

PENSÉES ET COMPORTEMENTS SEXUELS


Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à avoir d'orgasme ?

MOTS CLÉS conscience du corps | communication | stimulation | plaisir | intimité 

L'orgasme est **l'apogée de l'excitation sexuelle**. Il s'agit d'un plaisir intense ressenti lorsque la tension sexuelle relâche la pression dans le corps et les organes génitaux. Pendant l'orgasme, le corps subit divers changements, notamment des contractions musculaires, une accélération du rythme cardiaque et une accélération de la respiration.

Comment avoir un orgasme ?

Il est essentiel de comprendre son corps. Le cheminement de chacun vers l'orgasme est unique et influencé par divers facteurs tels que les hormones, les émotions, les expériences passées, les croyances, le mode de vie, les relations et la santé. **La plupart des orgasmes sont provoqués par l'autostimulation (masturbation) ou par des activités sexuelles avec un(e) partenaire.** La plupart du temps, les femmes atteignent l'orgasme par stimulation clitoridienne, vaginale ou anale. Pour les hommes, il s'agit de la stimulation du pénis, des testicules ou de l'anus. **L'expérimentation de nos fantasmes, la compréhension de notre corps et la communication peuvent nous aider à atteindre l'orgasme.**



Lorsque les hommes atteignent l'orgasme, cela se traduit par une éjaculation et une contraction des muscles génitaux. Contrairement à des stéréotypes répandus, la plupart des hommes aiment aussi **les préliminaires** et en tirent profit. Il s'agit d'une activité sexuelle qui précède la pénétration et qui peut renforcer le plaisir et la communication au sein du couple.

Contrairement aux hommes, les femmes n'ont pas besoin d'atteindre l'orgasme pour faire des bébés. C'est pourquoi l'orgasme féminin a toujours été négligé, en particulier lorsque la procréation était considérée comme le principal objectif des rapports sexuels. **Les générations actuelles ont conscience que cela ne signifie pas que l'orgasme féminin est moins important !**

En fait, atteindre l'orgasme par le seul biais de la pénétration n'est pas l'option la plus efficace pour la plupart des femmes. En effet, la stimulation du **clitoris** change la donne pour de nombreuses femmes, car il s'agit de leur principale source de stimulation nerveuse : le clitoris comporte environ 10 000 fibres nerveuses !

Et s'il n'était pas si facile d'atteindre l'orgasme ?

Atteindre l'orgasme peut être un peu difficile dans certaines situations. **Il est tout à fait normal qu'il y ait des variations dans l'atteinte de l'orgasme.** Certaines personnes peuvent avoir besoin d'aides ou de stimulations spécifiques (comme les vibromasseurs) pour y parvenir.



Différents facteurs peuvent contribuer au fait d'avoir du mal à atteindre l'orgasme, comme le fait de se sentir mal à l'aise, de ne pas être intéressé(e) par certaines activités, de ne pas être suffisamment excité(e) ou de s'en tenir aux rôles traditionnels homme-femme. **N'oublie pas que l'absence d'orgasme n'enlève rien à l'intimité ou au plaisir de tes expériences sexuelles.**

Cependant, même si tu as du mal à atteindre l'orgasme, **tu ne dois pas forcément te contenter d'avoir des activités sexuelles « sans orgasme »**. À la place, tu peux trouver ce qui te fait du bien, que ce soit seul(e) ou avec ton/ta partenaire, et essayer d'atteindre l'orgasme à ton rythme, étape par étape. Cela peut prendre un certain temps, il n'est donc pas nécessaire de se précipiter. Détends-toi et profite du voyage. Parfois, le fait d'explorer son corps seul(e) peut s'avérer moins stressant. Lorsque tu seras prêt(e), tu pourras impliquer ton/ta partenaire dans ce processus et tu y arriveras progressivement.

Cependant, si **ces difficultés constantes à atteindre l'orgasme** te dérangent, tu es peut-être atteint(e) d'un trouble de l'orgasme. Ce trouble peut être causé par des facteurs physiques, émotionnels ou psychologiques. Demander l'aide d'un médecin est le meilleur moyen de résoudre ce problème.

La clé du plaisir sexuel est d'explorer, de comprendre son corps et de communiquer ouvertement avec son/sa partenaire. Le sexe et la masturbation peuvent être des activités satisfaisantes et agréables, avec ou sans orgasme, car le plaisir est une expérience unique et personnelle pour chacun !

**PENSÉES ET
COMPORTEMENTS SEXUELS**

