

Un «vrai» homme est-il toujours prêt? 5 mythes sexuels sous la loupe

Le sexe est partout, et il reste pourtant un énorme tabou. Surtout quand ça ne se passe pas comme prévu. C'est ce qu'on appelle le dysfonctionnement sexuel. Et oui, c'est assez fréquent. Peut-être justement parce que l'omniprésence du sujet nous fait croire des choses erronées.

17.06.2022, 10:51

sandra casalini

Honnêtement, as-tu déjà googlé le mot «sexe»? **Le moteur de recherche recense plus de trois milliards de résultats pour ce terme**. En comparaison, «amour» ne donne que 286 millions de résultats. Le sexe est là partout et il semble qu'il n'y ait rien qui ne puisse être promu par de la nudité et des slogans salaces, de la bière au fast-food en passant par les yogourts et les fers à repasser. Pourtant, une enquête du portail Statista a révélé qu'un bon tiers des femmes ne trouvent pas le sexe si important que ça. Le même portail a également constaté qu'à peine 16% des femmes suisses et 20% des hommes soient vraiment satisfaits de leur vie sexuelle.

Quant à l'étude «Sanitas Health Forecast», elle indique que nous faisons l'amour en moyenne 5,4 fois par mois, mais que nous aimerions le faire deux fois plus. Et ce, autant les hommes que les femmes.

Les croyances compliquent notre vie sexuelle

Nous en parlons rarement. Surtout lorsque notre vie sexuelle n'est pas aussi parfaite que nous le pensons. Les soi-disant dysfonctionnements sexuels sont pourtant très fré-

quents. **Selon différentes études menées dans les pays industrialisés, environ 30% des femmes et des hommes souffrent régulièrement d'une perte de libido.** 11% des femmes ont des troubles de l'excitation sexuelle, 18% des hommes des troubles de l'érection. Aux Etats-Unis, cela concerne même 50% des hommes âgés de 40 à 70 ans, d'une manière ou d'une autre. Un bon quart des hommes se plaignent de troubles de l'éjaculation ou de l'orgasme, un sur trois a régulièrement une éjaculation précoce. 10% des femmes trouvent les rapports sexuels désagréables ou douloureux, une sur quatre a des inhibitions pendant l'orgasme et 5% ne l'ont tout simplement jamais atteint.

Bien sûr, tout cela peut avoir des causes physiques, par exemple des bouleversements hormonaux, des maladies, ou encore les symptômes apparaissent comme effet secondaire de la prise de médicaments. Mais dans de nombreux cas, les troubles sont purement mentaux. Et il n'est pas rare que nous nous mettions nous-mêmes sous pression en raison des idées que la société nous a inculquées.

J'ai demandé à Christine Sieber et Céline Berset, de «Santé Sexuelle Suisse», de passer au crible cinq croyances qui rendent notre vie sexuelle si compliquée. **Voici ce qu'elles en disent:**

1

«Un vrai homme veut et peut toujours.»

Nous basons-nous ici un peu trop sur le principe que «l'homme est guidé par ses pulsions»? Ce principe est complètement dépassé. Chez tous les êtres humains, donc aussi chez les personnes de sexe masculin, le bien-être physique et psychique a une grande influence sur la sexualité. Les événements stressants de la vie, comme par exemple la perte d'un emploi, le décès d'un proche ou une maladie grave, peuvent exercer une influence sur la sexualité de tout un chacun. Ce cliché peut mettre une forte pression sur les personnes de sexe masculin. Car si un homme n'a pas (ou moins) de désir sexuel, on lui dénie ainsi directement le fait d'être un homme.

2

«Une bonne partie de jambes en l'air se termine par un orgasme (si possible partagé).»

Pour certaines personnes, l'orgasme est important, pour d'autres non. Car même sans orgasme, le sexe peut être très plaisant. Un bon moment sexuel commence par le consentement des personnes impliquées et peut se terminer par un orgasme. Peut-être pour une seule personne, peut-être pour les deux. Peut-être même par un orgasme simultané. Mais très souvent, cela ne correspond pas à la réalité vécue par les couples. Les sexologues déclarent qu'il est possible d'avoir un orgasme en même temps, mais c'est très difficile.

3

«Les hommes ont besoin de faire l'amour plus souvent que les femmes.»

Les hommes ont-ils besoin ou ont-ils plus souvent des rapports sexuels que les femmes? Une étude allemande révèle que l'activité sexuelle d'une personne dépend de nombreux facteurs: l'âge, l'état de santé et le statut de la relation sont particulièrement déterminants. Le facteur le plus important est la situation relationnelle. Le principe de base est que les personnes qui sont actuellement célibataires ont moins de rapports sexuels. Si l'activité sexuelle est calculée de manière indépendante et répartie par groupe d'âge, dans la tranche d'âge de 18 à 25 ans, 37% des hommes interrogés et 33% des femmes indiquent ne pas avoir de relations sexuelles. Dans la tranche d'âge de 26 à 35 ans, ce sont respectivement 22% et 20%. Et entre 36 et 45 ans, 23% et 22%.

4

«Etre bon au lit est juste une question de technique.»

La bonne nouvelle, c'est que le sexe s'apprend! L'éducation sexuelle est fondamentale, car le sexe n'est pas une question de technique, mais dépend de la connaissance que j'ai de moi-même. J'apprends à nommer mes besoins dans les interactions humaines. Je peux apprendre à communiquer avec plaisir pendant les rapports sexuels. Je connais mes désirs, mon corps et les endroits sensibles au plaisir, peut-être aussi par le biais de la masturbation. J'apprends quelles positions me donnent particulièrement envie. Et j'apprends à fixer des limites, et comment je perçois et respecte les limites des autres. Si je me connais bien et si je connais mes désirs, mes besoins, mon corps et mes limites, je peux entrer dans une relation de plaisir avec mon ou ma partenaire. La réponse à la question de la «technique» préférée lors de la rencontre sexuelle est apportée conjointement par les personnes impliquées.

5

«La pénétration seule ne permet pas aux femmes d'atteindre l'orgasme.»

Un mythe très répandu dit qu'il existe un orgasme vaginal et un orgasme clitoridien. Sur le plan biologique, le vagin possède moins de terminaisons nerveuses que le clitoris. Le clitoris est composé de différents corps caverneux. Seuls le gland du clitoris et le capuchon clitoridien (prépuce) sont visibles, les plus grandes parties du clitoris se trouvent à l'intérieur du corps. Plus exactement: près de l'urètre et derrière la paroi vaginale. Le clitoris peut donc être stimulé de l'intérieur, par la pénétration d'un pénis, d'un doigt ou d'un sex-toy à travers la paroi vaginale, mais l'accès est moins direct que pour une stimulation externe au niveau du gland du clitoris. Il y a celles qui atteignent l'orgasme par une stimulation pénétrante, d'autres préfèrent stimuler le clitoris de manière externe. Chaque femme peut trouver elle-même ce qui lui convient le mieux.

Et vous, comment ça se passe autour de vous? Parlez-vous de sexe et de ses dysfonctions? Si oui, avec qui? Si non, pourquoi? Que pensez-vous des croyances mentionnées? En existe-t-il d'autres qui, selon vous, ne sont pas vraies? Dites-le-nous dans les commentaires.

