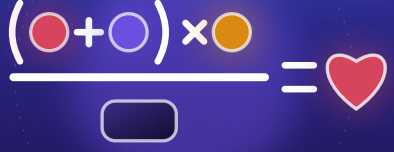
L'équation du plaisir sexuel

Cinq paramètres pour comprendre ce qui fait monter, ou retomber, le plaisir. Une boussole pour en parler, pas un score à calculer.



Seul ou à deux · Pour en parler · À imprimer

01 La formule

$$\text{Plaisir sexuel} = \frac{\overbrace{(\text{Désir} + \text{Transgression})}^{\text{EXCITATION SEXUELLE}} \times \text{Durée} \times \text{Edges}}{\text{Charge mentale}}$$

Au-dessus de la barre, ce qui fait monter le plaisir. En dessous, ce qui le divise.

02 Les cinq paramètres

Désir, le carburant

L'envie de donner et de recevoir du plaisir, à deux ou en solo. Sans désir, même la situation la plus sexy n'apporte que peu de plaisir.

Transgression, facultative

Sortir du cadre routinier : un fantasme avoué, un lieu insolite, une nouvelle pratique. Elle peut rester à zéro, et ne demande jamais de franchir ses limites.

Durée, sans chronomètre

Le temps accordé au plaisir. Pas une course à la longueur : un quickie très désiré compense largement sa brièveté.

Edges, la tension

Les moments où l'on frôle l'orgasme sans passer le point de non-retour, avant de redescendre. Chaque edge fait monter la tension.

Charge mentale, divise tout

Tout ce qui vous sort de l'instant présent : stress, complexes, peur des IST, cadre flou, environnement inconfortable. Elle divise tous les autres paramètres.

Avant toute équation

Le consentement n'est pas un paramètre de plus : c'est la condition de départ. Sans un oui clair et enthousiaste de chaque personne, l'équation ne s'applique pas.

Comment s'en servir

UNE BOUSSOLE

1 — **Identifier**
ce qui manque, ou ce qui pèse

2 — **En parler**
avec votre partenaire

Expérimenter
ajuster, recommencer

Elle n'est pas universelle : elle concerne une activité sexuelle qui tend vers l'orgasme, à deux ou en solo. Et malgré son allure, elle n'est pas faite pour calculer un score.

03 Trois situations pour la lire

Le quickie

La durée est courte, mais le désir, et souvent la transgression, sont très hauts : le plaisir peut être intense.

Sans transgression

Elle peut rester à zéro : le désir suffit à faire fonctionner l'équation.

Les différences de libido

Quand une personne du couple se désintéresse du sexe, la charge mentale est souvent en cause : elle écrase tout le reste.

04 Jouer sur chaque paramètre

Désir

- Parler de vos fantasmes, même les plus fous.
- Jouer l'anticipation : un message coquin en journée, un mot caché.
- Vous explorer en solo : mieux connaître votre corps aide à guider l'autre.

Transgression

- Repérer vos envies communes avec la KinkList.
- Changer de cadre : dîner en sous-vêtements, une autre pièce.
- Jeux de rôle, sextoys, accessoires, dans les limites posées ensemble.

Durée

- Respirer : on est souvent en apnée pendant l'acte.
- Varier les sensations : plumes, glaçons, huile de massage tiédie.
- Réserver des moments sans contrainte horaire.

Edges

- Stop and go : arrêter la stimulation une trentaine de secondes à l'approche de l'orgasme.
- Squeeze : serrer doucement sous le gland une dizaine de secondes pour redescendre.
- Se concentrer sur une sensation plutôt que sur la performance.

Charge mentale

- Un rituel de déconnexion : bain, musique, quelques minutes de méditation.
- Un cadre rassurant : linge propre, téléphone en mode avion, personne pour vous déranger.
- Un consentement clair, un vrai « oui, carrément ».
- Des tâches du quotidien partagées équitablement dans le couple.

À REMPLIR · L'ÉQUATION D'ADAM

Notre équation

Un outil, pas une loi. Et la sexualité reste un jeu : expérimentez, ajustez, amusez-vous. Notez où vous en êtes, chacun de 1 à 5, puis choisissez une piste.

PARAMÈTRE	MOI (1 À 5)	TOI (1 À 5)	LA PISTE QU'ON ESSAIE
Désir			
Transgression			
Durée			
Edges			
Charge mentale			

01 Ce qui pèse sur notre charge mentale

02 Dans un mois

Ce qui a changé :

Notes

Créée par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr et LaboratoireDesPlaisirs.fr · Version novembre 2026
Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : vous pouvez imprimer et partager cette fiche, en citant l'auteur, sans la modifier et sans usage commercial. Pour tout autre usage : nouveauxplaisirs@gmail.com