



Le senti interne: un apprentissage de soi

«Que doit faire une femme
pour avoir un orgasme?»

Julie, Lausanne

Vous savez sans doute que votre vagin est rempli de récepteurs à la pression. Mais comment les utiliser dans votre excitation sexuelle? Il s'agit d'aller s'explorer soi-même. Lorsque vous aurez un moment d'intimité posez deux doigts juste à l'entrée de votre vagin alors que vous êtes déjà excitée, et balancez votre bassin d'avant en arrière de façon à faire de légères pressions rythmées contre vos doigts. Progressivement, vous pouvez glisser un ou deux doigts à l'intérieur. Continuez de bouger (c'est fondamental) et associez les contractions du périnée autour de vos doigts (serrez, desserrez les muscles autour du vagin).

Soyez attentive à de nouveaux sentis, au début souvent très discrets, voire subtils! Laissez, par la répétition de ces explorations sans attente, le temps à votre cerveau de s'habituer aux nouvelles sensations. Accueillez le petit plaisir que vous ressentez peut-être, sans chercher directement à vous exciter. Vous apprendrez ainsi progressivement à être attentive à



ces récepteurs profonds, et vous pourrez ensuite utiliser progressivement ces nouvelles connaissances aussi lors des rapports sexuels avec votre partenaire. Une sexothérapie peut aussi vous seconder dans ce cheminement.

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