



L'apprentissage du plaisir interne

«Pourquoi dois-je toujours me caresser sur le haut de mon sexe pour avoir un orgasme?» Julie, Bienne

Ce que vous décrivez concerne un grand nombre de femmes, qui lorsqu'elles font l'amour doivent se stimuler le clitoris pour accéder à l'orgasme. Il existe deux sortes de récepteurs sensibles à l'excitation sexuelle. Premièrement les superficiels, répondant aux frottements, présents sur toute la surface de votre corps et donc sur votre clitoris (situé en haut de votre sexe), qui ne sont pas présents dans votre vagin. Deuxièmement, les récepteurs profonds, sensibles aux pressions, présents sur tout le corps et dans les muscles, et dont la paroi de votre vagin est remplie. Lors de relations sexuelles, la va-et-vient du pénis dans votre vagin ne stimule pas forcément correctement ces récepteurs profonds, d'où la nécessité pour vous de vous aider de



vos récepteurs. Il est possible d'apprendre à utiliser plus efficacement pour vous ces récepteurs internes de votre vagin. De manière générale, vous pourrez peut-être observer qu'en bougeant votre bassin ou en jouant avec les contractions de vos muscles vaginaux, vous pouvez percevoir plus de sensations. Faute de place ici, nous aborderons dans une prochaine rubrique quelques éléments supplémentaires permettant à une femme de développer son excitabilité vaginale.

Pour poser vos questions à nos spécialistes, envoyez un e-mail à questions@20minutes.ch