



L Ma partenaire éprouve des difficultés à atteindre l'orgasme : comment puis-je contribuer à son plaisir ?

Aujourd'hui, 20 à 30 % des femmes rencontrent des difficultés à atteindre l'orgasme, qu'il s'agisse d'une expérience ponctuelle ou d'un trouble persistant. Mais au fond, qu'est-ce que l'orgasme féminin ? Sa durée et son intensité varient énormément : certaines femmes décrivent une explosion soudaine de plaisir, tandis que d'autres ressentent une montée progressive et diffuse de sensations.



Contribution externe

Publié le 19-03-2025 à 16h38 Mis à jour le 20-03-2025 à 12h00

Enregistré

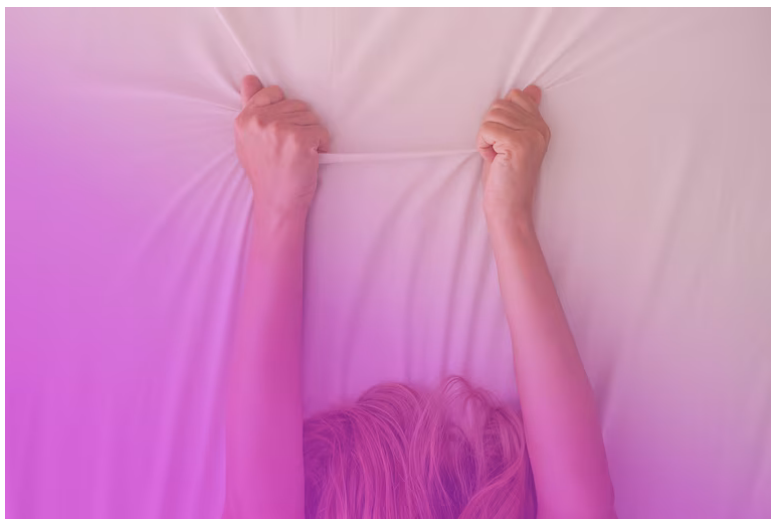


Photo illustrant un orgasme ©Photo : Shutterstock / Vignette : Raphaël Batista

Partager

Une chronique "sexo" de Françoise Adam, Docteure en psychologie et sexologue à la Clinique Psychologique et Logopédique Universitaire de Liège (CPLU) et chargée de cours en psychologie de la sexualité (ULiège)

L'épanouissement sexuel occupe une place importante dans nos vies, et nombreuses sont les personnes qui cherchent à mieux comprendre leur plaisir et celui de leur partenaire. Pourtant, l'orgasme féminin reste encore un sujet entouré de mystères et d'idées reçues. Certaines personnes le recherchent ardemment, d'autres s'en inquiètent, et beaucoup s'interrogent. Aujourd'hui, 20 à 30 % des femmes rencontrent des difficultés à atteindre l'orgasme, qu'il s'agisse d'une expérience ponctuelle ou d'un trouble persistant. L'anorgasmie, ou trouble de l'orgasme, est d'ailleurs l'une des difficultés sexuelles les plus fréquemment rapportées par les femmes. Mais au fond, qu'est-ce que l'orgasme féminin ? Comment en faciliter l'accès sans en faire une obsession ? C'est ce que nous allons explorer ensemble dans cette chronique.

L'orgasme féminin : une diversité d'expériences

La durée et l'intensité de l'orgasme féminin varient énormément : certaines femmes décrivent une explosion soudaine de plaisir, tandis que d'autres ressentent une montée progressive et diffuse de sensations. Certaines l'atteignent rapidement et facilement, tandis que d'autres ont besoin de stimulations plus longues, plus intenses ou plus variées. Il n'existe pas d'orgasme "standard", et chaque femme découvre ce qui lui convient, selon les stimulations – clitoridiennes, vaginales, mixtes ou autres. Les voies d'accès à l'orgasme sont multiples, et il n'existe pas une seule manière d'y arriver.

Ce plaisir reste pourtant mystérieux, tant pour certaines femmes que pour leurs partenaires. Est-il un simple réflexe ou une expérience plus profonde ? La plupart l'associent à un "pic intense de plaisir", accompagné d'un changement d'état de conscience et de contractions rythmiques du périnée. Certaines femmes rapportent également des orgasmes multiples, c'est-à-dire plusieurs orgasmes successifs sans pause. Mais au-delà de ces manifestations physiologiques, l'orgasme résulte d'une alchimie entre sensations physiques et émotionnelles. L'excitation sexuelle, elle aussi, repose sur deux dimensions : une réponse génitale rapide et involontaire (lubrification, chaleur) et une réponse émotionnelle plus lente et plus consciente (sentiment de plaisir). Il arrive d'ailleurs qu'elles ne soient pas synchrones : une femme peut ressentir une lubrification sans se sentir mentalement excitée. Dans ce cas, prendre le temps de se reconnecter à soi et à l'autre, dans un climat d'intimité, peut favoriser l'expérience.

"Il arrive souvent que le désir ne vienne pas avec mon partenaire... c'est très frustrant" : Comment sortir du problème de l'asymétrie du désir ?

Au-delà des mécanismes physiologiques, l'orgasme féminin est marqué par une grande variabilité. L'âge du premier orgasme diffère d'une femme à l'autre, tout comme la manière dont il est vécu. Certaines femmes peuvent ressentir un fort niveau d'excitation sans pour autant atteindre ce pic de plaisir. Son importance varie selon les individus et les contextes. Alors, plutôt que de le voir comme un but à atteindre à tout prix, pourquoi ne pas l'envisager comme une quête naturelle du plaisir, propre à chaque femme et influencée par sa physiologie, ses émotions et son vécu personnel.

Se libérer des idées reçues : orgasme clitoridien, vaginal, point G ?

Beaucoup se demandent encore s'il existe un orgasme "vaginal" ou "clitoridien". Certaines femmes peinent à identifier ce qui leur procure du plaisir, tandis que d'autres n'osent pas guider leur partenaire. Géraldine confie : *"J'aimerais tant synchroniser mon orgasme avec celui de mon partenaire lors de la pénétration."* Pourtant, cette attente peut entraver l'atteinte de l'orgasme !

Rappelons que la vision du plaisir féminin a longtemps été façonnée par une approche phallo-centrée. Dès le XVIII^e siècle, les chercheurs découvrent que l'orgasme féminin n'est pas nécessaire à la reproduction, menant à sa répression. Puis, au début du XX^e siècle, Freud instaure une hiérarchie entre orgasme clitoridien et vaginal, qualifiant le premier d'"immature". Une théorie depuis largement contredite : les études montrent que l'orgasme repose avant tout sur la stimulation du clitoris. Quant au fameux point G, découverte par Gräfenberg en 1950, une zone sensible située sur la face antérieure du vagin dont la stimulation favoriserait l'orgasme et parfois une forme d'éjaculation féminine, reste un sujet polémique.

En réalité, il n'existe pas différents types d'orgasmes, mais un seul, accessible par diverses stimulations. Ces préférences évoluent avec le temps : on peut être plus réceptive aux stimulations vaginales à une période, puis préférer des stimulations clitoridiennes ou mixtes. L'essentiel n'est pas de contrôler *comment* l'orgasme survient, mais d'explorer ce qui procure du plaisir, seul(e) ou à