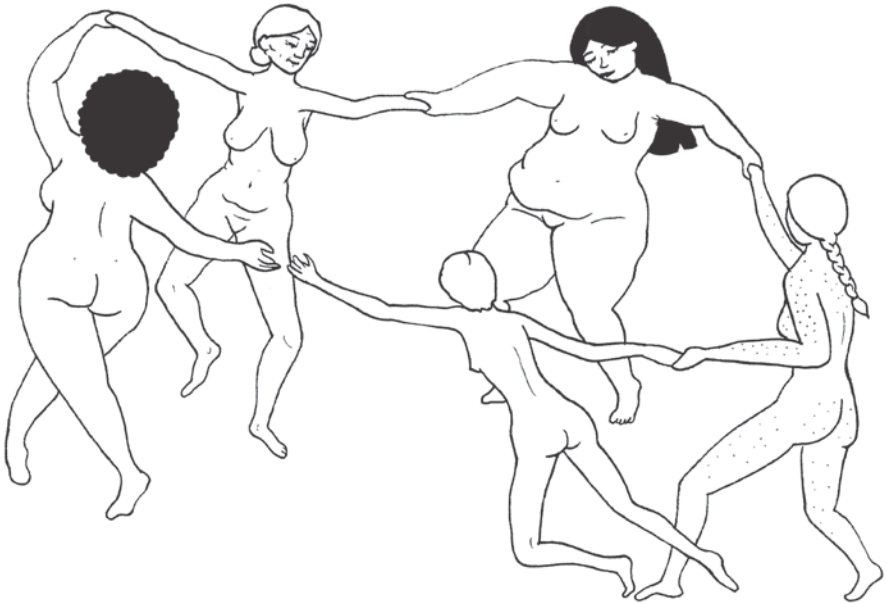


Avant-propos



la danse

L'écriture de cet essai est le fruit d'un travail de près de dix ans sur la sexualité féminine, entamé en 2009-2010 lorsque j'ai créé une eboutique et un réseau de vente à domicile d'accessoires érotiques et de lingerie. J'ai parcouru durant près de quatre ans une partie de la France pour animer des réunions à domicile. Le public, essentiellement féminin,

m'a permis de percevoir la complexité que pouvait représenter la sexualité pour beaucoup de femmes. Durant cette période, j'ai constaté combien elles manquaient de connaissances anatomiques, combien leurs besoins étaient proscrits au profit de ceux de leurs partenaires, combien le plaisir était semé d'embûches. Si certaines d'entre elles la vivaient sans trop de difficultés, beaucoup ne s'étaient jamais vraiment questionnées et c'est pourquoi elles la subissaient trop souvent. J'observais presque inévitablement un désinvestissement d'une grande partie d'entre elles de leur intimité. Finalement, les réunions sex-toys qu'elles organisaient entre copines étaient un moyen plus ou moins détourné de pouvoir discuter du sujet de façon ludique. L'espace de cet instant malgré tout, elles se livraient, questionnaient. J'ai eu envie de pouvoir leur apporter des réponses concrètes, et non plus seulement ce qui provenait de mon expérience personnelle, j'ai donc écouté ces femmes, j'ai beaucoup lu sur le sujet, puis je me suis formée en sexothérapie et thérapie de couple au côté d'une psychologue et sexologue durant deux ans. Si j'ai pu apporter plus d'informations sur le plaisir féminin durant ces réunions, j'ai eu envie d'aller plus loin.

En 2012, je rencontre Camille Emmanuelle, avec qui j'imagine alors des espaces d'échanges et de partages sur les sexualités féminines, réservés d'abord aux femmes. Il s'agissait d'ouvrir des lieux où la parole pourrait se libérer et où on pourrait s'informer. Le Cabinet de Curiosité Féminine voit alors le jour en janvier 2013, une association loi 1901. Nous lançons le premier atelier le 8 mars 2013 sur le thème du plaisir solitaire féminin. Aujourd'hui, l'association propose une vingtaine de thématiques différentes en mixité et en non-mixité. Des ateliers la plupart du temps complets. C'est dire si le sujet suscite de l'intérêt !

C'est au fil des ans que j'ai pris conscience que la sexualité était bien plus qu'un motif d'auto-réalisation, elle est en réalité un véritable sujet politique. Un enjeu social et sociétal. Naturellement, nous avons eu envie de proposer de nouveaux espaces de réflexion, d'échanges et d'informations plus engagés, nous avons entrepris des actions où il est question de la place des femmes dans la société et, réciproquement, d'égalité entre les femmes et les hommes, où il est question d'éducation, de prévention, de lutte contre toutes formes de discriminations, toutes formes de violences, où il est question d'amener sur le chemin de la guérison.

Depuis 2015, j'étudie à l'université Paris 8 en psychologie. Ce qui m'amène inévitablement à approfondir mes réflexions.

Cependant, je n'ai pas la prétention d'offrir une vérité absolue sur la sexualité féminine, d'une part parce que les études à ce sujet sont en perpétuelle évolution et qu'au regard de la science, nous sommes encore loin de connaître parfaitement cet organe mystérieux qu'est le sexe féminin, d'autre part parce qu'il serait irréaliste de croire qu'il puisse y avoir un chemin unique. Cependant, les milliers de femmes que j'ai pu écouter ont largement nourri ma réflexion et cela m'amène à penser que mon regard sur le sujet pourra certainement susciter l'envie chez d'autres de s'approprier leur sexualité, de leur donner la possibilité de faire des choix éclairés. Loin de moi l'idée d'exclure les hommes de mes propos, mais j'aimerais, dans cet essai, proposer un état des lieux où il n'est pas question de traiter le plaisir féminin au travers des attentes des hommes, ni même d'en faire l'analogie. Non, j'ai envie de leur parler d'elles, de leurs désirs, de leurs plaisirs, de leurs craintes, de leurs fantasmes... Je souhaite parler à *toutes* les femmes, cisgenre, trans, quelle

que soit leur orientation sexuelle, hétéro, homo, bi, pan, asexuelle... Un peu présomptueux, me direz-vous. Je vous répondrai : possible ! Mais je crois profondément qu'au-delà même de la théorie que j'acquiers au fil du temps, ma présence sur le terrain me permettra de nuancer mes propos pour être toujours au plus près d'une réalité.

Pourquoi devrions-nous faire un travail sur notre sexualité ? Pourquoi cela semble-t-il si important ? Je dirais simplement que notre sexualité est constitutive de notre personnalité ainsi que de notre identité sociale. C'est aussi un moteur. Se permettre d'y réfléchir, c'est se donner la possibilité de l'autonomisation, c'est s'offrir l'opportunité de se défaire des influences inhibitrices du plaisir sexuel féminin, c'est s'accorder la chance de vivre tel que l'on est, comme l'on est. J'ai observé de nombreuses femmes se questionner, faire connaissance avec leur intimité ou se la réapproprier, s'épanouir et finalement prendre la place qui leur revenait de droit dans la société. J'ai vu des femmes inhibées sexuellement se transformer, prendre assez confiance en elles pour que cela se répercute dans tous les aspects de leur vie. Devenir actrice de sa sexualité, ça veut dire faire ses propres choix et ne plus subir, c'est se donner la possibilité de vivre harmonieusement, de trouver son équilibre.

Ce livre est un condensé des contenus de certains ateliers, de certains de mes articles, des réflexions que j'ai eues avec mes collaboratrices, et est guidé par les échanges que j'ai pu avoir en consultation, en atelier, en réunion, entre amies...

Les différentes relectures de mes amies et collaboratrices sexologues, psychologues... auront aussi permis parfois d'affiner mon discours afin d'offrir un contenu le plus juste et le plus renseigné possible. Je ne saurai assez les remercier pour le temps qu'elles m'auront accordé, et surtout pour

Avant-propos

leurs précieux conseils. Un immense merci, donc, à Claire Alquier (sexologue), Nina Flageul (illustratrice et étudiante en psychologie) et Séverine Tanchou (psychologue). Bien entendu, je tiens à préciser que les propos de ce livre n'engagent que moi.

Enfin, j'ai choisi d'intégrer à cet essai des vignettes de témoignages retranscrits tels que les femmes me les ont livrés. D'abord dans un souci d'authenticité, ensuite pour laisser aux lecteurs et lectrices la possibilité d'y entrevoir les facilités et/ou les difficultés que certaines ont pu rencontrer lorsqu'il a fallu mettre des mots à propos de ce qu'elles vivent dans leur sexualité. Enfin, ces paroles de femmes m'auront permis de mettre en perspective mes propos tout en rendant la lecture plus dynamique. Vous y trouverez aussi des illustrations qui rendront la lecture plus ludique. Si le sujet se veut sérieux, je l'aborderai de façon légère sans pour autant être vulgaire, c'est à mon avis une bonne façon de le démocratiser mais, aussi, de le déculpabiliser. À chacune de s'en saisir (ou pas) !

Des notions clés pour bien vivre son plaisir



Introduction aux sexualités féminines

*« Contentons-nous de faire réfléchir,
n'essayons pas de convaincre. »*

GEORGES BRAQUE

Le plaisir féminin est un sujet infini. Il dépend du rapport que chaque femme entretient avec son corps, et la connaissance qu'elle en a est en fonction de facteurs multiples dont chacune est plus ou moins consciente. De ce point de vue, on peut d'ores et déjà dire qu'il n'y a pas une recette toute prête qui permettrait à toutes les femmes de ressentir pleinement le plaisir, mais qu'il existe de bons ingrédients. Dans cette première partie, j'aborde des notions

clés telles que la normalité, le consentement, la liberté qui caractérisent les fondements mêmes d'une sexualité respectueuse de ses besoins personnels. Dans une seconde partie, j'aborderai la cartographie du plaisir féminin ainsi que les fantasmes, le désir et différentes pratiques. Cette partie permettra sans doute une meilleure connaissance du corps féminin et plus globalement de la sexualité féminine et de ses différentes manifestations. Enfin, je terminerai sur les différents facteurs pouvant entraver le plaisir féminin, comme l'influence de la culture, des diktats, des rencontres, de la confiance en soi, de la maladie... dans l'espoir que chacune puisse y glaner quelques informations nécessaires à une meilleure compréhension de soi et de sa sexualité. Je ne ferai pas de prosélytisme en faveur d'une sexualité positive, considérant qu'un discours sur le bien-être absolu engendrerait une plus grande culpabilité pour celles qui ne l'atteindraient pas, d'autant plus sur un sujet comme celui-ci, où la culpabilité peut être déjà très pesante. De plus, prôner le bien-être extérieur en toutes circonstances aux dépens des états intérieurs serait en réalité feindre, voire nier la réalité intrapsychique.

Cependant, il est évident que je n'écris pas cet essai pour vous dire : « Vous ne prenez pas de plaisir, parfait, continuez comme ça ! » Ce n'est pas non plus pour remplacer une injonction à la jouissance dont nous sommes victimes par une autre, et encore moins pour vous en imposer de nouvelles à double contrainte telles que : « Libérez-vous des injonctions », un comportement impossible à mettre en place sur commande, vous en conviendrez. J'écris plutôt dans l'idée de faire passer le message suivant : « Le plaisir, c'est possible, et c'est une chance à laquelle on peut prétendre. »

En y regardant de plus près, on s'aperçoit combien le champ de la sexualité regorge de contradictions. Que ce soit dans les représentations collectives, comme attendre des femmes qu'elles soient entreprenantes mais, pour autant, considérer qu'une femme entreprenante ne pourrait pas être celle avec qui nous pourrions construire une histoire durable ; que ce soit dans le domaine de la science, car les scientifiques, eux-mêmes, divergent dans leurs conclusions ; que ce soit au niveau de l'État, qui, s'il admet les enjeux éducatifs du sujet et prévoit trois séances annuelles d'éducation à la vie affective et sexuelle à chaque niveau, laisse pourtant la décision de ce projet aux directeurs de chaque établissement, et le soumet donc à leur ouverture d'esprit, ce qui crée des inégalités en termes d'éducation sexuelle (enjeu pourtant majeur dans la lutte contre les violences sexuelles notamment). Par conséquent, ces discours ambiants paradoxaux nous laissent dans l'incertitude quand il s'agit de s'informer : on pioche alors ici et là ce qui nous semble le plus approprié, mais sans réelle assurance qu'il s'agisse de la bonne information. J'ai donc eu envie d'écrire cet essai en tirant mes réflexions de mon approche empirique, c'est-à-dire en m'inspirant des nombreux récits de femmes que j'ai rencontrées durant neuf ans. Tout en confrontant mes observations à la théorie, cela me permettra ainsi d'offrir une vision honnête et réaliste de la sexualité féminine et donc du plaisir féminin. Ces femmes ont été la source de mon inspiration. Je remercie du fond du cœur toutes celles qui se sont un jour livrées à moi. Sans elles, je n'aurais jamais pu avoir autant de choses à dire et à partager. Merci.

Pour entrer dans le vif du sujet, je vous propose d'abord de considérer ce qui se joue derrière le terme « sexualité ». Ce mot fait référence aux comportements sexuels obser-

vables, c'est-à-dire à la pratique sexuelle, mais également à toutes les manifestations invisibles comme les représentations, les fantasmes, les croyances, le désir, le plaisir... ce sont là les aspects cognitifs et physiologiques intrinsèques à la pratique sexuelle. La sexualité est donc un ensemble de phénomènes interdépendants de nos dispositions personnelles (psychologiques et biologiques), et de nos influences culturelles et sociales. Envisager la sexualité d'un point de vue holistique en fait certes un système complexe, mais s'en saisir nous amène vers une meilleure connaissance de soi, et par conséquent une certaine maîtrise du sujet, dans le seul objectif de la rendre plus éclairée, plus créative et donc plus satisfaisante.

La sexualité peut avoir différents buts : recherche de plaisir, création ou renforcement de liens sociaux, procréation. Il semble que chaque individu ait ses propres quêtes et, selon les périodes de nos vies, elles peuvent être amenées à évoluer, et devenir complémentaires (tenter d'avoir un enfant n'est pas incompatible avec la recherche de plaisir par exemple). En observant une telle diversité, une telle richesse, un tel éventail des possibilités, on peut dire qu'il n'y a pas une sexualité féminine mais *des* sexualités féminines.

Je ne parlerai pas dans cet essai des performeurs artistiques utilisant la sexualité comme moyen d'expression, ni des travailleurs du sexe, ce sont là deux sujets à part entière qu'on ne pourrait évoquer à la va-vite. Ce serait, en revanche, antiféministe de ma part de ne pas les considérer, et méprisant d'y consacrer deux lignes en estimant avoir fait le tour du sujet.

Je ne tairai d'ailleurs pas mon engagement féministe plus longtemps, lui qui a mûri au fil des nombreuses rencontres

et cogitations que j'ai eues au cours de ces années. La sexualité féminine est un sujet politique. On ne peut imaginer traiter le sujet en négligeant la lutte contre les violences sexuelles, les discriminations et les inégalités que tant de femmes ont subies et subissent encore. Ce serait nier notre histoire commune et les réalités individuelles.

Encore aujourd'hui, en moyenne, 94 000 femmes sont victimes de viols ou de tentatives de viol au cours d'une année¹. 130 femmes ont été tuées par leur conjoint ou ex-conjoint en 2017, soit 1 femme qui décède tous les trois jours². Encore aujourd'hui en France, on observe un écart moyen de rémunération d'environ 25 % entre les femmes et les hommes³. Je m'arrêterai à ces trois chiffres seulement parce qu'ils me semblent assez représentatifs des inégalités persistantes et des chiffres ahurissants des violences dont sont victimes les femmes.

Au fil du temps, j'ai compris que pour certaines d'entre nous, s'autoriser à jouir, c'était s'accorder le droit d'être l'égal de l'homme. L'investissement de sa sexualité est un acte émancipatoire, le premier pas vers ce qui nous permet de prendre le pouvoir sur nos vies. Des milliers d'années de soumission nous ont imprégnées. Nous luttons contre nos démons. Mais la prise de conscience de cette difficile tâche à accomplir n'est pas une évidence pour tout le monde, même lorsque l'on croit être au fait de ces enjeux.

1. Source : enquête Insee-ONDRP, « Cadre de vie et sécurité », 2012-2018, www.stop-violences-femmes.gouv.fr/les-chiffres-de-reference-sur-les.html

2. Source : ministère de l'Intérieur, délégation aux victimes, « Étude nationale sur les morts violentes au sein du couple. Année 2017 », www.stop-violences-femmes.gouv.fr/les-chiffres-de-reference-sur-les.html

3. Source : www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/publications/droits-des-femmes/egalite-entre-les-femmes-et-les-hommes/vers-legalite-reelle-entre-les-femmes-et-les-hommes-chiffres-cles-edition-2018

C'est précisément pourquoi j'enrage lorsque j'entends une chroniqueuse de Sud radio revendiquer son féminisme et sa liberté sexuelle tout en étant heureuse d'être celle qui prépare les repas, ramasse les chaussettes sales de son mari, fait les machines à laver, habille son enfant... et dit ne pas voir où est le problème, lorsqu'on parle de charge mentale et qu'elle ne comprend pas de quoi il s'agit.

Puis continue en disant qu'il suffit de leur expliquer, aux hommes, parce qu'ils comprennent vite, mais qu'« ils écoutent mieux lorsque l'on est en petite culotte », comme si l'objectisation contre laquelle nous luttons n'existait pas. J'enrage aussi lorsqu'au début de l'affaire MeToo, des centaines de femmes, probablement pas au fait avec la réalité, signent une tribune pour défendre le droit d'importuner.

J'enrage quand, sur le plateau de Yann Moix, une sociologue ayant fait une étude auprès de 65 personnes pense avoir défini ce qu'est la sexualité des Français aujourd'hui et estime qu'avec cette recherche, elle peut conclure en disant qu'il n'y a plus qu'un seul tabou, celui du désir qui s'éteint lorsque l'on est en couple.

Étrangement, ce n'est pas ce que j'observe sur le terrain. J'enrage aussi lorsqu'une sexothérapeute catholique, sur ce même plateau, nous laisse entendre que les femmes ne peuvent baiser (ce n'est pas le terme qu'elle a utilisé, évidemment) qu'avec des hommes dont elles sont amoureuses parce qu'elles ont besoin d'être aimées pour ça. Alors quoi ? Sous couvert d'un discours prétendument libéré sur le sujet, on autorise des agresseurs à poursuivre leurs actions, on continue à prôner le fait qu'être dévouées corps et âme aux maris est un rôle formidable dont nous

devrions être fières, on laisse entendre que les femmes sont des amoureuses de nature, contrairement aux hommes... On ne remet certainement rien en question de la domination masculine, au risque de ne plus exister assez aux yeux des hommes. Et puis quoi encore ?

Tous ces discours que les médias aiment à offrir ne sont rien d'autre qu'une offense, voire une négligence face à ce que vivent un grand nombre de femmes. Chacune est libre de vivre sa vie comme elle l'entend. Je peux entendre et comprendre qu'une femme aime être aux petits soins pour sa famille, qu'une autre s'amuse à user de son pouvoir sexuel pour obtenir ce qu'elle veut des hommes, qu'une femme ait besoin d'amour pour aimer le sexe ou encore qu'une femme puisse ne pas se sentir agressée lorsqu'un homme vient l'importuner, mais je condamne les discours dans lesquels il y a une intolérance face à ce que d'autres pensent, vivent et combattent, comme s'ils représentaient une vérité absolue. Et surtout, je condamne les médias qui ne donnent la parole qu'à une certaine catégorie de femmes dont le jeu rassure les dominants.

J'enrage aussi, lorsque j'entends des hommes sacraliser, idéaliser les femmes en imaginant que des siècles de soumission peuvent être oubliés en quelques belles paroles. On ne peut pas passer d'un extrême à l'autre sans se faire taxer de pervers ou de profiteur. Je ne doute pas de la bienveillance de certains, mais à l'excès, elle semble totalement déplacée.

Pas plus loin que cet après-midi encore, nous avons reçu le mail d'un homme souhaitant s'exprimer pour « rectifier » (selon ses propres mots) les propos d'un « phallo-

crate » interviewé lors de notre émission radio sur les règles. Selon lui, il s'agissait de paroles « indignes » parce qu'il aurait répondu « bien sûr, pas de problème » à sa compagne qui lui aurait demandé : « J'ai mes règles ce jour, peut-on faire autrement ? [pour avoir des rapports sexuels] » Selon lui, l'interviewé n'aurait pas « cherché à l'accompagner [sa compagne] sur la voie de la reconnaissance de son corps ! Mais aussi et surtout en prenant soin de ne pas se salir avec ce qui vient de sa compagne au lieu de la sécuriser et de l'aimer. » Nan mais, en vrai, nous avons nos règles depuis la nuit des temps et nous n'avons nul besoin d'être sécurisées à ce propos. Sacraliser ce qu'il y a de plus naturel en nous ne nous aide certainement pas pour nous affranchir des dogmes, et au contraire, cela nous cantonne, nous réduit au rôle de l'être fragile et faible que nous avons endossé depuis des siècles.

D'autre part, ce n'est pas tenir compte de ce dont cette femme a besoin lorsqu'elle demande à faire autrement. Nous ne sommes pas toutes susceptibles d'aimer avoir des rapports sexuels durant cette période... Sans compter que vouloir rétablir les propos d'une personne, ce n'est pas faire preuve de tolérance. Ce cher monsieur, nous ayant gratifiées d'un « charmantes dames » en début de mail et d'un « Merci de prendre contact avec moi je vous prie Adorables interlocutrices, ». Trop de « respect » peut devenir dangereux pour notre santé mentale et devenir des propos que je qualifierais de sexistes.

Si nos droits sont fragiles, nous pas !

L'émancipation commence par l'affirmation de soi et c'est précisément ce dont nous allons parler maintenant.