

## Un orgasme sinon rien

L'orgasme, ce bien aimé. C'est qu'il en fascine plus d'une! On l'analyse sous toutes ses coutures, on tente de trouver les moyens d'y parvenir plus rapidement et plus intensément, tantôt en solo, tantôt en duo. Mais, le point culminant du plaisir est-il nécessairement génital? Et si certaines personnes pouvaient y parvenir autrement, soit par la pensée, et sans stimulation physique? On vous explique.

L'orgasme mental, quel est ce concept?

Question: quel est notre plus grand organe sexuel? Si vous avez répondu le cerveau, vous avez bien raison. En effet, dans le cerveau s'inscrit toutes nos émotions. Voilà pourquoi la pensée joue un rôle majeur dans notre processus d'excitation et de satisfaction sexuelle, et possède un pouvoir inouï sur le corps humain. Je pense donc je jouis? Au fond, c'est un peu ça; vous avez bien beau avoir le meilleur amant, si la tête n'y est pas, ça ne fonctionnera pas! Vous est-il déjà arrivé d'avoir un rêve érotique? Vous est-il déjà arrivé de vous réveiller en plein milieu de la nuit, émoustillée par les activités sexuelles dans lesquelles vous vous retrouviez? En fait, ce que vous vivez physiquement est très réel. De récentes études démontrent que 4% des femmes atteindraient l'orgasme durant leurs rêves coquins. Puissant l'inconscient, n'est-ce pas?

Comment y parvenir dans la réalité?

Nourrir son imaginaire érotique

Tout d'abord, la base: vous devez vous donner les outils nécessaires pour développer et stimuler votre imaginaire érotique. L'idée est de se concentrer sur des fantasmes sexuels et des scénarios précis qui peuvent être significatifs pour vous. Chaque personne possède un univers fantasmatique qui lui est propre, alors il est important de se nourrir d'images puissantes et évocatrices. Outillez-vous! Vous pouvez vous inspirer de lectures épicées ou de films érotiques, par exemple.

## Travailler sur sa respiration

Le souffle est le véhicule du plaisir. En d'autres mots, c'est le fil conducteur permettant de diffuser l'excitation sexuelle à travers tout le corps. Portez une attention particulière à votre respiration. Elle devrait être profonde et fluide en tout temps, jamais courte ou saccadée. Visionnez chaque inspiration comme une vague traversant l'ensemble de votre corps.

## Se concentrer sur le ressenti

Les meilleures expériences sexuelles se produisent lorsqu'on est détendu et excité à la fois. Alors relâchez votre corps afin de mieux le réveiller et ressentez à quel point chaque partie est vivante. Lors du processus d'excitation sexuelle, le cerveau envoie des messages aux organes génitaux, faisant d'eux le siège des sensations physiques. Pour que la tension sexuelle puisse se développer jusqu'à l'orgasme, il est nécessaire d'investir les organes génitaux. Lorsque vous expirez lentement, contractez les muscles de votre plancher pelvien (les muscles qui entourent le vagin et s'étendent du pubis jusqu'au coccyx) pour intensifier les sensations.

Certes, être capable d'atteindre l'orgasme par la pensée seule nécessite énormément de concentration. Certaines personnes y parviendront aisément, d'autres pas du tout, mais si cela vous permet de travailler sur votre capacité à lâcher prise en vous aidant à profiter du ici et maintenant, si cela vous permet d'apprendre à mieux vous connaître sexuellement, pourquoi ne pas tenter l'expérience?

source : Oh la la

photo : D.R.