

C'est quoi l'orgasme? Qu'est-ce qui procure le plus de plaisir (aux filles/aux gars)?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Comment reconnaître quand on a un orgasme? Je me demande si j'en ai déjà eu un ou si mon ou ma partenaire en a déjà eu un.
- Comment savoir si notre partenaire a eu un orgasme?
- Comment faire pour atteindre l'orgasme (je n'en ai jamais eu, mais j'aimerais en avoir) ou faire en sorte que notre partenaire en ait un?

Définir l'orgasme : L'orgasme, c'est le moment le plus intense de l'excitation sexuelle. Si le plaisir se maintient ou devient de plus en plus intense, alors ça se peut qu'on atteigne l'orgasme. Il est difficile à décrire : certaines personnes parlent d'un bien-être intense, d'un grand relâchement ou d'une décharge électrique. Les sensations qu'on ressent durant l'orgasme et la façon de l'exprimer (crier, gémir ou non), ça varie beaucoup d'une personne à l'autre. On n'expérimente pas tout.e.s l'orgasme de la même façon. Et même pour une même personne, d'une fois à l'autre, les orgasmes peuvent être différents.

Expliquer les différents stades de la réponse sexuelle : Avant l'orgasme, il y a d'abord la période d'excitation. Tout peut commencer par des paroles (mots), des baisers, des gestes, pensées érotiques, des caresses qui excitent sexuellement et stimulent le désir. Ce sont des étapes essentielles pour faire monter l'excitation (la respiration et les battements du cœur s'accroissent, les organes génitaux se gonflent, le vagin se lubrifie et se dilate, le pénis devient plus dur – début de l'érection).

Donner de comment atteindre l'orgasme : Si le plaisir (excitation sexuelle) se maintient ou devient de plus en plus intense, alors il se peut qu'on atteigne l'orgasme. Il n'y a pas de recette miracle pour atteindre l'orgasme. Différentes stimulations peuvent mener à l'orgasme. Ça varie pour chaque personne en fonction de ce qu'on aime et de ce qui nous procure le plus de plaisir. Parce que chaque personne est unique! Et même que d'une fois à l'autre, ça peut varier, ce qui va nous faire atteindre l'orgasme.

Comment savoir si notre partenaire a atteint l'orgasme? La façon d'exprimer l'orgasme varie aussi beaucoup d'une personne à l'autre. Avec le temps, on va apprendre comment l'exprime notre partenaire, en étant à l'écoute. La seule personne qui va pouvoir nous le dire, c'est la personne elle-même!

Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.

- 2e cycle : On peut ajouter des nuances en leur disant qu'il y a différents facteurs qui peuvent influencer et favoriser l'orgasme : se sentir bien, détendu.e et confortable, profiter du moment, explorer notre corps, découvrir les stimulations et sensations qu'on aime et qui nous permettent d'être excité.e sexuellement, s'avoir se centrer sur ces sensations et guider son ou sa partenaire vers ce qui nous procure les meilleures sensations. Finalement, la meilleure façon d'avoir un orgasme, c'est de s'écouter et dire à l'autre comment!

Outil pratique : N'hésitez pas aussi à consulter ou présenter notre capsule sur ça ressemble à quoi un orgasme, qui répond à cette question et se trouve sur notre chaîne Youtube : <https://youtu.be/CVRFnxOZS1g>