

C'est quoi le sexe oral? Comment on le fait?

À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- J'en ai entendu parler, mais je ne sais pas ce que c'est.
- Ça me stresse parce que je ne sais pas comment faire/j'ai peur de ne pas être bon.ne.
- Y a-t-il une bonne façon de faire une fellation/un cunnilingus?
- Suis-je obligée d'avoir des relations sexuelles orales? Si je n'en ai pas envie, est-ce normal?

Voici quelques pistes pour répondre à cette question importante. N'hésitez pas à reformuler ces propositions en vos mots et à y ajouter votre touche personnelle. 😊

1. Définir le sexe oral

Le sexe oral, c'est de procurer du plaisir à notre partenaire en stimulant ses organes génitaux avec la bouche, les lèvres et la langue. On parle donc d'un cunnilingus quand on stimule la vulve et le clitoris, et d'une fellation lorsqu'on stimule le pénis.

2. Relativiser la pratique du sexe oral

Certaines personnes trouvent le sexe oral excitant, alors que d'autres n'y trouvent pas de plaisir ou ne sont pas à l'aise de le pratiquer. Ça dépend des goûts et des envies! Ça peut changer avec le temps, selon nos partenaires, ou pas. Comme pour toutes les pratiques sexuelles, les deux partenaires doivent en avoir envie.

3. Rassurer sur le « comment bien faire »

Il n'y a pas de mode d'emploi. Chaque personne a des préférences sexuelles différentes et ce n'est pas tout le monde qui aime les mêmes sensations. Pour la personne qui donne du sexe oral, observer et ressentir la réaction de son ou sa partenaire permet de voir ce qui lui procure du plaisir (être à l'écoute, varier et explorer). On peut aussi directement questionner la personne pour voir ce qu'elle préfère. **Reste toutefois à l'écoute de ce que tu es à l'aise de faire.**

Pour la personne qui reçoit du sexe oral, on peut communiquer nos désirs, les sensations les plus agréables pour guider l'autre.

4. Rappeler l'importance du consentement et du respect

Comme pour toutes les pratiques sexuelles, le sexe oral doit toujours être fait de façon égalitaire et respectueuse. Le consentement de ton ou de ta partenaire doit être validé avant et être confirmé tout au long.

Pour aller plus loin au 2^e cycle...

5. Aborder la prévention des ITSS

Le sexe oral implique aussi un risque d'infections transmissibles sexuellement et par le sang. Il est donc important d'utiliser le condom ou la digue dentaire. La digue dentaire est un carré de latex qu'on peut fabriquer en coupant un condom sur le sens de la longueur et qu'on place sur la vulve avant de pratiquer le sexe oral.

Outil pratique :

N'hésitez pas à consulter ou à présenter notre fiche-réponse sur le consentement.

N.B. Les fiches réponses relèvent les questions anonymes les plus fréquemment reçues lors de nos animations dans les classes des écoles secondaires du Québec. Les pistes proposées s'inspirent des réponses offertes par notre équipe professionnelle dans les écoles.