

L'HOMME FACE À UNE FEMME ANORGASMIQUE, MULTIORGASMIQUE OU SIMULATRICE

A. HUBIN¹

Mots-clés : orgasme féminin, orgasme multiple, communication sexuelle, couple, comportements sexuels, plaisir, simulation, anorgasmie, dysfonction sexuelle

RÉSUMÉ

Cet article se propose d'aborder la notion de plaisir sexuel. Les principaux ingrédients individuels et conjugaux facilitant le déclenchement de l'orgasme féminin y seront présentés. Différents types de profils réactionnels du partenaire confronté à une femme anorgasmique, multiorgasmique ou simulatrice y seront également exposés.

Correspondance :
alexandra.hubin@uclouvain.be

INTRODUCTION

Les premières années de ce vingt et unième siècle sont les témoins muets d'un véritable « tsunami sexuel » qui déferle actuellement sur notre planète. Ouvrez un magazine, zappez sur n'importe quelle chaîne de télévision, écoutez la radio, vous serez très rapidement submergés par un flot de « stimuli » sexuels. Toute la panoplie s'y retrouve au grand complet, entourant le monde entier d'un cocon d'idées bien souvent inexactes ou non appropriées à propos de sexualité.

Au cœur de cet ouragan médiatique, la notion de plaisir sexuel est davantage présentée comme un impératif à atteindre. Avoir une vie sexuelle épanouissante tend à être « droit » et les recettes pour obtenir l'orgasme fusent dans les magazines féminins. L'orgasme devient un aboutissement inéluctable de toute rencontre sexuelle.

Tout en admettant que la sexualité ne suffit pas pour qu'une relation de couple dure, une vie sexuelle satisfaisante apparaît dans la société occidentale comme un ingrédient majeur de la réussite conjugale. Cette exigence porte sur la nécessité de prendre en compte les désirs, les plaisirs et les attentes de satisfaction sexuelle du partenaire. Il reste à éclaircir de nombreux points pour mieux définir le rôle exact joué par le partenaire dans le déclenchement de l'orgasme féminin.

¹ Sexologue, Université Catholique de Louvain, Faculté de psychologie, Département ECSA (Emotion, Cognition et Santé) et Institut d'Etudes de la Famille et de la Sexualité.

DES REPRÉSENTATIONS QUI DESSERVENT LE PLAISIR SEXUEL

Par rapport aux générations plus anciennes, les femmes contemporaines s'interrogent davantage sur leur plaisir. Pourtant, le processus d'émancipation féminine doit contourner un piège : celui du modèle de performance lié au « droit à l'orgasme ». Bien entendu, chaque individu mérite de connaître le véritable raz-de-marée de plaisir. Le risque est cependant de créer une pression à « réussir » sexuellement. A ce sujet, les résultats d'une étude récente (Marquet, 2004) sont évocateurs : à l'affirmation « de nos jours, les gens se sentent obligés d'être performants dans leur sexualité », quatre individus sur dix répondent positivement. Et ce pourcentage de réponses dépasse même les 50% chez les moins de 25 ans (1).

La performance comme modèle sexuel n'est pas que négative. Elle peut aussi, comme toute expérience considérée comme réussie, avoir des fonctions de réassurance et d'apprentissage. Cependant, limiter les comportements sexuels au niveau de la performance serait probablement décevant et ceci pour plusieurs raisons. D'abord parce que ce modèle est impossible : les limites physiques existent, et comme nous le savons, elles sont beaucoup plus évidentes dans la vie sexuelle des hommes que dans celle des femmes. Ensuite, parce qu'une trop grande focalisation sur l'objectif à atteindre détourne notre attention des différents stimuli sexuels et peut ainsi enrayer la progression de la réponse sexuelle. En d'autres termes, l'exigence du modèle de performance sexuelle peut empêcher la personne de se centrer sur ses perceptions sensorielles nécessaires dans l'évolution de la tension sexuelle.

L'analyse de la production pléthorique des mass média est particulièrement intéressante en la matière. De manière cyclique, un dossier sur la sexualité est présenté aux lecteurs de l'un ou l'autre hebdomadaire. Ces magazines exposent régulièrement des comportements stéréotypés, proposent des conseils ou donnent des points de repère comme par exemple des pseudo-tests psychologiques pour calculer son potentiel érotique, l'orientation de sa sexualité ou sa capacité à jouir. Ces dossiers restent souvent éloignés de la réalité et ont pour conséquence d'entretenir un système de pensée « dans le vent ». Certains mythes sont ainsi également véhiculés. On peut y lire par exemple : « si une femme n'atteint pas l'orgasme, c'est la faute de son partenaire », « une femme doit avoir un orgasme pour ressentir du plaisir d'une relation sexuelle », « il est anormal qu'une femme ne puisse pas parvenir à l'orgasme lors de

chaque relation sexuelle ou simultanément à l'orgasme de son partenaire » ou encore « un orgasme obtenu grâce à la pénétration est supérieur à celui obtenu par stimulation du clitoris », ... Mais dans tout ça, qu'est ce qui provoque une inégalité par rapport à l'orgasme entre les hommes et les femmes ?

LES DIFFÉRENCES HOMMES/ FEMMES FACE AU PLAISIR SEXUEL

Le rapport qu'a la femme avec ses organes génitaux comparé à celui qu'entretient l'homme avec les siens, constitue une première différence de taille dans leur développement psychosexuel respectif. Pour les hommes, le pénis est un objet familier qu'il manipule tous les jours et dont il connaît les réactions. Il n'en va pas de même pour la femme. Les organes génitaux féminins restent mystérieux de par leur position intérieure et elles connaissent souvent très mal leur fonctionnement.

De plus, pour l'homme, la question de l'orgasme se pose moins dans la mesure où celui-ci est presque automatiquement associé au réflexe éjaculatoire. Pour la femme, le paroxysme de la période d'excitation est plus difficile à obtenir. Elle n'a, en effet, pas comme l'homme ce point de non-retour, ce moment d'irréversibilité de l'orgasme. Cela implique que, même au moment de l'imminence de l'orgasme, si la stimulation adéquate s'arrête ou si un élément perturbateur survient, l'excitation retombe. En d'autres termes, rien que par sa nature, l'orgasme féminin est beaucoup plus fragile que celui de l'homme. Les stimulations nécessaires au déclenchement de l'orgasme féminin restent d'ailleurs très controversées dans la littérature, qu'elles soient médicales ou non.

LE COUPLE AU SERVICE DU PLAISIR SEXUEL

Le plaisir sensuel et sexuel est rarement évoqué sous sa forme individuelle. Au contraire, la question de l'épanouissement sexuel est majoritairement posée dans la relation au partenaire. Ceci amène à se demander dans quelle mesure une communication ouverte sur la sexualité entre les partenaires permettrait une atteinte plus aisée de l'orgasme pour la femme. Diverses études avancent certains éléments de réponses.

Une recherche récente de Kelly *et al.* : (2004) rapporte, entre autre, que les femmes anorgasmi-

ques et leurs partenaires éprouvent davantage de difficultés que le groupe contrôle à discuter des activités sexuelles (2). Une autre étude (Hernandez et al., 1988) analysant la communication au sein du couple et son incidence sur les dysfonctions sexuelles a eu pour objet la communication dans les couples possédant des troubles sexuels. Les résultats confirment l'hypothèse selon laquelle la verbalisation mutuelle, ouverte et franche concernant les désirs de chaque partenaire est un élément primordial pour une vie sexuelle épanouie (3). Les résultats d'une autre recherche encore (Hayden, 1999) suggèrent une pauvreté de la communication entre les époux en rapport avec la réponse orgasmique de la femme (4).

Ces études mettent l'accent sur le fait que la communication sexuelle dans le couple constitue un facteur important de la vie sexuelle. Il est à supposer que les hommes abordant le sujet de la sexualité ont une idée plus précise de ce qui procure du plaisir à leur partenaire. Ainsi, ils auraient un comportement sexuel plus adéquat, correspondant plus aux attentes de leur moitié. Ceci dit, il n'est pas si aisé de communiquer sur ce qui plait pour amener le partenaire à participer activement à la réalisation d'un épanouissement sexuel mutuel. Faire l'amour semble moins complexe que de parler de sexualité. Les sentiments amoureux et l'épanouissement sexuel ne vont pas systématiquement de paire. L'harmonie sexuelle entre deux partenaires doit, généralement, passer par une période d'apprentissage plus ou moins longue, au cours de laquelle l'un comme l'autre doivent apprendre à mieux se connaître, à se découvrir, à échanger leurs émotions, à savoir ce qu'ils désirent expérimenter ensemble, à savourer le plaisir sexuel pour soi mais à travers l'autre, en complicité avec l'autre. Parler de sexualité n'est pas chose évidente, beaucoup d'hommes et de femmes n'osent pas aborder à deux ce sujet. Certes, il ne s'agit pas de faire un compte-rendu critique juste après le moment d'intimité érotique ni de supprimer tout naturel, mais de guider le partenaire vers les gestes qui plaisent. Communiquer sur la sexualité, c'est participer activement à la réalisation de l'épanouissement sexuel et émotif des deux individus.

Dans ce contexte où l'épanouissement sexuel s'accompagne des modèles conjugaux fondés sur le partage et la communication à l'intérieur du couple, il paraît mal venu de feindre le plaisir lors des rencontres sexuelles. Les exigences d'une communication sur l'intimité profonde rendent les dissimulations et surtout la simulation horriblement blessante pour l'autre.

COMPORTEMENTS DE L'HOMME FAVORISANT L'ORGASME CHEZ SA PARTENAIRE

Nous ne pouvons nous empêcher de penser que certaines difficultés à atteindre l'orgasme peuvent résulter d'un comportement sexuel inadéquat de la part du partenaire.

Dans cette optique, le focus doit être placé sur les comportements de l'homme que la femme considère comme favorisant l'atteinte de l'orgasme. Plusieurs études (Kaplan, 1992 (5); Hurlbert, 1995 (6); Eichel, 1998 (7)) ont cherché à identifier si certains gestes accomplis par l'homme auraient une action favorable sur l'atteinte de l'orgasme féminin. Ces différentes études suggèrent qu'un comportement sexuel précis aurait une incidence positive sur l'émergence d'un orgasme chez la plupart des femmes. Mais les hommes ont-ils réellement toutes les cartes en main ? N'est-ce pas idéaliste que d'imaginer qu'avec une stimulation x venant du partenaire, toute femme pourrait jouir ?

L'IMPUISSANCE DE L'HOMME FACE À L'ORGASME FÉMININ

Il existe bien entendu des hommes plus doués que d'autres pour donner du plaisir à la gente féminine mais, au final, chacun est responsable de son propre plaisir. Attendre passivement que le partenaire déclenche un orgasme est utopique.

Par contre, une bonne connaissance de soi-même, de son corps et plus précisément de son sexe et de son fonctionnement est le premier sésame nécessaire à une bonne capacité à déclencher, développer et mener à son terme son excitation sexuelle. La bonne nouvelle étant, en effet, que la sexualité féminine est développementale. Ainsi, pour la femme, sa sexualité aura toutes les chances de devenir de plus en plus satisfaisante si son apprentissage se fait en partant d'elle-même et ceci peu importe son âge. Cette idée nous amène légitimement à nous poser la question de savoir si les femmes ayant recours à la masturbation auraient une faculté orgasmique plus grande. Ainsi, plusieurs études (Anderson, 1981 (8); De Bruijn, 1982 (9); Nairne, 1983 (10); Leff & Israël, 1984 (11)) ont cherché à évaluer l'impact de l'auto-stimulation sur la sexualité des femmes en supposant qu'elle leur apporterait une meilleure connaissance de leur corps et des zones érogènes. Dans la pratique, nombre de sexologues conseillent à leurs patientes de regarder leur sexe

et de le toucher pour en apprendre les subtilités et leur donner les moyens d'augmenter adéquatement leur plaisir. Cependant, la façon de percevoir les stimuli sexuels constitue un autre élément important parmi les divers aspects du fonctionnement cognitif pouvant être liés à l'orgasme. En effet, un toucher médicalisé chez le gynécologue n'aura pas le même effet qu'un toucher analytique pour découvrir son sexe ou encore un toucher sensuel venant du partenaire. Pourtant, dans les trois circonstances, des sensations tactiles portées sur le sexe sont présentes mais une réponse physiologique telle que la lubrification ne se déclenchera qu'en fonction de la codification érotique qui y sera associée ou non.

Outre la connaissance et l'érotisation, il est également nécessaire, pour vivre une sexualité épanouie, de pouvoir se concentrer sur ses propres sensations et sur le corps de l'autre, de pouvoir se déconnecter de la vie pratique, de créer un moment d'intimité où rien ne vient parasiter la montée des sens et l'attention au plaisir. Pour les hommes comme pour les femmes, la capacité de percevoir les sources de plaisir passe par celle de « lâcher prise ».

L'activité fantasmatique constitue également une source considérable d'enrichissement pour la sexualité. Un imaginaire érotique élaboré peut contribuer à stimuler les phases de désir, d'excitation et de déclenchement de l'orgasme. Willy Pasini et Claude Crépault la définissent joliment en la qualifiant de « zone érogène intrapsychique » (12). Effectivement, parallèlement aux zones érogènes externes, se cache un trésor interne, notre imaginaire érotique. La création de fantasmes, en d'autres termes les rêveries érotiques conscientes, permet de s'auto-érotiser mentalement, évitant ainsi la lassitude qui s'installe fort souvent dans les couples au bout d'un certain temps, et surtout de maintenir l'excitation lorsque les cycles sexuels des deux partenaires sont de rythmes différents.

PROFILS RÉACTIONNELS FACE AU COMPORTEMENT SEXUEL FÉMININ

Face au plaisir, plusieurs types de profils comportementaux et cognitifs semblent se dessiner.

HOMME FACE À UNE FEMME ANORGASMIQUE

L'accroissement du nombre de consultations sexologiques, ainsi que l'évolution de la sexologie, traduit une nouvelle fois l'importance d'une sexualité épanouissante dans les mentalités

d'aujourd'hui. L'anorgasmie est une dysfonction sexuelle relativement fréquente chez la femme. Une étude récente sur « la sexualité des français » nous indique qu'elle touche davantage les jeunes femmes de 18 à 24 ans (11,4% souvent et 22,2% parfois) et les plus âgées de 60 à 69 ans (13,9% souvent et 36,8% parfois). Ces résultats traduisent des difficultés d'apprentissage de la sexualité chez les jeunes, et les effets conjugués de la durée de la relation et du vieillissement chez les personnes plus âgées (13).

L'anorgasmie coïtale féminine peut être attribuable à une multitude de facteurs qu'il n'y a pas lieu de traiter en détail dans l'analyse des profils réactionnels. Deux groupes sont cependant à distinguer. Un premier où l'attribution de l'anorgasmie est la conséquence d'une dysfonction sexuelle masculine. Un deuxième, probablement le plus courant, où elle est due à des facteurs individuels et donc propres à la femme. Dans ce deuxième groupe de femmes n'éprouvant pas d'orgasme lors de la pénétration, la réaction du partenaire peut être multiple et changeante. Certains sont des partenaires passifs, d'autres aidants ou encore hostiles.

HOMME FACE À UNE FEMME MULTIORGASMIQUE

Il y a déjà de nombreuses années que les orgasmes multiples ont été le sujet d'études scientifiques. Ils ont été analysés et comparés avec l'orgasme unique (Darling et al., 1991) (14). Le multiorgasme correspond à la capacité de jouir plusieurs fois durant le même rapport sexuel sans pause nécessaire. Ce privilège est essentiellement féminin, puisque les hommes sont tributaires d'une phase réfractaire après l'éjaculation. Pour les femmes, ces orgasmes peuvent être vécus avec la même intensité, s'amplifier en crescendo ou au contraire être de moins en moins puissants. Cependant, dans les faits, seul un petit nombre de femmes affirme vivre plusieurs orgasmes consécutifs.

Etre face à une partenaire multiorgasmique peut renforcer la virilité de l'homme qui s'attribuerait cet exploit. D'un autre côté, cela peut également représenter une pression difficile à gérer pour le partenaire.

HOMME FACE À UNE FEMME SIMULATRICE

S'il est beaucoup plus difficile pour un homme de feindre son excitation, l'orgasme féminin est

quant à lui moins manifeste. Comme nous l'avons vu précédemment, le fait de simuler un plaisir sexuel peut fortement blesser le partenaire. Mais est-ce réellement une mauvaise chose que de simuler ?

Tout d'abord, si la simulation est occasionnelle, par exemple pour éviter de décevoir le partenaire ou parce que le moment était tout simplement agréable et que l'orgasme n'est pas considéré comme une fin en soi, sa fonction est très louable. De plus, le fait de simuler a un double avantage : il permet d'exciter davantage son partenaire et également de s'auto-stimuler. En fait, la simulation peut conduire la femme à l'orgasme dans certains cas.

En revanche, la simulation devient néfaste lorsqu'elle est synonyme d'absence répétée de plaisir et qu'elle révèle un cruel manque de communication dans le couple.

CONCLUSIONS

L'Homme est un être social. Cette situation fait évoluer sa sexualité en fonction des divers déterminants qui lui seront imposés, au cours de son évolution, par le groupe dans lequel il vit. Ces multiples influences dont il n'a pas toujours conscience vont déterminer ce que sera sa sexualité.

L'orgasme féminin, et plus spécifiquement les principes régissant son déclenchement, semble ne pas encore avoir livré tous ses secrets. Il reste difficile à ce jour de déterminer véritablement les sources individuelles et conjugales les plus efficaces dans le déclenchement d'un ou de plusieurs orgasmes. Pour citer des pionniers célèbres tels que Masters et Johnson : « *il n'y a pas de système de valeurs sexuelles qui soit bon pour tout le monde, ni de code moral qui soit incontestablement correct et universellement applicable* » (15). Il n'existe pas de recette pour l'orgasme garanti, mais une commu-

nication entre les partenaires est incontestablement bénéfique. Celle-ci facilitera l'adoption par le partenaire de comportements sexuels adaptés et facilitera ainsi l'émergence d'un orgasme chez la femme investie.



RÉFÉRENCES

1. Marquet J : *Normes et conduites sexuelles, Approches sociologiques et ouvertures pluridisciplinaires*. Famille, couple, sexualité n°26, Academia Bruylant, Louvain-la-Neuve, 2004, 55pp.
2. Kelly MP, Strassberg DS, Turner CM : Communication and Associated Relationship Issues in Female Anorgasmia. *J Sex and Marital Therapy*. 2004; **30** (4): 263-276.
3. Hernandez *et al.* : Interpersonal perception and communication in a group of couples with sexual dysfunctions. *Boletín de Psicología-(Cuba)*. 1988; **11** (1): 38-56.
4. Hayden RL: Women's orgasm inconsistency in heterosexual marriage. (sexual dysfunction, human sexuality), *Dissertation-Abstracts-International:-Section-B:-The-Sciences-and-Engineering*. 1999; **60** (5-B): 2342.
5. Kaplan H : Does the CAT technique enhance female orgasm?, *J Sex and Marital Therapy*.1992; **18** (4): 285-291.
6. Hurlbert *et al.*: The coital alignment technique and directed masturbation: A comparative study on female orgasm. *J Sex and Marital Therapy*. 1995; **21** (1): 21-29.
7. Eichel EW, Eichel JDS, Kule S: The technique of coital alignment and its relation to female orgasmic response and simultaneous orgasm. *J Sex and Marital Therapy*. 1988; **14** (2): 129-141.
8. Andersen BL: A comparison of systematic desensitization and directed masturbation in the treatment of primary orgasmic dysfunction in females. *J Sex and Marital Therapy*. 1981; **49** (4) : 568-570.
9. De Bruijn G: From masturbation to orgasm with a partner: How some women bridge the gap--and why others don't. *J Sex and Marital Therapy*. 1982; **8** (2): 151-167.
10. Nairne KD, Hemsley DR: The use of directed masturbation training in the treatment of primary anorgasmia. *British J Clin Psychology*. 1983; **22** (4): 283-294.
11. Leff JJ, Israel M: The relationship between mode of female masturbation and achievement of orgasm in coitus. *Archives -Sexual Behavior*. 1983; **12** (3): 227-236.
12. Pasini W, Crépault C : *L'imaginaire en sexologie clinique*. PUF, Paris, 1987.
13. Bajos N, Bozon B, Beltzer N et l'équipe CSF : *Enquête sur la sexualité en France. Pratiques, genre et santé*. Editions La Découverte, Paris, 2008.
14. Darling CA, Davidson JK, Jennings DA: The female sexual response revisited: Understanding the multiorgasmic experience in women. *Archives Sexual Behavior*. 1991; **20** (6): 527-540.
15. Johnson V, Masters P : *Amour et sexualité*. Inter Editions, Paris, 1987, 11pp.