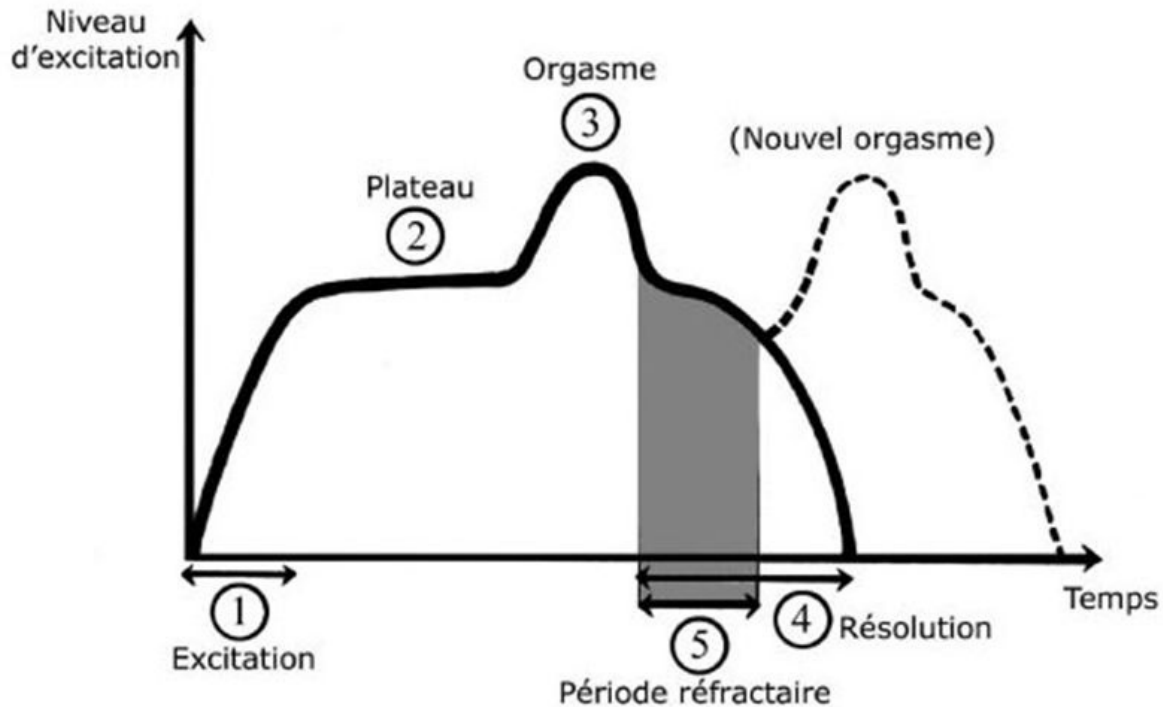


LA RÉPONSE SEXUELLE

Modèles de Masters et Johnson et de Kaplan. Il existe d'autres modèles de la réponse sexuelle.



DÉSIR

Il n'y a pas de consensus concernant la définition du désir. Il peut précéder ou non la phase de l'excitation. Pour désigner le désir, on emploie différents termes comme pulsion sexuelle, libido, instinct, intérêt sexuel, ou encore besoin et appétit sexuel. Le désir est produit par l'activation d'un système neurologique cérébral et il est influencé par une interaction de plusieurs dimensions. Il peut être provoqué par un élément intérieur (pensée, fantasme, émotion, pulsion) ou de l'extérieur par son environnement comme un toucher suggestif, des mots évocateurs, une image, etc.

Une multitude de facteurs peuvent influencer la réponse sexuelle. Par exemple, le niveau de stress, le niveau de fatigue, les sentiments ressentis, l'état de santé, la prise de certains médicaments, l'anxiété, la consommation d'alcool ou de drogue, etc.

(1) EXCITATION

C'est à cette phase qu'on remarque le début de divers changements corporels. Elle est caractérisée par plusieurs réactions, comme des rougeurs, la tension musculaire et une augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle. La durée de la phase d'excitation peut varier tout comme son intensité.

Réactions physiques : augmentation de la taille du pénis et du clitoris, durcissement des mamelons, engorgement du clitoris, des lèvres et du vagin qui se lubrifie, écartement des grandes lèvres et de l'ouverture du vagin, remontée de l'utérus, augmentation du volume des seins, pénis en érection, les testicules grossissent et se rapprochent de l'abdomen, épaissement et tension de la peau du scrotum.

(2) PLATEAU

Importante montée de la tension sexuelle . C'est quand l'excitation atteint son maximum. Augmentation de la tension musculaire importante, du rythme cardiaque et de la tension artérielle. La phase du plateau est souvent très courte et ne dure, en général, que quelques secondes ou quelques minutes. Beaucoup d'individus affirment que le maintien de la tension sexuelle à cette étape engendre une plus grande excitation et, ultérieurement, un orgasme plus intense. Toutefois, une personne peut également ne pas avoir d'orgasme et passer directement à la phase de résolution.

Réactions physiques : fortes contractions musculaires et parfois contractions involontaires des mains et des pieds. Augmentation des rythmes cardiaque et respiratoire et de la pression artérielle. Sécrétion possible des glandes de Bartholin ou de Cowper, engorgement du tiers externe du vagin, engorgement et élévation plus prononcés des testicules.

(3) ORGASME

C'est la phase la plus courte de la réponse sexuelle, elle ne dure habituellement que quelques secondes. L'orgasme peut se traduire par une combinaison de sensations extrêmement agréables et intenses, dont la perception varie grandement d'une personne à l'autre. Chez certaines personnes, un nouvel orgasme peut survenir si elles sont de nouveaux stimulées pendant la même période.

Réactions physiques : spasmes musculaires involontaires de tout le corps. Contractions involontaires du sphincter rectal. Série de 3 à 15 contractions musculaires du plancher pelvien, rapprochées et rythmées, avec contraction de l'utérus ou contraction des structures internes provoquant l'accumulation du liquide séminal et expulsion de celui-ci par la contraction des muscles entourant la base du pénis.

Une multitude de facteurs psychologiques peuvent influencer l'atteinte de l'orgasme. Il peut survenir sans stimulation physique, par exemple lors d'un rêve érotique. À l'inverse, si le contexte psychologique n'est pas favorable, il peut tout de même en résulter un orgasme physique qui serait strictement mécanique.

(4) RÉOLUTION

Le moment où le système retourne au repos.

Cette phase commence immédiatement après l'orgasme. La rapidité du retour à son état d'avant dépend d'une personne à l'autre. S'il n'y a pas eu d'orgasme, c'est moins rapide.

Au début de la phase de résolution, des caresses aux organes génitaux peuvent être perçues comme non agréables ou agaçantes.

(5) PHASE RÉFRACTAIRE

Période pendant laquelle une nouvelle montée de l'excitation physiologique ne peut pas se produire. La durée de cette période varie d'une personne à l'autre et peut varier de quelques minutes à plusieurs jours. Cette variabilité dépend de facteurs tels que l'âge, le moment de la précédente activité sexuelle, l'état de santé, le degré d'intimité entre les partenaires et leur désir réciproque.

Références

Crooks, Robert et Baur, Karla. (2017). «Nos sexualités», Groupe modulo, 3e éditions, Montréal.

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC). (2020). Le sexe et moi [www.sexandu.ca].