



Par Par Justine Raymond

LES POSITIONS SEXUELLES

LES POSSIBILITÉS INFINI, LES RELATIONS INFINIES (1)

UNE POSITION SEXUELLE EST LA MANIÈRE DONT DEUX OU PLUSIEURS PARTENAIRES POSITIONNENT LEURS CORPS LORS D'UN RAPPORT SEXUEL. NOUS PARLERONS DES POSITIONS SEXUELLES SOUS LE DOUBLE PRISME DE LA TECHNICITÉ ET DE LA RELATION.

INTRODUCTION

Positions infinies ou finies où, pour certains, la richesse de leur sexualité est liée à cette société consumériste du nombre de partenaires, du nombre d'expériences et de positions sexuelles. Qu'entendons-

nous par positions sexuelles ? Avec ou sans pénétration ? Sensations infinies ou finies. Certains se définissent plutôt par une vision mécaniste dans leur approche des positions sexuelles, d'autres plutôt dans une vision psycho-émotionnelle.

Pouvons-nous penser que tous les problèmes liés à la sexualité seraient d'ordre purement technique et qu'il suffirait de travailler sur la technicité des positions sexuelles pour améliorer la satisfaction et trouver une solution ? S'il est une discipline transversale c'est bien celle de la sexologie où l'on s'intéresse à toutes

les composantes qui constituent l'humanité. A savoir, l'aspect purement mécanique et technique de la position sexuelle, et l'aspect psycho-socio-émotionnel. Et si la recette du plaisir était le savant mélange des deux ? Le reflet de ce qu'on appelle la santé sexuelle ?

L'érotisme est culturel, la sexualité, socialement construite et comportementale apprise. Comment donnons-nous du plaisir à travers les positions sexuelles ? On peut certes enseigner la physiologie et la technicité des rapports sexuels avec des sexothérapies corporelles – et c'est-ce que nous allons tenter de faire ici –, mais pouvons-nous enseigner l'art de faire l'amour à travers la relation ?

DANS L'HISTOIRE

Qu'en est-il des positions sexuelles à travers les époques ? Au Moyen Age, on ne plaisantait pas avec les relations sexuelles, celles-ci ne devant se produire que dans un but procréatif. Chercher le plaisir était interdit, la levrette proscrite. Ce qui n'empêchait pas les moines de fréquenter dans les bordels. Il fallait esquiver la nudité, pas de coïts trop fréquents ou de positions folles. Dans *Le Nouvel Observateur*, un historien, Jacques Rossiaud, décrit les pratiques et interdits de l'époque. La femme doit être passive, laisser « toute initiative à l'homme ». « *Le reste est invention de l'incontinence et réduit les chances de procréation [...] Les positions déviantes sont dangereuses : elles provoquent la colère de Dieu.* » Ainsi donc sont proscrits le cheval érotique (la femme sur l'homme) ou l'amour more canino (à la manière des chiens ou la levrette).

Cependant, à l'aube de la Renaissance, un homme décida de défier l'Eglise en publiant en 1524 un guide illustré de positions sexuelles. *I Modi*, aussi appelé *Les Seize plaisirs*, est un livre érotique de la Renaissance italienne, disponible au British Museum. Une série de positions sexuelles était représentée par gravures. L'auteur du guide, Marcantonio Raimondi, aurait utilisé des divinités et des créatures mythologiques grecques et romaines pour ne pas se faire censurer par l'Eglise. Mais l'édition originale a été détruite par l'Eglise. Des fragments d'une édition ultérieure ont toutefois survécu. A Rome, l'homme étant le dominant dans la société, il doit dominer la femme dans tous les domaines, jusque dans les relations sexuelles. Un homme vrai est un homme qui est dessus et qui pénètre.

DANS LA SOCIÉTÉ

Selon Michel Bozon, qui a travaillé sur les significations sociales des positions sexuelles, ces dernières revèlent quelque chose de notre société, de notre évolution. Sous l'aspect purement biologique, le plaisir mutuel dépend toujours d'un coït pour la reproduction. Ce genre de pensées peut donc influencer notre épanouissement sexuel et générer des frustrations si on part du postulat que faire l'amour c'est forcément avoir des positions sexuelles permettant un coït des parties intimes. Positions sexuelles versus coït, positions sexuelles versus liberté des mouvements et des plaisirs ? Dans une société donnée, en fait, les individus ne sont pas libres de choisir pour leur simple plaisir les positions dans lesquelles ils s'accoupleront. Les positions revêtent toujours



DOSSIER DES POSITIONS

une signification, elles symbolisent quelque chose et sont l'objet d'idées reçues. En particulier, être dessus n'est jamais anodin : jusque dans l'intimité, les relations sociales de pouvoir sont présentes et conditionnent les comportements.

Il existe peu d'études concernant les positions sexuelles. Les positions sexuelles engendrées par les productions pornographiques ne sont ni réalistes ni conseillées ; elles sont conçues pour permettre la prise des images et la mise de la nudité en scène.

Contrairement aux idées reçues, les positions sexuelles ne constituent pas une science, ne sont pas un ensemble homogène classé selon des critères exacts. Leur nombre et leurs noms varient selon les époques et les cultures. A l'origine, le Kâma-sûtra est un livre largement plus riche et plus complexe que les versions actuelles vendues sous cet intitulé, commercialisant des dessins et des images érotiques, des hommes et des femmes en train de faire l'amour. Certains manuels proposent un grand nombre des positions sexuelles, en vérité ces positions ne varient que légèrement, certaines exigent des efforts irréalistes pour fournir des images spectaculaires, sans plus.

D'autre part, il suffit d'ajouter n'importe quel accessoire pour créer de nouvelles positions sexuelles. Certains sites Internet, et certaines publications, s'amuse à faire proliférer le nombre des positions sexuelles, profitant de l'occasion pour publier des images capables d'attirer les visiteurs ou les lecteurs. Ainsi, il existe un nombre illimité de positions sexu-

elles nouvelles : des positions sexuelles dans la salle de bains, dans la voiture, avec une chaise, avec des jouets sexuels, etc. Il est plus logique de considérer les positions sexuelles comme les gestes d'une danse, chaque couple possède sa propre collection, ses propres préférences. Les positions sexuelles sont un moyen parmi d'autres de satisfaire son désir sexuel. Chaque position sexuelle fournit des stimulations différentes, recèle ses propres difficultés physiques ou psychologiques.

Le choix selon les difficultés physiques

L'acte sexuel exige un certain effort, la position sexuelle traduit le partage de cet effort, pour s'adapter aux besoins du partenaire et pour s'adapter à l'environnement. Certaines positions sexuelles font peser sur l'homme un effort physique plus important que d'autres. Porter sa partenaire est sans doute plus difficile physiquement que faire l'amour allongé sur un lit. Le point important dont il faut se souvenir est le suivant : si une position entraîne une tension physique, ou une douleur, il sera déconseillé de la poursuivre. Il est inutile de chercher le spectaculaire, ou d'essayer d'imiter les images proposées dans les livres ou les sites Internet, l'essentiel est de répondre à ses propres besoins, aux besoins du partenaire, en adoptant les positions les plus confortables, les plus pratiques, et pourquoi pas les plus amusantes.

Le choix selon des critères sexologiques

L'inconfort physique mais également la recherche d'une stimulation plus satisfaisante expliquent les changements des positions sexuelles au cours de la rencontre ; les couples utilisent un certain nom-



bre de positions sexuelles pour améliorer la stimulation, et le confort. Ces stimulations peuvent être physiques comme l'angle et la profondeur de la pénétration, les organes sexuels stimulés. Le choix peut être influencé par le désir de libérer les mains pour stimuler, pendant l'acte sexuel, les zones érogènes comme les seins, ou pour pouvoir embrasser le partenaire pendant la relation sexuelle. Les stimulations recherchées peuvent être visuelles, certaines positions sexuelles permettent de voir la nudité du partenaire, ses réactions, et les étapes de sa réponse sexuelle.

Le choix selon des critères psychologiques

Le choix des positions sexuelles est un choix de couple pour répondre aux attentes psychologiques de chacun. Il est utile de se rappeler que les liens entre l'image du corps, les sentiments d'insécurité et les positions sexuelles sont réels et méritent d'être pris en compte afin de favoriser une sexualité épanouie. Les positions sexuelles peuvent engendrer certaines difficultés psychologiques.

- Des difficultés liées à la nudité : durant l'acte sexuel, certaines positions permettent à l'homme de voir largement la nudité de la femme. D'autres positions permettent de voir cette nudité mise en scène : mouvements de hanches, par exemple, ou agitations de seins dans les positions où la femme chevauche l'homme. Ce regard masculin met en question la nudité de la femme et son image du corps, ce qui explique la difficulté de certaines femmes à pratiquer telle ou telle position sexuelle.

- Des difficultés liées à la pudeur : il s'agit d'une émotion qui met en lien les limites des parties intimes du corps avec le monde extérieur. Lorsqu'une position sexuelle force une femme à laisser au regard de l'autre (ou vice versa) des parties jugées intimes de son corps, cette position devient source d'anxiété et de tension.

Je vais vous présenter 2 cas cliniques qui me paraissent illustrer le thème.

Une jeune femme se présente à mon cabinet de consultations. Elle est avocate, a 29 ans, en couple depuis deux ans. Jusqu'alors, elle avait accumulé les expériences sexuelles, pratiqué toutes sortes de vies sexuelles libres et multiples, toujours selon le même schéma. Des positions de levrette avec double pénétration. C'est la première fois qu'elle est amoureuse de son partenaire. Et elle ne comprend pas pourquoi elle veut, malgré le fait d'être heureuse en couple, avoir d'autres relations sexuelles et pourquoi elle se sent toujours inassouvie. Elle est arrivée avec une question : suis-je nymphomane ? Les séances ont montré qu'elle avait un fort besoin de se sentir remplie, pénétrée et possédée, telle une boulimique, et que malgré des centaines de partenaires, elle avait une très mauvaise connaissance de son corps et de ses plaisirs. Le travail a consisté en une prise de conscience corporelle, des exercices corporels et une connaissance de soi approfondie. Elle s'est remplie d'elle-même en variant les positions sexuelles avec son partenaire unique et non plus à travers de multiples relations sans lendemain et sans construction sur un même schéma positionnel.

DOSSIER DES POSITIONS

Une autre femme, 55 ans, sans profession, en couple depuis trente ans, a passé les dix dernières années de sa vie dans les clubs libertins avec son mari. Aujourd'hui elle vient me voir car elle ne sent plus rien, elle a toujours du désir mais n'éprouve plus de jouissance dans ses rapports sexuels. Nous avons fait le chemin inverse de mon précédent cas clinique, à savoir que nous avons réduit le champ des possibles positionnels pour que madame puisse se recentrer sur elle sur une seule position mais sur les sensations infinies. Et c'est à 55 ans qu'elle a eu le plus bel orgasme avec son mari en missionnaire. Les positions sexuelles ont peu changé finalement dans l'imaginaire érotique au cours de l'histoire, c'est le rapport à nos positions qui a évolué.

DANS LE CORPS

Selon le philosophe Spinoza : « *le corps et l'esprit sont une seule et même chose, s'exprimant de deux manières* », c'est l'unité corps/psychisme. Le corps c'est le lieu de nos affects, émotions, ressentis, pensées, représentations, etc. Les thérapies sexuelles corporelles s'intéressent à plusieurs composantes de la santé sexuelle, notamment celles dites physiologiques avec les sources et modes d'excitation sexuelle selon le modèle de santé sexuelle de Jean-Yves Desjardins (1996). C'est ainsi que l'analyse de la loi du corps de notre patient(e) par l'étude du tonus musculaire, des rythmes, respiration, espaces internes et externes, les pressions, la temporalité, nous permettra à nous, thérapeutes sexologues, de pouvoir ensuite travailler en fonction de ces résultats sur les positions sexuelles qui semblent être les plus apprivoisées.

DANS LE PORNO

Comment pouvons-nous mesurer l'évolution de la place de la femme à travers les positions sexuelles et notamment dans la pornographie ? Ou comment passer d'un porno à tendance dominante patriarcale à un porno éthique ? La pornographie a banalisé le sexe violent, sauvage et hard avec des mises en scène où on voit la pénétration sous toutes ses coutures et toujours de manière spectaculaire avec une standardisation des corps et des pratiques sexuelles. Les féministes pro-sexe pensent que la pornographie est un outil pour éroder progressivement la domination masculine, et favoriser l'épanouissement sexuel des femmes. S'ensuit une mouvance pour le porno dit éthique et pour les podcasts érotiques. La liberté est complète, on peut imaginer ce que l'on veut, loin des images et des représentations, l'imagination peut aller aussi loin là où nos désirs nous mènent. Selon les Feminist Porn Awards, il n'existerait pas de modèle prédéfini de la pornographie féministe.

On peut citer de nombreuses réalisatrices de pornographie féministe, dont la majorité travaille comme actrices dans le porno, comme Maria Beatty, Nina Hartley, ou Ovidie en France. Les films étiquetés féministes, avant Erika Lust, reflétaient un point de vue féminin, privilégiant le désir féminin. Certains de ces films ont souffert de cette autocensure mettant en scène les femmes, et les pratiques sexuelles supposées respecter la femme. Certains de ces films ont insisté sur le désir féminin s'éloignant ainsi du public masculin. D'autres films ont traité le désir des minorités sexuelles comme les lesbiennes ou les bisexuels. Le travail de Lust est dif-

férent. Dans ses films, le plaisir sexuel est partagé, hommes et femmes valident la sexualité sans privilégier le partenaire féminin ou le partenaire masculin.

Dans le magazine *Marie Claire*, Lust définit le porno pour femmes comme un cinéma érotique qui prend en compte les désirs et les goûts féminins, la sexualité féminine, et dépeint la diversité dans la beauté, les valeurs et les opinions. Quand les gens pensent aux films érotiques que les femmes aiment, ils les associent au porno lesbien, ou à des ambiances romantiques du type draps blancs en soie et pétales de roses... Mais ces stéréotypes sont trop éloignés de la réalité. Le nouveau porno pour les femmes présente le sexe et les femmes tels qu'ils sont aujourd'hui. Les femmes ont désormais la liberté de demander ce qu'elles veulent et comment elles le veulent, le sexe est devenu agréable pour les deux sexes. Les femmes aiment le sexe d'autant de manières différentes que les hommes.

Le travail d'Erika Lust s'inscrit dans un courant du féminisme égalitaire qui semble gagner le monde de la télévision à travers les séries télévisées et le monde de l'édition, avec la « nouvelle romance » où les femmes sont libres de leur choix, de leur sexualité et de leurs décisions. Le porno est-il le reflet de la réalité ? Ou l'inverse ? Ou est-ce deux mondes différents ? Comment trouver l'équilibre entre technicité et relation ?

DANS LA RÉALITÉ

Comment expliquer l'évolution de la place de la femme à travers les positions sexuelles ? Du missionnaire à l'amazone, quel est le rôle de la femme ? En quoi des

phénomènes comme #MeToo ont pu permettre l'évolution des modèles avec des rôles parfois inversés ? La femme prend le contrôle et le pouvoir, l'homme se laisse faire. Il est dans une position qui parfois le déstabilise, il perd ses repères de masculinité et sa virilité avec une anxiété croissante pouvant aboutir à des dysfonctions érectiles. La dysfonction érectile est en augmentation chez les jeunes. De plus en plus de femmes recherchent des relations de type BDSM où elles vont pouvoir enfin jouer le rôle du dominant, elles qui ont été conditionnées pour être dans une posture de dominées. On note une explosion des ventes de godes ceintures. Plutôt que de dire Homme/Femme, parlons plutôt de Dominant/Dominé en sachant que dans une relation égalitaire, les partenaires qu'ils soit hétérosexuels ou homosexuels, peuvent tour à tour endosser le rôle du dominant comme celui du dominé. Ce n'est donc pas tant la position sexuelle qui donne le tempo, mais plutôt cette complexité et cette diversité-là qui donnent du dynamisme à la relation sexuelle.

Nous vous proposons un inventaire pratique avec les effets de certaines positions sexuelles sur les femmes.

- **Océane** : « quand je mets mes jambes sur ses épaules ». « *Je ne sais pas vraiment pourquoi, mais je ressens beaucoup plus de sensations quand je suis placée comme ça. Peut-être un angle qui permet une pénétration en profondeur ? Et puis on peut se regarder dans les yeux, c'est assez excitant et très intime s'il s'agit de quelqu'un dont on est on est proche... ou dont on aimerait être plus proche, d'ailleurs.* »



DOSSIER DES POSITIONS

• **Paola** : « la levrette allongée », soit le « speed bump ». « Son sexe me touche au bon endroit sans que ce soit trop intense. Je ne suis pas vraiment "écrasée" non plus par son corps, alors je peux bouger mon bassin en même temps que le sien. Et comme ma tête est du côté de l'oreiller, pas besoin de me taper son haleine de bière dégoué si je couche avec en soirée. »

• **Zohra** : « la cuillère ». « Généralement, c'est moi qui m'allonge derrière elle, et je l'embrasse dans le cou pendant que j'écarte doucement ses jambes pour caresser son clitoris. Doucement, puis plus intensément. Je la sens perdre pied – et prendre son pied – et ça me fait décoller moi aussi. Elle est toute à moi, et j'aime ça. »

• **Leila** : « debout dans la douche ». « La sensation est quasi unique. Peut-être que l'eau chaude contrastée avec le froid de la crédence y est pour quelque chose, ou seulement le fait d'être collées l'une contre l'autre à cause du manque d'espace. Mais toujours est-il qu'à chaque fois qu'on fait l'amour dans la douche, moi face aux parois, lui contre moi, c'est l'extase. Bon, depuis quelque temps, on fait gaffe à nos dépenses d'énergie, donc on coupe l'eau pour pas gâcher des litres pour nos petites gâteries. Mais le côté sauna de la cabine qui s'emplit de buée reste inchangé. Un bonheur. »

• **Neela** : « allongée sur lui et à l'envers ». « J'avoue que ça demande une certaine dextérité, mais le résultat vaut l'acrobatie. Donc je vais essayer de résumer sans trop vous embrouiller. On s'allonge tous les deux sur le dos, côte à côte, je me glisse

sur lui, dos à lui, puis son pénis en moi. Le haut de mon corps est légèrement relevé pour ne pas l'écraser et mes jambes sont pliées et posées de chaque côté des siennes pour pouvoir faire un va-et-vient avec mon bassin. Ça ressemble un peu à une araignée, ou à un pont inversé si on fait du yoga. Et mon dieu, qu'est-ce que c'est bon ! »

• **Lina** : « sur le dos, les jambes très écartées ». « Le truc qui me fait vriller, dans le bon sens du terme, c'est de ne rien avoir à faire. Je suis une grosse flemmarde du sexe, et je l'assume ! (rires). Du coup, avec ma copine j'adore quand je m'installe contre un oreiller, que j'écarte mes jambes en "grenouille", et que je la laisse glisser ses doigts un peu partout, puis sa langue. D'ailleurs rien que d'en parler, je fonds ! »

• **Sofia** : « quand il me lèche dans la baignoire ». « Je précise "baignoire" pour une raison : je suis dos au mur, lui sa tête entre mes cuisses, et je peux poser mon pied sur le rebord opposé. Il paraît qu'il y a des accessoires exprès qui permettent de ventouser une sorte de marche dans la douche, mais je n'ai pas encore investi. Donc la baignoire me suffit. L'essayer c'est l'adopter. »

• **Nawal** : « le missionnaire, eh oui ! ». « Je pourrais essayer d'inventer une position au mode d'emploi impossible mais pour être tout à fait honnête, ce qui me fait jouir à tous les coups, c'est le missionnaire. Est-ce que ça fait de moi une fille facile au sens propre du terme ? Sans aucun doute, et j'en suis fière ! Je crois que c'est la proximité avec l'autre, le fait de se connaître par cœur depuis des



années... Et puis aussi l'angle de pénétration, je pense. Un vrai hit ! »

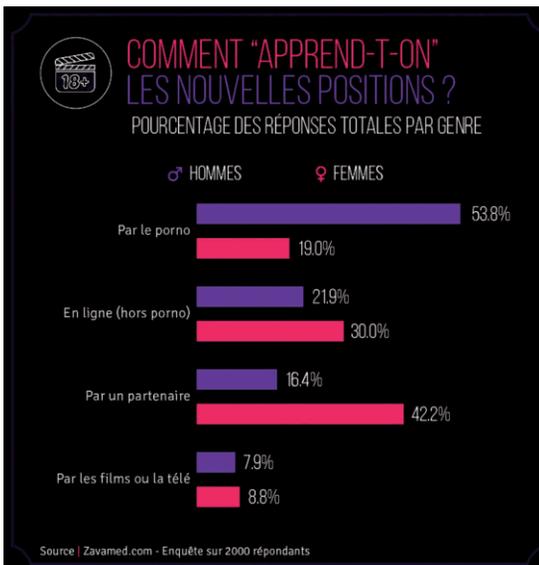
L'inventaire des positions sexuelles peut nous donner des pistes de réflexion sur une prise en charge sexologique. On peut parler de niveau de satisfaction et de fréquence des positions sexuelles suivant l'âge, le sexe, la situation relationnelle, le niveau de formation, le fait d'être parent, le nombre d'enfants, la présence d'atteinte sexuelle, le niveau d'intimité et d'assertivité sexuelle.

DANS L'ÉDUCATION

Comment améliorer l'éducation et donner les conseils pédagogiques à nos jeunes adolescents qui s'éveillent majoritairement à travers la pornographie, au point de normaliser les contenus sexuels avec des conséquences sur le développement cognitif et comportemental ?

Le porno véhicule l'idée que changer de position régulièrement serait source de plaisir et d'excitation. Le porno véhicule aussi l'idée de l'instrumentalisation des corps et de la violence, que le sexe doit faire fort, faire mal, doit aller vite, que l'on doit crier. En matière de sexe, chaque individu essaie de faire ses premières armes. Malheureusement, cela ne s'apprend pas au lycée ou à l'université. La plupart des jeunes trouvent leurs sources d'inspiration dans les vidéos porno-graphiques. Mais celles-ci se révèlent très longues avec de nombreux épisodes totalement obscènes. Les producteurs y impliquent généralement des acteurs professionnels qui vont au-delà des limites humaines. Quant aux courtes séquences érotiques, elles comprennent aussi quelques scènes plus ou moins abjectes. Mais elles reflètent beaucoup plus la réalité. Les jeunes et

les couples peuvent s'en inspirer pour des parties de jambes en l'air bien plus torrides. Elles se révèlent beaucoup plus instructives et permettent d'explorer de nombreuses facettes de la sexualité. En effet, le décalage avec la réalité, le manque de sensualité et d'érotisme sont des limites éducatives sur l'apprentissage des positions sexuelles de nos jeunes adolescents. D'où l'intérêt de leur apprendre l'esprit critique et le discernement sur les vidéos pornographiques.



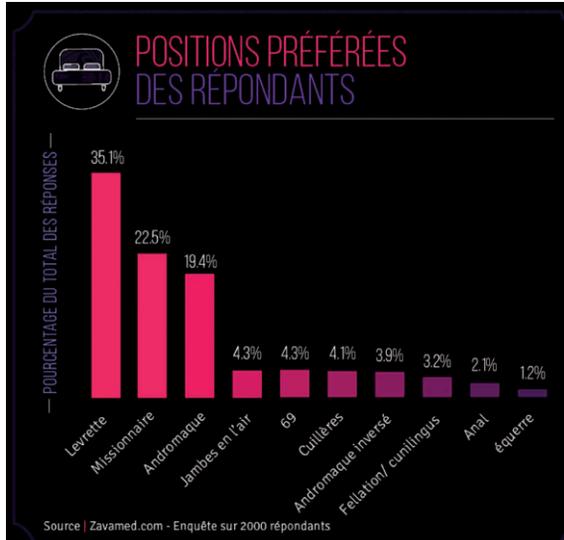
DANS LES FANTASMES

Il y a autant de positions que de fantasmes. Une même

DOSSIER DES POSITIONS

position peut prendre différentes tournures suivant le désir et le fantasme qu'on y met. Quelles positions sont-elles le plus fantasmées ? Les positions acrobatiques seraient perçues comme l'antidote de la routine.

La préférence dans les positions sexuelles varie significativement entre les sexes. Cela est probablement lié au contrôle des mouvements et à l'intensité qu'offre la position à chacun des partenaires, ainsi qu'aux régions qu'elles permettent de stimuler, et enfin à l'érotisme de ce qu'elles donnent à voir également. Cela étant dit, la levrette fait tout de même l'unanimité pour les deux sexes. Les points sur lesquels hommes et femmes divergent complètement sont le sexe anal et la position de la charrette. Le sexe anal peut être vécu comme très désagréable par la femme qui, si elle n'est pas totalement relaxée, peut souffrir de la pénétration ou avoir le sentiment qu'elle va déféquer en pleine action. Pour l'homme, bien que la charrette soit moins physique que les positions qui l'obligent à porter sa partenaire debout, elle peut rester relativement physique malgré tout.



POSITIONS À ESSAYER D'APRÈS NOS RÉPONDANTS PAR GENRE

HOMME ♂		♀ FEMME
69 debout	1	Équerre
Anal	2	Charette
Équerre	3	69 debout
Charette	4	Debout
Andromaque Inversée	5	Andromaque Inversée
Debout	6	Jambes en l'air
Levrette	7	Levrette
69	8	69
Jambes en l'air	9	Missionnaire
Cuillères	10	Cuillères

Source | Zavamed.com - Enquête sur 2000 répondants



Peu importe le genre et la préférence sexuels, la levrette rafle encore une fois la première place. Et le sexe anal apparaît dans le top 5 chez les bisexuels et homosexuels. Le 69 quant à lui ne figure que dans les favoris des pratiques chez les homosexuel(le)s, et évince ainsi la position avec jambes en l'air de sa liste.

Dans un rapport entre une femme et un homme, le fantasme de la pénétration vaginale est probablement le plus universel en général. Il est le signe d'une acceptation de la différence et de la complémentarité sexuelle. Il existe certainement dans toutes les sociétés en raison de son caractère théologique. Dans ce fantasme, la femme exprime un désir d'être pénétrée par l'homme et l'homme un désir de pénétrer le vagin de la femme. Il est probable que les hommes qui s'excitent en imaginant le coït vaginal ont moins peur (consciemment ou inconsciemment) d'être dévirilisés par la

femme et ont une angoisse de castration moins grande. Pour les femmes qui ont souvent ce fantasme, elles percevraient moins l'homme comme un agresseur et auraient moins peur de perdre leur individualité dans le rapport sexuel. Quand ce fantasme est perçu par la femme comme une forme de subordination, il pourrait traduire une profonde rivalité avec l'homme. La signification de ce fantasme

dépend aussi dans une certaine mesure de la position corporelle des partenaires.

Dans la position du missionnaire (l'homme est au-dessus de la femme), ce fantasme peut correspondre à un besoin de l'homme d'affirmer sa puissance et d'imposer sa suprématie. Chez la femme, il pourrait répondre à un désir de soumission et un besoin de sécurité. En position de l'amazone (la femme est assise sur l'homme), il peut répondre chez la femme à un désir de domination au point où la femme peut avoir l'impression que c'est elle qui pénètre l'homme et non qu'elle soit pénétrée par lui.

Claude Crépault avait cité dans son ouvrage *L'imaginaire érotique* et ses secrets le cas d'une femme qui ne pouvait obtenir l'orgasme uniquement si elle s'imaginait chevauchant son partenaire et qu'elle s'imaginait être le prolongement du pénis de son partenaire. Son corps



DOSSIER DES POSITIONS

tout entier devenait phallique. Chez l'homme, dans la position de la levrette (l'homme pénètre la femme par derrière), ce fantasme peut traduire un besoin de l'homme d'animaliser la rencontre sexuelle ou que la femme est un pur objet sexuel de consommation, un vagin, ou impliquer une certaine hostilité vis-à-vis de la femme (généralement, il peut correspondre à un désir de passivité et un besoin d'être dominé par la femme... inconsciente), voire une composante sadique, ou il permet de neutraliser une anxiété relationnelle. Pour la femme, cela pourrait traduire que l'homme est réduit à un pénis qui donne du plaisir ou peut aussi traduire un caractère masochiste.

POSITIONS SEXUELLES ET ATTACHEMENT

Ce que les positions sexuelles révèlent de nos humeurs ? Et de nos peurs à essayer de nouvelles expériences ? Ou de l'anxiété qui empêche tout désir de nouveauté ? Ou au contraire l'anxiété pourrait conduire à des comportements addictifs de la sexualité ? En effet, suivant le type d'attachement, la personne sera plus à l'aise avec une certaine position. Les attachements sécurisés peuvent se permettre d'avoir un répertoire positionnel qui soit flexible, varié et libre. Ils privilégient les positions sexuelles duelles et ludiques, sans en être prisonniers.

Les personnes aux attachements anxieux vont avoir tendance à rechercher les positions sexuelles de fusion et de contact peau ou visuel, orientées vers leur partenaire qui serait ainsi utilisé pour répondre à leur sentiment d'insécurité et renforcer leur sensation d'intimité. Les personnes aux attachements ambivalents vont elles

rechercher l'absence de contact et de relation dans des positions sexuelles dites impersonnelles et dépersonnalisantes, sans intimité psychologique. Ici, l'autre est davantage un objet fonctionnel offrant une plus-value personnelle. Dans la relation du couple, surtout au début de la relation, la gestion de la sécurité est un élément important. Le partage de la nudité met chaque personne en face de son image corporelle, en face du regard de l'autre, de ses évaluations et parfois de ses critiques. Au début de la relation, le sentiment d'insécurité est présent vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis de son partenaire. On peut comprendre facilement le sentiment d'insécurité d'une femme qui sort depuis peu de temps avec un homme, ou qui s'apprête à faire l'amour avec lui. La nudité peut augmenter ce sentiment d'insécurité, la pudeur sera une réaction défensive à ce sentiment d'insécurité. La pudeur est le sentiment qui protège l'intime des autres, qui partage cet intime avec les rares personnes qui le méritent.

L'intime englobe le corps, les émotions l'identité de la personne, se dévoiler corps et âme est un geste qui dépasse la pudeur pour partager l'intime, cela devient naturel dans les relations amoureuses et sexuelles. Selon cette approche, la pudeur devient un sentiment naturel, dont le but est de protéger l'intimité, physique et émotionnelle. Le sentiment d'insécurité peut être exacerbé par un excès de nudité, ou par l'exposition à la nudité sexuelle ou pornographique. C'est le cas chez les adolescents, surtout les filles, la vue du pénis en érection (nudité de type pornographique) peut engendrer un sentiment de peur et d'insécurité.



LA PUDEUR

Chez les adultes, la pudeur comme défense aux sentiments d'insécurité est une donnée constante dans les relations, et dans les rencontres sexuelles.

Commenter le décolleté d'une femme pendant la première rencontre peut déclencher un sentiment d'insécurité chez cette femme : c'est une atteinte à l'image corporelle d'une part, d'autre part la femme peut se sentir insécure étant traitée d'objet de désir. Durant la rencontre sexuelle, le sentiment d'insécurité peut être présent, dissimulé parfois par la pudeur, ainsi la femme peut privilégier des positions sexuelles où elle peut garder le contrôle, ou d'éviter des pratiques sexuelles pouvant déclencher ce sentiment d'insécurité : sexe en public, sexualité de groupe, pratiques sexuelles avec bondage, etc. La pudeur est en lien avec l'image corporelle, un jugement que l'on porte sur son propre corps, sur son apparence, sur la manière dont on montre son corps aux yeux des autres. Ainsi il est plus difficile pour une femme obèse de montrer son corps à son partenaire, sa pudeur pourrait traduire ce lien difficile avec son corps. La pudeur comme protection contre le dévoilement d'une image corporelle jugée dévalorisante est une constante fréquente dans la vie du couple. La pudeur devient une protection contre une souffrance. Ainsi une fille obèse serait pudique, préférerait limiter l'accès du regard sur son corps dans le couple.

La gestion de la nudité devient donc différente des autres couples, la fille peut éviter de dormir nue, de prendre ses bains avec son partenaire, de faire l'amour dans un environnement éclairé,

préférant le noir. Elle peut aussi éviter certaines pratiques sexuelles où la stimulation visuelle est indispensable, comme les massages érotiques, la masturbation mutuelle, ou la masturbation exhibée (le partenaire qui se masturbe devant l'autre). Le choix des positions sexuelles est également influencé par la pudeur, de nombreuses femmes préfèrent éviter certaines positions sexuelles pour protéger leur nudité, elles évitent les positions sexuelles impudiques, offrant au regard masculin un accès à leur vulve ou à leur anus, ou d'être filmées ou photographiées nues ou pendant leurs relations sexuelles. Nous pouvons trouver les mêmes relations complexes entre la pudeur, le couple et l'image corporelle dans les cas de mutilations corporelles, comme après l'ablation d'un sein pour un cancer, après un accident, ou après une maladie affectant l'image corporelle. Cette pudeur liée à l'image corporelle est un élément important à prendre en compte dans de nombreux domaines sociaux loin du couple et de la sexualité. La gestion de la pudeur liée à l'image corporelle est indispensable dans les milieux scolaires (difficultés de nudité pendant les cours d'éducation physique, par exemple) et dans les milieux hospitaliers.

DÉPERSONNALISATION ?

Les positions sexuelles sont parfois inscrites dans le registre de la dépersonnalisation. Ce concept désigne les gestes amoureux et sexuels qui réduisent l'acte amoureux au contact sexuel, sans contact visuel ou physique. L'acte amoureux peut s'accompagner de contact visuel ou physique, c'est le cas des couples amoureux qui s'embrassent, qui choisissent certaines positions amou-

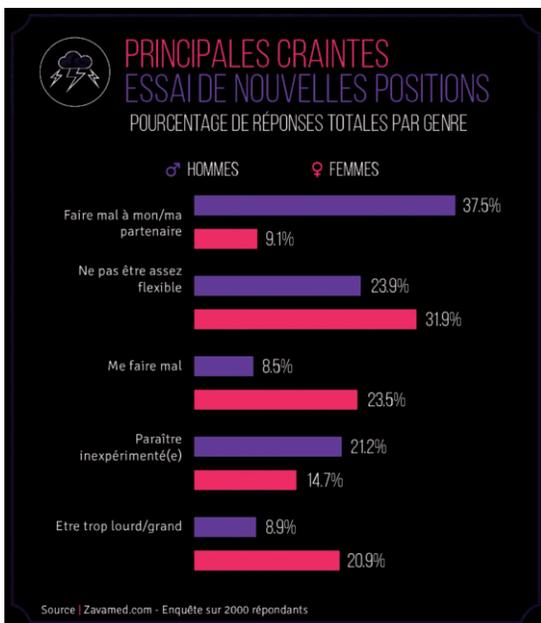
DOSSIER DES POSITIONS

reuses intimes comme la position du missionnaire. D'autres positions sexuelles évitent tout contact et dépersonnalisent l'acte amoureux ; c'est le cas des positions sexuelles face-dos, où les partenaires ne se voient pas, et parfois ne se touchent pas en réduisant le contact à ses caractères sexuels. La dépersonnalisation de l'acte sexuel dans ces positions (absence de contact visuel ou physique) peut poser des questions dans les couples récents. Certaines femmes refusent ce genre de position sexuelle, en raison de leur manque d'intimité et leur caractère « bestial ». La dépersonnalisation de l'acte sexuel devient dans les couples affirmés une variété de position amoureuse à la recherche de son propre désir, et laissant le partenaire faire de même. Dans certains types d'attachement insécure et anxieux, les personnes restent dans des scripts sexuels formatés avec une difficulté à innover d'autres positions sexuelles.

DE LA POSITION SEXUELLE À LA RELATION SEXUELLE

Pour ceux et celles qui ne se considèrent pas uniquement comme des techniciens mais comme étant « sapiosexuels ». Les attentes en matière de sexualité ou de relation au partenaire sont l'une des clés de l'équilibre conjugal. Une enquête exploratoire, réalisée en 2011 auprès de 5 000 hommes et femmes, en précise les grandes lignes : les hommes sont en attente d'une plus grande fréquence sexuelle et d'une partenaire plus active, érotique, fidèle et compréhensive ; les femmes d'un partenaire doux, précautionneux et très attentif aux conditions de l'amour. Selon une étude menée par la Penn State University, les rapports sexuels dans le couple durent en moyenne de trois à treize minutes.

La communauté érotique du JOYclub, conçue pour ceux qui veulent vivre leur sexualité de manière ouverte, a fait des recherches pour comprendre si et combien de fois vous devez changer de position durant cette période. Et puis s'il y a des positions « classiques » qui sont toujours efficaces. La question a été posée à 5 000 membres et la réponse de la plupart des personnes interrogées a été la suivante : 61,9 % passent de deux à trois positions différentes au cours d'une relation sexuelle. Ce sont les hommes qui sont les plus proactifs lorsqu'il s'agit de proposer de changer de poste ou d'en essayer de nouveaux : 67,1 % des personnes interrogées ont admis que c'est l'homme qui propose d'expérimenter, alors que seulement 32,9 % des femmes le font. L'affirmation « sans changement de position, le sexe serait ennuyeux » est cependant partagée par 86,6 % des répon-



dants. Seuls 13,4 % n'ont rien contre le maintien de la même position pendant toute la durée de l'acte.

CONCLUSION

Toutes les positions sexuelles peuvent donner du plaisir quand la relation est présente et bienveillante, à l'écoute des désirs des deux partenaires, désirs aussi animaux soient-ils. Nous avons parfois tendance à passer d'un système de domination à un autre, en attendant de trouver le juste équilibre. Ce n'est pas tant une histoire de positions sexuelles qu'une histoire de mouvement et de prise de conscience corporelle sur un réveil sensoriel. Revenir aux positions dites « basiques » et proposer des découvertes axées sur le corps avec des thérapies corporelles. Comment bouger ? Comment communier avec son corps ? Comment améliorer les habiletés corporelles et l'apprentissage du toucher ? Comment s'accorder avec le corps de son partenaire ? L'érotisme est un art là où la pornographie est un commerce. **L'érotisme commence là où s'arrête la physiologie. Nous sommes des animaux, certes, mais pas des bêtes. Nous sommes des animaux moraux, que nous le voulions ou pas, mais aussi des animaux érotiques. Le seul animal qui soit capable de mettre le désir plus haut que le plaisir. Le seul qui le cultive au lieu de se contenter, comme la première bête venue, de l'assouvir.**

Justine Raymond
Kinésithérapeute.

MOTS CLÉS

POSITIONS SEXUELLES ; SOCIÉTÉ ;
ATTACHEMENT ; RELATION ;
SATISFACTION.



BIBLIOGRAPHIE

Livres :

Iacub M., Maniglier P., « *Antimanuel d'éducation sexuelle* », 2005.

Articles internet :

www.scholar.google.com	www.nouvelobs.com
www.musee-erotisme.fr	www.zavamed.com
www.lebonbon.fr	www.lemonde.fr
www.shoko.fr	www.wikipedia.fr

Articles scientifiques :

- Gouvernet G. (2016), « *La pornographie est-elle pathologique en soi ?* », Etude du rôle des profils d'attachement, Elsevier.
- Bozon M. (1999), « *Les significations sociales des actes sexuels* », Actes de la recherche en sciences sociales, persee.fr
- Paveau M.-A. (2014), « *Extension du domaine de la pornographie. Les techniques sexuelles du corps* », hal-univ-paris13.archives-ouvertes.fr
- Nisand I. (2017), « *Erotisme et pornographie* », AIUS.
- Wunsch S. (2014), « *Comprendre les origines de la sexualité* », L'Esprit du temps.
- Brenot P. (2015), « *L'influence du porno sur la sexualité des jeunes* ».
- Crépault C. (1981), « *L'imaginaire érotique et ses secrets* ».
- Desgrandchamps F. (2018), « *La prostate, on en parle ?* », Hachette Bien-être.
- Étude Zava : cette étude a permis d'interroger, en 2016, 2 000 personnes, hommes et femmes, en Europe et aux Etats-Unis. Les répondants ont exprimé leurs préférences sexuelles à partir d'un référentiel de positions visuellement décrites aux répondants afin de permettre un recueil des réponses sur une base commune.
- Vern L., Bullough B. (1994), « *Human Sexuality: An Encyclopedia* ».
- Grammer K., « *Disco clothing, female sexual motivation, and relationship status: is she dressed to impress?* », « *Journal of Sex Research* », Feb., 2004.
- Cairn Info.