

SEXE

# Sex primez- vous

On se caresse, on soupire, on se regarde... Mais on peut se parler aussi! Tendres ou plus coquins, les mots peuvent conduire tout droit à la jouissance. Pas si simple pourtant de « sexprimer ». On vous guide pour libérer la parole. Par Valérie Ferrer

Il y a ceux qui se taisent, ceux qui crient, ceux qui murmurent, ceux qui se répandent en onomatopées et ceux qui parlent. À chaque couple sa communication mais pour tous, un seul but: grimper au septième ciel! Mais encore faut-il être en phase!

Si l'on en croit une étude australienne publiée dans « Archives of Sexual Behavior », 92 % des personnes interrogées parleraient pendant l'amour. Parler... OK, mais pour dire quoi? Comment? Et pourquoi? Si pour certains cela coule de source, pour d'autres ce n'est franchement pas évident. Avoir peur de ne pas être naturel, craindre d'aller trop loin, être coincé par l'idée de dire un truc gênant qui tombe à plat, voire fait retomber l'excitation, sont autant de freins à la libre expression, au lâcher prise.

## Parler pour s'exciter

Mais pourquoi parler, après tout? « Si lorsque l'on est amoureux, les corps parlent, il ne faut pas négliger l'importance des mots. Avant, pendant et après. Avant, c'est la parade amoureuse, le flirt. Il s'agit là de séduire et d'instaurer une complicité capitale pour la suite. Les mots utilisés sont généralement tendres et flatteurs. Mais pourquoi ne pas troquer les périphrases contre des expressions plus directes, contre des sextos? Cette étape permet de tester l'autre et de monter éventuellement d'un cran », explique François Péréa, chercheur en sciences du langage à l'université de Montpellier III. Pas question de forcer ou de choquer son partenaire. Certain.es en effet seront complètement déstabilisé.es par les mots qu'ils.elles trouveront avilissants ou qui les sortiront de leur bulle. Alors pour ne pas être totalement à côté de la plaque au moment venu, mieux vaut s'assurer de l'accord de l'autre. Une fois cette certitude acquise, débridez votre imagination. Pourquoi? Parce que ces mots peuvent faire monter l'excitation. Notre cerveau est notre premier organe sexuel. C'est lui qui met en route toute la mécanique de notre corps et libère les hormones utiles au rapport sexuel. Selon Philippe Brenot, psychiatre et sexologue, « les mots

appellent à l'imaginaire. Un imaginaire essentiel pour stimuler l'excitation qui mène à l'acte sexuel ». Parler pendant l'amour peut ainsi aider les couples à mieux communiquer et pimenter leurs ébats. Si le cerveau comprend qu'il y a réciprocité, l'excitation n'en sera que meilleure. Mais alors quels mots s'autorise-t-on à dire ?

## Romantiques ou plus crus ?

Encouragements ? Conseils ? Ressentis ? Commentaires ? Mots d'amour ? Mots salaces ? En matière d'intimité, le champ lexical s'avère très varié. Nous ne sommes pourtant pas tous égaux face à la parole, la culture de chacun entraînant parfois un certain puritanisme. « Il y a toujours eu une codification sociale du lit. Traditionnellement on ne parlait pas de sexe. Et encore moins quand on était une femme. La domination des hommes a longtemps astreint la femme à l'immobilité. Aujourd'hui les

choses ont changé », explique Philippe Brenot. Il n'est qu'à voir l'engouement pour la pornographie et le dirty talk, un mot qui bannit toute pudeur pour laisser place aux mots coquins, voire beaucoup plus hots. Parler sans aucune retenue peut procurer un plaisir insoupçonné qui se rapporte au trivial, aux codes que l'on n'ose jamais enfreindre dans la vie de tous les jours mais qui, lorsqu'on s'en affranchit dans l'intimité, décuplent le plaisir. À condition toutefois de savoir s'y prendre.

## Doucement mais sûrement

Si vous n'êtes par une habituée, mieux vaut commencer doucement, histoire que l'effet escompté ne retombe pas comme un soufflé ! On partage son ressenti, on encourage par des « Oh oui », « C'est bon », « J'aime ça »... Un conseil, n'analysez pas tout, laissez parler votre instinct. « N'ayez pas peur du dirty talk. Il doit arriver à un moment de fusion extrême pour que la peur du ridicule s'envole, souligne François Péréa. Souvent les femmes s'inquiètent de l'image qu'elles vont donner en acceptant de se faire traiter de « salope » par exemple. Il faut arriver à en faire un jeu, un partage. » Si tel est le cas, bien sûr ! La puissance érotique des mots peut s'avérer très différente pour les deux partenaires. Il faut accorder ses violons pour s'amuser à deux. Bien se connaître est essentiel pour que les mots ne paraissent pas irrespectueux. La solution ? En parler après. Un bon debrief permet de savoir ce qui plaît et déplaît pour que la prochaine partie de jambes soit débarrassée de toute gêne ! Le proverbe ne dit-il pas « quand il y a de la gêne, il n'y a pas de plaisir » ? À bon entendeur ! ■

## Comment ça « salope » ?

**Ludivine, 28 ans**

Moi, ça a été rédhibitoire ! Il y a quatre ans, j'ai rencontré Axel. Il avait cinq ans de plus que moi. Dès notre première nuit, il a commencé à me traiter de salope et de cochonne. Ça m'a bloquée tout de suite. Je n'ai pas du tout apprécié ce traitement. J'avais l'impression d'être l'actrice d'un film porno et qu'il surjouait. Ça m'a fait perdre tous mes moyens et même vexée. Je le lui ai dit, il s'est excusé mais un fossé s'était creusé entre nous. Au petit matin, je suis partie et je ne suis jamais revenue. Je ne dis pas que je suis contre ce langage mais pas comme ça dès le premier soir, alors que l'on ne se connaît pas encore !

## L'avis de Maia Mazurette

**Sexperte, chroniqueuse spécialisée**

« Le sexe passe par les mots ? Oui. Le sexe est une culture et il n'est pas de culture sans verbalisation. Je pense que la parole est un truc de nanas. Nous aimons partager nos émotions. Or s'exprimer, c'est être capable de dire ce que l'on aime ou pas, c'est avouer ses fantasmes, c'est prendre un risque. L'évolution de nos sociétés montre une libération de la parole chez les femmes. Depuis quelques années, les comptes Instagram de filles affirmant leurs désirs pullulent. Le vocabulaire a évolué et les jeunes osent parler de pénis ou de vulve. À chaque situation ces mots. Les médicaux, les enfantins et les plus grossiers. Dire des mots crus pour une femme, c'est dépasser les préjugés qui veulent qu'une vraie "lady" ne parle pas ainsi. En général, en observant l'intimité du couple, la femme décrit la situation et les hommes ont tendance à insulter. Alors attention au consentement. Il est primordial et passe aussi par la parole. »

## « J'ai commencé à lui dire "J'ai envie de toi" à l'oreille »

**Virginie 31 ans**

Ce n'est pas arrivé tout de suite. Il y avait déjà six mois que nous étions ensemble lorsqu'un soir, au retour d'une fête bien arrosée, Flavio et moi avons expérimenté le dirty talk. J'y avais déjà pensé mais jamais je n'avais osé. Et puis, alors que nous étions dans le métro, j'ai commencé à lui dire « J'ai envie de toi » à l'oreille. Il m'a tout de suite répondu « Moi aussi ». Très vite je lui ai dit que ma petite culotte était trempée, que j'avais envie qu'il me prenne. Flavio n'a montré aucune marque de surprise, et c'est tant mieux. Je crois que s'il avait souri ou fait un commentaire, ça m'aurait bloquée instantanément. Quand nous sommes arrivés à l'appart, on s'est jetés l'un sur l'autre et nous avons fait l'amour dans le couloir. Les mots plus crus sont arrivés naturellement. Depuis, on recommence de temps en temps. Ce n'est pas systématique, il faut qu'on soit très excités pour se parler comme ça.

## Les livres

« **L'incroyable histoire du sexe II** », de Philippe Brenot et Laetitia Coryn, une BD qui raconte les traditions sexuelles et amoureuses des autres civilisations. 20 € (Les Arènes)

« **La Vulve, la Vergue et le Vibro** », de Maia Mazurette, un livre aux allures de dictionnaires qui décortique 130 mots liés à nos représentations et pratiques sexuelles. 20 € (La Martinière).