Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 47

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'orgasme n'est pas un but en soi

«J'ai beaucoup de plaisir lorsque nous faisons l'amour avec mon partenaire, mais je n'arrive jamais à jouir, alors que dans mon bain j'y arrive systématiquement avec le jet de la douche chaude.» **Geneviève, 69 ans**

Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Chère Geneviève,

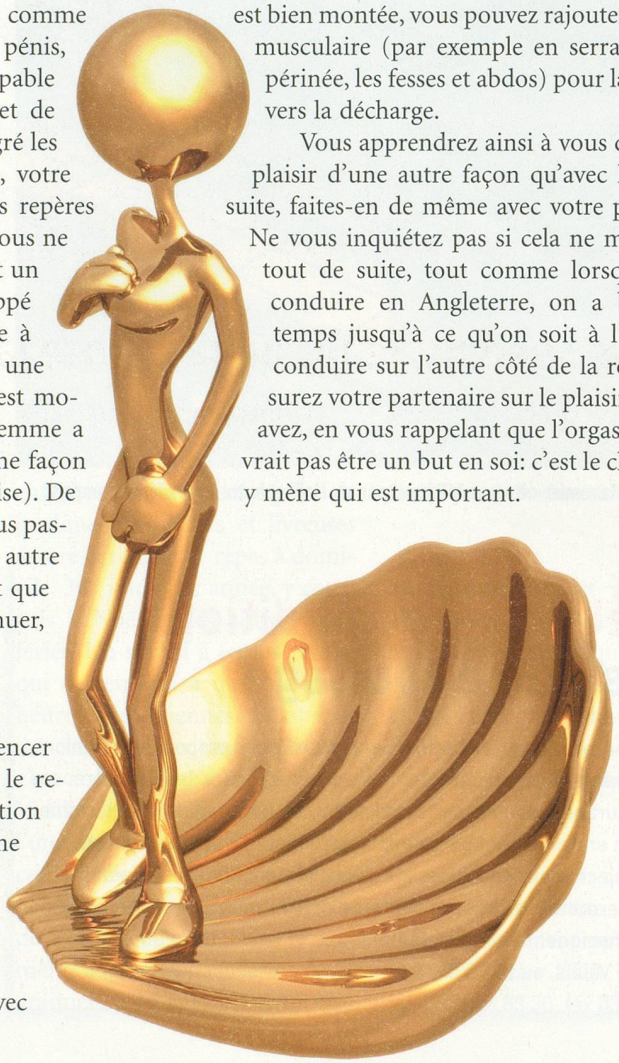
Beaucoup de femmes ont appris à se donner du plaisir en employant le jet de douche comme une source de stimulation, appliquée sur leur clitoris. On parle de stimulation «en courant continu» qui va créer un frottement très rapide, associé à une forte pression. Certaines femmes ont aussi besoin qu'il soit très chaud pour avoir les sensations recherchées. Souvent avec la montée de l'excitation, le corps se tend de plus en plus, parfois les jambes se serrent et la respiration devient courte, voire évolue en apnée. Toute l'excitation est concentrée sur le clitoris.

Si cette façon de vous exciter est votre moyen privilégié pour vous masturber, c'est ce que votre corps va apprendre à rechercher comme point de repère. Or, il n'y a aucun pénis, doigt ou langue qui peut être capable d'aller aussi vite et fort qu'un jet de douche! C'est pour cela que, malgré les compétences de votre partenaire, votre corps ne retrouve pas les mêmes repères qu'avec le jet d'eau et donc que vous ne parvenez pas à la jouissance. C'est un peu comme si vous aviez développé un rituel bien précis qui marche à tous les coups, mais qui devient une entrave lorsque l'un des aspects est modifié (ceci est aussi le cas si la femme a appris à se caresser le clitoris d'une façon très spécifique qu'elle seule maîtrise). De plus, il est évident que lorsque vous passez à la pénétration, c'est un tout autre registre de sensations et il se peut que vous sentiez votre excitation diminuer, voire disparaître.

Redécouvrir son sexe

Ce que vous pouvez commencer à faire, c'est apprendre à élargir le registre de repérages de votre excitation sexuelle: tout en démarrant comme d'habitude dans votre bain, lorsque vous sentez que l'excitation est en place – peut-être simplement grâce à la chaleur de l'eau ou en jouant doucement avec le jet en diminuant la pression – commencez à employer votre main pour aller à la redécouverte de votre sexe. Prenez le temps de sentir votre vulve, votre clitoris, à les caresser avec curiosité, en variant le rythme et la pression employée. Ne cherchez pas les mêmes sensations qu'avec le jet, car vous ne les trouverez pas. Vous pouvez aussi explorer avec un ou deux doigts à l'intérieur du vagin, en vous souvenant que ce dernier est sensible aux pressions et pas tant aux frottements. Bougez votre bassin en le basculant d'avant en arrière ou en faisant des petits ronds pour qu'ainsi l'excitation sexuelle puisse se diffuser à tout le bassin et à tout le corps. Lorsque vous sentirez qu'elle est bien montée, vous pouvez rajouter du tonus musculaire (par exemple en serrant plus le périnée, les fesses et abdos) pour la canaliser vers la décharge.

Vous apprendrez ainsi à vous donner du plaisir d'une autre façon qu'avec le jet. Ensuite, faites-en de même avec votre partenaire. Ne vous inquiétez pas si cela ne marche pas tout de suite, tout comme lorsqu'on doit conduire en Angleterre, on a besoin de temps jusqu'à ce qu'on soit à l'aise pour conduire sur l'autre côté de la route! Rassurez votre partenaire sur le plaisir que vous avez, en vous rappelant que l'orgasme ne devrait pas être un but en soi: c'est le chemin qui y mène qui est important.



Scott Maxwell / LuMaxArt