

Orgasmes féminins Mythes et réalités

Brochure d'éducation publique



La Société
des obstétriciens
et gynécologues
du Canada

ANORGASMIE

L'anorgasmie est une incapacité à atteindre l'orgasme et survient chez environ 10 p. cent des femmes. L'anorgasmie peut être dite primaire (la femme n'a jamais atteint l'orgasme d'aucune façon) ou secondaire (la femme a déjà connu l'orgasme à un moment dans sa vie). Elle peut aussi être globale (aucun moyen ne permet de parvenir à l'orgasme) ou circonstancielle (l'orgasme peut être atteint dans certaines situations, mais pas dans d'autres; par exemple, par la stimulation manuelle, mais non par les rapports sexuels).

Mythes entourant l'orgasme féminin

Plusieurs mythes existent par rapport à l'orgasme. Ces mythes sont parfois à l'origine de problèmes pour les femmes et leurs partenaires.

Mythe

L'orgasme est toujours une expérience extraordinaire et il n'est pas normal qu'il en soit autrement.

Réalité

Certaines femmes ont des orgasmes, mais elles ne le savent pas. Certaines femmes ne connaissent pas l'orgasme dans le sens qu'elles ne sentent pas la contraction des muscles de leur plancher pelvien. Elles atteignent toutefois un sommet d'excitation après lequel elles se sentent détendues et satisfaites, les mêmes sentiments que connaissent d'autres femmes après l'orgasme. En revanche, les femmes qui ressentent une grande excitation et qui n'atteignent pas l'orgasme se sentiront parfois « nerveuses » ou « crispées » ou encore ressentiront un inconfort douloureux au niveau du pelvis.

Mythe

Les femmes « normales » atteignent l'orgasme au cours des rapports sexuels.

Réalité

Seulement un tiers des femmes connaissent l'orgasme régulièrement pendant les relations sexuelles. Un tiers atteignent l'orgasme pendant les relations sexuelles mais ont besoin d'une stimulation spéciale. Un tiers n'arrivent jamais à l'orgasme au cours des relations sexuelles mais le peuvent par d'autres moyens. Bref, avoir des orgasmes par des moyens autres que les rapports sexuels est une variante normale de la sexualité féminine. Autrefois, les gens pensaient que les femmes « matures » avaient leurs orgasmes pendant les rapports sexuels; vous consulterez peut-être un jour un bouquin qui véhicule cette idée. Toutefois, les études effectuées en laboratoire dans les années 1960 ont démontré qu'un orgasme est un orgasme, peu importe la façon dont on y parvient. La façon dont vous parvenez à l'orgasme n'a rien à voir avec votre santé mentale ou votre maturité émotionnelle.

Mythe

Si une femme ne peut atteindre l'orgasme (anorgasmie) elle est « frigide » ou il y a un sérieux problème chez elle ou dans ses relations.

Réalité

Les femmes qui ont déjà connu l'orgasme mais qui n'y arrivent plus souffrent peut-être d'un problème d'ordre médical ou d'un problème lié aux effets secondaires d'un médicament.

Réalité

Les femmes qui n'ont jamais atteint l'orgasme n'ont peut-être tout simplement pas appris le genre et la durée de stimulation dont elles ont besoin.

Mythe

Si vous ne parvenez pas à l'orgasme c'est la faute de votre partenaire.

Réalité

Bien que votre partenaire puisse vous aider à atteindre l'orgasme de diverses façons, c'est finalement vous qui êtes responsable de votre propre plaisir sexuel. Cela ne signifie pas que votre partenaire n'a rien à y voir; cela signifie que c'est à vous de lui dire ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas au lit. La communication entre partenaires est importante.

Mythe

Une femme doit avoir un orgasme afin de ressentir un plaisir sexuel. Ce mythe semble plus courant chez les hommes que chez les femmes.

Réalité

Un bon nombre de femmes aiment la proximité et l'intimité physique liées au sexe et se disent bien même si elles n'ont pas, ou n'ont pas toujours, d'orgasme.

Ce que vous pouvez faire

- **Vous détendre** : il est possible que vous y mettiez trop d'ardeur. Contentez-vous de jouir du moment présent sans vous demander si oui ou non vous aurez un orgasme.
- **Communiquer** : dites à votre partenaire ce que vous aimez ou ce que vous n'aimez pas en matière de sexualité. Personne ne peut lire dans vos pensées.



- **Encourager** : si vous ou votre partenaire faites quelque chose qui est agréable, continuez de le faire tant que vous ressentez du plaisir.
- **Apprécier** : ne vous rabaissez pas. Votre difficulté à atteindre l'orgasme ne constitue pas un reflet de votre féminité ou de votre santé psychologique ou émotionnelle. Vous rabaisser ne fera que rendre les choses plus difficiles.
- **Fantasmer** : Certaines femmes ont de la difficulté à se concentrer pendant les relations sexuelles. Si c'est votre cas, vous pourriez essayer de vous livrer à des fantasmes, c'est-à-dire quelque chose qui vous « allume » pour vous aider à vous concentrer sur l'activité sexuelle. Si vous avez l'impression que vous êtes très près d'avoir un orgasme mais plusieurs fois vous n'y arrivez pourtant pas, resserrez et relâchez les muscles de votre plancher pelvien. Cet exercice peut déclencher un orgasme.
- **Stimuler** : Pour certains couples, les relations sexuelles se terminent lorsque l'homme éjacule. Souvent, c'est à ce moment précis que la femme est sur le point d'atteindre l'orgasme. Si tel est votre cas, vous pouvez demander à votre partenaire de continuer à vous stimuler avec ses mains ou sa bouche une fois qu'il a éjaculé. Certaines femmes ne sont pas à l'aise de le faire croyant que ce serait soit égoïste ou ennuyeux pour leur partenaire. En fait, il se peut que votre partenaire apprécie beaucoup vous donner du plaisir. Plutôt que d'être égoïste, vous donnez à votre partenaire la chance de vous faire plaisir.

Un petit mot sur les vibrateurs

Les vibrateurs, électriques ou à piles, fournissent une stimulation plus intense que celle qu'on peut obtenir par les relations sexuelles ou la masturbation. Ils peuvent être particulièrement utiles si vous souffrez d'une affection qui rend difficile l'atteinte d'un orgasme, par exemple la sclérose en plaques, ou même si vous ne souffrez d'aucune affection. Vous pouvez utiliser le vibreur seul, ou avec votre partenaire comme activité faisant partie des relations sexuelles.

Lectures suggérées

Il existe un grand nombre de bons livres présentant des « exercices » qui vous aideront à atteindre l'orgasme. Habituellement, on vous apprendra d'abord à avoir un orgasme par vous-même, puis une fois que vous connaîtrez le degré de stimulation dont vous avez besoin, vous pourrez montrer à votre partenaire ce qui vous plaît. Il pourrait aussi être utile que votre partenaire lise un de ces livres. En raison de leurs croyances religieuses, certaines femmes pensent que l'autostimulation, ou la mastur-

bation est répréhensible. D'autres femmes qui ont les mêmes croyances pensent que puisque l'objectif à long terme est d'améliorer leurs relations, l'autostimulation se justifie à court terme.

1. **For Yourself: The Fulfillment of Female Sexuality – Lorrie Barbach.** Écrit il y a plus de 20 ans par une femme qui a dirigé des groupes de femmes pré-orgasmiques, ce livre relate un grand nombre de récits personnels. Les femmes aiment ce livre parce qu'elles constatent qu'elles ne sont pas seules dans leur cas et qu'elles peuvent s'identifier à l'un ou l'autre des récits.
2. **Becoming Orgasmic – Julie Hieman et J. LoPiccolo.** Un peu plus clinique que le livre précédent, il contient aussi des exercices destinés à aider la femme à réfléchir sur la provenance de ses idées sur le sexe et de s'interroger sur leur réalisme.
3. **The Gift of Sex – Cliff et Joyce Penner.** Écrit par un couple chrétien, il s'agit d'un livre très sincère et très utile, en particulier pour les femmes qui trouvent que certaines des suggestions ou des hypothèses proposées dans les livres « laïques » sont inacceptables.
4. **L'orgasme au féminin; Christine L'Heureux, Montréal : L'Aurore, 1979**

Si aucun des livres proposés ou des suggestions faites ne vous est utile, vous pourriez songer à consulter un/une sexologue ou un/une psychologue spécialisé(e) dans le traitement des dysfonctions sexuelles.

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada promouvoit la santé optimale des femmes par le leadership, la collaboration, la formation, la recherche et la défense des intérêts des femmes dans l'exercice de la profession. Ce dépliant a été révisé et endossé par le Comité d'éducation publique. Ce dépliant n'est pas destiné à remplacer, à dicter ni à définir de façon complète l'évaluation et le traitement par un médecin qualifié. Il est destiné uniquement à aider les patientes qui recherchent de l'information générale sur un sujet donné. Ce document fut imprimé par la SOGC (avril 2001). Toute reproduction, en entier ou en partie, est strictement défendue.



La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada
780, promenade Echo, Ottawa (Ontario) K1S 5R7
Tél. : 613-730-4192
Télec. : 613-730-4314
1-800-561-2416
www.sogc.org

Une partie des fonds provenant de la vente de ce dépliant sera versée à la



FONDATION CANADIENNE
DE LA SANTÉ DES FEMMES