

# Introduction

On accorde depuis quelque temps plus d'intérêt à la prostate. Coyote Days, négociant de sex-toys pour la société *Good Vibrations*, affirme que depuis qu'il exerce son métier, l'attention portée à la stimulation prostatique ne cesse de croître. Et selon Christine Fawley, professeur d'éducation sexuelle et cofondatrice du site [pleasuremechanics.com](http://pleasuremechanics.com), le massage prostatique a le vent en poupe depuis que les hétérosexuels s'éveillent au plaisir des jeux anaux et de la stimulation prostatique. Qu'est-ce qui a provoqué ce regain d'intérêt ? Pour certains, ce fut le fruit d'une simple curiosité vis-à-vis des effets bénéfiques du massage prostatique sur la santé. En s'y adonnant, beaucoup d'hommes ont découvert qu'il pouvait être associé à un plaisir intense et provoquer un orgasme. D'autres ont simplement été surpris d'apprendre qu'il existait un orgasme prostatique et qu'il générait des sensations différentes de celles perçues lors d'un orgasme découlant de la seule stimulation pénienne. Mieux, que cela pouvait arriver même si on ne touchait pas à leur sexe ! Sans oublier les récits d'orgasmes multiples ou d'orgasme intégral...

Ces dernières années, on a souvent appelé la prostate « Le point-G masculin ». Cette terminologie suggère à elle seule combien cette zone est représentative d'un plaisir caché et puissant. Alors qu'elle était largement connue des milieux gays et des sexualités alternatives, c'est l'utilisation du gode-ceinture au sein des couples hétérosexuels qui leur a permis de découvrir les sensations intenses que cette zone pouvait offrir. Et plus on parlait de la prostate, plus cela suscitait la curiosité des hommes et de leurs partenaires. En fait, quand on évoque le massage prostatique comme source d'incroyables sensations érotiques, les gens sont de plus en plus enclins à dresser l'oreille. Notre travail d'éducateur sexuel nous a d'ailleurs fourni l'occasion de répondre à une foule de questions sur la stimulation prostatique. Et depuis que les médias en parlent, les guides pratiques – allant du Tantra au manuel d'utilisation des sex-toys – citent fréquemment la prostate en tant que zone érogène. Cependant, la plupart ne font qu'effleurer le sujet et se contentent de préciser qu'il faut insérer des doigts et les ramener vers l'avant du corps dans un mouvement de « Viens par ici ». Considérant l'ampleur de la demande d'information et le nombre restreint de guides détaillés, nous avons décidé d'écrire un manuel complet qui permette aux hommes d'accéder à la jouissance prostatique, que ce soit seuls ou en couple.

Puisque vous lisez ce livre, il est fort probable que vous soyez désireux d'en savoir plus sur les jeux prostatiques, voire que vous aimeriez essayer. Peut-être même avez-vous déjà tenté le coup mais aimeriez bénéficier de quelques conseils. Ou peut-être que

vous et votre partenaire voulez simplement parfaire vos connaissances. Quoi qu'il en soit, vous êtes en train de nous lire et nous en sommes ravis. Comme pour d'autres pratiques sexuelles, les jeux prostatiques peuvent générer quelques hésitations. En général, les préoccupations qui leur font obstacle concernent l'exploration anale, la sécurité, la propreté, l'orientation sexuelle, la masculinité et les rôles sexués. Le simple fait de n'avoir jamais entendu parler de la prostate en tant que zone érogène peut s'avérer dissuasif. Nous avons toujours eu plaisir à aider les gens à découvrir de nouvelles méthodes pour accéder à la jouissance ; nous allons donc vous transmettre tout ce qu'il faut savoir pour bien vous détendre et vous amuser.

*Cela concerne tous les genres,  
quelle que soit l'orientation sexuelle*

Toutes sortes de personnes pratiquent des jeux prostatiques ! Nous avons pu discuter avec des hommes d'orientations sexuelles différentes – hétéros, gays, bi, *queers*, pansexuels, etc. – qui ont pratiqué seuls ou en couple. Les échanges que nous avons eus avec des couples hétérosexuels vont à l'encontre de l'idée répandue (et tenace) selon laquelle seuls les homosexuels apprécient la pénétration anale en qualité de receveurs. Et c'est parce qu'il persiste toujours un grand tabou sur ce type de pénétration (anale/homme récepteur) que les plaisirs prostatiques ne sont pas ouvertement abordés par les hommes

hétérosexuels. Cela explique aussi qu'en dehors des milieux gays ou alternatifs, on soit peu sensibilisé à cette pratique. Et bien que de plus en plus de couples hétérosexuels l'expérimentent, ils sont encore nombreux à être surpris d'apprendre qu'un homme peut aimer se faire masser la prostate pendant un rapport anal et que sa partenaire peut adorer faire ça. Pas mal de gens ne connaissent la prostate qu'à travers son lien avec le cancer et la plupart des hommes sont mal à l'aise avec l'idée d'être pénétrés.

Un de nos objectifs est d'atteindre autant d'hommes hétérosexuels que possible et de leur fournir toute l'information requise pour accéder au plaisir prostatique. Mais nous avons également souhaité que ce livre soit adapté aux hommes qui ont des relations sexuelles entre eux. La plupart de ceux qui font partie d'une communauté gay/bi/queer/pansexuelle ont déjà une bonne connaissance du sujet car l'information circule bien entre partenaires, dans un milieu où la pénétration anale est quelque chose de normal. Nous espérons néanmoins que ces lecteurs trouveront ici de nouvelles informations.

En plus de connaître la jouissance de la stimulation prostatique en tant que receveur, chacun – quel que soit son genre – peut prendre plaisir à la donner en utilisant ses doigts, des sex-toys, un pénis ou un gode ceinture. Tout au long de ce livre, nous nous adressons tantôt à celui qui est en quête de son propre plaisir prostatique, tantôt à la personne qui souhaite apprendre à lui procurer ce plaisir. Et comme la demande d'information est croissante chez les femmes, nous avons accordé une attention

particulière à celles qui veulent flatter la prostate d'un homme. Pour finir, même si ce guide est dédié aux hommes et à leurs partenaires, il est important de noter que les transsexuelles ont aussi une prostate (en fait, tout le monde a une prostate – voir *chapitre 3 : Qu'est-ce que la prostate ?*) et qu'elles sont nombreuses à apprécier qu'on la leur stimule. D'autres par contre n'aimeront pas, pour des raisons diverses. Pour celles qui trouvent ça plaisant, la technique est pratiquement la même que pour les hommes cisgenres (ceux dont le sexe de naissance correspond à leur identité de genre). Il existe cependant quelques nuances importantes ; nous les décrirons dans l'encadré « Plaisir prostatique pour les femmes trans » du *chapitre 2*.

### *Ce que vous trouverez dans ce livre*

Tout d'abord, des réponses aux inquiétudes les plus communes. Ensuite, nous aborderons le rôle de la prostate, son emplacement et sa nature érogène. Nous enchaînerons avec divers conseils pratiques, suivis d'une présentation des différents sex-toys utilisables dans le cadre du plaisir anal. Enfin, nous nous intéresserons aux problèmes qui peuvent compliquer l'accès au plaisir prostatique, que ce soient des préjugés sur la virilité ou des ennuis de santé. Même si vous pensez déjà tout savoir sur un des thèmes abordés, nous vous encourageons à lire le chapitre qui lui est consacré. Nous pensions aussi tout connaître quand nous avons débuté l'écriture de ce guide et pourtant, nous avons été surpris de constater à quel point nous avons encore des choses

à apprendre ! Évidemment, comme pour tout ce qui concerne le sexe, tout ce que nous présentons ne fonctionne pas forcément pour tout le monde. Nous vous invitons à tester différentes approches mais surtout, ne vous découragez pas ! Si certains conseils vous rebutent, ce n'est pas très important. La variété de nos suggestions vous permettra de trouver celles qui vous correspondent le mieux.

### *Une parenthèse au sujet du vocabulaire*

Quand on parle de sexe, il est souvent difficile de savoir quels termes employer ; il n'est pas sûr que ceux que nous utilisons conviennent à tous les lecteurs. Certaines personnes ont une préférence pour les mots « anus » et « pénis » quand d'autres trouvent inappropriée cette référence au registre médical. D'un autre côté, des mots comme « bite » ou « trou du cul » peuvent paraître trop vulgaires. Nous avons donc adapté notre langage au contexte selon que le sujet soit d'ordre médical ou pas. Voici une première définition en guise d'exemple, celle du point-P : la prostate est une zone érogène très semblable au point-G des femmes. C'est pourquoi des éducateurs sexuels comme des pratiquants enthousiastes des jeux prostatiques ont adopté l'expression « Point-P » pour illustrer cette ressemblance, d'autant que cela leur semble plus sexy que de parler de prostate. Nous utilisons les deux termes, vous êtes libres d'en faire autant, voire d'inventer d'autres noms pour qualifier cette zone !

*Qui sommes-nous et comment  
ce livre a-t-il vu le jour ?*

Charlie a été éducateur sexuel durant plus de vingt ans, dans plusieurs endroits. En 2005, il a obtenu son doctorat en Éducation à la sexualité adulte. Il a organisé des ateliers consacrés à différentes pratiques et communautés sexuelles. Il a enseigné dans des universités, présenté des conférences, participé à de nombreuses manifestations autour de la sexualité et a écrit de nombreux livres. Le plaisir prostatique a été au centre de ses enseignements bien avant qu'il ne se lance dans l'écriture de celui-ci. Charlie a également travaillé pour la société *Good Vibrations* à partir de 1996, débutant dans les magasins pour finalement devenir manager du programme éducatif. Nous avons rencontré Aislinn à l'occasion de son embauche chez *Good Vibrations* en tant qu'éducatrice sexuelle et vendeuse associée. Elle a débuté son travail d'éducatrice sexuelle alors qu'elle était étudiante à la fac, où elle animait des ateliers sur la sexualité. Après avoir été diplômée, elle s'est impliquée dans la promotion de sex-toys pour adultes au sein des boutiques *Oh my Sensuality* (Massachusetts) et *Good Vibrations* (San Francisco). Elle a enseigné des thèmes aussi divers que le point-G, la pornographie *queer*, les orgies pour femmes et, bien sûr, la prostate. Au cours de discussions privées, nous avons évoqué le cas de centaines d'hommes et de leurs partenaires impliqués dans des jeux prostatiques. Nous avons mené deux études via Internet pour en rencontrer d'autres.

La première s'est focalisée sur la technique. Soixante-dix personnes y ont participé, donneurs et receveurs, de toutes orientations sexuelles et niveaux de pratique. Ils nous ont dit ce qu'ils aimaient et n'aimaient pas, comment ils incluaient ces jeux dans leurs relations et ont échangé une foule d'astuces intéressantes. La seconde étude portait sur les sensations. Elle nous a donné un fabuleux aperçu de la manière dont les hommes expérimentent ce plaisir et ce que ça représente réellement pour eux. Les détails que les participants nous ont généreusement confiés nous ont énormément aidés et nous leur sommes infiniment reconnaissants. Ce livre n'aurait pas été aussi complet dans eux.