

IDÉES REÇUES SUR L'ORGASME

Actualité du 30/07/15

Par Dre Charlotte Tourmente

Plaisir suprême, jouissance, septième ciel

L'orgasme est recherché, exigé, quémandé, attendu comme un Graal.

Comme beaucoup de sujets en sexualité, il est la proie facile d'idées préconçues ; en voici cinq (avec difficulté, tant leur nombre est élevé) à déconstruire avec plaisir.

Les femmes sont-elles toutes capables d'orgasmes multiples, les hommes ne simulent-ils jamais un orgasme ou encore le plaisir en couple est-il voué à diminuer ? Réponses sensuelles et argumentées.

Qu'est-ce qu'une femme fontaine ?

La femme fontaine fait fantasmer tant le fluide émis vigoureusement est assimilé à une preuve de plaisir intense et de compétence sexuelle pour l'amant. Contrairement à une idée reçue, la femme fontaine n'est pas une femme qui a une lubrification importante. L'émission est composée de deux liquides particuliers au moment de l'orgasme. Il y a d'une part une éjaculation féminine, liquide fluide et blanchâtre, en provenance de la "prostate féminine (glandes de Skene, glandes urétrales) et d'autre part un liquide en provenance de la vessie et en plus grande quantité (appelé *squirting*). La fréquence des femmes fontaines est difficile à évaluer, certains sexologues pressentent que sous réserve d'une stimulation adéquate de la part de l'homme et d'un complet lâcher-prise féminin, toutes les femmes sont potentiellement fontaines...

Les femmes peuvent toutes avoir plusieurs orgasmes à la suite

Faux. Une femme multi orgasmique est une femme qui éprouve plusieurs orgasmes à la suite, sans faire de pause. Les hommes perdent leur érection un certain temps après l'éjaculation, c'est la "période réfractaire", dont la durée augmente avec l'âge ; ils ne peuvent pas enchaîner directement sur un second rapport. Les femmes n'ont pas cette limite : après une première jouissance, l'excitation et le plaisir ne chutent pas brutalement ni complètement : l'orgasme va et vient, se perd pour mieux se retrouver dans une autre position ou avec d'autres stimulations, du clitoris par exemple. Mais en pratique, on ne sait pas vraiment si toutes les femmes ont cette capacité ou seules quelques-unes. De plus, un certain nombre de freins entrent en jeu : la difficulté à s'abandonner, un amant peu compétent, la culpabilité qui entache parfois le plaisir. Certaines ne sont plus réceptives aux caresses après un orgasme, leur clitoris devient tellement sensible qu'il vaut mieux s'abstenir de le toucher. Quoi qu'il en soit, la quête effrénée de cet orgasme multiple est le meilleur moyen de ne pas le trouver et ne doit vraiment pas être un objectif ! Loin de la recherche de performance, c'est le fait d'aimer et de profiter de ce que l'on est en train de vivre qui prime.

Une femme qui n'a pas d'orgasme est frigide

Faux. Un dicton féministe estime qu'il n'y a pas de femme frigide, seulement de mauvais amants. La frigidité se définit par une absence de désir et de plaisir, ce terme n'est pas utilisé par les sexologues, mais surtout par les hommes, lorsque leur partenaire ne parvient pas à l'orgasme durant la pénétration. Ce qui ne signifie pas qu'elle en a autrement, par stimulation du clitoris, avec son amant (ou sans lui). Si la femme n'a jamais connu d'orgasme, cette

"anorgasmie" s'explique par différentes raisons : une éducation rigide et culpabilisant le plaisir, une difficulté à s'abandonner, une méconnaissance de son corps, un partenaire qui ne sait pas stimuler suffisamment son amante, ou des causes physiques (certaines maladies, des médicaments comme les antidépresseurs, etc.). Si cette absence d'orgasme est la cause de souffrance, il est possible de consulter un sexologue médecin ou psychologue pour comprendre les causes et améliorer la situation.

Chez l'homme, c'est simple et mécanique : il jouit quand il éjacule

Faux. Il est tentant de réduire la sexualité masculine à une mécanique basique, mais l'homme est (parfois) aussi compliqué que la femme. L'orgasme et l'éjaculation sont deux choses différentes, un homme peut jouir sans éjaculer et vice-versa, même si dans la majorité des cas, les deux phénomènes sont associés. L'éjaculation correspond à l'émission de sperme au summum de l'excitation et il s'agit d'un réflexe qui ne se contrôle pas une fois qu'il est lancé. Elle est composée de quelques saccades, séparées de 0,8 secondes, avec une contraction de l'urètre par lequel passe le sperme, et du périnée. Elle précède de quelques dixièmes de seconde l'orgasme, qui est une sensation de jouissance ressentie au niveau du cerveau essentiellement, accompagnée de contractions du périnée. La fréquence cardiaque s'accélère, la tension aussi, les pupilles se dilatent, la jouissance est là ! Et le bien-être intense et l'apaisement qui la suivent sont délicieux.

Un homme ne simule pas l'orgasme

Faux. Certes, les hommes ont moins tendance à simuler que ces dames, mais ils simulent de temps en temps pour faire plaisir à leur partenaire, pour écourter le rapport ou pour se stimuler un peu. Eux aussi ont des jours où ils sont moins en forme, plus préoccupés ou simplement "pas d'humeur" ! Alors, avec quelques gémissements et soubresauts, le tour est joué. La seule chose, qu'ils ne peuvent pas simuler, c'est l'éjaculation qui est un réflexe incontrôlable. Jouir, c'est offrir son plaisir à l'autre, s'abandonner à l'autre, ce que les hommes ont parfois autant de mal à faire que les femmes. Et tout n'est pas question de technique et de savoir-faire : l'orgasme est soumis aux fantasmes, à ce que la partenaire lui renvoie sur ce plan, à ce que l'homme s'autorise en face de cette femme. Culpabilité, manque de confiance en soi, extrême pudeur sont des embûches bien réelles sur le chemin de l'orgasme masculin.

En couple, le plaisir diminue forcément avec le temps

Faux, à condition...

Le plaisir ne diminue pas tant que la communication est bonne dans le couple et que la sexualité reste une priorité. L'avantage du temps, c'est que chacun connaît le corps de l'autre par cœur et sait parfaitement comment lui donner du plaisir, ce qui est un énorme avantage. Le risque, c'est de se contenter de ses acquis, de consacrer de moins en moins d'importance aux galipettes et de ne pas faire évoluer sa sexualité : le désir peut mourir et entraîner le plaisir dans sa chute. Avec le temps, la composante hormonale du désir, qui s'entretient et se nourrit de nouveauté, s'atténue mais l'envie d'échange et d'une véritable rencontre sensuelle compense cette baisse, lorsque le couple continue à parler, à confier ses désirs et ses déceptions pour mieux les combler. Le dialogue reste la meilleure arme contre les incompréhensions inévitables en couple ; une sexualité variée, ludique et plaisante la meilleure alliée du plaisir.