



5 FAUSSES IDÉES SUR LA SEXUALITÉ MASCULINE

(et ce qu'on
n'ose jamais dire)

UN MINI-GUIDE POUR BOUSCULER LES CLICHÉS, OUVRIR
LA DISCUSSION... ET PEUT-ÊTRE MIEUX SE COMPRENDRE.

Pourquoi cet ebook ?

On parle souvent de sexualité masculine comme si tout était simple, évident, mécanique.

Pourtant, dans mon cabinet, je rencontre des hommes qui doutent, des partenaires qui culpabilisent, et des couples qui se questionnent en silence.

Il existe encore énormément de tabous autour du désir, du plaisir, de la virilité. Et ces idées reçues — parfois dites avec humour, parfois profondément ancrées — peuvent faire du dégât.

Elles empêchent de poser des mots, de demander de l'aide, ou de vivre une sexualité plus juste, plus libre.

Ce mini-guide a été pensé pour ça : secouer un peu les clichés, ouvrir des pistes de réflexion, et redonner du souffle à nos imaginaires. Avec humour, mais aussi avec sérieux. Parce que derrière chaque "fausse idée", il y a souvent une vraie souffrance qu'on n'ose pas nommer.

Que vous soyez un homme, une femme, en couple ou non :

si ce mini-guide vous parle, n'hésitez pas à me suivre sur Instagram ou Facebook.

J'y partage régulièrement des contenus autour de la sexualité, des relations et de ces petits non-dits qui mériteraient un peu plus de lumière.



FAUSSE IDÉE #1 : « LES HOMMES PENSENT TOUT LE TEMPS AU SEXE »

**SPOILER : PARFOIS, ILS PENSENT À LEURS
IMPÔTS. ET PARFOIS... À RIEN.**

Ce qu'on entend souvent :

“Lui, il est toujours partant.”

“Les hommes, c'est simple : ça bande = ça veut.”

“C'est hormonal, c'est animal, c'est comme ça.”

Ce que ça invisibilise :

- Le fait qu'un homme peut aussi vivre une baisse de désir.
- Que la sexualité n'est pas automatique, même avec une érection.
- Que derrière ce cliché, il y a souvent beaucoup de solitude.

Et pourtant...

La libido masculine est aussi sensible au stress, à l'estime de soi, à la fatigue, au lien émotionnel. Mais dans l'imaginaire collectif, un homme “qui n'a pas envie”, ça n'existe pas. Ou alors, c'est inquiétant.

Ce que je vois en séance :

Des hommes qui se sentent anormaux, des partenaires qui culpabilisent, et des couples qui s'éloignent, faute de pouvoir en parler.

Le mot de la sexothérapeute :

Derrière le masque du "toujours partant", il y a souvent un homme fatigué de devoir prouver qu'il est un homme. Un homme qui aimerait juste pouvoir exister... sans avoir à performer. Et si on laissait un peu de place à la nuance ?



FAUSSE IDÉE #2 : « UN HOMME DOIT TOUJOURS AVOIR ENVIE »

**ET, S'IL DIT NON, IL FAUT TOUT DE SUITE
VÉRIFIER S'IL RESPIRE ENCORE.**

Ce qu'on entend trop souvent :

"Il a refusé, donc il ne m'aime plus."

"Un homme sans envie, c'est qu'il y a un problème."

"Soit il me trompe, soit il me fuit."

Ce que ça reflète :

Une idée tenace : le désir masculin serait un devoir conjugal. Un gage d'amour. Une preuve de bon fonctionnement.

De fait, s'il dit non → panique à bord.

Mais si on prenait deux secondes ?

Un homme a le droit de dire "pas maintenant" sans que ce soit un drame en cinq actes.

Son désir est vivant, fluctuant, et pas toujours aligné avec les attentes. Et c'est OK.

En cabinet, ça donne quoi ?

Des hommes qui s'épuisent à "faire semblant".

Des partenaires qui se sentent rejeté·e·s.

Et surtout, des silences pesants, là où une vraie discussion pourrait apaiser beaucoup de choses.

Le mot de la sexothérapeute :

Je reçois des hommes qui ne savent plus comment dire non sans blesser. Et des partenaires qui traduisent ce non comme une alarme. Alors que parfois, c'est juste... un besoin de repos, ou d'un autre type de lien. La clé ? En parler, pour sortir des interprétations.



FAUSSE IDÉE #3 : « UN HOMME, ÇA BANDE OU ÇA NE BANDE PAS »

**VERSION BINAIRE. COMME SI C'ÉTAIT UNE PRISE
ÉLECTRIQUE.**

Ce qu'on entend trop souvent :

“S'il n'a pas bandé, c'est qu'il ne me désire pas.”

“Chez un homme, ça marche ou ça ne marche pas.
Point.”

“Faut pas chercher midi à quatorze heures : s'il bande
pas, c'est qu'il y a un problème.”

Ce que ça occulte complètement :

La sexualité masculine, ce n'est pas ON/OFF.

Ce n'est pas mécanique, ce n'est pas garanti à chaque
fois, et ce n'est pas un indicateur fiable du désir ou de
l'amour.

Mais bon, comme on a appris à faire de l'érection le
symbole absolu de la virilité... on panique dès qu'elle se
fait la malle.

Ce que ça engendre :

- Du stress, de la honte, de l'évitement
- Des partenaires qui se sentent rejeté.e.s
- Des hommes qui redoutent chaque tentative, de
peur de “décevoir” (encore)

Le mot de la sexothérapeute :

Une érection, ce n'est pas un diplôme de bon amant.
C'est une réaction corporelle parmi d'autres.

Et oui, elle peut être capricieuse — surtout quand on la
scrute comme un thermomètre du désir.

Quand la pression monte, l'érection peut, elle...
redescendre. C'est fréquent. Et ce n'est pas une
fatalité.



FAUSSE IDÉE #4 : « LES HOMMES N'ONT PAS BESOIN D'EN PARLER »

ILS "FONCTIONNENT", C'EST BIEN CONNU.

Ce qu'on suppose :

"Un homme, ça ne parle pas de ses émotions."

"Il n'a pas besoin de mettre des mots, il agit."

"Tant qu'il veut faire l'amour, c'est que tout va bien."

Et pourtant...

Beaucoup d'hommes aimeraient parler de ce qu'ils ressentent, de leurs doutes, de leurs blocages, de ce qu'ils n'ont jamais osé nommer.

Mais ils ont appris, très tôt, que "parler, c'est fragile", et que "fragile, c'est pas masculin".

Donc ça donne :

- Des sujets jamais abordés : plaisir, fantasmes, douleurs, insécurités...
- Des maladresses, des non-dits, des tensions accumulées
- Des partenaires qui interprètent à la place de l'autre

Le mot de la sexothérapeute :

Dans mon cabinet, les premières séances ressemblent souvent à une décompression.

Une fois le cadre posé, la parole sort. Parfois lentement, parfois d'un coup.

Et c'est là que commence le vrai travail : remettre du lien là où il y avait du silence.

Parler, ce n'est pas trahir sa virilité. C'est se réapproprier son humanité.



FAUSSE IDÉE #5 : « LE PLAISIR MASCULIN PASSE TOUJOURS EN PREMIER »

PARCE QUE L'ÉJACULATION, C'EST LA LIGNE D'ARRIVÉE, NON ?

Ce qu'on entend souvent :

“Il jouit = c'est fini.”

“C'est comme ça, les hommes ont un plaisir plus rapide.”

“On va pas en faire un fromage, c'est la nature.”

Et si on arrêta deux minutes ?

Non, le plaisir masculin n'est pas censé dicter le rythme de toute la relation.

Non, finir par une éjaculation ne veut pas dire que c'était réussi.

Et non, ce n'est pas aux autres de toujours s'adapter.

Pourquoi ce cliché persiste ? Parce qu'on a trop longtemps confondu orgasme et performance.

Parce que dans les scénarios, l'homme jouit, et puis s'endort. Parce que personne ne lui a jamais dit que le plaisir pouvait être plus vaste que ça.

Et pourtant...

De nombreux hommes aimeraient ralentir, explorer, varier.

Mais ils se sentent prisonniers du rythme imposé : vite, fort, et surtout “ne pas rater la fin”.

Le mot de la sexothérapeute :

Le plaisir, ce n'est pas un sprint.

C'est un terrain de jeu, un langage, un lien. Et dans ce terrain-là, tout le monde mérite sa place — et son propre tempo.

Quand on sort du scénario standard, de vraies rencontres deviennent possibles.

POUR ALLER PLUS LOIN

Merci d'avoir pris le temps de lire ce mini-guide.

Si vous êtes arrivé·e jusqu'ici, c'est peut-être que ces fausses idées résonnent un peu plus fort que prévu...

Vous pouvez me suivre sur Instagram et Facebook
(@wallet.marina.sexotherapeute et
wallet.marina.accompagnement.du.lien.intime)

J'y partage chaque semaine des contenus autour de la sexualité, des relations, des émotions, et de tout ce qu'on n'ose pas toujours dire — mais qui mériterait d'être entendu.

Envie de rester informé·e de l'ouverture du cabinet, des créneaux disponibles ou des projets à venir ?

Inscrivez-vous ici pour recevoir un petit mot dès que les premières consultations seront possibles.

À très bientôt — en ligne ou ailleurs —

Et d'ici là... prenez soin de vous et de vos liens 

Marina Wallet – Sexothérapeute, thérapeute de couple et coach de couple.

MENTIONS LÉGALES & DROITS D'AUTEUR
CE MINI-GUIDE EST UNE CRÉATION ORIGINALE DE MARINA WALLET - SEXOTHÉRAPEUTE ET THÉRAPEUTE DE COUPLE ET COACH DE COUPLE.
TOUS LES CONTENUS (TEXTES, TITRES, FORMULATIONS) SONT PROTÉGÉS PAR LE CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE. LA REPRODUCTION, DIFFUSION OU MODIFICATION DE CE DOCUMENT – MÊME PARTIELLE – EST INTERDITE SANS L'AUTORISATION ÉCRITE DE L'AUTRICE. POUR TOUTE DEMANDE DE COLLABORATION, D'UTILISATION OU DE CITATION :
MARINA.WALLET@HOTMAIL.COM
@WALLET.MARINA.SEXOTHERAPEUTE