

# Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 47

PDF erstellt am: **17.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# 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.

