**Conseil Sexologie – GHI du 8.1.2015**

Dr Juliette Buffat, médecin- psychiatre et psychothérapeute FMH, spécialisée en sexologie et en thérapie de couple depuis plus de 20 ans, anime des cafés sexologiques et des cafés couples ([www.sexologieclinique.ch](http://www.sexologieclinique.ch)), partage son expérience de sexologue et répond à toutes vos questions.

**Titre : A la recherche de l’orgasme vaginal**

**Question : A 50 ans je n’ai encore jamais joui en étant pénétrée par un homme ! J’atteins le plaisir seule et sans difficulté, alors qu’avec mon ami c’est rare, en tout cas jamais pendant la pénétration. Que faut-il faire ?**

Vous traînez cette honte d’être une « femme frigide » depuis l’âge de 20 ans et de ne pas trouver le chemin du plaisir dans les bras d’un homme. Quel tristesse d’avoir souffert si longtemps de cette privation qui vous frustre dans votre vie et vous donne une si mauvaise image de vous-même ! Vous parlez d’une identité et d’une étiquette qui vous colle à la peau et vous poursuit tous les jours jusque dans votre lit. Vous faîtes bien de réagir enfin.

 Sachez tout d’abord que vous faîtes partie de la majorité des femmes - soit deux sur trois selon les enquêtes internationales autour de la sexualité – qui ne connaissent pas l’orgasme vaginal. Donc, quand votre ami vous dit que toutes les femmes qu’il a aimées ont joui avec lui, c’est que comme beaucoup d’hommes, il ne sait pas faire la différence entre une femme qui simule, qui gémit de douleur ou qui crie de plaisir.

Le vagin est un organe bien caché et mal connu. La plupart d’entre nous ne vont jamais l’explorer seules. Vous grandissez sans savoir que vous avez ce réceptacle d’amour entre les jambes, à moins que vous n’ayez « joué au docteur » dans votre enfance. Vous ignorez non seulement tout de sa forme, de ses courbes et de ses dimensions, mais aussi de ses perceptions. Nous découvrons nos premières sensations vaginales lors de nos premières relations sexuelles, qui sont rarement une expérience très agréable… Vous avez déjà de la chance si la pénétration ne vous fait pas mal, ce qui est quand même le cas d’un quart des femmes au cours de leur vie !

De là à parvenir à la jouissance, c’est tout un chemin et un long apprentissage. Pour développer votre sensibilité vaginale, vous pouvez utiliser vos doigts, un légume, un fruit, un vibromasseur ou encore des boules de geisha. Le vagin est, comme les autres organes internes, plus sensible à la pression qu’au toucher. Si vous vous entraînez régulièrement, en évoquant vos fantasmes qui sont votre principale source d’inspiration et de plaisir, vous avez toutes les chances d’atteindre ce fameux orgasme vaginal en combinant la stimulation interne avec le pouvoir de votre imaginaire érotique.