

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2014)

**Heft:** 61

**Rubrik:** Sexualité

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Antoinette  
Liechti  
Maccarone,**  
psychologue,  
spécialiste en  
psycho-  
thérapie FSP

# Un plaisir rare qui demande du temps



*«Je ne crois pas avoir jamais ressenti un orgasme vaginal. Je sens bien que quand je me caresse le clitoris, ça m'excite, mais c'est tout. Comment augmenter cette sensation?»*

Ginette, Bienne (BE)

Chère Ginette,

**L**es sensations sur le clitoris ne sont pas les mêmes que celles que vous pouvez avoir au niveau vaginal. En effet, alors que le clitoris est tapissé de récepteurs aux frottements, le vagin en a peu de cette sorte. Il est plus sensible, en revanche, à la pression. Ainsi, ce ne sont pas tant les va-et-vient dans le vagin qui vont créer et augmenter l'excitation, mais plutôt le jeu des pressions sur ses parois.

Beaucoup de femmes, qui ont appris à s'exciter ou à être excitées à travers la stimulation du clitoris, vont rechercher les mêmes sensations au niveau vaginal. Ne les trouvant pas, elles vont penser ne rien ressentir, alors que les sensations sont tout simplement différentes! L'exploration personnelle sur le clitoris et la vulve est plus aisée parce que ces organes sont externes. La découverte de son creux vaginal demande, par contre, de la curiosité et l'envie de développer ces sensations. Malheureusement, souvent on laisse tomber: ne retrouvant pas les mêmes sensations, on se dit qu'il n'y a rien à en tirer.

## Faire de petites pulsations

Pour découvrir la richesse de cette partie interne de votre corps, vous pouvez d'abord commencer par faire de petites pulsations avec votre vagin, dans un premier temps comme si vous étiez en train d'arrêter le jet d'urine, puis progressivement en serrant et desserrant de façon plus nuancée, et en imaginant que vous faites doucement monter et descendre une cerise à l'intérieur de votre vagin. Cela vous permettra de vous connecter avec cette zone de votre corps à partir des tensions et pressions internes.

L'exploration directe est aussi très importante. Faites-le dans de bonnes conditions, car si vous y allez «à froid», cela peut être désagréable et donc tout, sauf excitant. Commencez par poser votre main sur votre vulve et ressentez la chaleur, puis vous pouvez stimuler un peu votre clitoris

sans aller chercher la décharge: rappelez-vous que le but est d'élargir votre registre. Or si vous faites la même chose que d'habitude, vous restez sur un chemin balisé! Progressivement, introduisez un ou deux doigts dans votre vagin (vous pouvez mettre un peu de lubrifiant si vous le souhaitez) et explorez-en la texture toujours avec curiosité. Les parois du vagin sont un peu granuleuses au repos, un peu comme l'intérieur des joues, et deviennent lisses avec l'excitation. Faites des petites pressions ou tapotements sur les parois du vagin et regardez les différences selon que vous le faites vers l'entrée ou plus en profondeur. Pensez à basculer votre bassin d'avant en arrière, afin d'amplifier ces pressions grâce au mouvement. Vous pouvez vous amuser à entrer et sortir vos doigts, à faire des petits ronds, à varier la pression et le rythme avec lequel vous le faites, à restimuler un peu le clitoris. Vous pouvez aussi employer votre deuxième main pour vous caresser le reste du corps. Gardez en tête que cela ne va pas avoir la même rapidité pour atteindre une décharge que celle à laquelle vous êtes habituée en caressant votre clitoris.

## Prenez un cours

Si vous souhaitez en savoir plus, il existe des ateliers réservés aux femmes qui souhaitent être guidées dans ces explorations.

Vous trouverez les infos sur [www.jardindefemme.com](http://www.jardindefemme.com).

