



Introduction

Les grands mystères du plaisir au féminin : cette chose invisible

Avant de commencer ce livre, j'ai demandé à mes copains et mes copines le premier mot qui leur venait à l'esprit quand je leur parlais de « jouir au féminin ». Les réponses ont été nombreuses et variées : orgasme, clitoris, point G, vagin, mais aussi « je ne connais pas » ou « toute seule, oui ! » Tous et toutes ont admis que c'était compliqué, surtout les hommes toujours un peu décontenancés devant ce phénomène... invisible.

Jouir au féminin, c'est *terra incognita* pour beaucoup. Beaucoup d'hommes croyaient naguère que... les femmes ne jouissaient pas ! Et tant d'idées reçues ont

Les clés de la jouissance au féminin

défrayé la chronique : il était soi-disant indispensable pour qu'il y ait fécondation, le seul véritable orgasme ne pouvait être que vaginal (merci, docteur Freud...), pour avoir un orgasme, il doit toujours y avoir pénétration, les femmes font toujours semblant, quand cela ne vient pas, il faut persévérer (mais non ! Ça fait mal !)..



L'orgasme, l'enfant roi !

Le diktat de l'orgasme à tout prix

On le mange à toutes les sauces et sous toutes ses formes. L'orgasme fait les « gorges chaudes » des gros titres de la presse féminine (et maintenant autant dans la presse masculine), il est devenu obligatoire. Autrefois, il n'y a pas encore si longtemps, on était polarisé sur l'orgasme masculin. Enfin, on en parlait peu. Les hommes faisaient leur petite affaire vite fait bien fait, et la femme n'était qu'un réceptacle. En deux minutes chrono, elle n'avait pas le temps d'atteindre l'orgasme, surtout que le mâle omettait bien souvent de stimuler la partie

Les clés de la jouissance au féminin

émergée du clitoris de la belle. Et une fois qu'ils avaient offert leur si précieux élixir à leurs épouses, il ne leur venait vraiment pas l'idée de caresser leur compagne ou même de leur titiller le clitoris. Ils se retournaient et s'endormaient, parfaitement détendus (bon, OK, j'exagère un peu). La femme accomplissait le devoir conjugal, tandis que Monsieur, pour se livrer à d'autres pratiques plus coquines (fellation, sodomie, sexe avec plusieurs belles poulettes...), se rendait allègrement dans les maisons closes. Aujourd'hui, enfin et heureusement, les filles en ont assez et revendiquent le droit à l'orgasme, comme le droit de dire « Non, c'est non ! » à leur mari. Quoi de plus normal ?

Seules, pour commencer, ou à deux, voire plusieurs... la masturbation entre dans le processus de la parfaite connaissance de son corps, et une femme qui se masturbe est on ne peut plus normale, futée, intelligente et généreuse envers elle-même et envers son partenaire. On se caresse et on se fait plaisir seule ou aux côtés de son partenaire, doucement. Cela n'a rien à voir avec la masturbation rapide, furieuse, où l'on fait tout pour jouir au plus vite, pour évacuer son stress. Non, là, on prend son temps... Cool ! On a la vie devant soi !

Comme l'orgasme est devenu le Graal, beaucoup d'entre nous, hommes ou femmes, craignent, pendant qu'ils font « la chose », de :

L'orgasme, l'enfant roi !

- Ne pas faire jouir son/sa partenaire (au moins une fois) : c'est la honte !
- Rester en vrac au bord de la route, le clito en berne ou le zizi tout mou. (Et alors ? Ce sera pour la prochaine fois !)

Cette injonction devient anxiogène.

On le sait tous, vivre sous pression est stressant et provoque l'angoisse. Alors que la sexualité est à la base une véritable source de plaisir, naturelle et accessible gratuitement à tous, qu'elle est notre dernier espace de liberté, elle peut s'avérer décevante parce que tout nous incite à mettre la barre haut, à surenchérir. Et c'est très paradoxal : on nous pousse à flipper pour quelque chose qui ne devrait être que du bonheur ! Dans cet ouvrage, garçons et filles apprendront tout ce qu'il faut savoir pour que Madame éprouve des orgasmes puissants.

Ne pas avoir d'orgasme est assimilé à un échec

On peut avoir un rapport sexuel très satisfaisant sans atteindre le sempiternel orgasme. La tendresse, les sentiments, les caresses procurent une sensation de plénitude, même si le sperme ou la cyprine n'ont pas coulé à flots ! La femme, parfois, culpabilise, pense qu'elle n'est

Les clés de la jouissance au féminin

plus assez désirable et se met à complexer. L'homme a honte de ne pas avoir offert sa précieuse semence à sa douce. Bref, tout le monde culpabilise là-dedans, juste pour une histoire d'orgasme capricieux. Il n'y a pas mort d'homme, et on ne peut pas gagner à chaque fois ! Le fait d'être allongés et enlacés après l'amour, même s'il n'y a pas orgasme, est tout aussi agréable que le fait d'avoir des relations sexuelles couronnées d'un bel orgasme ! Faire l'amour, c'est aussi le plaisir de faire une sieste tout nus, peau contre peau, sans chercher à faire monter l'excitation sexuelle.