



Les préliminaires: indispensables

Changement des mœurs: à force de leur répéter que les préliminaires sont importants pour nous, les hommes ont appris à les intégrer dans la relation sexuelle. Et même à les aimer! «C'est une question de maturité sexuelle, affirme Iv Psalti. Les hommes matures sexuellement ont érotisé un maximum de parties de leur corps et veulent pour commencer partager un moment d'intimité avec leur partenaire lors des préliminaires. Les autres ont envie de passer directement à la pénétration.» Resté qu'ils sont tout de même 56 % à admettre en passer par là essentiellement pour nous faire plaisir (66 % chez les plus âgés, 48 % chez les plus jeunes). Notre satisfaction serait-elle devenue une priorité pour eux? Il semble que oui! «57 % des hommes craignent de décevoir sexuellement leur partenaire, surtout les plus jeunes, explique Philippe Brenot. Si la femme aimée est vraisemblablement plus disponible, elle est aussi plus exigeante. Cette crainte de décevoir est génératrice de stress, d'angoisse, d'émotions...» Durée estimée des préliminaires? 15 minutes en moyenne.

L'orgasme: 4 étapes vers le nirvana

Extase, bonheur, plénitude, explosion, lâcher-prise, vertige, libération... C'est en ces termes que les hommes décrivent le moment de l'orgasme, un vécu totalement inconnu, car les hommes n'en parlent jamais. A travers l'enquête, ils en décrivent même les 4 étapes principales:

1. La montée de l'excitation: chaleur, frissons, tremblements, sensations corporelles.
2. La crise: la tension extrême explose tout à coup en un feu d'artifice libérant d'un côté l'éjaculation, de l'autre les tensions musculaires accumulées.
3. La petite mort: perte de conscience, prise de distance avec la réalité, sensations de légèreté, d'envol, de vertige et de lévitation.
4. La détente: le relâchement musculaire est total, les endomorphines déversées dans le cerveau lors de l'orgasme ont un rôle de sédatif. Résultat: l'homme n'a que très peu envie de faire le moindre geste (mauvais timing si de notre côté nous n'en avons pas encore tout à fait terminé). Ne vous étonnez pas non plus s'il s'endort: c'est hormonal!

FAUT-IL AIMER POUR COUCHER?

A priori, on pense que, plus égoïste et moins sensible, l'homme peut faire une farouche distinction entre sexe et sentiments et peut s'envoyer en l'air sans le moindre attachement. Eh bien, c'est en train de changer: pour de plus en plus d'hommes (53 % selon l'enquête), le sexe ne va pas sans les sentiments. «La notion très classique d'un homme qui vit librement le sexe sans les sentiments n'est plus juste aujourd'hui, écrit Philippe Brenot. Deux confirmations à cela: la fidélité est une valeur importante pour près de 80 % d'entre eux, plus forte encore dans les jeunes générations (88 %); et 60 % estiment qu'un rapport sexuel sans sentiment est une tromperie. La très grande majorité d'entre eux sont à l'écoute, attentifs à la sensibilité de leur compagne, à ses besoins affectifs, à son désir de tendresse, de douceur, d'affection et de partage.»