez-le bien.
- Sexe, alcool, drogues etc. L'alcool, certaines drogues et molécules chimiques sont supposées améliorer les performances au lit, avoir des effets aphrodisiaques, rendre sexuellement téméraires les plus timides, ou vous rendre relax avant une sodomie par exemple ! C'est le cas de la méthamphétamine, du cannabis, de la MDMA (ecstasy), des poppers ou encore du Viagra. Problème, l'effet de ces drogues et médicaments est très variable selon les personnes et les quantités consommées. Chez certains, ça ne marche pas du tout, au contraire. Pire, l'abus de ces substances finit par aboutir à l'effet inverse de celui recherché : problèmes d'érection, baisse de la libido et de la testostérone (hormone du désir), absence d'orgasme, sans parler de tous les autres dangers liés à l'usage des drogues en général, dont la dépendance. Les personnes qui ont recours à l'alcool ou à la drogue pour s'envoyer en l'air courent aussi plus de risques de faire l'amour contre leur gré, de transmettre des IST ou d'être contaminés, parce qu'elles sont par exemple plus susceptibles de faire l'amour sans utiliser de préservatif. Avouez que c'est beaucoup pour un bénéfice qui n'a rien de garanti.

Bref, la drogue n'est pas l'amie d'une relation sexuelle réussie. L'alcool non plus. On peut faire aussi bien et même mieux sans eux.



Le sexe et la loi

En principe chacun dispose de son corps et peut en théorie en faire ce qu'il souhaite : se faire piercer, tatouer par exemple, à condition d'avoir l'âge requis pour ça.

Chacun a droit aussi à une vie sexuelle épanouie, pour autant évidemment que cela ne nuise pas à l'intégrité morale ou physique d'une autre personne. C'est une première limite à notre liberté sexuelle et notre liberté tout court. Mais il y en a d'autres.

La loi régit les relations entre les gens, elle dit aussi ce qui est autorisé et interdit, et dans quelles conditions. Elle fixe par exemple l'âge à partir duquel une personne a le droit d'avoir des relations sexuelles, mais aussi bien d'autres choses.

Non, c'est non : la question du consentement

Vous connaissez sans doute le proverbe : qui ne dit mot consent. Si on ne dit rien, c'est qu'on est d'accord. C'est peut-être vrai dans certains cas, ce ne l'est pas nécessairement dans le domaine des relations sexuelles, ne fût-ce que parce qu'on n'ose pas toujours dire non alors qu'en fait on le voudrait,

de peur de fâcher l'autre, de passer pour une coincée ou un mec pas à la hauteur. Ça paraît ballot, mais si on veut faire l'amour avec quelqu'un, le mieux est encore de lui demander si il ou elle en a envie. Ensuite, ce n'est pas parce qu'on est d'accord sur le principe, qu'on est forcément prêt à pratiquer une sodomie, une fellation ou n'importe quelle autre caresse. On peut proposer tout ce que l'on veut, car en matière de sexualité consentie, il n'y a pas d'interdit, mais on doit d'abord respecter la volonté de l'autre et ne pas essayer de le forcer à faire ce qu'il n'est pas envie de faire. Comment ? Là aussi, en posant tout simplement la question (Souhaites-tu ? Aurais-tu envie ?...) et en insistant pas lourdement si la réponse est non ou pas maintenant. Non seulement ce n'est pas très respectueux d'insister ou de forcer quelqu'un à faire quelque chose dont il n'a pas envie, mais c'est aussi interdit et puni par la loi ! Respecter l'autre, c'est aussi admettre qu'il ou elle puisse changer d'avis au dernier moment et ne pas insister. Un consentement n'est jamais acquis pour toujours ! Enfin, sachez que la sexualité est un acte privé, intime, personnel. Vous êtes les seuls à pouvoir de décider ce que vous faites de votre corps, quand, comment et avec qui. Personne d'autre ne peut prendre cette décision à votre place, ni vous l'imposer, par la menace, la violence, ou la manipulation. Votre consentement doit être spontané. Si quelqu'un, qui que ce soit, vous impose des gestes, des caresses, veut vous forcer à avoir des relations sexuelles, dites non, et parlez-en ensuite à une personne en qui vous pouvez avoir confiance, qui pourra vous aider et vous défendre. Et ne vous sentez surtout pas coupable ni responsable. Ce n'est pas vous qui avez dépassé les limites.

En France

⬇ Pas d'âge imposé

En France, la loi n'impose pas d'âge minimum pour avoir des relations sexuelles. Il n'est donc pas interdit à un ado de faire crac-crac avec un autre ado. Par contre, ce qui est strictement réglementé, ce sont les relations sexuelles entre mineurs et majeurs, c'est-à-dire les personnes qui ont plus de 18 ans. Un majeur n'a pas le droit d'avoir des contacts sexuels avec une

personne de moins de 15 ans, même si cette dernière est consentante. Par contacts sexuels, on entend des caresses ou une pénétration par exemple, mais aussi des baisers.

⬇ **La majorité sexuelle**

Selon la loi, tout mineur ayant entre 15 ans et 18 ans a le droit d'avoir des relations sexuelles avec la personne de son choix, même une personne majeure. On estime qu'à cet âge, le mineur est capable d'évaluer les conséquences de son acte. Il y a tout de même des exceptions. Le mineur doit d'abord être consentant *of course*. Ensuite, un mineur entre 15 et 18 ans reste en principe sous la responsabilité et l'autorité de ses parents. Ceux-ci peuvent s'opposer à ce que leur enfant fréquente un garçon ou une fille, s'ils estiment que sa moralité, sa santé ou la poursuite de ses études, sont en danger. Cela fait partie de ce qu'on nomme l'autorité parentale. Enfin, tout acte à connotation sexuelle (caresses, baiser, pénétration...) même s'il est consenti, est interdit si la personne majeure à autorité sur le mineur. On estime que dans ce cas-là, le majeur est susceptible d'influencer d'une manière ou d'une autre le choix du mineur. Par personne ayant autorité, on entend les profs, les parents, les beaux-parents, les personnes à qui le mineur a été confié (ami de la famille, voisin...).

⬇ **Les agressions sexuelles**

D'après la loi, il s'agit de tout acte de nature sexuelle ou à finalité sexuelle réalisé avec violence, menace contrainte ou surprise. Le harcèlement sexuel et l'exhibition sexuelle en font partie. On distingue aussi les cas d'agressions sexuelles où il y a eu pénétration, de ceux où il n'y a pas eu pénétration, mais que des attouchements pas exemple. Dans le premier cas, il s'agit d'un crime, dans le deuxième cas, d'un délit. La peine maximale en cas de viol est de quinze ans de prison. C'est la forme la plus grave des agressions sexuelles. Il y a viol même si la pénétration a seulement été faite avec un doigt ou un objet. Obliger quelqu'un à pratiquer une fellation est aussi un viol. Un homme peut donc parfaitement être violé. Une victime de viol

dispose de dix ans pour porter plainte, et même quinze ans si elle était mineure au moment des faits.

⬇ **Le détournement de mineur**

C'est une notion dont on entend souvent parler mais qui est parfois mal comprise. Le détournement de mineur est puni par la loi et concerne les enfants qui n'ont pas encore atteint la majorité civile, qui ont moins de 18 ans donc. Contrairement à ce qu'on pense, il ne s'agit pas de sanctionner un majeur qui aurait des relations sexuelles avec un mineur. Ce que la loi interdit et punit, c'est le fait pour un majeur de soustraire un mineur à l'autorité parentale. Exemple, si une fille a des relations sexuelles avec son petit ami majeur, mais qu'elle continue à habiter au domicile familial et à fréquenter l'école, son petit ami ne pourra pas être accusé de détournement de mineur. Il pourrait l'être par contre, s'il encourage sa copine à quitter le toit parental, et ça même s'ils n'ont jamais couché ensemble !

⬇ **Le droit à la contraception**

En France, les mineurs ont droit à la contraception. On n'exige pas d'âge limite pour délivrer un contraceptif ou un préservatif. Dit plus clairement, il ne faut pas l'autorisation des parents pour se voir prescrire la pilule par exemple, ou acheter une boîte de capotes ! C'est valable aussi pour la contraception d'urgence (voir le chapitre sur la contraception). Non seulement les moins de 18 ans peuvent l'obtenir dans les pharmacies (ou auprès des infirmières scolaires) sans permission des parents, ni ordonnance, mais cette contraception « de rattrapage » est gratuite pour eux, et ça, quel que soit leur âge ! Au-dessus de 18 ans, la contraception d'urgence nécessite une ordonnance, si on veut être remboursée. Mais pas de panique, il est possible de l'obtenir en pharmacie sans ordonnance. Simplement, vous ne serez pas remboursée.

⬇ **L'IVG (interruption volontaire de grossesse)**

Le plus important : l'avortement est un droit. Une femme mineure, de moins de 18 ans donc, peut parfaitement avoir recours à l'IVG, et ça quel que soit son âge. Pour une mineure toujours, le consentement des parents ou d'un des parents est requis, mais elle peut aussi demander à ce que l'IVG reste secrète et anonyme. La mineure doit se faire accompagner d'une personne majeure de son choix : membre de la famille, adulte de confiance, assistante sociale... Ses parents ne seront pas avertis. Mais il va de soi qu'une telle décision est douloureuse, et qu'il vaut mieux être soutenu par ses parents, si le dialogue avec eux est possible. Très important aussi : personne, ni parents, ni petit ami, ne peut imposer à une femme de garder un enfant si elle ne le veut pas. Et personne non plus ne peut la forcer à avorter contre son gré. Dans tous les cas, l'IVG ne peut être pratiquée que si la grossesse date de moins de 12 semaines, ce qui correspond à 14 semaines de retard de règles.

⬇ **Faire l'amour dans un lieu public**

Se câliner en public, et plus si affinités, est un des fantasmes érotiques les plus courants. Le risque d'être vu ou surpris par d'autres personnes rend la chose très excitante. Le risque parlons-en justement. Car en France, avoir des relations sexuelles ou se montrer nu dans un lieu public est considéré comme une exhibition sexuelle. Vous risquez jusqu'à un an de prison et 15 000 € d'amende. Groupes ! Sont considérés comme publics, tous les lieux accessibles au public (rues, bois, bâtiments publics, plages...), mais il peut également y avoir exhibition sexuelle si l'acte a été imposé à la vue d'autrui sans son consentement. Et pour ça, il suffit que quelqu'un puisse vous voir. Genre, faire l'amour dans sa chambre en oubliant de fermer les rideaux. Ceci dit, les arrestations sont plutôt rares. Il existe aussi des circonstances atténuantes dont la justice peut éventuellement tenir compte au cas où vous auriez été surpris malgré tout : choisir un lieu isolé plutôt que fréquenté, peu ou pas éclairé, prendre des précautions pour ne pas être vu, ne pas exhiber ses parties sexuelles... La pire circonstance aggravante est, quant à elle, de faire ce genre de galipettes devant des enfants.

En Belgique

⬇ **La majorité sexuelle**

- À partir de 16 ans, un mineur est théoriquement libre d'avoir des relations sexuelles avec qui il veut. Autrement dit, avoir des relations sexuelles avec un mineur de plus de 16 ans n'est pas une infraction, s'il est consentant bien sûr. C'est pourquoi on parle de majorité sexuelle. La majorité civile reste fixée à 18 ans. Concrètement, cela veut dire qu'une personne ayant entre 16 et 18 ans peut avoir un petit ami ou une petite amie, même majeure, et faire l'amour avec lui, mais qu'elle reste sous l'autorité de ses parents. Ce qui signifie que ses parents ne sont pas tenus d'être d'accord avec ses choix et ses opinions et qu'ils peuvent éventuellement surveiller ses fréquentations, ses sorties. Un peu comme pour le reste quoi.
- Avant 16 ans, toutes les relations sexuelles sont interdites et donc punissables par la loi. Pas seulement la pénétration, mais aussi tout acte à caractère sexuel, comme les caresses intimes. Mais il y a deux cas de figure. Si le mineur a entre 14 ans et 16 ans et s'il est consentant, on considère qu'il n'y a pas viol, mais l'acte reste punissable. Dans ce cas, ce sont les dispositions relatives à l'attentat à la pudeur (voir ci-après) qui s'appliquent. Elles sont évidemment moins sévères. Par contre, s'il y a pénétration et que le mineur n'est pas consentant, il y a viol. Ces dispositions concernent aussi bien les relations sexuelles entre un majeur et un mineur qu'entre deux mineurs. Pas de stress. En pratique, il est tout de même rare d'être poursuivi en justice pour avoir fait crac-crac avec une personne qui a entre 14 et 16 ans, du moins si la relation est consentie. Il faut d'abord qu'une plainte soit déposée. Ensuite, la justice se prononce souvent au cas par cas, en fonction de l'âge des protagonistes, du type de relation qu'ils entretiennent, de la validité du consentement.
- Avant 14 ans : Toute relation sexuelle d'un mineur de moins de 14 ans avec une personne de plus de 16 ans est interdite par la loi, même si le jeune est consentant, car on estime qu'à cet âge, un jeune ne peut pas donner valablement son consentement. À cet âge, toute pénétration sexuelle est considérée comme un viol avec violence.

⬇ **Et si mes parents l'apprennent ?**

Il est toujours plus sain d'avoir un dialogue avec ses parents. C'est une question de confiance mutuelle. Mais en Belgique, aucune loi n'oblige un mineur à parler de ses exploits sous la couette à qui que ce soit, même papa-maman. Cela va même plus loin. Les parents ont un droit accès au dossier médical complet de leur enfant s'il est mineur.

Mais il y a des exceptions, par exemple lorsque ça concerne la sexualité ou la contraception/procréation. L'avortement est ainsi accessible aux mineurs sans autorisation parentale, même si l'accompagnement par un adulte est plutôt souhaité. L'accès à la contraception est également libre et confidentiel, même pour un mineur de moins de 16 ans.

Le secret professionnel ne peut être brisé que dans les cas où l'intervenant adulte estime, en son âme et conscience, que l'ado court un danger ou en fait courir un à autrui, et que le dialogue avec cet ado a échoué.

⬇ **Le droit à la contraception**

En Belgique, il est possible pour une fille mineure d'âge d'obtenir un moyen contraceptif sans l'accord de ses parents. Il suffit de se rendre chez un médecin, un gynécologue ou encore dans un centre de planning familial (voir les adresses à la fin du livre). Le médecin est tenu au secret professionnel. La pilule contraceptive, le patch et l'implant hormonal, l'anneau vaginal et le stérilet sont en grande partie remboursés par la mutuelle. En plus, depuis 2004, tous les moyens contraceptifs féminins coûtent 3 € de moins en pharmacie pour les moins de 21 ans. Enfin, la pilule du lendemain est gratuite pour les femmes de moins de 21 ans. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

⬇ **L'IVG (interruption volontaire de grossesse)**

En tant que mineure, on ne doit pas demander l'autorisation à ses parents pour avorter, ni celle de son partenaire. Il n'y a pas non plus d'âge limite. Les médecins étant tenus au secret professionnel, ils ne peuvent pas informer les parents de votre décision de procéder à une IVG, ni personne d'autre : petit ami, famille, copains. Ils peuvent éventuellement, s'ils estiment que

vous vous trouvez dans une situation préoccupante pour votre santé ou votre bien-être, vous encourager à en parler à vos parents ou à chercher de l'aide auprès d'un adulte, mais c'est tout. En Belgique, l'avortement est autorisé jusqu'à 12 semaines après la conception, ce qui correspond à 14 semaines de retard après le premier jour des dernières règles. Le coût d'une IVG est en grande partie remboursé par la mutuelle (n'oubliez pas une vignette lors de la première consultation). Si vous êtes affiliée à une mutuelle, celle de vos parents par exemple, il ne vous en coûtera que quelques euros. Vos parents ne vont-ils pas être mis au courant via la mutuelle ? Non, les centres qui pratiquent l'IVG et les mutuelles veillent avec le plus grand soin au respect de l'anonymat.

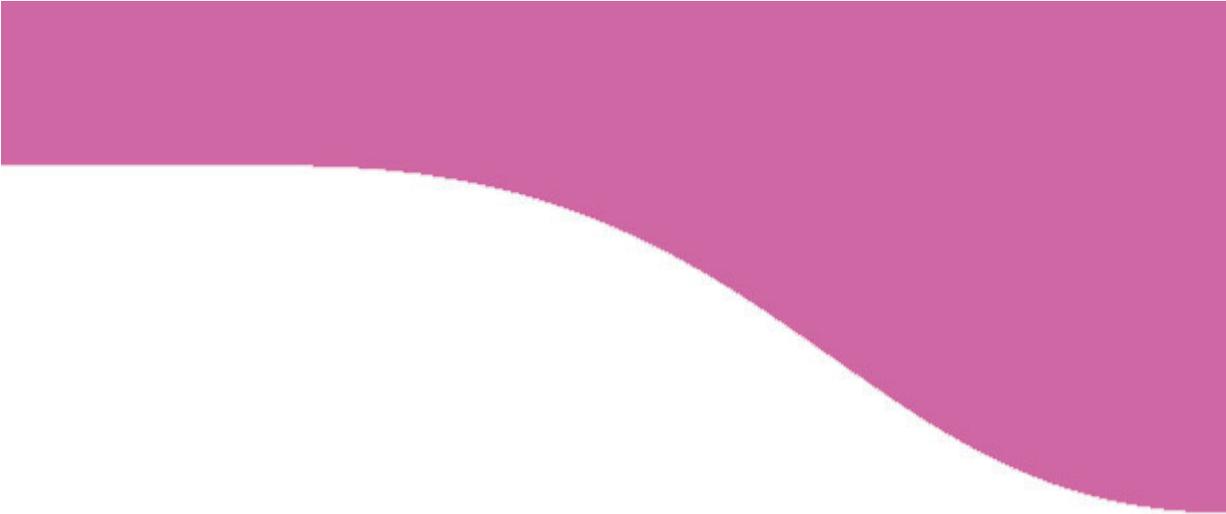
⬇ **Viol, atteinte à la pudeur**

En Belgique, la loi distingue deux grandes infractions à caractère sexuel : le viol et l'attentat à la pudeur. Globalement, toute pénétration sexuelle de quelque nature que ce soit (pénis, objet, langue, doigt...) commise sur une personne non consentante (ou un mineur de moins de 14 ans) est considérée comme un viol. La pénétration peut être vaginale, anale ou orale. Une fellation imposée est donc un viol, une sodomie aussi. Le viol est un crime et est puni de peines de prison allant de 5 à 30 ans. L'atteinte à la pudeur quant à elle, est une atteinte à l'intégrité. Cette atteinte n'est pas définie précisément, mais la loi dit notamment que pour que cette infraction soit établie, il faut qu'il y ait « un acte physique atteignant la victime dans sa pudeur, que l'acte soit d'un certain niveau de gravité et que l'infraction soit intentionnelle » (voulue). Cela dépend aussi de l'âge de la victime. Chez un mineur, elle peut être invoquée même quand il n'y a pas pénétration (s'embrasser, se caresser intimement).

⬇ **Est-ce qu'on peut faire l'amour en public ?**

C'est très excitant, mais pas de bol ! C'est interdit par la loi. Si on se fait choper, on risque de se faire condamner pour outrage public aux bonnes mœurs. Il est donc interdit de faire des galipettes sur la voie publique y

compris dans sa voiture, et y compris au fin fond d'un bois accessible au public ou sur une plage « déserte ». Par contre, si le lieu est privé, un jardin par exemple, et qu'il est à l'abri des regards, on peut faire ce que l'on veut, à condition que les partenaires aient l'âge requis et soient consentants, bien sûr ! Il n'est pas non plus interdit de s'embrasser dans la rue.



Les adresses où s'informer, trouver de l'aide

En France

- **Sida-info service** : un site avec de nombreuses informations sur le sida. Appels confidentiels, anonymes et gratuits à partir d'un poste fixe au 0800 840 800. www.sida-info-service.org
- **Info-IST** : un site pour tout savoir sur les infections sexuellement transmissibles. www.info-ist.fr
- **Cybercrips** : le Cybercrips est un espace d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation destiné aux 13-25 ans. L'accès est libre et gratuit. Ses champs d'action sont l'éducation à la vie affective et sexuelle, la prévention des conduites à risque des jeunes, des usages de drogue et le bien-être/mal-être. www.lecrips-idf.net
- **Info-Ado** : site dédié aux jeunes qui vise à leur donner des informations précises en matière de contraception, de sexualité, en toute confidentialité. <http://info-ado.u-strasbg.fr>

- **On s'exprime** : récemment remanié, ce site ludique et pédagogique aborde la sexualité des 12-18 ans de manière globale, traitant de tous les sujets et les questions qui leur sont chers, qu'il s'agisse des premières fois ou encore du rapport au corps. Également présent sur Facebook et Youtube, il propose des contenus validés scientifiquement, mais toujours en phase avec la vie quotidienne des jeunes et leurs codes. www.onsexprime.fr
- **Le Planning familial** : le Planning familial est un mouvement militant qui prend en compte toutes les sexualités, défend le droit à la contraception, à l'avortement et à l'éducation à la sexualité. Il dénonce et combat toutes les formes de violences, lutte contre le SIDA et les IST, contre toutes les formes de discrimination et contre les inégalités sociales. www.planning-familial.org
- **Les clés de Vénus** : cette association a pour but d'aider les femmes souffrant de certains troubles de la sexualité : le vaginisme et les dyspareunies. www.lesclesdevenus.org

En Belgique

- **Love Attitude** : Love Attitude est le portail des centres de planning familial en Wallonie et à Bruxelles. Il est promu par les quatre fédérations de centres de planning familial. Il donne accès à toutes sortes d'informations sur les questions d'amour, de sexualité(s), de sexe et de santé, de grossesse et d'avortement ou de sexe et société. <http://loveattitude.be>
- **Infor-Jeunes** : Infor-Jeunes collecte, vérifie, traite et diffuse l'information pour la mettre à la disposition de tous les jeunes de 12 à 26 ans, par tous les moyens appropriés. L'information est exclusivement conçue en réponse aux demandes et besoins que les jeunes expriment. L'association aborde notamment la vie affective, sexuelle, et la santé. www.infor-jeunes.be
- **Fédération des centres de planning familial (FCPF)** : fondée en 1984 par les Femmes prévoyantes socialistes afin de créer un contre-pouvoir et une représentation spécifique et laïque dans le domaine de la contraception, de la parenté responsable, de l'interruption volontaire de grossesse (IVG) et des relations affectives et sexuelles égalitaires. La fédération a pour objet la coordination et la promotion de l'action de ses 17 centres de planning

familial et quatre antennes situées à Bruxelles et en Wallonie. Sept centres pratiquent l'IVG. Prodigue une information sur la sexualité, la contraception, la prévention des IST. www.planningsfps.be

- **Je veux avorter** : un nouveau site créé à l'initiative des FCPF-FPS, rempli d'informations utiles et fiables. www.jeveuxavorter.be
- **Exaequo** : cette asbl de promotion de la santé vise à une diminution des nouvelles infections au VIH/sida et des infections sexuellement transmissibles (IST) auprès des hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes. Tél. : 02/736 28 61 (L-V de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 heures à 17 h 00). www.exaequo.be
- **Sida'sos** : cette association sans but lucratif a été créée pour les jeunes, par des jeunes. Elle a pour mission de sensibiliser les jeunes au virus du Sida et aux infections sexuellement transmissibles sur base du dialogue afin de changer les mentalités et d'améliorer les comportements sur le long terme. Tél. : 02/303 82 14. www.sidasos.be
- **Bouge ta pomme** : la sexualité n'est pas qu'une affaire personnelle, de couple, de communauté ou de religion : la sexualité est une question de société. Ce site est donc consacré aux questions de sexualité et de reproduction, mais sous l'angle des « droits sexuels et reproductifs ». Il émane de l'Université des femmes. www.bougetapomme.be
- **SOS viol** : l'asbl assure un accueil et un suivi à toute personne concernée par la problématique des agressions sexuelles. Elle offre une écoute téléphonique dans l'anonymat, un soutien psychologique, une information juridique... www.sosviol.be

En Suisse

- **Santé sexuelle Suisse** : c'est l'organisation faîtière suisse qui regroupe les centres de consultation et de formation pour la santé sexuelle, ainsi que les associations professionnelles de ces domaines. Elle propose notamment une série de brochures et publications, dont certaines en téléchargement sur la grossesse, la contraception, le VIH et les IST, la sexualité, l'homosexualité. www.sante-sexuelle.ch

Au Canada

- **Masexualité.ca** : c'est le site web canadien par excellence consacré à la diffusion d'informations fiables et d'actualité et à l'éducation en matière de santé sexuelle. Administré par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, le site a pour mandat de fournir orientation et conseils pour aider les gens à développer et à maintenir une sexualité saine. Les thèmes repris sont la contraception, les maladies sexuellement transmissibles, la santé sexuelle. www.masexualite.ca

zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>