

L'ORGASME

L'orgasme est un pic de plaisir sexuel. C'est souvent le moment où il est le plus fort. La plupart du temps, le cœur bat plus vite tandis que le corps et la tête éprouvent énormément de plaisir.

Beaucoup de personnes aiment se masturber ou avoir des relations sexuelles pour avoir des orgasmes.

Après un orgasme, les personnes se sentent généralement très détendues.



Mon Sexe et moi
(page 49)

L'ORGASME N'EST PAS UNE OBLIGATION

Pour certaines personnes, il est important d'avoir un orgasme, pour d'autres pas. Tout est ok.

Parfois on est fatiguée ou stressée, ce qui empêche de se détendre pendant la masturbation. Il est possible d'avoir beaucoup de plaisir sexuel sans avoir d'orgasme. Si tu es contente du plaisir que tu as, c'est le principal.

EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu es inquiète parce que tu n'arrives pas à avoir d'orgasme, tu peux en parler à un-e spécialiste (par exemple un-e gynécologue ou un-e sexologue).



Centres de conseil
Santé Sexuelle Suisse