# Les zones du plaisir féminin

Non pas pour se ranger dans une catégorie d'orgasme, mais pour ajouter des cordes à son arc. Presque tout passe par le clitoris.



- Seule ou à deux
- Pour explorer
- Sans pression

## 01 Six zones à connaître

### Les lèvres

Riches en terminaisons nerveuses, elles gonflent et aident à décalotter le clitoris.

### Le clitoris

L'organe roi : un gland visible, deux piliers, deux bulbes. Il se stimule dehors et dedans.

### Le vagin

Peu innervé : seul un cinquième est sensible. Il passe de 8 à 12 cm avec l'excitation.

### Le point G

Sur la paroi du dessus, à 3 cm environ. Un peu rugueux quand il est excité.

### Les deep spots

Deux points de part et d'autre du col de l'utérus, à l'avant et à l'arrière.

### Le périnée

Le contracter pendant la pénétration masse le pénis et stimule le clitoris interne.

## 02 Les stimuler

| ZONE | Comment | Bon à savoir |
|---|---|---|
| Le point G | Deux doigts, deux phalanges, paume vers le ventre : agiter fort de haut en bas. | En levrette, le partenaire un peu plus haut. Peut mener au squirt, jamais obligatoire. |
| Point A, avant | Le majeur le long de la paroi du dessus, jusqu'au cul-de-sac, puis appuyer en rond. | Plus accessible aux doigts qu'au godemichet. |
| Point A, arrière | Le majeur le long de la paroi du dessous, jusqu'au cul-de-sac. | Des sensations proches de l'anal. |
| Le vagin | Bouger le bassin, contracter le périnée. | Bon pour les deux partenaires. |

### Prendre son temps

Les premières fois, les deep spots peuvent sembler désagréables : le corps apprend à interpréter ces sensations. Toucher son clitoris en même temps aide à les associer au plaisir.

À REMPLIR · LA SCIENCE DE L'ORGASME

# Ma carte

Une exploration à noter au fil des semaines : le plaisir s'apprend en expérimentant.

| ZONE | AVEC QUOI | SENSATIONS | À REFAIRE |
|---|---|---|---|
| Les lèvres | | | ○ oui ○ non |
| Le gland du clitoris | | | ○ oui ○ non |
| Le point G | | | ○ oui ○ non |
| Point A, avant | | | ○ oui ○ non |
| Point A, arrière | | | ○ oui ○ non |
| Le vagin et le périnée | | | ○ oui ○ non |
| | | | ○ oui ○ non |

**Ce que je découvre :**

**Notes**

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après son article sur les zones du plaisir féminin · 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