

# EXPLIQUE-MOI...

## les positions sexuelles



Tu as sûrement entendu parler de différentes positions sexuelles lors d'un rapport et tu ne sais pas de quoi il s'agit ? On t'explique.

### C'est quoi une position sexuelle ?

Une position sexuelle est la manière dont deux personnes se positionnent lorsqu'elles ont des relations sexuelles pour maximiser le plaisir et l'intimité. Il en existe de nombreuses différentes, chacune offrant des sensations différentes.



### Est-ce que je dois connaître toutes les positions ?

La pornographie véhicule de fausses images de la sexualité et donne l'impression qu'un acte sexuel doit être violent et dans plein de positions différentes.

Il est difficile, lorsque l'on expérimente pour la première fois sa sexualité, de tout savoir tout de suite. Il faut essayer, avec le consentement de ta ou ton partenaire, les positions dans lesquelles vous vous sentez tous les deux bien et dans lesquelles chacun éprouve du plaisir.

Beaucoup d'adultes n'ont pas connaissance de toutes les positions possibles lors de rapports sexuels et c'est tout à fait normal !



### C'est quoi le kamasutra ?

Le Kamasutra est un livre indien très ancien traitant de la vie privée et destiné aux femmes des familles aisées. Dans la culture indienne, la sexualité est une partie importante de la vie physique et religieuse.

Dans le livre, on retrouve donc des conseils pour bien se comporter, faire un bon mariage ou encore réussir sa sexualité. C'est ce chapitre qui a rendu l'ouvrage célèbre car on peut y découvrir 64 positions sexuelles.

Contrairement à l'image moderne véhiculée, le Kamasutra guide les couples à travers leur sexualité en développant la relation entre deux personnes : la communication, le plaisir, la liberté.



# EXPLIQUE-MOI...

## les positions sexuelles

### Quelles sont les différentes positions sexuelles ?



Les différentes positions sexuelles permettent de découvrir son plaisir et celui de sa ou son partenaire. Une position sexuelle ou un acte sexuel ne signifie pas nécessaire une pénétration du pénis dans un orifice. On distingue :

- les rapports géniaux,
- le sexe oral,
- les rapports anaux.

Les partenaires peuvent être face à face en position allongée, comme pour le missionnaire et ses variantes, ou bien de dos comme pour la levrette ou la sodomie pour une pénétration anale. On peut aussi avoir des rapports en position debout, assise, se chevaucher... Tout est possible !

### Est-ce que ça fait mal ?

Certaines positions pénétratives peuvent être douloureuses parce qu'elles favorisent une pénétration profonde par exemple. C'est pour cela qu'il faut toujours prendre son temps, attendre que sa ou son partenaire soit prêt, que chacun ait donné son consentement.

Il est aussi important de s'aider de lubrifiant : c'est un produit qui permet de faciliter l'insertion du sexe masculin dans un orifice.



### Mon partenaire veut essayer des positions mais ça me fait peur

C'est tout à fait normal d'avoir peur quand on découvre sa sexualité. Toutefois, ta ou ton partenaire ne peut pas te forcer à essayer quelque chose dont tu n'en as pas envie : c'est pourquoi le consentement sexuel est très important dans les relations intimes. Et même si tu es d'accord, si un à un moment donné tu veux arrêter le rapport, tu as le droit de dire non et ta ou ton partenaire doit s'arrêter.

### N'oublie jamais !

Quand c'est non, c'est non et quand ce n'est pas oui, c'est non aussi !