

intime

Le sexe dans le sang



Une large majorité de femmes évitent de faire l'amour pendant leurs règles. Pourtant, braver cet interdit ancestral peut avoir du bon.

TEXTE EVA GRAU

Sale. Voilà comment la majorité des femmes décrivent le sexe pendant les règles. Tabou, l'acte dans le sang. Et ça ne date pas d'hier. Ne croyait-on pas, dans certaines cultures, que le flux menstruel pouvait rendre l'homme impuissant? Cet interdit à la fois social et religieux est encore largement répandu aujourd'hui: quatre femmes sur cinq s'y soumettent (voir ci-dessous). Pourtant, aucun fondement médical ne justifie que l'on se prive de faire l'amour pendant ses menstruations. Braver ce tabou peut même pimenter les rapports. Quoi de plus excitant que de goûter au fruit défendu?

«Certaines femmes se sentent débridées pendant leurs règles, éprouvent plus de désir et ont même plus de fantasmes, explique Laurence Dispaux, psychothérapeute et sexologue à Morges. C'est peut-être lié au fait qu'en ayant des rapports à ce moment-là, on vit quelque chose de transgressif.»

Elise, 38 ans, confirme que sa libido prend l'ascenseur durant ses menstruations. «Mais il y a beaucoup d'hommes que le sang rebute. Un de mes ex m'a même dit un jour: «Quand la rivière rouge coule, passe par le

petit chemin boueux.» Je n'ai rien contre la sodomie, mais que je n'ai pas envie que ça soit systématique.»

Selon Laurence Dispaux, il n'est pas rare qu'au moment des règles, les hommes proposent à leur partenaire des pratiques sexuelles qui ne leur sont pas habituelles. «La sodomie est un peu plus fréquente, tout comme le sexe oral, dit la spécialiste. Mais beaucoup de couples ne font rien du tout. Tout dépend du rapport qu'ils ont à leur sexualité. Souvent, si chacun est à l'aise avec sa sexualité et son corps, ils continuent à avoir des rapprochements physiques, avec ou sans pénétration.»

A chacun, ensuite, de trouver le moyen pratique pour que le flux de sang ne soit pas gênant. Ainsi Carole, 43 ans, «s'arrange pour que ça soit le moins «salissant» possible, en prenant une douche coquine, par exemple.» Hélène, 31 ans, choisit elle aussi cette solution, même si, dit la jeune femme, «je n'aime pas trop l'idée de la pénétration

pendant les règles. Je trouve que ce n'est pas propre. Sous l'eau, ça ne se voit pas trop.»

Toutes deux se rejoignent aussi sur leur réticence à se laisser prodiguer un cunnilingus. «Le premier jour, quand je saigne beaucoup, ça me met mal à l'aise», confie Carole. Pour sa part, Hélène, avoue que ça lui «fait bizarre» lorsqu'elle porte des tampons hygiéniques. «Ça me dégoûte que l'homme y touche. Je préfère lui faire une fellation.»

Pas toujours très ragoûtants, les rapports sexuels durant les règles présentent néanmoins un avantage non négligeable: ils atténuent les douleurs menstruelles. Et raccourcissent la durée des règles. «L'orgasme libère des endorphines qui soulagent les douleurs et provoque des contractions qui accélèrent l'évacuation du sang», rappelle Laurence Dispaux. En revanche, le risque d'attraper une IST est augmenté. D'où l'importance de se protéger. Ce d'autant que, contrairement aux idées reçues, on peut tomber enceinte pendant ses règles.

80%

C'est le pourcentage de femmes de 15 à 24 ans qui évitent les relations sexuelles pendant leurs règles, selon une enquête réalisée pour la marque Nana (2005). Durant cette période, 75% des sondées fuient aussi les situations câlines.