

Par Par Justine Raymond

LES POSITIONS SEXUELLES

LES POSSIBILITÉS INFINI, LES RELATIONS INFINIES (2)

NOUS VOUS PROPOSONS, TOUT EN GARDANT PRÉCIEUSEMENT LE PRISME DE LA RELATION, UN TOUR D'HORIZON DES POSITIONS SEXUELLES SELON UN ANGLE DE VUE PHYSIOLOGIQUE ET ANATOMIQUE, OU L'ART DE FAIRE L'AMOUR SOUS LE PRISME DE LA TECHNICITÉ.

INTRODUCTION

Depuis plusieurs mois, la sexualité de Juliette et Clément n'est plus ce qu'elle était lorsqu'ils se sont rencontrés.

Juliette s'en est confiée à son amie Camille. Arrive l'anniversaire de Juliette. Camille lui offre un exemplaire du Kâmasûtra et lui adresse un clin d'œil au moment où Juliette retire le papier cadeau, découvre l'ouvrage et la regarde. Juliette esquisse un sourire poli mais n'y croit pas. Ce n'est pas un problème mécanique de positions. Elle a raison. Pourtant, ce bel ouvrage lui servira à amorcer avec son compagnon un vrai travail de communication en



toute bienveillance et liberté. Et il lui sera même d'une utilité certaine lorsque le couple aura retrouvé la voie de l'union.

Dans l'absolu, il n'existe pas une position sexuelle meilleure que les autres. Le corps humain n'est pas seulement une machine et chaque corps s'avère différent. C'est à chacun, donc, homme ou femme, d'explorer les postures de l'amour pour expérimenter et découvrir celles qui lui procurent le plus de plaisir. Impossible de répondre à votre question en vous disant : « *Testez telle posture, le plaisir est garanti !* » Ces positions et « techniques sexuelles du corps » ne sont qu'un moyen parmi tant d'autres pour atteindre le plaisir. En effet, est-il utile de rappeler qu'inventorier des positions sexuelles est trop réducteur ? Nos difficultés sexuelles relèvent de problèmes socioculturels et politiques et ont trait avec la manière dont une société institue des valeurs, impose certains comportements et même certaines manières de penser et de sentir.

POSITIONS SEXUELLES ET ANATOMO-PHYSIOLOGIE, MÉCANIQUE ET TECHNIQUE DE LA JOUISSANCE

Pour certains types de fonctionnement dans la jouissance, l'aspect mécanique et technique est primordial. Il est donc important de pouvoir connaître la cartographie périnéale et les zones de plaisir pour caresser et toucher là où il faut au bon moment. Pour d'autres c'est l'aspect psychologique qui prime, on les appelle

les « sapiosexuels ». Pour certains, un bon mélange des deux et c'est le cocktail explosif. En effet, suivant la religion, la culture, l'environnement psychoaffectif, l'anatomie propre à chacun, les goûts ne sont pas les mêmes. Les positions alors diffèrent mais le but reste le même, la recherche du plaisir. Suivant que l'on est une dame de 50 ans avec un prolapsus utérin, ou une jeune fille vierge, ou une adepte du sadomasochisme, ou une « vaginale profonde », ou une « pure clitoridienne », ou une adepte de la sodomie, ou une « narcissique », etc., la recherche de positions sexuelles va différer. Les « vaginales profondes » préféreront les levrettes ou les missionnaires jambes relevées. Les « clitoridiennes » préféreront les positions ventrales ou les positions sollicitant des pressions et des frottements sur leur périnée.

Les « mécaniques » préféreront les positions sexuelles avec pénétration rapide et répétitive sans contact relationnel. Les « sadomaso » trouveront leur plaisir dans les rapports de domination/soumission et douleurs. Les « transgressives » aimeront des positions dans des situations inhabituelles voire déviantes. Les « narcissiques », souvent, oublieront leur propre plaisir pour se concentrer uniquement sur le plaisir de l'autre comme feedback positif de leur possibilité à offrir du plaisir à leur partenaire. Tout est question d'angle suivant l'anatomie des uns et des autres. Je vous propose une liste non exhaustive de certaines positions.

DOSSIER DES POSITIONS

LES FACE-À-FACE L'HOMME AU-DESSUS, LE MISSIONNAIRE :

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<ul style="list-style-type: none"> • Insertion plus facile du pénis dans le vagin • Contact visuel • Variantes avec les angles et positions des jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Caresse manuelle du clitoris plus difficile • Surcharge de poids • Impression de soumission

Il s'agit de la position traditionnelle par excellence et considérée à tort par de nombreuses personnes comme étant peu originale ou excitante. Le missionnaire fait pourtant partie des positions préférées des femmes et donne en plus l'accès à de nombreuses variantes. La position du missionnaire offre de nombreux avantages dont le plus important est la proximité et la connexion qu'elle crée entre les deux corps. Les partenaires pourront ainsi se sentir, se regarder dans les yeux, se toucher le visage, entrelacer leurs jambes et même se griffer dans le dos. Ces petits gestes permettent d'apporter de l'attention aux dames qui n'en sont que plus comblées. Cette position permet également de vivre la relation intensément sans faire des efforts inutiles. C'est donc l'occasion pour ces dames de s'abandonner entièrement aux petits soins de leurs

amants sans pour autant être paresseuses. Avec le missionnaire, il est facile de stimuler le clitoris avec les frottements de la zone du pubis. Ces messieurs pourront ainsi varier les angles de pénétration en optant pour des mouvements en diagonale ou rotatifs. Il ne faudra pas hésiter à demander à votre dame si elle apprécie vos mouvements tout en faisant attention aux réactions de son corps.

Le bateau ivre est une variante du missionnaire qui permet de casser la routine. Il consiste à mettre les jambes de la dame sur l'épaule de son partenaire. Il permet ainsi de surélever le bassin et de profiter ainsi d'une pénétration assez profonde. Le bateau ivre permet d'avoir facilement accès au point G tout en conservant la stimulation du clitoris grâce aux frottements de la zone du pubis. L'alignement coïtal, où l'homme se place un peu plus haut, est une variante de ce missionnaire qui permet à ce que la base du pénis de monsieur puisse venir frotter contre le clitoris de madame. Cette variante permet aux hommes de tenir plus longtemps puisqu'ils ne sont pas aussi excités qu'avec des mouvements de va-et-vient rapides et profonds.





LES FACE-À-FACE LA FEMME AU-DESSUS, L'ANDROMAQUE :

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<ul style="list-style-type: none"> • Orgasme féminin facilité par le contrôle de l'angle et la profondeur • Caresses des seins et du clitoris • Simulation modulable, clitoridienne, des parois vaginales postérieure et antérieure • Idem pour position assise • Meilleur contrôle de l'éjaculation 	<ul style="list-style-type: none"> • Passivité de l'homme • Bassin de l'homme moins mobile • Moins stimulant pour l'homme

Si cette position est appréciée par les dames, c'est avant tout à cause du sentiment de domination qu'elle leur procure, ainsi que la possibilité de diriger les ébats. Il est toutefois conseillé aux femmes qui manquent d'expérience de faire preuve de douceur au risque de faire mal au pénis de leur partenaire. Pour ceux qui ne connaissent pas l'andromaque, elle consiste à coucher monsieur sur le dos tandis que sa dame s'assoit sur lui. Elle permet de créer de l'intimité entre les amants qui se font face et se regardent dans les yeux. Les femmes pourront ainsi observer le bien qu'elles font à leurs hommes et sentiront ainsi leur plaisir monter au même moment que celui de leur amant. Ces derniers pourront aussi se délecter des seins de leur partenaire qui danseront au rythme de leur ébat. Il est recommandé aux hommes malgré leur position de s'impliquer dans la relation en accordant le mouvement de leur bassin au va-et-vient de leur femme. Cette astuce permettra d'amplifier la profondeur de pénétration et d'augmenter l'intensité de l'acte. Les hommes pourront également jouer la touche du romantisme en amenant leur partenaire contre leur poitrine tout en continuant les mouvements. Ils créeront ainsi une proximité qui sera sans doute intéressante pour les couples amoureux. Il leur est enfin conseillé de

profiter de leurs mains libres pour caresser les seins ou la poitrine de leur dame.

Le cheval renversé. Cette position est très souvent confondue avec celle de l'andromaque. La différence entre ces postures est l'orientation de la femme qui tourne le dos ici à son partenaire. Ce dernier pourra selon son désir rester couché sur le dos ou assis. Sa partenaire viendra s'installer à genoux sur lui tout en lui tournant le dos. Avec le cheval renversé, l'honneur est fait à la femme qui mène la danse. Elle est donc maîtresse du rythme à adopter, mais également de la profondeur de la pénétration. Parce qu'elle n'est pas sous le regard de son partenaire, elle laisse s'exprimer son imagination au fur et à mesure que monte son excitation. Toutefois, pour l'encourager et l'aider à se débrider, il est conseillé à l'homme de lui tenir la taille ou les fesses et de suivre son mouvement. Il peut également se servir de ses abdos pour amplifier la pénétration et décupler ainsi le plaisir apporté à sa partenaire. A l'image de l'andromaque, le cheval renversé est une position qui apporte également de la stimulation au clitoris grâce à l'angle de pénétration que choisit la femme. Celle-ci pourra aussi s'autoriser des caresses personnelles et même une petite masturbation.



DOSSIER DES POSITIONS

SUR LE CÔTÉ, LA CUILLÈRE

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<ul style="list-style-type: none"> • Prolonger le rapport • Retarder l'éjaculation • Pénétration moins profonde • Contrôle des mouvements facile • Moins exigeant pour les corps • Variantes des angles et positions des jambes • Dos tourné : une simulation profonde avec domination de la femme • Côte à côte est une variété des positions des cuillères : positions douces et reposantes favorisant caresses et intimité du couple • Très populaires et confort • Grande surface de contact corporel • Simulation de la paroi vaginale antérieure 	<ul style="list-style-type: none"> • Insertion du pénis plus difficile • Sortie du pénis plus fréquente • Faible stimulation du clitoris par frottements • Mouvements bassin de faible amplitude

Cette position est appréciée par les femmes pour le degré élevé d'intimité qu'elle autorise. Elle consiste à coucher la dame sur le côté et à positionner son homme dans son dos et dans la même position. La pénétration se fait donc par derrière, et pour la favoriser, l'homme serre sa partenaire dans ses bras et contre sa poitrine. La position des cuillères permet à l'homme de murmurer aux oreilles de sa partenaire des mots doux ou des compliments. Certaines personnes n'hésitent pas à titiller l'imagination de leur dame avec des expressions plus cochonnes. Il est toutefois conseillé de ne pas tomber dans la vulgarité au risque de refroidir les ardeurs de la dame. Cette dernière pourra au rythme de son plaisir cambrer son bassin pour disposer d'une pénétration plus profonde ou même l'on-

duler légèrement pour obtenir des rotations du pénis. Cette astuce assurera un orgasme foudroyant, notamment aux femmes qui ont une sensibilité vaginale. Les hommes pourront apporter des variantes à cette position en glissant leur cuisse entre les jambes de leur partenaire. L'amant pourra ainsi être encore plus proche de son bassin et la chavirer avec une pénétration plus profonde. De cette position, il a la possibilité de poser la main libre sur les seins de sa dame. Il lui suffira alors d'effectuer avec légèreté des mouvements de rotation autour du téton, ou titiller directement ce dernier entre deux doigts. Il est enfin libre d'avoir accès au clitoris de la femme en soulevant sa jambe et d'accélérer ainsi sa jouissance en caressant ce bouton d'amour.

DEBOUT

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<ul style="list-style-type: none"> • Contact yeux bouche • Mouvements du bassin ample • Bras disponible pour les caresses • Stimulation de la paroi vaginale postérieure • Accès aux zones érogènes et communication visuelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficile si tailles des partenaires différentes • Plus épuisant pour les jambes • Douleurs de dos • Fatigabilité chez l'homme

La femme portée. De nombreux dessins et sculptures orientales illustrent une variété particulière des positions sexuelles debout, celle où l'homme porte la femme, symbole de la puissance masculine, de sa force physique, et symbole d'un consentement féminin et d'une confiance mutuelle. Porter sa partenaire continue à être un geste symbolique dans les cérémonies de mariage, pour afficher la force masculine et le corps léger et gracieux de la mariée, associés à une confiance affichée. Il existe de nombreuses

positions pouvant répondre à cette définition. L'homme peut soulever la femme pendant l'acte amoureux. Elle s'accroche à ses épaules ou à son cou en croisant ou en modulant la position de ses jambes. La pénétration dans ces positions est profonde, vigoureuse, pouvant être parfois douloureuse car le col utérin est stimulé pendant l'acte amoureux. Ces positions exigent une force physique, une absence d'obésité féminine, l'absence de douleurs sexuelles chez la femme, et une érection satisfaisante.

PAR L'ARRIÈRE, LA LEVRETTE

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
<ul style="list-style-type: none"> • Pénétration profonde • Sensations fortes de plaisir • Caresses clitoris et seins • Impression d'abandon à l'animalité 	<ul style="list-style-type: none"> • Absence de contact bouche • Impression de soumission animale • Position représentation de la pénétration anale

L'introduction par l'arrière fait partie des positions face-dos, ou « Rear-Entry Position » en anglais, elle offre certaines stimulations sexuelles que les autres positions amoureuses ne peuvent pas offrir. L'homme jouit d'une bonne liberté de

mouvement et la femme d'une certaine capacité d'ajustement lui permettant de travailler en tandem avec son partenaire. La levrette (la position canine) est la position la plus célèbre, avec ses nombreuses variantes. Le nom rappelle les levrettes,



DOSSIER DES POSITIONS

femelles des chiens lévriers, une race ancienne qui existe dans tous les pays de la Méditerranée. C'est la position sexuelle dont une majorité de femmes classe parmi les positions qu'elles préfèrent. L'homme peut être debout, ainsi que la femme, ou l'homme à genoux ou l'homme allongé sur la femme allongée sur le ventre (la levrette allongée). Dans toutes ces positions, le mouvement des jambes de la femme permet d'ajuster la pénétration et son angle.

Ces positions de levrette ont été celles des peuples colonisés dans certaines régions du monde. Le caractère direct et « animal » de cette position était à l'origine de sa dévalorisation par l'Église et par les missionnaires. Ces positions ont été mentionnées dans les livres orientaux comme le Kama-sutra, ou les livres d'amour tantrique. La levrette reste cependant une position polémique. Elle a ses supporters et ses adversaires. Certaines femmes aiment cette position pour son caractère direct et impudique, d'autres pour se sentir dominées durant l'acte sexuel, ou de bénéficier d'une pénétration puissante et des mouvements copulateurs vigoureux. Dans certaines cultures, cette position est considérée comme la position naturelle. Les adversaires de cette position parlent de soumission de la femme, d'une dépersonnalisation, position bestiale et primitive ne respectant pas la femme, ou d'une position machiste. Considérée par de nombreuses personnes comme étant dégradante pour la gent féminine, cette position fait pourtant partie du top 3 de ces dames. Elle leur demande en effet peu d'efforts ; il leur suffit de se mettre à quatre pattes et de laisser leur partenaire

mener la danse. Elle permet également de varier à leur guise l'angle et la profondeur de la pénétration. Elle offre ainsi la possibilité de stimuler le point G pour apporter des orgasmes dévastateurs. La levrette permet à la femme de se concentrer sur son plaisir. Elle pourra ainsi de sa main libre accéder à son clitoris et bien se masturber à sa guise. Pour faire monter le plaisir, il est recommandé aux hommes au cours de la relation de prendre différentes initiatives. Ils ne doivent donc pas hésiter à agripper le bassin de leur dame, mais également varier les vitesses en étant parfois tendres et parfois bestiaux. Ils pourront exprimer leur contentement ou leur domination avec de petites claques sur les fesses de leur partenaire. Pour rompre avec la monotonie de la levrette, il est conseillé aux messieurs de se servir de leur main pour caresser les seins, le clitoris ou le dos de leur dame. Il s'agit d'un moyen certain de leur apporter des sensations supplémentaires.

Les avantages physiologiques des positions de levrette :

- pénétration aussi profonde que possible ;
- position très impudique : la nudité de la femme est disponible pour le regard de l'homme et mise en scène durant l'acte sexuel ;
- position permettant à la femme de se sentir entièrement dominée. Il est utile de distinguer cette domination sexuelle physique (durant la durée de la position) de la soumission (posture psychologique et physique). La soumission étant d'accepter de se plier à la volonté d'autrui ;
- position permettant à l'homme d'avoir accès aux zones érogènes secondaires et principales de sa partenaire ;



- position incontournable en cas d'obésité féminine ou masculine.

Il y a aussi des inconvénients :

Inconvénients culturels :

- confondre domination et soumission ;
- considérer cette position primitive, bestiale ou archaïque.

Inconvénients psychologiques :

- position très impudique pour la femme : nudité mise en scène, accessibilité des zones génitale au regard masculin
- position non sécurisante ne permettant pas à la femme de voir son partenaire. Cette situation peut engendrer un sentiment d'insécurité et un stress en cas de rencontres récentes ou en cas de relation avec un partenaire peu connu.

Inconvénients physiques :

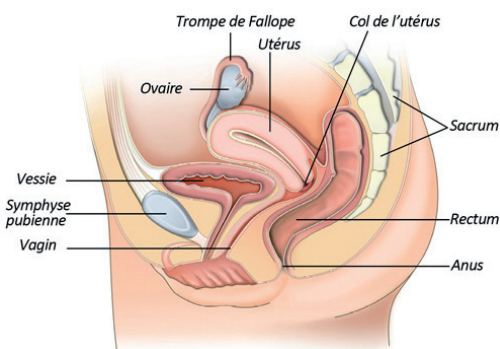
- fatigue physique pour l'homme ;
- douleurs durant la pénétration, le pénis heurte directement le col utérin car stimulation profonde utérus et paroi vaginale antérieure.

POSITIONS SEXUELLES ET PLAISIR ANAL CHEZ L'HOMME ET LA FEMME

Pour ceux qui se considèrent comme étant sodomites ou ayant du plaisir par la région anale, aussi bien chez la femme que chez l'homme, l'anus et la région qui l'entoure (le canal anal) sont riches en terminaisons nerveuses et donc sensibles aux stimulations. Le réseau nerveux qui innerve les organes sexuels est le même que celui qui innerve l'anus et sa région. L'anus s'ouvre sur le canal anal qui mesure 3 à 5 cm et fait de l'anus une ouverture significative. Le canal anal forme un angle avec l'ampoule rectale. Certaines positions donnent davantage de confort à la

pénétration anale par rapport à cet angle. Si plusieurs hommes et femmes éprouvent un grand plaisir lors de la stimulation de ces régions, c'est d'une part en raison de la riche innervation de cette région mais également en raison d'autres éléments. Chez la femme, la paroi rectale et la paroi postérieure du vagin sont très proches (seulement quelques millimètres les séparent) et lors de l'excitation ou la pénétration, les deux parois deviennent plus fines et se rapprochent davantage (particulièrement lors de l'expansion), donc la stimulation de l'une entraîne la stimulation de l'autre, ce qui augmente la sensation de plaisir.

Coupe sagittale du petit bassin de la femme :

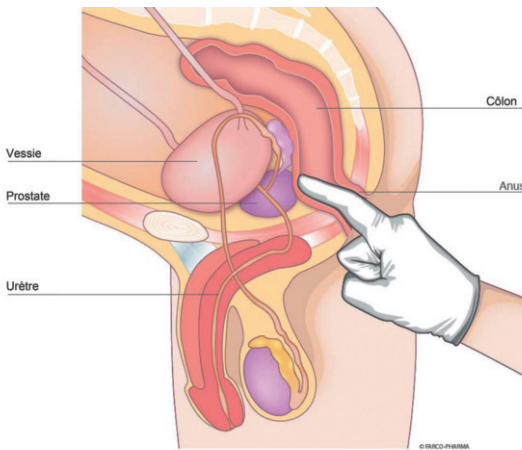


En revanche, chez l'homme qui est pénétré, la prostate, cet organe sensible qui se trouve à 6 ou 8 centimètres de l'orifice anal, est indirectement stimulée lors de la pénétration anale (pénis, vibromasseur, doigt). La région anale est par conséquent une zone qui a un haut potentiel érogène.

DOSSIER DES POSITIONS

Coupe sagittale du petit bassin masculin

1. Vessie 2. Rectum 3. Prostate



De manière controversée, l'orgasme anal chez l'homme pénétré est parfois évoqué dans le rapport homo-érotique, mais peut l'être aussi dans les rapports hétérosexuels et la prostate serait probablement responsable de ce plaisir. La prostate est faite en partie de muscles, ce qui lui permet de se contracter comme une éponge (notamment lors de l'éjaculation). Elle n'est pas fixée, mais mobile avec la respiration et en fonction du remplissage du rectum.

POSITIONS SEXUELLES ET DOULEURS

Notre corps est ainsi fait qu'une posture peut lui être désagréable, voire douloureuse parce qu'elle ne correspond pas à son anatomie. Pour les hommes l'inclinaison du pénis en érection est très variable, vers le haut, le bas, la droite ou la gauche, et il peut être droit ou cour-

bé. Certaines postures peuvent donc exercer une traction importante sur le pénis, et cela peut provoquer une douleur. Il en est de même pour la zone vaginale. Cette anatomie, même interne, n'est pas semblable chez toutes les femmes. Ainsi une femme peut ressentir une douleur en posture de levrette, une autre en amazone, sans que ce soit forcément une anomalie. Aussi, je peux vous conseiller une chose : écoutez votre corps. La douleur est un signe d'alerte qui signifie que quelque chose ne vous convient pas.

Pour les douleurs du dos, un article paru dans *Le Monde* du 15 juillet 2019 fait état d'une étude portant sur 20 personnes ayant des douleurs dorsales. Pour les hommes, il ressort de ces travaux que les positions les moins recommandées sont les petites cuillères, et le missionnaire, la levrette est celle qui épargne le plus le dos. Pour les femmes, la position la plus recommandée en cas de douleurs dorsales est la levrette, ensuite les petites cuillères. Le missionnaire quant à lui n'est pas recommandée pour l'hyperlordose lombaire que cela peut engendrer.

Concernant les douleurs de l'endométriose, c'est une difficulté que peu de gens connaissent. Si l'on croit souvent que l'endométriose cause surtout des problèmes de fertilité, on ignore que les douleurs au cours des rapports sexuels sont un symptôme bien plus courant de la maladie. 50 % à 60 % des malades en souffriraient avec une baisse de la fréquence sexuelle. La communication, la connaissance de son corps, de

ses limites, ses préférences, sont des éléments essentiels pour une bonne cohabitation entre endométriose et sexualité. La confiance en soi enfin et la prise de distance vis-à-vis des normes de la sexualité sont là aussi essentielles pour s'épanouir pleinement. Il n'y a pas une mais des endométrioses. A chacune

donc de trouver les positions et les pratiques sexuelles qui lui conviennent.

Quelques positions sont malgré tout réputées pour permettre un rapport sexuel sans (trop de) douleurs.

Notamment celles évitant des pénétrations très profondes.

POSITIONS	DÉSCRIPTIFS
La cuillère	Allongée sur le côté, votre partenaire se glisse derrière vous, son corps contre le vôtre pour une pénétration tout en douceur.
L'amazone	Endométriose et sexualité fonctionnent mieux lorsque la personne qui souffre peut exprimer ses besoins voire, mieux, mener la danse ! L'amazone est ainsi une position sexuelle parfaite pour cela. Car celui qui est sur le des-sus est aussi celui qui donne le rythme et choisit la profondeur de la pénétration en adaptant l'inclinaison de son corps.
La position du lotus	C'est une fois de plus une position qui permet à celle qui souffre d'endométriose de contrôler le rythme. Assise sur son ou sa partenaire lui/elle-même assis.e, on passe ses jambes autour de sa taille et on se laisse aller
Andromaque inversé	Comme dans la position de l'amazone, on s'installe sur le partenaire, mais cette fois en lui tournant le dos. La pénétration offre alors un autre ressenti. Une des positions sexuelles à tester d'urgence donc quand on souffre d'endométriose.

DOSSIER DES POSITIONS

POSITIONS	DÉSCRIPTIFS
<p>Debout en face-à-face</p>	<p>Si le missionnaire ne vous réussit pas, pour-quoi ne pas tester l'amour debout ! En face-à-face, vous pourrez embrasser votre partenaire pendant qu'il/elle vous pénètre. Là encore, n'hésitez pas à varier l'inclinaison de votre buste et de votre bassin. Vous parviendrez alors à une posture qui vous conviendra parfaitement.</p>
<p>La levrette allongée</p>	<p>Votre partenaire adore la levrette mais cette position occasionne des douleurs chez vous ? Testez une variante qui pourrait vous satisfaire tous les deux. Allongez-vous ainsi sur le ventre. Votre partenaire pourra alors se positionner pour vous pénétrer. N'hésitez pas quoi qu'il arrive à stimuler votre clitoris pendant la pénétration pour maximiser le plaisir.</p>

LES POSITIONS SEXUELLES ET LE TANTRISME OU « SLOW SEXE », OU « SPEED BUMP » POUR RALENTIR, OU LE « DRY HUMMING », SANS PÉNÉTRATION

D'une société consumériste où tout va très ou « trop » vite à une société où on prône la lenteur ? Et si on arrêta avec l'obsession de la performance sexuelle et la course à l'orgasme ? Avec un retour à des positions sexuelles dites plus « banales », douces et réconfortantes. En veillant bien évidemment à modifier son schéma sexuel pour ne pas tomber dans la routine. Le « slow sex » est une philosophie proche du tantrisme qui invite à ralentir afin de mieux jouir en pleine conscience. La position du « speed bump » a de quoi titiller notre curiosité. Celle qu'on pourrait remplacer par « ralentisseur » en

français, référence au dos d'âne qui barre la route pour freiner les excès de vitesse, cette position stimule la zone pelvienne en augmentant la pression sur le fameux point G pour un plaisir plus intense, une stimulation globale sous forme de feu d'artifice. Cette position qui ressemble à la levrette se pratique aussi bien entre femmes qu'entre hommes, qu'entre couples hétérosexuels. La femme se met allongée sur le ventre. Derrière elle, son partenaire la pénètre doucement. L'intérêt de cette position se joue au niveau de l'angle de pénétration, une position qui permet l'alignement des corps en fusion, exit la course à la performance et positions alambiquées. Le secret de cette position se trouve dans l'élévation du bassin qui permet un angle parfait permettant la stimulation du point

G. Ensuite aux deux partenaires de trouver le bon rythme qui convienne aux deux. Apprendre à bouger, à oser, à proposer.

SUR INTERNET, À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Les positions sexuelles sont très peu étudiées dans le domaine scientifique, seulement 6 articles sur PubMed, et les articles sur les positions sexuelles font référence pour deux tiers à des situations de violences sexuelles. Sur Scholar Google, nous obtenons 47 000 résultats. Sur Cairn, nous en avons 21 000. Les positions sont donc fréquentes et très vulgarisées dans le domaine public, mais peu étudiées dans le domaine scientifique. Quand on tape « positions sexuelles » sur Google, apparaissent des articles visant au « toujours plus et toujours mieux », bien souvent dans un but de jouissance...

Environ une centaine d'articles ont pour thèmes : « pour plus de plaisir », « quelles sont les meilleures », « pour un tourbillon érotique », « pour s'éclater », « qui marchent à tous les coups », on n'a pas le droit à l'erreur, tout doit être parfait et réglé comme sur du papier à musique, « pour que ce soit plus excitant », « pour retarder l'éjaculation », « spécial petit zizi », « pour une meilleure pénétration », « pour une pénétration plus profonde », « à faire au moins une fois dans sa vie », « pour une pénétration plus jouissive », « qui va booster votre vie sexuelle », « pour faire son cri », « pour pimenter son couple », « les plus romantiques », « les plus adaptées en fonction des pièces de la maison », « pour mieux dormir la nuit », « contre le stress et l'anxiété », etc.

Le « toujours plus » n'est-il pas l'ennemi du mieux ? Nous sommes dans le domaine des performances, encore et toujours plus. Meilleur, pour qui ? Pour quoi ? Comment ? Pouvons-nous ramener la satisfaction sexuelle à une histoire de position ? Quant aux vidéos sur les positions sexuelles, il faut arriver à la quinzième vidéo pour tomber sur une vidéo à visée féminine. Je me pose une question : le plaisir féminin est-il un danger pour la société ? Le kunyaza est une technique sexuelle traditionnelle d'Afrique centrale réputée pour déclencher l'orgasme féminin au cours des rencontres hétérosexuelles. L'auteur N. Bizimana décrit les caractéristiques de cette technique qui semble particulièrement stimulante de l'orgasme et d'une importante quantité de liquide expulsé par la femme. Il en fait l'analyse critique dans son étude.

Il y a des positions que l'on adore, mais aussi celles que l'on n'aime pas. Du tout. Le magazine américain *Men's Health* a interrogé 1 200 lectrices de *Women's Health* pour renseigner ses lecteurs sur la question. Et le résultat est comme qui dirait... désarmant. D'après leur classement, le 69 ne trouverait pas grâce aux yeux des femmes. Jugé trop « impersonnel » et « inconfortable », les femmes le classent dans le top 5 des positions qu'elles affectionnent le moins. En queue de peloton, on retrouve aussi le missionnaire. Trop classique et ennuyeux me direz-vous mesdames, soit. Vient ensuite l'andromaque, jugé peu agréable. En cause, l'attention qu'on porte aux femmes lorsqu'elles sont au-dessus les empêcherait de se concentrer suffisamment sur leur plaisir. Mais la grande gagnante des positions les plus honnies

DOSSIER DES POSITIONS

serait la levrette ! Elle est considérée comme désagréable, notamment à cause des douleurs qu'elle provoque au niveau du col de l'utérus. De l'autre côté, *Men's Health* a également interrogé 724 hommes. En matière de mauvais câlin sous la couette, il semblerait que deux positions reviennent souvent : les cuillères et toutes les positions qui impliquent d'être debout, qui rendraient trop difficile à trouver le bon angle de pénétration.

Cela demande à sortir du tout technique pour ne pas se fourvoyer dans de fausses croyances et ainsi, tout en gardant son discernement, comprendre les enjeux politiques et sociétaux qui entourent l'accès à la sexualité de manière à développer les esprits critiques et aller au-delà de tous ces préjugés qui nous enferment. Sortons d'une conception normative de la sexualité !

DE LA POSITION SEXUELLE À LA SATISFACTION SEXUELLE

Certaines positions sont expérimentées pour rechercher de la nouveauté et ressentir d'autres sensations érotiques. Les positions préférées sont celles qui procurent le plus de plaisir érotique, par la stimulation intense du pénis et du clitoris. Mais que veulent les femmes ? Et que veulent les hommes ?

En solo ? Les hommes pour se décharger d'un désir pressant, d'une angoisse, d'une pulsion sexuelle. Les femmes pour se découvrir et mieux se connaître, tester des variantes et des stimulations diverses et variées, sur le ventre, sur le côté, avec un coussin, avec les doigts, avec un sex-toy.

En couple ? Désir de rapprochement, de fusion, de communication. Parfois, l'autre est pris comme objet masturbatoire, comme une relation d'échange. La position face à face est favorable à un échange des sens et une communication visuelle et verbale. La position de levrette, dite plus animale, est quant à elle plutôt favorable à l'auto-jouissance mais qui peut aussi être source de communication par l'intensité des regards échangés furtivement.

Pour augmenter le plaisir en choisissant une position, commencez par observer ce que vous ressentez. Il s'agit de jouer à la fois sur les mouvements et les positions. Pensez posture, mais aussi mouvement et excitation externe. Une posture peut stimuler des zones érogènes actives. Il ne s'agit pourtant pas de la seule voie du plaisir. La modalité des mouvements de va-et-vient contribue elle aussi à faire monter le plaisir. Une posture plutôt « classique » a priori peut devenir très excitante si vous choisissez peut-être des mouvements très lents, ou plutôt rapides, ou encore des mouvements très superficiels ou au contraire profonds... Et le plaisir peut se révéler plus intense avec une alternance régulière de ces types de mouvements. Par exemple trois mouvements superficiels et rapides, puis un profond et lent. L'amour est comme la musique, il n'y a pas que le doigté, les notes qui comptent, mais aussi le rythme ! Et puis, en plus de tout cela, l'excitation externe, c'est-à-dire tout ce qui se passe pendant ces mouvements de va-et-vient, compte aussi. Ce qui fera augmenter votre plaisir, ce sera peut-être de voir le visage de votre partenaire ou d'entendre

👉 Certaines positions peuvent également être pratiquées pour calmer l'excitation afin de ralentir l'accession à l'orgasme, ou à l'inverse exciter plus ou moins intensément le partenaire. 🔥🔥

ses gémissements. Et pour cela, certaines postures sont mieux adaptées.

Quand on parle de position, il faut penser mécanique bien sûr, mais aussi mouvement et environnement érotique, afin de monter ensemble vers plus de plaisir. Pour plusieurs raisons : d'une part pour éviter la routine car faire l'amour toujours de la même façon peut devenir lassant, mais aussi parce qu'en variant les positions sexuelles, on obtient des plaisirs différents. En effet, selon le choix, on peut obtenir une pénétration plus ou moins profonde, une stimulation différente des zones érogènes, des possibilités de caresses ou de baisers pendant le rapport amoureux...

Certaines positions peuvent également être pratiquées pour calmer l'excitation afin de ralentir l'accession à l'orgasme, ou à l'inverse exciter plus ou moins intensément le partenaire. Il est vrai que, quand on fait l'amour ensemble depuis longtemps, on a ses postures de prédilection. Mais tout est question, là encore, de feeling et de communication dans le couple : certains préfèrent adopter la même position du début à la fin du rapport sexuel, et changer la fois suivante, alors que d'autres aimeront enchaîner les postures sans discontinuer. Varier les plaisirs... et les positions.

Celles qui vont également stimuler directement le clitoris et/ou les caresses manuelles de celui-ci mais aussi des seins, du dos, des fesses : assis l'un sur l'autre, en petites cuillères...

Celles qui permettent de « mener la danse » comme l'andromaque, physiquement et symboliquement, car c'est une position dominante. Autre possibilité, s'asseoir sur le partenaire, assis lui aussi sur une chaise, mais dos à lui.

Celles qui sont fantasmagiques et permettent de ne pas voir le visage de son partenaire, donc d'imaginer ce qu'on veut : levrette, allongée sur lui (sur le dos tous les deux), assise sur lui, allongé ou assis en lui tournant le dos. Celles qui vous « donnent en spectacle » : 61 % des hommes citent la vue comme l'un des deux sens les plus importants pendant qu'ils font l'amour. Le mâle aime donc pouvoir regarder sa compagne et notamment son visage et ses seins (en andromaque, par exemple) ou ses fesses (en levrette, en andromaque mais avec la femme qui tourne le dos à l'homme), la voir lui faire une fellation (assis dans un fauteuil), lui faire l'amour devant la glace (debout ou derrière elle).

DOSSIER DES POSITIONS

Celles qui sont virilisantes et un peu animales : la femme allongée au bord d'une table et l'homme debout devant elle, la levrette avec sa variante la brouette, l'homme debout derrière la femme qui se penche en avant, l'homme debout face à elle en la portant et en la plaquant contre un mur...

Celles qui permettent une pénétration profonde : levrette, missionnaire avec les jambes de la partenaire sur les épaules, ou jambes repliées avec les fesses soulevées, ou nouées derrière sa taille. En tout cas, le missionnaire reste la position préférée des couples, et la plus adoptée.

CONCLUSION

L'éventail des positions sexuelles possibles est très large, plus d'une centaine, autorisant aussi bien une sexualité pénétrative (coït vaginal ou la sodomie) que la sexualité orale ou la masturbation. Ces positions sont complétées par des orientations, des pratiques et des préférences. Elles sont encadrées par des normes et des lois évolutives. Les pratiques et les positions sexuelles nourrissent nos envies de découvertes. La satisfaction sexuelle dépend des positions sexuelles mais pas uniquement. Pouvons-nous attribuer notre satisfaction sexuelle à la variété de nos positions sexuelles ? La richesse de notre vie sexuelle se trouve certainement là où on s'y attend le moins... En effet, les positions sexuelles s'inscrivent dans le modèle intégratif biopsychosocial de la santé sexuelle.

Quoi qu'il en soit, que notre mode de fonctionnement soit plutôt mécanique ou psychologique, que l'on place l'intérêt des positions sexuelles dans un aspect purement technique ou dans un aspect purement intellectuel, il s'agit de lutter contre les clichés qui enferment. Et permettre l'ouverture vers le champ des possibles à toutes les positions, tendances, désirs et toutes les possibilités quelle que soit notre nature profonde première.

Quelle que soit la ou les positions choisies, prendre son temps est toujours bénéfique pour les deux partenaires. Ça favorise la découverte de l'autre, la sensorialité, la connaissance de son corps et du corps de l'autre, d'être à l'écoute des désirs, cela permet de faire monter progressivement l'excitation. Il s'agit de varier les rythmes et les plaisirs en passant à la fois par des mouvements lents comme des mouvements rapides.

Le Kâmasûtra n'est pas un modèle à appliquer mais une boîte à outils à explorer.

- Pour jouir humainement de notre animalité.
- Pour jouir bestialement de notre humanité.
- Une question qui brûle sur toutes nos lèvres :
- Quelle est la meilleure position sexuelle ?
- Celle où les deux partenaires s'accordent !

Justine Raymond
Kinésithérapeute.



MOTS CLÉS

POSITIONS SEXUELLES ; TECHNICITÉ ;
PHYSIOLOGIE ; CORPS ; PLAISIR ;
ANATOMIE.



BIBLIOGRAPHIE

Livres :

Langis P., Germain B. (2015),
« *La sexualité humaine* », De Boeck.

Articles internet :

www.scholar.google.com	www.lemonde.fr
www.gqmagazine.fr	www.wikipedia.fr
www.topsante.com	www.causam.fr
www.huffingpost.com	

Articles scientifiques :

- Lafrenaye-Dugas A.-J., Courtois F. (2019), « *Lombalgie chronique et difficultés sexuelles : évaluation, éducation et intervention* », « Sexologies », Elsevier.
- Fritzer N. (2013), « *More than just bad sex: sexual dysfunction and distress in patients with endometriosis* », « *European journal of obstetrics and gynecology and reproductive biology* ».
- Brenot P., Wunsch S. (2016), « *Les attentes sexuelles des femmes face aux attentes de leur partenaire* », « Sexologies », Elsevier.
- Bizimana N. (2010), « *Une variante africaine de l'amour : le kunyaza, technique sexuelle traditionnelle de déclenchement de l'orgasme féminin lors des rencontres hétérosexuelles* », « Sexologies », Elsevier.
- Girod V. (2013), « *Les pratiques sexuelles* », Hors-Collection, cairn.info
- Stiti M, DIU de sexologie de l'université Paul-Sabatier Toulouse III, 2019.
- Desgrandchamps F. (2018), « *La prostate, on en parle ?* », Hachette Bien-être.
- Vern L., Bullough B. (1994), « *Human Sexuality: An Encyclopedia* ».
- A propos des « techniques » du corps : retour sur l'article Mauss de Le Bot J.-M., Détails CIAPHS (Centre interdisciplinaire d'analyse des processus humains et sociaux), Rennes.

Formation en thérapie conjugale et en sexologie



Bruxelles, Lausanne, Lyon

- Pour être un bon sexologue, il faut aussi être un bon thérapeute de couple.
- Pour être un bon thérapeute de couple, il faut aussi bien connaître la sexologie.

L'École de Thérapie Conjugale et de Sexualité Positive enseigne les nouvelles avancées en thérapie conjugale et sexuelle positives pour aider les personnes et les couples à développer leur intelligence émotionnelle conjugale et sexuelle !

- Comme souvent les difficultés conjugales et sexuelles sont interreliées, notre école enseigne ces deux domaines en une seule formation de 150 heures (en 5 sessions de 4 jours chacune), sous forme de 23 modules.

- Cette formation qui remplace la FPSP (Formation en Psycho-Sexologie Positive) est réservée aux professionnels de la santé et de la relation d'aide.

Intervenants : Dr Iv Psalti (responsable), Prof Pierre Vico, Dr Lakshmi Waber, Dr Amélie Andreani Jardot, Dr Alexander Nicholls, Alexandre Bacros, Oscarine Husson, Bernard Grosjean, Florence Loos, Arielle Bucher-Huet.

Pour plus d'informations et les différents calendriers, voir :
www.formationsexologie.eu

