

L'ORGASME, L'ACMÉ DE LA TENSION SEXUELLE

L'orgasme, c'est l'acmé de la tension sexuelle, le plus haut point du plaisir sexuel. Les caresses préliminaires (manuelles ou buccales) sont souvent indispensables de même que toutes les positions permettant un bon contact entre le clitoris et le sexe masculin.

Chez l'homme, l'orgasme correspond presque toujours à l'éjaculation. Une série de contractions musculaires involontaires (de 3 à 15) apparaissent dans la zone sexuelle. Ces contractions servent à expulser le sperme par saccades. Au fur et à mesure de ces contractions, l'homme ralentit le mouvement de va-et-vient pour l'arrêter totalement. Ensuite, tout contact avec son pénis devient désagréable. En quelques minutes, l'érection diminue, le sexe se met entièrement au repos, et les testicules redescendent.

Chez la femme, 3 à 15 contractions involontaires se produisent au niveau du vagin, de l'utérus, et des muscles alentours ; les premières contractions sont plus intenses, et elles vont en s'éspaçant et en diminuant d'intensité. On peut également observer une érection des mamelons, une rougeur de la peau, et une augmentation de la respiration et du rythme cardiaque.

Orgasme clitoridien et orgasme vaginal

L'orgasme vaginal serait beaucoup plus profond que l'orgasme clitoridien, superficiel... Mais le débat est brûlant entre les sexologues. D'après la majorité d'entre eux, l'essentiel serait le frottement du clitoris à l'entrée du vagin. Certains prétendent que l'orgasme est toujours l'affaire du clitoris (certaines femmes seraient seulement plus sensibles à une stimulation indirecte du clitoris via le vagin), d'autres distinguent nettement l'orgasme clitoridien de l'orgasme vaginal. Quoi qu'il en soit, même s'il est d'origine clitoridienne, l'orgasme se propage jusqu'au vagin, qui involontairement, se contracte.

Reste le fameux point G, dont la stimulation provoquerait un orgasme vaginal. Certaines position permettent une plus grande pression du sexe de l'homme contre le point G

Certaines femmes peuvent connaître un orgasme multiple, contrairement aux hommes qui, physiologiquement, ont besoin d'une période de récupération dite "période réfractaire" pendant laquelle ils restent insensibles à toute

Quand l'orgasme ne vient pas

Physiquement, toutes les femmes ou presque (sauf les rares cas de taux d'hormones féminines trop bas ou de déformation du clitoris) sont capables d'atteindre l'orgasme. Mais il existe évidemment des blocages de nature psychologique : certaines femmes sont inhibées par leur histoire, par les tabous sexuels qu'elle véhicule. Pour se libérer, ces femmes doivent dialoguer avec leur partenaire ou consulter un sexologue. l'absence de confiance dans son partenaire, libérer l'esprit de toutes ses préoccupations, accepter de laisser son corps prendre le dessus ; en un mot, s'abandonner.