

Le clitoris et le plaisir

Alexandra de Troz, psychologue clinicienne et sexologue

Désir

Trudel (2003) définit le désir sexuel comme un élan vers l'activité sexuelle. Le désir précède et accompagne une phase d'excitation que tend à générer un comportement sexuel.

Le désir est une énergie comportant des aspects psychologiques, biologiques et sociaux.

Le désir peut apparaître et disparaître pour de multiples raisons.

Parmi ces raisons, les entretiens sexologiques et médicaux mettent souvent en évidence de manière récurrente une méconnaissance de leur corps par les femmes.

Les femmes découvrent généralement leur clitoris fortuitement. Contrairement au pénis, visible et facilement préhensible par l'homme, la vulve et le vagin sont anatomiquement moins accessibles et moins visibles. Le sexe des femmes requiert un miroir pour être correctement observé.

L'érection du clitoris peut passer inaperçue car la structure entière du clitoris est immergée dans le corps derrière les grandes lèvres et autour de l'entrée du vagin. Seul le gland du clitoris est visible de l'extérieur, caché néanmoins sous son capuchon. En tirant le mont de vénus (zone poilue) vers le haut, on peut faire jaillir le gland du clitoris hors de son capuchon afin de mieux l'observer.

De ces particularités anatomiques, les femmes n'ont pas toujours conscience de la capacité érectile et érogène de leur clitoris. Certaines parviennent difficilement à guider efficacement leur désir sexuel vers l'obtention d'une activité sexuelle plaisante et satisfaisante.

Masturbation

La masturbation est une pratique saine et normale de la sexualité féminine même si elle est encore taboue. Par honte, peur ou culpabilité, les femmes se taisent sur leur activité masturbatoire par crainte d'être mal jugées.

Pourtant, la masturbation est une exploration qui démarre durant le monde intra-utérin et peut se poursuivre toute la vie.

Il y a autant de pratiques masturbatoires que de femmes.

La masturbation permet aux femmes de découvrir les zones érogènes et de plaisir de leur corps, utiles pour guider leur partenaire lors des rapports sexuels. Elle est aussi un élément majeur de l'autonomie sexuelle des femmes, pour qu'elles puissent prendre le contrôle de leur propre plaisir sexuel et de leur corps.

Selon une étude récente (mars 2023) menée par le Vif auprès de de 1046 belges, hommes et femmes, âgés de 16 à 75 ans, 23% des femmes sembleraient se masturber au moins une fois par semaine (51% des hommes).

Plaisir et orgasme

Comme le désir sexuel, le plaisir est une expérience éminemment subjective et non nécessairement corrélée à l'obtention d'un orgasme.

L'orgasme est défini par Le Petit Larousse de la Sexualité, sous la direction de Sylvain Mimoun (2007) comme : « Le moment le plus intense de la réaction sexuelle, s'accompagnant d'un plaisir fort, paroxystique, et de réactions physiques multiples... L'expérience de l'orgasme (et la satisfaction qu'il procure) est subjective et variable d'un individu à l'autre ».

L'orgasme s'obtient généralement grâce à une stimulation soutenue et continue du gland du clitoris pourvu de plusieurs milliers de fibres sensibles (corpuscules de Krause) ou de son contour à l'aide de la masturbation, d'un sex-toy et/ou par le frottement du gland du clitoris contre la symphyse pubienne d'un(e) partenaire lors d'activités sexuelles.

Notons que le gland du clitoris, très sensible, est habituellement stimulé avec précaution.

Dans les années 60, les travaux de recherche d'observation directe, de plus 600 hommes et femmes, menés par Masters et Johnson les ont conduits à la description de la réponse sexuelle féminine en 4 phases :

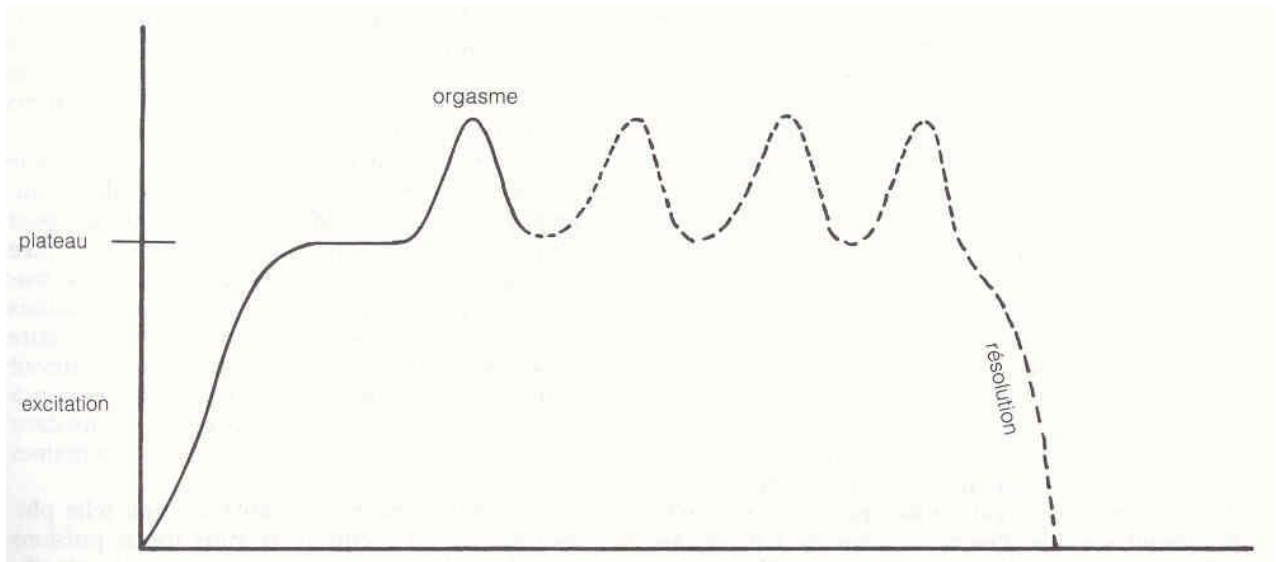


Schéma de la réponse sexuelle féminine

La phase d'**excitation (A)** sexuelle est caractérisée par diverses modifications au niveau central (hypothalamus, système limbique), périphérique (érection des mamelons, sécrétion salivaire, vasodilatation cutanée, transpiration, sécrétion des glandes sébacées, augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, augmentation du rythme respiratoire...) et génitale (gonflement et durcissement du clitoris par congestion vasculaire du gland, du prépuce, des bulbes et des corps caverneux, ascension du gland et rétractation sous le capuchon, coloration et augmentation de 2 à 3 fois du volume des petites lèvres).

Lors de l'excitation, le vagin gonfle, se dilate en raison d'un phénomène d'érection interne. La dilatation du plexus veineux qui entoure le canal vaginal (vaso-dilatation locale) provoque l'apparition d'un exsudat qui lubrifie le vagin et facilite la pénétration (Kaplan, 1979).

Au cours de cette phase, la femme va rechercher les stimulations propices au maintien et à la montée de son excitation via le recours à des images et souvenirs sexuels, au développement éventuel de fantasmes et à ses 5 sens (odorat, toucher, gout, ouïe, vue).

En phase de **plateau (B)**, les muscles bulbocaverneux se contractent, les bulbes vestibulaires du clitoris se raffermissent jusqu'à réduire de 30% le diamètre de l'entrée vaginale. Le vagin prend une forme de poire (rétréci à l'entrée et élargi dans le fond).

Les petites lèvres gonflent, s'ouvrent et rendent le vagin plus accessible.

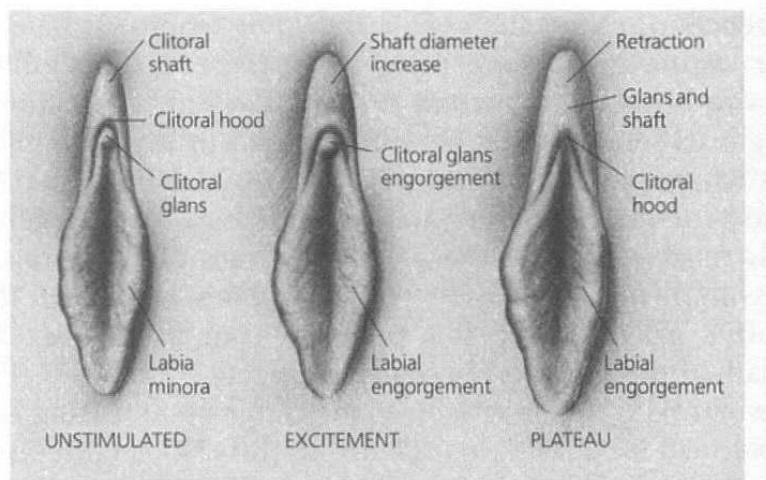


FIGURE 13. The Clitoris and Labia in the Female Sexual Response Cycle

In the plateau phase, the clitoris seems to disappear beneath its hood, but it is actually quite engorged. The orgasmic phase is omitted because of lack of information.

Amour et sexualité (Masters, W.H., Johnson, V.E. et Kolodny, R.C., 1987)

L'**orgasme (C)** est une expérience unique et singulière propre à chaque femme.

Certaines femmes ignorent parfois qu'elles ont un orgasme.

Sur le plan physiologique, il peut être décrit comme une sensation de décharge émotionnelle et physique identifiables grâce aux 3 à 8 contractions musculaires réflexes périnéales impliquant les muscles du vagin, de l'utérus, du sphincter anal, toutes les 0.8 seconde. L'onde orgasmique est déclenchée par la stimulation des corpuscules de Krause, sensibles aux vibrations, qui passe au niveau des muscles de la plate-forme orgasmique (tiers inférieur du vagin) et se diffuse à tout le pelvis.

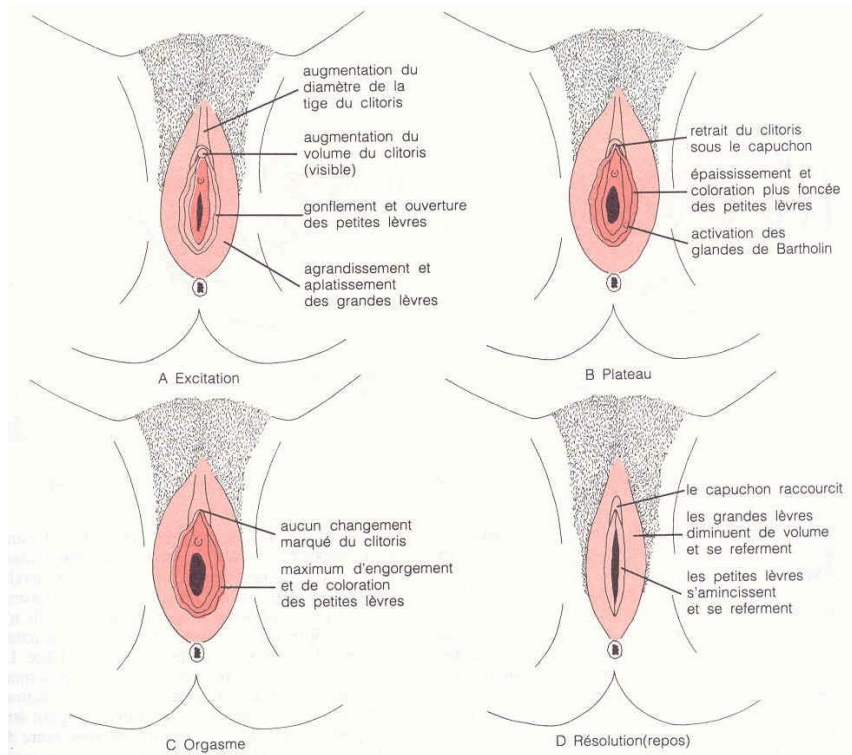
Le clitoris se rétracte et s'enfouit sous le capuchon (prépuce) au moment de l'orgasme.

L'orgasme permet la libération de différentes hormones :

- l'ocytocine et l'endorphine calment/apaisent,
- la sérotonine agit comme antidépresseur,
- la DHEA augmente les défenses du système immunitaire.

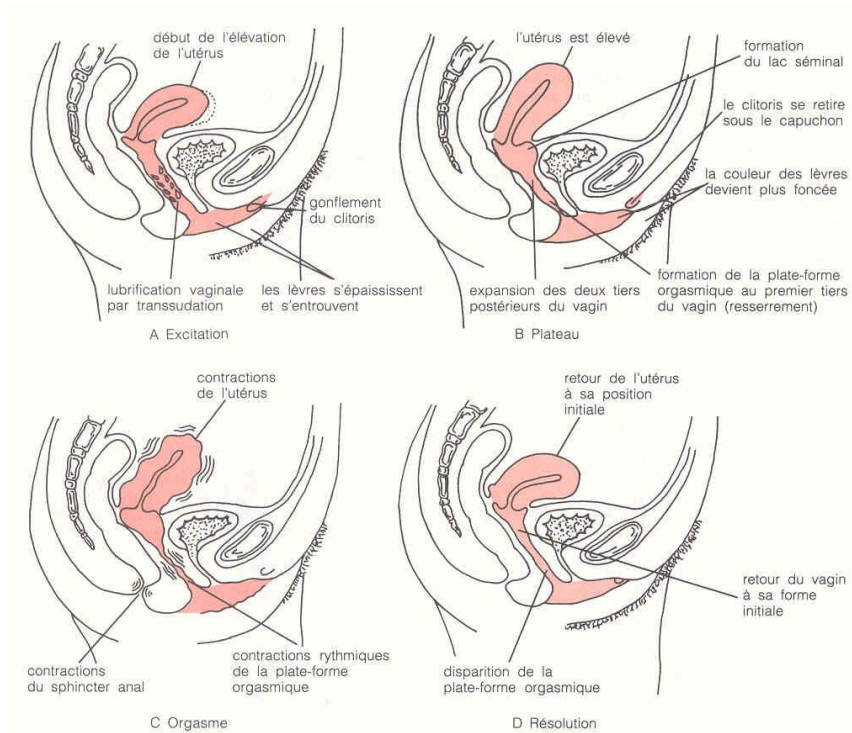
Ainsi, l'orgasme réduit le stress et l'anxiété, améliore la qualité du sommeil. Il agit comme anti-douleur, permet de lutter plus efficacement contre les virus et de vivre plus longtemps.

Une étude récente menée au CHU de Rouen (Bestaux, 2021) a démontré que la stimulation du genou du clitoris (entre la symphyse pubienne et le gland du clitoris) sans l'obtention d'un orgasme peut remplir une fonction analgésique utile pour les femmes souffrant de douleurs diverses (endométriose, menstruation, grossesse...).



Amour et sexualité (Masters, W.H., Johnson, V.E. et Kolodny, R.C., 1987)

Excitation sexuelle et orgasme - coupe sagittale



Amour et sexualité (Masters, W.H., Johnson, V.E. et Kolodny, R.C., 1987)

La **résolution (D)** se présente par la réduction du volume des deux-tiers internes du vagin en cinq à dix minutes. Toutefois, un riche réseau veineux peut maintenir une tension congestive un certain temps après l'obtention d'un orgasme. Le cas échéant, il est possible pour certaines femmes d'atteindre plusieurs orgasmes au cours de la même activité sexuelle.