

Elle (<https://www.elle.fr>) > *Psycho & Sexe* (<https://www.elle.fr/Love-Sexe>)  
> *Sexualité* (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite>)  
> *Dossiers* (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Dossiers>)

## Jouir après son mec : et si on arrêta de voir l'éjaculation comme la fin d'un rapport ?

Publié le 26 novembre 2021 à 16h30



*Jouir après son mec : et si on arrêta de voir l'éjaculation comme la fin d'un rapport ? © Studio4 / iStock*

SAUVEGARDER SAUVEGARDE

Bien souvent, c'est l'éjaculation de l'homme qui vient mettre un terme aux rapports sexuels hétéros, quitte à laisser dans l'ombre l'orgasme féminin. Et si on arrêta d'arrêter, et qu'on osait revendiquer notre plaisir ?

Par Laura Boudoux

---

C'est un fait : le fossé orgasmique (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Fosse-orgasmique-les-femmes-jouissent-toujours-beaucoup-moins-que-les-hommes-3944072>) entre les hommes et les femmes est profond, très profond. Si les femmes jouissent toujours beaucoup moins que les hommes, c'est notamment parce que les rapports sexuels hétéros restent en grande partie conditionnés par le plaisir masculin. De nombreux couples ont en effet tendance à suivre un schéma peu propice à la jouissance féminine : préliminaires, pénétration, orgasme masculin, « The End ». Si, en cours de route, la femme a un orgasme, c'est bien. Sinon, elle attendra le prochain tour, le rapport sexuel hétéro ayant la fâcheuse habitude de s'arrêter dès lors qu'une éjaculation masculine a eu lieu. « Pour beaucoup de couples, les moments de partage qui suivent l'acte sexuel répondent plutôt à un besoin émotionnel qu'à une insatisfaction sexuelle de la femme », explique la sexologue Laurence Dispaux\*. Tentons de remédier à cette abrupte cessation des activités !

## Et moi, je jouis quand ?

« Quand il jouit, c'est fini », résume Myriam, 34 ans. En couple et mariée depuis trois ans, la jeune femme constate que chaque rapport sexuel qu'elle partage avec son partenaire se termine au même moment : quelques secondes après l'orgasme de son mari. « Que j'ai joui ou pas, c'est très rare qu'une quelconque activité sexuelle se poursuive. Parfois ça me va, mais parfois je me sens abandonnée à moi-même, sans trop savoir que faire de mon désir et de ma frustration », explique-t-elle. « C'est une réalité pour beaucoup de femmes, qui répètent un script sexuel qu'elles ont connu de partenaire en partenaire. Il y a même beaucoup de femmes qui ne se posent pas la question, car elles pensent que c'est l'unique manière de faire. Elles décident parfois de rester dans cette insatisfaction, de ne rien dire en espérant que ça se passera autrement un jour, ou en nourrissant un ressentiment. C'est dommage... », analyse Laurence Dispaux.

La question de la synchronisation des temporalités est l'un des aspects les plus épineux quand il s'agit de faire en sorte que toutes les parties concernées trouvent leur plaisir. « Savoir jouir au bon moment, c'est un vrai challenge. Je sais qu'avec la pénétration, j'ai peu de chances d'atteindre l'orgasme, alors que c'est comme ça que mon compagnon jouit dans 99,9% des cas. Mais je sais aussi que si je jouis avant, lors de la phase des caresses, ou quand il me fait un cunnilingus (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/News/Cunnilingus-comment-faire-un-bon-cunnilingus-Temoignages-3734162>), mon excitation va retomber et je n'aurais plus envie de continuer », confie Sophie, 31 ans. L'enjeu est alors de pouvoir sortir des protocoles habituels pour réinventer une sexualité qui conviendrait aux deux partenaires. « Il y a forcément des décalages, car les corps ne réagissent pas aux mêmes stimulations, ni au même rythme. C'est un défi de moduler et de changer l'ordre de l'action pour que tout le monde soit à l'aise », explique la sexologue.

## Le mythe du mâle épuisé

Si les femmes sont donc plus enclines à sacrifier leur propre orgasme au profit de celui de leur partenaire, elles font aussi face à l'éreintement – réel ou imaginé – qui suit l'orgasme masculin. « Une fois qu'il a joui, je n'ose pas lui faire comprendre que j'ai envie de continuer. Je me dis qu'il est fatigué, qu'il n'a plus envie de moi. J'aurais l'impression de "réclamer", ça me gêne », explique ainsi Myriam. La sexologue évoque en effet « la vulnérabilité psychique et émotionnelle » induite par les rapports sexuels pour expliquer leur fin parfois brutale. « Certains hommes se referment, et cela correspond à un besoin de protection, de détachement. Ce n'est pas de la mauvaise volonté, c'est un recentrement sur soi, car le fait de continuer à être dans l'échange peut être perçu comme trop dangereux émotionnellement », assure-t-elle ainsi.

La période réfractaire, qui suit l'éjaculation, induit aussi presque inévitablement une baisse de désir chez les hommes, avec la disparition de leur érection. « La non-excitation et le repli sur soi est justifié par des facteurs hormonaux : il y a un substrat biologique qui cause un retour au calme chez les hommes. C'est cela, probablement, qui a induit de nombreux couples à partir vers le sommeil après l'orgasme masculin », analyse Laurence Dispaux. Mais faire plaisir à sa partenaire, même une fois le désir érotique retombé, ne peut-il pas apporter une grande satisfaction ?

L'idée n'est pas de s'élancer dans une course à l'orgasme et à la performance, mais de laisser cours à une simple envie, de temps à autre, de poursuivre les festivités. « L'autre jour, on venait de faire l'amour avec mon mec, et j'ai pris mon courage à deux mains. Je lui ai dit que je n'avais pas eu d'orgasme, et que je n'avais pas envie de rester sur ma faim. J'ai précisé que je pouvais me débrouiller toute seule. Finalement, il a pris ça un peu comme un défi, il m'a caressée jusqu'à l'orgasme et c'était incroyable, autant pour moi que pour lui », témoigne Clémence, en couple depuis sept ans. « Un homme peut tout à fait s'occuper de sa partenaire, et profiter lui-même de cette tendresse, même si pour lui il n'y a plus d'excitation. Certains trouvent ça très gratifiant de constater qu'ils peuvent faire jouir leur partenaire autrement. Cela nécessite juste de se départir de l'idée que la pénétration est LA bonne manière de faire jouir une femme », analyse Laurence Dispaux.

L'experte ne manque d'ailleurs pas de rappeler que les orgasmes ne sont pas une fin en soi, et qu'il existe bien d'autres raisons de faire l'amour : « le relationnel, la réassurance émotionnelle, le fait de se sentir désirable, de faire plaisir à l'autre, ou même la procréation ».

## Changer le tempo

Elle invite les couples à ajuster le tempo en testant notamment la pénétration par intermittence (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Nouveau-plaisir-et-si-on-essayait-la-penetration-par-intermittence-3870523>). « On peut varier en ayant quelques minutes de pénétration, quelques minutes d'autre chose, puis de nouveau une pénétration, et ainsi de suite pour maximiser les chances d'orgasme pour la femme. On varie ainsi les types de stimulations, sans se dire que l'orgasme de l'un·e vaut plus que l'orgasme de l'autre », conseille Laurence Dispaux. Les cartes sont totalement rebattues, aucun rapport sexuel ne ressemble à un autre, et les échanges peuvent avoir lieu avec ou sans érection. « On va à l'encontre de la période réfractaire de l'homme ou de la chute excitatoire de la femme, mais sans aucun malaise. C'est un réapprentissage, d'un côté pour les femmes qui ont toujours pensé que la stimulation clitoridienne ne se faisait qu'à un moment, un seul : lors des préliminaires ; et pour les hommes, habitués à avoir un orgasme après quelques minutes de pénétration », commente la sexologue.

Et même si l'on ne va pas jusqu'à l'orgasme, ces jeux et cette découverte peuvent constituer un moment d'échange et de partage plus intense qu'une pénétration. « Cela peut aussi permettre de s'apaiser plus graduellement après un orgasme. On fait descendre l'excitation doucement,

avec des caresses, qui nous font sortir du côté abrupt de l'enchaînement pénétration-orgasme-chute de l'excitation », explique la sexologue.

## Déconstruction et communication

Pour « éradiquer la culpabilité ou l'impression de non-performance », la sexologue préconise une bonne dose d'ouverture d'esprit et de communication. Pour les hommes, il s'agit de « passer outre l'idée que l'on est nul parce que notre compagne n'a pas joui lors de la pénétration ». Côté excitation, il faut également trouver d'autres ressorts, et sortir du jeu érotique habituel, basé sur la réciprocité du désir. On n'est ainsi plus forcément excité-e parce que l'autre l'est aussi, mais juste pour soi, égoïstement, ou au contraire pour l'autre, en toute empathie. « On obtient alors une gratification plutôt psychogène », résume Laurence Dispaux.

Pour Stéphanie, une trentenaire en couple avec un homme de 26 ans, la théorie se vérifie. « Je n'ai pas besoin de demander, il sait. Très souvent, il jouit avant moi mais ce n'est pas pour autant que les choses s'arrêtent là. Ce n'est pas forcément pour que je jouisse à mon tour, mais juste pour profiter un peu plus du moment... et je dois reconnaître que j'ai presque toujours un orgasme », témoigne-t-elle, assurant que ces prolongations sont aussi agréables pour elle que pour lui.

Faut-il encore que les femmes soient en accord avec le fait de concentrer toute l'attention sur elle. Laurence Dispaux constate en effet avec regret que « ce sont parfois elles qui ne peuvent, ou ne veulent pas répondre à leur compagnon quand ils leur demandent ce qu'elles aiment, ou ce qui leur ferait plaisir ». Comment être à l'aise et avoir une réponse à apporter à ces questions ? En se « donnant la permission de se découvrir, pour ne plus être démunies ou embarrassée ».

D'après Laurence Dispaux, les femmes doivent s'emparer de leur propre plaisir, afin de savoir exactement ce qu'elles attendent de leur partenaire. « Les hommes ne sont pas de gros goujats, il faut juste leur donner les moyens. Ils ne sont ni devins, ni télépathes ! Il faut que le couple fonctionne ensemble car tout repose sur la communication, la bienveillance, la tolérance et la compréhension. Il faut absolument trouver comment combler les besoins relationnels et sexuels de la femme », conclut-elle.

\*Auteure du livre « Questions de sexe », aux éditions Planète Santé.

**Par**[Laura Boudoux](#)

---

Edition Abonnées (<https://www.elle.fr/index/Edition-abonnees>)

## À LIRE ÉGALEMENT

---

Chère ELLE, « ça fait six mois que je n'ai plus d'orgasme avec... (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Dossiers/Chere-ELLE-ca-fait-six-mois-que-je-n-ai-plus-d-orgasme-avec-mon-mec-3966975>)

Sextoys en couple : comment s'y prendre ? (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Dossiers/Sextoys-en-couple-comment-s-y-prendre-3966151>)

Débriefer le sexe : comment oser en parler avec son partenaire... (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Dossiers/Debriefer-le-sexe-comment-oser-en-parler-avec-son-partenaire-3952915>)

Les nouveaux gourous du sexe livrent leurs conseils en ligne (<https://www.elle.fr/Love-Sexe/Sexualite/Les-nouveaux-gourous-du-sexe-livrent-leurs-conseils-en-ligne-3973042>)

## NOS ABONNÉES AIMENT

---