

## NOTES

11 05 16

Personnes présentes : 7 (4f et 3h)

Sujet choisi : La pression de la performance sexuelle. D'où ça vient ?

- Bibliographie : Le meilleur des mondes de Aldous Huxley
- Filmographie : Barbarella -  
Thx1138 de Georges Lucca -  
Animaux trop humains documentaire de 2005
- Lié à la représentation qu'on a des rapports sexuels (pénétration/éjaculation...), il faut que ça dure, que ce soit très intense, qu'on puisse recommencer plusieurs fois. Manque cruel d'éducation, d'élaboration. Certains hommes ont comme exemple les films pornos et imaginent que c'est la « vraie » sexualité. On apprend petit à petit (à l'école dès 7, 8 ans lorsque c'est enseigné car c'est au programme) que ce n'est pas que le corps mais aussi la tête et le cœur, que ce n'est pas que la pénétration (il y a le regard, la peau...) et que ça n'a rien à voir avec la performance. Importance de bien se connaître, si plus de dialogues, moins de pressions.
- Une femme se met la pression si elle ne parvient pas à l'orgasme par peur de décevoir son partenaire alors qu'elle a toujours des orgasmes quand elle se masturbe.
- Importance de demander à l'autre ce qu'il aime. Le massage permet de prendre plus de temps et d'avoir la partie tendresse. Plus de performances dans le sexe sans sentiments.
- Dans notre société, on a l'injonction d'être heureux en général. Dans les films, on voit de beaux corps... il y a le tabou de l'échec.
- Il y a des hommes qui ne sont pas du tout dans la performance et d'autres qui ne connaissent que ça.
- Le plaisir s'apprend aussi avec les hommes entre eux. Plaisir pas immédiat. Dépend d'un savoir qui se partage. Apprentissage du plaisir à 2. Si la 1<sup>ère</sup> expérience est ok, on a envie de recommencer. Sinon problématique. On risque de connaître plus tard le plaisir. Lui a connu l'osmose sexuelle avec sa 1<sup>ère</sup> petite amie et connaît cela maintenant avec les garçons, c'est un

apprentissage. Symbiose sexuelle pas évidente, plutôt mécanique si l'attraction n'est pas forte.

- Le tabou de la sexualité, c'est rare d'en discuter (sauf dans ce café sexo !). Absence d'échanges, de paroles. Si pornographie, pression de la performance qui est de la fiction. Importance de l'élaboration, d'en parler à l'école, en dehors, dans son couple. Beaucoup de clichés, grande pauvreté. La sexualité ne se résume pas à ça. C'est toujours pareil et répétitif dans le porno.
- A la base le sexe était lié à la reproduction. On est des animaux évolués. Phénomène de la parade amoureuse, la compétition. Pression accentuée par la société. Libération sexuelle des années 70, culture littéraire et cinématographique. On est toujours là dedans.
- Oui l'apparence et la force sont valorisées par rapport à la faiblesse. Alors c'est quoi exactement la performance ?
- Un but : que l'autre atteigne l'orgasme.
- Si ce n'est pas le cas, ne pas culpabiliser. « Bon coup/ mauvais coup » ??? On peut être bien avec des personnes sans sexualité épanouissante. On peut avoir besoin d'innovation, d'adaptation mais pas de performances. Importance de la créativité, de la tendresse et de prendre son temps.
- Performances : orgasmes simultanés, nombre de partenaires, qualité des partenaires, endurance, date du 1<sup>er</sup> rapport sexuel. Il n'y a pas d'urgence, il n'y a qu'une seule 1<sup>ère</sup> fois.
- Performances : attendre l'orgasme, ce qui peut procurer des tensions dans le couple. Donner du plaisir. S'adapter à l'autre, le suivre, trouver ses zones érogènes.
- Est allergique à la performance dans tous les domaines. N'y pense pas en sexualité. L'important c'est de prendre et de donner du plaisir.
- Critère : avoir du plaisir et pour cela se sentir désiré. De la douceur. On a qu'une 1<sup>ère</sup> fois ? Pour lui, c'est toujours une 1<sup>ère</sup> fois. Crainte que ce soit insatisfaisant pour l'autre. On a été éduqué à la performance. Les plaisirs et les goûts de chacun changent avec le temps et les expériences.
- On a qu'une 1<sup>ère</sup> fois, importance de savoir que c'est mieux avec le cœur et la tête, mais pourquoi attendre longtemps ?
- Attendre. La sexualité est un thème ancestral, il y a une volonté de régulation, une forme de peur, d'ignorance (maladies, grossesse, peur des parents). La relation intime, offrir son intimité, ce n'est pas neutre. Peu de parents parlent de sexualité avec leurs enfants (barrière).
- Les parents peuvent transférer leurs vécus négatifs sur leurs enfants.

- La non performance : elle a attendu que tous les signes soient là pour que ce soit parfait et regrette de ne pas avoir suivi son corps. Se sentir prêt = en avoir vraiment envie.
- Le sentiment de peur : irrationnel mais pas seulement. S'ouvrir à des émotions, sentiments, désir, plaisir, grossesses, maladies, c'est difficile pour les parents. Éléments qui échappent à notre volonté, pas simple parfois à accepter.
- La 1<sup>ère</sup> fois : C'est la 1<sup>ère</sup> fois qu'elle a eu du plaisir avec une femme à l'âge de 30 ans, alors qu'elle avait commencé sa sexualité très jeune avec un homme mais n'avait jamais connu le plaisir.
- C'est mieux de ne pas se forcer pour la 1<sup>ère</sup> fois, ne pas le faire pour faire plaisir mais juste si on en a envie.
- Conclusion : « N'y a-t-il qu'une seule 1<sup>ère</sup> fois ? » Cela pourrait être le thème d'un prochain café sexo !!!