

Le sexe oral est une pratique qui peut être très agréable pour les deux membres du couple. La connaissance de certaines techniques ainsi que quelques conseils vous permettra de mieux profiter de cette expérience.

Les rapports sexuels oraux (ou le sexe oral) impliquent l'utilisation de la bouche, des lèvres ou de la langue d'un partenaire sexuel pour stimuler le pénis (fellation), l'anus (*anulingus* ou *rimming*), ou le vagin, la vulve et le clitoris (cunnilingus).

Le sexe oral n'est pas une pratique visant à satisfaire uniquement la personne qui le reçoit. Il est important que les deux partenaires prennent du plaisir et passent un bon moment afin que le sexe oral ne devienne pas une pratique monotone et inconfortable.

Il faut savoir que certaines infections sexuellement transmissibles (IST) - compris le VIH - peuvent être transmises par voie orale. Cependant, il existe des méthodes barrières qui réduisent le risque de transmission ou d'acquisition d'une IST (voir **InfoVIHtal 160 : Rapports sexuels oraux et IST**). Dans le cas du VIH, en plus des méthodes barrières, les médicaments antirétroviraux empêchent leur transmission lors des rapports sexuels oraux et d'autres pratiques sexuelles (voir **InfoVIHtal 159 : Rapports sexuels oraux et VIH**).

## SEXE ORAL



### BOIXI QUELQUES CONSEILS VISANT À CE QUE LES DEUX PARTENAIRES ÉPROUVENT DU PLAISIR LORS DU SEXE ORAL :

**S'installer confortablement et se détendre :** La recherche d'une position confortable est un élément essentiel pour que les deux partenaires puissent se détendre et profiter agréablement du sexe oral. Un cousin par exemple, peut vous être très utile lorsque vous pratiquez le sexe oral à genoux. Si au contraire vous pratiquez le sexe oral allongé, vous devez trouver une position qui ne provoque pas de contractures au niveau du cou et n'engourdisse pas vos genoux.

**Communiquer :** Si vous êtes la personne qui reçoit le sexe oral, ne restez pas silencieuse, partagez votre satisfaction avec votre partenaire pour qu'il sache qu'il est sur la bonne voie. Si vous êtes la personne qui effectue le sexe oral, la communication non verbale à travers des bruits, des mouvements et des caresses est une façon de montrer à votre partenaire que vous profitez agréablement du moment.

**Utiliser la lubrification :** La salive est un élément fondamental du sexe oral ; ce n'est parfois pas suffisant. L'utilisation d'un lubrifiant est une aide supplémentaire qui permet à la langue et aux doigts de se déplacer avec plus de facilité.

**Avertir de l'arrivée de l'éjaculation :** toutes les personnes ne partagent pas les mêmes goûts sexuels : certains peuvent se sentir attirés par le sperme et d'autres ne pas aimer son contact. C'est pour cette raison qu'il est important de bien définir les limites avant le rapport sexuel. Les personnes ayant une vulve peuvent également éjaculer -même si ce n'est pas tellement fréquent- lorsqu'elles atteignent l'orgasme ; cependant, très souvent vos partenaires ne se rendent pas compte qu'ils vont atteindre l'orgasme lorsqu'ils pratiquent le cunnilingus et continuent. C'est pour cette raison qu'il vaut mieux avertir lorsque l'on est sur le point d'atteindre l'orgasme.

**Garder une bonne hygiène personnelle :** Il est recommandé de se laver les parties génitales de manière adéquate et régulière en utilisant des produits spécifiques et de les sécher de manière appropriée. Si vous prévoyez de pratiquer le sexe oral, il est conseillé de prendre une bonne douche incluant le lavage des parties génitales. Cela ne concerne pas uniquement l'hygiène intime : avoir une bonne santé bucco-dentaire réduit également le risque de transmission et d'acquisition d'IST.

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BENEFICIO SOCIAL  
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD  
MINISTERIO DE SANIDAD DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

FOR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya  
Generalitat de Catalunya Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS  
Diputació Barcelona ÀREA DE BENEFICIO SOCIAL

COLLABORA

ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT  
Vall d'Hebron eSPiC Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org