

JANE RAY

JOIES DE L'AMOUR

Les chemins du plaisir



JANE RAY

JOIES

DE L'AMOUR

Les chemins du plaisir

Réalisation Quarante-Quatrième Parallèle
131, rue de l'Université 75007 Paris
pour LE GRAND LIVRE DU MOIS
Dessins: Laure Nollet
© Quarante-Quatrième Parallèle, 1999
ISBN 2-7028-2631-8

SOMMAIRE

INTRODUCTION : QU'EST-CE QUE LA SEXUALITÉ ?	7	
Anatomie de l'amour	75	
LES ZONES ÉROGENES		19
LA PRÉPARATION PHYSIOLOGIQUE		21
L'horloge biologique		21
La respiration		22
Les muscles pubococcygiens	23	
LA FEMME	25	
Apparence		25
Psychologie		26
L'appétit sexuel		27
Le sexe	28	
Le corps-plaisir		36
L'HOMME	43	
Apparence		43
Psychologie		44
L'appétit sexuel		45
Le sexe	46	
Le corps-plaisir		51
Les chemins du désir	53	
ATMOSPHERE	55	
Faites appel à l'imagination	56	
Ne pas se tromper de langage	56	
À chacun selon ses goûts		57
Pourquoi ne pas le préparer à deux ?	58	
Organiser l'intimité		58
L'essentiel		99
LE DÉSIR	71	
Définir ?	73	
Le lieu du désir		76
L'objet du désir		79

Les circonstances du désir	\$1
La montée du désir	90
Jeux érotiques	95
PRÉLIMINAIRES	97
Le baiser	97
Les caresses	99
LA STIMULATION DES SEXES	101
La stimulation des organes génitaux féminins	102
Masturber sa partenaire	105
La stimulation des zones érogènes masculines	110
La masturbation réciproque	113
Le partage des phantasmes	120
L'extase	121
LE CÔTÉ	123
QUE SE PASSE-T-IL DURANT LE CCT ?	124
LES ASPECTS PSYCHOLOGIQUES	133
Les positions	137
L'HOMME SUR LA FEMME	139
LA FEMME SUR L'HOMME	144
COUCHÉS CÔTE À CÔTE	149
PAR DERRIÈRE	152
DEBOUT	159
Assis	164
Phantasmes, perversions	165
Annexes	175
LES RÉGLES	177
LA REPRODUCTION	179
LA CONTRACEPTION	181
QUÉLQUES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES	189

INTRODUCTION

Qu'est-ce que la sexualité ?

De la sexualité, il y a les définitions des dictionnaires, mais ces définitions demeurent à la surface des choses, parce qu'elles n'abordent que le côté « clinique » du sujet.

SEXUALITÉ: (...) ensemble des comportements liés à l'instinct sexuel. (*Dictionnaire de notre temps*, Hachette.)

SEXUALITÉ : ensemble des comportements relatifs à l'instinct sexuel et à sa satisfaction (qu'ils soient ou non liés à la génitalité.) (*Dictionnaire le Petit Robert*.)

Il faut d'abord savoir que la perception de la sexualité et, singulièrement, de la sexualité féminine est éminemment historique. Dans nos sociétés, dominées par la morale judéo-chrétienne, la sexualité, dans toutes ses dimensions, a été très longtemps refoulée, rejetée dans le domaine étroit de la reproduction. Le plaisir, celui de la femme encore plus que celui de l'homme qui était « toléré », était, quant à lui, nié, interdit. Il était une faute, un péché.

Des générations de petites filles, de jeunes filles, de fiancées ou de jeunes épouses ont été élevées dans la condamnation

INTRODUCTION

d'un plaisir qui n'était même pas explicitement nommé. On leur interdisait les lectures susceptibles de les « émouvoir », les sports qui pourraient les échauffer, les tenues vestimentaires qui pourraient leur « donner des idées ». L'hygiène même en pâtissait qui ne devait pas trop insister sur certaines parties trop sensibles. De la sexualité, elles ne savaient que ce qui se chuchotait entre filles, avec toutes les fantaisies que cela comportait évidemment. Les fiançailles étaient l'occasion en général, pour leurs mères, qui n'avaient elles-mêmes de la sexualité bien souvent qu'une expérience désastreuse, de leur expliquer que l'homme était un être qui avait des « envies », qu'elles n'étaient pas nécessairement « ragoûtantes », qu'il ne fallait pas « s'affoler », qu'il fallait « prendre son mal en patience », se « laisser faire » et en un mot sacrifier au « devoir conjugal ».

Dans son roman *Une vie*, Guy de Maupassant décrit avec talent et réalisme comment le père prévient sa fille

Le baron serrait contre lui le bras de sa fille en lui pressant tendrement la main. Ils marchèrent quelques minutes. Il semblait indécis, troublé. Enfin, il se décida

- Mignonne, je vais remplir un rôle difficile qui devrait revenir à ta mère; mais, comme elle s'y refuse, il faut bien que je prenne sa place. j'ignore ce que tu sais des choses de l'existence. Il est des mystères qu'on cache soigneusement aux enfants, aux filles surtout, aux filles qui doivent rester pures d'esprit, irréprochablement pures jusqu'à l'heure où nous les remettons entre les bras de l'homme qui prendra soin de leur bonheur. C'est à lui qu'il appartient de lever ce voile jeté sur le doux secret de la vie. Mais, elles, si aucun soupçon ne les a encore effleurées, se révoltent souvent devant la réalité un peu brutale cachée derrière les rêves. Blessées en leur âme, blessées même en leur corps, elles refusent à l'époux ce que la loi, la loi humaine et la loi naturelle lui accordent comme un droit absolu. Je ne puis t'en dire davantage, ma chérie; mais n'oublie point ceci, que tu appartiens tout entière à ton mari.

Que savait-elle au juste ? Que devinait-elle ? Elle s'était mise à trembler, oppressée d'une mélancolie accablante et douloureuse comme un pressentiment.

QU'EST-CE QUE LA SEXUALITÉ ?

C'est avec ce maigre viatique, ce programme effrayant, que la jeune épousée arrivait à la « nuit de noces », érigée en sommet de l'hypocrisie. Dans la couche conjugale, elle découvrait d'un seul coup, et souvent sans grand enthousiasme, l'« horreur » des exigences maritales.

Dans le même roman, Maupassant décrit la nuit de noces

... Il murmura d'une voix aussi légère qu'un souffle

« Voulez-vous m'aimer ? » Elle, rassurée tout à coup, souleva sur l'oreiller sa tête ennuagée de dentelles, et elle sourit: « je vous aime déjà, mon ami. »

Il mit en sa bouche les petits doigts fins de sa femme, et, la voix changée par ce haillon de chair : « Voulez-vous me prouver que vous m'aimez ? »

Elle répondit, troublée de nouveau, sans bien comprendre ce qu'elle disait, sous le souvenir des paroles de son père

« je suis à vous, mon ami. »

(. .) Alors, vous voulez bien me faire une petite place à côté de vous ?

u

Elle eut peur, une peur d'instinct, et balbutia : « Oh, pas encore, je vous en prie. » (. .) - « Pourquoi plus tard puisque nous finirons toujours par là ? » (. .)

Elle fit un soubresaut comme pour se jeter à terre lorsque glissa vivement contre sa jambe une autre jambe froide et velue; et, la figure dans ses mains, éperdue, prête à crier de peur et d'effarement, elle se blottit tout au fond du lit. (..)

Elle ne remuait pas, raidie dans une horrible anxiété, sentant une main forte qui cherchait sa poitrine cachée entre ses coudes. (. .)

Il la saisit à bras le corps, rageusement, comme affamé d'elle ; et il parcourait de baisers rapides, de baisers mordants, de baisers fous, toute sa face et le haut de sa gorge, l'étourdissant de caresses. Elle avait ouvert les mains et restait inerte, sous ses efforts, ne sachant plus ce qu'elle faisait, ce qu'il faisait, dans un trouble de pensée qui ne lui laissait rien comprendre. Mais une souffrance aiguë la déchira soudain ; et elle se mit à gémir, tordue dans ses bras, pendant qu'il la possédait violemment.

INTRODUCTION

Que se passa-t-il ensuite ? Elle n'en eut guère le souvenir car elle avait perdu la tête ; (..)

Las enfin de la solliciter sans succès, il demeura immobile sur le dos.

Alors elle songea; elle se dit désespérée jusqu'au fond de son âme, dans la désillusion d'une ivresse rêvée si différente, d'une chère attente détruite, d'une félicité crevée

« Voilà donc ce qu'il appelle être sa femme; c'est cela ! C'est cela ! »

Et elle resta longtemps ainsi, désolée, l'œil errant sur les tapisseries des murs, sur la vieille légende d'amour qui enveloppait sa chambre.

Mais, comme Julien ne parlait plus, ne remuait plus, elle tourna lentement son regard vers lui, et elle s'aperçut qu'il dormait ! Il dormait, la bouche entrouverte, le visage calme ! Il dormait !

Indépendamment d'une déficience certaine dans le domaine de l'information sexuelle de Jeanne, l'héroïne de Maupassant, on peut dire que son compagnon n'est en fait guère plus évolué. Son « éducation », en ce domaine, comme celle des autres garçons, est limitée, la plupart du temps, aux propos grossiers et graveleux des cours d'école ou de caserne et aux contacts furtifs et dérisoires avec les prostituées. On comprend donc que la rencontre entre homme et femme ait pu être malencontreuse et ses résultats douteux !

Heureusement, les mœurs ont peu à peu évolué sous la pression des réalités. Ainsi, les femmes, en jouant dans la vie économique des rôles réservés aux hommes à la faveur d'événements comme la Première Guerre mondiale, ont conquis une place dans la société qui leur était jusqu'alors refusée et en ont acquis de plus en plus d'autonomie. Immanquablement, ce surcroît de liberté devait avoir des conséquences sur leur statut. Des femmes luttèrent fortement pour obtenir l'affranchissement du plus grand nombre de leurs sœurs, aidées en cela par une évolution plus générale des mentalités. L'acceptation, lente mais irréversible du divorce, par exemple, l'évolution de ses formes et finalement, tout récemment, la légalisation, dans la plupart des États occidentaux, de l'interruption volontaire de

QU'EST-CE QUE LA SEXUALITÉ ?

grossesse et de la contraception, donnèrent la possibilité matérielle aux femmes d'assumer totalement leur liberté sexuelle. Car, auparavant, l'avortement clandestin, l'infanticide et leur cortège de douleurs morales ou physiques ou bien l'opprobre jeté sur la « fille mère » étaient les seules issues, si l'on peut dire, à une grossesse non désirée, hors mariage. On parlait alors, au mieux, de « fille séduite », ce qui était encore une façon de garder les femmes dans un statut d'infériorité.

Le développement du travail des femmes hors de leur foyer, leur accession progressive à tous les types d'emplois, leur a permis peu à peu d'envisager, grâce à cette liberté économique conquise souvent de haute lutte, de changer de partenaire et de ne pas être liées à un homme, uniquement pour des raisons de survie. Possibilité que les hommes s'octroyaient depuis longtemps.

Le siècle a donc connu une véritable révolution, parfois même appelée « révolution sexuelle ».

Les hommes eux-mêmes en ont bénéficié, qui pour la plupart d'entre eux, ne considéraient plus les femmes avec le mépris implicite que manifestait leur attitude à leur égard. Considérant les femmes comme des sujets ayant leur propre liberté, leurs propres désirs, désirs légitimes assumés, ils sont devenus des partenaires dans le cadre d'une égalité sexuelle de plus en plus considérée comme normale. Il en est même qui, après les mouvements féministes des années 1970, se sont retrouvés dans une situation d'infériorité, le rôle du « mâle » ayant été totalement remis en question, y compris dans le secret de l'alcôve.

Quoi qu'il en soit, désormais, le plaisir revendiqué et assumé est devenu l'affaire d'hommes et de femmes pour lesquels la sexualité n'est plus honte mais un élément essentiel de leur bonheur et de leur équilibre.

INTRODUCTION

QUELQUES RÉFLEXIONS SUR LA SEXUALITÉ

On comprend que, parallèlement ou concurremment à cette évolution des mœurs, la sexualité ait pris une place de plus en plus grande dans la réflexion d'un certain nombre de médecins, de philosophes ou de penseurs.

Ainsi, Sigmund Freud (1856-1939), le père de la psychanalyse, a-t-il pu fonder toute sa théorie sur la sexualité et en particulier sur la sexualité infantile. Les définitions de la « libido », du « complexe d'Œdipe », l'interprétation des rêves, placent le sexe au centre de l'explication psychanalytique. Wilhelm Reich (1897-1957) va encore plus loin en insistant sur le rôle social et politique du sexe dans *La Fonction de l'orgasme*, ou dans *Psychologie de masse du fascisme* notamment. Il n'hésite pas d'ailleurs à s'opposer à certaines thèses de Freud.

D'autres théoriciens ou praticiens ont étudié à leur tour la sexualité, son rôle et son statut et ce, jusqu'aux sexologues contemporains : Kinsey, Masters et Johnson, Hite, Zwang ou lbrdjman, pour ne citer qu'eux. Même si leur approche du sexe est parfois divergente, le rôle central qu'il joue apparaît dans tous leurs travaux. Ce qui n'est, en fait, que le reflet d'une réalité : la sexualité est l'une des préoccupations fondamentales des hommes et des femmes, elle est l'une des conditions de leur épanouissement et de leur bonheur.

Cependant, si l'on en reste à la définition donnée par un écrivain célèbre : « Le frottement de deux épidermes l'un contre l'autre »..., la sexualité risque d'être fort décevante. Car, au-delà d'un certain nombre d'expériences, qui peuvent être enrichissantes en tant que telles, parce qu'elles jouent sur des ressorts aussi variés que la séduction, la recherche du plaisir plus ou moins défendu ou le dépassement des interdits... une des spécificités de l'espèce humaine est l'investissement affectif, en particulier dans cet acte. C'est pour cela que l'on parle de « faire l'amour ».

QU'EST-CE QUE LA SEXUALITÉ ?

LA SEXOLOGIE

Initiée par Henry Ellis (1859-1939), elle a pour objet l'étude scientifique des comportements sexuels humains. Elle se caractérise par de grandes études de comportement. Alfred Kinsey (1894-1956) est ainsi l'auteur de deux grands rapports *Le Comportement sexuel de l'homme* (1948) et *Le Comportement sexuel de la femme* (1953). Ces études regroupent l'analyse de questionnaires proposés à plus de 10 000 personnes à chaque fois. Passionnantes, elles sont cependant très marquées par leur origine américaine. En 1954, William Masters et Virginia Johnson ont commencé un travail sur l'excitation sexuelle qui leur a permis de devenir, peu à peu, une référence reconnue en matière de sexologie. En 1976 a été publié le *Rapport Hite* sur la sexualité féminine, mais ce document est très marqué par des options féministes, ce qui lui ôte parfois quelque crédibilité. En 1980, le docteur Solignac et Anne Serrero ont réalisé *La vie sexuelle et amoureuse des Françaises*. De nos jours, l'étude des comportements sexuels individuels fait l'objet d'enseignements dans de nombreux pays et de plus en plus nombreuses sont les personnes ayant recours aux services de sexologues.

L'AMOUR

Ce n'est pas le lieu ici d'analyser ce qu'est le sentiment amoureux, d'autant que beaucoup s'y sont essayés, ne rendant souvent compte que de l'une des facettes multiples de ce phénomène. On se souvient du « Un seul être vous manque et tout est dépeuplé... » ou « Aimer, c'est vouloir être aimé... » ou encore, « La vie est un sommeil, l'amour en est le rêve, et vous auriez vécu, si vous aviez aimé »... qui éclairent, chacun à sa manière, ce qu'est ce sentiment, sans oublier le lumineux essai de Roland Barthes, *Fragments du discours amoureux*, qui analyse avec rigueur et intuition l'amour.

Quoi qu'il en soit, rejoignant ce qui a été dit précédemment sur la sexualité, il faut insister aussi sur le caractère également

INTRODUCTION

historique de la conception de l'amour : aimer à Rome dans l'Antiquité ne ressemble pas à l'amour courtois du Moyen Âge, pas plus que « l'amour conjugal » du xxe siècle n'a de rapport avec l'amour romantique et désespéré du *Werther* de Goethe.

Les variantes géographiques introduisent aussi des différences parfois violentes entre cultures et civilisations : aimer au Japon n'est pas aimer en terre d'Islam et encore moins en France.

Mais, pour aujourd'hui et pour nos contrées, la recherche d'une certaine « totalité », d'une certaine « plénitude » correspond à la recherche d'« absolu », qui est à la base de l'acte sexuel partagé : le plaisir suprême permet, par un abandon total dans les bras de l'autre, une fusion des partenaires qui fait penser à un « moment d'éternité ». S'agissant de la femme, selon tous les témoignages, le besoin d'investissement affectif est plus puissant que chez l'homme. Questionnées, la plupart des femmes parlent de leur besoin de « confiance », de « protection », de « sûreté » qui ne se réalise véritablement que lorsque l'acte sexuel est aussi un acte amoureux.

« pour pouvoir prendre mon plaisir, j'ai moins besoin d'un partenaire éblouissant de savoir-faire que de quelqu'un en qui j'ai confiance. Je veux dire par là, que je ne veux pas avoir l'impression d'être, à ses yeux, un jouet sexuel. »

Anne, 30 ans.

Ces remarques ne veulent pas dire évidemment qu'il n'existe pas de plaisir sexuel, y compris pour la femme, hors d'une relation privilégiée, voire exclusive. Ce livre le montre d'ailleurs. Cependant, à l'évidence, le plaisir n'est jamais aussi total, aussi puissant que lorsqu'il est partagé et, pour qu'il soit partagé, il faut qu'il y ait sinon amour, tout au moins reconnaissance de l'autre, tendresse à son égard et volonté de prendre du plaisir avec lui en lui en donnant. Dans le cas contraire, il peut y avoir plaisir simultané, mais tout à fait individuel, pour ne pas dire solitaire...

A n a t o m i e
d e
l' a m o u r

Beaucoup d'hommes et de femmes n'ont jamais eu la curiosité de regarder leur corps et leur sexe avec précision. C'est l'une des raisons pour lesquelles ils ignorent ce qui peut vraiment leur procurer du plaisir.

À notre époque, pourtant, tout le monde a déjà vu une femme ou un homme nu, au moins en photo ! Les corps d'hommes ou de femmes, exaltés dans leur puissance ou dans la beauté de leurs formes, sont représentés massivement, que l'on cherche à vendre un produit ou bien à susciter des désirs érotiques ou bien encore, qu'à travers ce trouble, on tente de faire passer un quelconque message publicitaire. Certains se plaignent pour des raisons morales de cet étalage, d'autre parce que ces représentations banalisent tellement la représentation de la nudité qu'elles ôtent beaucoup d'intérêt à sa découverte dans le réel. Il suffit de comparer l'émoi éprouvé, il y a un siècle, par la découverte à la dérobée d'une cheville de femme et la nudité des plages d'aujourd'hui pour mesurer le chemin parcouru. Sans doute dans le domaine de la liberté, peut-être pas toujours dans celui de l'érotisme où découvrir (dans tous les sens du terme) est un art et... un plaisir absolu. Aussi banales soient-elles devenues, ces images, dès lors qu'elles sont un peu originales, intéressent les hommes, mais aussi les femmes, qui sont nombreuses à avouer éprouver des émotions spécifiques en s'identifiant aux beautés exhibées dans des poses suggestives ou en rêvant à des étreintes avec les *supermen* des magazines. Quoi qu'il en soit, le caractère attrayant de la nudité n'est plus à démontrer.

LES ZONES ÉROGÈNES

Avec les organes génitaux proprement dits, les zones érogènes sont les parties du corps qui, lorsqu'elles sont stimulées, provoquent une sensation de plaisir et suscitent ou accroissent l'excitation sexuelle. Le mot « érogène », formé à partir des termes grecs *eros* (divinité de l'amour) et *genos* (origine), n'est utilisé de façon courante que depuis peu de temps dans notre langue.

Les parties du corps les plus excitables sont connues de toujours par ceux qui les ont expérimentées, mais la façon d'aborder la sexualité a récemment changé. Certains tabous disparaissent, on cesse de considérer les choses de l'amour comme des choses honteuses, on ose davantage en parler car on a désormais admis qu'une vie sexuelle réussie entre pour une très grande part dans l'équilibre global de l'être humain. Contrairement à la plupart des animaux qui savent instinctivement comment s'accoupler sans jamais avoir appris à le faire, des humains dépourvus de toute initiation, en dépit de l'instinct qui les y pousse, ne savent pas toujours très bien comment s'y prendre.

Il existe entre la sexualité humaine et la sexualité animale une autre différence capitale : les humains ne s'accouplent pas dans le seul but de se reproduire. Dans leur vie, les hommes et les femmes se servent en moyenne mille fois plus souvent de leurs organes génitaux pour éprouver du plaisir et accéder à la jouissance que pour faire des enfants ! La simple reconnaissance de ce fait nous conduit à mesurer l'importance des pra-

ANATOMIE D E L'AMOUR

tiques érotiques par rapport à l'acte de procréation. La question de l'initiation à l'acte amoureux est une question primordiale. De nombreux troubles du comportement, de malaise à vivre, d'inquiétudes et de difficultés de toutes sortes sont susceptibles d'être diminués ou même résolus grâce à un bon épanouissement sexuel.

Dans nos sociétés, jusqu'à une époque encore récente, les jeunes garçons et les jeunes filles arrivaient au mariage dans la plus grande ignorance. Les plus savants d'entre eux savaient tout juste comment s'y prendre pour faire des enfants. Leurs connaissances, souvent jugées honteuses par eux-mêmes, venaient de l'observation des animaux ou des confidences plus ou moins fiables recueillies çà et là. S'ils avaient une petite idée de leur corps, bien peu avaient une connaissance réelle du corps de l'autre.

Aujourd'hui, l'éducation sexuelle a fait son apparition dans les établissements scolaires et dans les familles, mais elle demeure superficielle. On ne peut demander aux professeurs ni aux parents d'initier leurs enfants au plaisir ! Or, la vie sexuelle concerne principalement les moyens d'accéder au bien-être physique et à la jouissance, car ce sont de ces satisfactions que dépend l'épanouissement de la personnalité.

Les zones érogènes désignent donc les parties du corps où le plaisir amoureux prend sa source. Elles sont multiples et l'on peut même dire qu'elles concernent l'ensemble du corps. Cependant, il en est de particulièrement sensibles. Chez la femme, ce sont, entre autres, la bouche, la langue, les mamelons, les aréoles, les tétons, la fente vulvaire, les petites lèvres, le clitoris, l'orifice vaginal, le vagin, le périnée, l'anus. Chez l'homme : la bouche, la langue, le pénis, le gland, les testicules, le périnée, (anus. Ces zones constituent les zones physiques les plus excitables.

LA PRÉPARATION PHYSIOLOGIQUE

L'horloge biologique

L'une des premières précautions pour atteindre le maximum de bien-être est de choisir le bon moment physiologique. La nature, elle-même, est capricieuse. Un seul et même individu se sent plus ou moins « inspiré », selon le jour. Certains ne sont pas « du matin », d'autres ne sont pas « du soir ». Seule l'expérience apprend à chacun ses préférences.

Chez la femme, le principal facteur d'influence « naturel » d'une plus ou moins grande inspiration est le cycle menstruel. Au cours de ce cycle, en effet, la femme n'est pas toujours aussi réceptive au plaisir. 40 % des femmes sont très disponibles quelques jours avant les règles, 12 % pendant, 20 % après et lors de l'ovulation. La sexualité étant une affaire éminemment personnelle, ces variations dépendent aussi bien sûr des individus. S'il n'y a aucune contre-indication médicale à avoir des rapports pendant les règles (le seul inconvénient en est la propagation plus facile des germes et notamment du sida par cette pratique), certaines femmes se trouvent plus sensibles au désir à cette période, tandis que d'autres deviennent carrément réfractaires.

Les rapports sexuels pendant les règles ne sont nullement déconseillés, bien que certaines civilisations considèrent la femme comme impure durant cette période. Néanmoins, pour des raisons pratiques, ils sont le plus souvent évités notamment au moment où les règles sont fortes, car l'écoulement de sang

est gênant pour les deux partenaires et que le rapport peut être un peu douloureux pour la femme à ce moment-là. En revanche, lorsque les règles sont peu abondantes, il n'y a pas d'inconvénients et une toilette soigneuse au savon et à l'eau suffit à faire disparaître le sang. Après la ménopause, il se peut que les rapports sexuels se modifient, qu'ils soient plus difficiles, voire douloureux. Cette situation s'explique par une évolution de l'humidification du vagin et une diminution de l'élasticité de la peau dues au processus même de la ménopause. On peut lutter contre ces désagréments par l'utilisation de gels lubrificateurs.

Attention, la prise de contraceptifs peut également modifier l'appétit naturel.

Quelle que soit la pilule, la femme peut être victime d'effets secondaires. Parmi ces désagréments, on constate fréquemment, surtout au tout début de la prise de la pilule, de petits saignements en dehors des règles, des nausées, des céphalées, des tensions dans les seins, des lourdeurs dans les jambes, des modifications de l'appétit et enfin des troubles de l'humeur qui peuvent aller jusqu'à une diminution de la libido. Quelques précautions sont à suivre. En cas de nausées, il est conseillé de prendre le comprimé au moment du repas du soir, en cas de petits saignements de ne pas interrompre le traitement jusqu'à la fin de la plaquette, ce type de perte disparaissant généralement peu à peu. Si les désagréments normalement passagers persistent, il faut changer de marque de pilule ou prendre un autre moyen contraceptif.

La respiration

C'est l'une des clés du bien-être. Il est, en effet, impossible d'atteindre les sommets de l'excitation si vous respirez mal. Quelques exercices permettent de maîtriser sa respiration, de ralentir le rythme cardiaque et ainsi de se détendre au maximum.

Allongez-vous confortablement sur le dos, posez une main sur votre ventre, inspirez lentement par la bouche, puis expirez

LA PRÉPARATION PHYSIOLOGIQUE

toujours plus lentement, vous allez sentir votre abdomen se gonfler, puis se vider de l'air qu'il a emmagasiné. Après 2 ou 3 respirations abdominales, respirez normalement pendant 2 ou 3 minutes, puis recommencez la respiration abdominale.

Respiration relaxante

Une succession d'expirations ultra-rapides et d'inspirations ultra-lentes, très enchaînées, permet de ralentir le rythme cardiaque. Tâchez de remplir vos poumons à fond et de bien relâcher les muscles abdominaux à l'inspiration.

Les muscles pubococcygiens

Il est important de faire travailler quotidiennement les muscles de votre bassin, en particulier ces fameux muscles pubococcygiens, les « PC », qui sont ceux qui entrent en action pendant l'amour. Un muscle bien entraîné permet d'avoir des orgasmes beaucoup plus performants, en faisant affluer vers les parties génitales une plus grande quantité de sang.

Pour localiser ce muscle, l'homme place un doigt sous ses testicules et contracte la région du bas-ventre comme s'il se retenait d'uriner, la femme introduit un doigt à l'entrée du vagin et contracte sa région pelvienne comme si, également, elle se retenait d'uriner. Si vous n'êtes pas très sûr de l'avoir identifié, posez votre doigt dessus, commencez à uriner, puis arrêtez-vous au milieu brusquement. Si votre doigt est au bon endroit, vous n'aurez plus de doutes.

Une fois le muscle PC repéré, il faut l'entraîner par un exercice qui se pratique n'importe où : sous la douche, aux toilettes, dans le métro. Trois fois par jour, contractez votre muscle PC trois secondes, puis détendez-vous tout en essayant de conserver la respiration la plus égale possible. Le plus difficile est d'arriver à bander votre muscle sans crisper cuisses et ventre. Au bout de quelques mois, avec un peu de patience, vous réussirez à faire

affiner l'exercice en vous entraînant à bander lentement le muscle.

Les mouvements du bassin

Pour goûter au mieux les plaisirs de l'extase, il faut que les muscles du plaisir, les muscles pubococcygiens, soient tendus au maximum et les autres, relâchés à fond. Trop de tension musculaire dans le dos notamment, empêche la propagation des vagues du plaisir. Deux exercices permettent d'améliorer la souplesse dorsale.

Premier mouvement : debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, balancer lentement le bassin d'arrière en avant, sans bouger le reste du corps. Pensez aux danses orientales, cela pourra vous aider. Rien ne vous empêche d'ailleurs de mettre un disque de bon raï. Répétez ce mouvement une douzaine de fois.

Deuxième mouvement: debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, faites tourner lentement vos hanches à un rythme régulier. Cette fois, c'est peut-être un hala-hoop, qui sera votre meilleure aide. Au bout de quelques semaines, vous devriez ne plus jamais retrouver le cerceau accroché à vos chevilles.

Ces deux exercices, une fois maîtrisés, vous permettront de partager l'enthousiasme des « étreintes de cinéma » où les couples se prennent de plus en plus souvent debout, à peine adossés à un mur sans paraître ressentir la moindre crampe.

LA FEMME

Apparence

Par son allure, la forme générale de son corps, sa taille et ses proportions, une femme se différencie (en général) nettement d'un homme. Sa poitrine arbore une paire de seins plus ou moins importants, sa carrure est moins développée, son bassin plus large, sa masse musculaire moins importante. Ses hanches, ses cuisses et ses fesses sont tout à fait spécifiques.

Si le squelette, les muscles et les attributs sexuels (seins et organes génitaux) se développent de façon distincte chez la femme et chez l'homme, c'est qu'ils subissent l'influence d'hormones différentes. Les hormones sont des substances sécrétées par une glande ou élaborées par un tissu et qui se déversent dans le sang. Certaines jouent un rôle extrêmement important dans la morphologie de l'individu et dans sa vie sexuelle. Il existe des hormones masculines et des hormones féminines.

Les principales hormones féminines s'appellent la progestérone et l'oestrogène ; elles contiennent des substances très actives. On peut féminiser un homme (lui faire pousser les seins, par exemple) en pratiquant sur lui des injections d'oestrogène.

Psychologie

LA RECHERCHE DU PARTENAIRE

On a coutume de dire que, dans son comportement sexuel, la femme est plus passive que l'homme. D'une manière générale, on constate que la recherche d'un partenaire se manifeste de façon plus directe chez l'homme et plus détournée chez la femme. Dans ce que l'on observe, il est très difficile de faire la part entre ce qui vient de l'éducation, des habitudes, et ce qui subit l'influence des hormones ou de l'instinct.

Dès la naissance, lorsqu'aucun phénomène pathologique n'intervient, le sexe morphologique est fixé. Ensuite, tout concourt à ancrer dans l'esprit l'appartenance à un sexe ou à un autre. C'est ainsi que se forme le sexe psychologique. Généralement, les individus ont tendance à faire coïncider leur sexe morphologique avec leur sexe psychologique et toutes les caractéristiques comportementales qui lui sont attribuées. Les hormones sexuelles agissent sur la manière d'être des individus; la testostérone, par exemple, stimule l'agressivité.

Mais la sexualité humaine, contrairement à la sexualité animale, ne dépend pas exclusivement de l'état hormonal. La recherche active d'une partenaire, le fait de faire le premier pas, de se montrer entreprenant, demeurent le rôle dévolu à l'homme. Beaucoup de femmes craindraient de se faire mal juger et de ne pas se comporter vraiment en femmes si elles utilisaient les mêmes méthodes que les hommes.

LA VALEUR ACCORDÉE À L'ACTE SEXUEL

L'usage de la contraception ne s'est répandu que depuis très peu d'années. Avant l'utilisation de la pilule, du stérilet ou du diaphragme, la femme risquait, en ayant des rapports sexuels, de subir des conséquences graves et éventuellement non désirées. Ne serait-ce que pour cette raison, le coût ne pouvait avoir la même importance pour un homme et pour une femme.

L A F E M M E

Aujourd'hui, les choses ont changé. Toute femme qui le désire peut recourir à des méthodes contraceptives, elle peut jouir de son corps sans risquer de grossesse. Mais cela ne signifie pas pour autant que les comportements sexuels féminins et masculins soient devenus semblables, ni que l'acte sexuel ait pris la même signification.

Les femmes sont dotées d'une sexualité introvertie. Porteuses d'un sexe en creux, elles cherchent à combler cette béance, à compléter leur corps par la possession plénifiante de la saillie adaptée à leur faille. Elles ne parviennent généralement à réaliser pleinement ce désir qu'avec un homme mûr sur le plan érotique. Elles livrent alors leur personnalité la plus secrète et ont tendance à se fixer de façon très solide à l'homme avec lequel elles sont parvenues à la jouissance. Dans l'acte sexuel complètement abouti, la femme se livre souvent, corps et âme, à son partenaire.

L'appétit sexuel

Rien ne permet d'établir que l'appétit sexuel est plus intense chez l'homme que chez la femme.

Une femme normale, adulte, et qui a été sagement éveillée à l'amour ne se passe pas de rapports sexuels, au contraire. Cela étant, la pulsion organique ne suffit généralement pas à la femme, il lui faut également une pulsion émotionnelle. Elle reste souvent ancrée à ses rêves d'idéal et de tendresse. Son appétit sexuel ne se manifeste pas de façon dégagée et il reste empreint de sentimentalité. Par ailleurs, le système génital de la femme est autrement plus complexe que celui de l'homme. Il ne se réduit pas à la seule fonction du coït. La vie d'une femme est rythmée par l'activité cyclique de ses glandes sexuelles. Son vagin ne sert pas exclusivement à l'accouplement; par lui passe l'écoulement des règles et il est aussi le vestibule par où débouche l'enfant.

Sans doute faut-il attribuer à cette complexité le fait que les femmes manifestent différemment leur appétit sexuel, y investissant souvent davantage leur être profond.

Le sexe

LA VULVE

Organe génital externe de la femme, caché sous une toison pubienne plus ou moins fournie, la vulve se devine. Compte tenu de son emplacement, les femmes doivent écarter largement les jambes et se munir d'un miroir, pour savoir comment elles sont faites. Cette particularité explique la méconnaissance relative dont le sexe féminin est l'objet par rapport à l'évidence du sexe masculin, totalement apparent et cernable. Cette différence joue un rôle considérable du point de vue psychologique.

La vulve se présente d'abord comme une fente longue de huit à dix centimètres qui part du mont de Vénus et descend jusqu'à l'entrecuisse. Le mont de Vénus est cette bosse triangulaire, qui apparaît au moment de la puberté en même temps que la pilosité. Il est dû à un développement des os du bassin destiné à rendre possible la maternité.

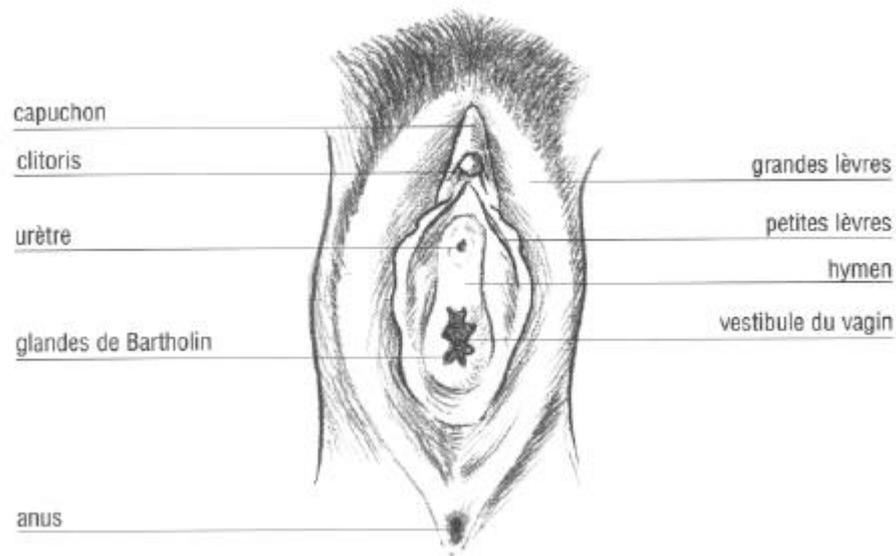
LES GRANDES LÈVRES ET LES PETITES LÈVRES

La fente vulvaire est composée de deux grandes lèvres charnues, bien serrées et sans poils chez les petites cilles, légèrement entrouvertes et colonisées de poils plus ou moins drus chez l'adolescente pubère ou la femme.

Assez peu innervées, elles ne sont pas très sensibles aux caresses. Elles constituent comme des éléments protecteurs.

En écartant les grandes lèvres, on découvre les petites lèvres, qui forment deux plis cutanés lisses, de couleur et de texture différentes des grandes lèvres. Avant la puberté, les petites lèvres sont peu développées ; après, elles croissent et atteignent des dimensions assez variables selon les femmes. Soit elles demeurent cachées par les grandes lèvres, soit elles les affleurent légèrement ou bien elles en débordent, telles des festons. Stimulées par l'excitation érotique, les petites lèvres ont tendance à gonfler et à passer du rose pâle au

L A F E M M E



Les organes sexuels externes

LE CLITORIS

Du grec *kleitor-is* (qui est chatouilleux), cette petite protubérance charnue, qui ressemble à un gland miniature, se trouve à la jonction supérieure des petites lèvres, protégée par un capuchon de peau. Sa taille varie de manière importante selon les femmes et peut aller de la taille d'un petit bouton à celle d'un tout petit sexe masculin. Le clitoris est un appendice érogène majeur : en l'excitant, on parvient à déclencher des sensations voluptueuses, sa sensibilité n'est pas proportionnelle à sa taille. Organe externe aisément visible et accessible, sa stimulation, directe ou indirecte, constitue pour la plupart des femmes, un des moyens privilégiés de jouissance:-.

Chez la femme, le clitoris est l'éciú~iic:ut (fi t~eni~. Cc~mmo~ lui, sous-tendu par un frein, il comprend un gland. Comme lui aussi, il est érectile et sort de son capuchon lorsqu'il est soumis à des stimulations.

ANATOMIE DE L'AMOUR

LE VESTIBULE

Lorsqu'on écarte bien les petites lèvres, le vestibule apparaît. Ce creux de la vulve, chez les femmes vierges, est partiellement obstrué par une membrane : l'hymen.

L'HYMEN

Du latin *hysmen* (le dieu du mariage), cette fine membrane obstrue parfois complètement l'orifice vaginal de la femme vierge. D'épaisseur et de forme variable, il est naturellement percé d'un ou plusieurs petits orifices destinés à permettre l'écoulement des règles. Mais ces petits orifices sont normalement insuffisants pour laisser passer un pénis en érection ; aussi l'hymen se déchire-t-il (en principe) lors du premier coït.

Il arrive que l'hymen résiste et survive à un rapport sexuel dans deux cas au moins. Soit la membrane est assez souple pour ne pas rompre sous la pression. Soit, elle est si épaisse et si rigide que les rapports sexuels sont impossibles. Il convient alors de pratiquer une défloration artificielle sous anesthésie.

Parce que cet acte n'est pas aussi banal que certains ont voulu le penser, le fait de décider de se livrer à l'acte sexuel avec un homme n'est pas anodin. Acte irréversible, il ne peut être consenti à la légère. L'émotion que revêt cette expérience dans la plupart des cas joue un rôle au moins aussi important que le plaisir qu'on est censé en retirer. Le choix du partenaire est décisif, de même que celui des circonstances affectives trop souvent sous-estimées.

L'aspect pratique de cette première rencontre se fera dans des conditions d'autant plus satisfaisantes que la confiance, la sérénité, voire l'amour, existeront entre les deux partenaires. L'homme doit être attentif et prévenant et avoir longuement préparé la jeune fille qui doit être totalement disposée à être prise pour la première fois. Ainsi, l'éventuel désagrément ressenti au moment de la pénétration sera compensé par l'intensité du moment.

Concrètement, la pénétration du pénis dans le vagin provoque le déchirement de l'hymen. Ce déchirement peut provoquer un léger saignement. Ce n'est pas toujours le cas.

LE SYMBOLE DE LA VIRGINITÉ

La virginité a joué et joue un rôle considérable dans la plupart des civilisations. Dans les plus archaïques, celles où la femme devient en se mariant la « propriété » de l'homme, il s'agit essentiellement d'une manifestation d'appartenance. À des degrés divers, le vocabulaire témoigne de cet état de chose: la femme se « donne », l'homme la « prend », la « possède » ou tout simplement, l'« a ». Moins prosaïquement, la virginité est aussi le symbole de la pureté; arriver intacte au mariage témoigne de l'« honnêteté des sentiments » de la jeune fille et de sa capacité à vaincre - si elle en a - ses désirs. Au mieux, elle s'offre enfin aux caresses de celui qu'elle aime, au pire, elle n'accepte de sacrifier qu'au « devoir » conjugal. Quoi qu'il en soit, faire le « sacrifice » de sa virginité dans les sociétés traditionnelles n'est pas une mince affaire. Dans les années 1970 - et en particulier dans les sociétés occidentales - la virginité a perdu de sa force symbolique. Il n'en reste pas moins vrai que la perte de la virginité demeure quelque chose d'important psychologiquement et pratiquement pour beaucoup de jeunes filles.

LE MÉAT URINAIRE

Entre les petites lèvres, à 2 cm en arrière du clitoris, se trouve un petit orifice, le méat urinaire qui sert à la miction. C'est là que débouche l'urètre, canal relié à la vessie. Pour le localiser, il faut écarter légèrement le clitoris et les petites lèvres.

Contrairement à ce que beaucoup de personnes croient, l'urine ne se déverse pas par le même orifice que les règles. Pour preuve, une femme peut uriner sans retirer son tampon périodique.

ANATOMIE DE L'AMOUR

C'est à cet endroit que se situe ce que d'aucuns appellent le point U. Sa stimulation, avec le bout de la langue ou le doigt permet de déclencher un voluptueux orgasme chez certaines femmes qui apprécient fort d'être ainsi sollicitées. Si vous souhaitez vous y attarder, soyez très rigoureux sur les précautions d'hygiène et n'essayez jamais d'y introduire quoi que ce soit.

LE VAGIN

Sous le méat urinaire, au creux de la cavité vulvaire, apparaît l'orifice vaginal.

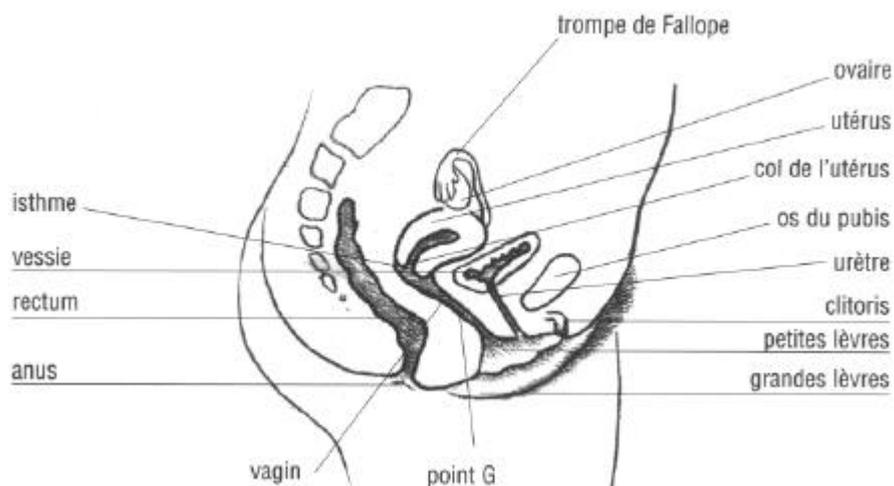
Organe creux de l'appareil génital féminin, d'une profondeur d'environ 7 à 11 cm, le vagin laisse s'écouler les règles. Il livre également passage au nouveau-né lors d'un accouchement naturel. Ce « fourreau » (vagira en latin), est donc d'une grande élasticité.

C'est dans le vagin que s'introduit le pénis en érection lors du coït. L'orifice vaginal et le vagin sont des zones érogènes capitales. Sous l'effet de stimulations érotiques, les tissus vaginaux se gonflent de sang, créant une gaine plus étroite pour la verge érigée. Pour permettre une pénétration facile et agréable il faut que la femme « mouille ». Invisibles à l'oeil nu, situées de part et d'autre de l'orifice vaginal, se trouvent les glandes de Bartholin. Ce sont ces glandes, qui sécrètent un liquide clair et visqueux destiné à lubrifier la vulve lors des activités sexuelles. La sécrétion des glandes de Bartholin, plus ou moins rapide et abondante - certaines femmes « coulent » littéralement - se fait soit sous la caresse, soit lorsque la femme ressent du désir en imaginant des situations suggestives, éveillée ou lors de son sommeil.

LE POINT G

Selon certaines femmes cet endroit fort précis est celui qui est le plus érogène. Désigné ainsi en souvenir de l'initiale du nom du gynécologue qui l'a décrit, Ernst Gräfenberg, ce point se situe sur la face supérieure du vagin à 5 cm environ de la vulve, donc en arrière du clitoris. Compte tenu de l'endroit où il se trouve, il est évidemment invisible. Particulièrement riche en terminaisons nerveuses sensibles, sa stimulation par un doigt ou par un pénis provoque chez la femme une jouissance exceptionnelle, qui s'accompagne parfois d'un écoulement de liquide séreux, d'où la charmante expression de « femme-fontaine ». Comment trouver le point G en couple ? La femme s'installe confortablement jambes écartées et s'applique du lubrifiant sur le sexe si nécessaire, mais la plupart du temps quelques caresses préliminaires éviteront le recours à ce moyen artificiel. L'homme approche sa main du sexe de la femme, paume vers le haut, puis glisse le majeur à l'intérieur du vagin le plus loin possible. Il doit alors recourber son doigt comme s'il voulait toucher le mont de Vénus de l'intérieur. À la femme alors de l'aider verbalement à trouver l'endroit exact selon les sensations qu'elle ressent. À peine plus gros qu'une pièce d'1 franc, le point G est une zone de peau légèrement plus rugueuse. Si l'homme le caresse tout doucement, il le sentira gonfler, puis palpiter. Certaines positions sont plus propices que d'autres lors de la pénétration pour exciter le point G. Voir schéma ci-après.

ANATOMIE DE L'AMOUR



UTÉRUS

Extrémité inférieure de l'utérus, le col de l'utérus est accessible en introduisant un doigt au plus profond du vagin. Il paraît noueux au toucher et est fendu en son milieu. Certaines femmes apprécient sa stimulation, particulièrement lors de pénétrations profondes. Tapie dans le bas-ventre, la cavité utérine est une poche destinée à abriter le fœtus durant la grossesse.

Chez la femme qui n'est pas enceinte, l'utérus a une taille inférieure à celle du vagin. Il a grossièrement la forme d'une poire aplatie mesurant six à sept centimètres de long. Sa partie inférieure se nomme le « col », sa partie supérieure, plus évasée, se nomme le « corps ».

LES TROMPES

De part et d'autre de l'utérus se situent les trompes de Fallope, du nom de l'anatomiste italien qui les a décrites Gabriel Falloppio. Au nombre de deux, ces organes tubaires

L A F E M M E

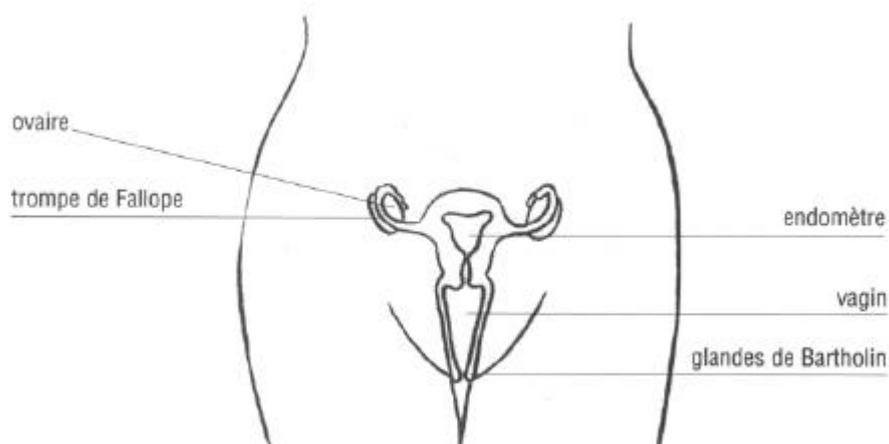
sont des canaux reliant la cavité utérine aux ovaires. Elles sont évasées en pavillon à leur extrémité externe, renflées dans leur partie médiane et légèrement rétrécies à leur extrémité interne, qui s'ouvre dans l'utérus. Ces trompes sont essentielles pour la reproduction, c'est pourquoi, pour rendre stérile une femme, on procédait naguère à la ligature des trompes.

Au moment de la « ponte », l'ovule tombe dans un pavillon de la trompe car il n'y a pas de continuité anatomique entre trompes et ovaires. Cette spécificité explique la possibilité des grossesses extra-utérines développées dans l'abdomen : au lieu de s'engager dans la trompe, l'ovule a pris le chemin de la cavité abdominale.

LES OVAIRES

Du latin, ovum (neuf), les ovaires sont les glandes sexuelles de la femme, où se forment les ovules, de tout petits neufs fécondables par les spermatozoïdes. Chaque mois, l'ovaire libère un ovule, qui migre dans la trompe. En l'absence de fécondation, l'oeuf vierge est naturellement expulsé par le saignement des règles.

Chaque ovaire contient, dès l'origine, la totalité de ses ovules (non matures), soit environ un million. Ils sont de taille microscopique. Parmi eux, seuls trois à cinq cents arrivent à maturité



ANATOMIE D E L'AMOUR

et sont libérés. Les autres restent dans l'ovaire où ils dégénèrent avant d'être absorbés par les tissus voisins.

LE CUL-DE-SAC

En temps normal, l'utérus situé au-dessus du vagin, appuie sur lui et en bloque le fond. Au fur et à mesure de l'excitation, la contraction des muscles fait se soulever l'utérus et les festons du vagin qui s'accrochent sur le col de l'utérus s'effacent, laissant apparaître le « **cul-de-sac** ».

Le corps-plaisir

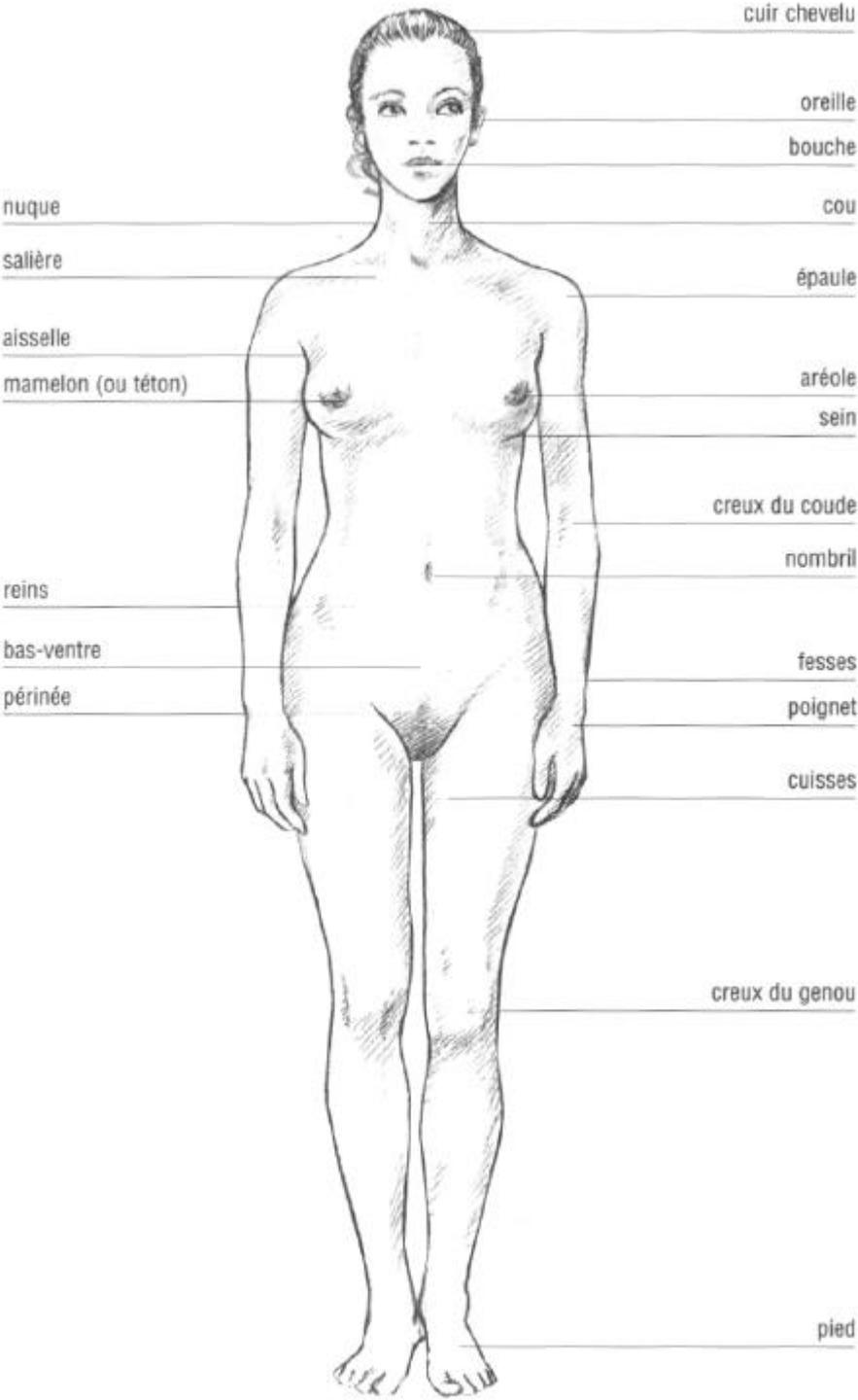
Réduire à l'appareil génital les parties du corps qui participent à la sensualité relève d'une vision des plus simplistes de ses capacités à donner du plaisir.

Chaque individu a d'ailleurs fait l'expérience, à un moment donné de sa vie, de la sensibilité dont peut faire preuve notre épiderme. Les endroits apparemment les plus anodins, à condition d'être caressés convenablement et que la personne concernée soit en recherche de sollicitations érotiques, peuvent procurer des sensations agréables.

LA PEAU

Le toucher est l'un des cinq sens, qui participe le plus à l'amour. C'est pourquoi, il est recommandé à la femme de se présenter épilée au niveau des jambes, des aisselles et au moins partiellement du pubis, le « tablier de sapeur » ne faisant que peu d'adeptes et les poils étant plutôt une gêne qu'un agrément dans les jeux érotiques. Certains couples aiment recourir à des huiles au cours de leurs relations sexuelles. La paraffine est déconseillée car son inhalation est aujourd'hui sujette à des réserves, les huiles parfumées ou comestibles en vente dans les sex-shops ou dans les boutiques de produits de bain amadouent les i caresses agréablement.

L A F E M M E



ANATOMIE DE L'AMOUR

Bien sûr, certaines parties de notre corps sont plus innervées que d'autres et donc naturellement plus sensibles. Mais le même endroit chatouilleux qui donne envie de rire lorsqu'on le touche à certains moments, suscite des frissons voluptueux lorsqu'on est caressé lors d'une relation amoureuse. Il n'est donc pas inutile de rechercher d'autres endroits à caresser que le sexe lui-même bien sûr, mais également que les zones privilégiées dont nous allons parler.

LA BOUCHE

La bouche est un des lieux essentiels de la sensualité. Le baiser, dont nous parlerons plus tard, en témoigne qui, lorsqu'il s'agit de celui que l'on pratique bouche à bouche, est la marque d'un vrai désir et le préliminaire par excellence. Les lèvres, plus ou moins gourmandes, symbolisent d'ailleurs la gourmandise sexuelle ainsi que la langue qui caresse, fouille et lèche et qui permet de découvrir des goûts et des sucres différents suivant les moments et les partenaires. Bouche qui s'ouvre pour accueillir un sexe à sucer et à caresser. Bouche qui peut être à certains moments une sorte d'autre sexe. Cavité sensuelle aux muqueuses humides.

LES OREILLES

Le lobe des oreilles et leur partie externe sont particulièrement sensibles aux caresses, aux baisers et à la succion. Ainsi sollicitées, d'elles partent des frissons dans le cou et jusque dans l'échine qui font parfois se dresser les cheveux sur la tête.

LE COU ET LA NUQUE

Particulièrement chatouilleux, le cou et la nuque réagissent fort bien aux caresses, aux baisers et au souffle. De là, comme de l'oreille, peuvent partir de longs frissons dont les effets érotisants se diffusent et sont difficiles à contrôler. Certaines femmes apprécient particulièrement, non seulement d'être caressées à cet endroit en préliminaires, mais aussi après l'amour proprement dit.

L A F E M M E

LE CUIR CHEVELU

Caressé, le cuir chevelu rendu encore plus sensible par la présence de la racine des cheveux, produit des sensations aussi puissantes que celles que procurent le cou ou les oreilles. Son massage détend et prépare concrètement au plus grand abandon.

LES ÉPAULES

Massées et embrassées, les épaules sont aussi, bien que moins sensibles, un lieu où les caresses sont particulièrement bienvenues. Mais ce sont les salières, ces petits renforcements qui se trouvent derrière la clavicule, qui sont les plus sensibles, il suffit de les lécher légèrement pour en tirer un bien être d'une grande sensualité.

LES AISSELLES

Traditionnellement les aisselles sont un endroit particulièrement chatouilleux. Dans un contexte érotique, caressées doucement, léchées et embrassées, elles deviennent un endroit tout à fait propice à la sensualité. Une saine sudation, provoquée souvent par le désir ajoute au plaisir de la caresse pour celui qui la pratique, à condition d'accepter que l'olfactif joue tout son rôle érogène durant ce type de caresse.

LES SEINS

Symbole maternel par excellence, ils restent dans l'inconscient masculin, le lieu d'un plaisir premier et réel : celui de la tétée et des premières suctions. C'est peut-être pour cette raison que les hommes aiment particulièrement les découvrir, les contempler et les caresser. Quant aux femmes, elles en apprécient l'esthétique (elles aiment avoir de « beaux seins », parce qu'elles savent qu'ils constituent un instrument de séduction

ANATOMIE D E L'AMOUR

important, même si, selon les modes et les cultures, le volume considéré comme idéal varie). Elles aiment aussi leur sensibilité souvent très grande qui participe directement et est pratiquement toujours un des éléments clefs des préliminaires.

Il n'y a pas deux femmes qui aient les mêmes seins. Du simple mamelon tenant dans le creux de la main aux deux mamelles imposantes entre lesquelles il est possible d'enfourer la tête et bien d'autres choses encore, la nature est riche, dans ce domaine, d'une infinie variété: en poire, en pomme, en « cor de chasse », en ogive... Ces seins élastiques, qui enflent et se remplissent de liquide, lorsque la femme allaite, renferment les glandes mammaires que protège un coussin de tissus adipeux. Ils sont coiffés d'un cercle de couleur plus ou moins foncée et d'une taille plus ou moins grande, l'aréole, au centre de laquelle pointe le téton. La taille des tétons, elle aussi, est très variable. Ils peuvent ne pas saillir, n'être qu'un bouton ou bien atteindre la longueur d'une phalange, voire celle d'un bouchon de champagne. Ils peuvent être ronds ou presque carrés.

Les tétons sont érectiles, ils se dressent et se durcissent sous l'effet des caresses, tandis que chez certaines, l'aréole se granite.

LE NOMBRIL

Il semble avoir été créé pour qu'une langue agile le caresse. À ce moment-là, la sensation de volupté et parfois de chaleur se diffuse dans tout le bas-ventre et jusque dans le sexe.

LE BAS-VENTRE

Baisé, caressé, massé, il participe également de ces zones qui préparent voluptueusement à l'amour. Le léger duvet qui le tapisse permet d'obtenir une réelle sensation de plaisir.

L A F E M M E

LES CUISSES

C'est plutôt le haut et l'intérieur des cuisses qui est le plus sensible. La chair y est particulièrement douce, fine et sensible. Sa proximité avec le sexe lui-même lui confère un grand rôle dans les préliminaires.

LES REINS

La base du dos, souvent cambrée, est très sensible, il faut la masser longuement et délicatement.

LES FESSES

Comme les seins, toutes les fesses sont dans la nature rondes, oblongues, petites, rebondies, généreuses, avec ou sans fossettes, fermes, douces... et elles constituent un attribut sexuel secondaire très important. Caressées, léchées, mordillées, (et parfois, pour celles qui aiment, fessées) elles sont très sensibles à la sollicitation.

LE PÉRINÉE

Ce muscle situé entre les organes sexuels et l'anus est très doux et assez fragile, il est recouvert d'une peau très sensible au toucher, et donc fortement érogène. Sa sollicitation peut se faire manuellement ou buccalement, avant ou lors des rapports sexuels. La femme peut contracter le périnée de façon volontaire afin d'exercer des stimulations spécifiques : massage de la verge, par exemple pendant l'acte lui-même.

UANUS

Négligé par certains pour des raisons morales ou encore hygiéniques, l'anus est sensible aux caresses et à la pénétration. Bien moins innervé que ne le sont certaines autres zones éro-

ANATOMIE DE L'AMOUR

gènes, il n'en procure pas moins de plaisir. En particulier parce qu'il est proche du sexe et qu'il peut être caressé en même temps que lui et que le périnée. Pénétré par un doigt, il nécessite souvent une lubrification car ses muqueuses sont très fragiles. Certaines femmes sont très réticentes quant à ces attouchements, mais celles qui les apprécient considèrent qu'il n'est pas de caresse complète sans cette partie de leur corps... probablement parce que la plus intime.

LE CREUX DES COUDES

L'intérieur des coudes est très sensible aux caresses. Des baisers pratiqués à cet endroit provoquent frissons et bien-être.

LES POIGNETS

Comme le creux du coude, l'intérieur du poignet est très sensible. Une simple caresse du bout des doigts et, a fortiori, un baiser en témoignent éloquemment.

LE CREUX DES GENOUX

À l'instar du creux du coude, celui du genou est particulièrement réceptif aux sollicitations sensuelles. Il ne faut surtout pas le négliger.

LES PIEDS

La plante, le bas de la cheville, l'espace qui se trouve entre les doigts sont extrêmement sensibles à la caresse et au massage. Ce n'est pas un hasard s'il existe de véritables fétichistes des pieds. Pas seulement parce qu'ils adorent cette partie du corps, mais parce que la partenaire caressée à cet endroit est transportée de plaisir et qu'elle ne se contrôle plus si le pied est correctement caressé.

L'HOMME

Apparence

Une des caractéristiques du corps de l'homme est qu'il doit représenter force et puissance. Par la largeur de ses épaules, la sculpture de ses muscles et la solidité de ses membres, l'homme doit incarner pour beaucoup une quasi-invulnérabilité. Cette représentation supposée de la puissance est une des spécificités de l'homme en tant que mâle, elle est sensée se manifester au niveau du corps ou dans d'autres domaines.

C'est sous l'influence de la testostérone, la principale hormone masculine, que se développent, au stade embryonnaire, les caractères sexuels primaires (organes génitaux) et, au moment de la puberté, les caractères sexuels secondaires (stature, musculature, pilosité, etc.). Les caractères sexuels primaires apparaissent au deuxième mois de la vie in utero. Entre le moment où le spermatozoïde rencontre l'ovule pour le féconder et celui où commence à s'effectuer la différenciation des sexes, l'embryon demeure neutre, ni masculin ni féminin. Quand la testostérone se met à agir, les organes génitaux masculins se forment.

Outre son sexe, l'homme se caractérise par des attributs particuliers : la voix, la barbe et la moustache, la pilosité du corps, la morphologie générale.

Ces caractères sont très variables selon les individus, mais tous ont la même cause : l'influence de l'hormone masculine. De même qu'il est possible, avec une hormone féminine, de faire pousser les seins d'un homme, on peut viriliser une

ANATOMIE D E L'AMOUR

femme par un traitement hormonal à base de testostérone afin de développer sa cage thoracique, modifier sa voix et augmenter sa pilosité et sa masse musculaire.

Le reste est affaire d'attitudes : alors qu'une femme marche le buste légèrement penché en avant, à petits pas, le bassin se balançant de droite à gauche, l'homme marche le buste droit, à grands pas et les pieds plus serrés. La respiration de la femme est thoracique et celle de l'homme abdominale.

Mais en dehors de ces différences morphologiques et physiologiques, il en est d'autres, qui tiennent davantage du comportement. Par la manière qu'il a de se servir de son corps, de parler, d'agir, un homme se distingue délibérément de la femme et exprime ainsi son appartenance sexuelle.

Psychologie

Les hommes éprouvent le besoin de se montrer différents des femmes.

Dès leur plus jeune âge, la plupart des garçons ne voudraient pour rien au monde se comporter comme des filles. La présence d'un sexe extérieur, bien visible, leur confère un sentiment de supériorité et ils sont convaincus d'avoir < quelque chose en plus ». Cette conviction, cependant, ne leur est pas exclusivement bénéfique; elle implique aussi une peur profonde et inconsciente, celle de perdre cet attribut qui les rend si fiers. Ce que l'on n'a pas, on ne risque pas de le perdre, **tandis que** ce que l'on possède et qui est si exposé... Si cette peur n'est pas ressentie consciemment, elle n'en influence pas moins le comportement de l'homme, et en particulier son comportement sexuel. La nécessité de se montrer actif, audacieux, entreprenant est à la fois un moyen de conjurer sa peur et de démontrer sa supériorité.

ANATOMIE DE L'AMOUR

femme par un traitement hormonal à base de testostérone afin de développer sa cage thoracique, modifier sa voix et augmenter sa pilosité et sa masse musculaire.

Le reste est affaire d'attitudes : alors qu'une femme marche le buste légèrement penché en avant, à petits pas, le bassin se balançant de droite à gauche, l'homme marche le buste droit, à grands pas et les pieds plus serrés. La respiration de la femme est thoracique et celle de l'homme abdominale.

Mais en dehors de ces différences morphologiques et physiologiques, il en est d'autres, qui tiennent davantage du comportement. Par la manière qu'il a de se servir de son corps, de parler, d'agir, un homme se distingue délibérément de la femme et exprime ainsi son appartenance sexuelle.

Psychologie

Les hommes éprouvent le besoin de se montrer différents des femmes.

Dès leur plus jeune âge, la plupart des garçons ne voudraient pour rien au monde se comporter comme des filles. La présence d'un sexe extérieur, bien visible, leur confère un sentiment de supériorité et ils sont convaincus d'avoir « quelque chose en plus ». Cette conviction, cependant, ne leur est pas exclusivement bénéfique; elle implique aussi une peur profonde et inconsciente, celle de perdre cet attribut qui les rend si fiers. Ce que l'on n'a pas, on ne risque pas de le perdre, tandis que ce que l'on possède et qui est si exposé... Si cette peur n'est pas ressentie consciemment, elle n'en influence pas moins le comportement de l'homme, et en particulier son comportement sexuel. La nécessité de se montrer actif, audacieux, entreprenant est à la fois un moyen de conjurer sa peur et de démontrer sa supériorité.

L' H O M M E

LA SIGNIFICATION DE CACTE SEXUEL

L'éducation traditionnellement donnée aux garçons encourage les manifestations jugées viriles. L'expression du besoin sexuel est considérée comme normale chez un homme, il fait partie de sa virilité. Ce besoin peut être aussi présent chez une femme, mais il devra se manifester de façon moins explicite.

Le goût de la performance sexuelle, de l'exploit, est une caractéristique masculine. Il existe des femmes qui aiment multiplier les conquêtes, mais l'acte sexuel en lui-même n'est pas vécu sur le même mode. Tout homme, en effet, peut subir une défaillance, l'érection peut ne pas se produire ou ne pas se maintenir. Cette vulnérabilité explique la satisfaction de l'homme lorsqu'il parvient à accomplir ce qu'il désire sans la moindre défaillance.

Par ailleurs, si le sexe féminin est d'une disponibilité permanente, il existe chez les hommes une période réfractaire. Ils ne peuvent faire l'amour à longueur de temps. Soumis à la physiologie et centré sur son sexe, l'homme éprouve de façon intense le besoin de se rassurer quant à ses capacités viriles. Pouvant obtenir satisfaction avec la plupart des femmes, il a facilement tendance à donner peu de lui-même à chaque partenaire et à se retrouver intact après chaque étreinte.

LES SENTIMENTS

Pour autant, les hommes ne sont pas moins sentimentaux que les femmes. Le sentiment amoureux renforce considérablement leur appétit sexuel, mais l'amour ne leur est pas indispensable dans le coït, alors qu'il l'est, nous l'avons déjà dit, chez la plupart des femmes. La pulsion organique est tout à fait suffisante pour les pousser constamment à la recherche d'un « déversoir » pour leur « trop-plein ».

L'appétit sexuel

On entend couramment dire que les besoins sexuels de l'homme sont considérablement plus intenses que ceux de la femme et que, par conséquent, les hommes parviennent moins à les maîtriser. Cela n'est pas tout à fait exact. Si l'on observe des différences dans la soudaineté du désir et dans l'investissement émotionnel, la maîtrise des besoins n'est qu'une question d'usage et d'éducation. Il est vrai néanmoins que l'homme possède généralement une sexualité extravertie, de chasse, de conquête. Tiré en avant par son sexe externe, il cherche le refuge apaisant où se calmera sa fièvre passionnée et anxieuse. Il trouve en la femme le gouffre lisse, chaud et humide, protecteur, où il pourra s'épancher, s'immerger, oublier inquiétudes et tracas.

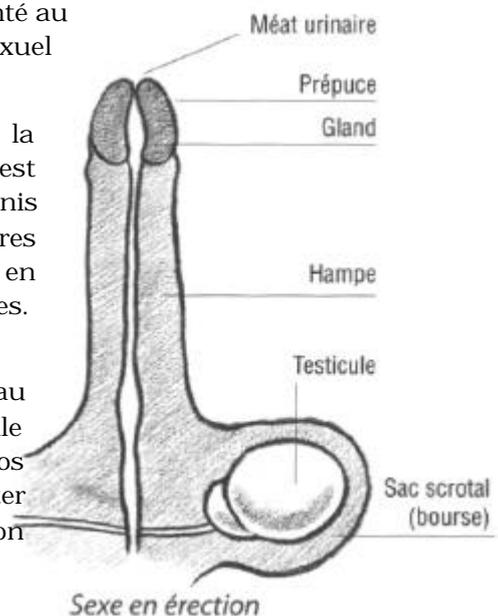
Le sexe

LE PÉNIS

Coiffé par la toison pubienne, implanté au niveau du pubis, le pénis est l'organe sexuel masculin le plus important.

Formé d'un corps cylindrique, la hampe, il change de taille selon qu'il est au repos ou en érection. Au repos, le pénis mesure de sept à douze centimètres environ. En érection, il atteint, en moyenne, de douze à dix-huit centimètres.

Pour autant, la taille d'un pénis au repos n'indique rien quant à sa taille lorsqu'il s'érige. Un pénis court au repos peut, quand il est stimulé, augmenter considérablement sa longueur et son volume. À l'inverse, un pénis



L' H O M M E

long au repos peut garder la même longueur en érection, il peut aussi grandir encore plus. En résumé, la forme, la grosseur, l'allure générale d'un pénis varie considérablement d'un homme à l'autre et c'est davantage la manière plus ou moins adroite de s'en servir que son importance qui compte pour une relation amoureuse réussie.

Le pénis est constitué, à l'intérieur, d'un corps caverneux, dont la texture peut se comparer à celle d'une éponge. Sous l'effet de stimulations psychiques ou physiques, la pression sanguine augmente. En tenant le pénis dans la main, on peut sentir le gonflement des veines et les afflux successifs de sang, qui viennent remplir les alvéoles des tissus spongieux telle une éponge qui se gorge d'eau. Le pénis devient rigide, la pénétration est possible. On dit couramment qu'il « bande ».

LE GLAND

Extrémité lisse du pénis, sa peau fine de couleur rose pâle, lorsque la verge n'est pas gonflée par les afflux sanguins, vire au rose foncé, au rouge ou au violacé lors de l'érection.

Recouvert d'une gaine de peau très douce et très sensible au toucher, le pénis peut être décalotté. Le coulisement de la gaine vers le bas laisse apparaître un renflement terminal, appelé le gland. Percé à son sommet par l'orifice de l'urètre, le gland est recouvert par le prépuce, qui se rétracte au cours de l'érection. Faire coulisser le prépuce sur le gland procure à l'homme une sensation de volupté. Le gland protégé par le prépuce est extrêmement sensible et fragile, il ne peut être manipulé qu'avec d'innombrables précautions.

On voit dans la partie supérieure du gland un sillon médian qui se termine par une petite fente. C'est là que débouche l'urètre par où se déversent le sperme ou les urines. Les canaux spermatiques, en effet, se raccordent à l'urètre au-dessous de la vessie. Bien innervé, le gland est une zone érogène très sensible. Souvent dès les premières stimulations, quelques gouttes de liquide séminal rendent le membre plus glissant et facilitent le coulisement du prépuce sur le gland et, le cas échéant, l'intromission.

ANATOMIE D E L'AMOUR

LA CIRCONCISION

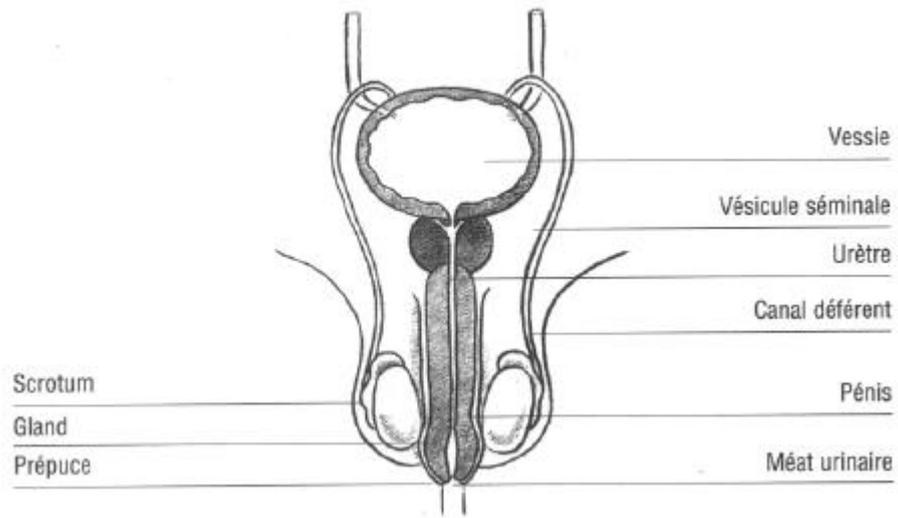
Il arrive que le prépuce soit trop étroit (on parle alors de phimosis, « resserrement » en grec) pour permettre au gland d'émerger; il est nécessaire alors, pour ne pas gêner l'érection, de procéder à une intervention chirurgicale bénigne, qui consiste en l'ablation totale ou partielle du prépuce. Dans certains pays (aux États-Unis en particulier), cette opération se fait également pour de simples raisons d'hygiène, sans qu'on sache réellement s'il s'agit d'un phantasme hygiéniste ou d'une nécessité réelle. Certaines religions, l'hébraïque et la musulmane, requièrent la circoncision rituelle, intervention (désormais chirurgicale), qui consiste en une section complète du prépuce à la base du gland. Cette coutume remonte aux temps les plus reculés. Les juifs disent qu'elle a été instituée par Yahvé comme signe visible de l'Alliance avec Abraham. Parmi les explications données, selon les cultures, certaines affirment que la circoncision était destinée à favoriser la jouissance sexuelle, d'autres qu'elle signifiait un renoncement symbolique aux plaisirs de la chair. Quoi qu'il en soit le gland, débarrassé du prépuce, perd un peu de sa sensibilité mais la jouissance sexuelle n'en est pas vraiment affectée.

LES TESTICULES

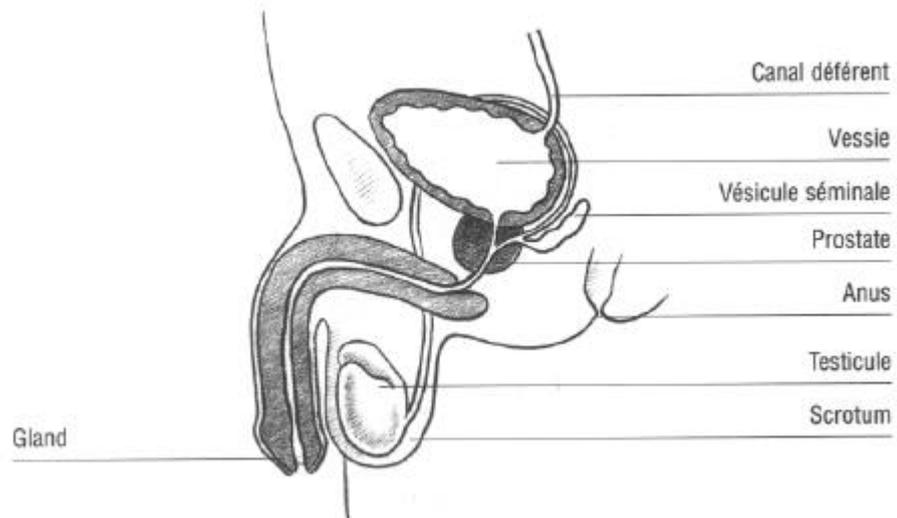
À la base du pénis se situent les testicules. Organes pairs, ce sont les glandes sexuelles de l'homme, dont les équivalents féminins sont les ovaires.

Longs de cinq centimètres environ chez l'adulte, de forme ovoïde et d'un poids d'environ 20 g, les testicules sécrètent une substance externe, les spermatozoïdes et une substance interne, l'hormone sexuelle masculine, la testostérone. Les testicules sont logés dans un sac de peau divisé en deux parties par un raphé médian. Ce sac de peau s'appelle le scrotum ou, plus communément, les bourses. Au moment de leur forma-

L'HOMME



L'appareil génital masculin de face



L'appareil génital masculin de profil

tion, les testicules se logent dans le bas-ventre. À la trente-quatrième semaine de la vie in utero, ils migrent dans le scrotum.

Chez les petits garçons, les testicules demeurent fréquemment mobiles, ils montent et redescendent. Il arrive parfois qu'un testicule ou les deux restent dans le bas-ventre; il convient alors de pratiquer une intervention chirurgicale. En effet, pour se former, les spermatozoïdes doivent se trouver dans un milieu où la température est légèrement inférieure à celle de l'intérieur du corps. Un échauffement trop important des testicules peut être une cause de stérilité masculine (c'est la raison pour laquelle on déconseille les jeans ou les sous-vêtements trop serrés en matière synthétique). En palpant les bourses, on sent les deux « neufs » qui se trouvent à l'intérieur. L'impression de fragilité ressentie n'est pas une illusion. Particulièrement fragiles, les testicules peuvent être définitivement endommagés par des maladies (oreillons, blennorragie) ou tout simplement par un coup qui risque d'écraser les glandes ou les canaux déférents.

Contrairement aux ovaires qui contiennent, dès l'origine, la totalité de leurs ovules, les glandes sexuelles masculines produisent des spermatozoïdes qui se renouvellent continuellement. Ils mettent une dizaine de semaines pour parvenir à maturité; en l'absence d'éjaculation, ils se désintègrent naturellement et sont absorbés par les tissus voisins. La dimension des bourses et leur aspect varient beaucoup selon les individus. Elles sont plus ou moins gonflées, plus ou moins séparées et dissymétriques parfois. Il faut savoir que la taille des bourses ne présage en rien de la puissance sexuelle d'un homme.

La couleur de la peau et sa texture sont différentes en cet endroit du corps. Plus sombre, plus brune ou plus rouge, la peau des bourses est sillonnée de nombreux petits plis, qui la rendent très extensible. Les bourses et le périnée sont des zones érogènes très sensibles aux stimulations.

LE MÉAT URINAIRE

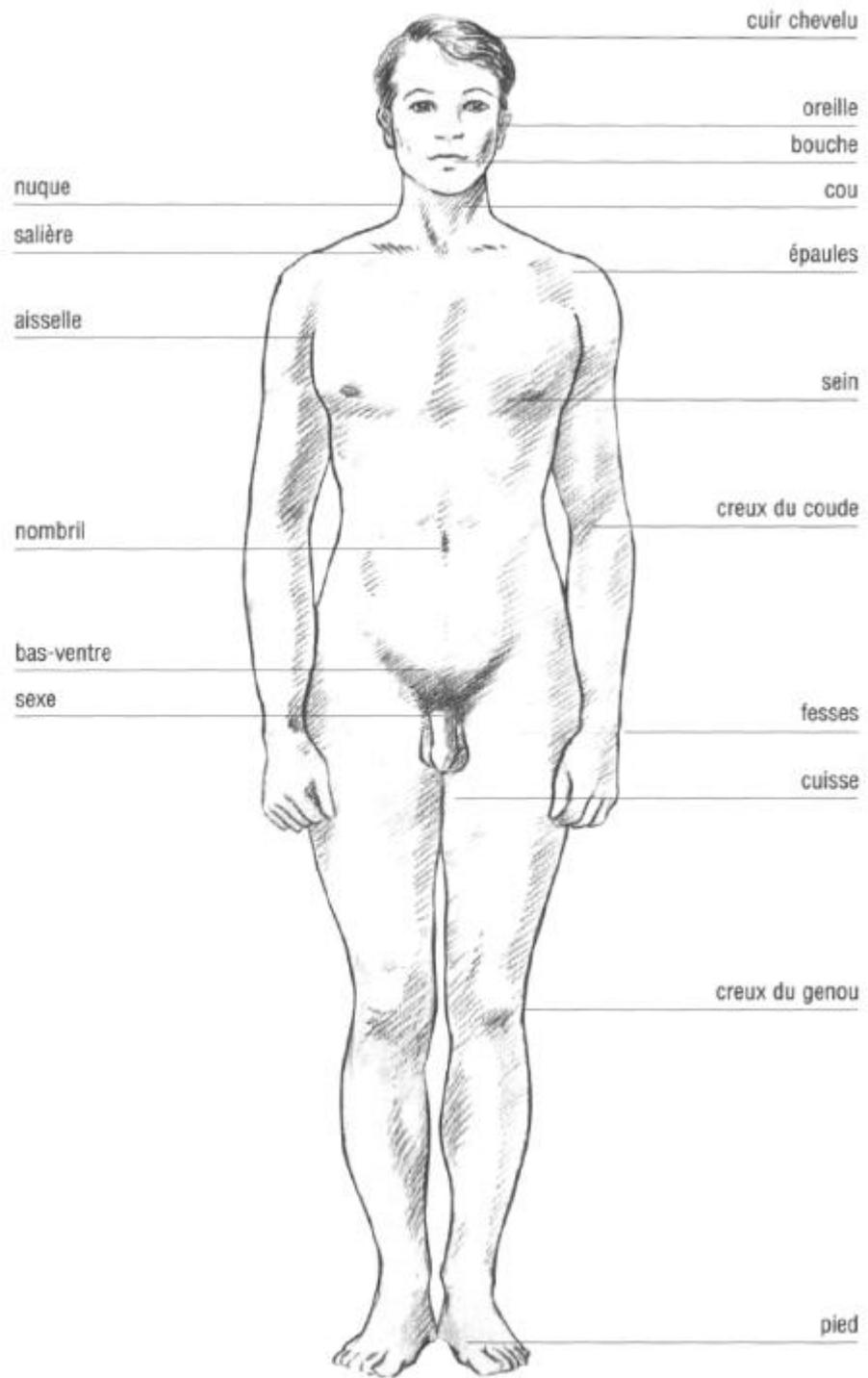
Situé chez l'homme à l'extrémité du gland, ce petit orifice est l'extrémité de l'urètre, un canal relié à la vessie.

Le corps-plaisir

On ne reviendra pas en détail sur les différentes parties du corps de l'homme susceptibles en étant caressées de lui procurer du plaisir, elles sont, en effet, sensiblement les mêmes que celles de la femme (voir schéma page suivante). Il n'en faut pas moins insister sur la nécessité qu'il y a pour les hommes de mettre en oeuvre toutes les ressources de leur corps pour mieux jouir. Et en cela leurs partenaires ne peuvent qu'être invitées à les aider à se découvrir eux-mêmes.

L'apparente simplicité du sexe masculin, sa rapidité à être prêt à l'action dans la plupart des cas et sa capacité à jouir sans grand délai risque fort de réduire la sexualité masculine à sa plus simple expression si l'on n'y prend garde. Charge parfois à la partenaire de faire découvrir à l'homme son corps et sa complexité. Il faudra parfois vaincre certaines réticences liées à la vision que l'homme a de sa propre virilité. Peu admettent, par exemple, la sensibilité de la pointe de leurs seins qui caressés, sucés, pincés légèrement se durcissent pourtant et procurent à beaucoup d'entre eux un plaisir certain. De même, et encore plus, l'anus qui mérite qu'on s'y attarde, mais que peu d'hommes acceptent de sentir pénétrer d'un doigt parce qu'ils craignent de manifester par là des tendances homosexuelles. C'est donc à la femme, par son savoir-faire, sa patience et sa volonté, de faire jouir l'homme au-delà d'une vulgaire éjaculation.

ANATOMIE D E L'AMOUR



L e s c h e m i n s
d u d é s i r

ATMOSPHERE

Si le désir est quelque chose de naturel, les circonstances dans lesquelles il naît et dans lesquelles il s'épanouit ne sont pas seulement l'effet du hasard. Certes, chacun d'entre nous a senti monter en lui cette pulsion qui le pousse vers l'autre sans qu'il y ait eu préparation préalable, mais la plupart du temps les choses ont besoin d'un petit « plus », pas nécessairement pour que son propre désir émerge,

mais pour s'assurer que celui du partenaire sera à l'unisson.

Le monde animal, auquel nous participons, même si nous sommes d'une espèce réputée supérieure, connaît ses « rites de séduction », ses parades, ses chants... qui mettent à contribution tous les sens, la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et bien sûr le toucher...

Depuis fort longtemps nos ancêtres ont su exploiter fêtes, rencontres intimes ou circonstances particulières pour organiser la montée du désir. Les circonstances favorables changent selon les cultures, les lieux, les personnes et les époques, mais il est possible, sans être trop schématique, de présenter et d'analyser les moyens à mettre en oeuvre pour que l'ambiance soit propice au désir et... plus

I

3

LES CHEMINS DU DESIR

Faites appel à l'imagination

Proposer un rendez-vous galant à quelqu'un, savoir qu'on va le rencontrer avec pour but de le séduire et de le « connaître » constitue déjà, en soi, un préliminaire non négligeable. Il faut savoir lancer son invitation de telle sorte qu'elle soit pleine de promesses. Pas de promesses grivoises, lourdes ou qui, compte tenu de leur caractère «< programmatique », auraient un effet contraire à celui escompté. Il faut proposer une rencontre de manière suffisamment ambiguë pour que la personne invitée puisse laisser galoper son imagination : « Que veut-il (elle) ? Que va-t-il se passer ? Que va-t-il (elle) me proposer ? Jusqu'où ira-t-il (elle) ? Comment réagirais-je si... » Autant de questions qui sont déjà fort excitantes dès lors que l'on a décidé de courir l'aventure et qu'il serait criminel de ne pas laisser planer avant la rencontre. D'autant que plus le jour et l'heure approcheront, plus les interrogations deviendront émouvantes et seront partie intégrante de l'ambiance elle-même.

Ne pas se tromper de langage

Langage ambigu, disions-nous. Cette ambiguïté mérite que l'on s'y arrête quelques instants. Il s'agit, en effet, d'en dire suffisamment pour que le but de l'invitation à la rencontre soit assez explicite, pour que les deux protagonistes sachent à quoi s'en tenir et qu'il n'y ait pas malentendu, mais sans pour autant que soit dessiné à l'avance le schéma des événements à venir auxquels il faut laisser le plus d'improvisation possible.

Dans le langage il existe un système codé qu'il faut savoir respecter et, sauf exception, brûler les étapes n'aboutit qu'à de lamentables déboires. On a assez moqué ceux qui proposaient à leur compagne d'une soirée de « monter boire un dernier verre », de venir voir leur « collection d'estampes japonaises »... pour leur reconnaître le mérite de savoir, de manière détournée, proposer ce que peu de gens sont habitués à entendre de manière directe. Il s'agit donc de les imiter sans évidemment

que les « ficelles » soient aussi énormes. Et c'est, une fois de plus, le fait que la proposition prête à interprétation qui rend la situation intéressante.

« Lorsqu'il m'a dit que la fenêtre de sa chambre donnait sur les quais, j'ai bien compris qu'il ne me proposait pas seulement d'admirer le fleuve à minuit, mais, comme je lui avais raconté que j'étais curieuse... il me permettait d'accepter de monter chez lui sans avoir l'air d'y aller pour autre chose... j'ai encore le souvenir du silence qui s'est établi dans l'ascenseur.. il était tout à fait explicite, lui ! »

Jessica, 28 ans

Tout est donc question de personne et de circonstance et il ne faut jamais oublier qu'il s'agit de stratégie.

« Cela faisait plusieurs semaines que nous jouions au chat et à la souris, j'avais bien compris que cela ne pouvait rester en l'état et que la promenade qu'il me proposait serait le prélude à des avances plus pressantes, tout le problème était de savoir où, moi-même, je voulais aller... »

Fabienne, 37 ans

Le vrai problème est là : les deux partenaires doivent avoir pour but commun de partager ensemble autre chose qu'une promenade, une séance de cinéma ou un beau coucher de soleil, mais c'est par là qu'il faut en passer, pour pouvoir, « en tout bien tout honneur », aller au-delà.

À chacun selon ses goûts

Une fois déterminé le fait que votre partenaire est prêt à vous suivre sur le chemin où vous souhaitez l'entraîner (ou que vous êtes prêt à le suivre...), il s'agit de bien analyser ses goûts pour lui proposer (lui organiser) les circonstances propices.

LES CHEMINS D U DÉSIR

Beaucoup d'hommes se plaignent d'avoir à sacrifier « au plan restau », « au plan ciné », « au plan boîte »... mais beaucoup de femmes, elles, déplorent le fait d'avoir été quasi agressées et souvent «prises à froid », si bien que les choses se sont mal passées. Pourtant, elles savaient où elles voulaient en venir, mais elles souhaitaient que l'on y mît « les formes »... Certaines parlent d'un peu plus de « romantisme ».

Il est donc impératif de ne pas brûler les étapes, d'être attentif aux attentes de l'autre, tout en manifestant bien sûr sa propre personnalité. Car l'autre n'a pas envie de trouver en face de lui un autre soi-même, mais une personnalité originale qui sache garder tout son mystère, et dont le fonctionnement reste jusqu'au dernier moment toujours un peu difficile à décrypter.

Pourquoi ne pas le préparer à deux ?

Certes si vous connaissez bien la personne avec laquelle vous souhaitez partager des moments privilégiés (qu'il s'agisse des premiers ou non, et beaucoup de couples « établis » ne perdraient rien à procéder ainsi...), la solution qui consiste à déterminer ensemble le lieu, l'heure, le cadre de la rencontre, est sans doute la meilleure. Sortie, dîner fin, ambiance chaleureuse au clair de lune, au bord de l'eau, au coin du feu... tout peut être prétexte au jeu de la séduction et de l'amour.

Organiser l'intimité

Quoi qu'il en soit, quelques règles sont à respecter sans lesquelles aucun prélude n'est véritablement agréable (sauf si, évidemment, vous êtes tentés par l'exhibitionnisme, ce qui est votre droit le plus strict, mais cela demande un tout autre type d'organisation...), la règle de base est l'intimité.

C'est autour de l'organisation de cette intimité que tout s'articule. D'abord parce que la relation que vous vous apprêtez à établir avec

ATMOSPHERE

exclusive, qu'elle doive durer l'espace d'un instant ou toute une vie. Elle suppose donc d'en avoir tout les attributs.

Règle première, fuir tout endroit où se presse la foule (les lieux publics en général), même si l'on prétend que, quel que soient les circonstances, les amoureux sont seuls monde. Se retrouver dans un lieu où l'on ne risque pas d'être dérangé, où l'on peut se laisser aller à ses envies sans témoin et où l'on se sente en parfaite sécurité. Un appartement, une chambre d'hôtel sont mieux qu'un recoin dans un café, l'abri d'une porte cochère ou même une voiture, que pourtant certains considèrent un peu comme une seconde demeure.

Ce lieu doit être accepté par les deux partenaires et aucun des deux ne doit avoir l'impression qu'il se trouve « en terrain étranger » (voire ennemi).



LES CHEMINS D U DÉSIR

Le lieu le plus clos du monde peut paraître, malgré tout, complètement inadapté à un moment de plaisir si l'atmosphère qui y règne n'est pas assez chaleureuse et intime. Il faut donc veiller à un premier élément, l'éclairage. Il ne doit être ni trop violent ni trop faible, il ne doit être ni blafard, ni glauque. Des luminaires à faisceau indirect (lampes à abat-jour, appliques à rhéostat) sont les éléments de base pour que l'ambiance soit feutrée.

LES COULEURS DE eAMOUR

Le blanc, le bleu le vert sont à bannir absolument, ils enlèvent tout repos et chassent le mystère des situations. On privilégiera les teintes chaudes : le rouge, le jaune, l'orange, qui sont autant de couleurs propices aux émotions amoureuses et charnelles. Ces couleurs sont reconnues par les psychologues comme positives, optimistes et exaltantes.

Les épanchements amoureux ont besoin de quiétude auditive, ils souffrent beaucoup du bruit. Dans ces circonstances le non-dit ou l'à-peine prononcé sont très importants, il faut pouvoir chuchoter, goûter les silences de l'autre, savourer ses soupirs... ce qui n'exclut pas de diffuser une musique en sourdine, mais une fois de plus pas n'importe laquelle.

LES MUSIQUES DE L'AMOUR

Il va de soi que les musiques martiales, tonitruantes, aux accents vigoureux doivent être exclues (excepté évidemment si vous considérez votre rencontre comme une charge, un assaut, une < mise à mort »...), le faux romantisme des musiques des îles également, tout comme les airs trop connus ou les ritournelles, qui détournent l'attention. La musique classique (musique de chambre!), le jazz ou le blues (à condition d'éviter les morceaux les plus geignards), les slows langoureux feront l'affaire ...Veillez à ne pas avoir à changer le disque toutes les trois minutes ! Certains prétendent qu'il existe des musiques aphrodisiaques, les

ATMOSPHERE

spécialistes (notamment de musicothérapie) s'inscrivent en faux et déclarent simplement qu'il est des musiques plus relaxantes que d'autres et que chaque mélodie ou type de musique renvoie à l'histoire de chacun d'entre nous, sans détenir un pouvoir universel « magique »...

Il existe une substance, appelée « phéromone », qui agit comme message olfacto-sexuel. D'une manière générale, le rôle joué par les odeurs est donc indéniable. Ici, comme ailleurs, il en va des goûts et des couleurs, la tolérance aux odeurs corporelles n'ayant pas de loi. Néanmoins, celles qui seraient susceptibles de dénoter un manque d'hygiène sont à proscrire.

LES PARFUMS DE L'AMOUR

Certains sont tentés, pour rajouter à la chaleur du moment et du lieu, de choisir des parfums particuliers. Bâtonnets d'encens, diffuseurs de parfums achetés dans le commerce risquent de faire rapidement sombrer votre moment privilégié en une cérémonie de temple hindoue ou, moins poétique, en une atmosphère de toilettes d'hôtelrestaurant... Méfiez-vous et, quoi qu'il en soit, la légèreté, la discrétion, voire l'abstention en cas de doute doivent l'emporter. Dans le cas où vous persisteriez dans l'idée qu'un parfum adapté est indispensable, évitez les senteurs trop fraîches, citron vert, vétiver, mandarine... en revanche, sans tomber dans des senteurs lourdes, réputées voluptueuses, vous pourrez choisir trois parfums de base, à condition qu'ils ne soient pas en contradiction avec celui que porte l'un des partenaires. Il s'agit du musc, du jasmin et de l'ambre.

Une fois organisé ce qui a trait à la vue, à l'ouïe et à l'odorat, il faut passer à deux éléments d'importance, qui sont indispensables au déroulement d'une soirée agréable (l'après-midi peut également fonctionner de la même manière, mais elle sera moins langoureuse et sans doute plus •• crapuleuse »... tout cela étant question de goût) : le boire et le manger.

Que l'on ait osé ou non proposer le fatidique « dernier verre »... il est de tradition de partager la boisson. Apéritif, vins

LES CHEMINS D U DÉSIR

au cours d'un repas, liqueurs... autant d'occasion de commencer à partager un élément liquide, dont la symbolique est déjà transparente...

Certains hommes (grossiers) et certaines femmes (faussement prudes) mettent sur le compte de la griserie, la langueur d'après boire, les mots, les gestes et les attitudes, qu'ils n'assumeraient pas sans prétendre avoir été sous l'empire de l'alcool. « Une coupe de champagne et je dis n'importe quoi ! » De là à faire n'importe quoi, il n'y a qu'un pas ! Ces (légers) anxiolytiques jouent donc un rôle considérable même si, dans la plupart des cas, il ne s'agit que de prétextes... encore que si cela était nécessaire à la bonne marche des choses, il ne faudrait pas s'en priver...

Le choix des boissons n'est donc pas neutre non plus.

LES BOISSONS DE L'AMOUR

Personne, bien sûr, n'éliminera le champagne dont la force onirique (luxe, fête et ...amour) est indépassable, renforcée par le cérémonial auquel il oblige : faire sauter le bouchon, mousse qui pétille, bulles qui s'élèvent, or pâle de la robe, seau à glace, serviette... que de symboles en une seule fois ! mais, à part le « roi champagne », il existe quelques boissons moins convenues, qui méritent qu'on s'y attarde. Vins divers, cuits ou non cuits, frais et accompagnés de quelques mignardises, boissons sans alcool (bien sûr les effets « secondaires » seront absents...), cocktails divers qui eux, au contraire, peuvent avoir des effets dévastateurs si l'on n'y prend garde.

Les <c produits-miracle >

Depuis la nuit des temps, certaines substances sont réputées aphrodisiaques (du grec Aphrodite, déesse de l'Amour). Parmi ces supposés remèdes au pouvoir décuplant les performances sexuelles, on peut citer des élixirs de sorcier : lait d'ânesse, sperme de crapaud. Plus accessibles sont les aliments tels les asperges, le chocolat, les huîtres, le piment, les épices. Certains

sont des spécialités nationales : le gingembre en Chine, la substance des cornes de rhinocéros au Japon. Ginseng, cola, eleuthrocoque sont également efficaces. Attention aux poppers, qui sont normalement interdits. Quant au Viagra, il n'est délivré que sur prescription médicale.

Il n'est pas de moment privilégié digne de ce nom sans un repas adapté. On veillera à ce qu'il soit léger et digne de la circonstance. Servi sur une table dressée dans les règles de l'art, scintillant de tous ses cristaux et de son argenterie, décorée de fleurs et aussi élégamment juponnée que devrait être la dame qui partage les mets choisis tout exprès pour l'occasion.

LES METS DE L'AMOUR

Il existe les mets de luxe, caviar, foie gras, truffes, gibier rare... auxquels on confère des pouvoirs pas toujours vérifiés mais qui, au moins, donneront à votre menu un caractère d'exception. Il est en revanche des produits qui par leur aspect, leur nom ou la façon de les manger sont propres à exciter le désir, asperges, huîtres, oursins, cuisses de grenouilles, sauces blanches sans aller comme certains le suggèrent jusqu'au trivial « rêve de jeune fille »...

Ces mets ont toujours figuré aux rendez-vous galants. Dans les banquets et les orgies antiques, dans ceux des *Mille-et-UneNuits*, à la table de Casanova, dans les délires du Marquis de Sade, dans les dîners offerts par Louis XV et ses amis à leurs maîtresses au Parc-aux-cerfs ou dans ce que l'on appelait les « petites-maisons », lors des fêtes du xix^e siècle qu'animaient Maupassant, Dumas et bien d'autres encore, on faisait la part belle à des plats réputés aphrodisiaques.

Plus près de nous, le « prince des gastronomes », Curnonsky, a même écrit un succulent (c'est le cas de le dire) ouvrage intitulé *La Table et l'amour, nouveau traité des excitants modernes* ne parlant que de cela. Le livre, qui commence par un éloge de la table, rappelle cette phrase de Brillat-Savarin: < La bonne chère

sont des spécialités nationales : le gingembre en Chine, la substance des cornes de rhinocéros au Japon. Ginseng, cola, eleuthrocoque sont également efficaces. Attention aux poppers, qui sont normalement interdits. Quant au Viagra, il n'est délivré que sur prescription médicale.

Il n'est pas de moment privilégié digne de ce nom sans un repas adapté. On veillera à ce qu'il soit léger et digne de la circonstance. Servi sur une table dressée dans les règles de l'art, scintillant de tous ses cristaux et de son argenterie, décorée de fleurs et aussi élégamment juponnée que devrait être la dame qui partage les mets choisis tout exprès pour l'occasion.

LES METS DE LIAMOUR

Il existe les mets de luxe, caviar, foie gras, truffes, gibier rare... auxquels on confère des pouvoirs pas toujours vérifiés mais qui, au moins, donneront à votre menu un caractère d'exception. Il est en revanche des produits qui par leur aspect, leur nom ou la façon de les manger sont propres à exciter le désir, asperges, huîtres, oursins, cuisses de grenouilles, sauces blanches sans aller comme certains le suggèrent jusqu'au trivial « rêve de jeune fille »...

Ces mets ont toujours figuré aux rendez-vous galants. Dans les banquets et les orgies antiques, dans ceux des *Mille-et-UneNuits*, à la table de Casanova, dans les délires du Marquis de Sade, dans les dîners offerts par Louis XV et ses amis à leurs maîtresses au Parc-aux-cerfs ou dans ce que l'on appelait les « petites-maisons », lors des fêtes du xix^e siècle qu'animaient Maupassant, Dumas et bien d'autres encore, on faisait la part belle à des plats réputés aphrodisiaques.

Plus près de nous, le « prince des gastronomes », Curnonsky, a même écrit un succulent (c'est le cas de le dire) ouvrage intitulé *La Table et l'amour, nouveau traité des excitants modernes* ne parlant que de cela. Le livre, qui commence par un éloge de la table, rappelle cette phrase de Brillat-Savarin: < La bonne chère

LES CHEMINS D U DESIR

dispose à l'indulgence, fait voir la vie sous de riantes couleurs, vous insuffle mille idées gracieuses ». Et Curnonsky, qui parle en connaisseur, de rajouter: « Qui sait savourer une cuisine raffinée sait aussi déguster un baiser savant. D'ailleurs, les poètes comparent le plus souvent la bouche à un fruit, un fruit frais et parfumé, ce qui indique bien qu'ils accordent au baiser des qualités comestibles. » Croyons-en l'augure mais ne brûlons pas les étapes

Il s'agit donc de proposer un repas composé de mets suggestifs et mettant en condition.

Au cours du repas, le (ou les vins), accordés) aux mets doivent demeurer légers et spirituels. Les vins de Bordeaux (haut médoc, saint julien, saint émilion...) semblent les plus adaptés, avec les vins de Loire et quelques bourgognes, les plus discrets possibles.

Le repas amoureux, le dîner galant étant des scènes de genre très codées, il ne faut pas hésiter à en rajouter dans le détail. Ainsi, les chandelles devraient pouvoir venir se rajouter à l'éclairage préconisé plus haut sans aucun inconvénient, au contraire.

Le repas est le moment fondamental au cours duquel, tout en partageant des mets raffinés, les convives doivent se rapprocher. Moment des anecdotes, moment des confidences, moment des aveux.

Premier précepte : la plus élémentaire des courtoisies, qui se trouve rejoindre fort heureusement la meilleure efficacité, est de laisser l'autre s'exprimer, le laisser se raconter, être attentif et disponible. Ce qui ne veut pas dire qu'il faille demeurer muet, mais l'écouter avant de parler est la meilleure manière de mettre son partenaire en confiance. Entrer ainsi peu à peu dans l'intimité de l'autre permet de se livrer à son tour et de créer ce courant d'échange, qu'il faut ensuite diriger. La conversation, entrecoupée par quelques moments de silence, doit être orientée de telle sorte que la raison réelle pour laquelle on se trouve là se dévoile peu à peu. Chacun découvre chez l'autre des traits « insoupçonnés » qui le rendent plus proche, les goûts, les envies exprimés dans d'autres domaines que ceux de

l'amour, avant de parvenir à ce stade ultime, sont autant d'étapes qui rapprochent le couple du but.

Ce n'est qu'après ces préalables que l'on peut exprimer son désir et ce de la manière la moins « abrupte » possible. Il faut, en effet, laisser toujours au partenaire une porte de sortie pour qu'il ne se sente pas contraint d'aller plus loin qu'il ne le souhaite. Il doit pouvoir également se rétracter sans avoir l'impression d'humilier celui qui a fait le premier pas. Ces remarques ne sont en fait qu'une précaution parce que rares sont les hommes et les femmes, qui ne savent pas à quoi s'en tenir en acceptant une invitation en tête à tête, surtout dans un lieu privé, le soir. Mais l'objet de tous ces conseils est de rendre la rencontre plus chaleureuse et le résultat plus satisfaisant.

LES MOTS DE L'AMOUR

Les mots de l'amour, puisque c'est d'eux qu'il s'agit, doivent être adaptés à la personnalité des deux protagonistes. Inutile donc de traiter comme une petite fille, une femme déjà avertie. Défense d'être trop explicite avec une jeune femme qui fait ses premières armes sur les chemins de l'amour. Quelle que soit la façon dont vous le tournerez, n'oubliez jamais que votre « compliment » doit être un hommage et qu'il doit dégager un désir suffisamment perceptible pour provoquer chez l'autre, un mouvement semblable. Il vous faut réfléchir, non seulement aux mots qui peuvent faire plaisir, voire flatter votre partenaire (Avant sa venue, demandez-vous mentalement quels sont les avantages de l'homme ou de la femme que vous allez avoir en face de vous). Car flatter ne veut pas dire tomber dans la basse flagornerie. Chacun d'entre nous sait ce qu'il est, à quoi il ressemble et quels sont ses atouts de séduction. Si tout à coup il se trouve face à quelqu'un qui le décrit tel qu'il ne se perçoit pas, il risque au contraire de se rétracter et de prendre peur.

« 11 me dit tellement que j'étais belle, qu'il n'avait vu jusqu'alors aucune femme aussi séduisante que moi, et qu'il

LES CHEMINS D U DÉSIR

n én avait pas désiré à ce point... que je me suis dit qu'il devait y avoir erreur sur la personne... j ai même ressenti ses compliments comme une forme de mépris, j âi même pensé qu'il me prenait pour une gourde ». Nathalie, 25 ans.

En revanche, mettre en valeur ce que votre partenaire possède vraiment et expliquer pourquoi vous avez été séduit par ces qualités-là ne peut que vous rapprocher de lui. C'est ainsi que s'instaure peu à peu une connivence. Il en est de même des désirs et de leur expression. Il faut savoir trouver les mots justes pour que votre protagoniste puisse les accepter et les faire siens au point d'avoir l'impression qu'il aurait pu les prononcer lui-même.

o Elle me dit à quel point elle se sentait bien avec moi et combien elle était en confiance. Elle me demanda de ne pas en profiter sur un ton tel que je compris - et c'était le cas -qu'elle m'invitait à aller plus avant. Je pus passer des mots aux gestes et, lorsque je posai ma main sur la sienne, elle ne la retira pas. Nous avons alors échangé un regard, qui en disait fort long sur la proximité de nos désirs. Quelques minutes après, elle était dans mes bras... »

Bernard, 42 ans

Il ne s'agit donc pas d'employer telle ou telle formule magique, il ne s'agit pas non plus d'adopter pour la circonstance un langage, qui ne soit pas le sien (il n'y a rien de pire). Il faut choisir les mots qui conviennent à l'instant et ne jamais aller plus vite (ou plus lentement) que le partenaire.

Il en est de même pour les gestes et les attitudes. Certains psychologues américains ont étudié ce que l'on appelle « le langage muet ». Il s'agit de ces attitudes involontaires, qui disent, mieux qu'un long discours, dans quel état d'esprit se trouve la personne face à vous. Les bras croisés, indiquent, par exemple, la défiance, voire la défensive, la main sur le visage révèle l'embarras, la tête baissée le refus du dialogue, tandis qu'au contraire les mains le long du corps montrent la confiance, les jambes hauts-croisées la détente etc.

La disponibilité que chacun doit manifester ne ressemble pas au racolage, et il faut savoir demeurer réservé et discret. Pour autant, il faut donc apprendre à lire dans l'attitude de son vis-à-vis et imaginer ce que l'on envoie soi-même à l'autre comme message, lorsqu'on est en face de lui. Si votre partenaire demeure assis sur le coin d'une fesse, jambes serrées, engoncé dans son manteau comme s'il n'était que de passage, il ne fait aucun doute que l'affaire est mal partie. Ou bien il se sent piégé et il vous le signifie par sa seule façon d'être, ou bien vous n'avez pas su le mettre en confiance et vous devez réagir très vite. Une fois de plus il faut que les attitudes des deux partenaires soient en phase et que chacun, s'il le souhaite, invite l'autre à plus de relâchement et plus d'ouverture.

Mais cela pour passer d'une attitude que n'importe qui peut avoir avec n'importe quelle autre personne, à une attitude, qui exprime la disponibilité et le désir.

LES GESTES DE L'AMOUR

Il fut un temps, lointain déjà où il existait une sorte de parcours du combattant, dont les étapes étaient presque immuables. Les garçons et les filles des années soixante-dix l'ont bien connu : chaque geste constituait une étape dans une progression, susceptible d'être stoppée nette par la jeune fille. D'elle seule dépendait l'aboutissement et le rythme de la relation. Ce parcours du combattant pouvait être franchi en un après-midi, ou en plusieurs mois, voire en plusieurs années. Un si long effort ne débouchait parfois que sur un gain très relatif, mais d'autant plus excitant qu'il avait été chèrement acquis.

L E S C H E M I N S D U D É S I R

En voici les principales étapes (elles existent encore aujourd'hui, mais pas forcément dans le même ordre, elles n'ont pas nécessairement la même « valeur » et certaines d'entre-elles peuvent être brûlées, ce qui rend le décryptage parfois complexe). Première étape donc, prendre la main de la personne ambitionnée, puis l'enlacer par les épaules, par la taille tenter un baiser, un baiser sur la bouche, faire descendre la main vers la poitrine, s'immiscer sous le pull, engager les doigts dans le soutien-gorge, poser la main sur le genou, monter un peu plus haut sur la cuisse... l'approche de la pointe du sein et a fortiori de la petite culotte, lieux hautement convoités, pouvaient être interdits à tout moment... Il fallait donc, à la fois se risquer à la progression décrite ci-dessus et en même temps qu'elle ait l'air d'être faite, en partie par inadvertance. Le tout sans montrer qu'elle n'était qu'une bataille dans des conquêtes plus ambitieuses. Les jeune-filles, qui laissaient rarement le godéureau aller plus loin que les derniers lieux indiqués, connaissaient elles aussi, ce parcours ou le subodoraient et, selon leur « faiblesse », leur envie et l'image qu'elles voulaient donner d'elles, imposaient sa cadence et ses limites. Heureusement les temps ont changé, mais la progression qui commence parfois au milieu, finit beaucoup plus loin et le temps de ce que l'on appelait le « petting à l'américaine » ou « tout mais pas ça » est révolu depuis longtemps à la grande satisfaction de tout le monde... Les « frustrés » de cette époque ont d'ailleurs fait la « révolution de mai 68 » (au moins de ce point de vue-là ç'en fut une!) et leurs enfants, semble-t-il, traitent ces affaires avec plus de simplicité...

Il n'en reste pas moins vrai que les gestes en question sont essentiels et qu'il faut les prodiguer consciencieusement, à moins qu'il soit clair que les deux partenaires, tout à coup stimulés par l'ambiance générale, une conversation suggestive, un champagne de bonne venue et le confort d'un canapé tout proche, décident d'un commun accord d'abrégé et de passer à l'essentiel. Mais qu'est ce que l'essentiel ?

L'essentiel

L'essentiel, on le comprendra n'est pas de consommer aussitôt l'acte, c'est-à-dire pratiquer le coït, qui, on s'en rendra compte, n'est qu'un élément d'un tout, beaucoup plus complexe et jubilatoire, qu'il serait donc absurde de réduire à sa plus simple expression.

L'essentiel, c'est la géographie du corps de l'autre qu'il faut explorer avec le plus grand soin, en même temps qu'on livre le sien à ses investigations... Il ne s'agit en aucune manière de se déshabiller ou de se faire déshabiller comme si l'on allait prendre un bain ou une douche, mais bien au contraire de procéder à un effeuillage et à une recherche ou étoffes, vêtements, sous-vêtements, surtout s'ils ont été choisis pour la circonstance, sont autant d'éléments d'une « panoplie de l'amour ».

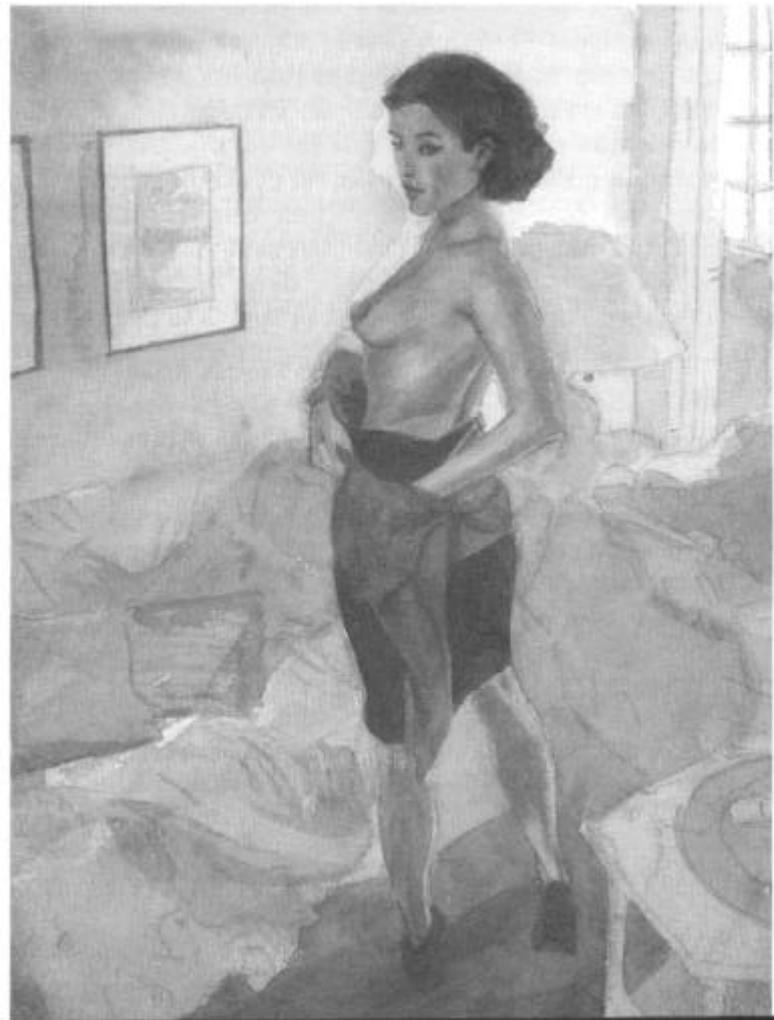
L'essentiel, c'est de conquérir le corps de l'autre, partie par partie, et de n'approcher les organes ou les zones réputées les plus sensibles qu'avec beaucoup de lenteur. En tentant de le faire réagir sous des caresses qui ne sont aussi voluptueuses que parce qu'elles sont les premières, et qu'elles constituent les prémices d'un festin beaucoup plus important. Sa richesse pourtant commence avec ces caresses a priori anodines. Caresses et baisers sur les poignets, dans le cou, à la pliure du coude, derrière l'oreille, sur les paupières, à la commissure des lèvres... petits apéritifs, avant des libations plus ambitieuses.

S'HARMONISER AVEC SON PARTENAIRE

Si, nous l'avons vu précédemment, il est fondamental de choisir un partenaire, qui soit physiquement et mentalement < sur la même longueur d'ondes », il est tout aussi important de partager les mêmes pratiques sexuelles. Dans ce domaine, rien n'est répréhensible si les deux partenaires en ont le désir et y consentent librement. En revanche, si, par exemple, votre partenaire a été éduqué dans l'idée que la nudité est impudique et répréhensible, ne le contraignez pas à se déshabiller en pleine lumière. Il en va de même pour

LES CHEMINS DU DÉSIR

toutes sortes de stimulations sur lesquelles nous reviendrons plus loin (fellation, cunnilingus, etc.). Dès que vous sentez une réticence, n'insistez pas et sachez composer, un refus est rarement définitif. À vous de conduire votre partenaire à de nouvelles pratiques. La douceur est de règle. L'important est de rechercher l'harmonie. Sachez que, le plus souvent, la façon dont l'un caresse l'autre reflète celle dont il voudrait être caressé. Être attentif à l'autre, à son langage gestuel, conditionne la réussite d'un rapport. Si vous avez le sentiment de n'être pas bien compris dans ce que vous désirez ou de ne pas bien savoir ce que l'autre désire, n'hésitez pas à engager une conversation intime sur vos préférences. Les hommes et les femmes n'ont plus, comme par le passé, dans l'intimité du rapport amoureux des rôles très nettement définis. Chacun des deux doit, tour à tour, se i montrer plus réceptif ou plus agissant.



LE DÉSIR

Un des grands mérites de S. Freud est d'avoir souligné l'existence d'une sexualité infantile, niée pratiquement par tous ses prédécesseurs. Jusqu'alors et bien après encore, les médecins et les éducateurs se plaisaient à entretenir l'idée d'une « pureté » de l'enfance en matière sexuelle. Les premiers désirs, tardifs si le sujet était « normal », n'apparaissaient qu'à la puberté. Avant, évidemment, rien, ce qui était parfaitement rassurant pour la morale dominante mais qui était inquiétant lorsque l'on se penchait sur la réalité des choses. Dès lors, la fillette et la jeune fille, constamment surveillées, n'avaient bien sûr droit à aucun émoi et la moindre incartade était sévèrement punie, puisqu'elle était la marque indubitable de la perversité et de la dépravation. Il en était de même pour le jeune garçon et l'adolescent dont on surveillait les penchants solitaires réputés extrêmement dangereux.

Depuis le début du siècle, les idées émises par l'éminent praticien, et analysées et illustrées dans nombre d'ouvrages, ont été très largement admises et ne font plus guère scandale. Il est donc tout naturel de parler ici des premiers émois sexuels de la petite fille et du jeune garçon. Certes, la multiplication des scènes érotiques à la télévision, des publicités dépourvues d'ambiguïté, enlèvent-elles beaucoup au travail des éducateurs en matière de révélation d'une existence de la vie sexuelle. Pourtant, la plupart des médecins, des éducateurs et des sexologues s'accordent à dire qu'il n'existe pas immédiatement de lien clair entre « l'information » sauvage à laquelle sont soumis les enfants et les adolescents et leur propre expérience sexuelle.

LES CHEMINS D U DÉSIR

Grâce à des transformations corporelles plus précoces que chez le jeune garçon, grâce à la menstruation, la fillette entre assez vite dans un univers plus « sexué ». Elle devient, comme on dit, une « petite femme », même si cette appréciation est souvent abusive, dans la mesure où, précisément, la prise de conscience de son sexe et l'identification de ses désirs reposent aussi sur une autre maturité qui, elle, est intellectuelle.

Pourtant, très tôt, notamment à l'occasion de jeux qui sont moins innocents que ne le souhaiteraient certains parents, aux cours de la toilette par exemple, les attouchements permettent une première découverte du corps, d'où le plaisir est loin d'être absent. Les premiers effleurements du sexe, les premières tentatives de pénétrations superficielles indiquent très rapidement à la fillette l'existence de quelque chose d'agréable. Les premières érections identifiées par le jeune garçon comme étant la manifestation d'un désir sexuel jouent le même rôle. Les pratiques inconscientes de masturbation, parfaitement observables dans la vie quotidienne, sont la première initiation à ce que sera la vie sexuelle de l'adulte. La plupart des observateurs ont d'ailleurs noté que la répression en ce domaine, en culpabilisant l'enfant, aboutissait à des inhibitions préjudiciables à toute la vie sexuelle future.

Ces quelques indications préliminaires sont nécessaires pour aborder le sujet plus central qui nous occupe et qui ne concerne pas la vie sexuelle infantile, bien que celle de l'adulte dépende en grande partie de ce qui s'est passé dans l'enfance.

En effet, pour pouvoir avoir une vie sexuelle épanouie, femme et homme doivent avoir procédé à peu près clairement à quatre identifications

- En premier lieu, nous venons de le souligner, ils doivent avoir repéré ce qu'était le désir, même si, au départ, ce désir peut être diffus.

- En deuxième lieu, ils doivent avoir localisé le « lieu » de leur désir et les lieux corporels de leur plaisir.

- En troisième lieu, ils doivent identifier l'objet de leur désir.

- Enfin, ils doivent connaître les circonstances favorables à **l'éclosion de ce désir** et à l'accomplissement du plaisir.

Définir

Tous les spécialistes s'accordent à dire qu'une définition précise » et •< scientifique » du désir, qu'il soit féminin ou masculin d'ailleurs, n'est pas des plus aisée. Difficile car, comme le fait remarquer le sexologue Gilbert Tordjman dans *La Femme et son plaisir*: « La définition du désir souffre du manque de vocabulaire commun. De nombreux synonymes, presque interchangeable, sont utilisés pour le désigner : excitation, pulsion, libido, luxure, intérêt, appétit, passion... Pour ajouter à la confusion, chacun de ces mots a plusieurs significations. Ainsi le mot < excitation », dans la conception sexologique, se rapporte à la phase vasocongestive de la réponse sexuelle. Un homme en érection, une femme au vagin lubrifié, sont, dans cette définition, en phase d'excitation, ils ne sont pas pour autant obligatoirement désirant.

« Dans le langage courant, au contraire, le désir sexuel n'est souvent appréhendé que comme un besoin plus ou moins urgent de décharger une tension sexuelle. (...)

« Souvent aussi, pour l'homme de la rue, le désir répond à l'attraction, partagée ou non, éprouvée pour une personne bien définie. »

L'appel à •• l'homme de la rue » et le recours aux « synonymes » pour tenter de définir le désir, de la part d'un spécialiste reconnu de la question, témoignent bien de cette difficulté à cerner l'un des objets essentiels de ce livre avec ce qui devrait être sa suite logique, le plaisir.

Il semble cependant que l'on puisse produire une approche à partir de deux termes qui, en se croisant, peuvent suggérer ce qu'est le désir sexuel.

D'une part, une émotion, perceptible physiquement de manière diffuse (changement du rythme de la respiration, sentiment de chaleur, sensation de picotement, bourdonnements auditifs...) et, d'autre part, une sorte de « poussée d'énergie », la « pulsion » dont il était question plus haut. Cette approche est assez voisine de ce que l'on appelle en effet la •< libido » : la

LES CHEMINS D U DÉSIR

libido ou recherche du plaisir sexuel, est une notion définie par Freud comme une énergie psychique sous-tendant les pulsions de vie et plus particulièrement les pulsions sexuelles. Selon Freud, cette libido ou excitation sexuelle ne « provient pas seulement des parties dites génitales, mais de tous les autres organes ».

Ce désir reste souvent, dans un premier temps tout au moins, relativement diffus, mais il peut mobiliser fortement l'individu qui le ressent et s'ancrer en lui jusqu'à son assouvissement.

Une autre difficulté, pour définir le désir et son appréhension réside dans la diversité des réponses des femmes et des hommes interrogés à ce sujet comme le montrent nombre de témoignages.

« Le désir ? C'est plus facile à décrire qu'à définir. Et puis c'est peut-être quelque chose de différent suivant les femmes. Certainement même. En ce qui me concerne, il peut se manifester de manières diverses. Il m'est arrivé par exemple de désirer un homme, comme ça, en quelques secondes, parfois en le croisant dans la rue ou dans un bus... mais presque toujours cela n'est pas allé plus loin qu'une idée, un petit pincement. Plus souvent le désir est apparu peu à peu. Une fois ça s'est même produit pour un homme que je connaissais depuis longtemps et auquel je n'avais pas fait particulièrement attention jusqu'alors... c'est peut-être une question de disponibilité... »

Michèle, 41 ans.

*« Même lorsque je ressens du désir pour une **fil**le, il est exclu que je prenne une quelconque initiative. Bien sûr cela doit se voir que j'ai envie... mais c'est à l'autre d'agir. Dans mon désir, il y a le besoin d'être désiré. »*

Julien, 19 ans.

o Aussi loin que je remonte, je ne me souviens pas d'avoir vraiment éprouvé du désir. Je veux dire cette envie folle de

quelqu'un telle qu'elle est décrite dans les romans, les magazines ou les films... J'ai déjà ressenti une attirance... mais rien de bouleversant ! » Suzanne, 55 ans.

< Le désir ? Hmm... j'adore ! Quand je désire une femme, je me sens revivre ! Je sens que ça monte en moi, que ça envahit tout, que ça me submerge... Si je ne me retenais pas, je serais immédiatement prêt à la pénétrer. Ça m'a d'ailleurs joué quelques mauvais tours !

p
Thierry, 27 ans.

On constate bien ici, à quel point, chacun décrit une perception différente du phénomène : il y a ceux qui désirent et ceux qui ne désirent pas. Il y a ceux pour lesquels cette sensation est forte, impérative, souveraine et ceux pour lesquels elle n'est, parfois, qu'une invitation, une idée...

Un certain nombre d'enquêtes répondent, cependant, à une question, qui d'ailleurs est, semble-t-il, plus masculine que féminine, concernant les traits physiques susceptibles de déclencher le désir, ou tout au moins jouant un rôle dans l'attirance. L'une d'entre elles, effectuée en France en 1998, confirmant une plus ancienne, révèle les pourcentages suivants

Pour les femmes

a) Taille 5 % ; yeux 11 % ; torse et épaules musclés 1 % ; bras musclés 0% ; sveltesse 15% ; pénis 2% ; fesses 39% ; autres 27 %.

Ce dernier chiffre, le deuxième en importance, permet tous les espoirs et rappelle encore la diversité des aspirations.

Pour les hommes

a) 38 % les seins ; 36 % le « cul » ; 17 % les jambes ; 9 % les yeux ; 15 % la silhouette ; 1 % la taille.

On comprend que certaines femmes éprouvent quelque angoisse à la lecture de ces chiffres qui malgré tout montre que

LES CHEMINS DU DESIR

chez l'homme, les éléments réputés excitants de l'archétype féminin sont beaucoup plus < normés ».

Le lieu du désir

Plus faciles à décrire objectivement sont les manifestations physiques du désir, dès lors qu'il est suffisamment puissant pour produire des effets matériels observables et parfois quantifiables.

En l'occurrence, il s'agit ici de décrire ce qui se passe, du point de vue physiologique. Nous y avons d'ailleurs déjà fait allusion dans les pages réservées au corps.

Lorsqu'une femme est disposée, consciemment ou non, à transformer son désir en acte, ou tout du moins qu'elle manifeste psychologiquement et physiquement sa disponibilité, son sexe se prépare à la pénétration (même si elle en reste finalement à de simples « émois ») ; dans le langage courant, peut-être sans grande élégance, on dit qu'elle « mouille ».

*« J'avais tellement envie de lui que j'ai senti mon sexe s'ouvrir,
il devait être tout humide et chaud... j'étais littéralement en train
de mouiller ma petite culotte comme on dit. »*

Valérie, 35 ans.

Les manifestations sont plus ou moins discrètes selon les individus et les circonstances, mais l'on peut dire que les organes sexuels de la femme connaissent alors un certain nombre de changements : la région vulvaire, gorgée de sang, s'affermit, en même temps qu'elle se dilate et se colore en rose sombre. Les parois du vagin s'élargissent et se lubrifient en sécrétant un liquide qui humidifie toute la vulve et parfois les petites et les grandes lèvres. Souvent, le clitoris grossit et se dégage partiellement de son capuchon.

LE DÉSIR



1. Les organes se dilatent et s'affermissent. Les parois du vagin s'élargissent et s'humidifient.



2. Lorsque l'excitation s'intensifie, l'entrée du vagin se dilate encore et sa partie supérieure gonfle.



3. Juste avant et pendant l'orgasme, la partie inférieure du vagin se contracte, et les muscles sont pris de spasmes.



4. Au pic de l'orgasme succède la détente de tous les organes qui peuvent reprendre alors leur position.

Les modifications du sexe féminin pendant les phases du désir et de l'orgasme

LES CHEMINS DU DÉSIR

Les seins (organes sexuels secondaires comme nous l'avons vu), peuvent se gonfler légèrement, leur aréole durcir, tandis que des rougeurs peuvent apparaître sur le cou, la poitrine, le ventre. Ces signes d'excitation sont plus ou moins puissants, plus ou moins « complets » selon les femmes sans qu'il soit possible d'en conclure à un plus ou moins grand désir. Au-delà de ce désir, concevable parfaitement sans attouchements et sans caresses, existent les autres phases de l'excitation qui, elles, aboutissent normalement au coït et à l'orgasme. Il en sera question plus tard.

L'homme, quant à lui, sent son membre devenir dur et se dresser, ses testicules durcir, sa respiration souvent se fait plus courte et chez certains, comme chez la femme, des rougeurs peuvent apparaître sur le corps.

« Elle traversait la rue juste au feu rouge devant moi. J'ai senti qu'elle m'excitait, comme ça en quelques secondes. Et je me suis dit : qu'est ce qu'elle est bandante ! » Jacques, 46 ans.

« Je ne la voyais que de dos et elle était assise à son bureau, ça ne m'a pas empêché de la désirer violemment. J'ai failli poser mes mains sur ses épaules... mais je ne crois pas qu'elle aurait apprécié... » Alain, 29 ans.

Ce qui frappe dans ces deux témoignages c'est la soudaineté et la force du désir, sa manifestation. On sent qu'il pourrait être assouvi immédiatement si l'éventuelle partenaire y consentait.

Quoi qu'il en soit, chez l'homme comme chez la femme, les images plus ou moins précises du rapprochement sexuel font partie de ces manifestations du désir et y contribuent grandement, comme la contemplation de telle ou partie du corps du partenaire ambitionné, même si en fin de compte rien ne doit se passer concrètement.

L'objet du désir

On peut distinguer deux catégories bien distinctes (encore que des glissements de l'une à l'autre soient possibles) pour ce qui est de l'objet du désir.

Certaines femmes disent pouvoir éprouver du désir de manière immédiate à l'égard d'un homme.

« h était en train de feuilleter un livre dans la librairie et tournait le dos à la porte. h se dégageait de lui une force et une sérénité qui m'ont immédiatement frappée. Sa silhouette renforçait cette impression, j'ai eu envie de m'approcher et de me presser contre lui... » Hélène, 42 ans.

« h m'arrive parfois de désirer un homme, sans le connaître... Peut-être parce que je ne le connais pas ~ Ce que j'aime c'est le choc que peut provoquer un mot, un regard, un geste, une voix... Tout cela me touche bien plus que sa beauté... d'ailleurs je ne sais pas très bien ce que c'est que la beauté chez un homme. o Jessica, 28 ans.

« Moi, ce que j'aime chez un homme et ça déclenche immédiatement des envies folles de caresses, c'est sa nuque... il faut qu'elle soit bien dessinée... qu'on ait le désir d'y poser ses lèvres. » Christine, 43 ans.

Trois témoignages parfaitement révélateurs de l'existence d'un désir féminin immédiat, mais surtout de la diversité de ses « facteurs déclenchants ». Une attitude qui rassure, un signe de séduction, une partie du corps, il n'en faut parfois pas plus pour déclencher le désir.

LES CHEMINS DU DÉSIR

Ce désir, au dire des femmes elles-mêmes, est trop rarement assouvi. Beaucoup d'entre elles insistent sur le rôle joué par « l'aventure », « l'inattendu », voire « l'interdit » dans ce désir. Souvent, les conventions sociales (une femme qui manifeste ses désirs est perçue, la plupart du temps, par l'homme le plus demandeur comme une « pute » ou une « salope »), la peur du ridicule (éduquées à être courtisées ou tout au moins, à demeurer passives, la plupart des femmes interrogées disent ne pas savoir comment s'y prendre pour indiquer discrètement ce désir immédiat à un éventuel partenaire) ou enfin la crainte d'une aventure qui tournerait mal (la petite fille est élevée, souvent à juste titre, dans la peur du viol ou, au moins, de la brutalité masculine) interdisent à la femme de passer à l'acte. Ces différentes retenues expliquent que toutes les statistiques font apparaître un temps relativement long chez la femme entre le repérage d'un être désiré et un passage à l'acte (lorsqu'il a lieu).

Plus simple et plus classique (parce que plus répandue) est la perception d'un désir pour un être à l'égard duquel la femme ressent un sentiment amoureux. Dans la plupart des cas l'amour a précédé le désir ou s'y est mêlé discrètement.

« Je rêvais depuis longtemps à lui en secret et j'avais d'abord envie qu'il manifeste son amour par des gestes de tendresse. Visiblement, il était plus avancé que moi et m'a désirée avant que j'âi même envie de le toucher... » Anne, 30 ans.

« fûi, je peux dire que je l'âi aimé, follement aimé, avant d'âvoir envie de faire l'âmour avec lui, ça n'est venu que plus tard et j'âaurais pu m'en passer encore longtemps... Mais comme il semblait y tenir vraiment, j'ai cédé. » Hélène, 42 ans.

« En même temps que j'âi senti que je tombais amoureuse, j'ai éprouvé un vrai désir pour lui. J'avais envie d'être dans ses bras, mais aussi de me donner à lui... » Fabienne, 37 ans.

Dans ces trois cas, avec leurs variantes, le désir n'est pas séparable du sentiment amoureux. Il en est le complément naturel, il ne se conçoit pas sans un rapport privilégié entre l'homme et la femme. À chaque fois même, l'homme est plus actif : l'une explique qu'elle a « cédé », l'autre qu'elle ne pensait même pas à le « toucher »... Cette approche du désir est, en effet, spécifiquement féminine, le désir masculin étant, de toute évidence, moins dépendant d'un lien affectif.

Il reste cependant un lien réel dans les deux types d'attirance (« désir seul » et « amour-désir »), le besoin chez beaucoup de femmes d'une certaine confiance dans le futur partenaire.

Les circonstances du désir

Être fatigué ou tendu, ne dispose pas vraiment à bien faire l'amour. C'est pourtant dans cet état-là, que nous nous couchons le soir la plupart du temps, épuisés par de dures journées de travail, de tensions entre collègues ou de soucis domestiques. Dans ces conditions, il paraît presque miraculeux d'arriver à ressentir quoi que ce soit de réellement épanouissant quand le moment tant attendu s'offre enfin. Pour que ces instants restent privilégiés, il faut savoir consacrer quelque temps à la relaxation, mettre l'excitation de la journée en veilleuse, faire une transition, se détendre.

Certaines religions prescrivent la pratique d'ablutions avant l'acte sexuel. Sans transformer le rapport amoureux en simple exercice de propreté, il est toujours possible, lorsque la nécessité s'en impose, de faire des ablutions une entrée en matière très agréable. Une douche ou un bain, pris à deux, est un excellent prétexte à caresses et massages. L'utilisation trop massive de savon tend, cependant, à dépersonnaliser le corps en lui ôtant toute personnalité olfactive. On peut l'utiliser pour les pieds et les aisselles, mais l'eau courante s'avère préférable pour le reste, et surtout pour les organes génitaux. Sachez cependant que le seul contact de l'eau sur la vulve et dans le vagin ôte durant un moment toute lubrification naturelle.

LES CHEMINS D U DÉSIR

Mettez-vous en condition mentale. La vue de certaines images, de certains films, l'évocation de certaines scènes fantasmagiques de caractère érotique suscitent l'état de désir (nous le verrons plus loin). De la même façon que la vue d'un bon plat fait saliver les gourmands, la vue ou l'évocation d'une scène érotique déclenche, de manière réflexe, l'humidification vaginale et vulvaire chez la femme et l'érection du pénis chez l'homme.

Dans les préliminaires à l'acte sexuel et dans l'acte sexuel lui-même, il convient de ne pas négliger les stimulants symboliques.

On l'a pressenti à la lecture des témoignages précédents, les circonstances dans lesquelles naît le désir sont différentes suivant les femmes. Il est des situations qui sont même inhibantes pour certaines. Nombre d'entre elles se plaignent ainsi, nous l'avons vu, de la « brutalité » des hommes, de leur « rapidité », de leur « hâte » non seulement à manifester leur désir, mais pour beaucoup à vouloir l'assouvir. Cette difficulté dans la rencontre homme-femme est d'ailleurs assez révélatrice des différences fondamentales qui existent entre sexualités masculine et féminine, en particulier pour ce qui est des rythmes.

Pourtant il n'est pas de circonstances dans lesquelles le désir ne puisse naître, tellement personnalités et phantasmes sont divers. Il en est cependant qui sont privilégiées et il s'agit, en fait, que chacun sache dans quels moments il est plus « réceptif ».

Schématiquement, on peut distinguer quatre circonstances de base, qui peuvent d'ailleurs se recouper, deux d'entre-elles étant des sous-catégories des deux autres : vie publique, travail, vie privée, loisirs.

VIE PUBLIQUE

Chaque femme croise dans sa vie quotidienne un certain nombre d'hommes susceptibles d'éveiller en elle le désir. On l'a vu à l'occasion des témoignages précédents, la rue, les magasins, les transports en commun, les lieux publics sont autant d'endroits propices à la rencontre.

Certes, les sollicitations incessantes dont les femmes sont l'objet, en particulier dans les grandes cités, ont souvent pour effet de bloquer les processus normaux d'approche. Très souvent, pour ne pas être abordées, pour éviter les propositions crues, les femmes sont en situation défensive, en particulier lorsqu'elles ne sont pas accompagnées. Elles évitent de croiser le regard d'un inconnu, et se donnent une allure préoccupée pour éviter les sollicitations importunes.

« Lorsque je monte dans le métro, je m'arrange toujours pour ne pas avoir à regarder mon voisin. J'emporte un livre ou un journal et je me plonge ostensiblement dans la lecture... Ça n'empêche pas certains de m'ennuyer malgré tout. »
Nathalie, 25 ans.

« Je n'ai pas le souvenir d'avoir fait mes courses dans les grands magasins sans m'être fait aborder à plusieurs reprises. Il y en a qui semblent même être des spécialistes de ce genre de drague. »
Valérie, 35 ans.

On pourrait multiplier ainsi les exemples à l'infini et ceux que nous avons retenus ne sont pas, de loin, les plus violents. Quoi qu'il en soit, la situation de défense est certainement un handicap pour que naisse le désir. (On envisagera plus loin les cas dans lesquels, au contraire - ils sont, précisons-le, relativement rares -, cette « agression » fait naître le désir.)

Il n'en reste pas moins vrai que, pour défavorables qu'elles soient, les situations que nous venons d'évoquer, ne suppriment pas tout espace pour que se manifeste le désir. Et certaines femmes ne détestent pas être ainsi l'objet de convoitises, à condition qu'elles soient discrètes et sans vulgarité.

« Dans les transports en commun, j'ai parfois imaginé que l'homme qui est en face de moi a envie de moi, et

LES CHEMINS DU DESIR

aussitôt je sens que j'aimerais faire l'amour. Je ne suis jamais allée au-delà, mais j'ai souvent failli manifester que...
o Michèle, 41 ans.

« Il m'arrive souvent d'observer à la dérobade un homme qui me plaît. Si je n'étais pas aussi bien « élevée », je prendrais mon courage à deux mains et j'irais le draguer. Ça m'est d'ailleurs arrivé une fois. J'ai échangé des regards sans ambiguïté. malheureusement, c'est lui qui s'est dérobé. » Christine, 43 ans.

Pour les hommes, et pour certains que l'on vient de voir décrits par les femmes, y compris lorsqu'ils se dérobent, la rue et les lieux publics sont un terrain d'évolution tout à fait intéressant. Diversité des rencontres, physiques et âges pour tous les goûts sont au rendez-vous. Le « plaisir de l'oeil » est assuré. C'est là que l'homme peut se laisser aller à ses instincts prédateurs et chasseurs.

Si, comme on l'a vu, les femmes dont certaines se plaignent d'être pratiquement harcelées, sont en général peu disponibles, leur façon d'être peut exciter la convoitise et le désir.

De plus, pour qui sait observer, les femmes disponibles, beaucoup plus nombreuses qu'une opinion convenue le laisserait supposer, le sont en général de manière assez explicite. À l'instar de ce que nous écrivions précédemment à propos du sens à donner au fait qu'une femme accepte une invitation le soir à dîner, l'attitude d'une femme disponible, ou non indifférente, est parfaitement repérable.

« À sa façon de s'arrêter, de regarder une vitrine, alors que j'étais sur ses pas, j'ai compris qu'elle n'était pas hostile à un abordage... ce que je fis... » Lucas, 39 ans.

*« Son air dégagé ne coïncidait pas avec celui qu'il aurait dû avoir une mère attendant son enfant devant une maternelle je l'ai abordée et après ça n'a pas été bien compliqué. »
François, 45 ans.*

*« J'étais presque sûr de mon coup. Elle m'avait dévisagé à plusieurs reprises au-dessus de son magazine. Elle n'avait pas baissé les yeux lorsque je l'ai fixée. J'ai eu tout de suite envie d'elle.. manque de chance, ou je m'étais trompé ou c'était une allumeuse. »
Jean-Pierre, 35 ans.*

Quoi qu'il en soit, ces échanges, rarement suivis d'effets, jouent un rôle fondamental dans l'érotisation de la vie quotidienne. La plupart du temps, ils ne se concrétisent pas par peur de l'inconnu, surtout chez les femmes, mais aussi parce qu'il ne s'agit souvent que de « croisements » et qu'en tout état de cause les circonstances matérielles sont peu propices au passage à l'acte. Lieu par excellence du désir-pulsion, l'endroit public en nie la possibilité matérielle.

AU TRAVAIL

Pourtant, il est un lieu qui procure de multiples occasions pour qu'apparaisse, parfois peu à peu, le désir : le lieu de travail.

Au carrefour du lieu public (on n'est pas chez soi, on ne connaît pas toujours tout le monde, il y a des visites et des nouveaux venus...), et du lieu privé (on y dispose d'un coin à soi, de quelques affaires, on y passe chaque jour de longues heures en compagnie de personnes connues), il crée une promiscuité favorable à certains rapprochements.

On sait qu'un pourcentage non négligeable d'hommes et de femmes ont rencontré leur partenaire (y compris leur conjoint officiel) ou entretiennent des relations sexuelles, dans l'entreprise où ils travaillent ou dans l'école ou l'université qu'ils fré-

LES CHEMINS D U DÉSIR

quentent. Selon qu'il s'agit d'un désir et de son accomplissement pouvant déboucher sur une relation durable, ou bien d'une « aventure » passagère, le lieu de travail comporte un certain nombre d'avantages non négligeables selon toutes les femmes interrogées.

D'abord, les hommes qui s'y trouvent, même inconnus, ne sont pas pour autant tout à fait des étrangers. On sait où ils se situent dans la hiérarchie sociale, on peut connaître, au moins partiellement, leur réputation, leur situation familiale. Ce qui est rarement le cas dans d'autres circonstances. Aussi peut-on combiner rencontre et sûreté...

D'autre part, le fait de se trouver par nécessité au même endroit que l'homme désiré, autorise à ne pas avoir, a priori, l'air immédiatement impliqué dans une relation. La femme peut alors, le cas échéant, jouer totalement son rôle de séductrice.

< Je le rencontrais régulièrement à la photocopieuse. Très vite, j'ai compris qu'il aurait pu y envoyer sa secrétaire, mais que c'était pour lui l'occasion de me voir plus souvent. A partir de ce moment-là, je ressentais toujours une petite émotion lorsque j'allais faire quelques photocopies... Un jour, enfin, il m'a adressé la parole. J'ai rougi jusqu'aux yeux.. » Anne, 30 ans.

Il en est évidemment de même pour les hommes qui profitent abondamment du fait que les longues heures passées dans l'entreprise leur permettent d'identifier, beaucoup mieux que dans un lieu totalement public, les partenaires éventuelles. Cet état de chose est d'autant plus vrai que la sexualité sur le lieu de travail est devenue l'objet de véritables études. Le désir qui naît dans l'entreprise, peut être assouvi sur place parfois (pour les amateurs de défi!), mais le plus souvent dans les marges qui entourent les horaires officiels. Gageons que les 35 heures et la flexibilité » contribueront au développement de ces petites aventures qui rendent, aux dires de beaucoup, la vie plus réjouissante.

« Je savais qu'à la réception en bas, la vue de la petite hôtesse me procurait un vrai plaisir, à l'arrivée et au départ... Ça n'est jamais allé plus loin mais j'ai phantasme sur elle comme une bête... ce dont ma principale collaboratrice a profité sans le savoir... »

Jacques, 46 ans.

< Nous avons travaillé au moins trois ans ensemble avant que je n'imagine que je pourrais avoir une relation avec elle... Je la désirais à la dérobée mais j'ignorais elle me l'a dit après qu'elle faisait de même.. et puis il y a eu ce séminaire marketing à la Baule... »

Eric, 53 ans.

Certes il y a lieu de rencontre plus romantique que la photocopieuse, le restaurant d'entreprise ou le séminaire marketing, mais ils correspondent à des situations très classiques. Et, à vrai dire, ils permettent à certains de supporter l'atmosphère du lieu de travail qui n'est pas toujours très épanouissante. Il reste enfin que ces rencontres peuvent même aboutir à des liaisons durables et au mariage... Regardez autour de vous !

LA VIE PRIVÉE

La vie privée, si elle est plus rassurante, offre en fait moins de possibilités de rencontres. Une femme peut avoir envie de son voisin de palier, ou d'un ami de la famille (et vice-versa), mais, le cercle étant plus restreint, les opportunités sont moins nombreuses et l'implication nécessairement plus importante, puisque moins discrète... Demeure le mythe (?) du plombier, du facteur, du pompier et de son calendrier... très rarement, bien qu'en période de crise, et c'est rassurant parce qu'on ne voit pas comment il pourrait

LES CHEMINS D U DÉSIR

LES LOISIRS

En revanche, les loisirs sont tout à fait appropriés à la naissance du désir : liberté d'emploi du temps, disponibilité d'esprit, soif de changer le quotidien, sont autant d'adjuvants aux prédispositions naturelles de chaque femme et de chaque homme.

Malgré le monde sait quel usage il est souvent fait des « villages de vacances » et autres « clubs ». Le sentiment de « parenthèse » dans une vie particulièrement organisée le reste du temps n'est pas le facteur le moins favorable à la recherche consciente ou inconsciente d'un partenaire. Certaines femmes expriment cela de manière extrêmement claire.

« Dès que je suis en vacances, j'ai l'impression d'être dans une autre peau que la mienne. J'ai de nouveau envie de mordre la vie à pleines dents... et pour moi ça veut dire connaître de nouveaux hommes. Ils sont, eux aussi, plus disponibles ; mon désir est d'autant plus libre, que je sais que ce ne sera qu'une aventure de quelques heures, voire de quelques jours. » Fabienne, 37 ans.

< Comme je n'ai pas peur de la caricature, autant dire qu'à peine arrivé à bon port je me mets en chasse et mes sens, c'est le moins qu'on puisse dire, sont en éveil. Le résultat n'est pas immédiat, mais il est clair que je suis rarement resté bredouille. Le côté "chasseur" m'a toujours excité... » Alain, 29 ans.

LE TÊTE-À-TÊTE

Reste la vie privée au sens étroit du terme, le tête-à-tête avec le partenaire exclusif ou simplement privilégié. Le risque, en ce domaine, est, avec la force de l'accoutumance, l'érosion du désir.

Chacun doit être particulièrement vigilant, car rien n'est pire que la routine pour tuer, même dans un couple aimant, le désir. Retrouver chaque jour, parfois dans des conditions matérielles ou psychologiques peu aptes à donner envie de faire l'amour, le même partenaire est un exercice difficile. Cependant, la réussite ne repose pas sur un seul des membres du couple, mais sur les deux.

« Lorsque je rentrais le soir, après une journée de travail harassante, j'avais 1 impression que c'était toujours la même chose. Le travail ménager, les enfants et puis, lui, qui revenait, fatigué et peu disponible... Au lit, lorsqu'il manifestait son désir, de plus en plus souvent je me laissais faire sans envie aucune... et le plaisir n'était pas souvent au rendez-vous... » Hélène, 42 ans.

« J'ai 1 impression en rentrant le soir qu'elle a gardé pour moi tous les énervements qu'elle n'a pas pu déverser sur les autres parce qu'ils sont étrangers... ça a tout de même tendance, passez-moi 1 expression, à « la couper un peu ~». >
Lucas, 39 ans.

Il est vrai que les conditions de vie imposées au plus grand nombre par la vie moderne sont particulièrement dévastatrices. La disponibilité physique (être en forme) et mentale disparaît peu à peu sous les contraintes matérielles. Le fait que les deux conjoints travaillent n'est pas fait pour améliorer les choses. Sans parler des couples dont l'un des membres est sans emploi et qui le vit comme un échec!

LES CHEMINS DU DÉSIR

« De plus en plus de femmes viennent me consulter pour troubles du désir. Lorsque je les interroge, il apparaît de manière évidente qu'elles n'arrivent pas à dominer leurs différents rôles " ... et d'ailleurs elles sont plus ou moins frustrées dans chacun d'eux. Elles disent toutes, ou presque, ne pas pouvoir être une bonne « travailleuse », une bonne mère, une bonne épouse et évidemment une bonne amante. Paradoxalement, si l'on peut dire, c'est toujours le plaisir qui cède la place aux contraintes... Sauf par réflexe de survie, il devient de plus en plus difficile, et il est vrai de plus en plus dérisoire, de réserver les désirs aux moments de disponibilité... Le lamentable samedi soir" dans lequel se confine la sexualité de nombre de nos semblables... »

Dr L., Paris.

À la longue, les troubles du désir s'installent, créant de véritables dégâts. Ils ne faut pas accepter cette dérive et être très exigeant sur le désir et le plaisir sexuels.

La montée du désir

Le rapport sexuel vise à ce que les deux partenaires parviennent à atteindre l'orgasme. La jouissance finale sera d'autant plus intense que la tension pour y parvenir aura été entretenue habilement et durablement. Sur la manière d'entretenir la tension du désir, il n'existe pas de mode d'emploi. D'autant moins que l'art de bien faire l'amour dépend de l'imagination, des impulsions, des variations. Il n'y a pas de marche à suivre qui serait toujours identique. Au contraire. Les quelques suggestions que nous vous livrons ne sont pas destinées à être suivies dans l'ordre et au pied de la lettre. À chacun d'en tirer le parti qui lui convient.

LE DÉSHABILLAGE

Le caractère érotique du déshabillage féminin n'est plus à démontrer. Le fait d'enlever les vêtements un à un afin de découvrir peu à peu les parties du corps habituellement dérobées à la vue est un des spectacles les plus stimulants qui soit.

La technique du strip-tease est destinée au spectacle de cabaret, mais les partenaires peuvent s'en inspirer dans le cadre d'un rapport intime en y apportant les modifications qui leur conviennent. Si la femme souhaite se dévêtir elle-même, elle le fait comprendre à son partenaire en s'éloignant de lui et en donnant à ses gestes la théâtralité nécessaire (sans sombrer

dans le ridicule qui est une efficace coupe-désir). Si, au contraire, elle préfère se faire déshabiller, il lui suffit de se rapprocher et de guider les mains de son partenaire vers les vêtements qu'elle voudrait qu'il lui enlève.

Le strip-tease masculin est une pratique désormais très répandue depuis le succès des spectacles de « *Chippendales* ». Beaucoup de femmes avouent désormais qu'elles ne sont pas indifférentes à l'effeuillage d'un beau garçon. Revanche sur des siècles de soumission, remise à niveau ou aveu sain d'un vrai désir ? Dans leurs exhibitions, les hommes gardent néanmoins toujours un cache-sexe, qu'il s'agisse de masquer l'érection (il ne



LES CHEMINS D U DESIR

faut pas rêver, ce sont des professionnels...) ou, au contraire, l'absence d'érection. À moins qu'il ne se risque au défi de « *The full Empty* », la nudité totale. Quoi qu'il en soit, les hommes doivent savoir qu'ils peuvent, eux aussi, réussir à se faire désirer davantage d'une femme en faisant de leur déshabillage un acte érotique. Pour les hommes comme pour les femmes, le fait de caresser son propre corps sous les regards de l'autre contribue à créer une atmosphère propice.

LE FACE-À-FACE

Beaucoup de femmes sont mal à l'aise, lorsqu'elles s'exhibent nues devant leurs partenaires, parce qu'elles n'aiment pas telle ou telle partie de leur corps. Elles ont tort, leur corps est souvent un objet de désir important. La nudité, de plus, est un des signes importants que se donnent les partenaires, pour se faire comprendre l'un et l'autre qu'ils sont prêts à se livrer à l'acte sexuel. Ce n'est pas cependant parce que le signe est donné, qu'il faut se précipiter. Le désir existe, il se manifeste, il est souhaitable de l'intensifier avec le jeu des affleurements et des caresses sensorielles.

Que les partenaires se tiennent debout, étendus ou assis, qu'ils veillent à maintenir entre eux une distance qui leur permet à la fois de se regarder entièrement et de se frôler du bout des doigts. Savourant ce moment, ils verront leur désir croître davantage encore si les zones érogènes spécifiques ne sont pas directement stimulées. 'Tbut en gardant la distance, il est souhaitable de varier les postures. Les partenaires peuvent, par exemple, offrir pleinement leurs organes génitaux au regard de l'autre en s'installant tête-bêche. La caresse prolongée des regards stimule autant que celle des mains.

LEDÉ51R



Jeux
érotiques

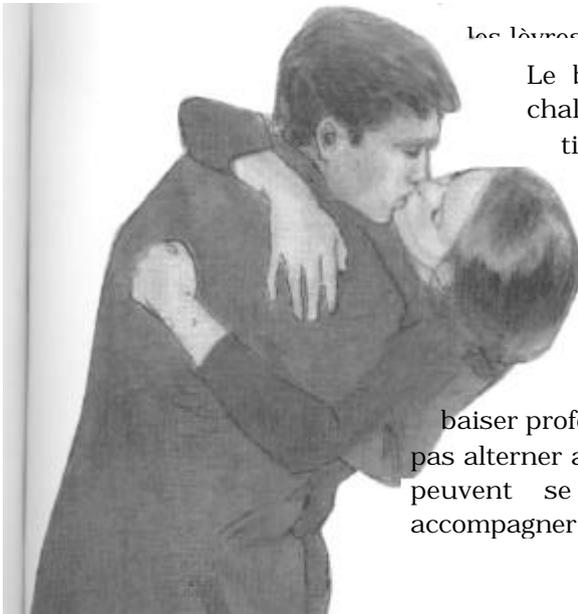
PRÉLIMINAIRES

Le baiser

On connaît le bon mot de Mistinguett : « Un baiser c'est une virgule, un point, une interrogation ou un point d'exclamation. »

Le baiser est généralement la première manifestation de désir entre un homme et une femme, il est une des formes de communication de leur consentement réciproque. Lorsqu'en plus de leurs mains, les partenaires utilisent leurs lèvres et leur langue, le désir prend tout d'un coup un nouvel essor.

Le baiser, c'est d'abord le contact des lèvres, puis la bouche s'ouvre spontanément et c'est le contact de langue à langue. Chacun suce et mordille également



les lèvres de l'autre.

Le baiser peut être mouillé, profond et chaleureux, ou plutôt rapide et furtif. Alternier les positions éloignées et les positions rapprochées durant les préliminaires ne peut qu'influencer favorablement les effets érotiques; En effet, de la même façon que sur un tableau les couleurs se confèrent réciproquement leur valeur, l'intensité du

baiser profond en vient à se perdre si on ne le fait pas alterner avec des baisers plus légers. Les lèvres peuvent se substituer aux mains, ou les accompagner partout.

« être dans les bras d'un homme sur fond de musique douce » ; 54 %, « main qui caresse une cuisse ». Ces réponses indiquent bien que le plaisir de la femme repose d'abord sur une approche douce, lente et non agressive. À ceux qui douteraient encore, une enquête plus récente du magazine féminin *Elle* donne des précisions complémentaires. Confrontées à un certain nombre de photos censées être érotiques, les femmes préfèrent à un « monsieur Muscle, viril et velu » des représentations plus « romantiques » et en tout cas moins agressives. Aussi, les caresses prodiguées sont-elles décisives.

Les caresses manuelles doivent être progressives et le partenaire doit être très attentif aux réactions de la femme. Le but étant une montée progressive du plaisir, il doit procéder par étapes et ne pas, comme c'est trop souvent le cas, se précipiter sur le sexe féminin. L'homme doit avant tout découvrir le corps de sa partenaire, partant de la partie la moins sensible pour aller vers la plus réceptive. La pression doit aller du simple effleurement à une prise de possession plus appuyée. Mais, là encore, ce sont les réactions de la femme qui doivent guider les mains. Les seins, la bouche, les lèvres, la nuque, les hanches, les fesses doivent être l'objet de la plus grande attention.

Les mains permettent de découvrir le corps de la femme, qui peut être aussi exploré par les lèvres ou la langue. Lécher, sucer, mouiller, accroît encore la sensibilité cutanée.

La combinaison de ces deux types de caresses permet de donner déjà à la femme, abandonnée et confiante, un plaisir réel.

« Après avoir exploré tout mon corps, j'ai senti sa main glisser lentement vers mon sexe qui n'attendait que ça. J'étais prise entre le désir d'écarter mes cuisses pour lui montrer à quel point j'avais envie de cette caresse et celui de me refermer sur cette main, pour sentir encore mieux ses attouchements. h a doucement écarté mes lèvres, effleuré l'ouverture de mon sexe, puis, son index a cherché mon clitoris. Malgré moi, j'ai eu un mouvement de recul, tant la sensation était forte. h a caressé tout autour, puis, après l'avoir dégagé, il l'a sollicité avec douceur. Les frissons parcouraient tout mon corps... j'avais envie que cela ne se termine jamais... » Fabienne, 37 ans.

JEUX EROTIQUES

« J'ai senti son doigt ouvrir mon sexe. J'étais tellement mouillée qu'il n'eut aucune difficulté à me pénétrer, il allait et venait comme un pénis au moment du coït. Je me tendais vers lui. Lorsqu'il a caressé mon clitoris, j'ai failli partir tout de suite. Je lui ai offert mon sexe pour qu'il comprenne que j'en voulais plus encore. »
Christine, 43 ans.

< Ce que j'aime, c'est qu'il commence à caresser tous les abords de mon sexe : mon ventre, mes cuisses, mes fesses, mon nombril et mon anus. Je me sens de plus en plus disponible, je m'offre à lui et, lorsque ses doigts me fouillent, je ressens un plaisir indicible. Je n'ai pas besoin qu'il enfonce ses doigts, les simples frôlements ni affolent. »
Valérie, 35 ans.

« Un jour, alors qu'il avait déjà enfoncé deux doigts dans mon vagin et que je me laissais aller à cette pénétration, il a forcé de même mon anus. Surprise, j'ai sursauté, il a insisté, puis, c'est moi qui ai parfait ce viol délicieux. Prise ainsi, par-devant et par-derrrière, je me suis sentie tellement à lui, que j'ai joui sans attendre. »
Jessica, 28 ans.

Ces quelques témoignages regroupent, à peu près, les principales sensations dicibles de la femme lors de ces caresses manuelles. D'autres indiquent un élément non négligeable : la femme, en guidant parfois la main de son partenaire, en lui donnant quelques conseils, connaît un bien plus grand plaisir.

Au bout de quelques étreintes, l'homme, de lui-même, a appris les caresses que préfère sa compagne et peut les prodiguer librement. Mieux, s'il est aimant et inventif, il peut varier à l'infini, surprendre sa compagne, en usant de plus en plus d'audace.

LA STIMULATION DE S SEXES

La stimulation manuelle ou buccale des organes génitaux permet, en l'absence de coït, de parvenir à l'orgasme. Durant les préliminaires, les partenaires doivent donc savoir où s'arrêter s'ils désirent atteindre le nirvana avec l'intromission du pénis dans le vagin.

Seuls les adolescents réussissent à maintenir durablement une érection, même après avoir éjaculé plusieurs fois. Après l'âge de 25 ans, la période réfractaire, le laps de temps durant lequel l'homme ne peut atteindre une nouvelle érection, tend

à s'accroître. Contrairement

à l'homme, il est possible à la femme d'atteindre deux, voire trois orgasmes de suite, et même parfois plus. En dépit des habitudes, il est toujours possible, et même souhaitable, de proposer des postures nouvelles, d'agrémenter les stimulations génitales par des jeux de miroir, d'utiliser des instruments ayant la forme d'un pénis

etc.



JEUX ÉROTIQUES

Avant de se livrer à des stimulations manuelles, il faut s'assurer que la vulve est suffisamment humide, sinon la caresse se transformera en frottement, provoquant une irritation désagréable. Mieux vaut la mouiller avec de la salive ou un lubrifiant quand cela s'avère nécessaire.

La stimulation des organes génitaux féminins

La plupart des femmes (comme la plupart des hommes) ont appris à connaître par elles-mêmes les réactions de leur sexe aux diverses stimulations, ainsi que les positions qui leur conviennent le mieux.

Certaines apprécient la masturbation clitoridienne sur le dos, d'autres sur le ventre, certaines préfèrent garder les cuisses serrées, d'autres écarter largement les genoux. Le mieux est donc de se conformer aux préférences de sa partenaire, soit en les lui demandant, soit en la laissant se placer comme elle le désire.

LES LEÇONS DE CAUTOÉROTISME

L'autoérotisme, c'est-à-dire le plaisir solitaire, est très formateur et permet à la femme de connaître ce qu'elle aime. De nombreuses femmes (il est vrai moins nombreuses que les hommes) reconnaissent se livrer à la masturbation de manière régulière pour connaître le plaisir. Beaucoup vont ainsi jusqu'à l'orgasme, d'autres se contentent de simples caresses non abouties. Toutes considèrent (et le phénomène augmente avec l'âge) que cette pratique est, pour le moins, un bon substitut à l'acte sexuel. La masturbation a longtemps été condamnée pour des raisons religieuses (elle l'est toujours), elle l'a été plus tardivement (fin du XIXe, XXe siècle) pour des raisons prétendument scientifiques. Durant cette longue période, les manuels d'éducation des fillettes et des jeunes filles étaient pleins d'histoires atroces concernant cette « funeste manie ».

JEUX ÉROT I Q U E S

Avant de se livrer à des stimulations manuelles, il faut s'assurer que la vulve est suffisamment humide, sinon la caresse se transformera en frottement, provoquant une irritation désagréable. Mieux vaut la mouiller avec de la salive ou un lubrifiant quand cela s'avère nécessaire.

La stimulation des organes génitaux féminins

La plupart des femmes (comme la plupart des hommes) ont appris à connaître par elles-mêmes les réactions de leur sexe aux diverses stimulations, ainsi que les positions qui leur conviennent le mieux.

Certaines apprécient la masturbation clitoridienne sur le dos, d'autres sur le ventre, certaines préfèrent garder les cuisses serrées, d'autres écarter largement les genoux. Le mieux est donc de se conformer aux préférences de sa partenaire, soit en les lui demandant, soit en la laissant se placer comme elle le désire.

LES LEÇONS DE CAUTOÉROTISME

L'autoérotisme, c'est-à-dire le plaisir solitaire, est très formateur et permet à la femme de connaître ce qu'elle aime. De nombreuses femmes (il est vrai moins nombreuses que les hommes) reconnaissent se livrer à la masturbation de manière régulière pour connaître le plaisir. Beaucoup vont ainsi jusqu'à l'orgasme, d'autres se contentent de simples caresses non abouties. Toutes considèrent (et le phénomène augmente avec l'âge) que cette pratique est, pour le moins, un bon substitut à l'acte sexuel. La masturbation a longtemps été condamnée pour des raisons religieuses (elle l'est toujours), elle l'a été plus tardivement (fin du xix^e,xx^esiècle) pour des raisons prétendument scientifiques. Durant cette longue période, les manuels d'éducation des fillettes et des jeunes filles étaient pleins d'histoires atroces concernant cette « funeste manie »,

L A STIMULATION DES SEXES

dont certains médecins n'hésitaient pas à dire qu'elle menait directement à la débilité, à la folie et à la mort... La répression de la masturbation au nom de cette pseudo-science est allée jusqu'à un certain nombre de mutilations (ablation du clitoris par exemple). C'est dire à quel point la pratique de l'onanisme (autre nom de la masturbation) a longtemps été culpabilisante. Pourtant (on y a fait allusion dans un autre chapitre), rien n'est plus naturel que l'autoérotisme : la petite fille découvre ainsi son anatomie, structure son imaginaire qu'elle explore et enrichit et la jeune femme connaît de manière précise les caresses auxquelles elle est le plus sensible, en même temps qu'elle développe ses capacités de jouissance. Certains sexologues utilisent même cette pratique pour débloquer (avec succès) des cas de frigidité.



JEUX ÉROTIQUES

Chez la femme la masturbation elle-même consiste en un certain nombre de caresses qui, plus ou moins progressivement, intéressent le sexe lui-même et plus particulièrement le clitoris. La plupart des femmes déclarent se caresser les seins, puis le ventre et les cuisses, avant d'explorer le sexe lui-même. La caresse d'un doigt sur les lèvres, puis sur le clitoris, produit d'agréables sensations pouvant donc aller jusqu'à l'orgasme. Certaines se livrent à des pénétrations, à l'aide d'un ou plusieurs doigts, reproduisant ainsi les mouvements de l'acte sexuel.

La plupart des femmes choisissent une position bien à elles pour se masturber, sur le dos, sur le ventre, jambes ouvertes ou fermées...

« je suis agenouillée, jambes écartées, je me touche la vulve d'une main et de l'autre, je me caresse les seins. Au fur et à mesure que l'émotion monte, je cambre le dos et je raidis mes muscles. Avec un doigt mouillé, je continue à caresser mon clitoris, tandis que j'en enfonce un autre dans le vagin au moment de jouir. »

Michèle, 41 ans.

La masturbation se nourrit dans la quasi-totalité des cas des phantasmes les plus divers. C'est par excellence le domaine de la liberté, puisque tous les désirs sont permis. C'est souvent la meilleure manière pour la femme d'imaginer qu'elle est dans les bras de tel ou tel partenaire mythique (l'homme inaccessible : vedette connue, homme désiré secrètement mais « intouchable »...) ou dans telle ou telle situation suggestive autant qu'inavouable (amour de groupe, viol, agression sexuelle à l'égard d'un homme, prostitution...). Une actrice connue disait à ce propos : « Dans ces moments, je me fais mon petit cinéma... »

Certaines femmes aiment à se masturber devant leur partenaire, donnant ainsi libre cours à une tendance exhibitionniste dont nous parlerons plus loin.

L A STIMULATION DES SEXES

Masturber sa partenaire

L'exploration du sexe ne doit se faire qu'avec beaucoup de précaution. Masturber sa partenaire en la caressant là où elle est la plus sensible, demande beaucoup de douceur et de désir de la faire jouir. L'homme pourra constater assez vite si ses attouchements initiaux ont produit l'effet escompté. Les sécrétions, dont il a déjà été question plus haut et qui ont pour fonction de permettre une pénétration du pénis lors du coït, facilitent les caresses. Rien n'est mieux que de bien connaître le sexe de la femme pour lui donner le plus grand plaisir. Beaucoup d'entre elles, en effet, se plaignent de la maladresse d'hommes qui ne les caressent « pas bien ou pas au bon endroit ». Le problème réside dans le fait que les endroits que la femme souhaite sentir caressés changent.

La masturbation manuelle du clitoris suscite des sensations d'autant plus agréables que les doigts se posent avec précision à l'endroit désiré. Certaines femmes apprécient d'être caressées avec beaucoup de délicatesse, le bout des doigts effleurant à peine le bouton, d'autres aiment des manipulations plus vigoureuses, d'autres encore ont besoin de changements de rythme. La masturbation manuelle permet de nombreuses postures. L'homme peut, par exemple, maintenir sa partenaire assise entre ses jambes, son buste lui servant de dossier. De cette façon, il garde une main libre pour lui caresser le ventre, les seins, etc. Il peut aussi s'étendre contre elle, ou se placer entre ses jambes afin de contempler la vulve qu'il est en train de caresser. Les caresses du creux de la vulve, de l'orifice vaginal et la stimulation du vagin par l'intromission d'un ou de deux doigts peuvent alterner avec la masturbation du clitoris.

La plupart des femmes apprécient de pouvoir accompagner les stimulations génitales par de petits mouvements saccadés du bassin ; il est donc recommandé dans les postures adoptées de ne pas les en empêcher par un placage trop ferme.

JEUX ÉROTIQUES

LES PLAISIRS DU VIBROMASSEUR

S'il vous est désagréable de l'acheter dans un sex-shop, cet appareil se procure très facilement par correspondance. De tailles et de formes différentes, les vibromasseurs les plus courants sont en matière plastique ou en métal, sont mus par un système électrique à pile, ils ont la forme d'un cylindre et se terminent en ogive. Il existe pour les plus exigeantes des coffrets comportant plusieurs embouts permettant de stimuler les seins, les fesses, le corps, le vagin, les seins ou les deux à la fois... Il faut choisir un vibromasseur à vitesse variable.

Pour bien l'utiliser, ne serrez pas trop fort l'instrument et touchez-vous avec très doucement. Saisissez-le comme un critérium, dont vous redouteriez de casser la pointe et attendez d'avoir acquis un peu de maîtrise avant de l'introduire en vous.

Le premier exercice préconisé avec un vibromasseur est de se le passer sans le mettre en marche sur le clitoris, les petites lèvres et le méat urinaire uniquement pour goûter les caresses et l'excitation qu'il vous procure. Ensuite, mettez-le en marche, à sa vitesse la plus faible, et caressez-vous avec jusqu'à vous sentir franchement excitée. Alors, seulement, vous pouvez passer à la vitesse supérieure. Rien ne sert de brûler les étapes, au contraire, il en découlerait l'effet inverse à celui souhaité : la contraction des muscles des cuisses et des jambes. Pour augmenter l'efficacité du vibromasseur, rien ne vous interdit de jouer le jeu et de vous frotter sensuellement contre l'instrument, en faisant des mouvements de hanche, circulaires ou d'avant en arrière.

Une fois maîtrisées les caresses du sexe par le vibromasseur, vous pouvez passer à l'étape suivante : la pénétration du sexe proprement dit. Arrivée déjà à un bon niveau d'excitation, vous introduisez doucement l'instrument. Le vibromasseur étant en vous, vous pouvez chercher à frotter le point G ou l'enfoncer jusqu'au col de l'utérus et le faire bouger jusqu'à ce que vous sentiez un endroit un peu noueux et protubérant. L'un des principaux avantages du vibromasseur est qu'il vous permet de découvrir seule vos meilleurs points d'excitation, ce qui devrait vous permettre de les indiquer à votre partenaire ensuite. Il

L A STIMULATION DES SEXES

suffit de stimuler avec attention le point G, le col de l'utérus, le fond du vagin, et les PC, pour savoir ce qui vous procure le plaisir le plus intense.

Après quelques « séances » d'entraînement avec un vibromasseur, vous pourrez y recourir en simulant l'amour : l'illusion arrivera parfois à la hauteur de la réalité. Pour ce, il suffit de replier les jambes et de faire aller et venir le vibromasseur dans le vagin comme si vous faisiez l'amour avec un partenaire. Une fois que vous serez parvenue à un niveau d'excitation très intense, le fond du vagin va s'ouvrir et vous pourrez y glisser l'instrument. Si cette tentative se passe bien et ne vous procure aucun désagrément tels que des crampes, laissez votre vagin enserrer le vibromasseur, puis tirez-le doucement avec votre main vers l'extérieur comme si vous vouliez le retirer tout en résistant avec vos muscles PC pour le retenir.

Au bout de plusieurs séances de cette tension-réaction, votre sexe sera plus fort que vos mains, et vous pourrez, quand bon vous semble, ouvrir et fermer ce piège merveilleux au pénis de votre partenaire. Cela lui procurera un plaisir au moins aussi intense que le vôtre.

LE GODEMICHÉ

Moins « moderne » que le vibromasseur, le godemiché (du latin *gaude mihi*, « donne-moi du plaisir ») est un phallus artificiel qui a fait ses preuves... Aussi loin que l'on remonte dans l'Antiquité et quelle que soit la civilisation on trouve des instruments attestant de son utilisation constante. En caoutchouc rigide, en matière plastique, en ébonite, en métal, en corne... Contrairement au vibromasseur il est la reproduction exacte d'un sexe d'homme avec gland et pénis en érection. Il peut avoir toutes les tailles jusqu'aux plus monstrueuses. Utilisé comme substitut du sexe masculin, il sert à la pénétration vaginale ou anale. Certains, munis d'une ceinture, peuvent se porter autour des reins. Et donc être utilisés par la

JEUX ÉROTIQUES

LE CUNNILINGUS

Pour la stimulation buccale de la vulve et du clitoris, les positions possibles sont très nombreuses. Le fait de souffler sur la vulve offerte procure à la femme des sensations très agréables. La langue, par sa douceur, son humidité et sa mobilité, convient fort bien aux stimulations génitales. On appelle ce type de pratique le cunnilingus. Certaines femmes peuvent apprécier d'être légèrement mordillées sur les petites lèvres. Des vibrations rapides de la langue allant du clitoris à l'orifice vaginal amènent en général assez facilement les femmes à éprouver une intense jouissance orgasmique.

Cette pratique, utilisée dans le « 69 », que nous évoquerons plus loin, est appréciée par de nombreuses femmes. Ce n'est rien d'autre qu'une masturbation buccale ou linguale. Elle nécessite une hygiène parfaite (encore que certains hommes célèbres aient été connus pour avoir aimé des plaisirs plus musqués...) et un vrai désir de la part des deux partenaires. Elle permet une relation très étroite entre homme et femme et des jouissances d'une grande intensité.

La langue, après avoir exploré l'ouverture de la vulve, s'attarde sur le clitoris, pénètre le sexe et joue le rôle d'un sexe masculin, particulièrement doux et agile et, bien sûr, mouillé. Sous cette caresse la femme se tend, se donne et se relâche lors de l'orgasme. Il n'est, en effet, pas interdit d'accepter un plaisir complet de cette manière, bien que beaucoup de femmes disent préférer parfaire leur jouissance par une pénétration du sexe de l'homme.

Les hommes, lorsqu'ils apprécient ce genre de caresse (ce n'est pas le cas de tous et cela exige en général une certaine intimité) en sont vraiment friands. Leur visage véritablement enfoui dans le sexe humide de leur partenaire, ils la sentent vibrer à leur caresse. La langue va du clitoris au périnée et parfois jusqu'à l'anus, le liquide produit par le sexe de la femme d'un goût acidulé, est très excitant, de même que l'odeur très particulière d'une femme ouverte. S'il advient que la femme jouisse directement sous l'effet de cette caresse, l'homme appréciera de ressentir sur sa langue les spasmes de l'orgasme de sa partenaire qui mouillera encore plus sur sa langue.

LA STIMULATION DES SEXES



LE FIST-FUCKING

Comme son nom l'indique, cette pratique consiste à ne pas se contenter d'enfoncer un doigt ou deux dans le sexe de la femme, mais le poing (fist) entier. Les adeptes de cette pratique apprécient particulièrement d'être ainsi ouvertes et comblées. La femme doit être très préparée et lubrifiée. Aux partenaires d'apprécier si cette pénétration est physiquement possible, même si, comme on le sait, le vagin est très élastique.

La stimulation des zones érogènes masculines

Chez l'homme la masturbation manuelle consiste schématiquement en un mouvement de va-et-vient opéré de bas en haut (et vice-versa) sur le pénis. La cadence de ce mouvement, son ampleur, ainsi que l'intensité de la pression des doigts enserrant le membre viril varient selon le moment et les goûts du partenaire. Peu d'hommes apprécient qu'on les manipule trop violemment, mais, une fois de plus, tout cela est affaire de circonstances et de préparation.

Afin de savoir ce qui convient le mieux à son partenaire, la femme peut le lui demander ou bien se laisser guider par lui. Si l'homme y consent, lui demander de se masturber devant sa partenaire est non seulement excitant, mais aussi très instructif.

La masturbation du pénis, de la verge et du gland est généralement d'autant plus appréciée qu'elle s'accompagne de caresses des bourses et du périnée. De légers souffles sur les organes génitaux alternant avec des effleurements et des caresses suscitent des variations agréables. Beaucoup d'hommes ressentent une intensification du plaisir lorsque la masturbation s'accompagne d'une stimulation anale. Certains, en revanche, y sont réfractaires. Afin de pratiquer une stimulation anale sans risquer de provoquer de douleur, il est préférable d'avoir des ongles courts. L'introduction d'un ou deux doigts dans l'anus est plus aisée si l'anus a été préalablement lubrifié. À la place des doigts, il est toujours possible d'utiliser un instrument de même forme ou un vibromasseur.

LE FIST-FUCKING

Comme son nom l'indique, cette pratique consiste à ne pas se contenter d'enfoncer un doigt ou deux dans le sexe de la femme, mais le poing (est) entier. Les adeptes de cette pratique apprécient particulièrement d'être ainsi ouvertes et comblées. La femme doit être très préparée et lubrifiée. Aux partenaires d'apprécier si cette pénétration est physiquement possible, même si, comme on le sait, le vagin est très élastique.

La stimulation des zones érogènes masculines

Chez l'homme la masturbation manuelle consiste schématiquement en un mouvement de va-et-vient opéré de bas en haut (et vice-versa) sur le pénis. La cadence de ce mouvement, son ampleur, ainsi que l'intensité de la pression des doigts enserrant le membre viril varient selon le moment et les goûts du partenaire. Peu d'hommes apprécient qu'on les manipule trop violemment, mais, une fois de plus, tout cela est affaire de circonstances et de préparation.

Afin de savoir ce qui convient le mieux à son partenaire, la femme peut le lui demander ou bien se laisser guider par lui. Si l'homme y consent, lui demander de se masturber devant sa partenaire est non seulement excitant, mais aussi très instructif.

La masturbation du pénis, de la verge et du gland est généralement d'autant plus appréciée qu'elle s'accompagne de caresses des bourses et du périnée. De légers souffles sur les organes génitaux alternant avec des effleurements et des caresses suscitent des variations agréables. Beaucoup d'hommes ressentent une intensification du plaisir lorsque la masturbation s'accompagne d'une stimulation anale. Certains, en revanche, y sont réfractaires. Afin de pratiquer une stimulation anale sans risquer de provoquer de douleur, il est préférable d'avoir des ongles courts. L'introduction d'un ou deux doigts dans l'anus est plus aisée si l'anus a été préalablement lubrifié. À la place des doigts, il est toujours possible d'utiliser un instrument de même forme ou un vibromasseur.

JEUX ÉROTIQUES

LE FIST-FUCKING

Comme son nom l'indique, cette pratique consiste à ne pas se contenter d'enfoncer un doigt ou deux dans le sexe de la femme, mais le poing (fist) entier. Les adeptes de cette pratique apprécient particulièrement d'être ainsi ouvertes et comblées. La femme doit être très préparée et lubrifiée. Aux partenaires d'apprécier si cette pénétration est physiquement possible, même si, comme on le sait, le vagin est très élastique.

La stimulation des zones érogènes masculines

Chez l'homme la masturbation manuelle consiste schématiquement en un mouvement de va-et-vient opéré de bas en haut (et vice-versa) sur le pénis. La cadence de ce mouvement, son ampleur, ainsi que l'intensité de la pression des doigts enserrant le membre viril varient selon le moment et les goûts du partenaire. Peu d'hommes apprécient qu'on les manipule trop violemment, mais, une fois de plus, tout cela est affaire de circonstances et de préparation.

Afin de savoir ce qui convient le mieux à son partenaire, la femme peut le lui demander ou bien se laisser guider par lui. Si l'homme y consent, lui demander de se masturber devant sa partenaire est non seulement excitant, mais aussi très instructif.

La masturbation du pénis, de la verge et du gland est généralement d'autant plus appréciée qu'elle s'accompagne de caresses des bourses et du périnée. De légers souffles sur les organes génitaux alternant avec des effleurements et des caresses suscitent des variations agréables. Beaucoup d'hommes ressentent une intensification du plaisir lorsque la masturbation s'accompagne d'une stimulation anale. Certains, en revanche, y sont réfractaires. Afin de pratiquer une stimulation anale sans risquer de provoquer de douleur, il est préférable d'avoir des ongles courts. L'introduction d'un ou deux doigts dans l'anus est plus aisée si l'anus a été préalablement lubrifié. À la place des doigts, il est toujours possible d'utiliser un instrument de même forme ou un vibromasseur.

LA STIMULATION DES SEXES

LA FELLATION

La stimulation buccale des organes génitaux masculins appelée fellation, est considérée par une majorité d'hommes comme celle qui suscite les sensations les plus intenses.

La femme gobe le gland qu'elle excite du bout de la langue et une partie du pénis érigé; elle exerce de la même manière qu'avec la main des mouvements de va-et-vient en prenant garde de ne pas se livrer à des suctions trop vigoureuses et à ne pas blesser le membre viril avec ses dents.

L'homme, lui, doit faire attention à ne pas s'enfoncer trop profondément dans la gorge de sa partenaire afin de ne pas risquer de l'étouffer ni de provoquer de réflexe de haut-le-coeur. De même que pour la masturbation manuelle, la stimulation buccale du pénis s'accompagne agréablement de caresses sur les bourses, le périnée, et de stimulations anales, y compris bien sûr avec la langue.

*o Elle a glissé sa main entre mes cuisses, je les ai légèrement écartées, elle a massé mes testicules puis s'est emparée de mon sexe qu'elle a caressé longuement de bas en haut, elle a excité mon gland... je me suis retenu pour ne pas éjaculer tout de suite... »
François, 45 ans.*

*« Sa bouche a happé mon sexe tandis qu'elle prenait mes testicules à pleines mains, elle a léché mon gland puis s'est mise à me pomper, c'était merveilleux J'aval s'envie qu'elle m'avale.
»
Alain, 29 ans.*

La plupart des femmes qui pratiquent volontiers la fellation apprécient l'intimité que confèrent ces attouchements et parlent d'une prise de possession de l'homme par elles. Elles disent aimer l'odeur, particulièrement excitante du sexe masculin. Elles aiment aussi déterminer la montée de son désir.

JEUX EROTIQUES

Enfin, certaines apprécient une forme de pénétration dans laquelle elles ont le sentiment de se donner très fortement à leur partenaire.

« Lorsque je le prends dans la bouche, j'ai' 1 impression qu'il est totalement à moi. J'aime le sentir se tendre avant de jouir. Je le sens à la fois très viril et très vulnérable, cela me procure un plaisir intense. » Anne, 30 ans.

« Comment lui montrer mieux qu'à ce moment-là que je le désire et que je veux le faire jouir ? » Suzanne, 55 ans.

*< J'aime qu'il me prenne comme ça, » il me fait 1 amour de manière encore plus intime... >
Hélène, 42 ans.*

Une des grandes interrogations concernant la fellation repose sur le fait, au moment de l'éjaculation masculine, d'avalier ou non le sperme. Certaines femmes se disent dégoûtées et rejettent le sexe de l'homme au moment où il va éjaculer. Dans d'autres cas, elles recrachent le liquide séminal. D'autres, au contraire, aiment l'avalier considérant qu'elles participent là à un acte sexuel aboutit aussi puissant sinon plus que le coït lui-même. Psychologiquement, cette ingestion joue, en effet, un très grand rôle dans la participation de la femme, certaines trouvent particulièrement agréable d'avalier le sperme qui gicle dans leur bouche.

Il est des femmes qui craignent les effets de cette absorption de sperme. Qu'elles soient rassurées, il n'y a rien de plus anodin et de plus inoffensif que ce liquide.

Ainsi, dans la fellation, la femme trouve-t-elle aussi son plaisir. D'abord en offrant à son partenaire une caresse particulièrement subtile lorsqu'elle est prodiguée avec art. Ensuite parce qu'il s'agit déjà d'une pénétration plus que suggestive et que cette fellation peut n'être que le prélude à d'autres jeux amoureux...

LA STIMULATION DES SEXES

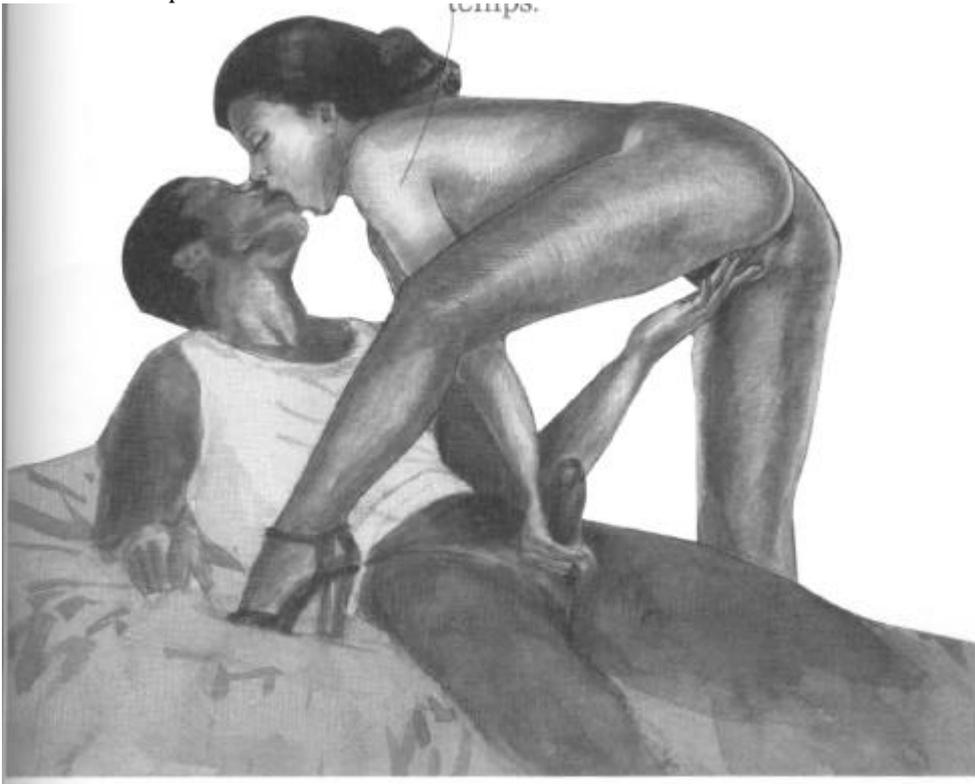
La masturbation réciproque

La masturbation réciproque fait traditionnellement partie des préliminaires à l'acte sexuel. Pour la masturbation manuelle, les positions adoptables par les partenaires sont nombreuses. En voici trois à titre d'exemple.

- L'homme et la femme sont face à face, couchés sur le flanc. Cette position leur permet, en même temps que la masturbation, d'échanger des baisers sur les lèvres.

- Couchés sur le flanc en position tête-bêche ou assis face à face, les partenaires s'offrent réciproquement, en plus des caresses des nains, celles des regards.

- L'homme se colle contre le dos de sa partenaire de manière à pouvoir glisser son membre érigé entre les cuisses ouvertes de celle-ci. Il peut ainsi se faire caresser et caresser en même

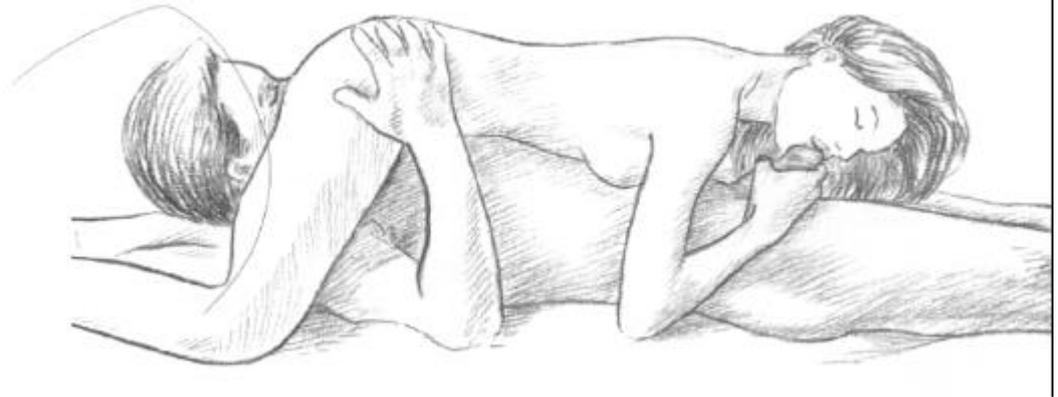


JEUX ÉROTIQUES

LE «69»

- En ce qui concerne le rapport bucco-génital, quand l'homme et la femme utilisent leur bouche pour se stimuler réciproquement, la position la plus connue est appelée « 69 ». Les partenaires se placent sur le flanc, chacun ayant la tête à hauteur des organes génitaux de l'autre. Il en existe d'autres.

- La femme se couche sur le dos, l'homme s'installe au-dessus d'elle à califourchon en sens inverse. De cette manière, il lui glisse son membre dans la bouche et enfouit la tête entre les cuisses de celle-ci.



- Réciproquement, l'homme se couche sur le dos, la femme s'installe à califourchon au-dessus de lui en sens inverse. Elle place sa vulve sur les lèvres de son partenaire et prend le membre de celui-ci dans sa bouche.

LA SODOMIE

Violemment condamnée par la morale religieuse, accusée d'être purement et simplement « contre nature », punie encore à ce jour (comme la plupart des pratiques décrites plus haut) par les tribunaux de certains États des États-Unis d'Amérique par exemple, la sodomie, réputée essentiellement homo-

LA STIMULATION DES SEXES

sexuelle, est pourtant largement utilisée dans les couples hétérosexuels. La sodomie, ou coït anal, n'est autre que la pénétration du sexe de l'homme dans l'anus de la femme.

Cet acte, sur lequel nous n'avons strictement aucun jugement d'ordre moral à porter, nécessite quelques précautions, en particulier en matière d'hygiène, et il faut veiller tout particulièrement, après un tel rapport, à une toilette soignée du sexe masculin, au risque de transporter des germes néfastes dans le vagin de la femme lors d'un rapport vaginal ultérieur. Pour le reste, une fois de plus, tout est affaire de goût et de savoir-faire. La femme désireuse de connaître ce plaisir, doit être disponible, ne pas hésiter à utiliser un produit lubrifiant pour faciliter l'acte et s'offrir à l'homme sans réticence. Les positions les plus fréquemment adoptées permettent une pénétration profonde et dir etc. Prise par derrière, « en levrette », la femme tend ses fesses ouvertes à l'homme, ou elle s'assoit sur lui, s'emplantant sur son sexe érigé. Dans le premier cas elle est totalement offerte, dans le second, c'est elle qui pratique la pénétration. Psychologiquement les femmes qui pratiquent les deux disent se trouver alors dans des situations tout à fait différentes.

Beaucoup de femmes appréhendent, la première fois tout au moins, une prise réputée douloureuse, ce qui n'empêche pas cette pratique de figurer en bonne place dans les fantasmes féminins. La plupart du temps, c'est l'homme qui sollicite sa partenaire -



JEUX E ROT I QUE S

mire. La femme ne doit y voir aucune tendance homosexuelle cachée, mais au contraire un désir de possession totale. Beaucoup de femmes adeptes de la sodomie expliquent d'ailleurs que cette pratique leur permet « de se donner encore mieux », parce qu'elle ne laisse rien en dehors de l'acte sexuel.

« Au début je ne voulais pas... h a tellement insisté que je me suis laissée faire... non sans appréhension. Mais une fois pénétrée, j'ai découvert que je pouvais aussi jouir comme ça. J'aime me sentir sous lui, j'aime sentir ses coups de reins... o Jessica, 28 ans.

« Contrairement à ce qu'on dit, cela ne fait aucun mal, pas même la première fois. h faut me caresser en même temps les seins et le sexe... Ce n'est pas cette pénétration-là que je préfère, mais j'aime bien me faire sodomiser... Je me sens à la merci de mon partenaire... » Nathalie, 25 ans.

« Lorsqu'elle se cambre pour m'offrir son cul, que je la prends par les hanches et que je l'attire vers moi pour la pénétrer, je sens qu'elle m'appartient totalement et qu'elle s'abandonne. » Bernard, 42 ans.

« Elle s'est assise sur moi et j'ai cru qu'elle allait mettre mon sexe dans le sien. Mais c'est son anus qu'elle m'a offert. Elle était étroite et chaude, j'ai joui presque tout de suite... » Thierry, 27 ans.

L A STIMULATION DES SEXES

« LE COUP DU POSTILLON »

Cette pratique consiste à placer un doigt sur, ou dans l'anus du partenaire, juste avant l'orgasme. Elle est souvent décrite dans la littérature érotique française et excite certains. La plupart de ses amateurs se font appliquer fermement un doigt sur l'orifice anal (ce qui provoque une érection quasiment réflexe chez l'homme). On peut également titiller l'anus avec un vibromasseur de petite taille en le pénétrant à peine.

UEMPIRE DU MILIEU

Les amants d'un jour ou d'une vie ont besoin de nouer entre eux des liens sexuels. Ce la signifie que l'homme introduit son pénis dans le sexe de sa partenaire. Que l'homme soit en érection ou non n'a pas d'importance, un peu de lubrifiant aidera la pénétration dans le second cas. Restez blottis dans les bras l'un de l'autre. En restant connectés ainsi un bon quart d'heure, on découvre des sensations inhabituelles, on acquiert une décontraction, qui peut déboucher sur des jeux plus actifs ou au contraire sur... le sommeil. Rien de meilleur qu'une nuit entière, emboîtés l'un dans l'autre. Les Chinois, paraît-il, sont experts en la matière, d'où le nom de cette pratique.

LE FOULARD

L'un des partenaires recouvre le visage de l'autre d'un foulard, de manière à le laisser respirer aisément. Puis il manipule le corps du •< voilé » comme s'il s'agissait d'un jouet en cherchant à se donner avec ce corps « offert » tout le plaisir possible. La femme se frotte doucement, par exemple, contre le corps de l'homme, le lèche, joue avec son sexe, promène ce sexe sur toutes les parties de son corps, se frotte le clitoris sur les genoux ou les fesses de l'homme, le mordille. L'homme s'imagine qu'il a entre les mains un jouet sexuel ou qu'il va faire l'amour à une femme endormie. Il se frotte contre son sexe, la pénètre par tous les orifices. La règle d'or de ce jeu est

JEUX ÉROTIQUES

chaque partenaire ne doit jamais quitter son rôle en cours de « partie » : il est totalement actif ou totalement passif. En revanche, lorsque l'un a joué, il faut inverser les rôles.

LE SONDAGE

Ce jeu repose sur les mêmes principes que le précédent, mais cette fois il ne s'agit pas de cacher le visage d'un des partenaires, mais de le ligoter avec tout ce qui vous passe par la main : bas, cordelettes, ou liens plus perfectionnés vendus en sex-shop. Pour celui qui est actif ce jeu est très excitant car il permet d'avoir l'autre à sa merci, pour celui qui est passif, il l'est également car il présente un côté légèrement inquiétant, particulièrement savoureux.

LES MOTS CRUS

Au début de ce livre nous disions que pour constituer une ambiance il fallait savoir utiliser le langage adéquat. Lorsque la relation est suffisamment chaude pour aller au-delà des quelques mots susurrés, beaucoup d'hommes et de femmes trouvent la plus grande jouissance à entendre leur partenaire parler, dire ses désirs, ce qu'il ressent, ou encore parler soimême pour dire sa jouissance.

Quoi qu'il en soit, les uns aiment parler, ou qu'on leur parle, d'autres préfèrent le silence.

Les psychologues ont, à ce sujet, leurs opinions.

La parole joue un rôle fondamental dans l'acte amoureux, dit le Dr L. Certaines femmes sentent mieux leur partenaire lorsqu'il leur répète son amour et son désir. Elles se sentent rassurées, avant de se laisser aller, par le fait que cet abandon est légitimé par l'amour ».

Si certains aiment les mots doux, d'autres préfèrent les mots crus pas forcément mauvais pour les ébats, au contraire. Il est des couples, parfaitement épanouis et parfaitement bien élevés dans la vie quotidienne qui s'assailent de mots obscènes en fai-

LA STIMULATION DES SEXES

sant l'amour. Le célèbre « alors, salope, tu la sens, dis, ma grosse queue ! » n'est pas réservé aux bandes dessinées « cochonnes ». Pour ceux-là, le processus est tout à fait différent (nous ne parlons pas, ici, de masochistes qui aiment se faire insulter), en goûtant les propos orduriers de celui avec lequel ils se laissent aller, ils retrouvent une sorte •• d'état de nature » qui leur permet de mieux jouir. Les femmes qui aiment se faire insulter pendant l'amour ont le sentiment de jeter par-dessus bord toutes les conventions sociales qui les inhibent dans la vie quotidienne et entravent souvent l'expression de leurs désirs. Elles assument ainsi leurs pulsions refoulées tout le reste du temps. »

Quoi qu'il en soit, se laisser aller à gémir, à grogner, à crier est toujours un bon moyen d'extérioriser le plaisir et de montrer à l'autre l'état dans lequel vous êtes et dans lequel il est capable de vous mettre.

C'est une libération analogue que manifeste par ses gestes la femme qui excite son partenaire : caresses, baisers, murmures, gémissements indiquent à la fois l'intensification du désir, la montée du plaisir et la disponibilité nécessaire.

« Lorsqu'il me fait l'amour, j'aime qu'il me murmure des mots tendres. Ça m'aide beaucoup à me rapprocher de lui. Je le sens mieux... je le sens plus proche. » Nathalie, 25 ans.

*« Jose a peine l'âvouer, mais dans ces moments-là, j'adore lui crier des mots crus qui me feraient rougir en d'autres circonstances... Ça m'excite beaucoup, je dirais même que j'en ai besoin. »
Valérie, 35 ans.*

Le cinéma ou le théâtre tout simples (et non pas pornographiques) se font eux aussi l'écho de ce plaisir des mots. Il suffit d'entendre, par exemple, Sandrine Kiberlain déclamer cette tirade dans *Rien sur Robert* de Pascal Bonitzer : « Il m'a mis sa queue entre les fesses, j'avais le coeur qui battait très fort, je me

JEUX EROTIQUES

suis rétractée. Du coup, il a commencé à enlever sa queue de mon cul, et ça, ça m'a rendue complètement folle. Je me suis mise à hurler. Du coup, il me l'a mise à fond. C'était énorme. J'étais dilatée, quoi, épanouie. J'avais juste un peu peur de ne pas m'être lavé assez bien le cul. »

Le partage des phantasmes

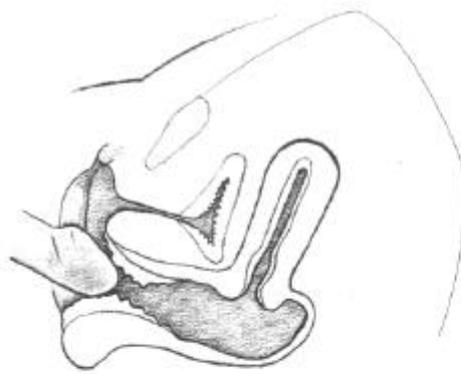
Tout en vous caressant et en vous pénétrant, dites à votre partenaire tous les fantasmes qui vous passent par la tête : ce que vous aimeriez que l'autre vous fasse, ce que vous voudriez lui faire, mais que vous n'osez pas. Vous énoncez une à une les parties de son corps en vous mettant à les caresser. Puis vous demandez à votre partenaire de vous faire part de ses sensations : « J'aime quand tu touches mon pénis de telle façon », « J'aime quand tu me caresses le clitoris de telle façon ». Peu à peu les tabous disparaîtront, la pudeur diminuera, vous pourrez vous masturber devant l'autre ou le masturber tout en parlant et surtout, vous pourrez explorer de nouvelles positions et de nouvelles pratiques.

L'extase

Le coït

Le plaisir le plus intense est atteint lors de l'acte sexuel lui-même. Il est à la fois plus intense et plus profond.

Prête à la pénétration, la femme n'attend plus que l'intromission du pénis en érection de son partenaire (nénétration).



1. La partie inférieure du vagin s'humidifie, tandis que la partie supérieure se rétrécit.



2. Le liquide de lubrification facilite la pénétration.



3. La partie supérieure du vagin se transforme en une sorte de ballon...



4. ...destiné à accueillir les spermatozoïdes après l'éjaculation.

Les métamorphoses du vagin pendant le coït

L'EXTASE

Que se passe-t-il durant le coït ?

L'acte **sexuel proprement dit** a été l'objet de descriptions multiples de la part des romanciers, des poètes, ou de manière plus « prosaïque » des médecins, des sexologues et de leurs patients. Domaine privé s'il en est, il est marqué encore aujourd'hui, au moins partiellement, comme le désir, du sceau de l'interdit. Son approche s'en ressent. Mais, comme l'écrit Françoise Mallet-Joris : « Le plaisir est aussi impérieux, plus peut-être que le bonheur ». Cela vaut certainement que l'on s'y attarde !

L'acte peut donc s'analyser en plusieurs étapes, accompagnées d'un certain nombre de pratiques qu'il est utile de décrire au fur et à mesure.

Une fois le désir né, et l'approche entre les deux partenaires faite, un certain nombre de caresses, échangées entre l'homme et la femme procurent un plaisir, qui ne constitue encore que les prémices de l'entreprise de possession de la femme par l'homme et vice-versa...



À la phase dite de prélude, durant laquelle le désir sexuel s'est intensifié, succède le coït. Tous ceux qui l'ont expérimenté savent ce que sont la montée du plaisir et la jouissance orgasmique. Ils connaissent cette impression de satisfaction physique intense, presque indescriptible, et le bien-être qui lui succède. Ils savent ce qu'est le bonheur du corps dans l'acte amoureux, mais beaucoup encore ignorent ce qui se passe en eux durant le coït.

Grâce, en partie, aux travaux de deux scientifiques américains, on sait avec assez de précision comment décrire les différentes phases d'un rapport sexuel. William H. Masters et Virginia E. Johnson ont en effet étudié les diverses réactions physiques des partenaires. Le résultat de leurs recherches, exécutées en laboratoire, permet de mieux comprendre les différences entre l'homme et la femme, et donc de mieux s'adapter l'un à l'autre.

LA PHASE D'EXCITATION

La première phase, appelée phase d'excitation, se traduit chez l'homme, nous l'avons vu, par le gonflement et le raidissement du pénis.

Chez la femme, les glandes de Bartholin sécrètent un liquide lubrificateur, les grandes lèvres s'aplatissent, les petites lèvres s'ouvrent, le clitoris s'allonge et se durcit, la partie supérieure du vagin s'élargit et s'allonge. Durant cette phase, les organes génitaux de l'homme et de la femme se préparent de façon naturelle à entrer en action. Durant cette phase, la femme continue à s'ouvrir et sent le besoin de plus en plus puissant d'être « pénétrée », d'être « prise ».

LA PHASE EN PLATEAU

On s'aperçoit que l'excitation est insuffisante chez l'homme si son pénis n'a pas la raideur nécessaire pour s'introduire dans le vagin, et chez la femme si sa vulve demeure trop sèche (sauf, pour l'un et pour l'autre, problème d'ordre pathologique). Le

L' E X T A S E

coït, pour elle, risque d'être irritant et douloureux si l'homme ne prend pas la précaution d'y remédier, soit par une stimulation appropriée, soit en l'humectant avec de la salive, un gel ou une crème lubrifiant. L'érection masculine, même lorsqu'elle atteint son intensité maximale, peut soudain diminuer ou même disparaître si l'homme est soumis à une émotion désagréable, s'il éprouve une peur soudaine ou s'il est dérangé.

La deuxième phase, dite phase en plateau, est celle où se produit la pénétration proprement dite : le pénis introduit dans le vagin, les partenaires procèdent à des mouvements de va-et-vient. Chez l'homme, le gland devient plus volumineux ; chez la femme, la partie inférieure du vagin s'épaissit (à l'instar du pénis, elle se gonfle de sang). Ces modifications sont destinées à intensifier l'excitation sexuelle. La partie inférieure du vagin est, en effet, la plus sensible, et l'augmentation du gland permet une stimulation plus efficace.

*« f] ce moment, je veux le sentir bien au fond de moi,
complètement enfoui. Je lui donne mon sexe, j'enserre le sien, je
contracte mon vagin. J'ai une envie folle de ne plus faire qu'un avec
lui. J'ai besoin d'être comblée... dans tous les sens du terme ! >*

Hélène, 42 ans.

La durée de cette phase, qui ne s'arrête qu'au moment de l'orgasme, est en moyenne de trois minutes pour les hommes et de dix minutes pour les femmes. Les hommes ont la capacité d'atteindre plus rapidement la phase orgasmique ; s'ils veulent se coordonner avec leur partenaire, ils doivent apprendre à se contrôler. Pour ce faire, ils ralentissent leurs mouvements de va-et-vient, pénètrent moins profondément dans le vagin, se détachent mentalement de ce qui les excite le plus et se concentrent sur autre chose, sur des gestes de tendresse, par exemple.

Il va sans dire que ce laps de temps peut être allongé (ce qui est d'ailleurs souhaitable), mais ce qui est indiqué ici et une moyenne, à ne jamais prendre en compte de manière méca-

nique. La plupart du temps tout repose sur la préparation en amont, faites de jeux érotiques comme nous l'avons montré au chapitre précédent.

Beaucoup de femmes apprécient d'accompagner les mouvements de leur partenaire par des mouvements coordonnés antagoniques. Elles basculent le bassin vers l'arrière lorsque leur partenaire s'éloigne et le projettent vers l'avant tandis qu'il pénètre plus profondément; ce faisant, elles stimulent leur clitoris sur le pelvis de l'homme et accroissent leur excitation.

« Elle me caresse et me lèche le visage, elle enfonce sa langue dans ma bouche, ça me donne des frissons partout. J'aime caresser ses fesses et sentir ses coups de reins. »
Jean-Pierre, 35 ans.

LA PHASE ORGASMIQUE

À cette phase, la tension sexuelle atteint son intensité maximale. Il se produit une brusque « décharge » accompagnée d'une sensation majeure de volupté : l'orgasme.

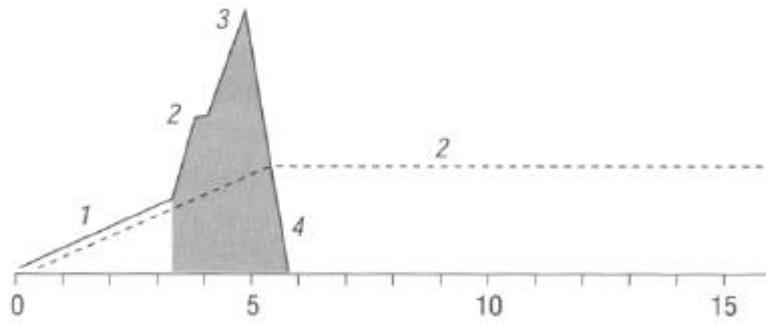
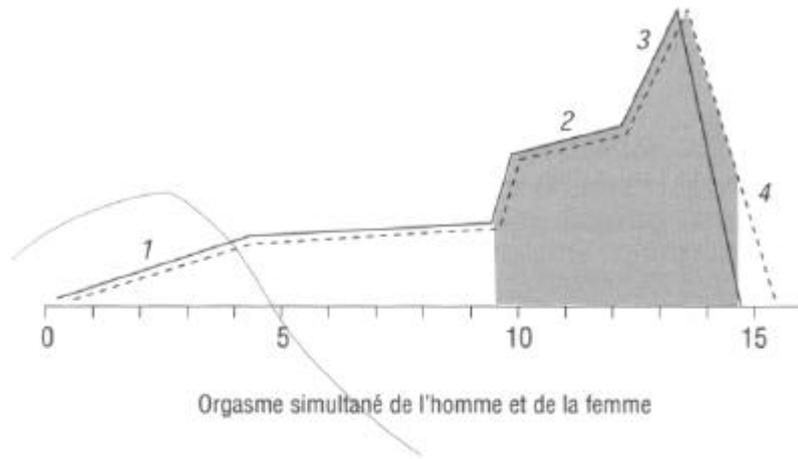
Une fois de plus, les tentatives de description objective d'un phénomène sexuel, et certainement le plus important d'entre eux, se heurtent à la subjectivité de chacun. Cela est d'autant plus sensible, que beaucoup de spécialistes observent qu'il faut avoir déjà connu l'orgasme pour pouvoir reconnaître qu'on va l'atteindre ou qu'on l'a atteint.

Chez l'homme, la verge est très dure, la sensation de jouissance survient conjointement à une série de spasmes involontaires et rapides du pénis et des régions voisines, le méat urétral expulse le sperme en trois ou quatre jets saccadés, parfois plus. L'homme qui a l'impression de se « vider », de se libérer jouit alors de manière intense durant ces quelques secondes.

Chez la femme, ce sont les muscles du vagin qui se contractent rythmiquement de trois à quinze fois, avec une intensité décroissante. Tandis que chaleur et tension extrême l'envahissent avant la submersion du plaisir.

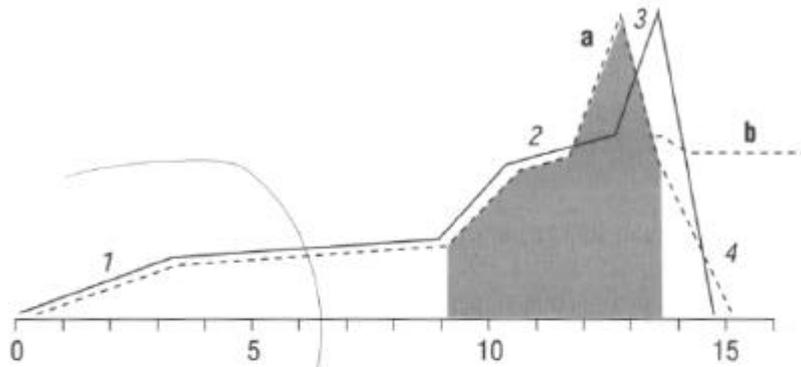
L'EXTASE

Comment hommes et femmes réagissent-ils au cours d'un même rapport?

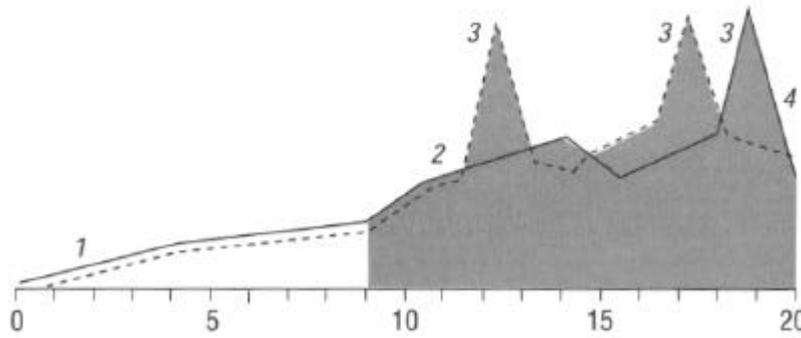


Lors d'un rapport sexuel rapide, l'homme atteint rapidement l'orgasme alors que la plupart des femmes ne connaissent pas de réactions aussi immédiates.

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| — Niveau d'excitation de l'homme | 1. Phase d'excitation |
| - - - Niveau d'excitation de la femme | 2. Phase en plateau |
| ■ Coït | 3. Orgasme |
| | 4. Phase en résolution |



Dans le cas du retrait de son partenaire (pour des raisons de contraception), la femme doit parvenir à l'orgasme avant le retrait (a), faute de quoi elle serait insatisfaite (b).



Dans le cas ci-dessus, la femme a deux orgasmes avant son partenaire, qui a volontairement choisi de différer sa jouissance en demeurant immobile un moment après la pénétration.

L' E X T A S E

Si, dans l'orgasme, la volupté est ressentie principalement au niveau des organes génitaux, l'ensemble du corps y participe avec une sensation de déferlement de jouissance. Le système nerveux dans son ensemble est mobilisé, il se produit des phénomènes de transpiration, de tension ou de spasmes musculaires dans la nuque, les bras, les jambes, l'abdomen ou les orteils. Le rythme cardiaque se modifie, l'acuité visuelle et auditive diminue brièvement. L'orgasme correspond donc à un bouleversement de tout le corps.

L'intensité de la jouissance varie selon les circonstances du rapport sexuel et selon les partenaires. On peut éprouver de grands ou de petits orgasmes, et l'aspect psychologique et sentimental intervient beaucoup dans la nature de la sensation éprouvée.

La durée de l'orgasme est brève : trois secondes en moyenne pour les hommes et de trois à quinze secondes pour les femmes. Contrairement aux hommes, beaucoup de femmes peuvent éprouver plusieurs orgasmes de suite (deux, trois, parfois plus), qui se déclenchent par une stimulation du clitoris, de l'orifice vaginal ou du vagin.

« Alors, je sens que je ne peux plus me contrôler, ma respiration s'accélère, j'ai envie de me fondre en lui. Nos sexes se caressent de plus en plus fort... mes reins et mon ventre s'échauffent, puis c'est comme une explosion, je ne me contrôle plus, je jouis comme à aucun autre moment de ma vie, il m'arrive de crier... » Christine, 43 ans.

« C'est vraiment, vraiment difficile à décrire. Je me sens tout à coup submergé par une immense jouissance... C'est si fort parfois que j'ai peur de perdre conscience... j'agrippe ma partenaire pour la sentir encore plus unie à moi... » Éric, 53 ans.

LA PHASE DE RÉOLUTION

Sitôt après l'éjaculation, le pénis se rétracte et les testicules redescendent. L'érection disparaît en deux temps : le pénis demeure d'abord quelque peu turgescence, il reste en état de semi-érection et peut donc poursuivre un mouvement de va-et-vient dans le vagin, avant de revenir à l'état de flaccidité. Rien ne sert alors de chercher à le stimuler de nouveau. Avant d'obtenir une nouvelle érection, il faut attendre, en moyenne, environ une demi-heure avec un homme adulte.

<y'a s'accumule en moi, c'est très fort... puis tout à coup la tension se libère. On dirait un ouragan qui va emporter tout sur son passage. Je crie, tellement ça me libère. Je ne sais plus où je suis... après je n'ai plus envie de bouger. Je suis comme vidé. >

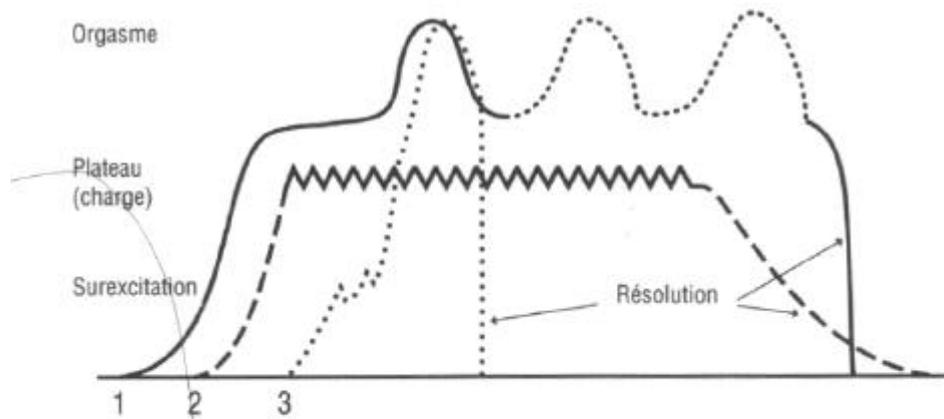
Bernard, 42 ans.

Chez la femme, le clitoris reprend presque aussitôt sa taille normale, mais le vagin ne reprend sa forme habituelle qu'après une quinzaine de minutes. Si elle est de nouveau stimulée, la femme peut, en général, ressentir des sensations excitantes, mais elle n'accède pas tout de suite, dans la plupart des cas, immédiatement après la phase de résolution, à une autre phase orgasmique.

LA COURBE DU PLAISIR CHEZ LA FEMME

Du simple point de vue physiologique, le plaisir peut être tout à fait représentable. Il peut être figuré par une courbe plus ou moins abrupte, en fonction de la réceptivité de la femme et de l'importance de son paroxysme, l'orgasme. Cette courbe suggère bien que le plaisir est une sensation (agréable) qui va croissant (sauf troubles) jusqu'à une véritable explosion, non contrôlée, à laquelle succède un sentiment de bien-être et de plénitude. (Voir schéma page ci-après.)

L'EXTASE



1. Progression de la surexcitation jusqu'au plateau, puis orgasme. Il peut y avoir plusieurs orgasmes (en pointillés).
2. Courbe caractéristique de l'impossibilité de parvenir à l'orgasme. La phase de plateau se prolonge et la femme se sent frustrée.
3. Orgasme très rapide. Le relâchement de la tension est très rapide également.

De nombreux débats ont eu lieu à propos des divers orgasmes féminins. On a tenté de distinguer un « orgasme clitoridien » (le clitoris serait le seul responsable du plaisir) et un « orgasme vaginal » déclenché par la pénétration. Les tenants du premier, à l'exclusion de l'autre, s'appuyaient entre autres sur la faible innervation du vagin, donc sur son incapacité à procurer un plaisir, a fortiori violent.

Ce débat est surtout marqué par des arrière-pensées idéologiques. Certaines féministes n'ont pas hésité à nier toute sensation lors de la pénétration pour faire l'éloge du clitoris et de lui seul... La clef de ce débat se trouve en réalité dans un article publié dans un numéro spécial de la revue *Partisans*, intitulé « Femmes, Année zéro », où l'auteur concluait (on était au début des années 1970) sur le caractère facultatif du recours à la pénétration pour la jouissance, donc au recours facultatif à l'homme dans ces circonstances... La masturbation et le lesbianisme faisant très largement l'affaire. Le « mythe » de la nécessité de la pénétration par l'homme n'aurait eu pour fonction

LE COÏT

que de légitimer la domination de l'homme sur la femme, etc., etc. Aujourd'hui, ce « débat » semble dépassé et l'on considère que l'orgasme, qui est autant psychologique que physique, est le résultat d'un ensemble de caresses et de manipulations dans des conditions psychiques favorables.

La puissance de cet orgasme repose en très grande partie sur la disponibilité psychique. Car cet abandon dans les bras d'un autre est le moment de la plus grande impudeur: la femme (il en est de même pour l'homme) se laisse submerger, se donne à voir, réduite en partie à un état animal, seulement modifié, le cas échéant, par le « je t'aime » de la fin...

Si cette disponibilité est très grande, nous l'avons vu, la femme peut connaître plusieurs orgasmes à la suite. C'est à elle de signifier à son partenaire qu'elle veut encore être prise, c'est à lui de se montrer à la hauteur d'une exigence qui n'est que la démonstration d'un bien-être absolu et d'une très grande confiance.

Les aspects psychologiques

La bonne coordination entre les partenaires et la qualité du plaisir éprouvé ne dépendent pas seulement du rapport physique. Ce que les partenaires représentent l'un pour l'autre et la valeur qu'ils accordent à leur échange sexuel influencent notablement l'intensité du coït.

L'émotion ressentie est généralement proportionnelle à l'investissement symbolique. Cela étant, une émotion trop forte peut aussi faire basculer les choses et avoir un effet paralysant. Le déclenchement de la pulsion sexuelle et son évolution sont soumis chez l'homme et chez la femme à de multiples influences. Si de nombreuses représentations psychiques (de caractère érotique ou sentimental) sont capables d'exercer un effet stimulateur, elles peuvent aussi se révéler inhibantes. L'émergence de certaines images, de certains souvenirs conscients ou inconscients est en effet susceptible d'entraver l'accès au plaisir.

L'EXTASE

Dans le coït, tout n'est pas physique. Si l'orgasme simultané devient pour les partenaires l'objectif à atteindre absolument, l'acharnement qu'ils y mettent risque de nuire à la satisfaction éprouvée. Il faut se souvenir que le coït n'est pas une épreuve qu'il convient à tout prix de passer victorieusement. C'est un plaisir à deux.

CHEZ LA FEMME

Fixé, à tort ou à raison, comme but ultime dans la sexualité occidentale, à la fois couronnement et fin de l'acte, l'orgasme effraie souvent les femmes qui, plus ou moins bien traitées par leur compagnon, plus ou moins disponibles pour se laisser emporter par cette « lame de fond », ont peur de ne pas y parvenir. Cette crainte est évidemment la meilleure manière pour échouer... Il y a une vingtaine d'années, conséquence paradoxale de la « révolution sexuelle », certaines femmes se plaignaient même de ce « devoir de jouir », qui rejetait celles auxquelles le plaisir ne s'était pas encore révélé dans sa plénitude, dans les rangs des « anormales », voire des « malades ».

Nombre de sexologues, plus ou moins scrupuleux, ont exploité ce filon, d'autres heureusement se sont contentés d'aider leurs « patientes » à accepter sans angoisse l'acte sexuel, leur ont appris à découvrir leur corps, et à savoir comment il fonctionnait (notamment par l'autoérotisme, nous l'avons signalé plus haut), ce qui a donné d'excellents résultats. Après le « devoir jouir », a régné en maître le mythe des 7 minutes, temps à l'issue duquel toute femme réputée normale était sensée jouir. Si cette moyenne est effectivement la plus courante, certaines mettent 2 minutes, d'autres 20, ce qui est parfaitement rassurant...

CHEZ HOMME

Chez l'homme, l'angoisse liée à l'orgasme (lorsqu'elle existe, ce qui heureusement n'est pas toujours le cas !) est d'une tout autre nature. L'homme a généralement peur de jouir trop vite, de ne pas savoir maîtriser son plaisir et de ne pas avoir le temps

LE COÏT

de satisfaire sa partenaire. En conséquence, il cherche à se contrôler, à faire durer l'érection. Mais il peut toujours arriver que, malgré lui, le point de non-retour soit atteint. S'il veut alors continuer à se retenir, s'acceptent de sentir pénétrer d'un doigt parce qu'ils craignent de manifester par là des tendances homosexuelles. C'est donc à la femme, par son savoir-faire, sa patience et sa volonté, de ne pas à se laisser aller complètement (à condition évidemment que ça ne ressemble pas à de l'éjaculation précoce, ce qui est parfaitement frustrant, pour les deux partenaires). L'intensité de son plaisir sera ressentie par la femme et aura sur elle un effet stimulateur, même si elle n'est pas tout à fait prête à atteindre elle-même l'orgasme. La femme doit se souvenir que l'homme, bien souvent, se sent une responsabilité dans la conduite et l'aboutissement du coït. Il a besoin de ressentir plaisir et fierté à satisfaire sa partenaire ; aussi appartient-il à la femme de trouver les moyens de le mettre à l'aise et de lui offrir cette gratification.

SIMULTANÉITÉ

Beaucoup considèrent que les deux partenaires doivent atteindre l'orgasme en même temps. Ce résultat nécessite en tout cas une grande coordination des deux partenaires (c'est plus facile lorsqu'ils se connaissent bien) et une vraie maîtrise de la part de l'homme. Mais chaque individu a ses préférences. Pour certains, en effet, la jouissance simultanée est le *nec plus* ultra de l'amour, pour d'autres, jouir l'un après l'autre permet de goûter son propre plaisir, puis celui de l'autre, ou bien l'inverse... Une fois de plus, c'est affaire de préférence...

Quoi qu'il en soit si, par mésaventure, l'homme atteint l'orgasme avant la femme, elle devra bien se garder de manifester une quelconque frustration. Il est plus adroit de sa part, en effet, dans ces circonstances, d'agir avec douceur et compréhension, de savoir attendre une autre érection ou de guider l'homme à la stimuler manuellement ou buccalement afin de jouir à son tour.

De la même manière qu'un homme peut perdre ses moyens sous le coup d'un dérangement ou d'une peur soudaine, la

L'EXTASE

femme a parfois du mal à accéder à la phase orgasmique, et cela même si les stimulations sont appropriées et si son désir est intense. À l'homme alors de savoir la mettre en confiance. Il est souvent préférable, dans ce cas, d'interrompre le coït pour pratiquer momentanément des stimulations non génitales. Revenir en arrière, faire diversion, agir avec tendresse, sont souvent de bons moyens.

L'ORGASME BUCCO-GÉNITAL

Les rapports bucco-génitaux créant des stimulations intenses, l'orgasme des deux partenaires est facilement atteint de cette façon-là. Le sperme a un goût un peu âcre et légèrement salé, qui n'est pas ressenti du tout comme désagréable lorsque la femme a une intimité et une entente suffisantes avec son partenaire. L'homme, on la vu, aime souvent le goût et l'odeur du sexe féminin qui l'excite et l'aide à jouir. (Voir « 69 »).

Les P o s i t i o n s

La plupart des ouvrages traitant de la sexualité consacrent un chapitre au moins aux « positions ». Il y a à peine une trentaine d'années, la parution en France d'un petit ouvrage intitulé précisément Positions avait fait scandale. L'idée même que l'on pût pratiquer le coït dans des positions multiples, n'avait pas manqué de choquer les bonnes consciences. Pour elles, une position et une seule était concevable, la seule tolérée par l'Église, la position de l'homme couché sur la femme. Communément appelée « position du missionnaire », elle tire son nom du fait que ces saints hommes, soucieux de la morale sexuelle des nouveaux convertis dans les colonies, leur imposait la seule position « décente », la seule qu'ils puissent considérer comme « naturelle ».

Ce chapitre a pour fonction de présenter les positions en fonction du désir et du plaisir partagé, aussi insistera-t-il autant sur l'aspect « technique », que sur l'aspect psychologique. Il exclut volontairement un certain nombre de positions relevant le plus souvent plus de l'acrobatie que de l'érotisme et, en dépit souvent de leur côté involontairement cocasse, les laissera dans l'ombre.

L'__, HOMME SUR
~A FEMME



La plupart des femmes disent préférer cette position (position dite du missionnaire) à toutes les autres, et de fait c'est celle qui leur permet le plus grand confort. Couchée sur le dos la femme n'a pas d'effort à faire et se laisse prendre par l'homme. Écartée, ouverte, elle le reçoit, le laisse oeuvrer, jusqu'au moment où, suffisamment excitée, elle participe à l'acte par ses mouvements du bassin. Les frottements pelviens permettent de ressentir à la fois plaisir extérieur et intérieur.

Beaucoup de femmes disent se sentir en sécurité, protégées par le corps de l'homme auquel elles laissent l'essentiel de l'initiative. Toutefois, certaines regrettent la relative passivité à laquelle elles se trouvent contraintes ainsi que la difficulté à caresser de manière efficace leur partenaire ou à être caressées. Cette position peut être agrémentée en glissant un coussin sous les reins de la femme, ce qui lui permet de mieux se cambrer et de se sentir plus offerte.

QUELQUES POSITIONS

La position « du missionnaire » peut donner lieu à quelques variantes particulièrement appréciées



L'homme se met en appui sur les avant-bras, délivrant sa partenaire du poids de son corps. Il a toute liberté pour contrôler la qualité de sa pénétration. Il peut alterner intromission profonde et caresses des petites et des grandes lèvres. La femme peut participer activement, sans être immobilisée, aux mouvements du bassin qui lui sont imprimés. Elle peut écarter ou fermer ses cuisses selon son désir.

L'HOMME SUR LA FEMME

Les ciseaux

La femme noue les hanches de son partenaire en croisant ses jambes. Cela accentue ainsi la pénétration, permet des mouvements de droite à gauche et de gauche à droite. En faisant varier l'intensité de son étreinte, elle peut rythmer à son gré les mouvements de l'homme, auquel elle doit laisser cependant une certaine liberté pour que son mouvement de va-et-vient ne soit pas contraint."



« En nouant mes chevilles dans son dos, j'ai l'impression de ne plus faire qu'un avec lui. Au moment de l'orgasme je le serre très fort contre moi. J'ai l'impression qu'il va être tout à moi. »

Anne, 30 ans.

QU'ELQUES POSITIONS

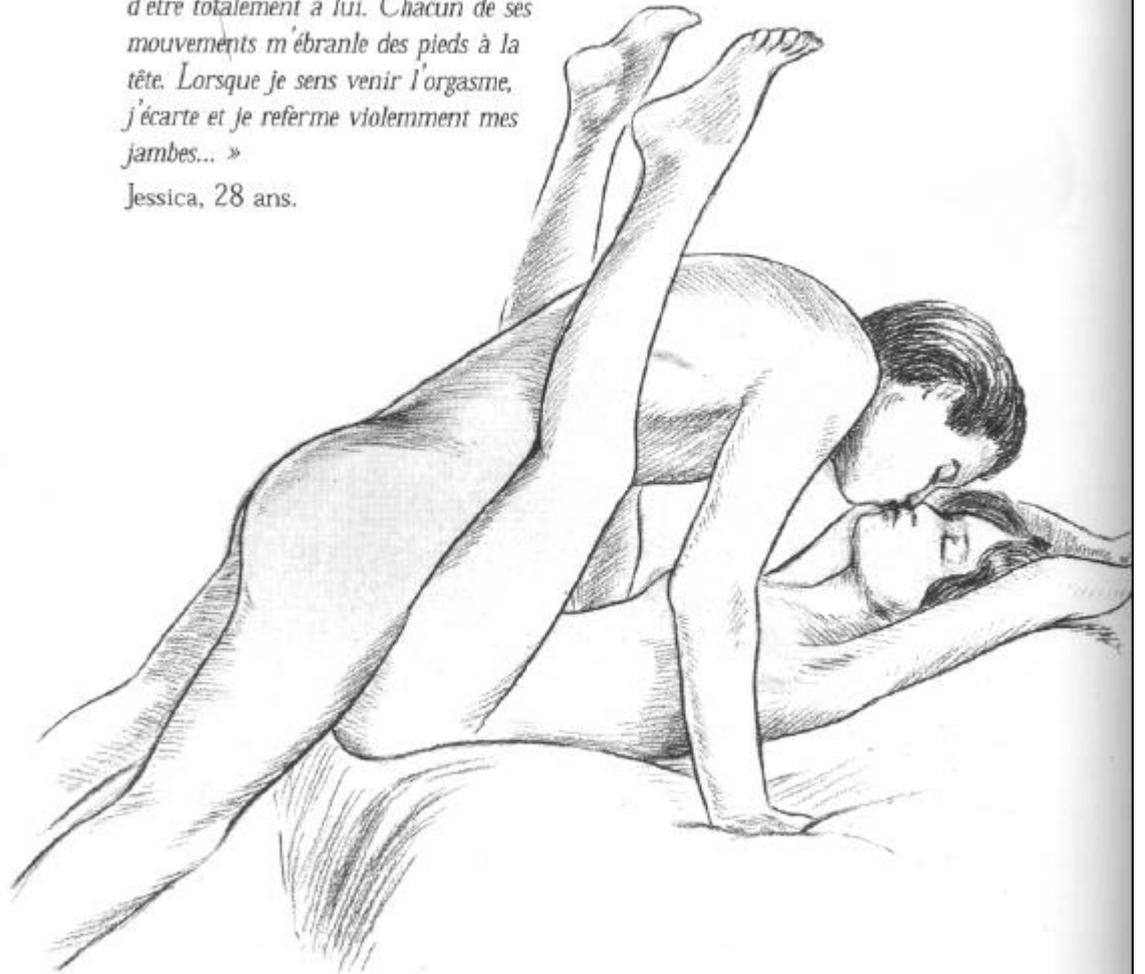
La bascule

La femme relève ses jambes à la verticale, elle bénéficie ainsi d'une pénétration profonde et assez libre puisque son bassin n'est pas immobilisé dans le sens latéral. Elle sent mieux les

mouvements pelviens de son partenaire, mais ne peut guère y pa

« J'ai l'impression de ne plus toucher terre et d'être totalement à lui. Chacun de ses mouvements m'ébranle des pieds à la tête. Lorsque je sens venir l'orgasme, j'écarte et je referme violemment mes jambes... »

Jessica, 28 ans.



L'HOMME SUR LA FEMME

Le balancier

La femme passe ses jambes par-dessus les épaules de l'homme qui peut ainsi (comme dans la position précédente) la pénétrer à profondément. Elle participe aux mouvements de va-et-vient du coït et



Ces quelques positions que nous avons retenues ont toutes l'avantage de pouvoir être combinées et chaque couple peut choisir, au fur et à mesure de ses caresses, celle qui lui convient le mieux. La femme, à tout moment, doit pouvoir faire évoluer les gestes amoureux de son partenaire pour tirer de ce rapport la plus grande jouissance.

QUELQUES POSITIONS

LA FEMME SUR L'HOMME

De nombreuses positions permettent à la femme de se mettre sur l'homme. Elles comportent l'avantage indéniable de laisser toute liberté à la femme pour choisir la profondeur de la pénétration, son angle, ainsi que le rythme des va-et-vient. C'est ainsi, semble-t-il, selon la plupart des témoignages, que la femme détermine avec le plus de précision le moment de son orgasme. Il faut noter cependant que certaines femmes acceptent difficilement, tout au moins au début d'une relation, ou au début de leur vie sexuelle, d'être, au sens propre du terme, en

position dominante »... tandis que certains hommes se sentent dévalorisés dans la position « passive ». On ne doit pas sousestimer cet aspect des choses car certaines femmes, très attachées à une certaine répartition des rôles dans l'acte sexuel, n'aiment pas « faire l'amour » à leur partenaire. En revanche, libérée de ce préjugé, la femme qui chevauche son partenaire se sent totalement libre et assume parfaitement ses pulsions et ses désirs. Cette position peut être adoptée l'homme cuisses écartées ou l'homme cuisses fermées. Dans cette seconde hypothèse, la femme contrôle mieux l'angle du sexe masculin qui coulisse mieux dans la vulve.

Cette position de base peut, comme les autres, être l'objet de quelques variations.

L A FEMME SUR L'HOMME

La cavalière

La femme s'agenouille sur son partenaire et assure une pénétration profonde de son sexe, elle repose sa poitrine sur la sienne et peut le caresser de ses seins. Cette position permet à la fois une bonne intromission et des attouchements sur tout le corps, l'homme étant totalement libre de ses mains. La femme, en se fléchissant à rythme régulier contrôle son plaisir, ainsi que celui de l'homme.



QUELQUES POSITIONS

La louve

La femme en appui sur les avant-bras et à moitié agenouillée, peut alterner pénétration superficielle et enfoncement profond, elle peut contempler son partenaire auquel elle a pleinement conscience de faire l'amour. C'est, avec la position suivante, celle dans laquelle la femme ressent le plus sa position dominante.



„Le tourniquet (ou L'hélice)

La femme, à genoux, s'élève sur le sexe de l'homme, elle peut s'appuyer sur ses mains n'avant ou en arrière. La position cambrée vers l'arrière permet une pénétration encore plus profonde. Beaucoup de femmes, tout en étant en position dominante, se sentent plus « fortes » ainsi. Prises de la sorte, elles peuvent inciter leur partenaire à caresser leurs seins, leurs hanches, leurs cuisses ou leur clitoris. C'est là une des positions les plus propices à une puissante jouissance simultanée.

« Je ne connais pas une position *qui* me soit plus agréable. J'ai l'impression à la fois d'être totalement prise, tellement son sexe est profond en moi et je jouis pleinement de pouvoir bouger à ma guise pendant *qu'il* m'âffole par ses caresses sur le sexe et mon clitoris tendu. »
Fabienne, 37 ans.



QUELQUES POSITIONS

L'écuyère

/~ a femme s'assied sur l'homme, jambes écartées, le sexe de l'homme enfoncé profondément en elle. Cette position, esthétique et peu élégante, au dire de certains, permet à la femme de faire 'ouir son partenaire par les simples contractions des muscles de sa vulve. Un plaisir dont les femmes orientales sont, paraît-il, les meilleures praticiennes.



« J'avais lu ça dans un livre sur l'amour en Inde. Au début ça me semblait un peu bizarre et à mon partenaire encore plus, mais ce plaisir qui semble venir de si loin, je l'apprécie particulièrement, parce qu'il produit en moi comme une décharge électrique (agréable bien sûr !). »

Michèle, 41 ans.

Ces diverses façons de procéder peuvent donner lieu à de multiples interprétations (au sens où on le dit d'une danse, ou d'un ballet...) et l'on ne peut qu'inciter encore une fois les couples à la spontanéité.

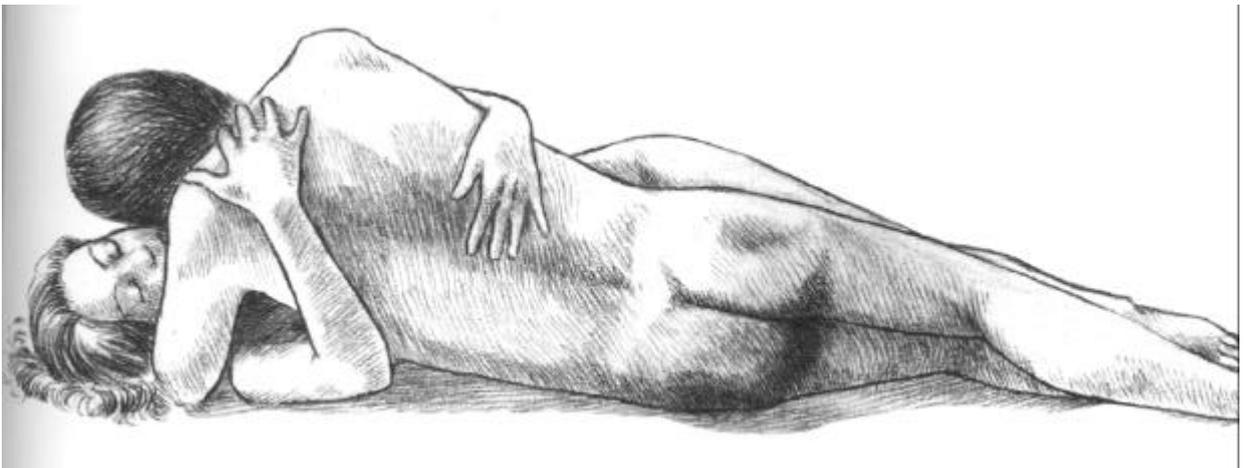
COUCHÉS
CÔTÉ À CÔTÉ

i
y
'
I

Certains couples aiment faire l'amour face à face, couchés sur le côté, ils se sentent plus libres de leurs mouvements et peuvent ainsi mieux se caresser. Dans la plupart des cas, cependant, la pénétration est beaucoup moins satisfaisante pour l'un comme pour l'autre partenaire et tous deux sont obligés de se maintenir fortement l'un contre l'autre, ce qui ôte beaucoup de souplesse à l'acte.

L'étreinte

Dans le cas le plus classique, jambes jointes, l'homme et la femme



QUELQUES POSITIONS

La demi-cuissade

La femme, dans d'autres cas, écarte ses jambes afin que le pénis puisse glisser les siennes et, en léger décalage, la pénétration est plus profondément. Dans cette position, la stimulation du clitoris peut être plus efficace.



« h m'écarte et je le sens se glisser entre mes jambes, je l'aide à me pénétrer en me cambrant et nous cherchons ensemble le plaisir. o ~lathali~. 2~ cuas.

L'écartée

D'autres variantes sont évidemment possibles, la femme se mettant sur 1 dos de trois quarts, combinant la liberté de la position face face et le confort de la position sur le dos.



*« Le simple fait de me sentir ouverte et plaquée en même temps m'excite follement. ,% le sens profondément en moi. »
Christine, 43 ans.*

QUELQUES POSITIONS

P A R D E R R I È R E

Les différentes pénétrations par derrière (a tergo) peuvent procurer de grands plaisirs aux femmes qui les pratiquent. Certaines d'entre elles y demeurent pourtant réticentes pour deux ordres de raisons.

D'une part, certaines pensent qu'il s'agit là d'une posture obscène, voire «•• contre nature » (et dans certains couples le « dérapage » est facile !) ; à celles-là, il suffit de répondre que c'est là la position « normale » de la quasi-totalité des mammifères... dont nous sommes.

D'autre part, certaines répugnent à se mettre dans une situation (dos tourné, sexe offert) où, sans défense, elles ont l'impression d'être en situation de soumission. Cette sensation est tout à fait légitime et doit être prise en compte.

PAR DERRIERE

La cuillère



Dans la position de base de cette catégorie, femme à quatre pattes, homme à genoux, blotti derrière elle, l'intromission se fait de manière tout à fait directe et l'homme tout en pénétrant sa compagne peut caresser ses seins ou ses cuisses, de même qu'il peut stimuler son clitoris et baiser son dos. Certaines femmes aiment à être ainsi prises, parfois vigoureusement.

« h peut faire de moi ce qu'il veut et je m'offre à lui. Au début je crains ses coups de boutoir, après, je les recherche et ils me font jouir... je me sens tout à fait livrée à lui et c'est merveilleux ainsi. »
» Jessica, 28 ans.

QUELQUES POSITIONS

IU aE

La levrette

La femme s'étant mise à genoux jambes écartées, tête en bas, l'homme à genoux la pénètre en assurant d'une main ferme ses hanches tendues vers lui. La femme peut ainsi sentir le va-et-vient du membre viril sur toute sa longueur, sans avoir pour autant à bouger. ~

*« Ses mouvements puissants
me font trembler de partout et
je résiste à ses poussées, pour qu'il
me pénètre le plus profond possible.
J'aime le côté animal de ce rapport... »*
Valérie, 35 ans.



La gazelle

La femme à quatre pattes s'empale sur le sexe dressé de son compagnon assis sur ses talons derrière elle. Le va-et-vient des deux partenaires permet une parfaite coordination et des mouvements d'une plus grande ampleur.

De nombreuses autres possibilités s'offrent aux couples qui



QUELQUES POSITIONS

L'empalée

Lu temmo; peut s'acc:rcupir sur l'homme couché sur le dos. Elle lui tourne le dos et s'empale le plus profondément possible. Écartée, elle buter au fond de son sexe.

*« J'adore sentir son
sexe me pénétrer comme
une dague. Je m'enfile,
puis lui caresse les testicules
pendant qu'il me prend. »*
Nathalie, 25 ans.



PAR D E R R I È R E

La croupade

L'homme restant dans la même position, la femme peut se mettre à quatre pattes, en appui sur les avant-bras. Il peut ainsi, s'il le souhaite, stimuler son anus.

« Mes seins à la hauteur de ses genoux, je tends mon cul vers lui. h maintient très fort mes hanches et rythme le coït.

0

16 11 11



QUELQUES POSITIONS

La croupade levée

La femme, à genoux sur l'homme, lui tourne le dos et s'empale sur lui. Une fois de plus les possibilités sont sans fin et dépendent de la disponibilité des deux partenaires et de leur inventivité.

*« Je me cambre en arrière,
il agrippe mes cuisses, me tire
en arrière, je jouis très fort. »*
Anne, 30 ans.



DEBOUT

La nécessité parfois, le goût aussi, conduisent certains couples à pratiquer le coït debout. L'inconfort de la position est souvent compensé par la fougue avec laquelle l'acte est consommé et par la situation d'exception qu'il suppose. Nombre de femmes n'hésitent pas à avouer qu'elles apprécient cette pénétration un peu leste qui leur donne l'impression d'un plaisir plus intense, parce que rapidement consommé...

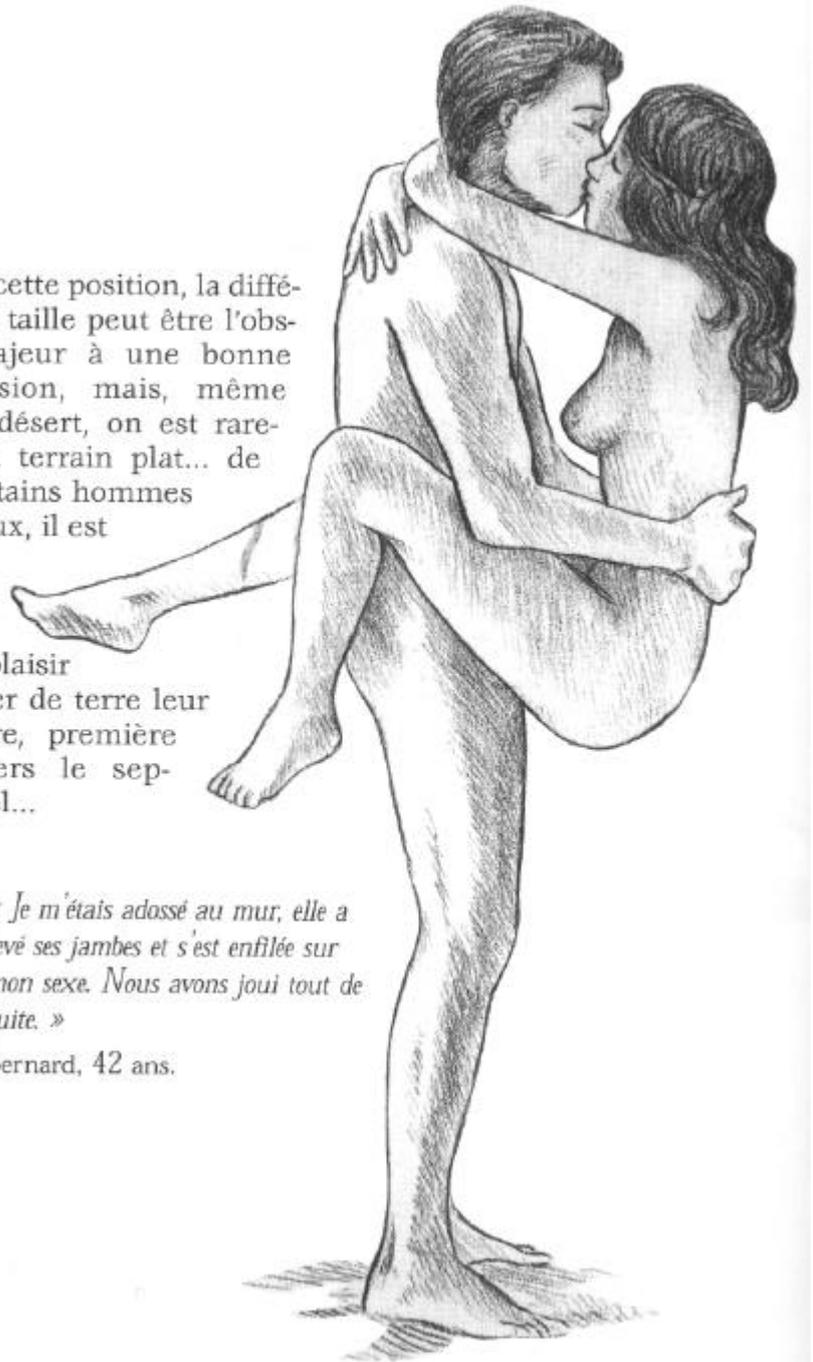
c< Nous nous étions réfugiés sous un porche pour laisser passer l'orage. Je m'étais blottie contre lui, lorsque j'ai senti qu'il remontait ma jupe. Je sentais son sexe dur contre mon ventre... Je n'avais plus qu'une seule envie : qu'il me pénètre là, tout de suite. h 1 a fait avec une rapidité extraordinaire. h m'avait plaquée contre le mur et m'a prise très fort et j'ai joui très vite en même temps que lui... j'avais peur d'être surprise... mais je crois que ça m'a aidée dans mon plaisir. o
Valérie. 35 ans.

À l'indienne

Dans cette position, la différence de taille peut être l'obstacle principal à une bonne intromission, mais, même dans le désert, on est rarement sur un terrain plat... de plus, certains hommes (vigoureux, il est vrai !) prendront un réel plaisir à soulever de terre leur partenaire, première étape vers le septième ciel...

« Je m'étais adossé au mur, elle a levé ses jambes et s'est enfilée sur mon sexe. Nous avons joui tout de suite. »

Bernard, 42 ans.

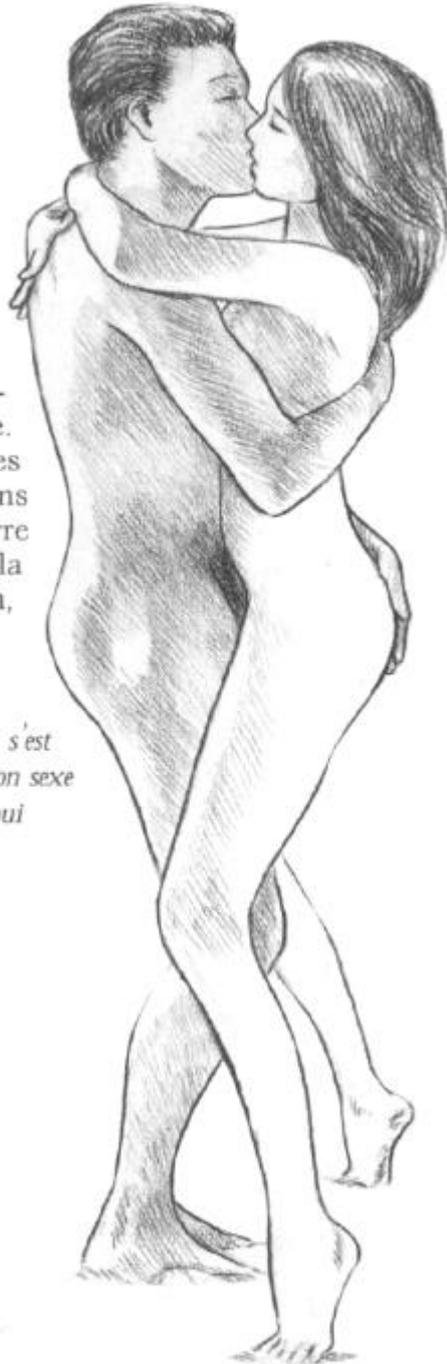


L'express

Dans la position classique (si l'on peut dire) les deux partenaires enlacés se font face. L'homme se penche légèrement en avant, les genoux, introduit son sexe dans celui de la femme et la serre contre lui. La pénétration, si elle trouve la bonne position, peut être assez efficace.

« Elle s'est plaquée contre moi, s'est hissée jusqu'à la hauteur de mon sexe qui j'ai pénétré. Nous avons joui debout. »

Lucas, 39 ans.

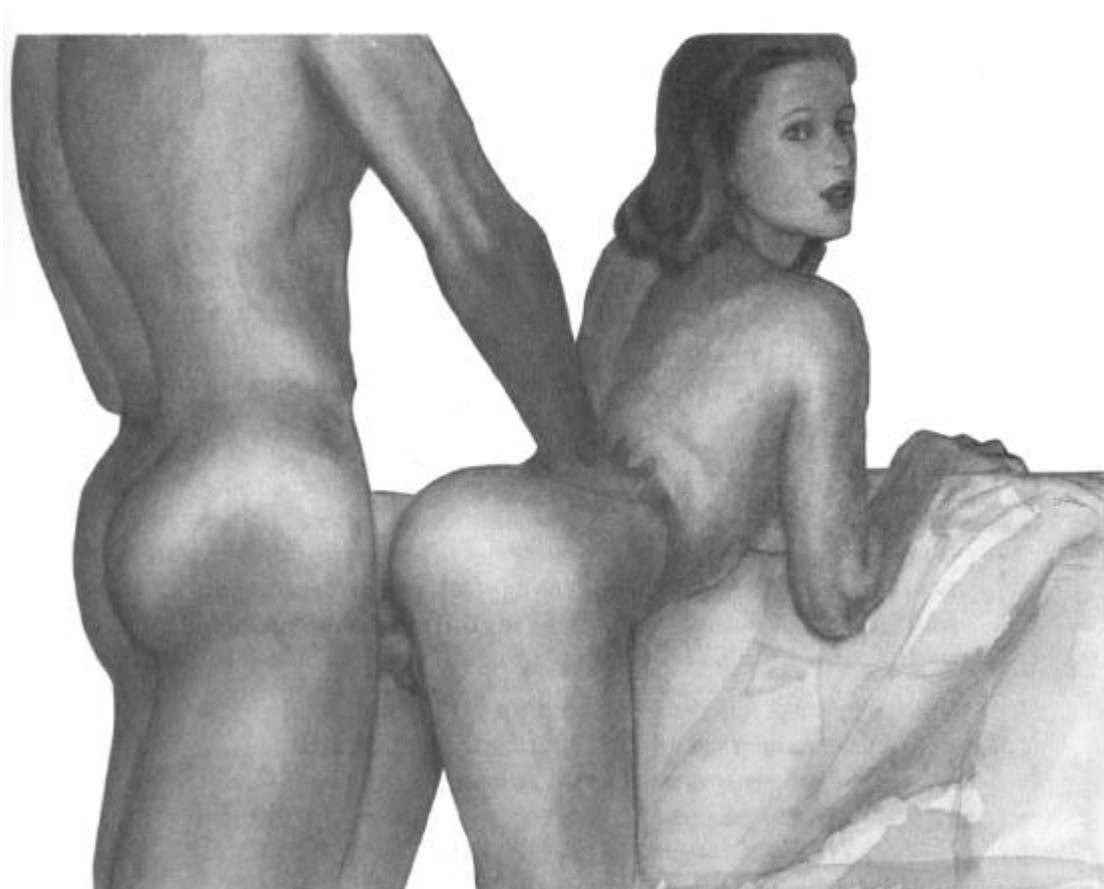


renne, clans Lille secor de
=:~mion, lève une de ses jamb
Maintenue par son partena
'gageant ainsi son clitoris ,r ,~. _ qui
,~ , . , . —.

*Une jambe relevée, j ai Die
ouvert mon sexe. Le sien m lien
prise. Ç à été bref, mai; Irès
chaud... »*



La négresse



La femme peut aussi tourner le dos à son partenaire, se pencher en avant, et offrir son sexe a une pénétration arrière.

La liberté des mouvements de l'homme procure un grand plaisir à la femme qui apprécie d'être prise ainsi.

« Cul bien tendu, elle goûtait l'entrée lente et calculée de mon sexe dans le sien. Nous sommes allés très lentement. C'était merveilleux. » Fric, 53 ans.

QUELQUES POSITIONS

A S S I S

La position assise comporte aussi quelques avantages indéniables pour les mêmes raisons souvent que la position debout que nous venons d'évoquer. On évitera cependant les véhicules en marche et les transports en commun... en dépit de leur caractère insolite et donc pour certaines tentants.

Assise sur l'homme, la femme bénéficie d'une excellente pénétration et d'un grand confort. Elle peut rythmer à son goût les caresses du sexe masculin. La position face à face n'est évidemment pas à exclure... (positions « L'empalée » et « La croupade »).

« Lorsque il m'a attirée sur ses genoux, j'ai compris que c'est ainsi qu'il voulait m'avoir, j'ai introduit son pénis dans mon sexe et nous avons fait l'amour tout en nous embrassant à pleine bouche. La pénétration était profonde et mon plaisir n'en a été que meilleur. » Fabienne, 37 ans.

Les positions que nous avons retenues peuvent être multipliées à l'infini et aucun couple n'est obligé, lors d'un rapport, de conserver la même posture. Au contraire, leur variation introduit des changements favorables au plaisir. La femme doit découvrir peu à peu celles qu'elle apprécie le mieux et ne pas avoir peur de solliciter son partenaire pour en connaître d'autres. De même, elle devrait laisser ce dernier lui en faire découvrir de nouvelles afin de connaître de fait quelles sont les positions qui lui permettent de connaître le plus grand plaisir.

P h a n t a s m e s

P e r v e r s i o n s

La sexualité, telle que nous l'avons décrite jusqu'à maintenant, est demeurée dans des normes relativement courantes, si l'on se fonde sur les ouvrages classiques traitant du sujet, sur les enquêtes les plus récentes et sur les témoignages, dont certains figurent dans ce livre.

Pourtant un certain nombre de thèmes doivent être abordés, sans lesquels cet ouvrage ne serait pas complet. Il s'agit de pratiques, qui demeurent chez la plupart des couples et des individus à l'état de simples phantasmes. Ils participent à l'imaginaire érotique et peu nombreux sont ceux qui « sautent le pas » pour passer à l'acte.

Sur un sujet aussi scabreux nous ne prétendons pas être exhaustifs et, comme on dit, certains de nos lecteurs compléteront par eux-mêmes.

UEXHIBITIONNISME

Au sens étroit du terme, l'exhibitionnisme consiste à prendre du plaisir en dévoilant ses organes génitaux devant d'autres. Cette pratique est très largement le fait d'hommes, même si elle peut être aussi une source de plaisir pour certaines femmes. Lorsqu'elle est la source principale, voire exclusive de jouissance, elle relève de la pathologie.

Plus couramment, si l'on peut dire, l'exhibitionnisme peut être agréable à certaines femmes, dans leur rapport à leur partenaire. Se dévoiler lentement, s'offrir à son regard, provoquer son désir, sont autant d'occasions pour aimer se montrer.

« h m est arrivé d'éprouver du plaisir à me montrer en train de jouir. En face de chez moi, un de mes voisins m'espionnait régulièrement.., j'éprouvais certainement autant de plaisir à le laisser me voir pendant 1 amour que lui à m'épier. o Jessica, 28 ans.

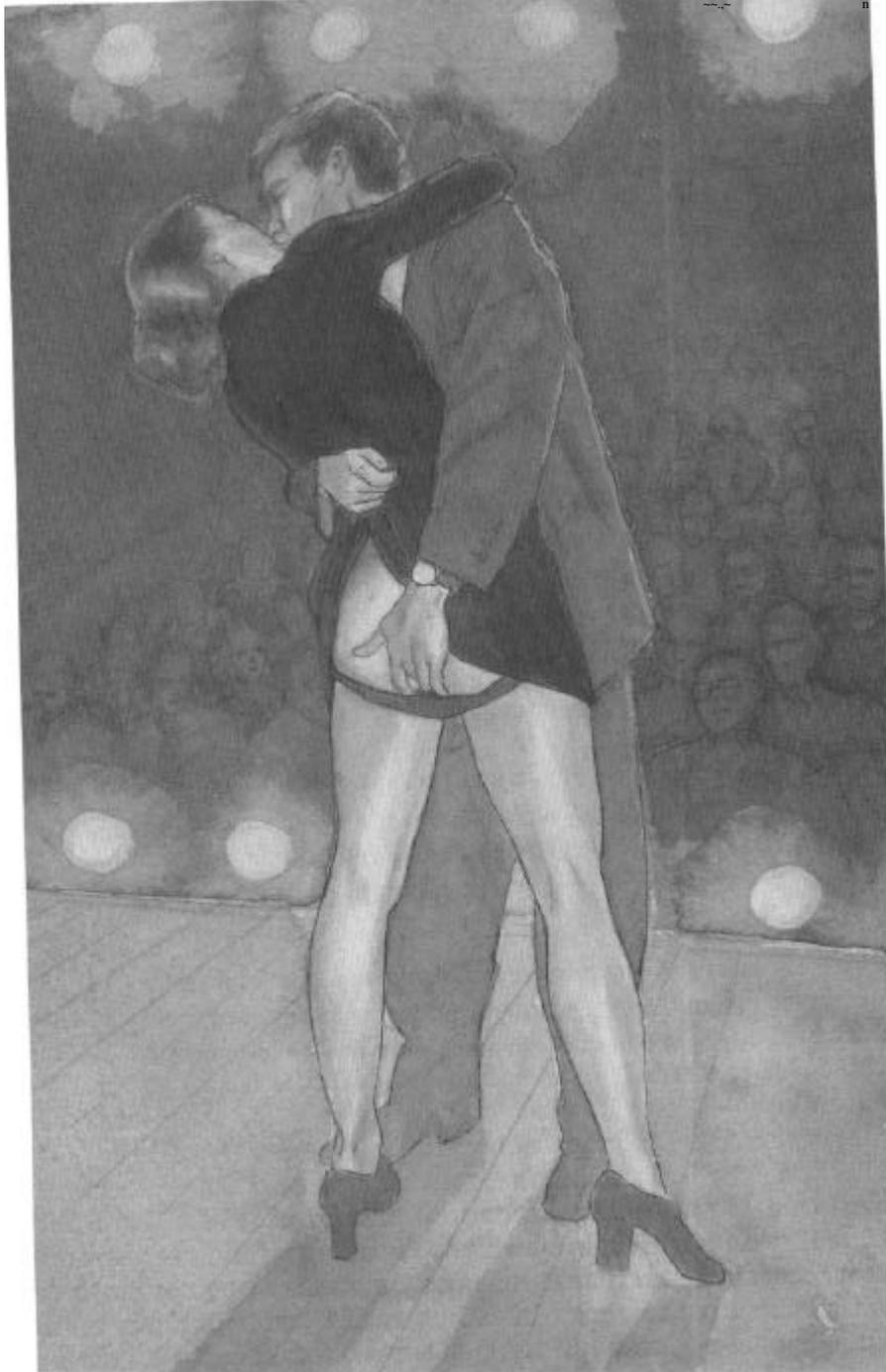
o J'aime bien que mon partenaire me voit nue et me désire ainsi, avant de me toucher. Ce n'est pas que j'aime particulièrement mon corps, mais j'aime lire le désir dans le regard de celui qui va me prendre. »

Anne, 30 ans.

Les sous-vêtements dits érotiques jouent un rôle important dans ces « démonstrations ». Les couleurs comme le noir ou le rouge connotent le strip-tease ou la prostitution... mais il est aussi des adeptes de la culotte en coton « Petit Bateau »... Quoi qu'il en soit, beaucoup de femmes aiment mettre leur corps en valeur, utiliser, comme on le disait au xvme siècle, leurs « appâts ». On ne peut trouver mot plus juste.

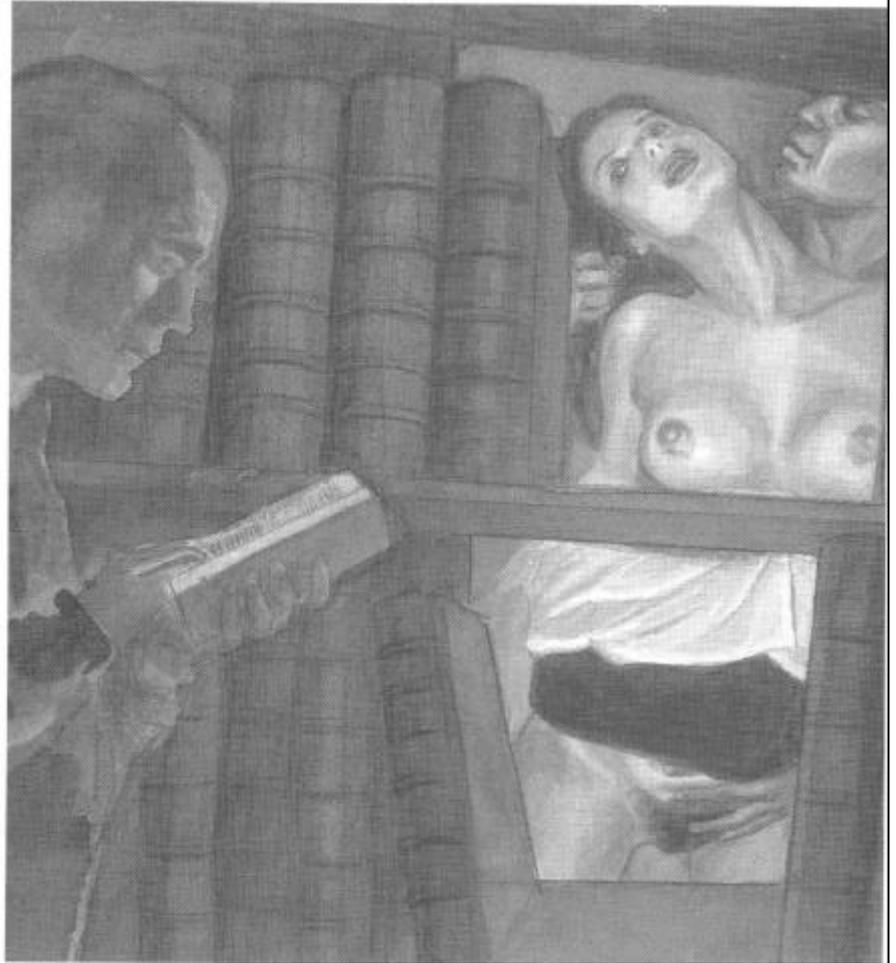
Dans d'autres cas, certains peuvent aimer être vue faisant l'amour. Les établissements spécialisés, les « parties spéciales » à trois ou à quatre, connaissent un regain d'affluence expliqué en partie par ce désir d'être vue. Certains couples organisent les circonstances pour pouvoir faire l'amour sous le regard d'hommes, de femmes ou d'autres couples.

PHANTASMES



~~ . Γ ~ ~ ,

..E VOYEURISME



Le voyeur prend son plaisir, et parfois c'est l'unique situation dans laquelle il peut le connaître, en contemplant, en réalité ou en images, les ébats amoureux d'autres hommes et femmes, sans pour autant y participer. Le voyeur qui souvent se caresse en même temps qu'il se repaît du spectacle qui lui est offert, jouit du viol d'intimité auquel il est sensé se livrer et du risque (réel ou non) qu'il encourt à épier ainsi un couple ou plusieurs dans leur intimité. Comme dans le cas de l'exhibitionnisme dont il est souvent le corollaire, le voyeurisme apparaît comme un adjuvant essentiel chez beaucoup d'individus et de couples.

La pratique régulière du voyeurisme renvoie selon la plupart des sexologues à la petite enfance, durant laquelle un certain nombre d'enfants, à l'aube de leur sexualité, ont pu surprendre les jeux amoureux de leurs parents ou tout simplement d'adultes. Ce serait là une marque d'immaturité sexuelle... À condition, évidemment, que ce soit l'unique situation dans laquelle la personne concernée puisse jouir.

« Voir les autres en train de faire l'âmour, ça m'a toujours excitée... et j'aime me toucher pendant ce temps. J'aime voir comment ils s'y prennent et j'imagine que je me joins à eux. Malheureusement, je n'ai pas souvent l'occasion de goûter à ce petit plaisir. »

Michèle, 41 ans.

« Le spectacle d'un couple en train de se caresser même au cinéma ou à la télévision me donne immédiatement envie de faire l'âmour. Avec ma femme nous louons des cassettes et nous faisons l'âmour en les passant. »

Lucas, 39 ans.

LA PORNOGRAPHIE

La pornographie est un **des aspects du voyeurisme dont il** vient d'être question.

Représentation crue et directe des actes sexuels sous toutes leurs formes, la pornographie, libéralisée dans les années 1970, après avoir connu un succès de curiosité indéniable, a retrouvé peu à peu des proportions plus raisonnables. Élaborée essentiellement par des hommes, adressée presque toujours à des hommes, elle représente une sexualité féminine imaginée par eux. La plupart des femmes interrogées au sujet des films pornographiques qu'elles ont eu l'occasion de voir, se disent effarées par la représentation souvent « dégradante » de leur sexualité par la pornographie. Femmes-objets « salons »

PHANTASMES, PERVERSIONS

rapides qui seraient la marque de la puissance de leur désir, très peu d'entre elles se reconnaissent dans ce « portrait » de leur sexualité. Pourtant, certains des ressorts utilisés dans la pornographie sont à part entière du domaine de la sexualité féminine. La plupart des hommes en revanche et quelles que soient leurs dénégations, apprécient des représentations de la sexualité qui sont plus proches de leur imaginaire et des rapports sexuels qu'ils aimeraient entretenir si, conventions sociales, bonne éducation et retenue obligée ne les contraignaient pas à une certaine retenue...

UÉCHANGISME

Une fois de plus, il semble (statistiquement) que les hommes sont, a priori, plus amateurs que les femmes d'échangisme. Pourtant, la plupart de celles qui y ont d'abord vu le moyen de changer de partenaire sans pour autant tomber dans l'adultère, déclarent y trouver un grand plaisir. La découverte régulière d'autres hommes, la vérification renouvelée de leur capacité de séduction, jouent un rôle non négligeable, en même temps que la remise en question de la routine qui peut s'instaurer à l'intérieur d'un couple.

« *Au début cela ne me plaisait pas beaucoup et c'est mon mari qui m'a entraînée. Aujourd'hui l'échangisme fait partie de ma vie sexuelle. Nous appartenons à un club. Nous y allons régulièrement... Nous rencontrons d'autres couples et ça ne fait que renforcer notre désir l'un pour l'autre.* »
Christine, 43 ans.

Cette attirance pour les échanges et pour une aventure plus ou moins maîtrisée, rejoint un fantasme avoué par un nombre plus important de femmes qu'on ne pourrait l'imaginer, le fantasme de la prostitution.

LE PHANTASME DE LA PROSTITUTION

Ce fantasme est spécifiquement féminin. Interrogées sur le sens de leur exhibitionnisme, sur leur désir d'échange, nombre de femmes disent avoir parfois « envie » de se prostituer, ou même d'être prostituées. Les tenues érotiques, les déshabillages savants, la séduction des inconnus relèvent du même phénomène et rejoignent en partie le sadomasochisme dont nous parlerons plus loin. Rares sont celles qui réalisent ce rêve, mais on se souvient, entre autres, du film de Bunuel, *Belle de jour*, où Catherine Deneuve joue le rôle d'une bourgeoise qui se prostitue clandestinement. Dans ce film d'ailleurs, l'actrice est confrontée au fétichisme de certains de ses clients, mais les hommes ne sont pas les seuls à y être sensibles.

« fui, me prostituer, c'est un fantasme que j'ai souvent, en particulier lorsque je suis seule et que je me caresse, mais pour rien au monde je ne le réaliserais... je suis certaine que ça me dégoûterait. »
Hélène, 42 ans.

« J'ai failli le faire une fois... j'avais repéré un hôtel, j'ai arpenté le trottoir un peu plus loin, mais au moment où j'ai été abordée je me suis dégonflée. >
Valérie, 35 ans.

Quelques activités sont considérées par les médecins comme des déviations ou des perversions. Chez beaucoup d'individus elles demeurent à l'état de fantasmes.

PHANTASMES, PERVERSIONS

LE SADOMASOCHISME

Le terme de sadisme doit son nom au marquis de Sade (1740-1814), le « divin marquis », théoricien et chantre des plaisirs sexuels procurés à un individu par le spectacle des souffrances produites, notamment par des sévices sexuels, à un autre individu. C'est Sacher-Masoch (1836-1895), quant à lui, qui a donné son nom à la pratique qui consiste à jouir sexuellement des souffrances, morales et physiques, infligées par une tierce personne.

Le sadomasochisme qui entre pratiquement toujours, mais le plus souvent à doses infinitésimales, dans les relations sexuelles de chaque couple, est une véritable perversion dès lors qu'il est le passage obligé pour connaître le plaisir.

Cependant, certaines pratiques, a priori anodines, certains phantasmes, révèlent chez leurs auteurs des tendances plus ou moins fortes à la domination ou à la soumission. Les phantasmes de prostitution sont évidemment marqués de masochisme, le phantasme de viol encore plus. Les morsures, les griffures, certaines phrases un peu crues dites dans le feu de l'action et comme « échappées » (« je suis ta pute », « dis-moi que je suis une salope », etc.) sont des signes de tendance au masochisme et la pratique de la sodomie révèle, chez les partenaires, une composante sadomasochiste (en particulier lorsque la pénétration est accompagnée de la part de la femme de demandes telles que « défonce-moi... », « bourre-moi... »).

Le sadomasochisme, au sens propre du terme, est fait d'actes beaucoup plus violents puisqu'il s'agit souvent de véritables scénarios dans lesquels un des partenaires est « puni » par l'autre pour une faute imaginaire. Le jeu est fait d'humiliations et de violences physiques, en général contrôlées. Ce sont ces pratiques qui engendrent l'excitation sexuelle et amènent jusqu'au plaisir suprême.

La plupart des enquêtes font ressortir, contrairement à une idée reçue, que les femmes ne sont pas plus masochistes que leurs partenaires hommes. Celles qui goûtent à ces plaisirs, peuvent facilement même jouer alternativement le rôle de « maîtresse » et d'« esclave ». Ce qui a amené à considérer abu-

sivement la femme comme plus « naturellement » masochiste que l'homme, est le rôle qui lui est imparti dans une relation sexuelle traditionnelle (y compris dans le vocabulaire) : c'est elle qui est « prise », qui « se donne », qui est « offerte », voire dans un vocabulaire plus imagé (celui de la littérature érotique par exemple) « sacrifiée », « mise », « ouverte »...

Symboliquement aussi les organes sexuels féminins sont « passifs », ceux de l'homme « offensifs », et le rôle de l'un et de l'autre dans la rencontre, apparemment au moins, recouvre aussi cette répartition.

Les sadomasochistes ont besoin dans leurs mises en scène d'objets. Nous nous référons ici à l'imagerie sadomasochiste classique.

Le masochiste est enchaîné, arbore les signes de sa soumission: bracelets cloutés, menottes, collier de chien, entraves diverses, ceintures de chasteté (pour les femmes) ou étuis pénins (pour les hommes) ; certains acceptent d'être marqués, pénétrés par des godemichés disproportionnés au regard de leur anatomie...

Le sadique au contraire, vêtu de cuir ou de caoutchouc noir, manie le fouet ou la cravache, se sert d'instruments pour comprimer les parties sexuelles du partenaire, pour le sodomiser, le torturer de toutes les manières possibles. La femme sadique interdit l'éjaculation à un partenaire prêt à jouir, et violente celui dont la jouissance se fait attendre.

Cantonné dans des proportions acceptables (et pratiqués par des adultes consentants), le sadomasochisme comporte parfois des risques de dérapages, mais ce n'est le cas que très rarement.

LE FÉTICHISME

Certains attachent une importance démesurée et quasi obsessionnelle à un certain nombre d'objets pour connaître le plaisir. Ces objets deviennent l'unique motif de leur désir. Il peut s'agir de telle ou telle partie du corps de leur partenaire (les fesses, la bouche, les cheveux, le sexe...) ou de tel objet

PH ANTASMES, PERVERSIONS

(chaussures, bijoux, vêtements spéciaux), etc. Ce genre de déviation est cependant relativement peu répandu.

LA ZOOPHILIE

La zoophilie a été abondamment illustrée par la mythologie, il suffit de songer à Lédà et le cygne. Acte « contre nature », s'il en est, puisqu'il met en jeu un partenaire hors de l'espèce humaine, la relation sexuelle avec certains animaux, quoique peu répandue, existe réellement. Elle est souvent le fait, si l'on en croit les enquêtes, d'individus isolés qui recherchent là un substitut à une présence humaine. La plupart des pratiques que nous avons décrites jusqu'ici peuvent, dans ce cas, être utilisées: cunnilingus, fellation, pénétration lorsque les mensurations de l'animal s'y prêtent. Il semble cependant que la zoophilie demeure souvent au stade du phantasme (représentations de sexes mâles démesurés, désir de bestialité...)

HOMOSEXUALITÉ ET BISEXUALITÉ

L'objet de cet ouvrage concernant l'hétérosexualité, nous n'abordons pas les problèmes de l'homosexualité et de la bisexualité. Ces deux sujets pourraient d'ailleurs faire l'objet, à eux seuls, d'un ou de plusieurs ouvrages. Reste à signaler que, pour ce qui est des phantasmes, ou des pratiques « expérimentales », l'homosexualité et la bisexualité jouent un grand rôle chez les hétérosexuels.

A n n e x e s

Une vie sexuelle harmonieuse et accomplie nécessite la connaissance de quelques éléments supplémentaires qu'il n'est pas superflu de rappeler. Elle n'est pas toujours exempte de petites misères et de problèmes parfois plus préoccupants. C'est pour cette raison que nous donnons ici un certain nombre d'informations sur des sujets divers qui directement ou non participent de cette vie

LES RÈGLES

Le cycle des règles

Le cycle menstruel commence le premier jour des règles et se termine la veille des règles suivantes. Sachant que le cycle menstruel s'étend sur 28 jours, on constate que c'est au début du cycle qu'un ovule entre en maturation dans un des follicules de l'ovaire et que c'est en son milieu (14^e jour) qu'a lieu l'ovulation. C'est à ce moment également que le rapport sexuel peut entraîner une fécondation.

En effet, vu la durée de vie des spermatozoïdes dans les organes génitaux de la femme (72 heures), on considère qu'elle est fécondable trois jours avant et trois jours après l'ovulation, donc du onzième au dix-septième jour. S'il y a fécondation, puis que le processus expliqué ci-dessus s'enclenche, les règles sont arrêtées. Si l'ovule n'est pas fécondé, en revanche, il se décompose tandis que l'endomètre lui aussi voit sa texture se modifier. Passant par le col de l'utérus, puis le vagin, le mélange, constitué par les déchets de l'ovule non fécondé ainsi que par des parties du tissu modifié de l'endomètre, coule à l'extérieur du corps de la femme sous la forme de sang appelé règles.

Le début et la fin des règles

LE DÉBUT DES RÈGLES

Les premières règles de la jeune fille sont caractéristiques des trois principales manifestations de la puberté qui apparaissent

ANNEXES

Cette puberté s'accompagne toujours, en effet, d'abord d'un gonflement des seins, ensuite d'une pilosité accentuée - tout comme la taille des seins, la pilosité varie : raides ou frisés, les poils du pubis peuvent à peine se voir comme ils peuvent remonter jusqu'au nombril ou descendre sur le haut des cuisses à l'intérieur - et enfin, de l'apparition des règles.

LA MÉNOPAUSE

Les règles se poursuivent jusqu'à une tranche d'âge comprise entre 45 et 55 ans en France, âge à partir duquel la majorité des femmes ont leur ménopause. Cet arrêt des règles correspond à une perte de la fonction de reproduction. Il commence par se manifester par des troubles du cycle menstruel (raccourcissement du cycle, cycles longs suivis de règles hémorragiques...) ou par des troubles d'ordre plus général comme les troubles circulatoires, les céphalées, les bouffées de chaleur, une hypertension et des prises de poids, voire d'ordre psychologique, comme la dépression. À la suite de la ménopause, la peau perd de son élasticité et les cheveux de leur vigueur. Cependant, les traitements hormonaux permettent maintenant de limiter ces modifications et de retrouver un « bien-être » physique et psychologique pour traverser cette période difficile.

FRÉQUENCE, DURÉE ET DÉROULEMENT DES RÈGLES

Apparaissant tous les 28 jours, les règles durent normalement 3 à 7 jours. Cependant, la durée du cycle comme celle des règles varie d'une femme à l'autre.

Les « dysménorrhées » sont les désagréments qui accompagnent parfois les règles. Ces manifestations peuvent aussi bien apparaître avant les règles et les annoncer que les accompagner. Il s'agit le plus souvent de douleurs dans le bas-ventre, telles des crampes ou des contractions, de nausées, de migraines ou de troubles moins répandus et aussi divers que la boulimie, les troubles respiratoires, les troubles ophtalmiques, urinaires ou encore psychologiques, tel un pessimisme renforcé.

L A R E P R O D U C T I O N

Le rapport sexuel entre homme et femme peut donner naissance à un (ou des) individu(s). Ce processus, par lequel des parents donnent naissance à un enfant de la même espèce qu'eux, ce processus par lequel l'espèce humaine croît et se multiplie, est appelé « reproduction ».

Aussi, le sexe de la femme compte-t-il de nombreux organes qui jouent un rôle essentiel au long des diverses étapes de la reproduction.

La première étape est celle de l'ovulation. Chaque femme a deux organes appelés ovaires qui contiennent de très nombreux ovules immatures. Chaque mois, l'ovaire libère un ovule qui est arrivé à maturité dans un de ses follicules. Cette ponte ovulaire s'appelle ovulation. En quittant l'ovaire, l'ovule laisse de côté le corps jaune (partie du follicule qui l'entourait) composé d'hormones : l'oestrogène, la progestérone et la relaxine. Puis, il traverse l'oviducte et se retrouve dans la trompe de Fallope, où il est éventuellement fécondé.

La seconde étape essentielle de la reproduction est, en effet, la fécondation, c'est-à-dire la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde. Elle se produit au point culminant du rapport sexuel lorsque l'homme en éjaculant propulse dans le vagin de la femme les millions de spermatozoïdes (environ 500) contenus dans le sperme. Si la plupart d'entre eux meurent au cours du trajet dans les voies génitales de la femme, une partie, en 5 ou 6 heures environ, réussit à traverser l'utérus, rendu franchissable, et rejoint la trompe de Fallope où se trouve l'ovule. Les enzymes contenus dans la tête

ANNEXES

tent de dissoudre la membrane de l'ovule. Au terme de cette action, un seul spermatozoïde féconde l'ovule. Les deux noyaux des deux cellules fusionnent.

La dernière étape est alors celle que l'on désigne familièrement sous le nom de grossesse. L'ovule fécondé se fixe dans les parois de l'utérus, cavité musculaire ressemblant à une poire renversée. Là, il se nourrit de l'endomètre, la muqueuse qui recouvre l'utérus. Au fur et à mesure, il se transforme en fœtus, en embryon, enfin en enfant. Les ovules étant tous porteurs d'un chromosome X, ce sont les spermatozoïdes qui déterminent le sexe de l'enfant, X pour les filles, Y pour les garçons. Arrivé à terme, l'enfant sort du ventre de sa mère aidé par les contractions musculaires de l'utérus et en empruntant le vagin, ce passage musculaire de 8 à 9 centimètres de longueur.

LACONTRACEPTION

La contraception orale

Véritable révolution opérée depuis 1950, elle a pour objectif d'empêcher la grossesse, la femme pouvant ainsi choisir d'avoir le nombre d'enfants qu'elle désire. Elle permet donc de séparer fondamentalement la sexualité de la reproduction.

LA PILULE

Elle est composée d'hormones synthétiques proches des hormones naturelles que les ovaires sécrètent (notamment l'oestrogène et la progestérone). La pilule intervient pour stopper la fécondité en jouant sur l'équilibre hormonal naturel de l'organisme de la femme. Elle est toujours prise sous contrôle médical. Il existe deux principaux types de pilule.

- Si la jeune femme est bien réglée, elle peut prendre une pilule pas trop forte, la micropilule appelée ainsi parce que l'oestroprogestatif est microdosé et parce qu'elle n'inhibe pas l'ovulation. Cette pilule qui doit impérativement être prise chaque jour à la même heure se présente sous la forme d'une plaquette de 28 comprimés. Le premier de ces comprimés doit être pris le premier jour du cycle, puis quotidiennement y compris pendant les règles.

- Si la jeune femme est mal réglée ou que, très jeune, elle est susceptible de ne pas respecter la prise à heure fixe, c'est une pilule composée qui lui est prescrite. Cette pilule se présente sous la forme d'une plaquette de 21 comprimés. On doit prendre

ANNEXE 5

le premier de ces comprimés, le cinquième jour après le début des règles. Puis, pendant 21 jours consécutifs, on avale chaque jour un comprimé. On arrête alors le traitement pendant 7 jours, période qui correspond approximativement à celle de la durée des règles. Enfin, on reprend le traitement après l'interruption, c'est-à-dire le huitième jour du cycle. Il y a donc 21 jours de traitement et 7 jours d'arrêt. Si l'on oublie un soir, par exemple, de prendre un comprimé, on prend le comprimé oublié le lendemain matin et on continue le traitement comme si de rien n'était: un comprimé le soir du même jour, etc. En revanche, si on oublie plus d'un comprimé, l'efficacité n'est plus valable et il n'y a plus qu'à jeter la plaquette entamée et à attendre les règles suivantes pour reprendre une nouvelle plaquette.

Sinon, lorsque la prise de pilule se passe bien, il faut savoir que la pilule est un contraceptif sans danger. Elle ne peut avoir de conséquences fâcheuses que dans des cas très précis. Elle n'augmente les risques d'accident thromboemboliques (phlébite, embolies pulmonaires), par exemple, que chez certaines femmes (surtout si elles sont fumeuses) comme les diabétiques ou celles qui ont une hérédité cardiaque ou une propension à l'hypertension artérielle.

Lorsque l'on décide de tomber enceinte et que l'on prend la pilule, il est recommandé de laisser un délai de 3 mois entre l'arrêt de la pilule et le début de la grossesse. C'est le temps nécessaire pour que la muqueuse utérine soit tout à fait normale. Néanmoins, au cas où une grossesse commence dès la première ovulation, il n'y a pas lieu de s'inquiéter car le taux de fausses couches ou de mal formés n'est pas supérieur dans ce cas aux taux habituels.

LA PILULE DU LENDEMAIN

En cas de rapport imprévu ou de viol, il existe une pilule qui prise moins de 72 heures après le rapport provoque une hémorragie qui entame l'éventuel neuf en cours de nidation ou modifie l'endomètre de manière à le rendre inapte à cette nidation. On a recours à cette pilule surdosée en oestrogènes synthétiques que dans des cas exceptionnels, la dose contenue dans la

pilule est si forte d'ailleurs qu'elle entraîne fréquemment des troubles digestifs.

La contraception mécanique

LE STÉRILET

Apparus également sans les années 1950, les dispositifs intra-utérins (DIU), familièrement appelés stérilets, consistent en objets de petite taille placés à l'intérieur de l'utérus, de manière à être le plus en contact possible avec l'endomètre. Ils empêchent d'une manière encore mal expliquée aujourd'hui la fécondité de la femme : peut-être créent-ils une irritation locale entraînant des modifications de l'endomètre et, par là même, un environnement défavorable aux spermatozoïdes ou au blastocyte. Il semble, en effet, que sans que l'on sache vraiment pourquoi un corps étranger placé à l'intérieur de l'utérus joue le rôle de contraceptif (dès l'époque biblique, les Bédouins avertis auraient placé un caillou dans l'utérus de leurs chamelles). Recouverts de plastique ou de cuivre qui accentue les modifications des glaires ou encore imprégnés d'un progestatif qui rend l'endomètre impropre à la nidation, ils ont des formes diverses.

Les stérilets s'adressent normalement à toutes les femmes. Néanmoins, ils sont déconseillés à celles possédant certaines caractéristiques physiologiques telles un utérus hypotrophique ou une béance cervicale, à celles qui souffrent d'infections de l'appareil génital (vaginite, endométrite...) ou à celles qui ont des règles naturellement abondantes. En effet, le stérilet renforce cette dernière tendance et déjà chez les femmes normalement réglées, il intensifie le débit du flux menstruel dans des proportions telles que certaines vont parfois jusqu'à abandonner ce moyen contraceptif. Par ailleurs, il est fortement décommandé chez les femmes qui n'ont jamais eu d'enfants en raison des difficultés de sa pose dans ce cas et surtout en raison des infections qu'il peut favoriser, comme l'endométrite ou la salpingite aiguë qui, chez une jeune femme, risquent d'entraîner une stérilité définitive.

ANNEXE 5

La pose du stérilet se fait à la fin des règles. Le médecin introduit le DIU dans l'utérus, en laissant dépasser dans le vagin un fil témoin en nylon coupé à 3 ou 4 centimètres du col de l'utérus, que la femme apprend à sentir avec ses doigts pour vérifier régulièrement que le stérilet est toujours en place. L'insertion entraîne des douleurs qui peuvent durer de 24 à 48 heures et réapparaître au moment des règles. Le stérilet ainsi posé n'empêche pas l'utilisation normale de tampons hygiéniques et ne nuit en rien au plaisir au cours des rapports. Néanmoins, certaines femmes se plaignent d'irritations provoquées par le frottement du fil témoin dans le vagin. L'expulsion spontanée du stérilet en cas de mauvaise tolérance a lieu durant les trois premiers mois. Le stérilet peut rester en place 3 ou 4 ans s'il s'agit d'un stérilet inerte, 2 ou 3 ans s'il s'agit d'un stérilet au cuivre car après la charge de cuivre perd de son efficacité.

LE DIAPHRAGME

Rare méthode contraceptive fiable dans les années 1960, le diaphragme n'est pas un moyen de contraception recommandé pour une vie sexuelle régulière. C'est un obturateur qui se présente sous la forme d'un dôme en caoutchouc souple de taille variable (50 à 90 mm variant de 2,5 en 2,5)-serti un anneau circulaire et flexible.

C'est la femme qui doit apprendre à le poser elle-même. Elle choisit un obturateur dont la taille est adaptée à son vagin. Elle se met en position debout, un pied sur un tabouret et la jambe d'appui semi-fléchie et introduit ses doigts dans son vagin pour repérer le col. Elle réalise alors une seconde fois l'opération après avoir saisi le diaphragme enduit de gelée spermicide et place la convexité du dôme vers l'orifice du col. Les rapports sont possibles dès la mise en place et pendant environ trois heures. Après ce délai, le gel spermicide est trop dilué et l'efficacité de ce moyen de contraception diminue. On n'ôte le diaphragme que 6 à 8 heures après le rapport pour que le gel spermicide ait le temps de poursuivre son effet et on le lave au savon et à l'eau avant de le ranger dans sa boîte légèrement talquée en attendant sa prochaine utilisation.

LA CONTRACEPTION

LA CAPSULE CERVICALE

La capsule cervicale est comme le diaphragme une sorte de petit capuchon de caoutchouc, mais elle a la forme d'un dé à coudre. Comme le diaphragme également, elle constitue une barrière empêchant les spermatozoïdes de franchir le col de l'utérus.

LES SPERMICIDES

Les spermicides sont des produits qui modifient la perméabilité des membranes de la cavité vulvaire et détruisent les spermatozoïdes. Ils sont prescrits si la femme est soumise à une contre-indication ponctuelle de contraceptifs oraux ou des stérilets, lors de la préménopause ou si la fécondité est moindre ou encore, en cas de rapports éphémères. Ils sont mis en vente sous des formes très variées: mousses, gelées, crèmes, ovules, comprimés solubles. Utilisés tels quels, ils doivent pour être efficaces être introduit dans le vagin 10 minutes avant le rapport. Cette application peut être faite par la femme, mais également par l'homme au cours de ses éliminations. La fiabilité des spermicides comme contraceptifs est alors d'environ 3 heures. En cas de rapports itératifs, il faut mettre une nouvelle dose de spermicide.

LES PRÉSERVATIFS

Il s'agit de cylindres de caoutchouc souple de 180 à 200 mm de long et de 35 mm de diamètre. Ils sont secs ou lubrifiés ce qui facilite la pénétration. La femme doit vérifier que l'homme respecte bien le mode d'emploi. La pénétration n'a lieu que si la verge a été recouverte par un préservatif. Après l'éjaculation, l'homme doit se retirer avant la détumescence de la verge, l'homme comprimant le préservatif à la base de la verge pour éviter le reflux spermatique. À chaque nouveau rapport, on prend un nouveau préservatif. La femme pour augmenter l'efficacité du préservatif peut utiliser en même temps un spermicide.

ANNEXES

cide. Le préservatif peut être utilisé même si la jeune fille est vierge. Il est, en effet, normalement fabriqué de manière à ne pas rompre. Il a comme gros avantage tout comme les spermicides de protéger des MST. En revanche, il peut nuire au plaisir en interposant une membrane entre les deux corps et en obligeant l'homme à se retirer rapidement.

Les méthodes naturelles

LE RETRAIT

Il consiste dans le retrait de la verge hors du vagin avant l'éjaculation. C'est la méthode la plus ancienne et la plus simple. C'est un moyen utilisé à peu près par tout le monde ponctuellement, mais qui ne constitue pas un moyen de contraception à long terme car il est assez frustrant. Pour qu'il soit fiable, l'homme doit éjaculer loin de la vulve car sinon la

fécondation est possible et il doit uriner et se laver la verge

11

\tr

entre des apports itératifs.

Les autres méthodes reposent sur l'observation des cycles menstruels, elles obligent à une période d'absence de relations sexuelles au moment de l'ovulation.

LA MÉTHODE DES TEMPÉRATURES

Elle consiste à prendre sa température rectale tous les matins avant le lever pour guetter le moment de l'ovulation. Cette dernière, en effet, entraîne une augmentation de 0,6 ° C de la température du corps de la femme qui se nourrit jusqu'aux

LA CONTRACEPTION

LA MÉTHODE OGINO

Elle est fortement déconseillée aux femmes qui n'ont pas un cycle menstruel régulier. Elle consiste, en effet, pour les femmes ayant un cycle régulier de 28 jours, à calculer la période dangereuse. Sachant, comme on l'a déjà vu, que l'ovulation a lieu 14 jours avant la venue des règles suivantes (c'est-à-dire le 15^E jour du cycle). Cependant, dans les faits, elle arrive entre le 13^E et le 17^E jour. Aussi, pour plus de précautions, sachant que les spermatozoïdes survivent 72 heures et que l'ovule peut être fécondé 24 heures après l'ovulation, on considère que la période dangereuse s'étend entre le 9^e et le 18^e jour.

LA MÉTHODE DU CALENDRIER

Utilisée par les femmes ayant des cycles irréguliers, elle consiste à observer les douze derniers cycles, puis à déterminer les jours de fécondité ainsi.

M se calcule en soustrayant 18 du nombre total de jours du cycle le plus court, le dernier en soustrayant 10 du cycle le plus long.

LA MÉTHODE DU MUCUS CERVICAL OU MÉTHODE BILLINGS

Elle repose sur l'observation des glaires sécrétées par le col utérin, qui changent d'aspect et de consistance durant le cycle menstruel. Elle oblige la femme à rassembler une petite quantité de ses glaires à l'aide de son doigt ou d'un spéculum et à les lire suivant ce code : glaire épaisse, opaque et peu abondante, ou glaire fine opaque, moins abondante correspondent à une période normalement sans risque. Glaire élastique, opaque et claire en quantités croissantes ou très fine, filante et claire en quantité maximale correspondent à la période dangereuse. Généralement, on apprend seule ou aidée par d'autres femmes à lire peu à peu ses

LA STÉRILISATION

C'est une opération chirurgicale qui consiste traditionnellement en une ligature des trompes ou en une pose d'anneau ou de clips. Ces opérations ne modifient en rien le plaisir sexuel, cependant, étant irréversibles, il faut longuement y réfléchir avant de s'y soumettre. De plus elles sont soumises à une réglementation sévère, voire à des interdictions.

UAVORTEMENT

)La loi du 15 janvier 1975 autorise en France l'interruption volontaire de grossesse jusqu'à 12 semaines d'aménorrhée. Elle ne peut se faire qu'après un entretien avec une conseillère

0 La femme consulte un gynécologue ou une psychologue et un délai de 8 jours. Il existe plusieurs méthodes, dont deux essentielles. La méthode de Pas-

pj

La méthode de aspiration pratiquée sous anesthésie locale ou générale consiste à dilater le col de l'utérus puis à aspirer le contenu utérin. Le curetage, pratiqué sous anesthésie générale, consiste à dilater le col de l'utérus, puis à introduire dans l'utérus une curette, sorte d'instrument en métal, avec lequel on racle les parois utérines pour décoller placenta et embryon.

La stérilité

La condition *sine qua non* du bon déroulement de la reproduction est donc le bon fonctionnement des organes reproducteurs, la stérilité comptant parmi ses principales causes diverses malformations des organes sexuels. Néanmoins, la stérilité s'explique également par des sécrétions vaginales hostiles aux spermatozoïdes, par les effets secondaires de maladies vénériennes, par la présence de fibromes, de kystes et de tumeurs affectant les ovaires ou les trompes. Quant à l'autre condition de la reproduction, c'est certainement une question psychologique. Le stress émotionnel de la femme provoque, en effet, parfois des spasmes des

QUELQUES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Les M T sont des maladies infectieuses qui se contractent au cours de relations sexuelles. En dépit des progrès de la médecine, l'incidence des MST a augmenté à cause de l'évolution des comportements sexuels, comme de l'apparition de nouveaux germes résistants aux antibiotiques. Il y a cinq maladies vénériennes historiques.

LA SYPHILIS

La syphilis a été la maladie vénérienne la plus redoutée du XIX^e siècle, et si au XX^e siècle elle est en considérable diminution, elle n'a pas disparu, elle est seulement beaucoup moins mortelle en raison de l'efficacité des traitements à base de pénicilline. Elle se contracte le plus souvent par rapport sexuel, mais on peut également la transmettre par le sang ou la salive, donc par la bouche ou un doigt blessé. Le premier symptôme de la maladie est une petite lésion en forme de cratère qui apparaît sur la vulve, sur le clitoris, l'anus ou encore l'un des seins: le chancre. Elle disparaît d'elle-même au bout de 4 à 10 semaines. Puis, une éruption cutanée apparaît. Les signes qui accompagnent cette éruption sont la perte des cheveux, les maux de gorge, les migraines, les ganglions. Pendant une période qui peut alors durer trente ans, il n'y a plus de symptôme de la maladie, bien que celle-ci gagne tout l'organisme

ANNEXES

peu à peu. Au stade final, la cécité, la paralysie et la démence précèdent la mort.

LA BLENNORRAGIE

Appelée familièrement « chaude -pisse », cette maladie est surtout contractée par les femmes jeunes (15 à 25 ans). Elle ne se manifeste pas toujours par des symptômes bien visibles. Cependant, l'irritation de la vulve, des pertes vaginales et de douloureuses mictions, voire une cystite, en sont généralement ' vertissement. La maladie non traitée entraîne un gonflement de lèvres, de l'utérus et des trompes de Fallope. En cas de péritoni , la blennorragie peut provoquer la mort.

La maladie de Nicolas Favre Cette maladie est due à un chlamydi , organisme intermédiaire entre la bactérie et le virus. Il appa ait sous la forme d'un petit bouton indolore sur la vulve et s'acc mpagne de fièvre, de migraines, de douleurs articulaires.

LA DONOVANOSE

Due à une bactérie, elle se manifeste par une ulcération rouge surélevée et indolore sur les organes génitaux ou l'anus. Non traitée, l'ulcération risque de s'étendre en formant une plaque bourgeonnante et saignante qui s'infecte et devient chronique si elle n'est pas soignée.

LE CHANCRE MOU

Dû au bacille de Ducrey, il apparaît sous la forme d'ulcérations douloureuses sur les lèvres, puis par un gonflement des ganglions de l'aine.

LE SIDA (SYNDROME D'IMMUNO-DÉFICIENCE ACQUISE

Identifié pour la première fois en 1982 chez un jeune homosexuel, ce virus se transmet par le sperme lors de pénétration

ANNEXES

vaginale ou anale, ainsi que par le sang dans les seringues échangées entre drogués ou lors de transfusions sanguines avant qu'elles ne soient surveillées. En revanche, il est impossible de le contracter autrement, par les moustiques ou à la piscine. Ayant d'abord touché plus particulièrement les hommes homosexuels, puis les drogués, le virus a donc gagné les femmes. Le virus détruit le système de défense immunitaire du corps et se manifeste par un affaiblissement général de l'organisme, une perte de poids et des infections dont les principales sont la pneumonie à pneumocystis, la toxoplasmose cérébrale, l'infection oculaire. Il s'accompagne parfois de cancers, les plus fréquents étant le sarcome de Kaposi ou le cancer de l'utérus. Chez une personne contaminée, tout virus HIV reste présent et transmissible durant toute la vie. Seuls des traitements d'amélioration, la trithérapie notamment, ont été jusqu'à maintenant découverts et le virus reste mortel. Présent dans le lait maternel, le sida peut se transmettre d'une mère à son enfant au cours de la grossesse ou de l'accouchement. Grâce aux traitements, on a considérablement diminué le risque de contamination des nouveau-nés.

Le sida est une menace trop importante pour ne pas être toujours pris en compte. Quoi qu'il en soit, il faut s'en protéger grâce au préservatif, ou, appliquer ce conseil, comme le proclame une des publicités de la campagne antisida en Inde qui reprend les images du Kama-Sutra détournées : « Au lieu de faire une seule position avec plusieurs, faites-en plusieurs avec un seul. »

Des infections non spécifiques

HERPÈS GÉNITAL

Comme l'herpès buccal, il est causé par un virus. L'infection se manifeste par l'écllosion de petites vésicules douloureuses à la périphérie du vagin. Cette éruption s'accompagne de fièvre. Il existe un seul produit pour calmer cette éruption, mais aucun pour guérir la maladie.

ANNEXES

CANDIDOSES

Elles se manifestent par de vives démangeaisons du vagin, des pertes, et la plupart du temps des mictions douloureuses.

TRICHOMONAS

Parasite microscopique, le trichomonas provoque des pertes blanches ou verdâtres odorantes et une infection du vagin, de l'urètre et du col de l'utérus. Molluscum

CONTAGIOSUM

Appelé familièrement « mornion », sa présence se manifeste par de

Achévé d'imprimer en France
par l'imprimerie Hérissey
à Évreux (Eure)
Dépôt légal février 2000
N ° d'imprimeur : 86210

Édition exclusivement réservée aux membres du Club
LE GRAND LIVRE DU MOIS
15, rue des Sablons
75116 Paris

JANE RAY

JOIES DE UAMOUR

Les chemins du plaisir

Un livre sans tabou, illustré avec grande précision, pour découvrir son corps, celui de l'autre, la montée et les circonstances du désir, les ravissements du plaisir sexuel. Les mots et les regards, les gestes, les caresses et les positions pour un épanouissement total. Sans oublier les



Le Club



00201111