

A la recherche du plaisir

Le désir est là, le compagnon ou la compagne est délicat, attentionné, aimant. Les jeux amoureux sont agréables, excitants même. Et pourtant l'orgasme ne vient pas.

La femme qui ne parvient pas à l'orgasme décrit des sensations très différentes. Tantôt elle a l'impression d'une montée qui ne finit pas, comme de gravir une montagne sans jamais atteindre le sommet ; tantôt les préliminaires avaient donné la conviction que le but était tout proche, mais la pénétration ne maintient pas l'excitation, qui s'évanouit, laissant un grand vide.

Quand la frustration s'installe

Au début, beaucoup ne s'en formalisent pas : on a le temps, et le reste est suffisamment agréable pour qu'on accepte le jeu sexuel et qu'on aime y prendre part. Mais, plus le temps passe et plus la frustration s'installe et grandit : on doute de soi ou de l'autre, on se culpabilise. De toute façon, le rapport est décourageant, laisse sur sa faim, et il devient préférable de l'éviter afin de ne pas renouveler la déception, trop démoralisante.

La volonté de changer survient quand la mésentente sur ce point crée la peur de briser le couple ; ou bien quand la femme se décide à affronter la situation «pour ne pas mourir idiote», comme certaines le disent spontanément.

Apprendre à découvrir son corps

Une bonne solution est d'explorer la sensibilité du clitoris en se caressant, seule (pour avoir l'esprit libre et ne pas devoir faire attention à l'autre), ou en se faisant caresser (si l'on est gênée de le faire seule, et si le partenaire est coopératif), afin de comprendre comment son corps peut être excité : quelle position, quels mouvements des hanches, quel type de caresse, quelle histoire imaginer. On peut aussi frotter son clitoris contre la main immobile, ou contre un oreiller, ou n'importe quoi d'autre, tout en s'imaginant se frottant contre le sexe ou le pubis de son partenaire (lire notre article La masturbation). En couple, le corps de l'autre offre un support très varié, provoquant des sensations très diverses : contre la cuisse, ce n'est pas la même chose que contre les fesses, contre le sexe, contre le ventre, etc. Les circonstances favorables de la vie quotidienne (douche, bain...) doivent être mises à profit pour multiplier les essais et se donner une chance de trouver la manière d'agir personnelle qui sera efficace.

De multiples façons de jouir

Un quart des femmes occidentales connaissent déjà l'orgasme hors de la pénétration : Seules, ou caressées (embrassées) par le partenaire, elles savent obtenir des orgasmes, mais n'y parviennent pas pendant un rapport. L'absence d'orgasme lors de la pénétration est liée, dans la quasi totalité des cas, à l'absence ou à l'insuffisance de l'excitation clitoridienne pendant la pénétration.

La moitié des femmes occidentales provoquent cette excitation, et parviennent à jouir pendant le rapport sexuel, en étant caressées en même temps sur le clitoris. Cette caresse est faite par le partenaire, mais il ne faut pas oublier qu'un nombre non négligeable de femmes ne peut pas parvenir à l'orgasme quand elles sont caressées ou embrassées génitalement par une autre personne : en effet, dans certains cas, la caresse qui les excite doit être si précise et si adaptée que seule la femme elle-même (qui sent dans son corps les effets de la caresse) peut parvenir à la rendre efficace jusqu'à l'orgasme.

Il reste un quart des femmes qui n'ont pas besoin de caresses pour jouir pendant la pénétration : elles savent provoquer leur excitation, le plus souvent dans des positions (telle la position d'Andromaque) où elles réussissent à frotter leur clitoris contre le pubis de l'autre, et elles obtiennent ainsi des orgasmes ; d'autres femmes jouent avec les contractions des muscles du périnée et ceux qui entourent l'entrée du vagin, avec les tensions musculaires à l'intérieur du ventre, rythmées par les mouvements du bassin, avec les frottements plus appuyés sur certaines parties de la cavité vaginale (col de l'utérus, point G...) : les solutions sont individuelles, et leur variété vraiment très grande.

Connaître son corps et ses possibilités

Parvenir à un orgasme pendant la pénétration n'est pas obligatoire pour l'épanouissement sexuel. C'est une des multiples façons de jouir, et pas nécessairement celle qui procure le plus de plaisir. Pour l'explorer, il faut jouer avec son corps, tester des manières de faire et être curieuse. Car, pour la grande majorité des femmes, un orgasme pendant le rapport ne tombe pas du ciel !

Dr Yves Ferroul