

Les troubles des préliminaires sexuels

« Docteur, mon partenaire est maladroit ... »

(Gynobs n°2 avril-mai 2006)

Pascal De Sutter et Valérie Doyen

Institut d'Etudes de la Famille et de la Sexualité

UCL / LLN

Résumé

Moments attendus pour les uns, passages obligés pour les autres... Quelle est l'utilité des préliminaires sexuels ? Les préliminaires sont de véritables moments délectables d'échanges sensuels et d'excitation croissante. Ils témoignent de la variété de notre imaginaire érotique, ils préparent nos corps au plaisir charnel. Que se cache-t-il derrière ce mot « PLAISIR » ? Les hommes et les femmes ont-ils les mêmes attentes ? Leurs corps réagissent-ils de façon similaires ? Nous allons essayer, tout au long de cet article, de fournir des éléments de réponses à ces questions qui concernent de nombreuses femmes qui consultent en gynécologie.

Introduction

Par ce texte, qui exposera la première partie des différences de rythme hommes - femmes, nous examinerons les difficultés sexuelles liées à des préliminaires inappropriés. Dans un prochain article nous verrons la deuxième partie de ce problème de rythme: l'éjaculation prématurée. Les troubles sexuels liés aux préliminaires sont des plaintes régulièrement présentées par les femmes qui se plaignent d'une sexualité insatisfaisante. Des préliminaires inadaptés peuvent être à l'origine de trouble du désir, de dyspareunie, de vaginisme, d'anorgasmie et d'insatisfaction sexuelle.

Pourquoi aborder la question des préliminaires ?

Si les patientes abordent avec le gynécologue (1) une difficulté sexuelle, il convient de toujours commencer l'entretien par des questions concernant les préliminaires. En effet les préliminaires peuvent être envisagés comme les fondations de la relation sexuelle. Si les fondations sont fragiles ou mal construites, tout l'édifice s'écroulera. Il est inapproprié d'investiguer la suite du déroulement de l'acte sexuel tant que la question des préliminaires n'a pas été abordée. Ainsi, des problématiques tels que le vaginisme sont régulièrement causés par des préliminaires inappropriés ou trop brefs. Les douleurs à la pénétration ou l'absence de lubrifications peuvent aussi provenir de troubles des préliminaires. Enfin, l'anorgasmie trouve régulièrement ses racines dans des préliminaires dysfonctionnels.

(1) Pour la facilité de lecture nous utiliserons le genre masculin pour désigner le ou la gynécologue. Nous avons conscience que de plus en plus de gynécologues sont des femmes et il ne s'agit en aucune manière d'un ostracisme de notre part.

Qu'est-ce qu'un préliminaire sexuel ?

- **Définitions :** Les préliminaires désignent traditionnellement les activités pré-coïtale et font référence à une variété de stimulations qui précèdent et préparent le rapport sexuel. Ils sont l'ensemble des gestes, des caresses, des paroles qui s'échangent avant d'arriver à la pénétration. Ce terme suppose que la pénétration est le but ultime de la rencontre sexuelle. Cependant la multiplication des pratiques sexuelles invitent certains sexologues à préférer le terme « donner du plaisir » afin d'englober tous les comportements sexuels y compris les pratiques homosexuelles et les pratiques sexuelles non coïtales. Le terme "excitation" désigne la réaction des partenaires durant les caresses préliminaires.
- **A quoi servent les préliminaires ?** D'un point de vue purement physiologique, ils permettent aux partenaires d'atteindre un niveau de désir suffisant pour que la lubrification ou l'érection puissent avoir lieu et permettre la pénétration. D'un point de vue psychologique, ils jouent un rôle assez diversifié suivant le sexe mais aussi ses représentations sociales, culturels, éducationnelles...
- **Quand commencent les préliminaires ?** « Ils débutent parfois longtemps avant les premiers touchers érotiques. Ils peuvent, par exemple, se présenter sous formes d'agréables pensées érotiques que la femme peut éprouver en choisissant des sous-vêtements. Ils se poursuivent quelquefois par un dîner en tête à tête, pour se prolonger par un rapprochement où les cinq sens de la femme sont mis en éveil. »(1) Gérard Leleu, explique également toute l'importance de privilégier une bonne relation, une bonne communication. Selon lui, la relation se prépare toute la journée par une bonne écoute et une bonne compréhension de l'autre.
- **Comment peuvent se dérouler les préliminaires ?** On pourrait diviser ceux-ci en trois étapes :
 1. L'ambiance : En d'autres mots, créer l'atmosphère propice à l'activité sexuelle. « Créer la bonne ambiance c'est utiliser le temps, le lieu, les sens et les humeurs pour passer de la concentration sur ses soucis quotidien aux prémices du rapport sexuel. »(3) La femme, vraisemblablement plus que l'homme, a besoin de « faire le vide » de sa journée afin de pouvoir se concentrer sur la sexualité et ainsi profiter au mieux du plaisir érotique et sexuel. Il est donc important d'installer un contexte propice à la sexualité. La femme a besoin de se sentir en confiance afin de se détendre. Il faut savoir qu'une femme non stressée pourra plus facilement se laisser aller au « plaisir de la chair ». Donc les Messieurs peuvent en profiter pour titiller les cinq sens de leur partenaire. Lumière, musique, encens, bougies, parfum, fruits, huiles essentiels, crème fouettée, bain chaud, massage... sont autant de pistes possibles pour surprendre l'autre afin de le rendre plus réceptif et plus sensible, ce qui favorisera la montée de l'excitation. Des études récentes menées à l'UCL ont montré que si l'homme se souciait davantage du contexte du rapport sexuel (chandelles par exemple) la probabilité pour la femme d'atteindre l'orgasme était multipliée.

2. Caresse péri-sexuelles : « La majorité des femmes préféreront débiter les préliminaires par des touchers sur les parties non directement érogènes de leurs corps. »(1) Oublier les parties génitales afin de faire exister tout le reste du corps. Le dos, les épaules, les cheveux, le cou, les oreilles, les joues, la bouche, les bras, le ventre, les jambes, les cuisses, les pieds... sont autant de zones à explorer, grâce aux caresses et aux baisers, qui pourront contribuer grandement à faire monter l'excitation. Il existe une certaine "géographie de la sensualité" qui semble universelle à l'être humain. En l'occurrence, le haut du corps (le dos, les épaules, les bras) possède pour la plupart des femmes une connotation "romantique", "affectueuse", "sensuelle". Le bas du corps (ventre, fesses, mont de vénus, vulve, intérieur des cuisses, etc.) possède une connotation plus érotique, sexuelle. Les hommes ont intérêt à comprendre que les femmes préfèrent généralement une exploration érotique en deux temps 1) haut du corps 2) bas du corps. Mais il existe évidemment des exceptions occasionnelles. L'important est de découvrir à deux les zones dites érogènes et de le faire sous formes de jeux par exemple.
3. Caresse sexuelle : Pour certains, ces caresses des parties intimes (sexe, seins, fesses), sont comme le passage obligé avant la pénétration. C'est vrai, si l'excitation n'est pas suffisante pour concrétiser le rapport. Mais certaines fois les caresses péri-sexuelles sont d'une telle intensité que la pénétration est possible, voire voulue sans passer par une fellation ou une caresse du clitoris...

Il est évident qu'il n'existe pas de règle rigide par rapport au déroulement des préliminaires mais des pistes qui conviennent mieux aux hommes et aux femmes. Le gynécologue peut éventuellement donner certains conseils quant au déroulement de ceux-ci.

- **Combien de temps doivent durer les préliminaires ?** Nous pourrions répondre le temps qu'il faut pour que les deux membres du couple soient suffisamment excités et que le plaisir devienne de plus en plus intense. Kinsey et al, 1953, ont trouvé que les femmes et les hommes rapportaient une durée de 12 minutes. Notre expérience clinique montre que les préliminaires sont plus longs au début de la relation conjugale, ils rétrécissent souvent avec les années de vie commune. Ils en arrivent parfois à leur plus simple expression: Deux minutes de touchers de seins, trois minutes de stimulation du clitoris ! Il n'existe évidemment pas de durée "réglementaire". Parfois, une action rapide est très agréable, d'autres fois on aime prendre son temps. Mais pour les couples vivant des difficultés sexuelles, le gynécologue peut suggérer des préliminaires plutôt longs dépassant la demi-heure de caresses.

ENCADRE 1.

Suggestions pour le gynécologue qui aborde la question des préliminaires sexuels

- *Votre partenaire prend-il son temps avant d'arriver à la pénétration ?*
- *Avez-vous l'impression que les choses vont trop vite lors de vos rapports sexuels ?*
- *Appréciez-vous les caresses et les baisers qui précèdent l'acte sexuel ?*

- *Pensez-vous que votre sexualité irait mieux si vous consacriez plus de temps aux préliminaires*
- *Combien de temps dure approximativement vos préliminaires ?*

- *Avez-vous l'impression que votre partenaire est maladroit lors des préliminaires sexuels ?*

- *Communiquez-vous avec votre partenaire à propos de la façon dont vous apprécieriez les préliminaires ?*

- *Comment imaginez-vous les préliminaires idéaux, parfaits ?*

Le plaisir au féminin :

- ***L'orgasme féminin dépend-il des préliminaires ?*** Oui si l'on en croit les études en sexologie. L'absence de préliminaire ou des préliminaires bâclés diminuent la possibilité d'atteindre l'orgasme. Avoir un orgasme est synonyme de « laisser aller », « lâcher prise »... Ce qui signifie que la femme doit se sentir en confiance. Nous pensons qu'un des rôles des préliminaires est de mettre la femme en condition suffisante pour imaginer arriver à l'orgasme. Nous utilisons souvent le terme « plaisir intense » afin de ne pas effrayer les femmes qui ont très peu ou pas d'orgasme. Le gynécologue peut expliquer à la femme qu'elle ne vivra pas chaque fois un orgasme mais qu'elle peut ressentir un plaisir intense basé sur la complicité, les baisers, les caresses, la pénétration, les paroles... C'est à la femme de profiter de tous ce qui entoure la pénétration.

- ***Comment augmenter le plaisir des femmes ?*** Pistes que le gynécologue peut donner :
 1. Expliquer aux femmes que les hommes sont moins instinctifs et qu'ils ont besoin d'être guidés (prendre la main de l'autre et l'amener vers où on voudrait).
 2. Expliquer aux hommes qu'ils doivent être un peu moins égocentriques. Leur patience sera « récompensée », car si leur partenaire est davantage excitée, elle prendra plus d'initiatives.
 3. Ne pas oublier de s'embrasser. Le baiser est sensuel et romantique. La femme pourra apprécier d'être embrassée en même temps que caressée. Notre pratique montre qu'avec le temps les couples s'embrassent de moins en moins et le baiser devient la routine.
 4. Ne pas aller à l'essentiel, être imaginatif. Même si pour les hommes des caresses sur le torse sont moins excitantes que celles de leurs pénis, il faut leur expliquer que chaque millimètre de peau de la femme peut devenir une zone érogène. De plus des caresses du clitoris si la femme n'est pas excitée et peu lubrifiée peuvent provoquer une sensation désagréable.
 5. Favoriser le contact des corps. Il est important que la femme se sente en sécurité dans les bras de son amant. De plus le frottement des peaux dégage de la chaleur, des parfums qui peuvent favoriser la montée de l'excitation.
 6. Développer l'ivresse de caresses. Plus la femme est caressée et plus elle aura envie de caresses. On peut caresser avec ses mains évidemment mais aussi avec ses lèvres, sa langue, ses cheveux, sa peau, son sexe, des aliments... Les

femmes disent souvent que les caresses les mettent dans un état de détente propice à l'érotisme.

7. Détecter les signes. Il faut être à l'écoute de l'excitation de l'autre grâce à la respiration qui s'accélère, au rythme cardiaque qui augmente, aux sons qui s'échappent...
8. Ne pas oublier l'après-coït : Les caresses ont également toutes leurs importances pour les femmes après le rapport en tant que tel. Un regard, une parole, une caresse, une marque d'affection seront perçus par la femme comme la « cerise sur le gâteau... » Ce qui pourra également lui donner envie de prendre l'initiative pour le prochain contact sexuel.

- (1) De sutter P., Chatton D., Strosberg C., Solano C., Comment le plaisir sexuel vient aux femmes.
- (2) Leleu G., Le traité des caresses , Edition J'ai lu, 1988
- (3) Quilliam S., Vie sexuelle et épanouissement de la femme, Edidtion Vigot, 1997
- Trudel G., Les dysfonctions sexuelles, 2^e édition, Presse de l'Université du Québec, 2003
- Kerner I., Elle d'abord, Les presses libres
- Enfield J., Petite histoire de baiser, Les presses libres
- Hodson Ph., Hooper A., Mieux faire l'amour à une femme, Les presses libres
- Gray J., Lavédrine A., Les homes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus, Edition J'ai lu, 2003.
- Kinsey A., Sexual behavior in the human male, 1948 (réédité en 1998)
- Kinsey A., Sexual behavior in the human female, 1953 (réédité en 1998)
- Paget L., L'orgasme sans tabou, Marabout, 2001
- Cadalen S., Le divan, Edition Blanche, 1999.
- (4) Keesling B., Le plaisir sexuel, Edition J'ai lu, 1999
- Master W.H., Johnson V.E., Human Sexual reponse et human sexual inadequacy, Boston, Little, Brow 1966.