



JÜNE PLĂ

Jouissance Club

UNE CARTOGRAPHIE
DU PLAISIR



MARABOUT

Jouissance Club

UNE CARTOGRAPHIE
DU PLAISIR

Un projet apporté par Ariane Geffard

© Hachette Livre (Marabout), 2019

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans autorisation écrite de l'éditeur.



JÜNE PLÃ

Jouissance Club

UNE CARTOGRAPHIE
DU PLAISIR

MARABOUT

Sommaire

Préface	9
Bienvenue au club	11
Dis bonjour à ton sexe	27
Les dessous de la vulve	31
Les dessous du pénis.....	75
Bon, on baise ?	103
Les zones de plaisir de Bidule	105
Les zones de plaisir de Truc-Muche	175
Unisexé.....	227
Il est temps de conclure	247
Remerciements	249

À Nicky et Takumi, sans qui ce livre n'existerait pas.

« Let's talk about sex, baby
Let's talk about you and me
Let's talk about all the good things
And the bad things that may be
Let's talk about sex »

Salt-N-Pepa

Préface

La sexualité est le sujet dont on ne parle pas. Les mots sont là pourtant, partout, dans les journaux, à la télé, dans les soirées entre ami·e·s, mais souvent ce sont des mots qui masquent, cachent et passent sous silence toute parole complexe et singulière.

Il n'y a pas de cours d'éducation sexuelle, il n'y a pas eu de révolution sexuelle. La chape de plomb est toujours là et c'est une chape de plomb cool et pleine de sarcasmes qui valide l'uniformité des pratiques et des plaisirs. Le reste, le différent, le mal connu, n'existe pas. Pire : le reste, on peut le tourner en ridicule. La sexualité est ce sujet où il est possible d'être oppressif et normatif tout en ayant l'air libéré. Nous sommes au début de l'exploration de nos sexualités, il y a mille manières de se donner du plaisir et d'en donner, mille rythmes aussi, mille périodicités. Aucune n'est supérieure à l'autre. Il n'y a pas de note, pas de compétition.

Heureusement, le présent est prometteur. Des livres comme celui-ci contribuent à construire un avenir sexuel excitant et informé, car le plaisir ne peut pas se passer de connaissances, la sexualité n'est pas innée, d'autant plus qu'elle est encombrée de clichés et de représentations coercitives. Nous ne connaissons pas notre corps, nous ne

BIENVENUE AU CLUB

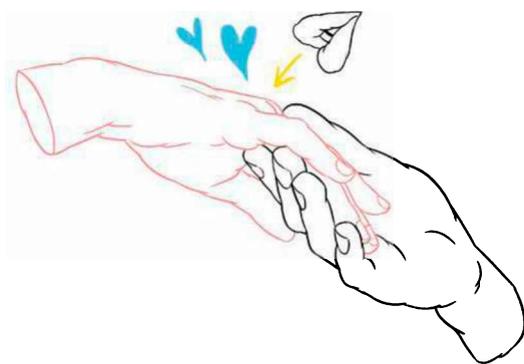
connaissons pas le corps de nos partenaires. Il faut que ça change. La révolution sexuelle en cours passe par les réseaux sociaux, par les comptes Instagram comme Jouissance Club, car c'est le lieu où les voix différentes s'expriment sans contrôle. Elles informent les millions de femmes et d'hommes qui vivent sous le joug d'une non-éducation sexuelle, ou d'une mal-éducation sexuelle, où les rôles sont rigides et la liberté absente. Et le plaisir si rare.

Nous avons besoin de voix qui ne viennent plus des institutions et des professionnels, mais de tout un chacun. De celles et de ceux qui explorent et proposent des idées et des solutions, de celles et de ceux qui inventent et imaginent une sexualité égalitaire, féministe et renversante.

Martin Page

Auteur de *Au-delà de la pénétration*, aux éditions Monstrograph, 2019.

Bienvenue au club



Un grand merci à toi, l'ami.e, d'avoir acheté ce livre. Le fait que tu le tiennes entre tes mains prouve que tu es quelqu'un de bien : tu mérites une vie sexuelle épanouie et un gros bisou.

Je m'appelle Jüne (ça se prononce à la française, hein, pas « Djoune », attention !). Je suis passionnée de dessin depuis mon plus jeune âge et (ça tombe vachement bien), j'en ai fait mon métier puisque aujourd'hui je suis character designer dans le jeu vidéo. J'ai été élevée en plein air dans les collines provençales, près de Marseille, la plus belle ville du monde (mais aussi une des plus sexistes).

J'ai mis longtemps à comprendre que « féminisme » n'était pas un gros mot et qu'une femme mérite autant de considération qu'un homme. À force de bourrage de crâne, de « elles ne savent pas conduire », de « tu cours comme une fille », de « c'est pas pour rien que tous les génies sont masculins », de « aide ta mère à débarrasser » et autres joyeusetés misogynes, j'étais réellement persuadée que nous étions inférieures sur tous les plans. Pire, j'ai même participé, inconsciemment, à faire progresser cette vision des choses, en fustigeant les féministes... Parce que l'idée même d'être « féministe » était inconcevable... Je ne voulais pas être taxée « d'hystérique », voyez-vous. Pourtant, et même si ça m'irrite parfois beaucoup, je suis profondément convaincue que les hommes qui ont croisé mon chemin ont aussi été des victimes du patriarcat.

Oui, il faut monter au front, il faut hurler, être en colère et faire brûler les idées reçues tenaces. Désormais, je respecte le combat de celles qui osent crier haut et fort ce que les gens n'ont pas envie d'entendre, j'admire leur courage et leur force. J'aime nous imaginer comme une grande équipe, avec chacune nos méthodes pour arriver à nos fins. Dans cette équipe, je me vois plus comme milieu de terrain ou modératrice qu'attaquante, c'est vrai... Parce que je crois que, parfois, la douceur et la bienveillance, associées à la révolte, peuvent faire changer d'avis même le pire des boloss. Alors voilà : je suis féministe, d'un féminisme qui a foi en l'humain, en sa bonté, en son intelligence collective. Et très franchement, je ne vois pas comment on pourrait s'en sortir si on n'unit pas nos forces. Ainsi mon féminisme n'est pas seulement un combat de femme pour les femmes, il a évolué avec le temps et d'aucuns diraient que l'expression correcte serait plutôt « humaniste »... Mais je maintiens qu'être féministe, c'est lutter contre toute forme de discrimination. Je ne lutte pas que pour les femmes cisgenres (oui, vous ne le savez peut-être pas, mais si vous êtes née avec une vulve et que vous avez validé le genre féminin qui vous a été assigné à la naissance, c'est que vous êtes cisgenre). Je ne veux pas hiérarchiser les combats. Toutes les luttes sont importantes. Dire le contraire reviendrait à affirmer qu'une certaine catégorie de personnes (les minorités, en l'occurrence) est encore et toujours inférieure. Beurk.

On vaut mieux que ça. Je ne veux pas faire partie de celles.ceux qui invisibilisent les minorités en se disant que « leur combat peut bien attendre encore un peu », que « ce n'est pas la priorité », qu'« il y a des choses plus urgentes », etc.

Alors oui, parfois, je me plante, je fais des erreurs, mais j'apprends peu à peu à donner la priorité à l'humain, tout simplement... Pas juste à une catégorie d'humains. Après tout, on lutte tous.tes contre les mêmes choses : les inégalités.

Mon féminisme est donc inclusif au sens large du terme, ce qui implique que peu importe ton genre, ton orientation sexuelle, l'état de ton compte en banque, ta nationalité ou ton numéro de sécu, tu mérites ce droit fondamental qu'est le respect.

Tiens, à propos de genre, tu remarqueras au fil de ta lecture que j'appelle mes personnages par de drôles de sobriquets. Truc-Muche, Bidule et Machin-Chose sont volontairement agenrés car, même si le monde s'est construit de manière très binaire et que nos croyances veulent qu'un homme ait un pénis et une femme une vulve, il existe aussi des personnes intersexes, des personnes trans, des personnes non binaires, genderfluids, agenres, des personnes qui se retrouvent dans plusieurs de ces catégories, etc. Alors oui, c'est le bordel, et ça met à mal nos habitudes... Les transidentités sont très peu visibles car il s'agit d'une minorité, mais cela ne veut pas dire que ces personnes n'existent pas. Je souhaite ici que tout le monde se sente à l'aise et s'amuse. Donc, dans ce livre, Truc-Muche a un pénis, Bidule a une vulve et Machin-Chose peut-être les deux. Kapish ?

En parallèle du féminisme, j'ai une deuxième passion qui n'est autre que le sexe. Oui. J'ai aussi mis longtemps avant de pouvoir le dire sans honte, car, comme tu le sais, une femme qui aime le sexe, ça fait désordre, ça fait salope et c'est porteur d'IST. En plus, c'est faux, je n'ai jamais contracté la syphilis, mais je ne désespère pas de l'avoir un jour. Mais assez parlé de mes MST ! Je ne te sens pas passionné par ce beau sujet. Si tu as tenu jusqu'ici, c'est que tu as compris le ton du livre.

CE DONT ON CAUSE

Te voici donc prévenu : chez Jouissance Club, il est question de décomplexion, d'autodérision et de bienveillance, alors ne l'oublie pas en parcourant ces pages. Dans ce livre, tu trouveras un petit peu tout ce qu'il y a à savoir sur le sexe sans passer par la case « pénétration des sexes ». Comme tu sais très bien t'y prendre, je n'ai pas besoin de te faire un dessin pour cela. Non, j'ai fait plein d'autres dessins encore plus intéressants. J'ai tout mis en œuvre pour que tu ne regrettes pas cet investissement. J'ai travaillé dur pour que tu puisses explorer ta sexualité et celle de ton.ta.tes partenaire.s de moult façons. Même si tu te considères déjà comme un.e expert.e, j'espère te faire découvrir de nouvelles méthodes pour donner du plaisir aux personnes qui veulent bien coucher avec toi. J'ai copulé jour et nuit pour trouver les meilleures techniques de doigtage, parfaire ton suçage, et tutti quanti... Je n'y suis pas allée de main morte et j'ai presque fini par perdre mon zizi dans cette aventure, alors j'apprécierais que tu mettes une super review à mon livre sur les internets. L'idée étant d'y aller à ton rythme et de varier les plaisirs seul, à deux ou à plusieurs – peu importe le genre qui te définit, ton orientation sexuelle ou ta couleur de peau. Que tu sois puceau / pucelle, satyriasis (il vaut cher au scrabble celui-là, mais, en gros c'est un mot qui définit l'addiction sexuelle chez les hommes) / nymphomane, ou entre les deux. Bref ! Tu l'auras compris, ce livre est fait pour TOUT LE MONDE ! Sauf ceux qui n'aiment pas le cul...

J'ai envie que la sexualité soit enfin abordée de manière ouverte et claire pour que chacun puisse accéder à toutes les informations dont il a besoin pour parfaire sa créativité et surtout se défaire de toute pression ou injonction sociétale qu'on nous rabâche depuis trop longtemps. Le sexe ne devrait pas être une source de stress et, au club, nous croyons ferme que c'est la seule chose avec la bouffe, les balades en forêt, et Brandy & Monica, qui vaille vraiment la peine d'être vécue. Le sexe n'est qu'amour, que ce soit avec un partenaire de vie ou un one shot. Il n'est que partage et source de bien-être. Même tes parents aiment ça, c'est dire... Le sexe, c'est la vie, et c'est presque tout le temps gratuit.

Ce que je te propose dans cet ouvrage n'est ni plus ni moins qu'une brève leçon d'anatomie accompagnée d'une cartographie des multiples zones de plaisir des deux sexes et un inventaire de mouvements qui ont su provoquer des réactions de plaisir, orgasmiques ou jouissives, répertoriées au fil des années sur des sujets majeurs et consentants. Le seul animal qui a été maltraité, c'est ma pauvre chatte. Toutes les méthodes n'ont pas fait l'unanimité car nous sommes tous différents et il est important de se rappeler que, dans l'exploration de sa sexualité, la communication au sein du couple est primordiale. Si un mouvement marche bien pour une personne, il ne marchera pas forcément pour une autre. C'est pour cela qu'il est important de parler, d'écouter et de se remettre en question fréquemment. Te voilà prévenu.e.

DIS, JÜNE, POURQUOI CE LIVRE ?

Outre le fait que j'aime me parler à moi-même, j'ai toujours eu la triste impression que je passais à côté de ma sexualité. Qu'il me manquait quelque chose pour être pleinement satisfaite. Ce constat, je n'étais pas seule à le faire et, au-delà du fait que ça me rassurait de savoir que nous sommes un bon paquet dans ce cas, j'avais beau y réfléchir, je n'arrivais pas à mettre le doigt sur le problème (sans mauvais jeu de mots).

J'avais beau regarder du porno et me sentir à l'aise avec le sexe, je reproduisais inlassablement les mêmes erreurs. J'avais des douleurs à la pénétration, et surtout le scénario était toujours le même, d'un amant à un autre. Ça ne loupait jamais, on commençait toujours par un cunnilingus ou une fellation dont souvent le seul but était de lubrifier et préparer le terrain pour le très attendu coït, puis BIM ! collision des sexes et PAF ! éjac (parfois faciale parce que ça change) et c'était plié. On se contentait de ça et c'était bien dans un sens, mais il y avait toujours cet arrière-goût de « déjà-vu ».

Que ce soit clair, il ne s'agit pas seulement d'avoir un orgasme ou pas. L'orgasme, ce n'est que la partie visible de ce bel iceberg qu'est le sexe... Non, ce qui m'embêtait, c'est que tout cela manquait cruellement de fantaisie. On répète inlassablement la même scène encore et encore, peu importe la personne. Imagine-toi manger tous les jours le même plat. Lundi, des patates, mardi, des patates, mercredi, des... Avoue que ce serait sacrément triste. Pourquoi nous imposons-nous autant de monotonie dans le sexe ? Nous changeons de vêtements au gré des modes, nous n'hésitons pas à être créatifs en cuisine, nous changeons même plus souvent qu'avant de partenaire, nous aimons la nouveauté, nous en consommons dès que nous le pouvons. Mais pour le sexe... quetchi.

Un beau jour où je réfléchissais en fumant une pipe et en fixant l'horizon, j'ai compris que ça n'était pas un hasard si nous faisons toujours l'amour de la même façon. Comment pourrions-nous faire autrement puisque personne ne nous a expliqué comment faire. Personne ne nous propose de nouveaux « truc et astuces » du cul. La seule documentation que l'on peut se procurer gratuitement, ce sont les films pornos mainstream, qui ont eux aussi oublié de faire marcher leur imagination. Enfin, ce n'est pas totalement vrai, puisque les scénarios sont très variés : entre l'histoire du plombier qui vient réparer la fuite de la dame, la demi-sœur vicieuse, le vieux pervers, la milf et le puceau, les poulpes de l'espace et j'en passe, on a le choix. Mais il s'agit d'une mise en scène, d'un simple changement de décor. Ensuite, quel cruel manque d'imagination lorsqu'il s'agit du moment le plus important du film : le sexe ! Quelle tristesse et quelle pauvreté

dans le scénario... C'est simple : préli, coït, éjac. Re commençons : préli, coït, éjac. Et puis merde !

Si on a déjà regardé du porno, ce que l'on retient, c'est que les pénis dominant, les pénis pénètrent, et les vulves accueillent et semblent plutôt satisfaites à en juger par leurs cris de plaisir. Et nous, pauvres fous, nous mimons, parce que c'est plus simple de ne pas trop réfléchir. Et jamais on ne remet cela en question. Mais qu'arriverait-il si nous inversions les rôles et que les personnes hétéros dotées de pénis se laissaient pénétrer ? Pourquoi le fait d'être pénétré deviendrait subitement un problème lorsqu'on a un pénis ? Parce qu'on s'imagine que cette position est celle du soumis, du dominé ? Je refuse de croire qu'être gay ou qu'avoir un con soit synonyme de soumission.

Les films au cinéma sont tout aussi coupables de l'image que nous nous faisons de la pénétration. Nous y avons vu un nombre incalculable de fois un couple cisgenre hétéro copuler et atteindre systématiquement l'orgasme ensemble grâce à la pénétration. Combien d'entre nous se sont senti.e.s anormaux.ales à la vue de ces images ? L'orgasme par pénétration est devenu le saint graal, ou pire : la norme. Et, en tant que norme, il fait beaucoup de mal à ceux qui ne rentrent pas dans le moule. Et Dieu sait qu'on est nombreux.ses !

Le mal que l'on se fait à vouloir être « normaux »... On se crée sans le vouloir des problèmes d'érection, des douleurs à la pénétration, on se met des limites, on a le sentiment de ne jamais arriver à faire orgasmer Bidule avec sa bite, à moins que Bidule simule...

Remettons les pendules à l'heure et essayons de faire du sexe quelque chose de plus riche, plus équitable. Un moment tout particulier et différent chaque fois.

Parce que, oui, c'est génial, le coït. Je ne mets pas du tout en question le plaisir qu'il procure, mais plutôt sa répétition et le fait qu'il soit au centre de la sexualité. Inévitable.

La pénétration est tellement centrale qu'on a inventé le mot « préliminaire ».

Ce que je comprends dans ce terme, c'est que les préliminaires ne sont pas perçus comme du sexe. J'entends souvent des trucs du genre : « Avec ma copine, on fait beaucoup de préli, mais bon, quand on fait l'amour, elle a quand même mal. Que faire ? »

Commencez peut-être par ne plus utiliser ce vilain mot.

Ce que nous appelons communément « préliminaire » est en réalité un acte sexuel à part entière. Sinon, ça voudrait dire que les rapports lesbiens ne seraient que des préliminaires ? Par pitié, non...

Tu peux faire l'amour avec tes mains, ta langue, des cordes, des accessoires, tes pieds, et ta tête, alouette. Et puis il y a les caresses qui font partie intégrante de l'acte d'amour, mais qu'on expédie trop souvent parce qu'on se dit que nos sexes sont au centre du plaisir. Mais le corps entier est une zone érogène et certaines personnes peuvent même atteindre l'orgasme sans qu'on leur touche le pilou pilou. Chacun son truc, chacun sa zone. Il y a tellement de choses à explorer en dehors de la zone génitale !

Les préliminaires, c'est un bouquet de fleurs, c'est flirter, envoyer un sexto, jouer à « je te tiens, tu me tiens par la barbichette »... Ben quoi ? Je vous interdis de me juger !

Ne souhaites-tu pas avoir de meilleur.e.s amant.e.s ? Si Machin-Chose s'y prend mal, c'est probablement parce qu'on ne lui a jamais appris à te toucher. Tu es le.la seul.e à savoir ce qui te plaît. Montre-lui ! N'es-tu pas las.se du manque d'originalité et de la passivité de Bidule ? Cette passivité n'est pas anodine : on laisse faire parce qu'on n'a aucune idée de ce qui pourrait être mieux, qu'on ne connaît pas notre corps et qu'on a peur d'embêter avec notre plaisir, d'être sans-gêne, malpoli.e, rabat-joie, quoi... On a peur d'ennuyer parce qu'on a du mal à atteindre l'orgasme à deux, que ça risque de prendre du temps...

Mais bon Dieu, commençons à nous sortir de la tête qu'il faut éjaculer, orgasmer ou pénétrer, tout simplement car ces 3 actions marquent la fin de la relation sexuelle. A-t-on vraiment envie d'expédier ce moment ? Non, c'est impossible, c'est trop bon quand c'est bien fait.

J'y pense, si nous allons si vite, c'est peut-être parce que ce n'est pas si bien fait que ça... Hmm... Pardon, je réfléchissais tout haut.

Donnons-nous le temps de prendre du plaisir avec les doigts, la bouche, les yeux, les caresses. Aimons-nous et respectons-nous, bordel ! Nous faisons tout vite. « Vite, il faut que je mange mes Bolinos », « Vite, il faut que j'aïlle au boulot », « Vite, il faut que je jouisse », « Vite, cet article est beaucoup trop long, je ne vais lire que le titre », « Vite, vite, vite ! »

STOOOOOP ! Respire.

Revenons-en à nos moutons, parlons créativité. Sortons de nos zones de confort et imaginons un instant à quoi pourrait ressembler le sexe si la pénétration n'était qu'une option parmi tant d'autres.

C'est dur, hein ? C'est normal, tu es normal.e. Sortir de ce schéma demande beaucoup de remises en question et d'imagination. Pour la cuisine, par exemple, nous avons des livres, des blogs qui nous donnent des idées : « Tiens, si je rajoutais des surimis dans ce gâteau au chocolat, j'ai vu ça dans une recette de ma bloggeuse préférée... » C'est à ce moment-là que je me dis que ce livre est peut-être le livre de recettes du cul qui manquait et que l'éventualité de mélanger le surimi et le chocolat serait probablement une terrible idée.

Commencez par tester une nouvelle technique ou un nouveau fantasme chaque fois que vous faites l'amour. Imaginez qu'un ingrédient peut être ajouté. Un seul petit ingrédient et la recette aura une tout autre saveur. Pas la peine de tout remettre en question, ce serait trop compliqué – et on ne veut pas que le sexe soit un casse-tête, pas vrai ?

C'est pour toutes ces raisons que j'ai voulu écrire ce livre. Pour faire travailler notre créativité, sortir de notre zone de confort et découvrir une sexualité bien plus riche et épanouissante, que l'on possède une vulve, un dicklit, un pénis ou autre (?).

LES PILIERS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Dans le sexe, on pourrait croire qu'il n'y a pas de règles, qu'il ne s'agit que de ressentis, de lâcher-prise, de mise en situation et d'alchimie des corps. Mais tâchons d'aller plus loin. Des règles, il en faut pour que le sexe soit un espace rassurant et engageant pour tout le monde. Il y a des règles simples de société qui veulent que, lorsqu'on interagit avec quelqu'un, on se doit d'être poli, dire bonjour, merci, au revoir... Dans le sexe, les seules règles que je connaissais à une certaine époque, c'était : « Épile-toi d'abord » ou « Aie une belle érection ». Comme dirait l'autre : « C'est un peu court, jeune homme ! », alors essayons de dépasser ces banalités.

Voici les sept bases simples et incontournables que tout le monde devrait comprendre et appliquer.

LE CONSENTEMENT



Il semblerait que la notion de consentement ne soit pas la même pour tout le monde... Tu es sûrement quelqu'un de respectueux et d'assez intelligent pour comprendre qu'il y a certaines limites à ne pas dépasser et qu'elles doivent être discutées en amont avec ton.ta partenaire. Je suis cependant obligée d'en parler un peu pour ceux et celles qui n'ont pas été sensibilisé.es à cela.

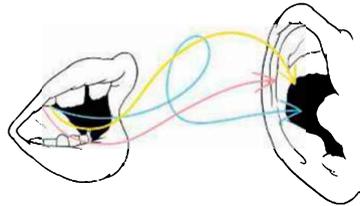
Quand une personne dit « non », on a parfois tendance à insister et à tenter de la convaincre. Cela est très grave car, dans le sexe comme dans la vie, NON, c'est NON. Laisse le temps à ton.ta partenaire d'y aller à son rythme. Jusqu'ici, c'est un principe assez basique que tout le monde devrait comprendre et de ce fait, respecter.

C'est là que ça devient tricky : certain.e.s n'arrivent pas à formuler ce « non », par peur de décevoir, par culpabilité de ne pas avoir envie, en raison d'autres raisons liées à leur passé, etc. Chez ces personnes, le « non » se manifestera bien souvent par une gestuelle qu'on qualifiera « d'inhabituelle » : un mouvement de recul, une main qui pousse (même doucement), un baiser différent, un visage fermé, des mains figées qui ne caressent pas l'autre, le corps inerte, etc.

Il arrive même que, dans un couple installé, le consentement (qui paraît évident) ne soit pas tout à fait respecté. La gestuelle de l'autre est, là aussi, très importante, car certaines personnes accomplissent ce qu'elles croient être leur devoir conjugal (oh, le très vilain mot...) et se donnent à leur ami.e sans en avoir envie. Par exemple, Machin-Chose n'ose pas se refuser à son.sa partenaire ni lui dire « NON ». Si ton.ta partenaire n'a pas l'air d'avoir super envie ou ne se montre pas très engageant.e ou réactif.ve à tes avances, alors il serait bon d'arrêter tout contact physique pour entamer un dialogue. Encore aujourd'hui, beaucoup de personnes se forcent à avoir des rapports sexuels avec leur propre conjoint. Laissez-moi vous rassurer et vous affirmer que ce n'est pas parce qu'il n'y a plus de désir qu'il n'y a plus d'amour. Que le désir va et vient, qu'il part parfois pour de bon, car les relations

passionnelles du début ne peuvent pas durer éternellement. Il faut savoir faire le deuil de cette période pour amorcer, pourquoi pas, une nouvelle façon de s'aimer ou de faire l'amour.

LA COMMUNICATION



C'est la base d'une vie sexuelle et amoureuse épanouie. Eh oui, les conseils de ce livre ne valent absolument rien si tu négliges cette première règle. C'est facile à dire, mais tu ne dois pas avoir peur ni honte de dire les choses, qu'elles soient positives ou négatives. Dès qu'il y a une gêne, il ne faut pas hésiter à la verbaliser car, lorsqu'on laisse l'autre se planter, avec le temps, on finit par subir la répétition des mauvais gestes et cela devient de plus en plus dur d'en parler. Les blocages naissent avec le silence et l'avenir de ta vie sexuelle en dépend. Les conseils que je te propose ne pourront pas fonctionner si tu ne communique pas avec Machin-Chose. Tout le monde doit livrer son ressenti pour s'améliorer et apprécier pleinement le moment. Oui, il faut dire la vérité, se livrer, parler à ton.ta partenaire, y compris sur ce qui foire et que tu n'apprécies pas... Au risque de vexer dans un premier temps peut-être, de faire de la peine à Machin-Chose qui était pourtant très appliquée.e et volontaire... Si elle semble confortable pour éviter des discussions « gênantes » et même si elle est pratiquée dans un but bienveillant, crois-moi, la simulation est un de tes pires ennemis à long terme...

Prends en considération les efforts de ton.ta partenaire et guide le.la quand il.elle ne s'y prend pas bien. Un simple « Fais plutôt comme ça » ; « C'est meilleur ici » ; « Laisse-moi te montrer » sera d'une grande efficacité parce que, une fois la honte passée d'avoir loupé un mouvement, ton.ta partenaire s'y prendra de mieux en mieux.

Parle de tes fantasmes avec un.e partenaire de confiance. N'aie pas peur de lui avouer tes envies les plus folles – tout le monde en a ! Le sexe est une merveilleuse fenêtre pour t'abandonner et devenir une autre personne, juste un instant. Tous les fantasmes sont permis tant que les partenaires sont consentants et respectueux.

Parler de ses fantasmes – même les plus gênants – peut être un déclic pour toi, ton couple, ton.ta partenaire... Par exemple, je ne savais pas que j'aimais faire l'amour devant un portrait de Kim Jong-un, avant qu'un de mes amants ne m'avoue qu'il adorait ça. (JE RIGOLE) (non, j'adore ça...) (non, je rigole) (...)

LA CRÉATIVITÉ



Il faut savoir se sortir les doigts du cul pour que le sexe soit une expérience plaisante pour tout le monde et durable sur le long terme. Au début d'une relation ou même au début de notre vie sexuelle, à l'adolescence, il n'y a pas vraiment d'effort à fournir, car le simple fait de découvrir sa sexualité ou un corps nouveau est déjà terriblement excitant. On se découvre et un rien nous donne des frissons, pas besoin de se casser la tête !

Après 6 mois de relation environ, la passion se calme un peu, mais le désir perdure. C'est à ce moment que la créativité dans ton couple peut marquer un tournant dans votre sexualité.

Je parlais plus haut de la redondance du scénario « cunni/pipe, coït, éjac », je ne veux surtout pas ajouter une injonction de plus, Il n'y a aucune obligation à tout changer. Si ce scénario convient à ton couple, il n'y a aucune raison de le modifier radicalement. Non, pas de pression, bien entendu ! En revanche, dans le sexe comme dans la vie en général, nous devons faire des efforts pour ne pas finir par nous ennuyer. Je fais souvent la comparaison avec la nourriture : il est fort probable que, si tu te mets à bouffer ton plat préféré tous les jours pendant six mois, tu risques de t'en dégoûter. Tu vois où je veux en venir ?

Voici un petit jeu qui pourrait vous plaire et par la même occasion entretenir le désir dans ton couple. Propose à ton.ta partenaire de tester une nouvelle technique, un nouveau fantasme, un nouveau trou ou de nouvelles caresses à chaque nouvel ébat. Pas la peine de tout remettre en question, ajoute simplement la petite touche d'épice que tu n'avais jamais pensé mettre dans ton plat auparavant...

LES CARESSES



Pour faire comprendre à quelqu'un qu'on a envie de lui.elle, nous nous dirigeons souvent et de façon systématique vers ses parties génitales, ses fesses ou ses seins, car ce sont de magnifiques zones érogènes. Mais c'est un peu limité, non ? Quand on sait que le corps tout entier est érogène, il est triste de le négliger par hâte d'aller droit au but. Le désir ne peut malheureusement pas naître en un claquement de doigts, il faut le provoquer et créer de la frustration, c'est elle qui donne envie. D'ailleurs, on ne peut pas être toujours raccord dans la montée du désir. Certain.es ont besoin de plus de temps donc de plus de caresses et de baisers... On peut caresser, griffer, gratter, effleurer, chatouiller, empoigner, presser, frotter... Les zones érogènes sont propres à chacun et il serait trop long de les énumérer, mais je ne connais pas un seul morceau de peau qui ne soit pas sensible aux caresses.

À mon sens, c'est ici que commence le rapport sexuel, dans ce moment plein de douceur, de frissons et de désir.

LE DON DE SOI

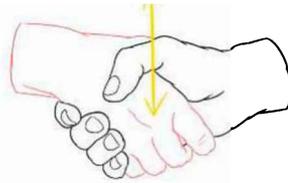


Je suis persuadée que ce que la plupart des gens cherchent dans le sexe, c'est voir l'autre se perdre, voir qu'il.elle prend du plaisir. Il n'y a rien de pire qu'un.e partenaire qui a l'air de s'ennuyer. Certes, il y a aussi une part d'égoïsme dans l'acte sexuel, mais nous avons aussi besoin de nous assurer que l'autre prend autant de plaisir que nous. C'est d'ailleurs pour cela qu'il nous est plus rassurant d'entendre l'autre gémir ou respirer fortement. Quel bonheur de donner du plaisir et de voir qu'on s'y prend bien ! C'est peut-être pour cela que la pénétration est une pratique si courante : elle est merveilleuse car les deux partenaires sont censés prendre du plaisir ensemble. C'est facile, si facile qu'il n'est pas aisé de sortir de cette habitude pour sa-

voir si son.sa partenaire apprécie autre chose et si on doit continuer. C'est très déstabilisant et troublant. Pourtant, c'est ainsi que l'on se sent vivant. Savoir sortir de sa zone de confort et prendre des risques sont les qualités principales d'un.e bon.ne amant.e (et même d'une personne épanouie en général si je puis me permettre).

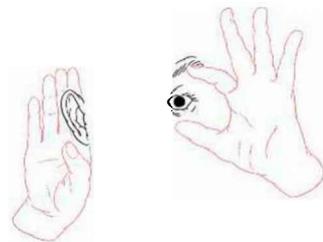
J'irais même jusqu'à dire que cette pratique est excellente pour les personnes ayant des problèmes d'érection, d'éjaculation précoce ou tardive... Non seulement cela peut permettre à ta gaule de revenir tranquillement, mais, en plus, Machin-Chose sera plus que comblé.e de te voir prendre du plaisir à lui en donner. Sans oublier les personnes souffrant de douleur à la pénétration...

LE RESPECT MUTUEL



Le respect est primordial si tu veux que l'on te respecte en retour. Il doit impérativement s'appliquer, surtout lorsque la sexualité entre en jeu. Tu as en face de toi une personne qui te prête son intimité, sa chair et, même si tu n'es pas amoureux.se, tu as le devoir de respecter son corps et ses sentiments. Je sais que si tu as fait la démarche d'acheter ce livre, c'est parce que tu es quelqu'un de bien, alors je n'insisterai pas sur ce point puisqu'il est évident.

L'ÉCOUTE ET L'OBSERVATION



Qui ne s'est jamais senti.e bête après une suggestion de son.sa partenaire ? Si il.elle te parle de ce qu'il.elle souhaite, c'est déjà énorme, ça veut dire qu'il.elle te fait confiance et qu'il.elle a envie d'aller plus loin dans l'exploration de vos corps. Alors remballe ton ego et considère cela comme une chance de devenir le.la meilleur.e amant.e de sa vie. Le corps de ton.ta partenaire t'envoie des signaux. Ils peuvent être

très subtils, mais, si tu veux être un.e bon.ne amant.e, alors n'oublie jamais de prendre en compte sa gestuelle.

Je n'ai pas vraiment d'astuce à te donner sur ce coup-là, toutes les personnes ne réagissent pas de la même manière, mais les expressions du visage peuvent te mettre sur la voie. Même si, durant le sexe, le visage semble se crispier, il y a certaines expressions qui ne trompent pas. Si tu as un doute, n'hésite surtout pas à demander à ton.ta partenaire.

Le corps lui aussi parle. Par exemple, pendant un cunnilingus ou une fellation, si son bassin remonte, peut-être que Machin-Chose veut que tu redescendes un peu ta langue vers son vestibule ou ses couilles, il.elle tente de te guider. Si ses cuisses se referment sur ta tête, peut-être a-t-il.elle envie que tu continues ce que tu es en train de faire, peut-être veut-il.elle que tu y ailles plus doucement. Si son bassin tire vers le bas, qu'il.elle se cambre, peut-être a-t-il.elle envie que tu remontes vers son gland. Et puis si il.elle te repousse, bah... arrête. Regarde ses mains, elles peuvent aussi dire énormément de choses.

Te voilà prêt.e à lire la suite.

Bonne lecture, bonne exploration et n'oublie pas de t'amuser. C'est un jeu.

Jüne



Dis bonjour à ton sexe

Avec l'aimable participation d'Odile Fillod et d'autres experts qui savent de quoi ils.elles parlent en théorie.

Dans ce chapitre, nous aborderons les bases d'anatomie, de santé, de mécanique, bref de presque tout ce qu'il y a à savoir sur nos sexes et que l'école aurait pu nous apprendre entre deux cours de sciences-nat et physique-chimie.

Nous avons essayé d'être le plus précis et juste possible en nous appuyant sur les dernières études qui ont été réalisées, mais aussi de prendre en considération les doutes et les hypothèses sur des phénomènes et rôles que l'on prête à certains organes. Car oui, des doutes, il y en a et des idées reçues, encore plus.

Commençons par utiliser enfin les termes justes et adéquats pour une meilleure appropriation de nos corps. Ici, vous ne verrez pas figurer le mot « verge », car ce n'est pas un terme scientifique et son étymologie fait référence à une sorte d'épée ou un bâton. Le choix des mots est

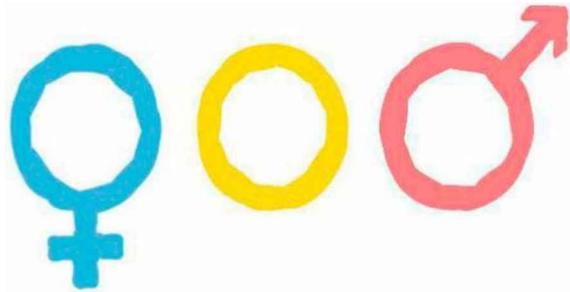
important en raison de leur histoire et de leur signification. Utiliser le mot « vagin » pour parler d'une « vulve » est également faux et perpétue pas mal d'idées absurdes et malvenues sur les propriétaires de vulves... Que ce mot soit beau ou non, là n'est pas le problème.

Bon, on se détend, vous verrez tout de même les mots « bite », « rou-bignoles » ou « chatte » parce qu'on n'est pas non plus là pour se prendre au sérieux ni entamer une cinquième année de médecine...

Nous parlerons aussi des problématiques les plus fréquentes que je reçois dans ma boîte mail et auxquelles nous avons tenté de trouver des solutions, même si certaines questions restent pour l'instant malheureusement sans réponse. Ce travail, je n'aurais pas pu le faire seule et une immense partie a été réalisée grâce à la participation des abonné.e.s Instagram. Grâce à vos questions les plus récurrentes, mais aussi à vos conseils et réponses. Vous avez été d'une aide plus que précieuse. Alors bravo et merci à vous.

Je n'ai pas soulevé la question de l'orientation sexuelle intentionnellement, car, comme je l'ai dit dans l'introduction, ce livre se veut inclusif au sens large du terme. Outre le fait que c'est super chiant et long de dessiner des visages et beaucoup moins rigolo que des chattes et des doigts, le fait que les sexes ne soient pas associés à un genre particulier ou qu'ils soient manipulés par des mains sans visage est (en plus de ma flemmardise chronique) une volonté d'inclure tout le monde : les gays, les lesbiennes, les hétéros, les bisexuels, les pansexuels, etc.

INTERSEXUATION

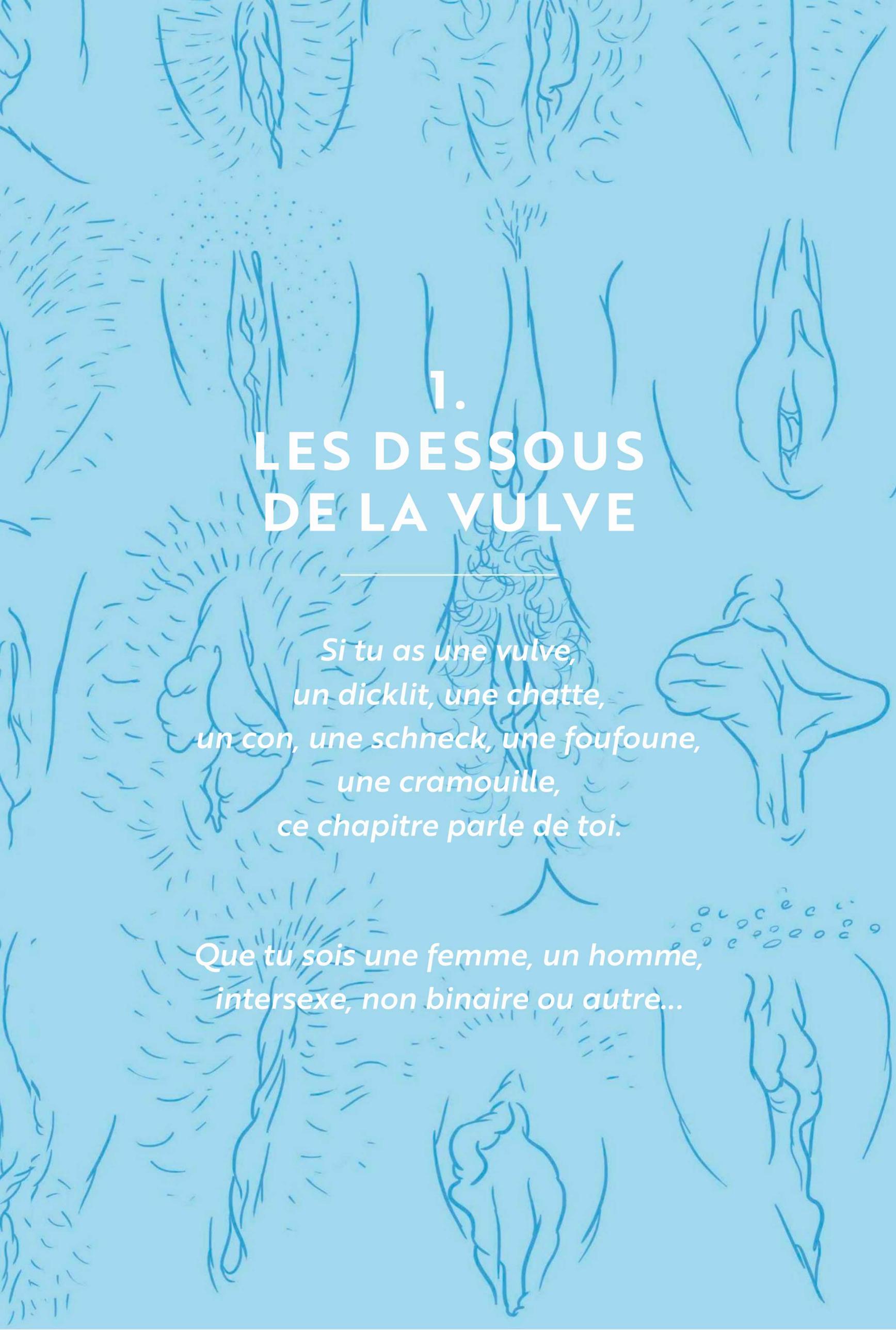


À ne surtout pas confondre avec le terme « hermaphrodisme » qui est réservé aux animaux. Il n'est pas non plus question de transidentité, même si certaines personnes trans s'identifient comme intersexes. Les personnes intersexes naissent avec des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas aux définitions typiques du « mâle » ou de la « femelle ». Iels représentent environ 1,7 % de la population, ce qui est énorme (soit l'équivalent de la population rousse !). L'aspect des parties génitales de ces personnes est propre à chacune. Il m'est donc impossible d'en dessiner un échantillon pour plusieurs raisons... La première, c'est que, lorsque j'ai demandé à des personnes intersexes si je pouvais dessiner un éventail de ce à quoi pouvaient ressembler leurs sexes, j'ai senti un gros malaise s'installer et j'ai eu la sensation (justifiée) de passer pour une voyeuriste. J'ai donc baissé la tête et tracé mon chemin, honteuse de ma requête a posteriori. La deuxième raison, c'est qu'il existe autant de possibilités que de personne intersexes, c'est-à-dire **BEAUCOUP**. Il ne serait donc pas représentatif d'en dessiner une dizaine puisqu'il n'y a pas que dix personnes intersexes sur terre.

Tout ça pour dire que, dans un souci d'inclusivité et de visibilité, je voulais mentionner l'intersexuation, mais que j'invite chaque personne à s'identifier au chapitre de cet ouvrage qui lui parle le plus.

Pour approfondir le sujet, tu peux te rendre sur le site www.cia-oiifrance.org du collectif Intersexes et Allié.e.s-Oll France.





1. LES DESSOUS DE LA VULVE

*Si tu as une vulve,
un dicklit, une chatte,
un con, une schneck, une foufoune,
une cramouille,
ce chapitre parle de toi.*

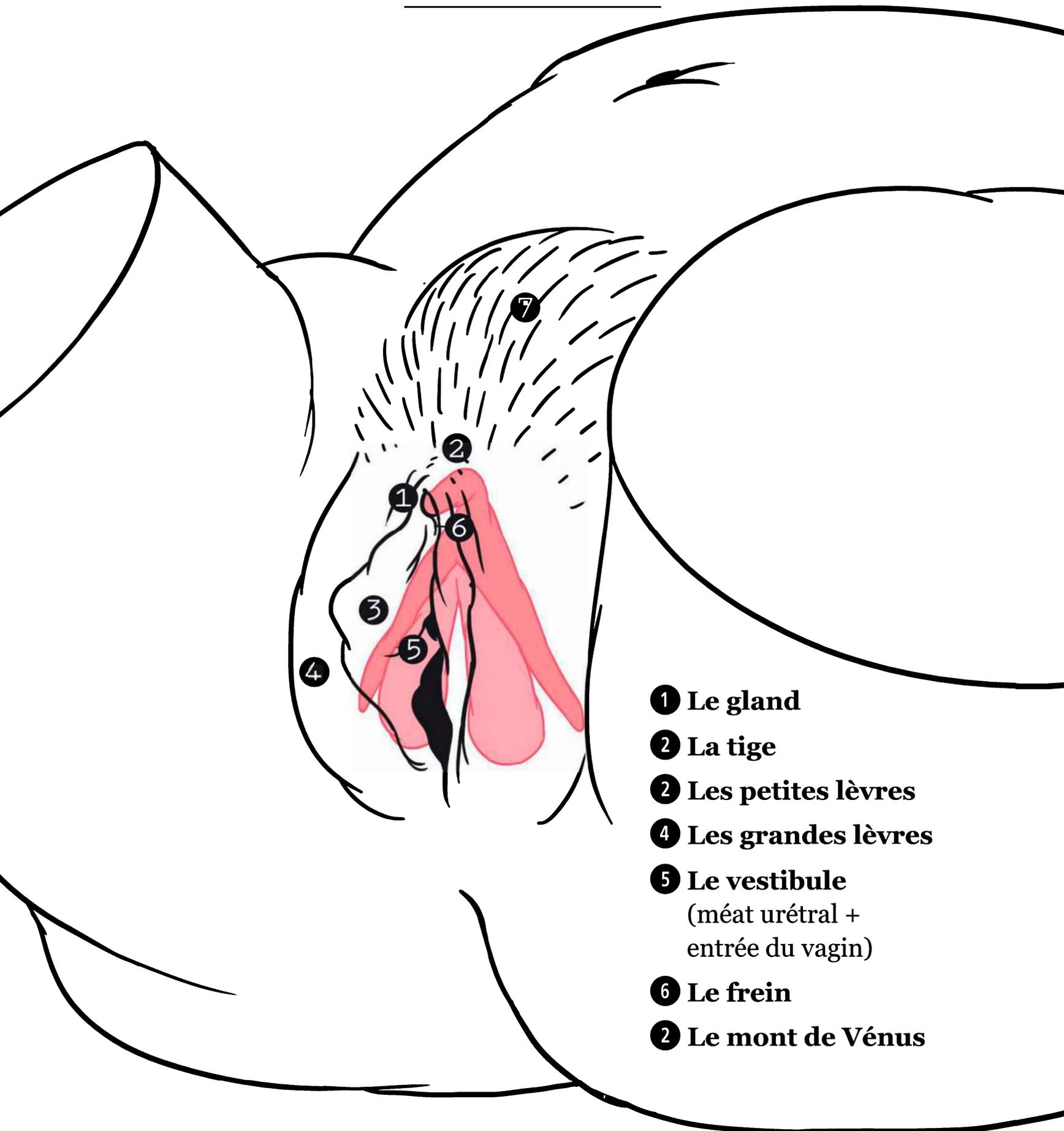
*Que tu sois une femme, un homme,
intersexe, non binaire ou autre...*

Ah ! La vulve et son clitoris, les grands oubliés des manuels scolaires, de l'art, des gravures au stylo bic des tables d'école... Parlons-en, et redonnons toute sa fierté à leur propriétaire. Non, une vulve, ça ne s'appelle pas un « vagin » pour l'amour de Dieu ! Et ce n'est pas tout le temps censé ressembler à un abricot ou à un sexe de petite fille. C'est quoi, cette obsession ? Un délire de pédophile ? On a le droit de s'épiler, mais en faire un modèle à suivre ? Nah !

La vulve déborde parfois, ses petites lèvres peuvent être grandes, elle a une odeur particulière, elle peut être poilue, avoir des pertes, souvent blanches, parfois marron... Aucune ne ressemble à une autre, mais ça encore, on ne peut pas le savoir si on ne nous le montre pas. Le clitoris, lui, a carrément été oublié de nos manuels scolaires. On a à peu près tous.tes appris sa véritable anatomie il y a un an ou deux (nous sommes en 2020 pour rappel). En gros, on a occulté pendant des siècles ce magnifique organe entièrement dédié à notre plaisir. De quoi avoir les boules, non ? Pas étonnant que beaucoup d'entre nous n'arrivent pas à se donner d'orgasme seul.e ou à deux. Toute l'étendue de notre science se résumait au clitoris défini comme un minuscule bouton qui, pour pas mal de monde, ne fonctionne correctement que lorsqu'on est seul.e, bien peinarde. Depuis qu'on peut le visualiser, les propriétaires de vulve commencent à se réapproprier leur corps et leur sexualité, et c'est pour le mieux !

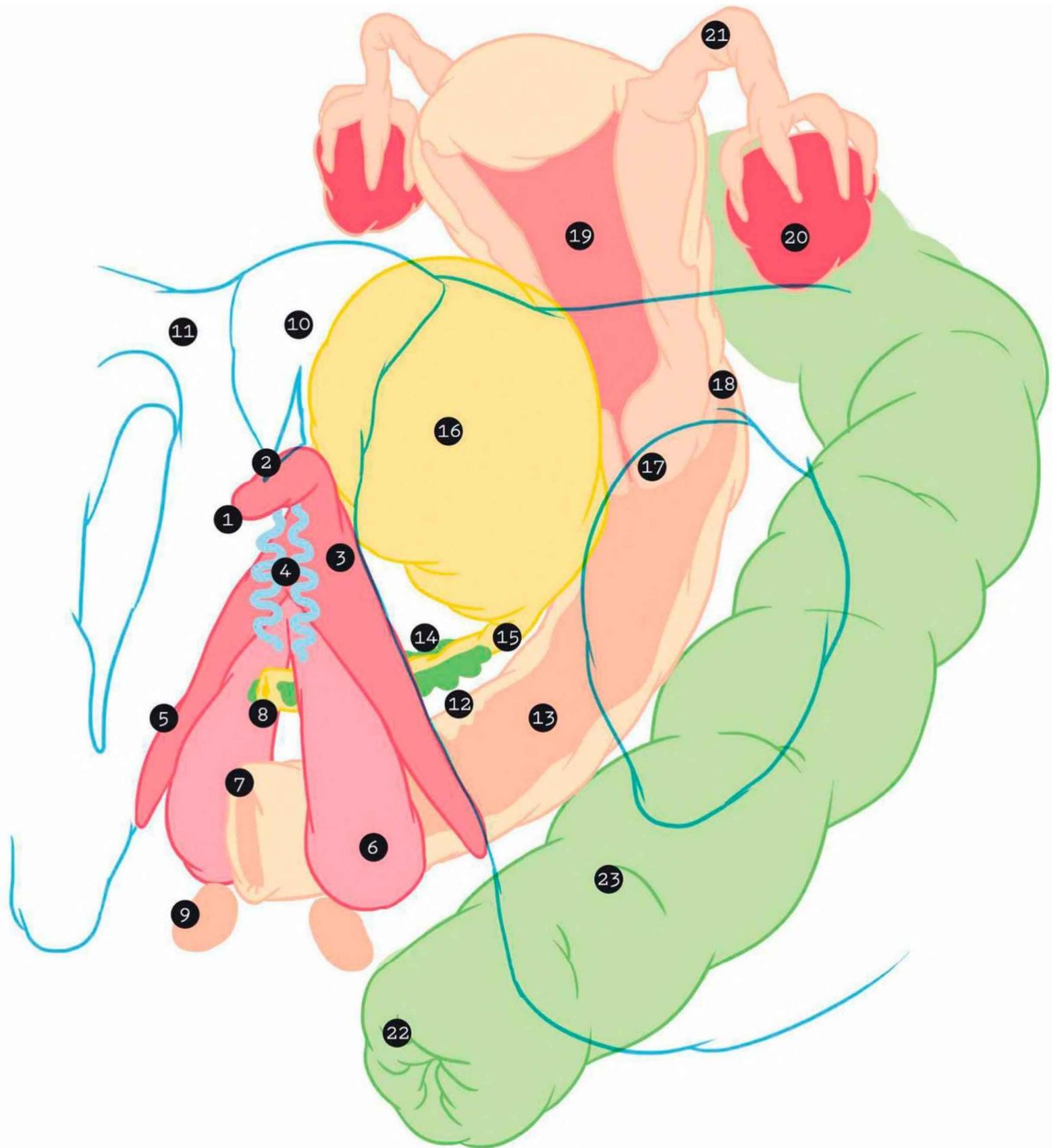
C'est important de continuer le combat de l'éducation afin qu'en-core plus de personnes nées avec une vulve assument leur sexe et leur sexualité. Qu'ils.elles ne le portent plus comme un fardeau de la soumission ou un fourreau passif et accueillant. Peut-être qu'un jour on arrivera à être autre chose que des prudes ou des salop.es. Peut-être même que le marché du gode ceinture explosera tant il y aura de vulves désireuses d'inverser, parfois, les tendances. Peut-être même qu'on ne traitera plus les gens de « cons » que pour les complimenter. Allez, bonne lecture, bande de cons !

Ce que l'on voit de l'extérieur



- ① Le gland
- ② La tige
- ② Les petites lèvres
- ④ Les grandes lèvres
- ⑤ Le vestibule
(méat urétral +
entrée du vagin)
- ⑥ Le frein
- ② Le mont de Vénus

Ce qui se cache à l'intérieur



Vue de trois quarts

1 Le gland

Il est protégé en partie par un capuchon de peau. Sa taille varie et il est plus ou moins visible selon la personne.

2 La tige

Homologue de la tige du pénis, elle est formée de corps caverneux.

5 Le corps du clitoris

C'est la partie du clitoris où les deux corps caverneux sont joints. Elle englobe le haut des piliers, le genou du clitoris et sa tige.

4 Le plexus de Kobelt

Veines reliant les bulbes à la tige du clitoris. C'est par lui que la compression des bulbes peut stimuler le clitoris, car il chasse ainsi le sang des bulbes vers lui.

5 Les piliers du clitoris

Ils sont constitués de corps caverneux tout comme le corps du clitoris.

6 Les bulbes (dits du vestibule) ou bulbes du clitoris

Formés de corps spongieux, ils sont reliés au corps du clitoris par un réseau de veines également reliées aux petites lèvres. Eh ouais, tout est connecté !

2 L'entrée du vagin

Chevauchée par les deux bulbes du clitoris... HUUU dada !

8 Le méat urétral

C'est par là que s'écoulent l'urine et les émissions fontaine (*squirt*).

9 Les glandes vestibulaires majeures

(dites glandes de Bartholin)

Elles sécrètent un lubrifiant appelé de façon romancée « cyprine » qui fait partie de la mouille. Voir aussi la vue de profil, page 38.

10 La symphyse pubienne

Jointure entre les deux os du bassin qui forment le pubis. La motte de graisse recouverte de peau poilue qui la surmonte est appelée poétiquement « mont de Vénus ».

11 Le bassin

Les piliers du clitoris viennent s'y attacher.

12 La zone rugueuse

Cette zone fait partie intégrante des tissus du vagin et mesure environ deux phalanges. On ne sait pas vraiment à quoi elle sert, mais son emplacement est intéressant. On y reviendra...

12 Le vagin

Ce coquinou. Plus d'infos sur la vue de profil (voir page 38).

14 Les glandes para-urétrales (dites glandes de Skene)

Voir la vue de profil, page 38.

15 L'urètre

Tuyau à pipi et à émissions fontaine (squirt). Les glandes para-urétrales sont accrochées à lui comme des moules sur un rocher.

16 La vessie

Réservoir à pipi. Certains chercheurs pensent que c'est de là que proviennent les émissions fontaine (*squirt*). Mais pas de panique, ce liquide n'est pas de l'urine (enfin, juste une infime partie). Les glandes para-urétrales seraient largement impliquées dans ce phénomène. Bon, tout le monde ne s'est pas encore mis d'accord sur la provenance de ce liquide, alors impossible de l'affirmer. Ceci étant dit, les témoignages de mes abonné.e.s concordent : leurs émissions fontaine sentent un peu l'urine. Faites-en ce que vous voulez !

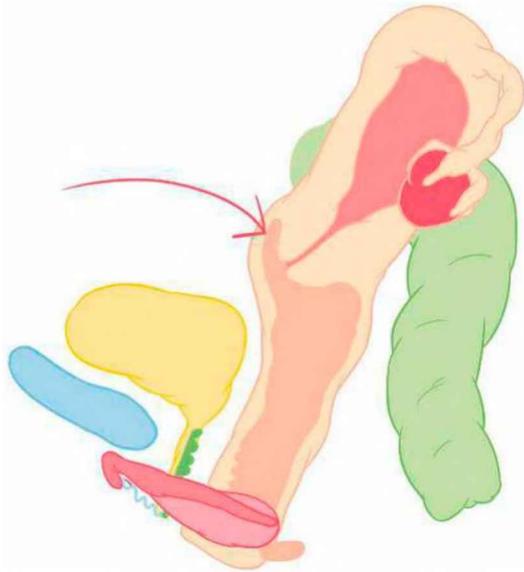
17 Le col de l'utérus (*cervix* en anglais)

Situé au fond du vagin, on le reconnaît à sa forme de dôme. À part une sonde et les spermatozoïdes, rien ne peut entrer par cette porte. RIEN !

18 Le cul-de-sac vaginal (*fornix* en anglais)

C'est le fond du fond du vagin. Il se trouve tout autour du dôme formé par le col de l'utérus.

LE CUL-DE-SAC DE L'UTÉRUS RÉTROVERSÉ



Cette particularité peut provoquer de vives douleurs pendant la pénétration ainsi qu'en périodes menstruelles, selon les cas. On vit cependant très bien avec et il n'y a aucune raison de s'en inquiéter.

Pour savoir si tu as un utérus rétroversé, tu peux demander à ton.ta gynéco ou ton.ta partenaire de fouiller doucement les tréfonds de ton vagin.

19 L'utérus

C'est ici que les bébés se développent et que les menstruations se cachent avant de venir salir tes sous-vêtements préférés.

20 Les ovaires

La fabrique à œufs certifiés bio.

21 Les trompes (dites de Fallope)

Je connais une personne ayant un cheveu sur la langue qui me traite souvent de Fallope.

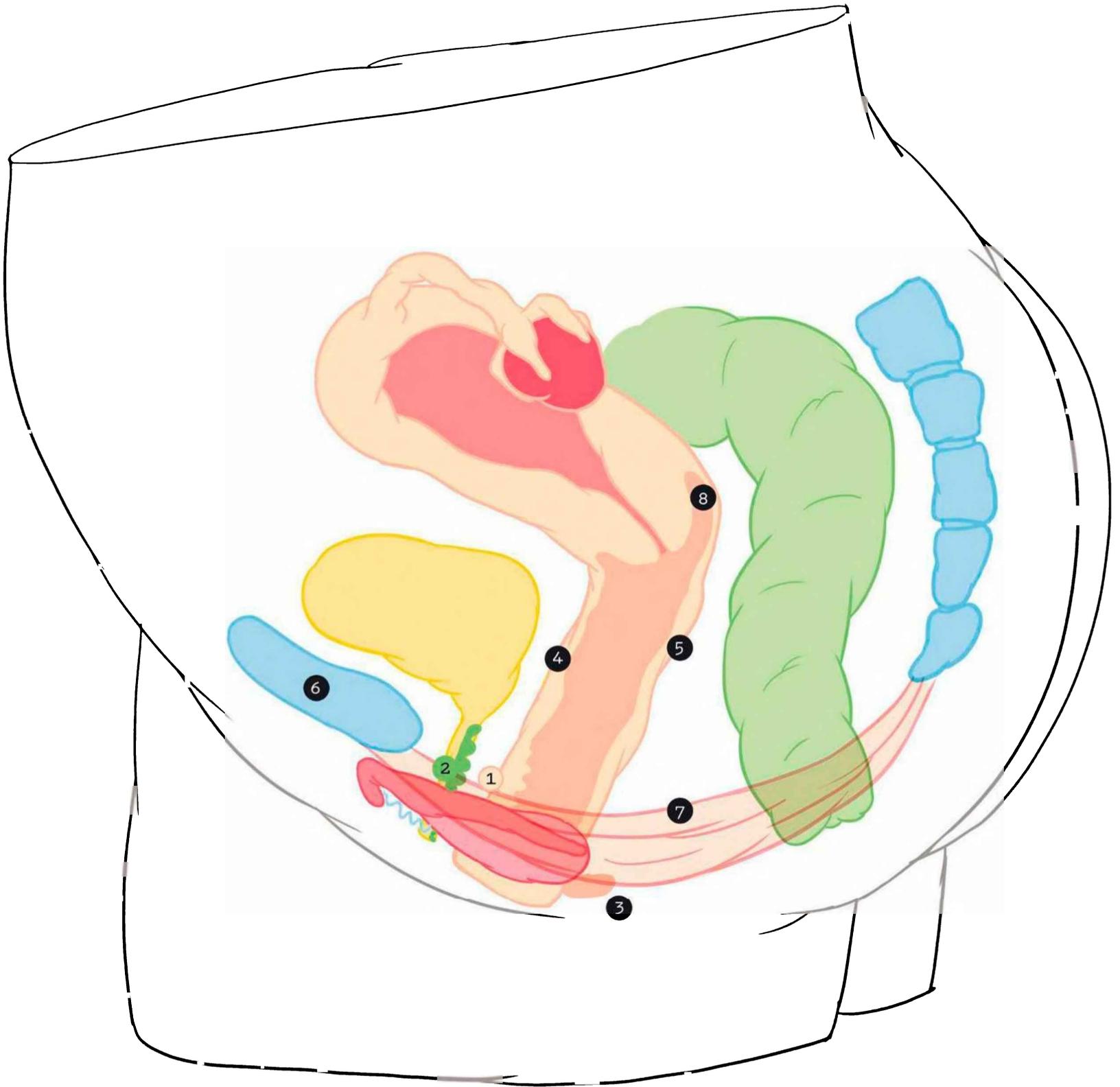
22 L'anus

Petite fleur odorante. Entourée d'un sphincter à manier avec délicatesse.

23 Le rectum

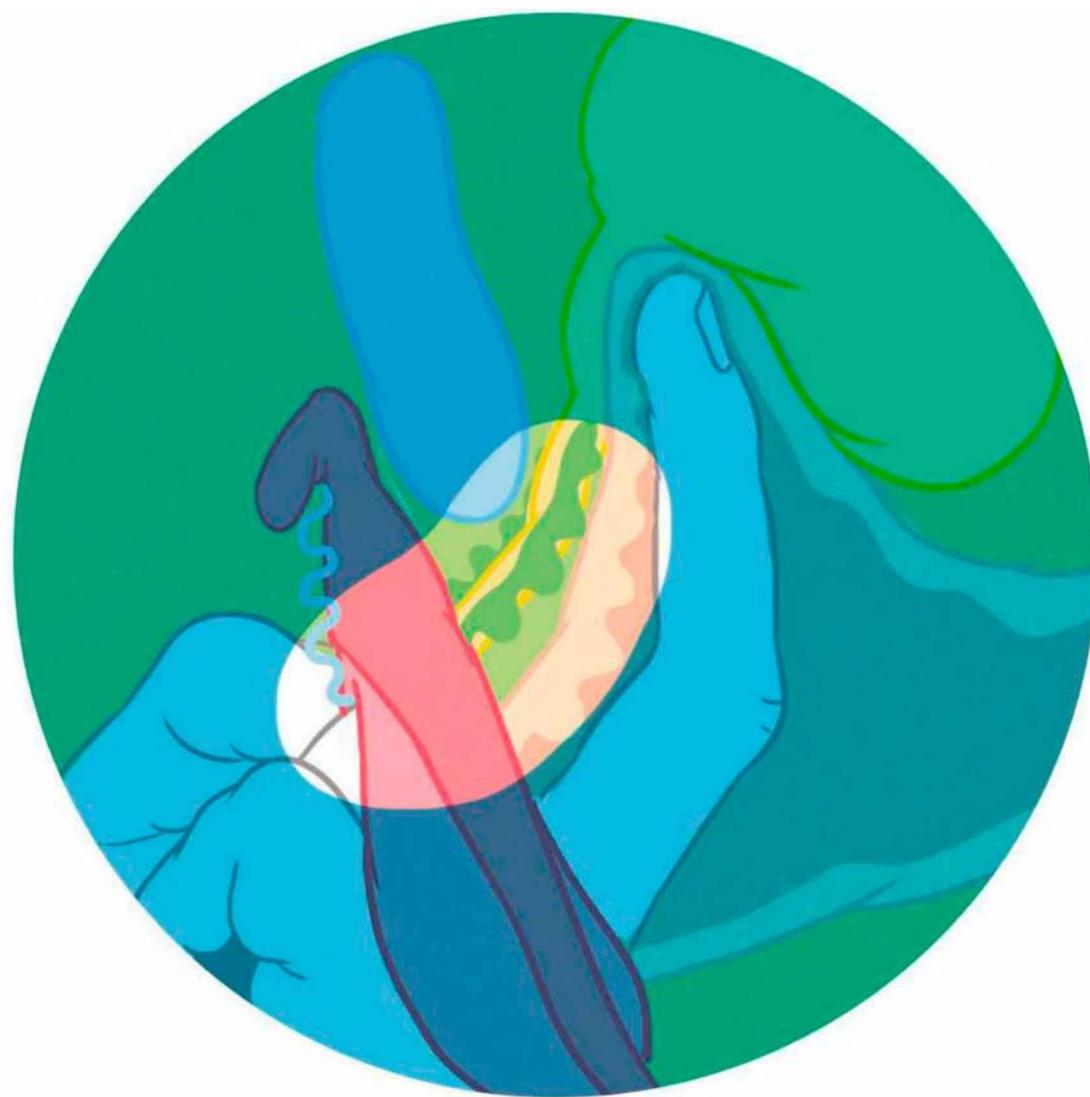
Caca et sodomie.

Vue de profil



1 La zone rugueuse

C'est la zone du « point G », (mal) nommée en hommage à son découvreur supposé, Ernst Gräfenberg. Tout ce qu'on peut en dire est que ce que l'on appelle communément « point G » correspond à une zone de la paroi antérieure du vagin qui n'est pas particulièrement sensible mais reconnaissable à sa texture rugueuse. Ce qui est vraiment intéressant chez elle, c'est qu'elle se trouve à proximité à la fois de la confluence des bulbes, de la base du corps du clitoris et des glandes para-urétrales. En gros, et pour faire simple, la zone G ne serait donc pas un point dans le vagin, mais plutôt la confluence des piliers du clitoris. Ça peut servir pour briller en société.



② Les glandes para-urétrales

(dites glandes de Skene)

Elles sont l'homologue de la prostate. Elles sécrètent le liquide éjaculatoire, totalement inodore et incolore, et même bien souvent imperceptible car mélangé avec la mouille. Elles seraient aussi en partie responsables des émissions fontaine, car leur liquide remonterait peut-être parfois vers la vessie pour se mélanger à ce qu'on pense être de l'urine très diluée. (On y reviendra, voir page 46.)

On peut constater qu'elles se trouvent entre la zone rugueuse et la confluence des piliers du clitoris. Coïncidence ? Peut-être pas !

On ne connaît pas bien leur rôle en matière de plaisir mais, si la prostate de nos ami.e.s à pénis est une zone de plaisir, alors pourquoi pas celle-ci ?

③ Les glandes vestibulaires majeures

(dites glandes de Bartholin)

Elles sécrètent un liquide lubrifiant qu'on connaît sous le nom magique de « cyprine ».

④ La paroi antérieure du vagin

C'est la proche voisine de la vessie.

⑤ La paroi postérieure du vagin

Cette zone est très amie avec le rectum. On y reviendra.

⑥ La symphyse pubienne

Ou le « mont de Vénus » pour les poète.sse.s.

② Le périnée

Hamac de muscles soutenant tout ton bazar. Tu peux le contracter en faisant des exercices de respiration pour te donner du plaisir dans les espaces publics, sans que personne s'en rende compte.

⑧ Le cul-de-sac vaginal

Une vraie impasse.

TA CHATTE, CE BOYS CLUB

Skene, Bartholin, Gräfenberg, Fallope, Kobelt et compagnie sont les supposés chercheurs ayant découvert toutes ces zones et tous ces organes que tu connais bien à présent puisque tu as lu très attentivement ce chapitre. J'ai longtemps cru que ces mecs étaient arrivés tout fiers et avaient planté un drapeau dans la chatte de leurs sujets en proclamant : « Je l'appellerai Mini-Moi ! » Mais il se trouve que ces zones/organes ont eu un vrai nom qui a été rebaptisé par d'autres chercheurs.ses en hommage à tous ces messieurs. Il n'empêche que si ces noms te mettent mal à l'aise, il ne tient qu'à toi de renommer ces zones par leur vrai nom anatomique. Je te les ai indiqués ici, j'espère que tu apprécies cette charmante attention.

Nota bene : Ce que j'appelle « zone rugueuse » est une pure invention de ma part, faute d'avoir trouvé un vrai nom.

LE DICKLIT, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

N'étant pas spécialiste du sujet, je laisse la parole à mon ami, Arsène Marquis.

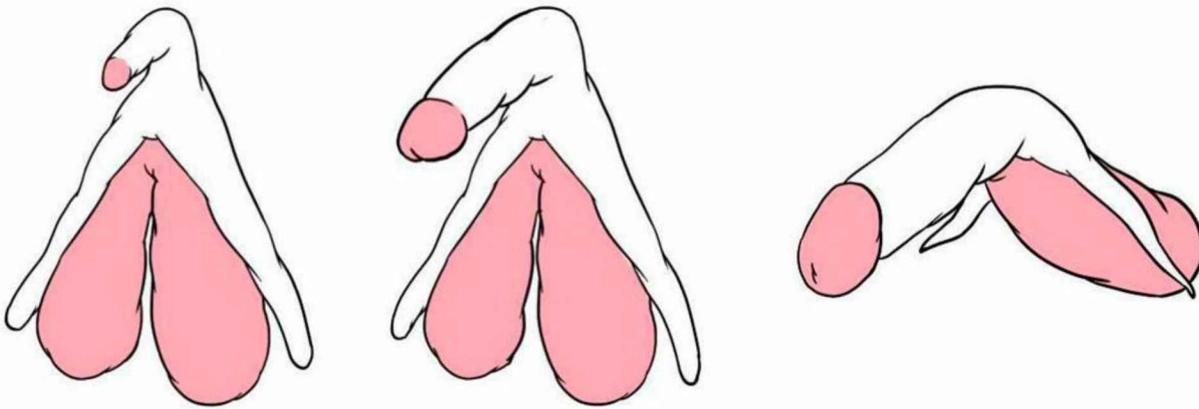
Le dicklit (dick pour bite et clit pour clitoris) est le petit nom que de nombreuses personnes trans ftm (Female to Male) ou ftx (Female to X) donnent à leur clitoris qui a grandi sous l'effet d'une prise de testostérone. En fonction des prédispositions génétiques de chacun.e et sous l'effet de cette hormone qui peut également abaisser la voix, faire pousser la barbe ou faire tomber les cheveux, le dickclit peut grandir en taille variable, de presque rien jusqu'à plusieurs centimètres ! Selon les personnes, il faut entre quelques mois et plusieurs années pour que sa taille se stabilise. Sans aller jusqu'à rendre possible la pénétration ou jusqu'à faire une bosse dans ton pantalon, les érections du dickclit sont souvent plus visibles, et sa sensibilité accrue. Les premiers temps, les frottements sur les sous-vêtements peuvent même être douloureux ! Si c'est ton cas, une petite compresse de coton doux sera ta meilleure alliée. Pour les personnes souhaitant une opération génitale, le développement du dicklit peut également être une première étape vers la métoïdioplastie, une chirurgie alternative à la phalloplastie qui consiste notamment à dégager le dicklit de ses ligaments pour qu'il puisse vivre sa petite vie en toute liberté, tout en ressemblant un peu plus à un pénis. Mais ce n'est pas un passage obligatoire et c'est un autre sujet.

Et quels sont les effets de la testostérone sur la vulve et le vagin ? Attention, prenez vos pincettes car je vais plutôt parler de grandes tendances que de vérités absolues... Ce que l'on sait, c'est que les règles cessent généralement en quelques mois, mais peuvent parfois légèrement revenir de manière temporaire, à la suite d'un stress, par exemple. On sait aussi que la testostérone tend à rendre le vagin élastique et le col de l'utérus plus sensible : si Bidule a commencé à prendre de la testostérone, il vous faudra peut-être repenser vos pratiques en fonction. On sait aussi que beaucoup de personnes transmasculines font l'expérience d'une lubrification naturelle et

d'une éjaculation plus intense sous le double effet de la prise de testostérone et de la stimulation ! Mais comme les effets des hormones, qu'elles soient produites par notre corps ou non, sont très variables d'une personne à l'autre, et que tout ce bazar a été très peu étudié, ce qu'on sait par-dessus tout, c'est qu'on sait qu'on ne sait pas tout !

Pour approfondir le sujet, tu peux télécharger le guide « Dicklit et T Claques » réalisé par l'association OUTrans. Il s'agit de la première brochure française à destination des trans Ft*.

Source : outrans.org



TOUS ÉGAUX DANS NOTRE GENRE

C'est en voyant une photo de dicklit que j'ai soudain compris que nous étions tous équipés du même organe. C'est vrai quoi, on a tous un gland, un frein, des corps caverneux, des corps spongieux, etc. Nos organes sont similaires en tous points, ils ont simplement évolué d'une manière différente.

C'est à ce moment-là que, prise d'une euphorie incontrôlable, je me suis mise à élaborer des théories complètement absurdes qui prouveraient que nous sommes finalement tous identiques et égaux et qu'il n'y aurait ni dominants ni dominés. Mais c'est sûrement des conneries... ça se saurait !

MA VULVE EST-ELLE NORMALE ?

Une vulve, c'est comme un visage, chacune a sa particularité. Et aucune ne se ressemble. Ce que tu penses être une imperfection est juste le résultat de croyances exacerbées que le porno t'a mises dans la tête. Toutes les chattes sont dans la nature et tous les goûts aussi ! Le problème, c'est qu'on ne les voit nulle part, et surtout pas dans les pornos. Les petites lèvres qui dépassent peuvent complexer certaines personnes, mais leur taille ne devrait pas être un problème, au contraire, certain.es adorent cela ! Le génialissime compte Instagram [@the.vulva.gallery](https://www.instagram.com/the.vulva.gallery) célèbre la diversité des vulves. Et ça fait du bien !

Il arrive cependant que les petites lèvres de certain.e.s soient assez grandes pour ressentir une gêne, un frottement désagréable, voire douloureux. Des solutions telles que la labiaplastie (opération chirurgicale qui consiste à réduire la taille des petites lèvres) existent, bien que cela reste assez onéreux.

Ça n'est pas sale !

DE QUOI EST FAITE LA MOUILLE ?



La mouille est le résultat d'un savant mélange entre deux liquides.

L'un provient des glandes vestibulaires majeures et on lui donne le nom romancé de « cyprine ». Il vient lubrifier le vestibule grâce à un ingénieux système de mini orifices (impossible à discerner à l'œil nu) se trouvant aux abords de l'entrée du vagin.

Le deuxième liquide, sécrété à l'intérieur du vagin, se nomme l'exsudat. On pourrait le comparer à de la transpiration. C'est pratique et surtout très bien fait, parce que, même après une ablation des glandes de Bartholin, on peut continuer à avoir une sexualité normale et humide.

Si tel n'est pas ton cas, le lubrifiant est ton ami.

PARLONS PET DE FOUF

D'accord, le bruit n'est pas super glamour... Mais le pet de fouf est inodore ! Il est provoqué par les va-et-vient de ton amant.e dans ton vagin. Donc, techniquement, ça n'est pas vraiment ta faute s'il y a appel d'air.



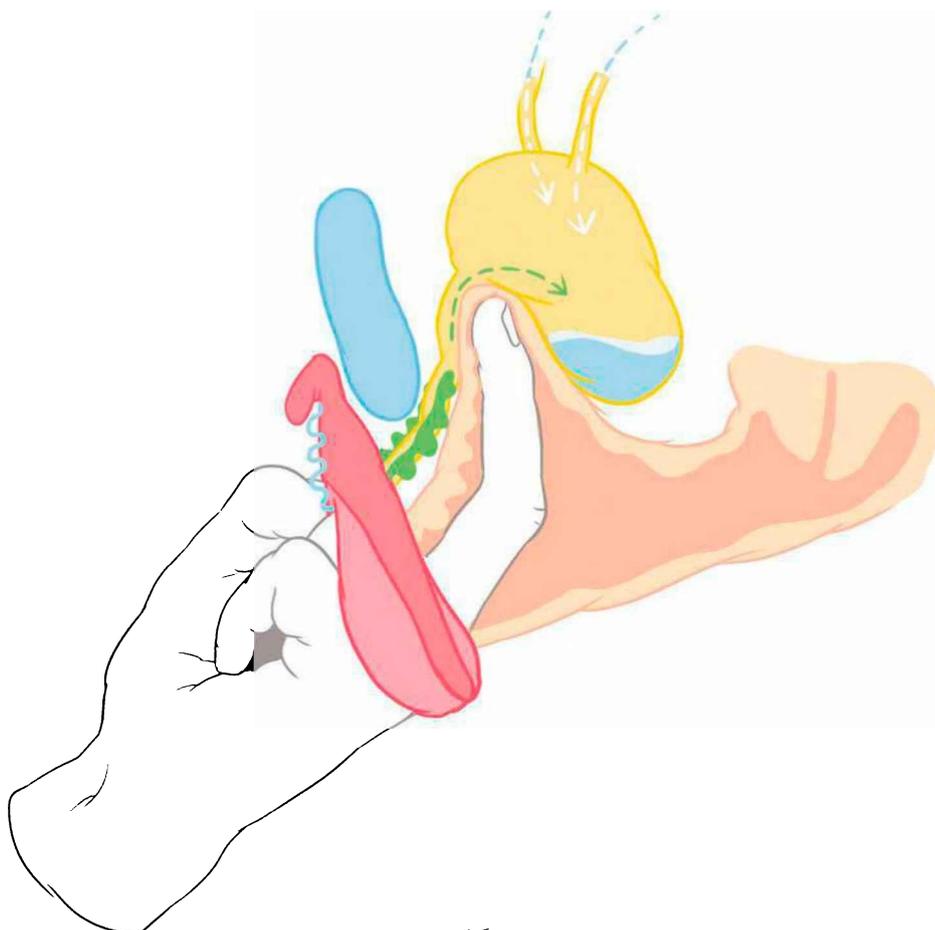
Je sais que c'est facile à dire, mais il n'y a aucune honte à avoir et il vaut mieux en rire, non ?

Ton.ta partenaire s'en fiche, c'est sûr. Pose-lui la question, tu verras.

Et puis, surtout, la sensation de faire l'amour avec de l'air dans la chatte est super désagréable... Je comparerais ça à la résistance que fait une pompe à vélo quand on gonfle un pneu. Donc n'hésite pas à faire une pause pour évacuer ce charmant bruit. Parce qu'il n'y a pas de mal à être à l'aise avec son corps !

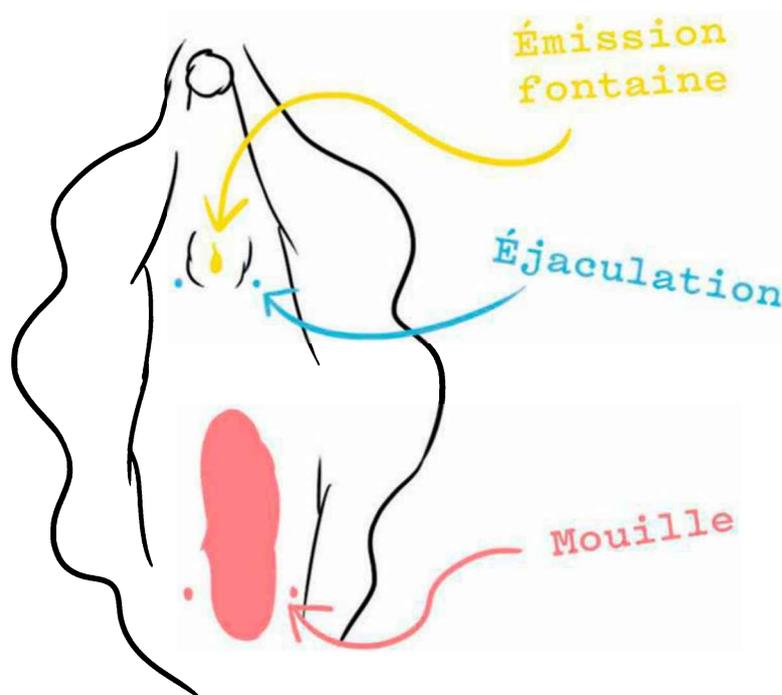
ÉMISSIONS FONTAINE...

Les émissions fontaine sont ce qu'on appelle squirt dans les films pornos. Elles se manifestent bien souvent en grande quantité, en coulant le long de la vulve ou en jet. Au toucher, le liquide émis est comparable à de l'eau. On l'associe à tort à une éjaculation ou à un orgasme. Bien sûr, un orgasme peut être lié à ce phénomène, mais, dans la plupart des cas, ce n'est qu'une réaction mécanique due à la stimulation directe de la vessie et des glandes situées le long de l'urètre.



Explication ! Lorsque la paroi antérieure du vagin est stimulée, les glandes para-urétrales qui se trouvent dans les parages produisent un liquide inodore et incolore qui peut parfois remonter le long de l'urètre jusque dans la vessie. Cette dernière, dans le feu de l'action, va se remplir d'urine extrêmement diluée, avec beaucoup d'eau et très peu de « déchets ». C'est pour cela qu'il arrive que tes émissions fontaines ont parfois une légère odeur d'urine. Mais pas de panique, c'est trois fois rien !

Si tu es assez à l'aise avec ton corps, tu sauras que cette impression d'envie de pipi n'en est pas une, mais que tu es juste prêt.e à squirter. Il se peut aussi que cela arrive sans prévenir.



...OU ÉJACULATION ?

Le liquide éjaculatoire est lui aussi sécrété par les glandes para-urétrales. Sauf que, dans ce cas, le liquide s'écoule directement par les mini orifices aux abords de l'urètre, au lieu de remonter vers la vessie.

Il est très discret puisque incolore et inodore, mais surtout sa quantité est infime, contrairement aux émissions fontaine qui, elles, peuvent être très abondantes et légèrement odorantes.

L'éjaculation chez Bidule est donc difficile à identifier puisqu'elle se mélange bien souvent au liquide produit par les glandes de Bartholin.

Nous ne pouvons pas non plus affirmer que tout le monde puisse éjaculer car certaines personnes ne seraient pas appareillées de ces fameuses glandes.

Alors, si on te demande : « T'as éjaculé ? »

Tu pourras répondre : « Impossible de le savoir, mais si tu fais référence à cette énorme tache sur les draps, c'est que j'ai probablement squirté ! »

EH MERDE, J'AI MES RÈGLES !

Il se passe quoi exactement ?

Passons le micro au docteur Clémentine Courage.

« Bon, pour la faire courte, le sang des règles correspond à la desquamation de ton utérus. Le premier jour des règles marque le début de ton cycle menstruel, qui comporte plusieurs phases, dont la finalité "naturelle" est de faire un bébé. Après les règles, sous l'effet de plusieurs hormones, la paroi de l'utérus va progressivement s'épaissir dans le but de pouvoir, à la fin, accueillir un petit œuf (ton ovule produit en général au milieu de ton cycle puis est fécondé – ou pas – par un spermatozoïde).



Si, à la fin de ton cycle, il n'y a pas eu de fécondation, la petite enveloppe confortable va "s'autodétruire". C'est ça qui fait que tu saignes et que parfois ça douille (ton utérus se contracte pour évacuer tous ces petits débris). »

Je te l'accorde, c'est toujours un peu relou d'avoir ses règles à cause des syndromes prémenstruels, de ces saloperies de taches de sang qu'on fout partout, et de la sale gueule qu'on se tape, mais on peut aussi y voir par là quelque chose de plus spirituel comme s'imaginer que le corps se régénère, se « purifie » pour recommencer un nouveau cycle. Certain.e.s récupèrent même leur sang pour s'adonner à des rituels mystiques (je te jure) ou font des offrandes à Satan les soirs de pleine lune (ben quoi ?). Chacun.e son délire.

Mais, en attendant, ça a l'air de changer la vie de les accepter pleinement plutôt que de se dire : « Eh merde, j'ai mes règles ».

Paraît-il que ça aide.

QUELQUES TITRES À ÉCOUTER POUR RESTER DANS L'AMBIANCE LES JOURS DE RÈGLES

- *Bloody shadows from distance*, Lena Platonos
- *Sunday Bloody Sunday*, U2
- *Bloody well Right*, Supertramp
- *Bloody Mary*, Lady Gaga
- *Roots bloody roots*, Sepultura
- *Sang pour sang*, Johnny Hallyday
- *Allez le sang*, JUL
- *Blood*, Kendrick Lamar
- *Bloody waters*, Anderson Paak ft James Blake
- *Blood on the dancefloor*, Michael Jackson
- Tout l'album *Blood*, Rhye
- *Raining Blood*, Slayer
- *If you want blood, you got it*, ACDC



Period Sex

Non pas que ce soit une nouvelle mode, mais on entend de plus en plus parler de *period sex*, aka « le sexe pendant les règles ». Bien sûr, cela a toujours existé, mais il semblerait que l'on en parle plus librement et cette pratique semble ne plus choquer grand monde en France à part les hémato-phobes et mes grands-parents. En effet, le sang des règles n'a rien de sale et il serait dommage de se priver de faire l'amour si on en a vraiment envie. *Am I right?*



Attention tout de même à rester protégés car le risque d'attraper une IST est plus grand. Et même si la probabilité de tomber enceint.e à ce moment-là est faible, le risque existe. Désolée de casser l'ambiance.



QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT DU CYCLE POUR FAIRE DU SEXE ?

Dans un sondage que j'ai effectué sur mon compte Instagram, j'ai demandé à toutes les personnes dotées d'une vulve à quel moment de leur cycle ils.elles étaient le plus excité.es. Les réponses ont été tout à fait surprenantes car 52 % se sont dits super *caliente* en période d'ovulation, 48 % ultra *horny* en période de règles. Or, dans ce sondage, je n'avais pas pris en compte la réponse « Tout le temps » qui a été proposée un bon paquet de fois en messages privés.

Donc, en gros, il n'y a pas de règles (lol), et si certain.es n'aiment pas faire l'amour durant les règles, d'autres en raffolent, pendant que d'autres encore pourraient le faire à n'importe quel moment... Et toi ?

L'HYGIÈNE, BORDEL !

Parlons de celle qu'on oublie trop souvent : l'hygiène des mains (j'inclus la bite et les dildos). Parce que si tu ne laves pas tes petites mains avant de doigter Bidule, tu risques de ne plus pouvoir profiter de lui.elle avant un bon moment. Vois-tu, la flore de sa schneck est très fragile et le moindre intrus peut entraîner mycoses, cystites et autres saloperies innommables.

Si toi, Bidule, tu as le moindre doute, la moindre démangeaison, des pertes ou odeurs anormales, tu peux commencer par te laver la vulve avec un savon au pH neutre une à deux fois par jour maximum, par porter des sous-vêtements en coton ou en soie et par éviter les pantalons moulants. Le lavement du vagin est quant à lui une très mauvaise idée, donc n'hésite pas à passer un coup de fil à ton.ta gynéco qui saura te prescrire le bon traitement.

J'en profite aussi pour vous demander de vous laver les mains avant de piocher dans le pot de cacahuètes. Parce que l'apéro, c'est presque aussi sacré que notre royale fougoune. Merci.



Halte-là !

LA CONTRACEPTION

Pour quel type de contraception opter ? Personne ne peut répondre à cette question pour toi, à part peut-être ton médecin qui saura te guider pour choisir celle qui te conviendra le mieux. Les options peuvent évidemment varier, en fonction de ton âge ou du nombre d'enfants que tu as déjà.

Entre pilule, stérilet, patch, anneau, implant, diaphragme, préservatifs, stérilisation, méthode du retrait, et j'en passe... on ne sait pas vraiment où donner de la tête, car chaque solution a ses avantages et ses inconvénients.

Alors que faire ? Si tu veux mon avis, la meilleure des contraceptions est de coucher avec une personne du même sexe que toi. En plus, tu auras probablement plus d'orgasmes si on en croit certaines études. Mais bon, ça ne peut pas plaire à tout le monde.

Franchement, je ne sais pas quoi conseiller... Le chimique a beaucoup d'effets secondaires ; les méthodes naturelles ne sont pas fiables et peuvent engendrer du stress ; la stérilisation est quant à elle, irréversible. Je ne suis pas en train de dire qu'il ne faut pas se protéger, la contraception offre un confort sans pareil, mais ne pourrait-on pas envisager de partager cette tâche avec le sexe opposé ?

La contraception chimique pour Truc-Muche est encore à l'état de test et risquerait de lui provoquer des effets secondaires indésirables. (Ha, ha ! je sais ce que tu te dis...)

Il existe néanmoins des solutions tout à fait envisageables et *safe* pour les pénis, même si la plupart sont encore à l'état de test, ou en *stand by* car les études de marché ont noté un manque d'intérêt des Français sur ce point.

Rendez-vous page 86 pour en savoir plus. Parce qu'il est temps que la contraception ne soit plus qu'une histoire de vulve !

SE PROTÉGER DES IST (INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES)

Pour maximiser tes chances de ne rien attraper, tes vaccins doivent évidemment être à jour. S'il t'arrive de te mettre une paille dans le nez ou une aiguille dans le bras, vérifie bien qu'elle n'a été utilisée par personne d'autre que toi avant. Et, enfin, utilise une protection quelle que soit ton orientation sexuelle.

Le préservatif interne n'a pas vraiment la cote chez les vulves, mais il m'a été rapporté qu'il pouvait être bien pratique dans certaines situations, comme en période de règles, par exemple. Au niveau du confort, j'entends de nombreux sons de cloche, certain.e.s trouvent cela très confortable et d'autres ont l'impression de faire l'amour avec un sac plastique... Le mieux serait de l'essayer au moins une fois pour en avoir le cœur net. Le problème, c'est qu'il est assez difficile de s'en procurer. Les pharmacies n'en ont pas toutes, les supermarchés n'en vendent pas non plus. Le plus simple est d'en demander en milieu médical, au planning familial (gratis) ou en ligne. À noter qu'il est plus cher que le préservatif externe. Je sais, je ne te vends pas du rêve, mais ça peut réellement dépanner, donc n'hésite pas à en glisser quelques-uns dans ta table de nuit. Sait-on jamais !

Pour des cunnilingus/annulingus en toute détente, la digue dentaire est un excellent moyen de se protéger. On en trouve dans les plannings familiaux et sur le grand Internet. Tu peux aussi te servir d'un préservatif externe pour fabriquer la tienne si tu n'en as pas sous la main.

Enfin, les gants en latex, en plus d'être noirs et cools, sont parfaits pour doigter/fister de manière tout à fait hygiénique. Tu peux t'en procurer en sex-shop, pharmacie, Internet ou magasin de bricolage (oui).

Il est également important de rappeler qu'il est peu recommandé de lécher un anus avant de s'occuper d'une vulve. OK ?

QUE FAIRE APRÈS UNE AGRESSION SEXUELLE ?

Tout d'abord, sache que ce que tu viens de vivre n'est absolument pas ta faute, peu importe ta tenue ou ton attitude, c'est l'agresseur qui est en tort. Toutes les émotions qui te traversent l'esprit sont légitimes et tu as tout mon soutien.



Beaucoup d'actions sont envisageables, mais rien n'est obligatoire. Voici un petit mémo pour te guider car, sur le moment, les idées ne sont pas forcément claires :

- En premier lieu, va chez un médecin ou rends-toi aux urgences. Tu seras sûrement tenté.e de prendre une douche, mais il serait préférable (bien que ce soit un moment très difficile) d'aller directement faire des prélèvements qui pourraient servir à une future enquête. Ne te sens pas obligée d'appeler la police tout de suite. Tes examens seront conservés jusqu'au moment où tu t'estimeras capable de porter plainte au commissariat.
- Tu peux ensuite rentrer chez toi pour te doucher, crier, hurler, pleurer...
- Au cas où tu voudrais porter plainte, pense à garder toutes les preuves du délit, comme des habits tachés, tes sous-vêtements, des textos, etc.
- Si tu t'en sens capable et si tu connais ton agresseur, tu peux essayer de le piéger en lui faisant avouer son crime par texto en lui écrivant un truc du genre : « Tu savais que je ne voulais pas, pourquoi tu as fait cela ? »

Avec un peu de chance, il tombera dans le panneau et cela constituera une nouvelle preuve contre lui.

– Si tu le souhaites, parles-en à des personnes de confiance, car il peut être difficile de rester seul.e avec ce poids. Si tu n’arrives pas à en parler à un.e proche, plusieurs associations joignables par un numéro vert se tiennent à ta disposition pour te guider. Rends-toi sur infofemmes.com ou viffil.com.

– Tu peux te faire aider par un.e psy, car les amis ou la famille n’ont pas toujours les mots justes pour aborder un sujet aussi traumatisant. Même si c’est difficile, il est fortement conseillé de ne pas garder ce secret pour toi, car parler est un premier pas vers la résilience.

Tu as le droit de craquer et ce qui vient de t’arriver n’est absolument pas ta faute. N’aie pas peur non plus si tu te trouves étrangement calme : parfois le corps et les émotions se mettent en veille lorsque le choc est trop grand.

Merci à Anaïs Bourdet, Aliona (La prédiction) et Sil pour leur aide.

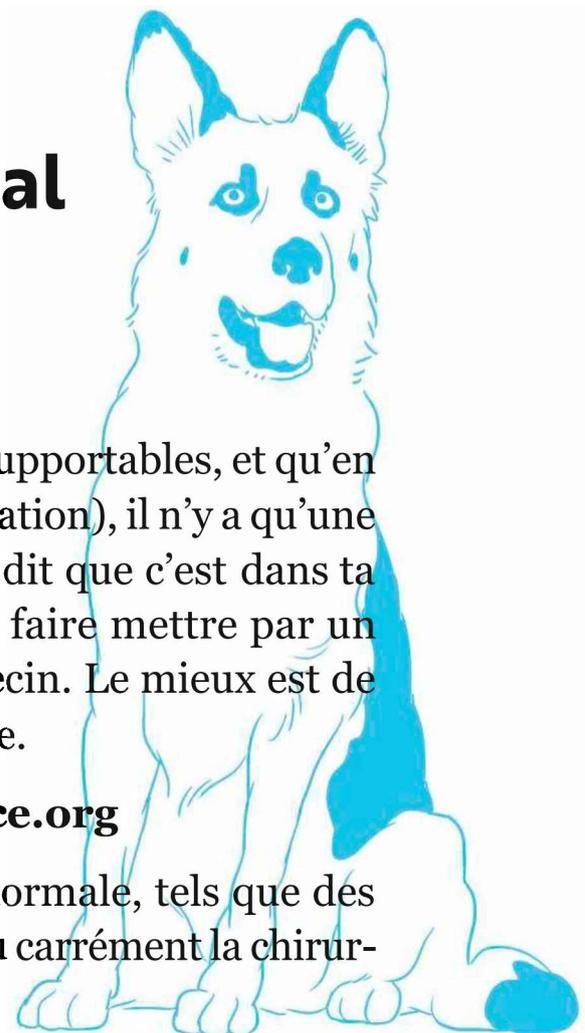
Quand ça fait mal

L’ENDOMÉTRIOSE

Lorsque les douleurs de règles sont vraiment insupportables, et qu’en plus il y a dyspareunie (douleurs liées à la pénétration), il n’y a qu’une solution : aller consulter. Et si ton.ta gynéco te dit que c’est dans ta tête ou que tu n’as rien, alors dis-lui d’aller se faire mettre par un berger allemand et change au plus vite de médecin. Le mieux est de t’orienter vers un.e spécialiste de l’endométriose.

Pour plus d’info, rends-toi sur endofrance.org

Des solutions existent pour retrouver une vie normale, tels que des traitements hormonaux pour stopper les règles ou carrément la chirur-



gie. Ces douleurs ne sont pas à prendre à la légère. L'endométriose peut causer des troubles de la fertilité, qui sont, eux aussi, réparables, ne t'inquiète pas. Des tas de forums ou d'articles en parlent, car tu es loin d'être seul.e dans ce cas.

LA DYSPAREUNIE

Il y a dyspareunie lorsque la pénétration est douloureuse. On peut la ressentir dans le fond du vagin ou à l'entrée. Contrairement à ce que certain.e.s pourraient croire, ressentir une douleur pendant la pénétration, ce n'est pas normal !

Il existe une multitude de causes à ces douleurs : une méthode de contraception inadaptée, un utérus rétroversé, une profondeur de vagin très courte, par exemple, chez certaines personnes intersexes, une endométriose (si notamment en cas de douleurs intenses pendant les règles également), une mycose, de l'herpès, une grosse bite, une sécheresse vaginale, une cicatrice d'épisiotomie, enfin tout ce qui fait mal à la chatte, quoi.

Toutes ces sources de douleurs, ou certains traumatismes, peuvent aboutir à un vaginisme, qui correspond à une contraction involontaire des muscles à l'entrée de ton vagin, ce qui rend la pénétration très douloureuse voire impossible : c'est ce qu'on appelle une dyspareunie d'intromission (en gros, ça ne rentre pas).

Quelle que soit la cause, il existe une grande part psychique dans les phénomènes de douleur, qu'il faut aussi veiller à prendre en compte, comme un traumatisme, une agression, une peur du coït, une éducation rigide à l'égard de la sexualité, un dégoût, une perte de désir pour son.sa partenaire, un.e partenaire peu à l'écoute, un trauma post-accouchement, l'appréhension d'un pénis de taille conséquente... Ce peut être tout et n'importe quoi et à chaque cas à sa solution : il faut donc trouver la sienne pour que le sexe ne soit plus synonyme de douleur.



Mais la lumière pointe toujours au bout du tunnel (quel qu'il soit), et j'ai reçu de nombreux témoignages de personnes ayant réussi à s'en sortir. Voici ce qu'on peut en tirer :

– D'abord, il faut aller consulter un spécialiste ou changer de médecin si tu estimes que le tien ne t'écoute pas et ne prend pas ta douleur au sérieux. Tu peux te rendre sur le site www.lesclesdevenus.org qui référence les professionnels compétents en matière de vaginisme et dyspareunie.

– Parfois, le simple retrait d'un stérilet ou un changement de pilule peut faire disparaître ces syndromes. Dans le cas où tes règles sont aussi très douloureuses, n'hésite pas à consulter un spécialiste de l'endométriose, par précaution.

– D'autres spécialistes peuvent être d'une grande aide comme un ostéopathe, un kinésithérapeute périnéal, un thérapeute de l'hypnose, un acupuncteur, etc.

– Il est essentiel de communiquer avec ton.ta partenaire ou un.e psy pour détecter d'où vient le problème, mais aussi pour que ton.ta partenaire ajuste ses gestes et soit vigilant.e à tes réactions. Tu pourras ainsi lui dire que tu ne souhaites plus pratiquer telle ou telle position (comme la levrette, par exemple) ou l'aider à faire passer la pénétration au second plan, ne serait-ce que pour un temps (ou même pour toujours...). Il est primordial de s'écouter et de ne jamais se forcer, cela risquerait de faire empirer le problème.

– Enfin, je ne veux pas te faire paniquer, mais beaucoup de témoignages convergeaient vers l'hypothèse que le.la partenaire n'était pas à très à l'écoute et que le fait d'avoir trouvé quelqu'un d'autre avait tout changé. Fais-en ce que tu en veux !

En ce qui concerne les personnes ayant subi une agression ou un traumatisme, un suivi psy pourrait être d'une grande utilité, allié à une des médecines alternatives citées plus haut.

Merci au docteur Clémentine Courage pour son aide. Pour plus d'info, rends-toi sur lesclesdevenus.org

La pénétration
c'est bon, mais
elle ne provoque
pas d'orgasme
à la grande majorité
des personnes
dotées d'un clitoris.

Jean-Michelle Orgasme

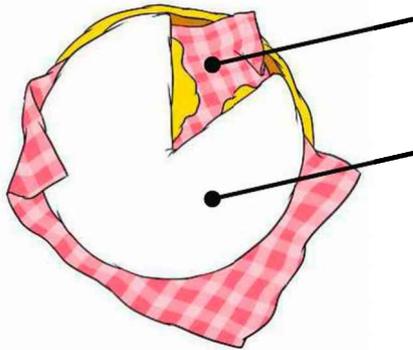
VAGIN ET CLITO SONT SUR UN BATEAU. VAGIN TOMBE À L'EAU...

Ton clitoris est le seul organe exclusivement dédié au plaisir. C'est son unique rôle. C'est lui qui rend la pénétration parfois agréable et qui peut te procurer de magnifiques orgasmes. Le monde ne se divise donc plus en deux catégories : les personnes vaginales ou clitoridiennes. Tu es clitoridien.ne, un point c'est tout ! Il existe pourtant deux façons d'atteindre l'orgasme. Par toucher externe du gland du clitoris ou par pénétration. « Clitoridien.ne.s externes ou internes » seraient donc des termes plus appropriés pour faire la distinction.

Les cas d'orgasmes par pénétration sont ceci dit, plus rares. En effet, le gland est la partie la plus sensible du clitoris. Il est donc très étonnant de continuer à voir des films où les femmes atteignent systématiquement l'orgasme grâce au chibre de leur partenaire, ça n'est pas très représentatif de la majorité et souvent culpabilisant pour les personnes qui n'y sont jamais parvenues et qui n'y parviendront peut-être jamais.



REGARDE CET APPÉTISSANT CAMEMBERT



Seulement 13 % de mes abonné.es arrivent à atteindre l'orgasme grâce à la pénétration.

Les 87 % restant.e.s ont besoin de stimuler leur gland pour y parvenir.

Sondage réalisé avec la participation d'environ 20 000 personnes.

L'ORGASME : ENTRE LÂCHER-PRISE ET SIMPLE MÉCANIQUE

Beaucoup de propriétaires de vulve m'écrivent pour me demander si c'est normal de ne pas réussir à orgasmer avec son.sa partenaire ou de penser à des images pornos pour y arriver... Certain.e.s ne parviennent pas à rester totalement dans le moment présent parce qu'ils.elles se déconcentrent trop vite. Imaginer une scène porno pour se donner un coup de pouce, ce n'est pas un manque de respect pour l'autre. Si ça t'aide à te rendre *horny*... De toute façon, à chaque imaginaire sa marotte ! Certaines personnes se repassent des images de porno quand d'autres pensent à la rébellion des robots ou à l'invasion d'extra-terrestres... *Whatever makes you hot.*

Le mental n'est pas seul en cause. À l'ère où les magazines, le cinéma, Internet nous font culpabiliser d'avoir trop « d'imperfections », il est compliqué d'être 100 % à l'aise avec son corps ou avec son.sa partenaire. Il faut savoir dépasser le jugement que tu te fais de ton physique quand tu prends du plaisir.

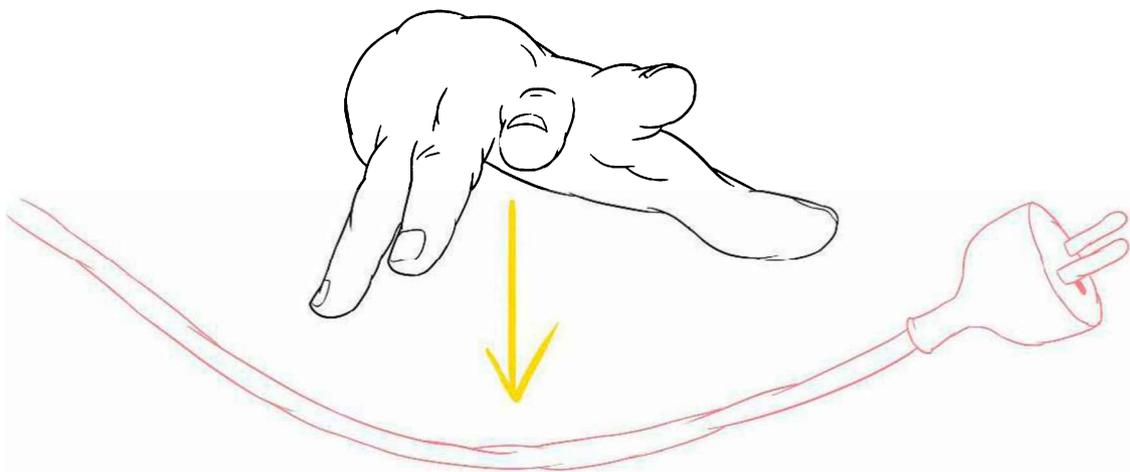
De façon générale, le cinéma et ses clichés font beaucoup de mal à nos orgasmes. On voit toujours les acteurs orgasmer de façon systématique et en plus avec un visage trop choupi ! C'est tout le problème. La réalité est autre et, lorsque l'on prend du plaisir, on est censé s'oublier : oublier

les expressions de notre visage, les bruits que l'on fait, la posture que l'on prend... Pas facile, n'est-ce pas ? Ça s'appelle le « lâcher prise » et cela peut être le travail de toute une vie. Atteindre l'orgasme tout en contrôlant son image est à mon sens impossible. C'est pour cela qu'il est plus facile d'y arriver seul.e.

Maintenant que l'on a abordé l'imaginaire, parlons mécanique. La bonne parole populaire dit que les vulves orgasment avec leur tête et les pénis de façon mécanique. C'est très culpabilisant car, si on est persuadé.e de cette croyance, cela voudrait dire qu'on est nombreux.ses à ne pas être « fonctionnel.les ». Mais oh surprise ! Titiller le clitoris de manière efficace rend l'orgasme facilement accessible sans forcément être obligé de cogiter pour y parvenir. C'est trop facile de dire que tout est ta faute, que ta tête et ton corps ne fonctionnent pas assez bien. Remarque comme il est plus simple d'y parvenir seul.e. Tu me suis ?

Un.e bon.ne partenaire, patient.e, à l'écoute et qui connaît ton corps peut te mener de façon quasi systématique à l'orgasme. Plus il.elle y arrivera, moins tu auras besoin d'y réfléchir. N'oublions pas que le pénis et le clitoris sont des organes homologues, donc il n'y a aucune raison que l'un fonctionne moins bien que l'autre. Non mais !

La pratique et l'acharnement de ton.ta partenaire feront toute la différence. Cela demande du travail et un minimum de connaissance du corps de l'autre. Alors rassure-toi, tu n'es pas cassé.e. Suggère plutôt à Machin-Chose de lire ce livre. (Eh oui, je fais du placement de produit dans le produit.)



ESSAIE UN PETIT EXERCICE CHEZ TOI
(SEUL.E POUR COMMENCER):

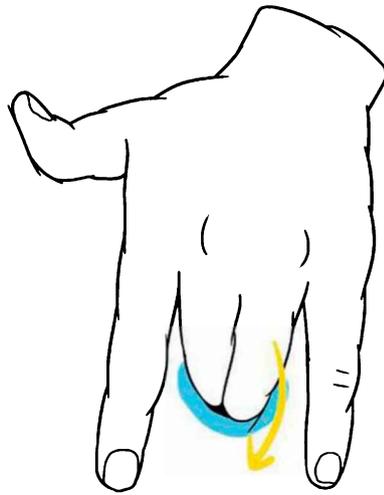
Masturbe-toi en faisant les bruits ou la tête que tu veux. Focalise-toi sur ton plaisir et essaie de mettre le doigt sur ce qui t'aide à atteindre l'orgasme.

Certain.e.s hurlent, miaulent, grognent, ne disent rien, arrêtent de respirer... D'autres ont besoin de tendre leurs muscles, d'étirer les jambes le plus loin possible, de s'accrocher fermement à quelque chose, de fermer les yeux ou au contraire de les laisser ouverts et exorbités, la bouche grande ouverte. Certain.e.s ont besoin d'accélérer leur respiration pour faire de l'hyperventilation.

Et puis il y a aussi l'imaginaire, comme se remémorer des scènes de vie ou de porno, élaborer son propre scénario, imaginer qu'un poulpe de l'espace te lèche, n'importe quoi qui t'excite !

Maintenant que tu sais ce qui te fait partir, parles-en à ton.ta partenaire (ou pas) et lâche-toi comme jamais ! Et surtout, ne culpabilise pas si tu n'y arrives pas, tu n'es pas seul.e dans ce cas. N'oublie pas aussi que ton.ta partenaire doit un minimum connaître ton corps pour t'aider à aller jusqu'à l'orgasme. Bref, tu n'as pas à endosser l'entière responsabilité de ce petit loupé.

Nous avons tous.tes notre petit truc, alors n'essaie pas de jouer le jeu de quelqu'un d'autre. Et petit scoop : ils n'orgasment pas vraiment dans les films...



JE N'AIME PAS ME DOIGTER, EST-CE NORMAL ?

Oui, et tu n'es pas seul.e ! On est pas obligé.e de tout aimer et, la plupart du temps, la masturbation se limite à masser la vulve et le gland du clitoris. C'est déjà honorable d'avoir tenté de te mettre des doigts, ne serait-ce que pour voir comment c'est fait là-dedans.

Si tu n'as pas encore essayé, eh bien, je t'encourage à le faire, sans forcément y chercher du plaisir, mais juste pour faire connaissance avec ton intimité.

Et pour les personnes qui aiment ça et qui se demandent si elles sont normales elles aussi, je répondrais à peu près la même chose au risque de me répéter : OUI, et tu n'es pas seul.e à aimer ça !

Répète après moi : « Je suis normaaaaaaal.e ! »

ANORGASMIE : JE N'AI JAMAIS EXPÉRIMENTÉ L'ORGASME SEUL.E NI À DEUX

Et tu n'es pas seul.e ! Si tu savais le nombre de messages que je reçois à ce sujet... L'anorgasmie touche surtout les vulves, bien que cela existe aussi chez les pénis.

Et comme nous sommes tous.tes différent.es, les raisons sont chaque fois très variées. Certaines personnes ressentent de la douleur en touchant leur clitoris, ce qui les empêche littéralement de prendre

du plaisir. D'autres ont une forte impression d'avoir envie d'uriner lorsqu'elles sont proches de l'orgasme, ce qui les empêche d'y parvenir. Il y a ceux.celles qui ne peuvent pas s'empêcher de rire car cela les chatouille trop fort. Il arrive aussi que l'excitation sexuelle ne soit pas au rendez-vous, par exemple dans les cas de dépression, fatigue, stress, pilule, etc. Et puis, évidemment, certaines personnes sont moins portées sur le sexe, ne l'oublions pas !

Lors d'un appel à témoignages, toutes les personnes anorgasmiques ayant finalement réussi à atteindre l'orgasme confiaient qu'elles y étaient parvenues grâce au célèbre vibro « magic wand », l'aspirateur à clito (proposé par plusieurs marques et pour tous les budgets), et surtout le pommeau de douche !

Solution pas très écolo, tu me diras, mais tellement efficace ! Il suffit de dévisser la tête du pommeau (ou de garder la tête si tu as l'option « massage ») et de viser le gland du clitoris (jamais l'intérieur du vagin ! tu risquerais de faire beaucoup de mal à ta flore). Si tu n'y parviens toujours pas, pas de panique, tu peux encore essayer de faire sortir ton gland de sa cachette en remontant la peau de ta vulve vers le haut.

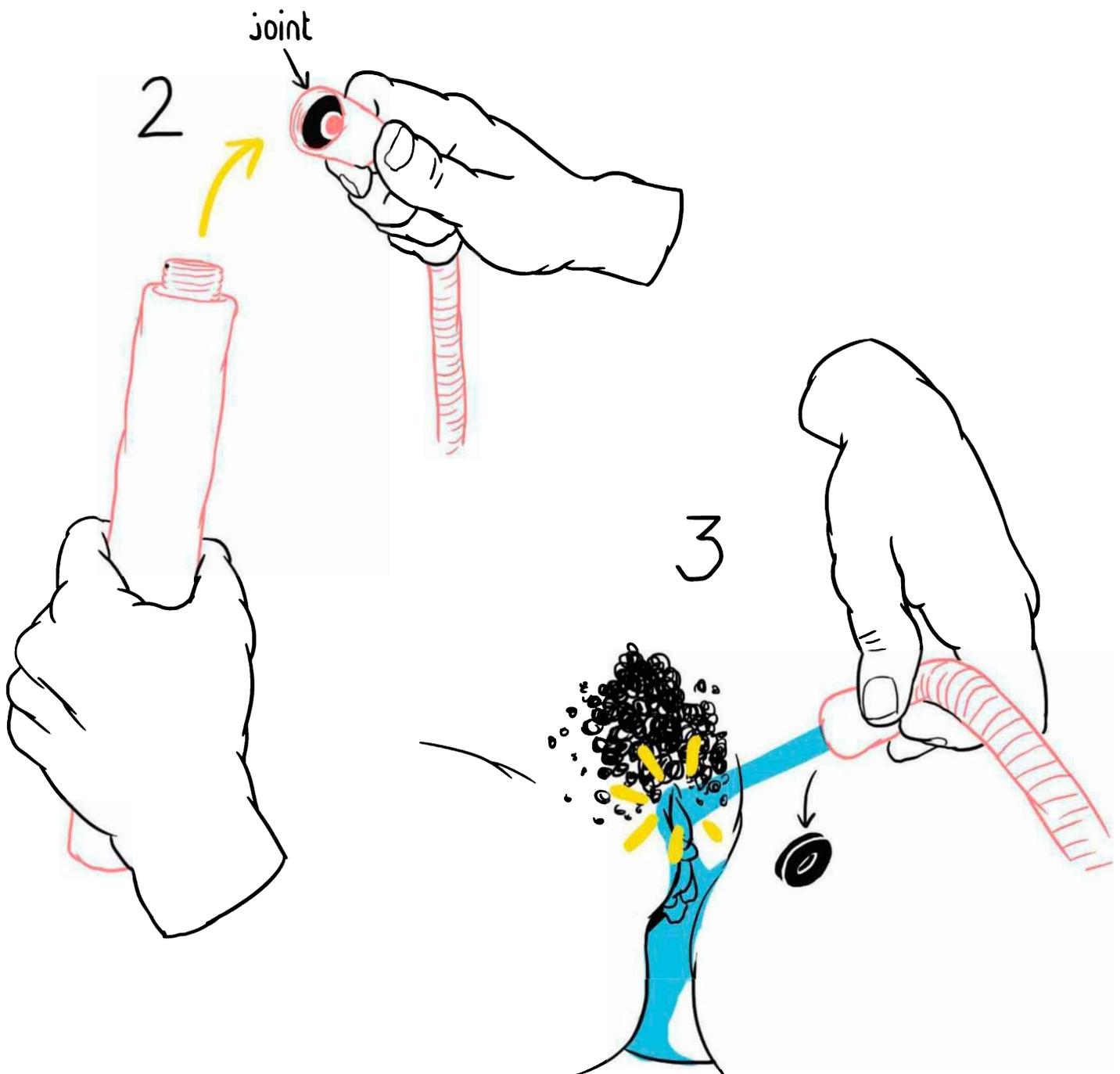
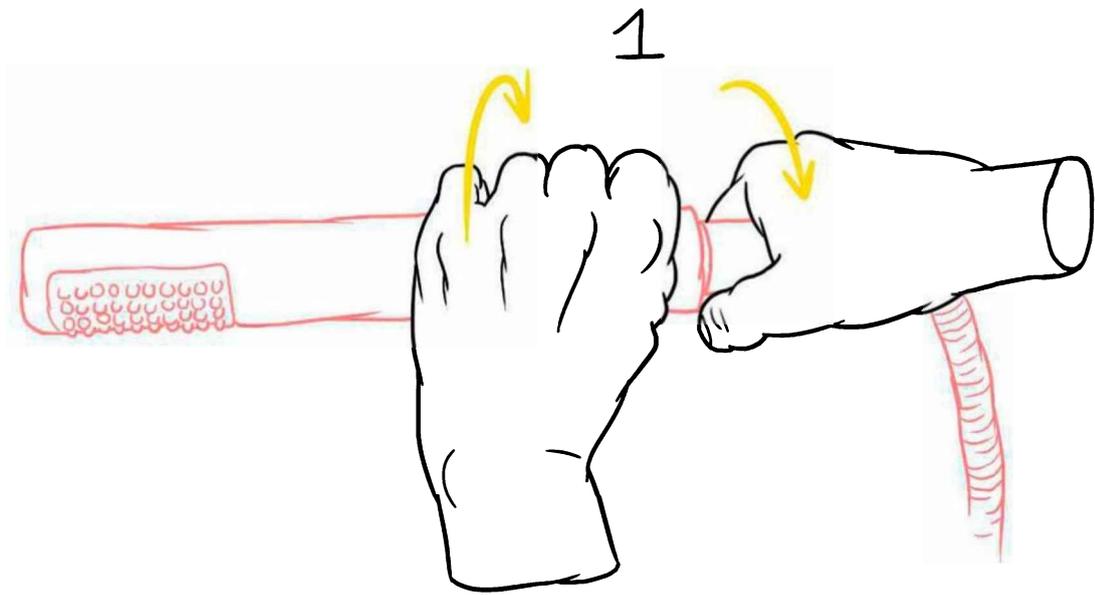
P.S. 1 : attention au petit joint qui risque de sauter avec la pression de l'eau, pense à le remettre après !

P.S. 2 : ces options peuvent devenir addictives et il est hautement recommandé de varier les plaisirs pour ne pas habituer ton clitoris aux vibrations/succions/sensations fortes, au risque de le désensibiliser. Tes mains seront toujours tes meilleures amies, et elles sont gratuites.

Si ces solutions ne sont toujours pas adaptées à ton corps, à cause des douleurs, alors la méthode du « touché indirect » pourrait te convenir. Il suffit de stimuler la tige et non le gland du clitoris, trop sensible chez toi. Tu peux la toucher avec tes doigts, un vibro, de l'eau... Tu peux aussi t'asseoir et croiser les jambes pour ensuite contracter les muscles de tes cuisses pour faire pression gentiment sur ton sexe.

Tu peux te mettre à plat ventre et te froter contre un coussin ou ton matelas.

JOUISSANCE CLUB



Tu peux essayer de contracter ton périnée en profondeur, comme si tu essayais de te retenir d'uriner. C'est une méthode que l'on trouve dans le Tantra. Des ateliers sont proposés un peu partout en France pour t'initier.

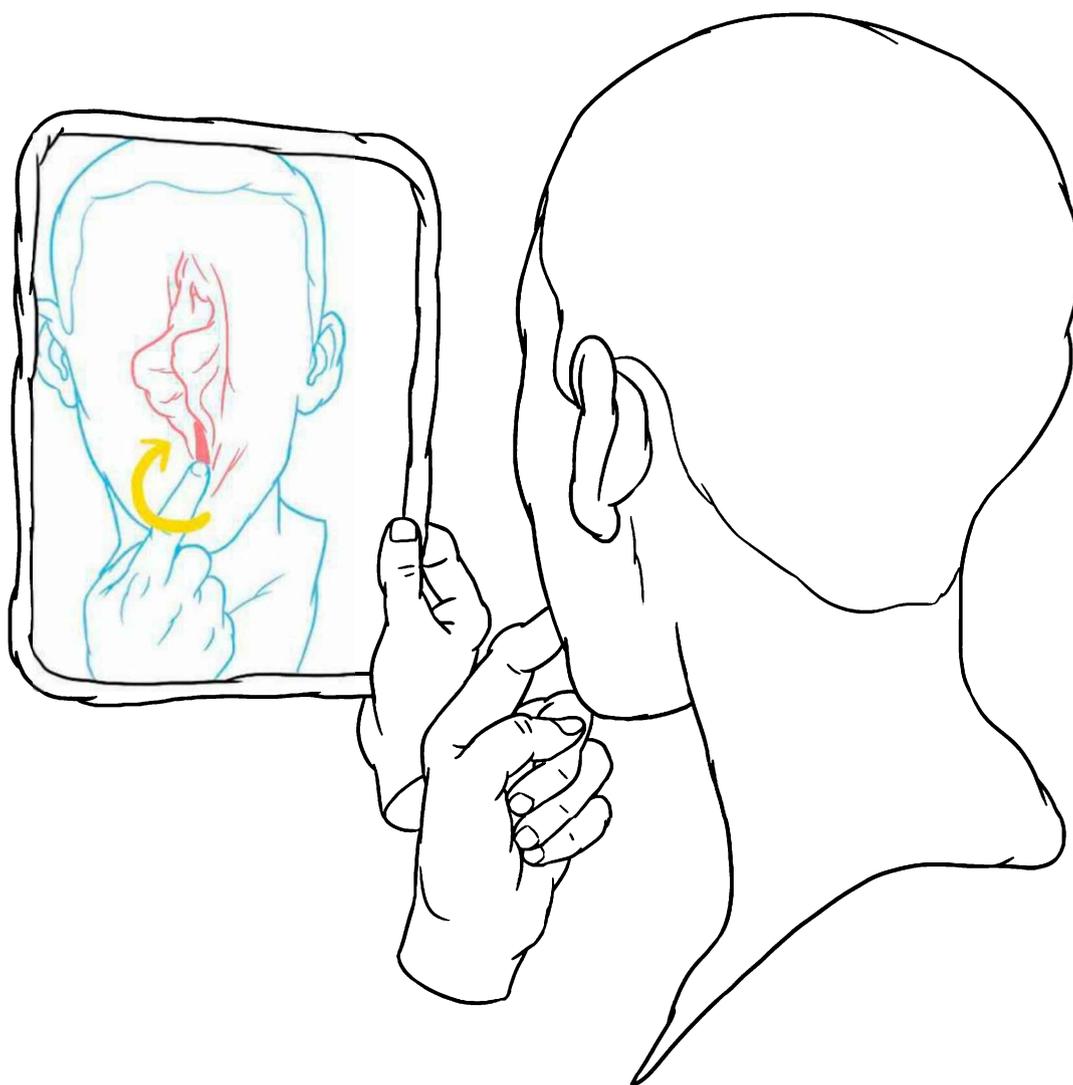
Bref, il y a pas mal d'alternatives et à chaque cas sa méthode ! À toi d'expérimenter pour savoir ce qui te convient le mieux.

Si tu ressens une forte envie d'uriner avant l'orgasme, je t'invite à te masturber seul.e dans ta baignoire et à te laisser aller. Personne ne te regarde, tu ne crains rien. Il se peut que ta façon d'orgasmer s'exprime avec des émissions fontaine plus ou moins abondantes. Si c'est ton cas, investis dans des alèses et vis ta sexualité librement. Ou peut-être confonds-tu cette envie d'uriner avec la sensation d'orgasmer. La seule façon de le savoir, c'est d'aller jusqu'au bout pour en avoir le cœur net.

Et enfin, pas de panique ! Avec le temps, l'âge, l'expérience, ton clitoris et sa sensibilité peuvent évoluer. Tu peux, par exemple, avoir des douleurs au toucher qui disparaîtront un beau jour, sans trop savoir pourquoi. Bref, rien n'est figé, alors reste clément.e avec ton corps et laisse-le faire sa petite vie sans trop le presser.

Rien de tel
qu'une bonne
branlette
pour s'endormir
sereinement.

L'AUTO-EXPLORATION DE LA VULVE ET DE SES ENVIRONS



Lorsque j'ai lancé Jouissance Club je voulais en finir avec la méconnaissance des plaisirs de la chatte. Étant hétéro, je pensais naïvement qu'il fallait éduquer les propriétaires de pénis. Et même si ce dernier point n'est pas totalement faux, la priorité était en réalité d'informer les personnes qui ont une vulve, car, après tout, c'est de leur corps qu'il s'agit.

Si celles et ceux qui commentent mes publications semblent être à l'aise avec leur corps, les messages privés, très nombreux, sont bien différents. On y parle de méconnaissance totale du plaisir, de honte, de dégoût, de peur d'avoir mal, et même de désintérêt total des moments solo. La masturbation et l'auto-exploration qui me paraissaient acquises pour à peu près tout le monde sont en réalité bien plus tabous que

ce que je ne pensais. En effet, beaucoup de personnes n'aiment pas toucher leur vulve/vagin, d'autres n'ont jamais expérimenté l'orgasme seul.e ou à deux, certain.e.s se caressent mais ne dépassent jamais la zone externe de leur vulve, etc. Chacun.e a sa façon d'appréhender son corps, rien d'anormal à tout cela et chacun fait ce qu'il veut. Non, ce qui me choque le plus, c'est que ces personnes ont toutes un point en commun : elles sont hétéros et laissent souvent le soin aux personnes dotées de pénis de s'occuper de leur plaisir. Souvent en vain, car, sans vouloir enfoncer leurs partenaires, ils ne connaissent pas mieux les secrets de notre sexe que nous, et comme nous n'y connaissons rien non plus... C'est le serpent qui se mord le gland.

Nous sommes trop souvent dans l'attente que l'autre nous fasse du bien, qu'il.elle trouve le bon bouton. C'est comme si on laissait un enfant de 3 ans monter un Lego 1 000 pièces. À moins qu'il ne s'agisse d'un génie, il risque de galérer un moment.

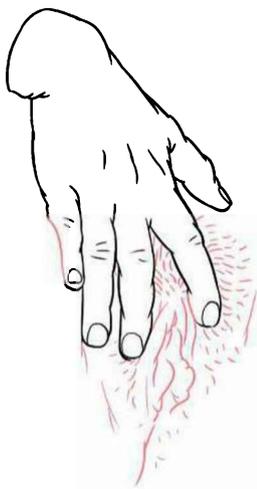
Alors écoute, on a le droit de ne pas aimer se tripoter la cerise ! Mais, a contrario, il n'y a rien de honteux à cela. Sortons-nous de l'esprit que notre sexe est dégoûtant. Notre vulve nous veut du bien et j'en veux pour preuve qu'elle est équipée du seul organe entièrement dédié au plaisir : le clitoris. Oui, ce bidule qui ressemble à un tire-bouchon, tu sais, celui avec des bras.

On ne peut pas demander à qui que ce soit de nous donner du plaisir, voire de nous conduire jusqu'à l'orgasme alors que nous n'avons jamais pris le temps de comprendre notre sexe. Ce dernier point m'a fait l'effet d'une bombe le jour où j'ai compris que j'avais moi-même attendu toute ma vie un amant digne de ce nom alors qu'il était en moi. J'avais le pouvoir de créer le meilleur coup de ma vie ! L'auto-exploration me permettait enfin de prendre mon plaisir en main, de mieux connaître mon corps et mes zones érogènes pour enfin guider mes partenaires. Attention, je ne souhaite pas ajouter une pression de plus aux propriétaires de vulve, car la responsabilité de ton plaisir ne doit pas passer que par cette remise en question. Ton.ta partenaire a aussi le devoir de faire des recherches de son côté en regardant, par exemple, la catégorie *Instructional* des plateformes porno. Guider, c'est bien, mais guider quelqu'un un minimum informé et intéressé, c'est mieux !

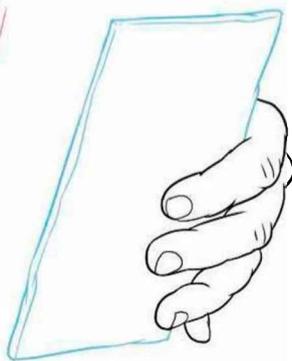
Et si
on arrêterait
de
simuler ?

Il est grand temps de prendre notre plaisir au sérieux et d'admettre ses effets thérapeutiques. Car, si l'auto-exploration permet de mieux se connaître, c'est aussi une façon d'apprendre à s'aimer, de prendre le temps de choyer son corps, tout comme nous pourrions le faire avec du sport, un massage ou une alimentation saine. C'est se respecter que de se donner du plaisir, c'est apprendre à s'aimer et à s'accepter, phénomène dont les effets sont tout simplement miraculeux.

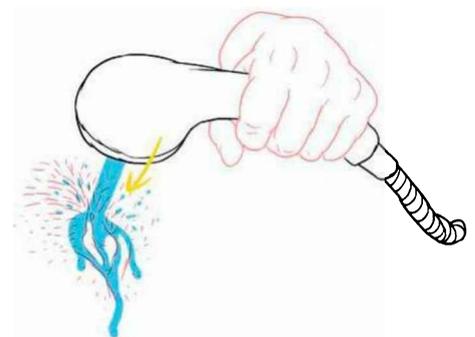
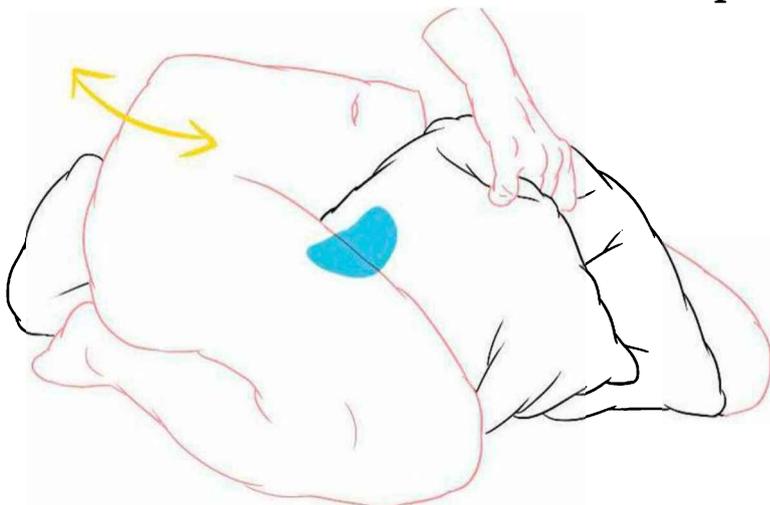
Je vous propose ici une série d'idées adaptées à tout type de personne. Faites-le si vous en avez envie, n'essayez pas de dépasser les limites qui vous mettent mal à l'aise et, surtout, ne culpabilisez pas si vous n'y arrivez pas. C'est VOTRE corps, ne l'oubliez pas !



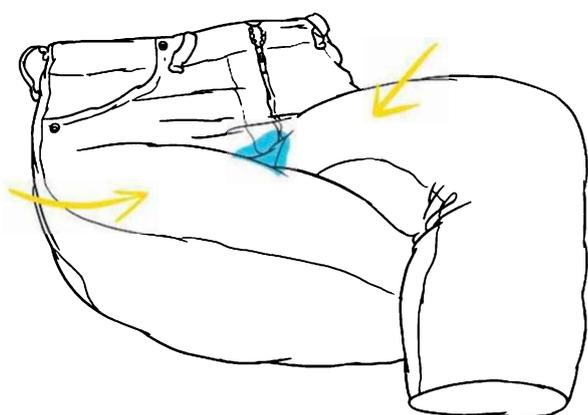
1- Commencez par vous regarder dans un miroir, faites connaissance avec votre vulve. Et pourquoi ne pas lui donner un prénom : Clitorin, Vulverine... Non ? Bon.



2- Pour un contact indirect : touchez-vous par-dessus votre culotte, **frottez-vous contre un oreiller** ou **utilisez le pommeau de douche** réglé en mode massage ou dévissé (ça fait plus d'effet).

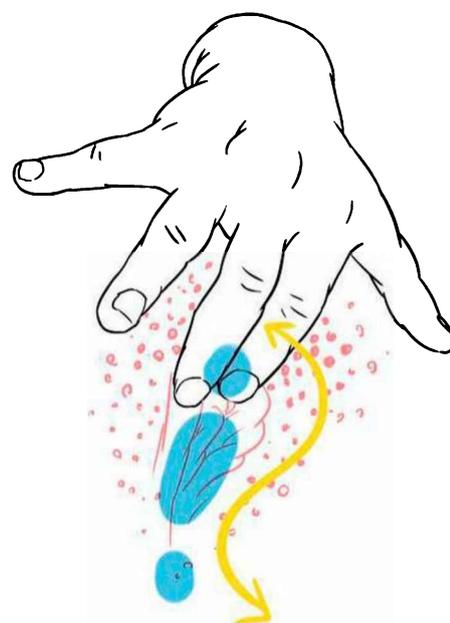
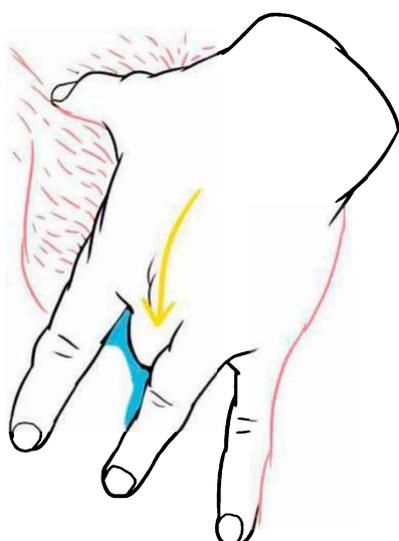


3- Dans les cas où le clitoris serait trop sensible ou douloureux au toucher, ou juste parce que vous n'avez pas envie de le toucher (ça arrive), vous pouvez essayer de contracter le périnée. Comme si vous essayiez d'aspirer vos sous-vêtements avec votre vagin ou que vous reteniez d'uriner. Cette technique stimule le clitoris indirectement et peut procurer de très beaux orgasmes chez certain.es.



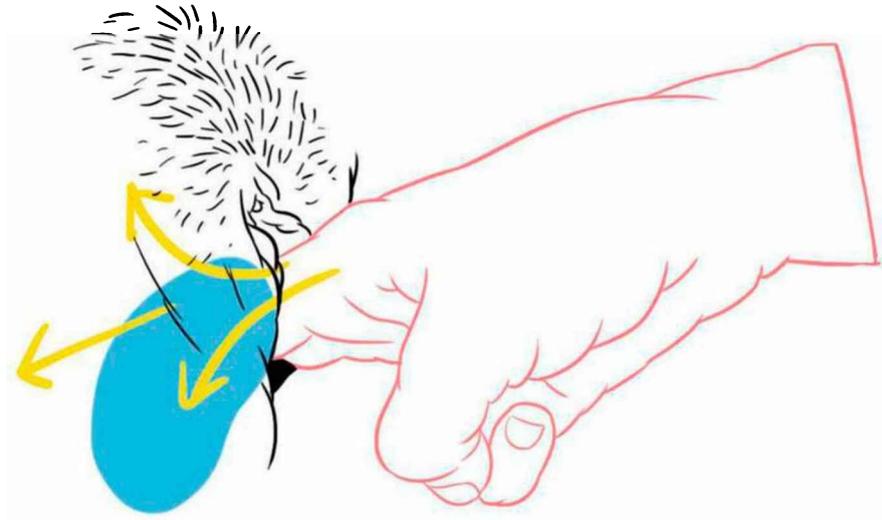
Il y aussi **la technique des jambes croisées**. C'est facile, asseyez-vous, croisez les jambes et serrez-les, puis desserez-les jusqu'à trouver la bonne cadence. Tout en gardant les jambes croisées, vous pouvez aussi remuer le bassin si ça vous chante.

4- Explorez la **partie externe de votre vulve** avec les doigts en touchant les grandes et les petites lèvres, caressez le gland du clitoris et la tige, déambulez dans le vestibule.

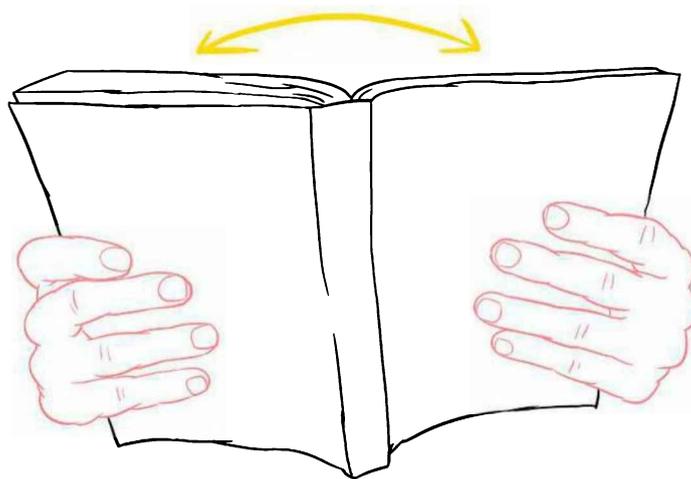


5- Explorez la **partie interne du vagin** en insérant les doigts et parcourez les différentes zones de plaisir.

6- Explorez à deux peut être une super alternative pour celles et ceux qui n'aiment pas se mettre des doigts. Guidez votre partenaire en lui racontant ce que vous ressentez et demandez-lui à quoi ressemblent les zones qui vous font du bien au toucher. Moment de complicité assuré.



7- Enfin, lisez beaucoup. On trouve un tas de livres sur le sujet maintenant.



DIS BONJOUR À TON SEXE



2. LES DESSOUS DU PÉNIS

*Si tu as un pénis, un zoub,
une bite, une queue ou un vit,
ce chapitre parle de toi.*

*Que tu sois un homme,
une femme, intersexe,
non binaire ou autre...*

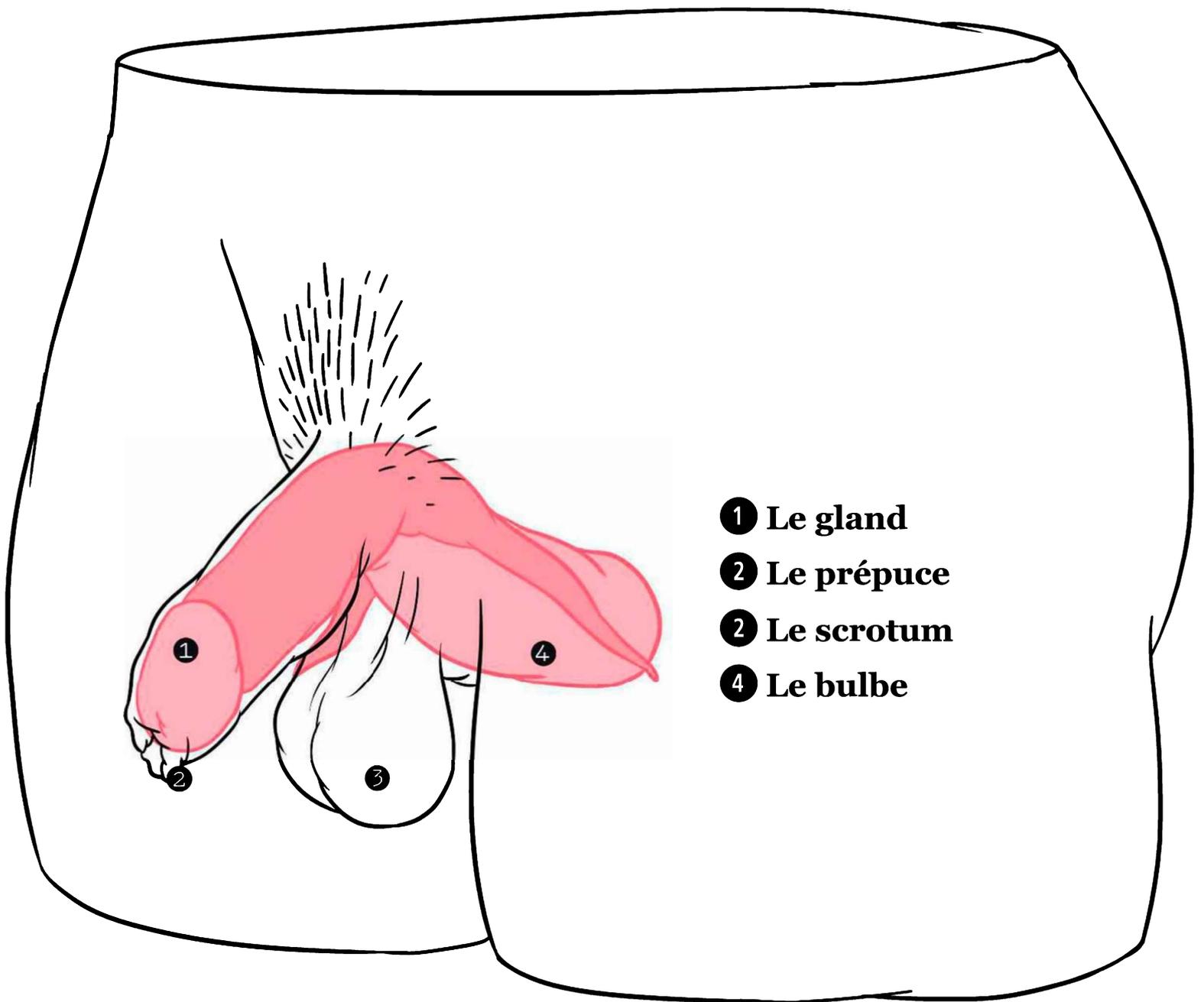
Des injonctions sur le pénis, il y en a aussi à la pelle. Il faut qu'il soit gros, qu'il bande fort et longtemps, qu'il soit réactif, qu'il éjacule, mais surtout qu'il pénètre ! Le porno nous fait passer du bon temps, mais laisse des traces qui jouent sur notre confiance et nos croyances à l'égard de notre propre plaisir et de celui de nos partenaires.

Là aussi, le spectre des possibilités en termes de forme, taille ou performance n'est pas vraiment montré. On ne voit que de gros pénis bien droits, le gland parfaitement aligné. 20 cm, c'est la moyenne qu'on se fait du pénis parfait. On fantasme les grosses bites comme on aime les imaginer « dégligner » une petite chatte. Mais où sont les petits, les micros, les tordus, les fins et ceux qui ont un gland plus gros que la tige... Ceux-là sont moqués, ridiculisés. N'insulte-t-on pas en disant « p'tite bite, va » ?

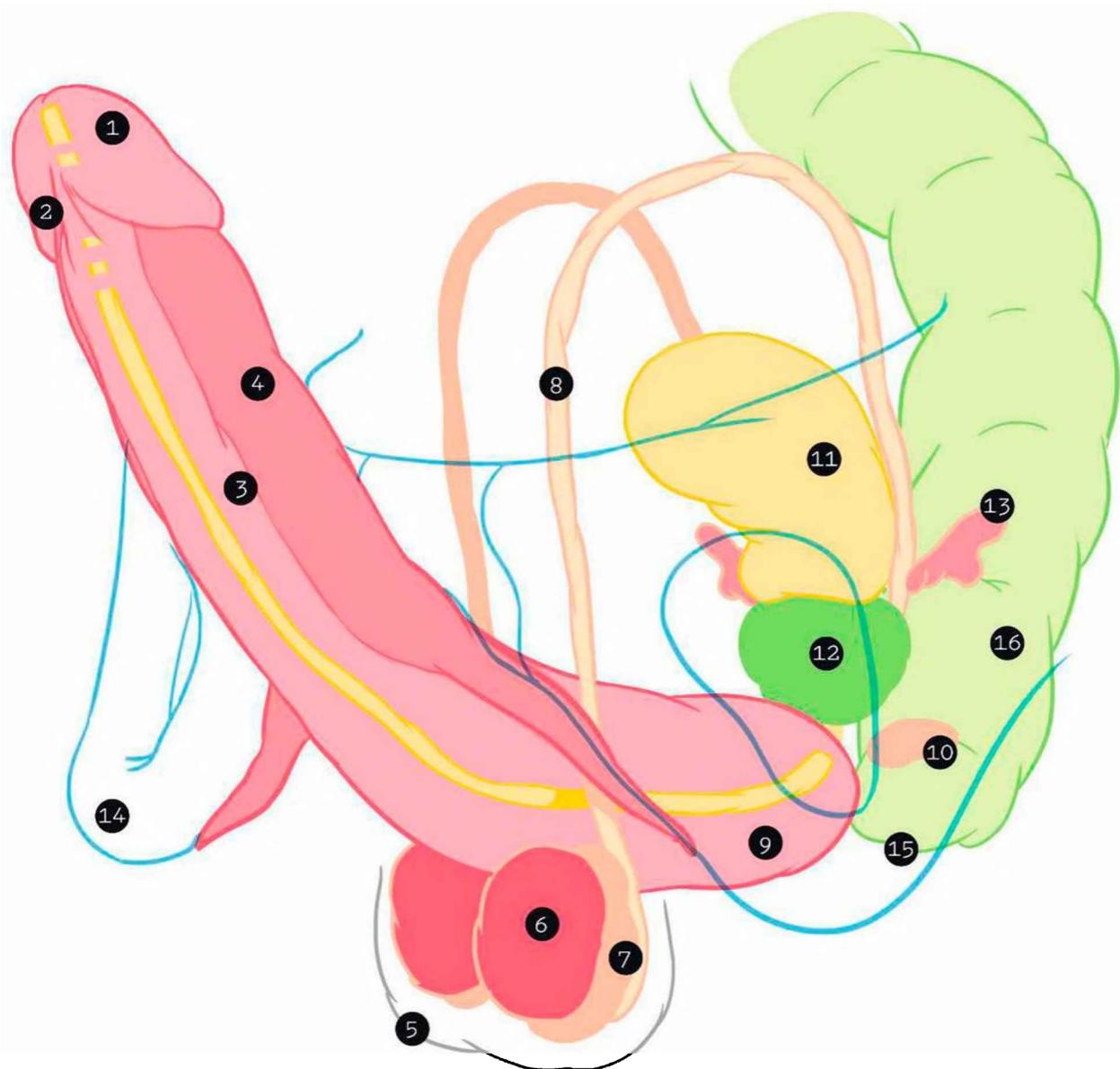
On nous dit qu'un pénis, ça pénètre mais que ça ne se fait pas pénétrer. On nous dit que si on le fait, « on est PD / soumis.e ». On aime encore dire qu'un homme a une « grosse paire de couilles » pour signifier qu'il a du courage. Parfois, on dit même cela à une femme pour la féliciter d'avoir fait quelque chose de grand. Eh oui, c'est bien connu, les vertus telles que le courage ou la bravoure ont forcément des attributs dits « masculins » (hum hum...). Il existe des femmes qui ont aussi des testicules (oui, je parle de certaines femmes trans)... Pour elles, la sentence est terrible et on oublie même de les considérer comme des êtres humains. Pourquoi ? Parce qu'une personne qui a un pénis et qui s'habille comme une femme insulte la gent masculine. Ou alors c'est celui qui a le costume le plus drôle de la soirée déguisée.

La féminité n'est pas un truc de loser, merde ! Oui, parfois, je m'énerve... Tu as un pénis ? Alors tu as le droit de pleurer, de porter du rose et des robes, de ne pas bander ou d'être une femme. Et enfin, tu as le droit de t'en battre les couilles de ce que le patriarcat t'a demandé d'être.

Ce que l'on voit de l'extérieur



Ce qui se cache à l'intérieur



❶ Le gland

Protégé par le prépuce lorsque le pénis est au repos. Pour les circoncis, le gland reste à l'air libre même au repos.

❷ Le frein

Morceau de peau qui relie la base du prépuce au gland.

❸ Le corps spongieux

Situé sous les corps caverneux, c'est le compartiment du pénis qui contient l'urètre. Le corps spongieux possède deux « renflements » à ses extrémités : le gland à l'avant et le bulbe à l'arrière.

4 Les corps caverneux

Ils sont situés sur le dessus du pénis, dans sa partie externe et un peu à l'intérieur du corps. Comme le clitoris, ils se séparent pour former les piliers du pénis qui sont fixés au bassin.

3 Les bourses

Homologues des grandes lèvres, ce sont les sacs qui contiennent les testicules (et gardent tes roubignoles au frais !).

LE SACHIEZ-TU ?

Cette couture sur la peau de tes roubignoles s'appelle le « raphé ». C'est un vestige de ce qu'aurait pu être le bord de tes grandes lèvres si tu étais né.e avec une vulve. Ça t'en bouche un coin, hein ?



6 Les testicules

On connaît tous quelqu'un qui connaît quelqu'un qui en a trois.

2 Les épидидymes

Accolés aux testicules, ils assurent la maturation des spermatozoïdes et transportent ces petits assistés vers les canaux déférents.

8 Les canaux déférents

Le tunnel à spermatozoïdes. C'est leur contenu et une petite partie de celui des épидидymes qui est expulsé vers l'urètre prostatique au moment de l'éjaculation.

8 Le bulbe

Partie renflée du corps spongieux cachée à l'intérieur du corps, sous la peau qui va du scrotum à l'anus. C'est l'homologue des bulbes du vestibule (ou bulbes du clitoris). Cette partie n'est donc pas le périnée, attention !

10 Les glandes bulbo-urétrales

(dites de Cowper)

Elles sont les homologues des glandes vestibulaires majeures (glandes de Bartholin, tu sais, celles qui fabriquent un lubrifiant). Ici, on appelle ça « le liquide pré-séminal » (ou pré-éjaculatoire), mais, en fait, c'est de la mouille qui peut sortir dès qu'on est excité.e.

11 La vessie

Whatever.

12 La prostate

De la taille d'une noix, elle produit un liquide fluidifiant constitutif du sperme.

12 Les vésicules séminales

Elles sécrètent le liquide qui forme la plus grande partie du sperme. Elles s'activent juste avant l'éjaculation.

14 Le bassin

Excellent pour danser la macaréna.

15 L'anus

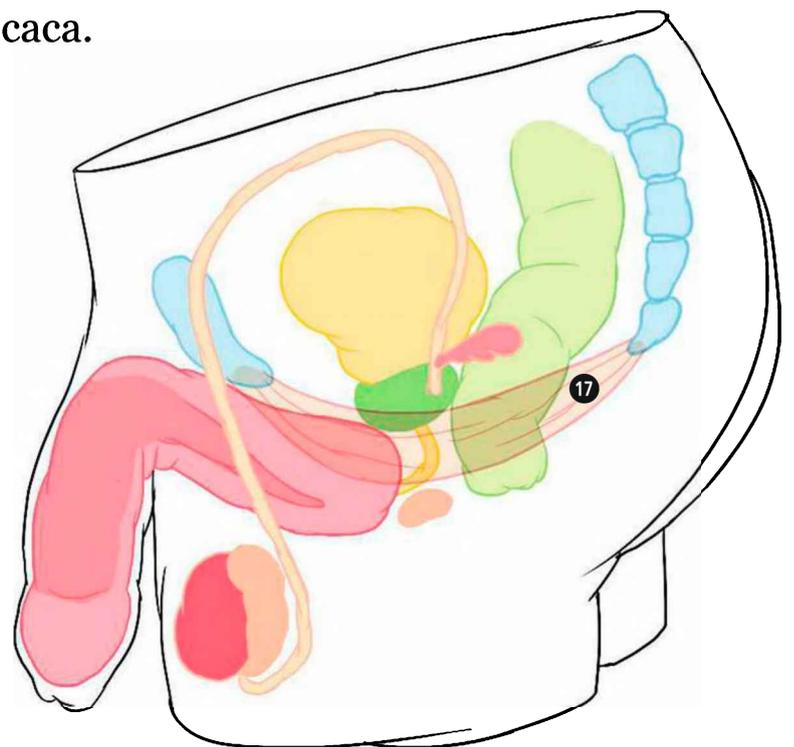
Ça rime avec prépuce, mais ça n'a rien à voir.

16 Le rectum

Non, ça ne sert pas qu'à faire caca.

17 Le périnée

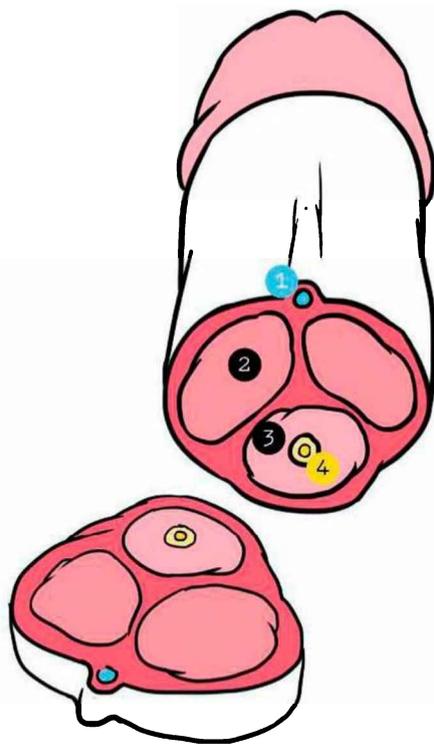
Ensemble de muscles bien pratiques qui servent à plein de choses, notamment à augmenter la fermeté de l'érection. Il est très sollicité chez les adeptes du tantra. En le contractant, tu peux ressentir des choses jusqu'alors insoupçonnées.



LA VEINE DORSALE

Et si on te coupait la bite, ça donnerait quoi ?

Oh, ça va, on rigole...



- ① La veine dorsale
- ② Les corps caverneux
- ③ Le corps spongieux
- ④ L'urètre

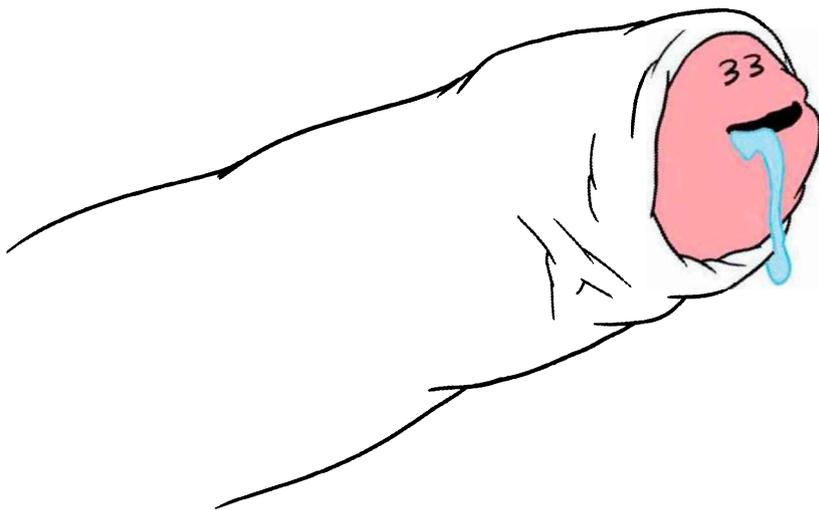
Tu bandes mou ? La veine dorsale peut t'aider à relancer ton érection. Il suffit de la presser assez fort pour couper la circulation : le sang, n'ayant plus d'issue de secours, fait gonfler ton sexe. Et voilà, c'est du béton.

Tu peux aussi te procurer un cock-ring, ça peut marcher sur un ma-lentendu.

Tout, tout, tout, vous saurez tout...

LE LIQUIDE PRÉ-SÉMINAL

Ce liquide est sécrété par les glandes bulbo-urétrales (de Cowper) sous l'effet de l'excitation. C'est un peu l'homologue de la cyprine ; d'ailleurs, son rôle est le même puisqu'il sert à lubrifier, donc à faciliter la pénétration, mais aussi, accessoirement, à nettoyer l'urètre de toute trace d'urine.

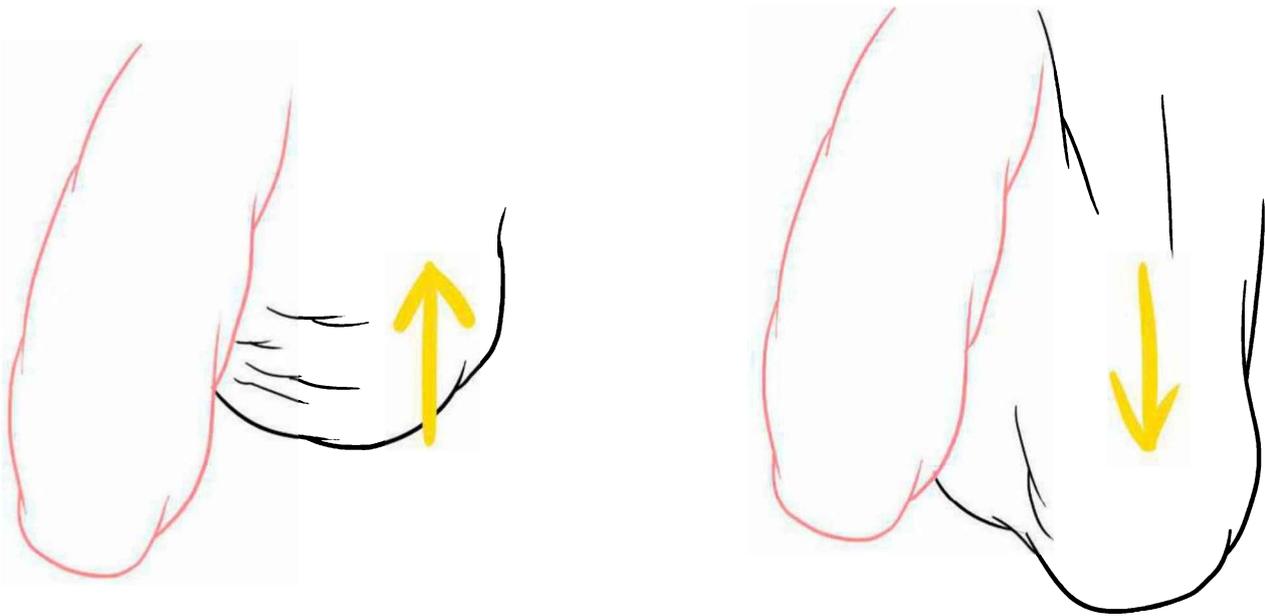


Transparent, il peut être plus ou moins abondant selon la personne.

Il n'est pas censé contenir de spermatozoïdes, mais il arrive que ces petits Jean-Foutre se cachent dans l'urètre et viennent se mélanger au liquide pré-séminal. Donc, si tu ne souhaites pas féconder Bidule, je te conseille vivement d'uriner avant de lui faire l'amour sans protection. Mais il restera toujours un risque de grossesse. C'est ballot.

COUILLES MOLLES VS COUILLES DURES

Ton scrotum sert à garder tes testicules à une température légèrement inférieure à celle du corps afin de favoriser la production de spermatozoïdes. Eh oui, ces divas exigent de rester à une température ambiante de 34 °C. Pour se faire, la peau de tes couilles (aka le scrotum) se relâche et s'éloigne de ton corps lorsqu'il fait chaud ou se rétracte pour venir se chauffer près de ton corps lorsqu'il fait froid. La nature est bien faite, non ?



LE SACHIEZ-TU ?

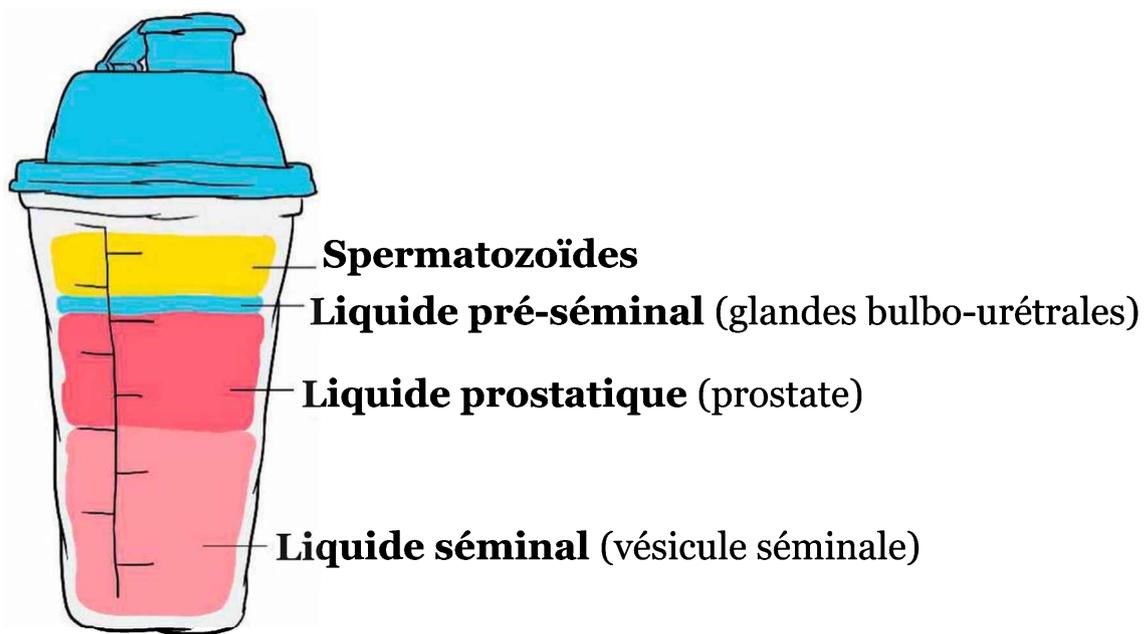
Tu savais sûrement qu'on pouvait qualifier une femme de « nymphomane » lorsque celle-ci a un gros penchant pour le cul. Ce terme s'est vite répandu et on l'a utilisé à tort et à travers, souvent de façon péjorative.

Mais connais-tu l'équivalent masculin ? Je suis sûre que non, et c'est normal parce qu'un homme qui aime beaucoup le sexe est juste... un homme. Non, en vrai, l'hypersexualité masculine a un nom : elle se nomme « le satyriasis ». Voilà, c'était ma minute : « je crie ton nom, patriarcat ! »

LE SPERME

Le sperme est constitué par le mélange des spermatozoïdes contenus dans la queue des épидидymes et les canaux déférents avec les sécrétions des vésicules séminales, de la prostate et des glandes bulbo-urétrales.

Bref, c'est un vrai merdier. Mais regarde plutôt ce joli dessin :



Outre son rôle reproducteur, on prête toutes sortes de vertus au sperme. Mythe ou réalité ? On ne le saura peut-être jamais...



Antidépresseur

Selon certaines études, le sperme serait un antidépresseur naturel. Lors d'un rapport sexuel non protégé et par n'importe quel orifice, ce gentil liquide libérerait de la sérotonine et de la mélatonine connues pour réguler l'anxiété.

Un petit coup de blues ? Tu sais ce qu'il te reste à faire...
Un bon bol de sperme et c'est reparti !!



Anti-âge

Le sperme contient de la spermidine, une substance connue pour lutter contre le vieillissement des cellules. On dit qu'il serait excellent pour les cheveux et la peau, appliqué en masque ou en bukkaké. Eh oui, on se ruine à acheter des crèmes hors de prix, alors qu'on a ce qu'il faut à la maison. Vincent Mc Doom nous l'avait pourtant dit, et nous, pauvres fous, lui avons ri au nez !

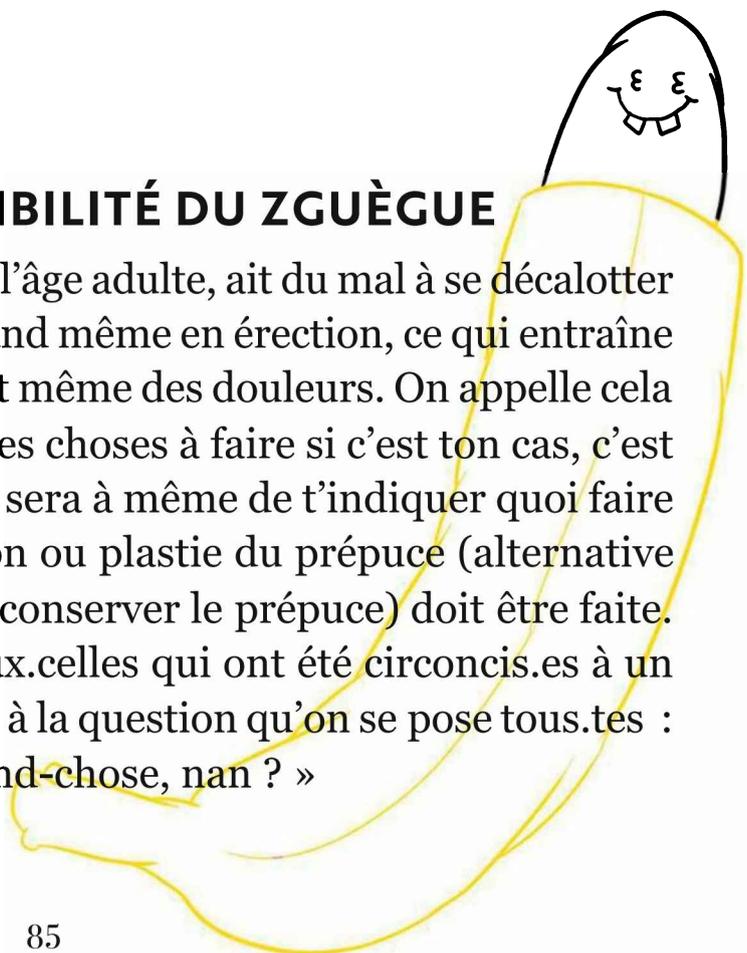


À TOI L'HONNEUR

Je te vois venir gros comme un camion à essayer de convaincre Machin-Chose d'en ingérer... Tu sais, ce n'est pas parce que c'est soi-disant bon pour la santé que les gens sont prêts à manger de l'huile de foie de morue ou à se badigeonner de bave d'escargot de Bourgogne. Bon, bah c'est pareil avec le sperme. Fais-toi un shot et on en reparle, ma couille.

CIRCONCISION ET SENSIBILITÉ DU ZGUÈGUE

Il arrive que le prépuce, même à l'âge adulte, ait du mal à se décalotter et ne passe pas la barrière du gland même en érection, ce qui entraîne une gêne pendant les rapports et même des douleurs. On appelle cela un « phimosis ». La première des choses à faire si c'est ton cas, c'est d'aller consulter. Le médecin sera à même de t'indiquer quoi faire ou si une éventuelle circoncision ou plastie du prépuce (alternative à la circoncision qui permet de conserver le prépuce) doit être faite. Mais pas de panique ! Tous ceux/celles qui ont été circoncis.es à un âge tardif ont pu enfin répondre à la question qu'on se pose tous.tes : « Mais... tu dois plus sentir grand-chose, nan ? »



Il n'y a a priori pas de règles. Certain.es trouvent que leur sensibilité a diminué ; d'autres notent que c'est mieux qu'avant ; il y a ceux.celles qui trouvent que rien n'a changé ; et puis d'autres ont des douleurs à cause du frottement (mais ils.elles sont plutôt rares). En tout cas, la grande majorité des cas n'est pas traumatisée par ce changement et se porte plutôt bien.

Ce que l'on note tout de même, c'est qu'ils.elles ont souvent besoin de plus de lubrifiant depuis la circoncision.

Halte-là !

LA CONTRACEPTION, C'EST POUR LES CONS ?

Les méthodes contraceptives destinées aux personnes nées avec une vulve n'ont plus vraiment la cote à cause de leurs effets secondaires. Tout naturellement, on se tourne vers celles nées avec un pénis afin qu'elles puissent aussi assurer cette responsabilité. C'est vrai quoi, la contraception, c'est l'affaire de tout le monde !

Mais quelles sont les options ?

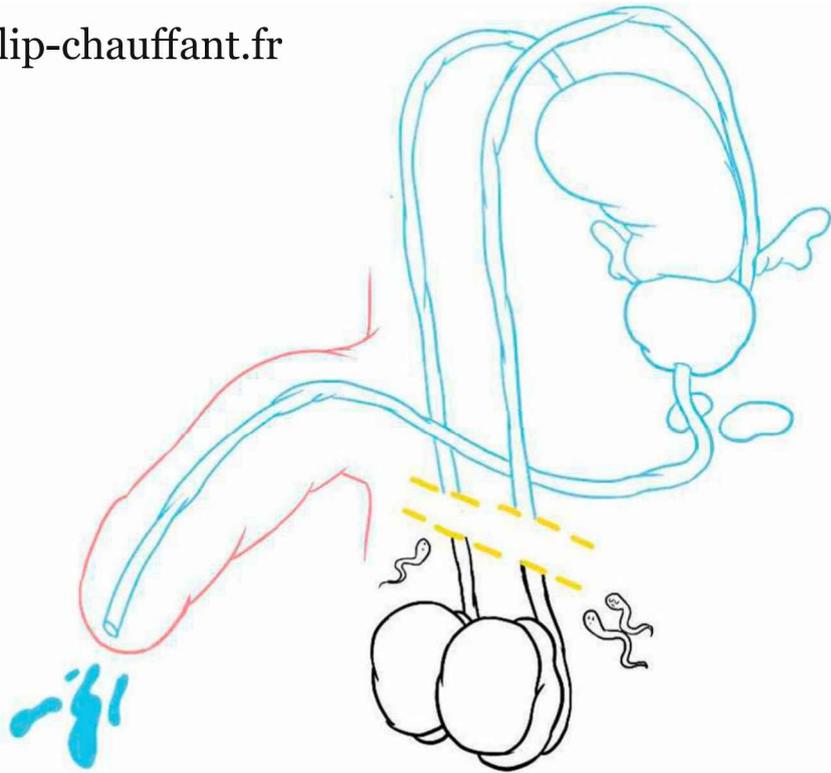
La solution qui a fait ses preuves est bien entendu le port du préservatif. C'est pratique, ça protège aussi des maladies potentielles, tu connais ?

La pilule, elle, est encore à l'état de test et n'est donc pas super au point pour le moment. Et il est possible qu'elle risque de ne pas être commercialisée à cause du manque d'intérêt des Français... Bon...

Le slip thermique (ou slip chauffant) est une invention de génie. Il remonte les bourses pour les rapprocher du corps afin d'augmenter leur température à 36 ou 37 °C, ce qui règle le problème des spermatozoïdes. Il se porte quotidiennement ; même si, la première journée, cela peut sembler étrange, on s'y fait très vite, c'est un peu comme un soutien-gorge finalement. Il suffit d'arrêter de le porter quand

Machin-Chose et toi souhaitez avoir un bébé. Bon, le problème, c'est qu'il n'en existe que très peu vu que, une fois de plus, tout le monde s'en branle. N'hésite pas à demander à ton médecin s'il peut t'en prescrire, même s'il semblerait qu'un seul médecin en France puisse le faire pour le moment...

Plus d'info sur www.slip-chauffant.fr



Et puis il y a la vasectomie, plus souvent pratiquée par des personnes sûres de ne pas vouloir d'enfants ou qui en ont déjà eu. La vasectomie consiste à ligaturer les canaux déférents pour que les spermatozoïdes ne puissent plus remonter vers là où tu sais. Une petite anesthésie locale et POUF, en 10 minutes chrono, c'est plié, sans douleur et cela n'aura aucun effet sur tes érections futures. Enfin, tu peux au préalable demander une ordonnance à ton médecin pour faire congeler ton sperme dans un laboratoire agréé. Ta semence pourra être ainsi conservée entre trente et trente-cinq ans !

Bon, et puis tu peux aussi demander à ton.ta médecin de pratiquer un « spermogramme ». C'est un examen qui évalue ta fertilité. Ça peut servir.

Tout ça pour dire qu'il n'y a aucun moyen de contraception assez développé ou jugé « sans risque » mis à part le préservatif, et que vous serez encore tranquille un moment avec cette histoire. Pourvu que ça change...

SE PROTÉGER DES IST (INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES)

(Enfiler une capote sans perdre son érection, c'est possible)

Petits rappels utiles pour prévenir les IST :

- Il est impératif de porter un préservatif, quelle que soit ton orientation sexuelle ;
- Il est important d'être à jour dans ses vaccins ;
- S'il t'arrive de te mettre une paille dans le nez ou une aiguille dans le bras, vérifie bien qu'elle n'a été utilisée par personne d'autre que toi avant.

Vous êtes nombreux.ses à ne pas aimer les préservatifs externes à cause de la perte d'érection ou de la diminution des sensations (ce qui n'est pas une raison valable pour courir le risque d'attraper ou de partager une IST). Ils sont pourtant indispensables pour se protéger d'éventuelles maladies, ils font partie des meilleurs moyens de contraception et toutes tes conquêtes apprécieront que tu ne rechignes pas à le mettre.

Si les capotes te mettent dans l'inconfort, c'est peut-être parce que leur taille n'est pas adaptée à ton sexe. Le préservatif doit être bien ajusté au pénis. Pour savoir s'il est à la bonne taille, tu dois pouvoir le dérouler aisément avec le pouce et l'index. Dans le cas où il fait des replis, c'est qu'il est trop grand pour toi.

La longueur de ton pénis n'a rien à voir (ou si peu) avec le choix de la taille, c'est en réalité la circonférence qui est à prendre en compte, car un préservatif trop serré risque de provoquer des pannes, tandis qu'un trop grand risque de se déchirer ou de glisser et de se retrouver à l'intérieur de je ne sais qui ou quoi. En tout cas, c'est à toi d'acheter les capotes car ton.ta partenaire ne peut pas deviner ta taille.

Pour te procurer un préservatif parfaitement ajusté, tu trouveras un large choix en ligne. C'est comme aller chez un tailleur sur-mesure, je peux t'assurer que ça fait toute la différence en termes de sensation !

Certains revendeurs ou marques proposent un petit simulateur pour choisir la taille idéale. Il y en a pour tous les goûts, même pour ceux, celles allergiques au latex !

Si tu n'as pas d'autre possibilité que de faire tes courses dans un magasin ou en pharmacie, le choix sera plus limité, car il n'existe que trois tailles (S, M, L). En plus, toutes les marques ne se sont pas mises d'accord pour s'accorder sur des tailles standard. Et, pour faire encore plus compliqué, c'est la largeur du préservatif qui est prise en compte, et pas la circonférence ou le diamètre du pénis (qui auraient été plus simples à calculer). Bref, c'est vraiment trop relou et c'est normal que tout le monde se décourage à essayer de trouver la bonne taille. Tu l'auras compris, les préservatifs en magasin ne seront donc pas sur-mesure, mais ils ont l'avantage de dépanner ! Cherche bien sur le paquet : la largeur nominale est toujours précisée même si elle est cachée.

Pour connaître la taille qui te sied le mieux, il suffit de mesurer avec un mètre souple ou une ficelle la circonférence de ton pénis en érection (au milieu de celui-ci et pas sur le gland).

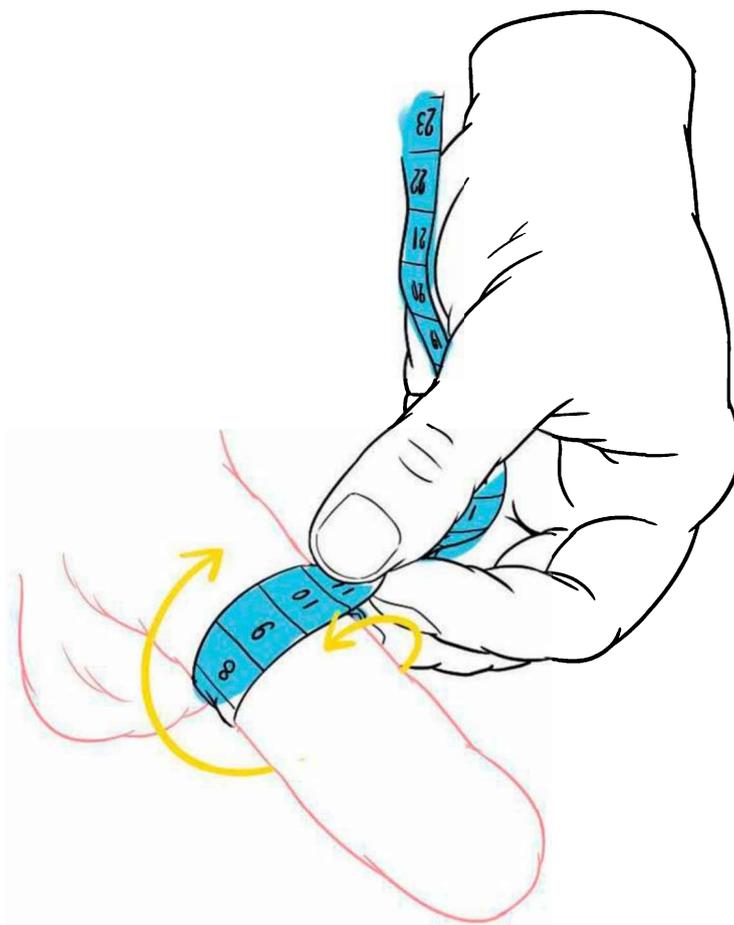
Et voilà ! tu n'as plus qu'à te reporter sur le tableau de la page suivante pour connaître la largeur nominale (approximative) que tu devras choisir en magasin.

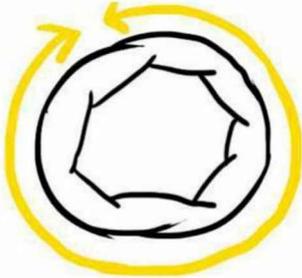
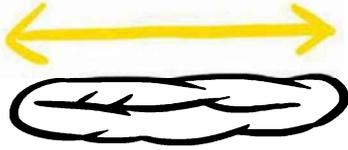
En ce qui concerne les rapports anaux, le préservatif interne peut aussi servir ! Tu peux t'en procurer en demandant à ton médecin, au planning familial (gratis), dans un sex-shop ou sur le net.

Pour des annulingus en toute détente, les digues dentaires sont un excellent moyen de se protéger. Là encore, on en trouve au planning familial, dans un sex-shop et sur le grand Internet. Tu peux aussi te servir d'un préservatif externe pour fabriquer le tien si tu n'en as pas sous la main.

Enfin, les gants en latex, en plus d'être noirs et cools, sont parfaits pour doigter/fister de manière tout à fait hygiénique. Tu t'en procureras en sex-shop, en pharmacie, sur Internet ou dans un magasin de bricolage (ha ha ! oui oui !).

DIS BONJOUR À TON SEXE



CIRCONFÉRENCE (mm)	LARGEUR (mm)
	
< 102	45-47
103-114	48-49
115-119	50-51
120-124	50-51
125-130	53-54
131-140	55-58
141-147	58-60
148-155	60-64
> 155	64-69

Un problème ? Pas de problème

PROBLÈME D'ÉRECTION, D'ÉJACULATION PRÉCOCE OU TARDIVE...

Pour commencer, il est important d'en parler à un médecin pour t'assurer que ça n'est pas un problème d'ordre physique. Il.elle sera à même de cibler le problème s'il y en a un, et de te prescrire un traitement adapté. Un kinésithérapeute spécialisé peut aussi t'aider à entraîner ton périnée.

Si la balance penche plutôt vers un problème psychique, alors ce chapitre te concerne. On t'a probablement rabâché que, pour donner du plaisir à ton.ta partenaire, il fallait être performant, l'avoir bien dure et limer une bonne vingtaine de minutes minimum... Mais la durée moyenne d'un coït évolue entre 2 et 10 minutes ! En dessous de 2 minutes, tu es effectivement précoce. Au-dessus de 10 minutes, c'est du bonus. Et quand ça commence à faire mal, c'est que c'est trop long.

On a aussi beaucoup répété aux vulves que la pénétration était le saint Graal et qu'un.e partenaire qui n'arrive pas à bander n'a probablement plus de désir pour nous. Mais quelle pression ! Pas étonnant qu'autant de personnes développent des troubles liés à leur pénis...

On nous a aussi beaucoup trop fait comprendre que toutes les personnes nées avec une vulve pouvaient atteindre l'orgasme grâce aux pénis. C'est faux et archi faux pour la grande majorité d'entre elles. L'orgasme par pénétration existe, mais cela reste une situation exceptionnelle. Voilà qui devrait déjà faire redescendre la pression.

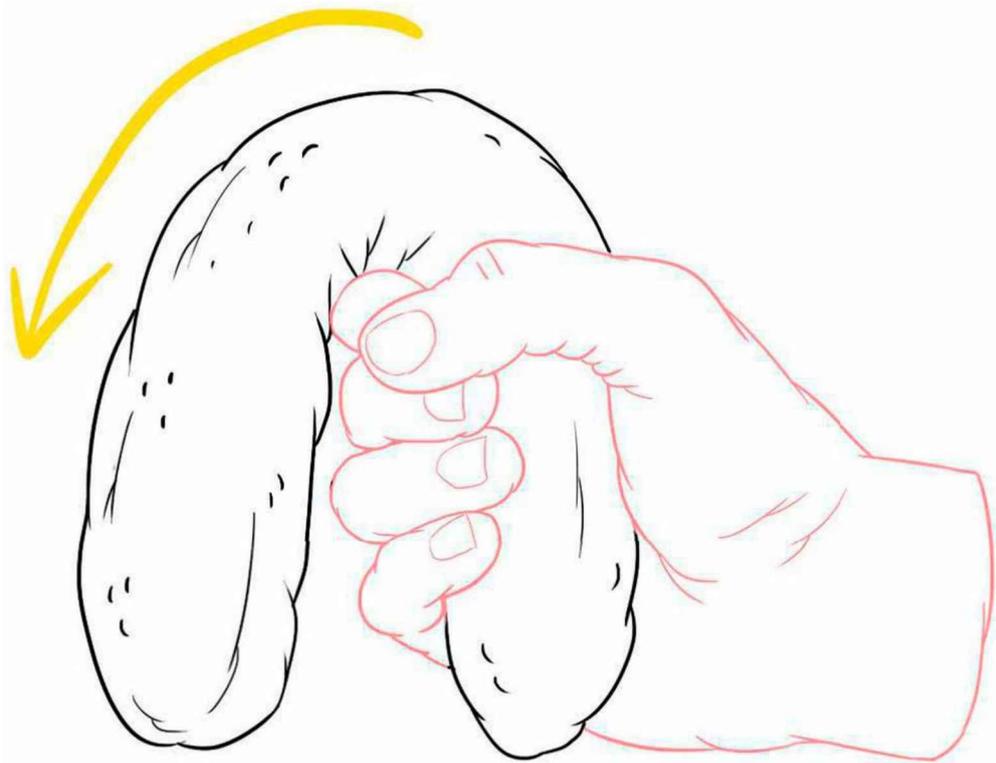
D'ailleurs, il semblerait même qu'un.e amant.e comme toi soit très recherché.e. En effet, le fait de ne pas pouvoir se servir de son pénis tel.le un.e acteur.trice porno pousse à la créativité. Tes mains peuvent

DIS BONJOUR À TON SEXE

faire une infinité de mouvements que tous les pénis du monde ne pourront jamais égaler. Et puis, c'est excitant de voir l'autre prendre du plaisir, non ? Moi, ça me fait bander...

Oui, ok, toi, tu veux pouvoir te servir de ta bite, je comprends... Venons-y.

Dans un sondage que j'ai réalisé, les participant.es qui avaient réussi à régler leur problème m'ont quasiment tous.tes écrit la même chose. Attention, tiens-toi bien, tu vas halluciner... Ils.elles ressentaient beaucoup de pression à donner du plaisir à l'autre, et ont fini par communiquer avec leur partenaire !



Sans vouloir être exhaustive, voici pas mal de pistes à explorer pour résoudre des problèmes d'érection :

- Le fait de mettre des mots dessus, de cibler d'où vient le problème, de se faire rassurer et épauler par l'autre en a débloqué plus d'un.e ! Encore faut-il avoir un.e partenaire compréhensif.ve et à l'écoute.
- Aller voir un.e psy/sexologue peut aussi être une super solution. La médecine chinoise, comme l'acupuncture ou la réflexologie, peuvent également aider.

– Il arrive que certaines pannes proviennent du fait que l'on regarde trop de pornos. Cela conditionne ton cerveau à t'exciter devant une situation « extraordinaire » et, lorsque tu te retrouves dans une situation « ordinaire » avec une personne « ordinaire », ta tête est automatiquement déçue et ton sexe ne suit pas. Si c'est ton cas, peut-être qu'il serait temps d'arrêter momentanément les films pour adultes pour mieux te concentrer sur la réalité. Rien ne t'empêche d'y retourner lorsque tu sauras dompter tes érections.

– N'hésite pas à changer de position si tu sens monter l'éjaculation. Bloque l'arrivée du sperme en compressant la base de ton pénis assez fort. Tu peux t'entraîner à retenir tes éjaculations à l'aide d'un vagin artificiel. Il y en a pour tous les budgets.

– Fais des pauses pour t'occuper de Machin-Chose. Pourquoi ne pas faire orgasmer l'autre avant toi avec tes mains ou ta bouche, pour enlever la pression de faire plaisir à tout prix ? Et demande-lui de s'occuper de ton corps qui est une zone érogène trop négligée, cela fera redescendre la pression au niveau de ton pénis.

– Parfois le/la partenaire provoque un stress incontrôlable au moment du coït. Ici, l'idée est d'en parler avec le/la concerné.e, voire de changer de partenaire pour vivre une relation moins toxique.

– Si l'éjaculation ne vient pas, pense à des choses qui t'excitent. Personne n'est censé savoir que tu as la tête ailleurs, et puis ce n'est pas grave de penser à autre chose pour se donner un coup de pouce. Plein de gens le font !

– L'usage de drogue ou d'alcool peut être un frein à ta sexualité, pense à diminuer ou à arrêter si ta consommation te semble excessive.

Ce que tu dois retenir à la fin, c'est que, en général, tes partenaires se foutent pas mal que tu ne puisses pas les pénétrer, tant que tu arrives à leur donner du plaisir autrement. Les tips de ce livre sont aussi là pour ça.

DIS BONJOUR À TON SEXE

On fait
l'amour
avec
les mains.

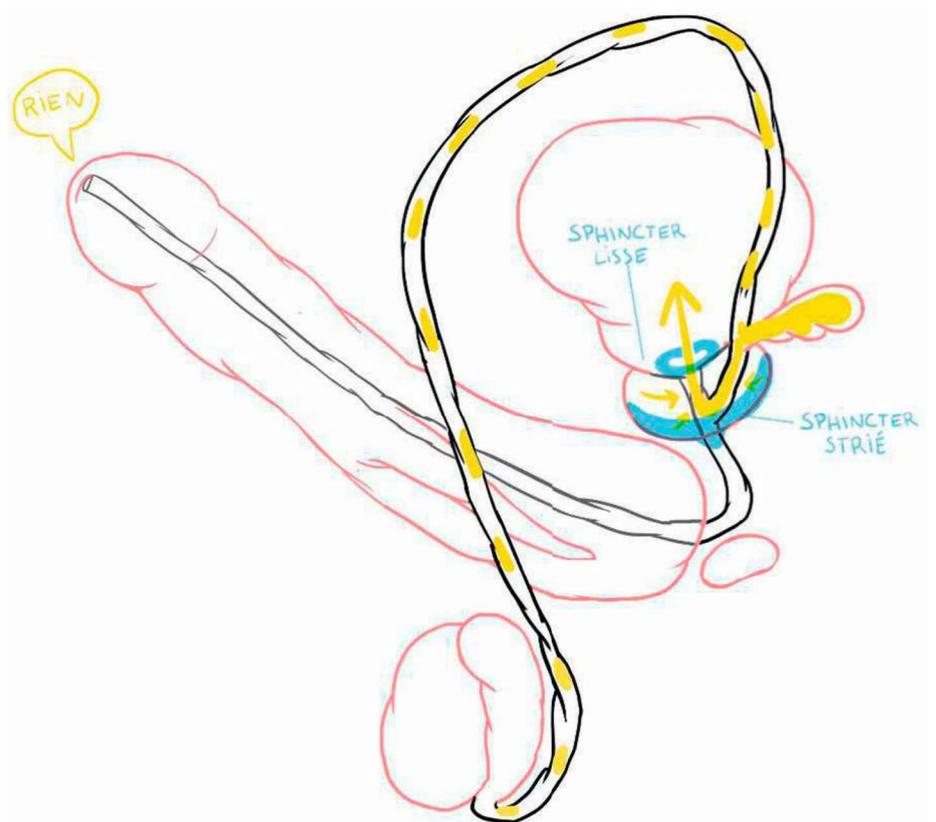
ÉJACULER N'EST PAS ORGASMER, ET VICE ET VERSA

On oublie trop souvent que l'éjaculation (pour les deux sexes) n'est pas forcément liée à un orgasme. En effet, l'orgasme demande une certaine condition mentale, du lâcher-prise... L'éjaculation, elle, est mécanique. Truc-Muche n'arrive pas à éjaculer ?

Pas grave... ça ne veut pas dire qu'il.elle n'a pas pris de plaisir ou qu'il.elle n'a pas orgasmé.

Oui, on peut avoir un orgasme sans éjaculer !

Ça s'appelle « l'éjaculation rétrograde », ce qui veut dire que le sperme, mis sous pression dans la portion de l'urètre qui traverse la prostate entre le sphincter lisse (côté vessie, qui empêche l'urine de s'y mélanger) et le sphincter strié (côté sortie de la prostate), remonte vers la vessie au moment de l'éjaculation car le sphincter strié reste fermé et le lisse s'ouvre. Son expulsion se fera naturellement aux toilettes au moment d'uriner.

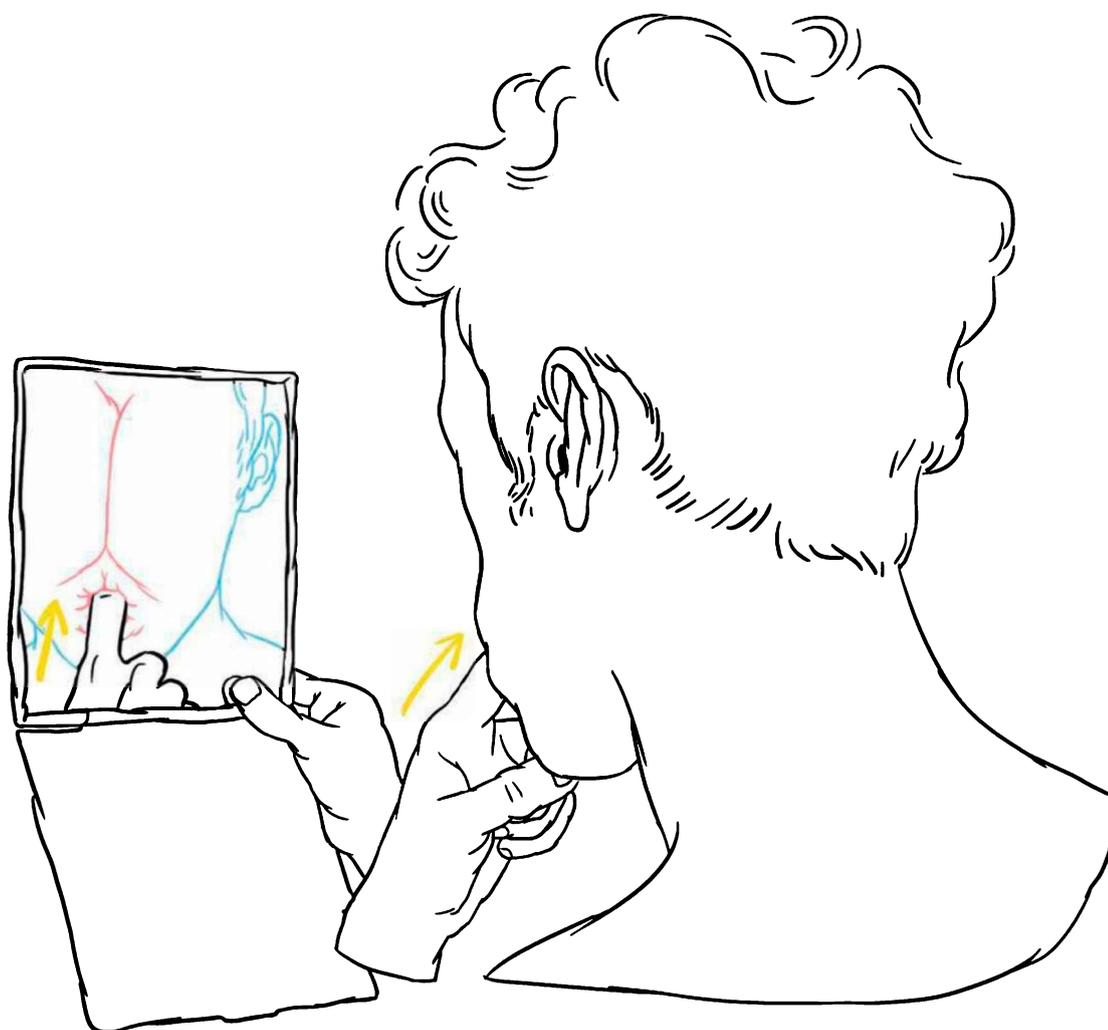


Il existe aussi une technique nommée « l'injaculation » qui consiste à compresser le bulbe du pénis (zone bombée située entre le scrotum et l'anus) au moment de l'orgasme pour bloquer l'arrivée du sperme. Ça permettrait à Bidule d'avoir des orgasmes multiples rapprochés et de les intensifier... Internet t'en dira un peu plus si ça t'intéresse.

Connais-toi toi-même

L'AUTO-EXPLORATION DU PÉNIS MAIS PAS QUE...

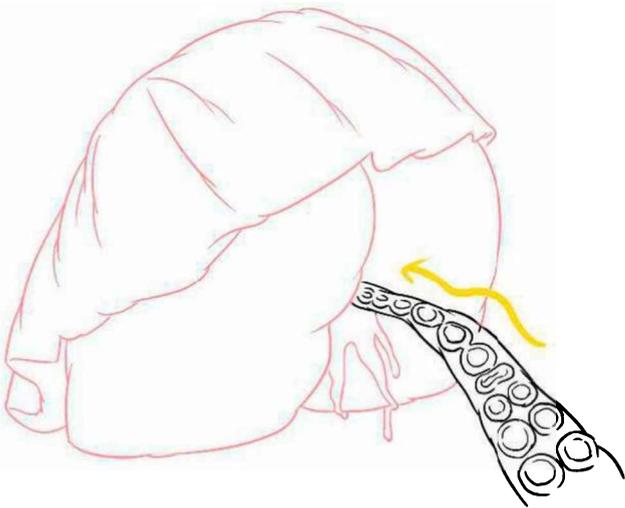
Ça fait longtemps que tu n'es pas sorti.e de ta zone de confort ? Nous avons tous.tes nos petites habitudes et il est très dur de s'en défaire une fois qu'on a trouvé le truc qui nous fait du bien. Le problème, c'est que la monotonie peut vite s'installer et le petit bonheur de la branlette que nous aimions tant risque un jour de devenir un truc mécanique et sans saveur. Regarder toujours le même type de pornos, baiser ou se branler de la même manière, etc., c'est comme manger le même plat tous les jours, c'est chiant.



Ce que je te propose, pour commencer, c'est de te créer un environnement qui te mette à l'aise : bougie, musique, vidéo de ASMR ou 48 heures de chant de cigales... Ou peut-être rien. Installe-toi juste confortablement.

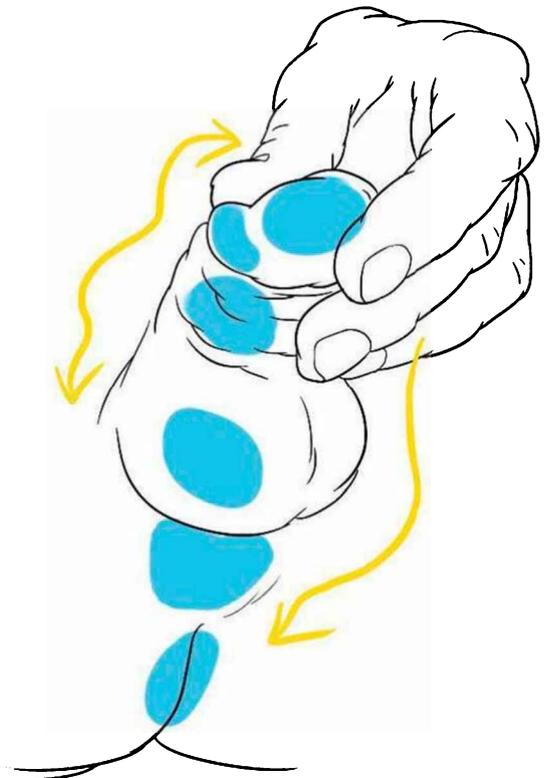
1- Avant tout, si tu es un.e adepte du porno et que ça commence à affecter ta vie sexuelle, je ne peux que te conseiller de diminuer un peu ou de changer de scénario. Tape de nouveaux mots clefs dans la barre de recherche, essaie de trouver un nouveau fantasme. La sexualité est vouée à évoluer et ce qu'on aime à 16 ans n'a rien à voir avec ce

qu'on pratique à 40 ans. Parfois, il suffit de sortir de ses habitudes pour se rendre compte que nos envies ont changé. N'aie pas peur ni honte de ce nouveau truc qui t'excite, parce que, la vérité, c'est qu'on a tous des fantasmes inavouables. Certains ont besoin de les expérimenter dans la vraie vie, d'autres préféreront les garder pour s'aider à jouir, c'est toi qui vois.



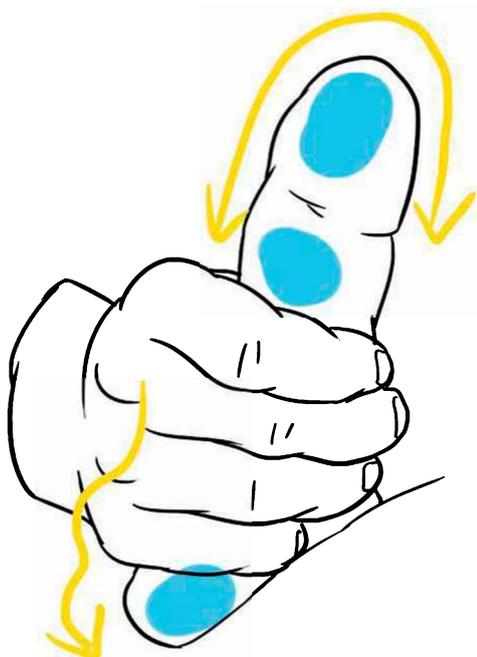
2- Commence par te toucher le bout du gland, puis descend progressivement et prenant bien soin de n'oublier aucune zone de tes parties génitales. Note comme certaines zones sont plus sensibles que d'autres.

Prends du temps pour te caresser autrement, plus doucement, pourquoi pas en te caressant le corps, les tétons ou ce qu'il te plaira... N'hésite pas à être créatif.ve et à alterner les mouvements, le rythme et de changer « d'outils » (par exemple, une plume, un vibromasseur, du sel de Guérande – je plaisante, ne fais pas ça), etc.



Essaie de trouver toutes tes zones de plaisir, une par une et n'aie pas peur d'aller dans des endroits où tu n'as jamais osé mettre les doigts. Oui, je pense à ton cul. Tu es seul.e et personne ne te regarde. Tu peux commencer par caresser ton anus et, une fois détendu, essayer d'y insérer un doigt ou un mini gode (il en existe de la taille d'un rouge à lèvres qui sont parfaits pour ton cul de débutant.e).

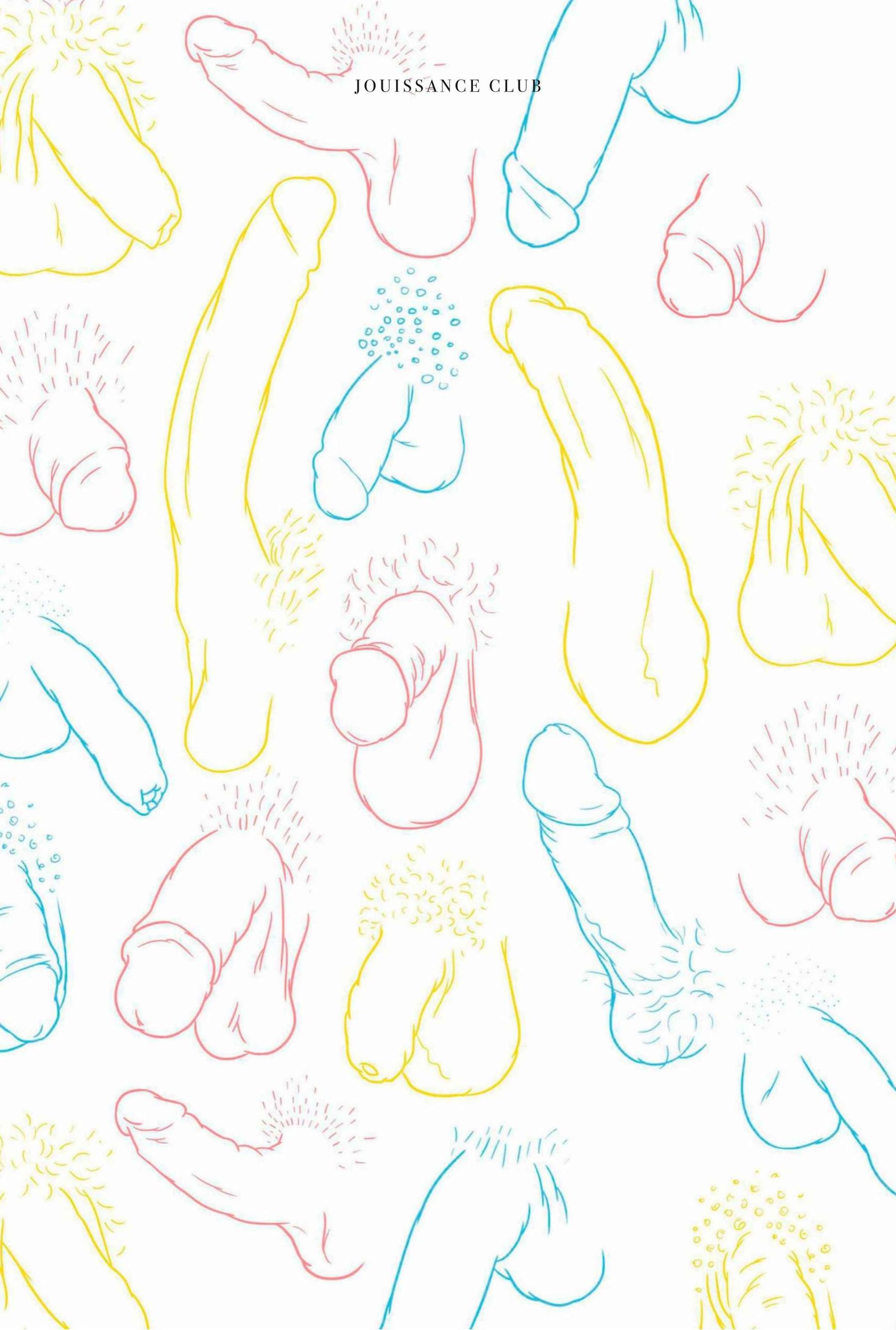
On a le droit de ne pas être attiré.e par cela et personne ne te force, mais si tu ne le fais pas parce que tu as peur de remettre en question ta « masculinité », alors laisse-moi te dire que tu te mets le doigt dans... l'œil. Ça n'est pas un plaisir réservé aux homosexuels et aux femmes, ça n'est pas non plus un truc de « soumission ». Sors-moi ces vilaines idées de ta tête et mets-les-toi dans le cul (que d'humour...).



3- Si tu n'as pas envie de faire ça seul.e, tu peux aussi en parler à ton.ta partenaire qui se fera, je suis sûre, un plaisir de t'accompagner dans cette nouvelle expérience. Posez-vous et commencez par vous dire tout ce qui vous excite, vos fantasmes, vos appréhensions, vos envies, etc. Faites en sorte qu'il y ait un vrai échange et pas de jugements. Si Machin-Chose ou toi ne vous sentez pas prêts à assouvir le fantasme de l'autre, dites-le. Il ne faut pas se forcer. Ça ne veut pas dire que c'est figé.

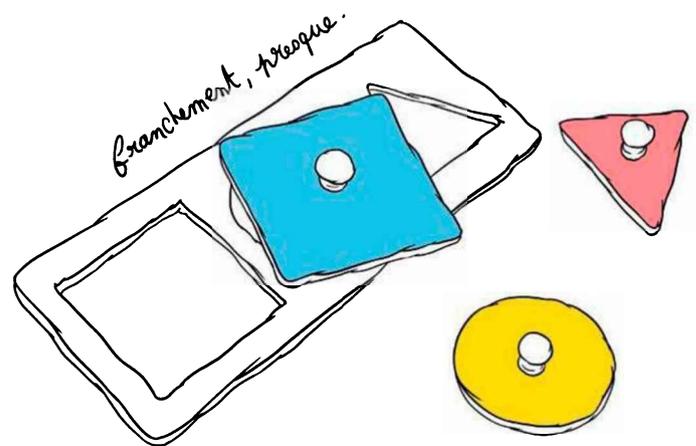
La sexualité finit toujours par évoluer, tu te souviens ? Revenons à nos moutons. Demande-lui de te toucher et guide-le.la pour tenter de nouvelles choses. Vous n'êtes pas obligés de vous concentrer sur ton sexe. Vous pouvez tout aussi bien essayer de trouver quelles sont tes zones érogènes en pratiquant des caresses, gratouilles, griffures, etc., de la tête aux pieds. Ce moment peut être une étape majeure dans votre couple et cette complicité vous rapprochera, c'est certain.

JOUISSANCE CLUB



CE N'EST PAS LA TAILLE QUI COMPTE !

Enfin si, un peu, car chaque pot à son couvercle. Une grosse bite ne peut pas faire le bonheur de tout monde et une petite peut être un critère de sélection pour certain.es. Et puis il faut parfois savoir admettre que nos sexes ne sont pas compatibles s'il y a douleur, ou si on ne sent rien du tout. Une incompatibilité ne doit pas te décourager, ça ne veut pas dire que ta vie sexuelle est finie. En effet, la taille du sexe n'a rien à voir avec le fait d'être un.e bon.ne amant.e, c'est la façon dont on s'en sert (ou pas), la créativité, l'écoute, l'imaginaire, les mains et la langue qui, maniés avec dextérité, feront de toi un vrai bon coup.

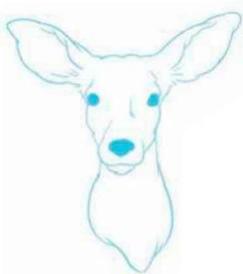


VOUS ÊTES DES ANIMAUX

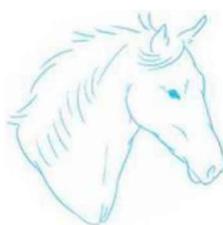
Dans le *Kama-sutra*, la taille de nos sexes correspond à un animal. Il y a trois grandes catégories allant du plus petit au plus grand et chaque combinaison est plus ou moins compatible. Par exemple, il se peut que la biche vive assez mal une expérience avec un cheval. Explication :

Pour Bidule, ta catégorie dépend de la longueur de ton vagin et son étroitesse.

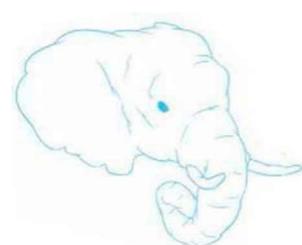
Biche :
jusqu'à 9 cm



Jument :
10 à 12 cm

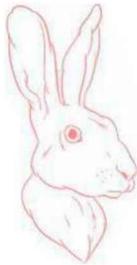


Éléphante :
+ de 12 cm

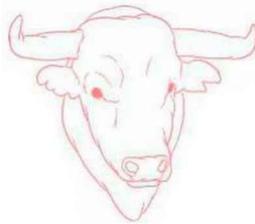


Pour Truc-Muche, c'est pareil, sauf que j'ai l'impression que ta circonférence n'a pas été prise en compte.

Lièvre :
jusqu'à 12 cm



Taureau :
12 à 16 cm

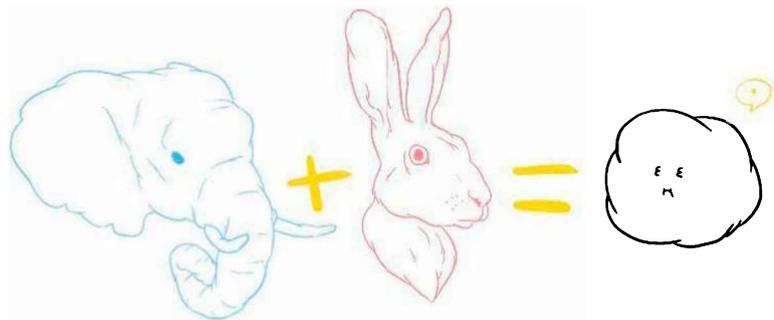
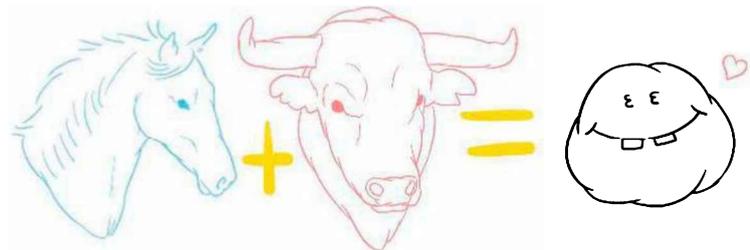
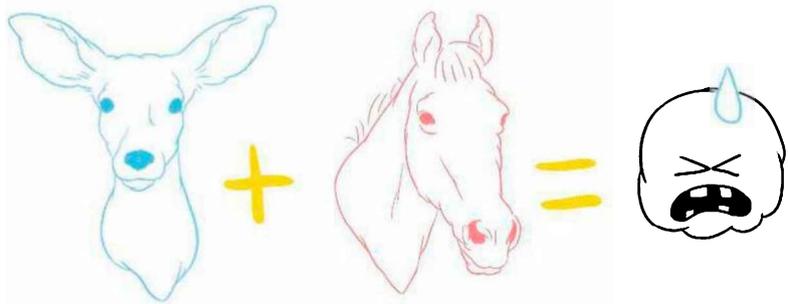


Cheval :
+ 17 cm



Je ne sais pas si la taille de la chatte est calculée lorsqu'elle est au repos ou excitée... car le vagin est pas mal extensible selon son taux d'excitation.

Bon et aussi ces infos sont à prendre avec des pincettes parce qu'il n'y a rien de scientifique et aussi parce qu'un cheval peut avoir la circonférence d'un lièvre et vice et versa... pareil pour les schnecks...



Personne
ne te baisera
aussi bien
que celui.celle
qui prend
du plaisir
à te faire jouir.

Bon, on baise ?

CARTOGRAPHIE DES ZONES DE PLAISIR ET CONSEILS ILLUSTRÉS

Je suis tout excitée que tu sois arrivé.e à ce chapitre ! Parce que ici, il est question de plaisir, de fun et de créativité. C'est mon chapitre préféré parce que je l'ai écrit à la sueur de mon con. Tu remarqueras que j'ai repris les schémas anatomiques du début, mais qu'ils sont légèrement différents : les zones en bleu sont celles qui procurent du plaisir. Alors évidemment, nous ne sommes pas tou.te.s fait.e.s pareil.le.s et il se peut qu'une ou deux zones ne te fassent rien du tout ou même qu'une zone qui te rend complètement dingo n'y figure pas. L'idée est d'apprendre à connaître toutes tes zones de plaisir ainsi que celles de ton.ta partenaire pour prendre conscience de l'étendu des possibilités en termes de sensations, de mouvements et de créativité.



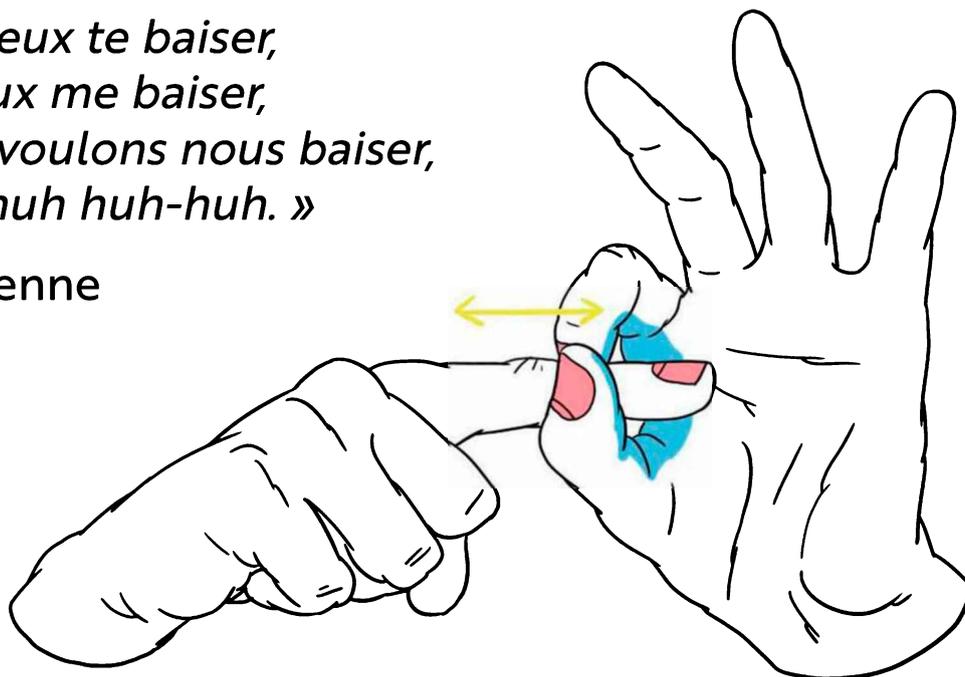
JOUISSANCE CLUB

1. LES ZONES DE PLAISIR DE BIDULE

Baoum, tcha tcha tcha

*« Je veux te baiser,
tu veux me baiser,
nous voulons nous baiser,
huh-huh huh-huh. »*

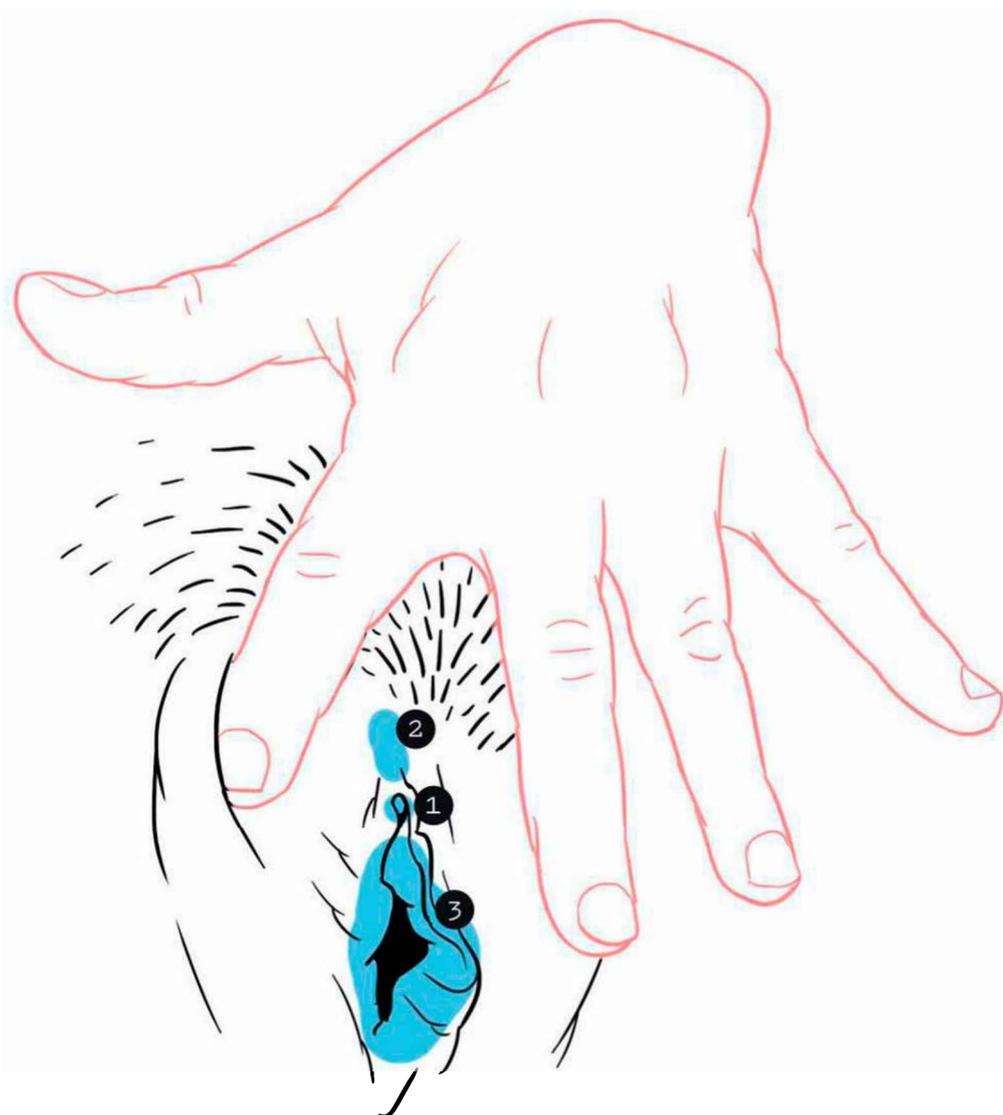
Odezenne



Il n'y a pas que le vagin et le gland du clitoris ! En cherchant bien, on peut identifier toutes sortes de plaisirs. Souvent liés au clitoris, certes, puisqu'il est, rappelons-le, le seul organe entièrement dédié au plaisir. C'est donc bien grâce à lui que l'on peut obtenir de magnifiques orgasmes et que la pénétration est agréable. Mais il existe d'autres zones érogènes, qui peuvent être extrêmement plaisantes à manipuler et qui pour certain.e.s peuvent même conduire jusqu'à une autre sorte d'orgasme. Si on ne les connaît pas, c'est peut-être parce que la pénétration ne permet pas de toutes les atteindre et que les mains offrent plus de possibilités en termes de variations. C'est un exercice très amusant à faire à deux, pour savoir combien de zones te procurent du plaisir. Et lorsque ton corps n'aura plus de secret pour toi, alors, tu auras matière à guider de façon plus claire l'heureux.se élu.e qui aura la chance de coucher avec toi.

Peut-être que tu n'en trouveras pas autant que sur le schéma ci-après et que certaines zones seront même désagréables à toucher. Mais la chance que l'on a, c'est que, avec les années, les envies et les sensations évoluent, donc ton sexe te réservera probablement encore des surprises.

Les 12 zones de plaisir du clitoris et de ses environs



1 Le gland (stimulation externe)

Le NUMERO UNO de l'orgasme. Il peut être douloureux au toucher pour certaines personnes, car c'est un grand sensible.

2 La tige (stimulation externe)

Elle forme comme une petite paille sous la peau. Sa sensibilité varie selon la personne. Certain.e.s préfère.nt être touché.e.s ici plutôt que sur leur gland pour la raison exposée plus haut.

3 Le vestibule et les petites lèvres (stimulation externe)

Le vestibule est une zone parfaite à caresser car, en passant ton doigt par-là, tu vas activer la mouille de Bidule. Regarde bien sur l'illustration, on peut y voir quatre petits points : en haut, les glandes de Skene (liquide éjaculatoire) ; en bas, celles de Bartholin (une partie de la mouille).

Quant aux petites lèvres, elles sont elles aussi dotées d'une sensibilité particulière selon les personnes. Et puis rappelle-toi qu'il ne faut rien négliger. RIEN !

4 L'entrée du vagin (stimulation interne)

L'entrée du vagin est lovée entre les deux bulbes du vestibule et leur confluence, ce qui la dote d'une sensibilité toute particulière.

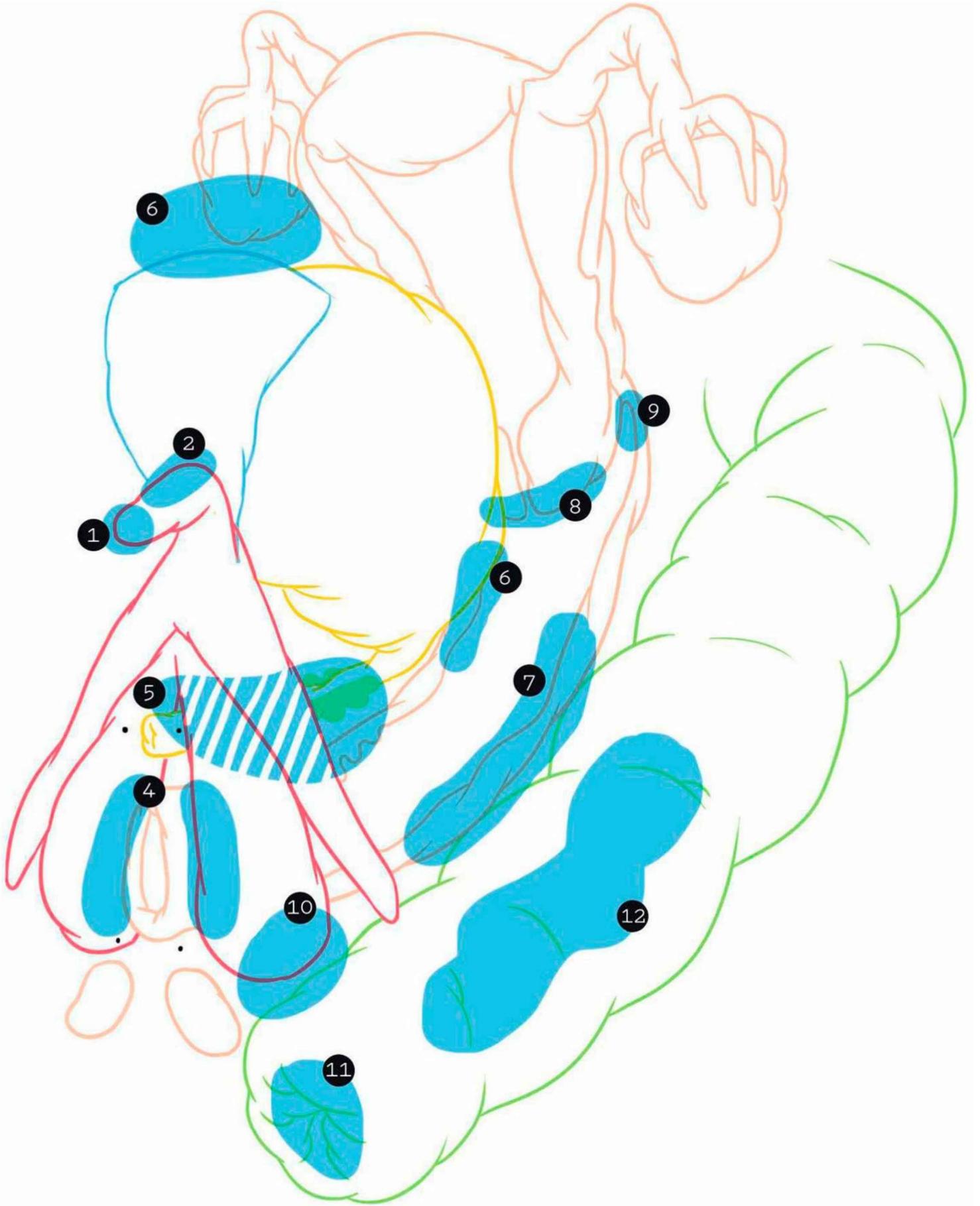
3 La zone rugueuse (zone G) (stimulation interne)

En réalité, ce n'est pas cette zone en particulier qui va nous intéresser, mais plutôt sa localisation. Elle se trouve dans la zone antérieure du vagin, au tout début, et mesure environ deux phalanges. Ce qui est stimulé, c'est la confluence des piliers et les glandes para-urétrales. Le rugueux de cette zone est là pour te donner un point de repère.

6 La zone fontaine / zone antérieure du vagin
(stimulation interne)

Lisse au toucher, elle est située au-dessus de la zone rugueuse et de l'os pelvien. C'est ici que l'on vient stimuler pour obtenir les fameuses émissions fontaine (squirt). Tu sauras que tu y es lorsque tu sentiras tes doigts bouger à travers le bas-ventre de Bidule. Oui, comme Sigourney dans *Alien*.

JOUISSANCE CLUB



Pour la zone antérieure, eh bien, c'est la même chose que la zone fontaine – sans le délire *Alien*. Selon l'inclinaison de la main ou du sexe de ton.ta partenaire, la vessie sera sollicitée. Une envie de pipi ? C'est normal, donc pense bien à uriner avant pour éviter cette gêne. Et si l'envie persiste, c'est peut-être que tu es sur le point de squirter (comme dans les films).

2 La zone postérieure du vagin (stimulation interne)

Paroi fine et lisse qui sépare le vagin du rectum. Elle se trouve entre l'entrée du vagin et le col de l'utérus. C'est une zone très intéressante car, lorsqu'elle est sollicitée, elle donne une sensation très différente d'une pénétration lambda. Il me semble difficile de l'atteindre avec un pénis, sauf si celui-ci est anormalement recourbé à 90°. Avec les doigts, c'est mieux.

8 Le col de l'utérus (stimulation interne)

Sa stimulation se fait par pénétration profonde des mains ou du pénis/gode. Il peut être douloureux dans certains cas (sensation de règles douloureuses), alors sois aimable avec lui, sauf si Bidule te demande d'y aller plus fort.

9 Le cul-de-sac (stimulation interne)

Sa stimulation est plutôt cool lorsque le vagin est assez détendu et excité. Si Bidule a mal, c'est peut-être que tu y vas trop fort, ou qu'il.elle a une appréhension, un manque d'envie, un utérus rétroversé ou un truc à faire vérifier par son.sa gynéco.

10 Bouboule (stimulation interne)

Situé au tout début du vagin côté zone postérieure. C'est le verso de l'anus.

11 L'anus (stimulation externe)

C'est super.

12 Le rectum (stimulation interne)

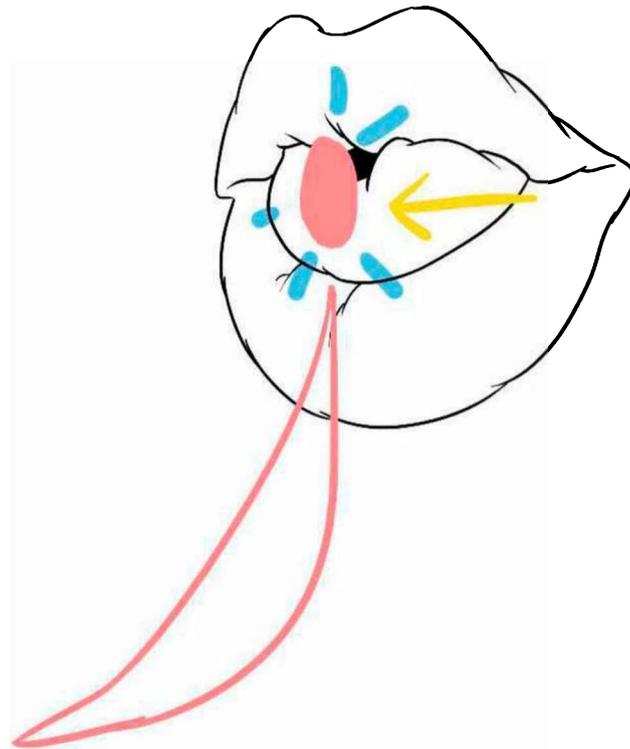
Excellent.

LA CHATTE, MODE D'EMPLOI

*Quel doigté...
Tu fais du piano ?*

Toc toc toc ?

La bouche en cul-de-poule, tu vas venir coller tes lèvres vers le gland et faire sortir ta langue par à-coup pour tapoter tranquillos le gland du clitoris. Pour la cadence, c'est toi qui vois. Imagine que tu es un sex-toy à plusieurs vitesses.

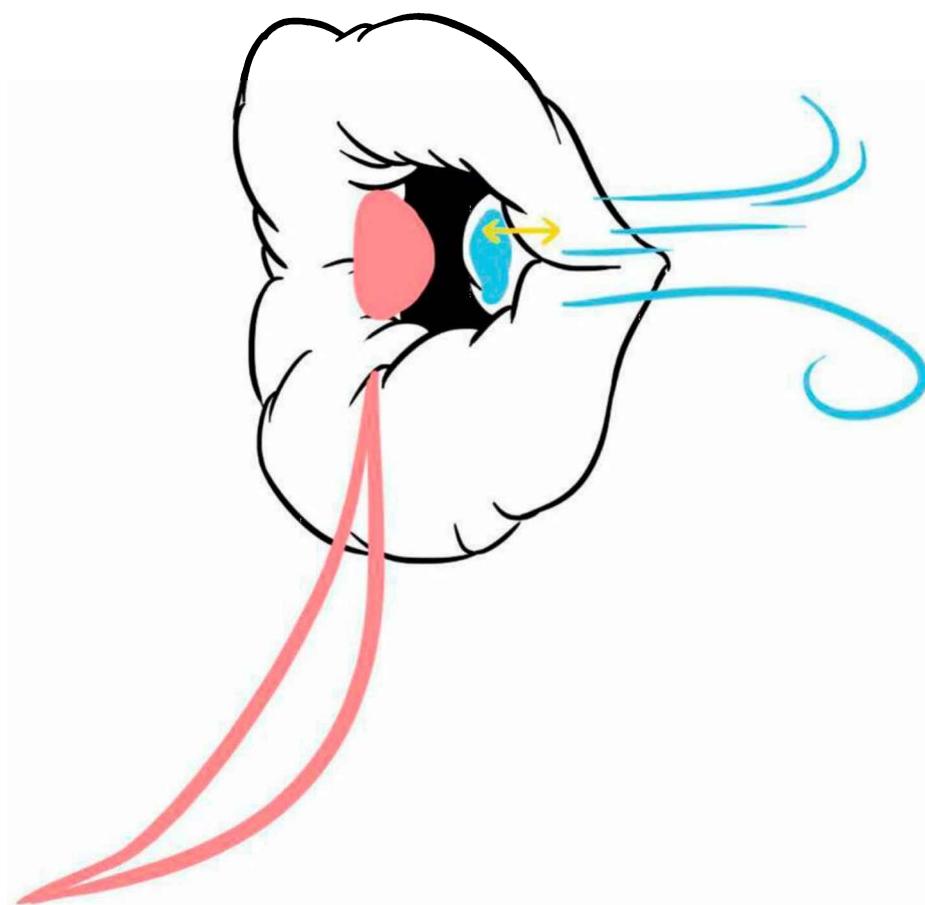


HEY, MA CHATTE, T'AS PAS À T'EXCUSER
SI T'ES PAS ÉPILÉ.E.

C'est ton corps, tes règles. Personne n'a le droit de te dire que c'est moche ou beau, on s'en branle des autres. Si t'as plus envie de souffrir à t'arracher les poils, ou si t'as envie de continuer à le faire, c'est à toi que revient la décision !

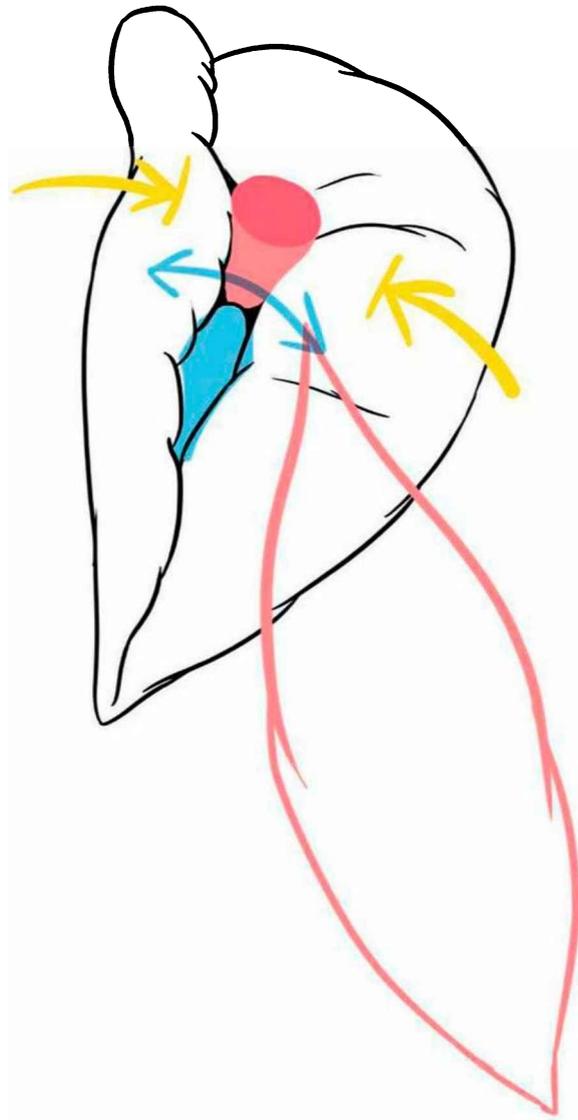
Duck face

Si Bidule n'a pas les moyens de se payer le fameux sex-toy dont tout le monde parle (tu sais, l'aspirateur à clito qui a le même nom qu'une chanson de Britney ? Mais oui, réfléchis), tu peux tenter de reproduire le même mouvement de succion avec ta bouche. C'est facile, commence par faire un duck face et viens poser cette jolie moue autour de son gland. Bien, maintenant, **ASPIRE** ! ça fait un sacré bruit d'évier qui se vide mais c'est vraiment bon. C'est comme se faire sucer la bite, je crois. Tu peux aussi jouer à faire des appels d'air avec ta langue en la faisant sortir pour bloquer l'air et rentrer, tout ça très rapidement.



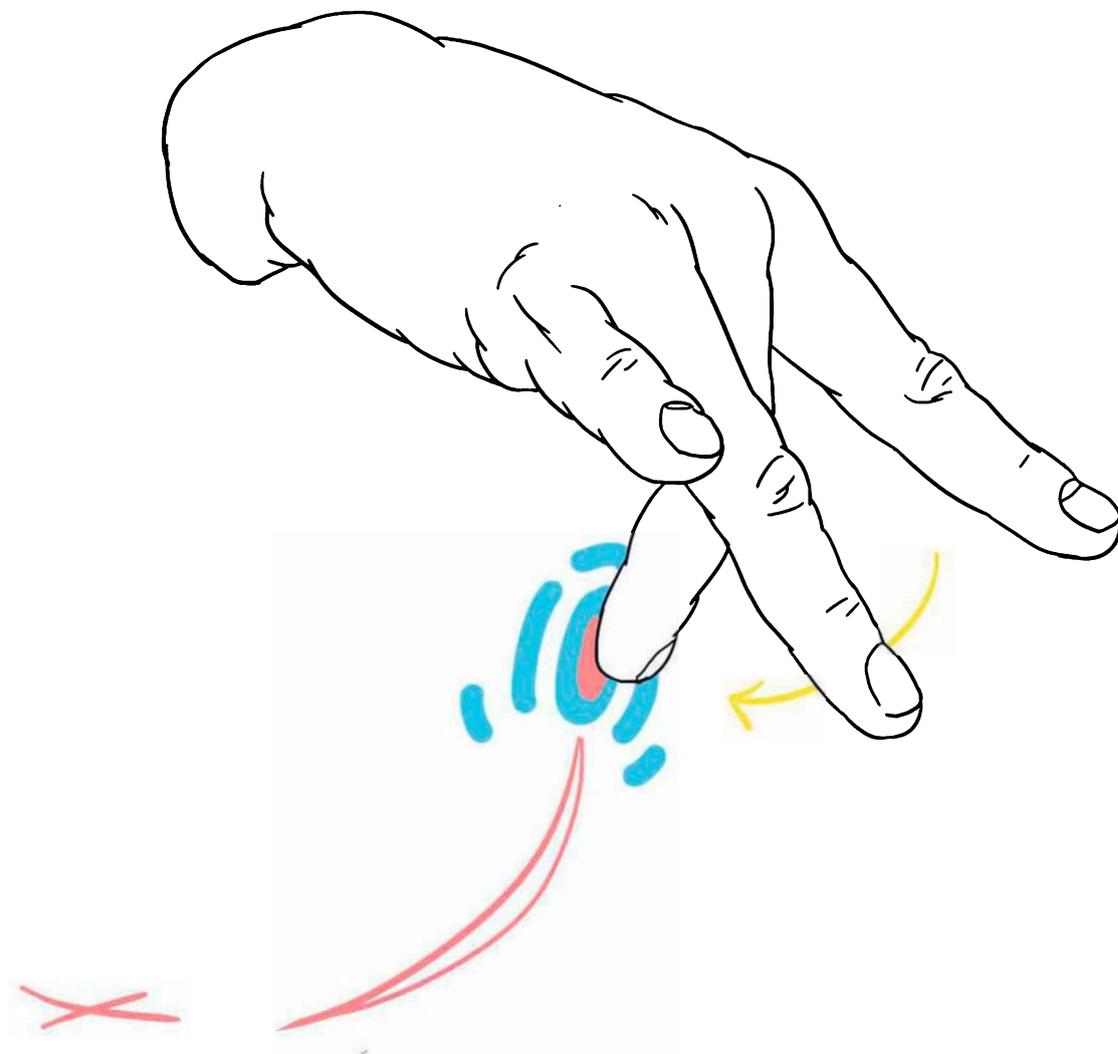
Pince-mi

Tes lèvres viennent pincer le gland de Bidule, pendant que ta langue fait des mouvements latéraux sur celui-ci : de haut en bas, ou de gauche à droite, c'est toi qui vois.



Toc toc toc (again)

Tapote-lui le clito au lieu de rester planté.e là. Mais attention, pas trop fort ! Essaie de l'effleurer pour commencer. C'est sensible, ces petites choses, et il ne faudrait pas faire mal à Bidule...

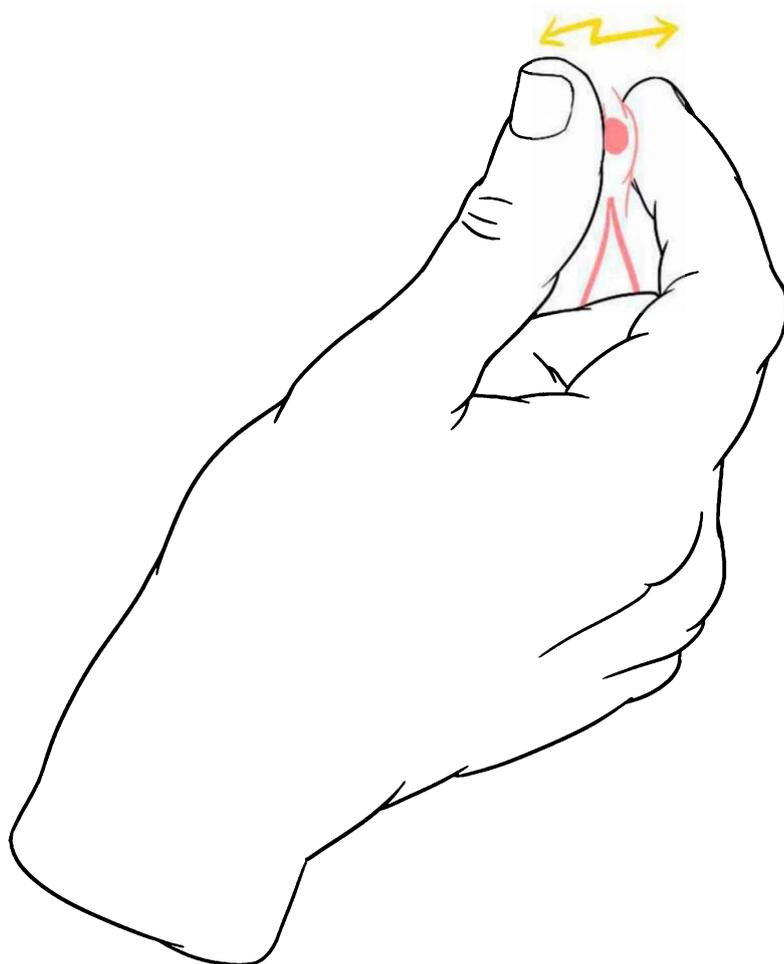


BON, ON BAISE ?

Diling diling !

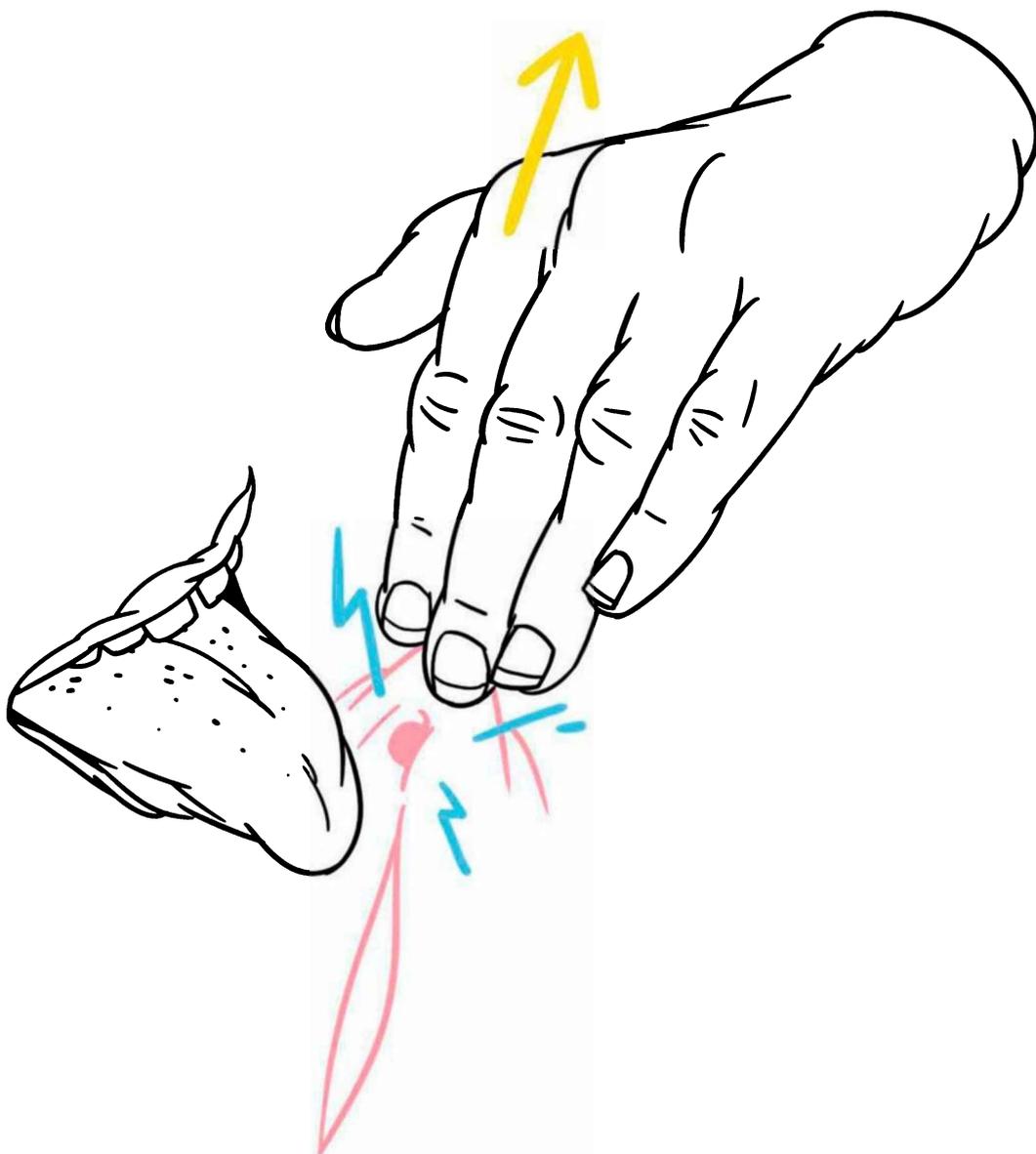
Faut vraiment que tu y ailles mollo sur celui-là, OK ? Pince légèrement son gland et fais de minuscules mouvements saccadés.

DOU-CE-MENT.



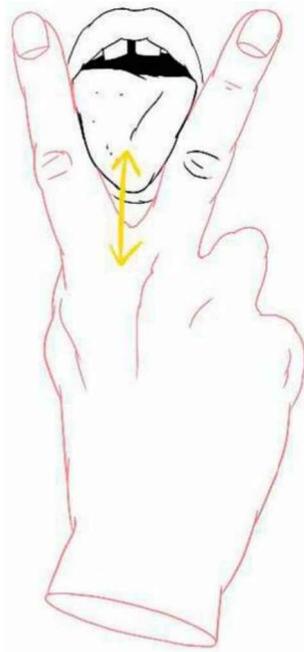
Quel.le pro !

Pendant un bon cunni, il est important d'alterner les mouvements et leur vitesse. Voilà une idée qui peut plaire à Bidule : place ta main sur la partie basse du mont de Vénus et tire la peau vers le haut. L'idée est de faire sortir le gland du clitoris de son capuchon. Cela intensifie le plaisir et, en plus, tu auras l'air d'un.e pro. Bon, toutes les vulves ne sont pas faites pareilles, alors, si le clito ne sort pas, ne tire pas comme un.e bourrin.e. Attention, c'est un geste qui peut faire mal à certain.e.s, alors on ne le répétera jamais assez, CO-MMU-NIQUEZ !



LE SECRET D'UN BON CUNNI

Le titre est bien prometteur, mais c'est surtout pour capter ton attention. Tu l'auras compris, pas de recette miracle ni une seule façon de faire en la matière, mais il y a tout de même quelques règles qui mettent les vulves d'accord...



1

Ne te dirige pas tout de suite vers sa vulve ou ses seins. Il n'y a rien de plus excitant qu'un.e amant.e qui sait jouer avec les nerfs et la frustration. Le corps entier est un terrain de jeu propice aux caresses, et la patience est d'or. Alors, amuse-toi à contourner son sexe, à le regarder, à jouer avec ses pieds, à lécher ses lobes d'oreille... Tout ce que tu trouveras pour créer une tension. Car tu n'es pas sans savoir que Bidule ne se résume pas qu'à des parties génitales.

2

Effleure son sexe. Lèche les zones autour de son gland. Ne va pas trop vite ni trop fort, surtout au début. Donc évite la langue dure ou les grosses léchouilles pour commencer, sauf si tu sens que Bidule le souhaite !

3

Change de mouvement ou de cadence de temps en temps pour ne pas que son clitoris s'endorme. À trop le titiller de la même façon, Bidule risque de ne plus rien sentir. Le simple fait de changer de méthode permet parfois de relancer un max de sensation.

4

Sois créatif.ve, amuse-toi ! Il y a mille façons de donner du plaisir. Tu peux lécher, sucer, souffler, aspirer, cracher, mordiller, doigter, etc. Tu peux aussi utiliser le bout de ton nez, tes mains, un gode, un glaçon, de l'eau chaude ou fraîche, etc. N'aie pas peur de tenter plein de choses – toujours avec son consentement, n'est-ce pas ! Tu peux aussi te rendre sur la catégorie « instructional » d'un site porno et te documenter grâce aux vidéos proposées.

5

Montre-lui que tu prends du plaisir. Si tu le penses, complimente son sexe, son odeur, son goût... N'aie pas peur de t'arrêter pour admirer sa vulve. Beaucoup de personnes nées avec une vulve se sentent en insécurité quand elles dévoilent leur sexe. Il y a tellement peu de représentations variées de celui-ci qu'elles sont nombreuses à avoir honte de l'apparence ou de l'odeur de leur sexe.

6

Il y a un truc qui fait son petit effet : lorsque tu entends sa respiration s'accélérer, c'est parfois le signe qu'il.elle est en train de lâcher prise et que tu es sur la bonne voie. Prépare-toi à jouer avec ses nerfs. Au moment où Bidule s'y attendra le moins, arrête-toi quelques secondes. Cela va probablement l'énerver, mais aussi faire monter l'excitation. Tu peux reprendre ton travail. Fais ça autant de fois que tu le souhaites. Jusqu'à l'orgasme ! BOUM !

7

Quelques doigts finement placées pendant le cunni sont bien souvent appréciés car cela stimule le clitoris en interne et en externe, enfin partout quoi !

8

Sois patient.e. Mener Bidule jusqu'à l'orgasme peut prendre pas mal de temps. Alors, ne te décourage pas et pense à prendre du plaisir à en donner. Là encore, il n'y a pas de règles cela peut prendre entre 5 min et 45 mn, si ce n'est pas plus !

9

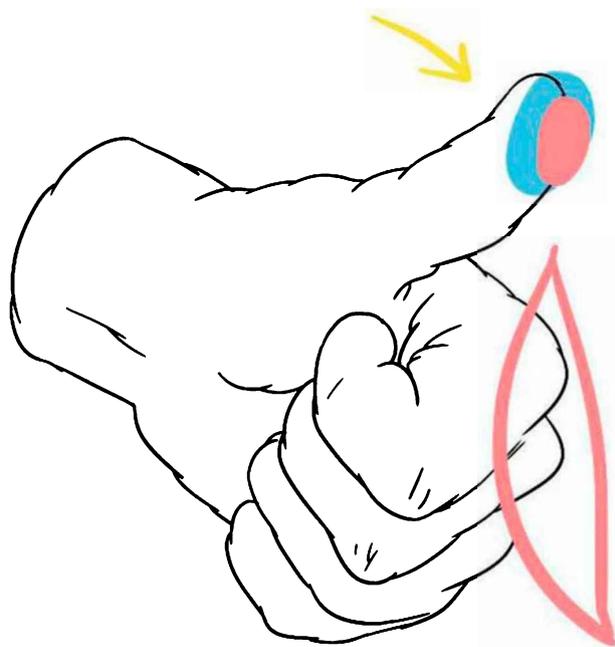
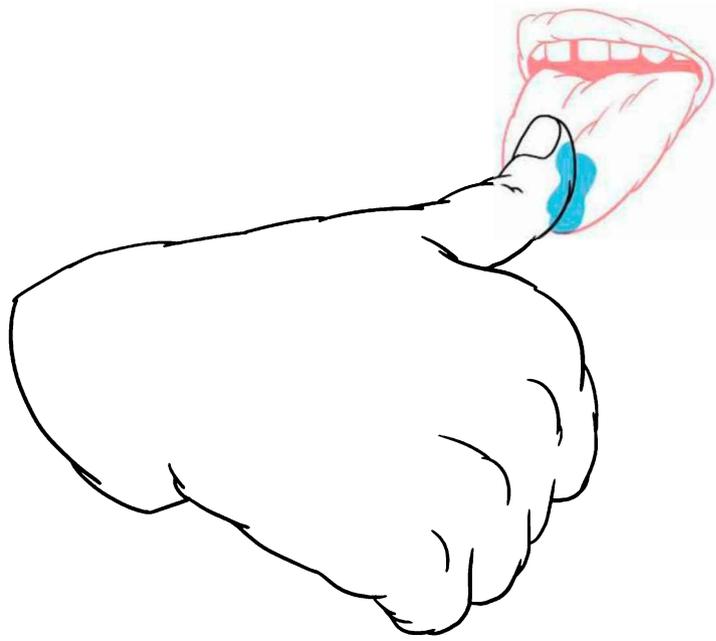
Communiquez, bon Dieu ! Mes conseils ne serviront à rien si tu ne prends pas le temps de demander à Bidule ce qu'elle.il aime. Et si elle. il ne sait pas (ce qui arrive), alors offre-lui ce livre.

Pouce ! On continue...

Lèche ton pouce et pose-le doucement sur le gland de Bidule. Ne bouge pas tout de suite. Laisse-lui le temps d'intégrer que tu vas prendre soin de sa vulve en prenant tout ton temps.

Ce geste est d'une beauté inouïe, oui, oui.

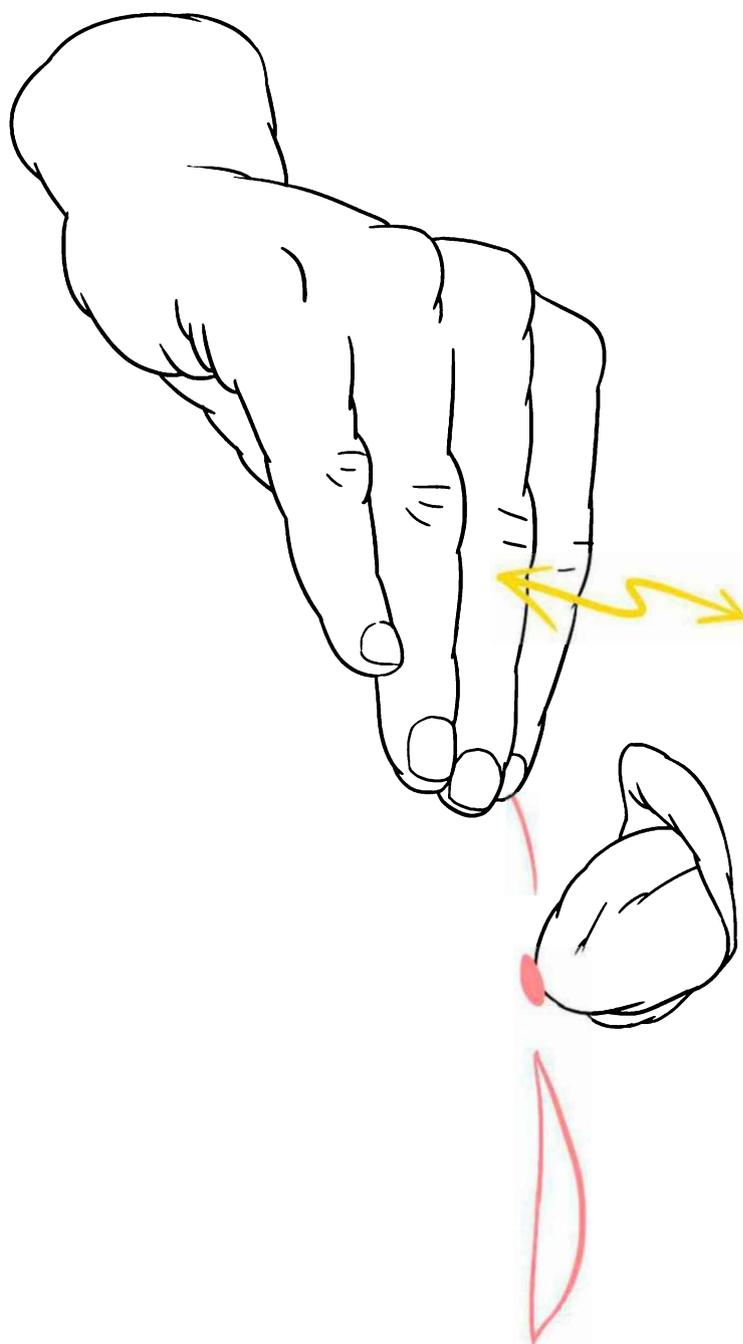
JOUISSANCE CLUB



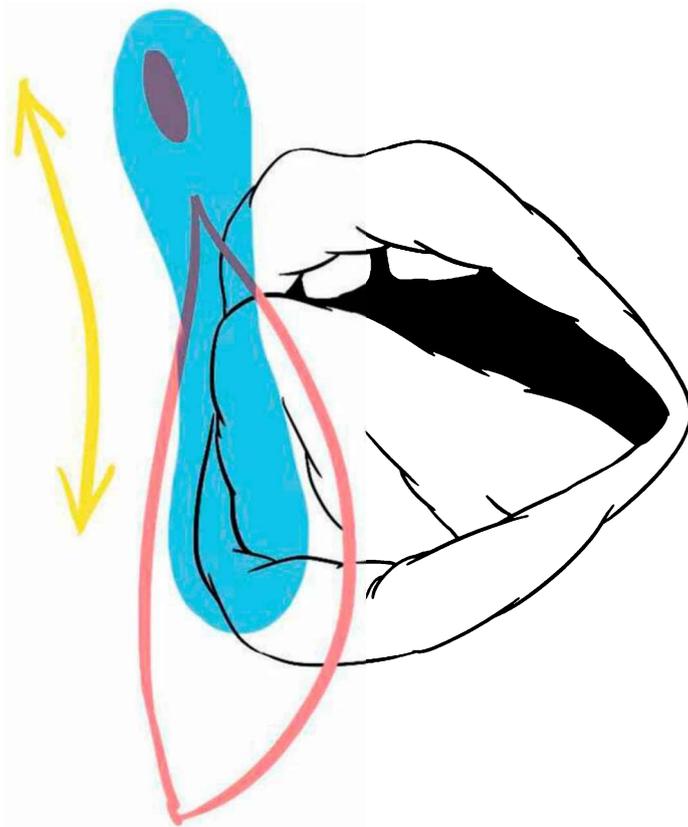
Tremblement de gland

Oh non, tu as une crampe à la langue et Bidule n'a toujours pas eu son orgasme ? Pitchou...

Pose ta main sur le mont du pubis et fais indirectement bouger son clitoris en faisant trembler le tout. Cela permettra à ta langue de se reposer et de continuer à faire plaisir à Bidule.



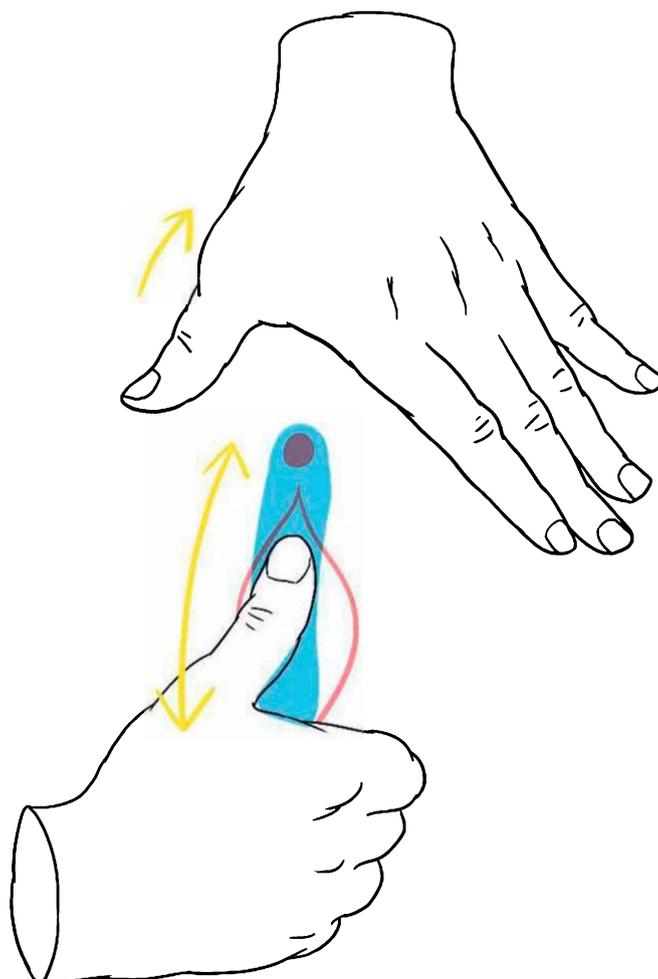
Vestibulons



Pas la peine de t'acharner sur son gland, offre-lui des pauses en redescendant sur le vestibule. Reviens. Repars... ENCORE !

Mais où est-ce que tu as appris tout ça ?

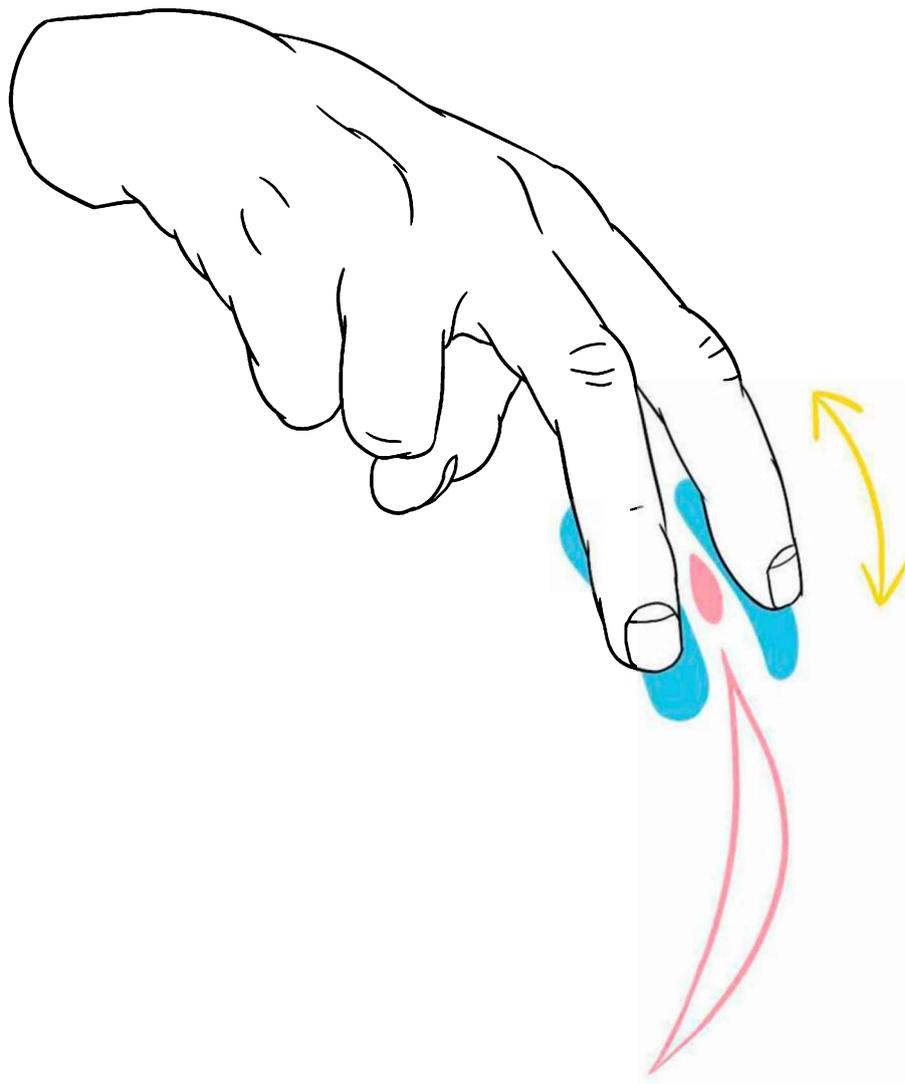
Je ne le répéterai jamais assez, mais passer son temps sur le gland du clitoris, c'est risquer de le désensibiliser, voire de lui faire mal. C'est pourquoi il est important d'alterner pour créer le manque, car les temps de pause sont aussi importants que l'action elle-même. Ici, c'est une demi-pause que je te propose, car on va aussi s'occuper de la zone urètre/entrée du vagin qui se nomme le vestibule. Une main se pose sur le mont du pubis pour tirer légèrement la vulve vers le haut et, dans certains cas, faire ressortir le gland du clitoris. Humecte un doigt de ton autre main et fais des va-et-vient verticaux du vestibule au gland. Il ne faut surtout pas hésiter à changer la pression : effleurer, caresser... Sans trop appuyer, sauf si Bidule te le demande, of course.



Élargir la cible

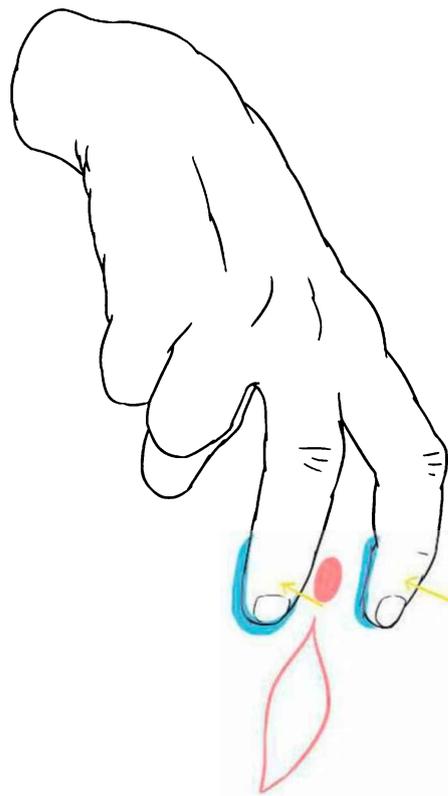
Pas besoin de toucher directement le gland du clitoris pour que ce soit bon. Parfois, une simple stimulation des pourtours peut enflammer Bidule.

Place tes doigts de part et d'autre du gland et fais un mouvement vertical. Tu remarqueras peut-être que le gland se dévoile lorsque tu es en haut.



Pouic, pouic

Tes deux doigts sont posés de part et d'autre du gland et s'enfoncent dans la chair. Lorsque tes doigts appuient à ce niveau, le gland va indirectement être stimulé et sortira peut-être même de sa cachette. Pouic, pouic, appuie tant que ça lui plaira.



ET SI ON ARRÊTAIT DE SIMULER ?

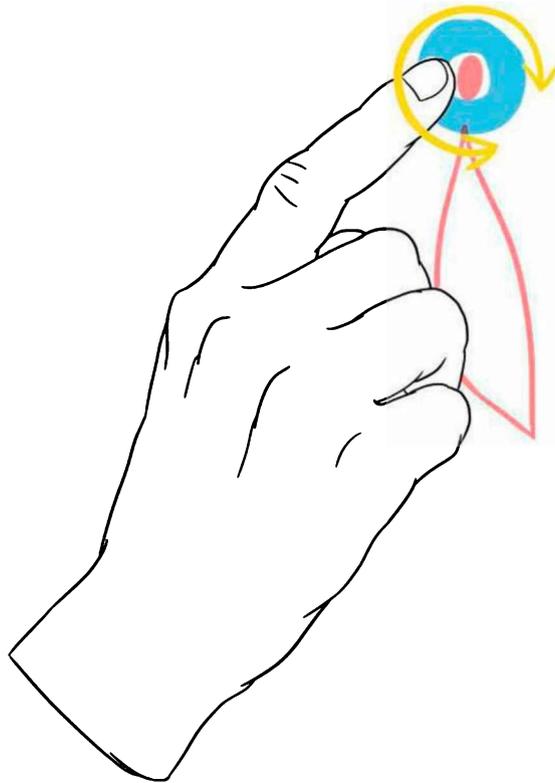
Et si, plutôt, nous osions communiquer avec nos partenaires ? Ton corps est un temple et tu dois te respecter en premier lieu !

Je sais que c'est facile à dire, que parfois on simule pour ne pas heurter, ou même pour que ça se finisse plus vite, mais un peu de remise en question n'a jamais fait de mal à personne.

Si ton.ta partenaire s'y prend mal, ne le.la laisse pas s'embourber et ose lui en parler ! Ça pique un peu, mais c'est comme ça qu'on avance et que le sexe peut devenir une expérience exceptionnelle.

Tourne le bouton

Écarte ses lèvres et contourne le gland en dessinant un petit cercle tout autour. N'hésite pas à mouiller un peu ton doigt avant.



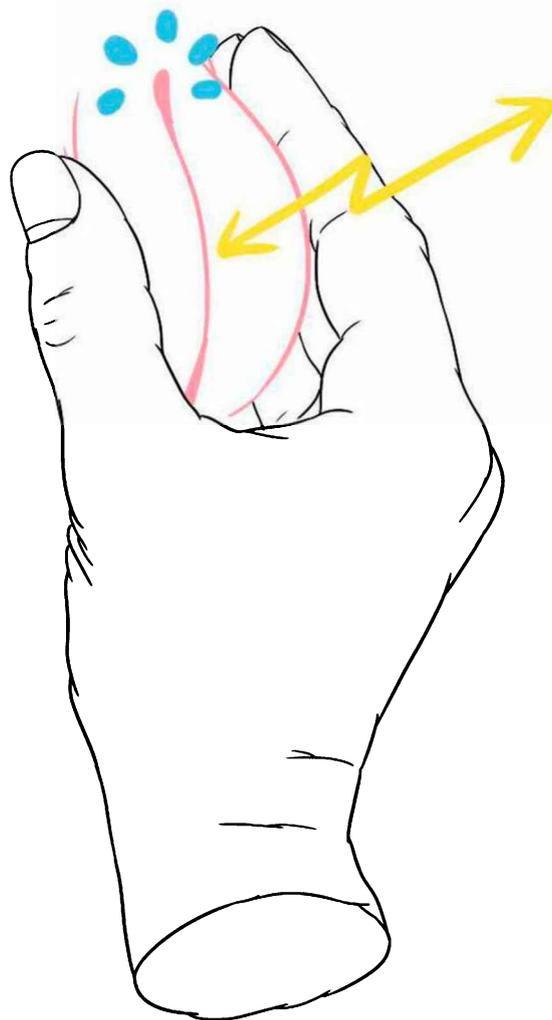
Le sourire du barbu

T'ai-je déjà dit que le clitoris était d'une sensibilité très variable d'une personne à une autre, et que certaines trouvaient cela douloureux, ou trop fort, ou tout simplement à chier ? Oui ? Ce n'est pas grave, je recommence. Fort de ce rappel, tu conviendras qu'il est parfois plus urbain de ne pas le stimuler directement (le clito). De toute manière, ne toucher que le gland du clitoris pour faire jouir quelqu'un est passible d'une peine de prison. Non, je déconne, mais on peut en mourir. Non, je plaisante évidemment...

BON, ON BAISE ?

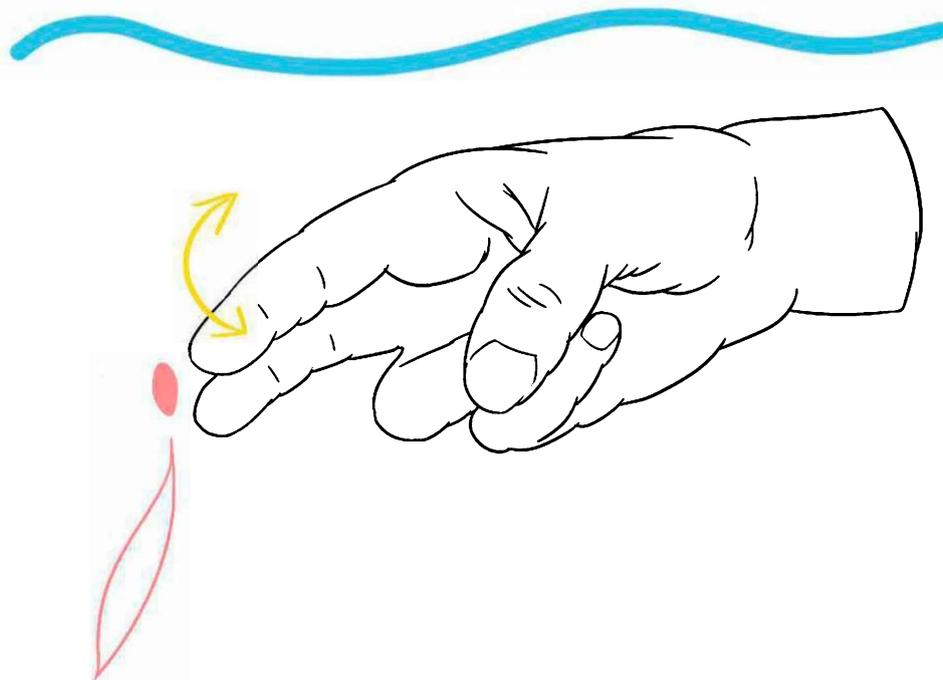
Ce mouvement va sûrement te rappeler de mauvais souvenirs d'enfance, quand ta Tatie te serrait très fort la joue en te gavant de gâteaux trop secs... Mais tant pis, je prends le risque de te dégoûter du sexe ! Ici, tu vas attraper les grandes lèvres avec tous tes doigts et resserrer (sans trop forcer) afin de coincer le gland du clitoris au milieu de la chair. Tu verras, selon la pilosité de ton.ta partenaire et l'inclinaison de ta tête, ça ressemble un peu à un barbu qui sourit. Une fois en place, tu vas faire de légers mouvements latéraux saccadés.

Le tout stimule donc le clitoris, mais de façon moins directe. Et c'est surtout super excitant quand ton.ta partenaire te regarde dans les yeux avec son petit air sadique et puis te traite de S...*** du C***.. de p**** en dedans et puis M*** C*O*****!!! Han...



Dans la baignoire

Vous êtes dans un bain, ta main se balade, mais l'eau t'emmerde parce qu'elle finit toujours par faire partir la mouille et ça ne glisse plus assez. Ça serait dommage de s'arrêter en si bon chemin, alors positionne ta main comme sur l'illustration et fais éventail avec ton index et ton majeur en effleurant le clito de Bidule. Ce mouvement entraînera avec lui l'eau et provoquera un léger courant qui viendra masser son clitoris juste après le passage de tes doigts. Quel génie !



Ne passe pas à côté de ces sex-toys

Je n'ai pas l'habitude de vanter les mérites des sex-toys, mais il fallait que je vous parle d'un nouveau jouet dont tout le monde parle, parce que, à l'heure qu'il est, ma chatte pleure encore de joie de l'avoir essayé.

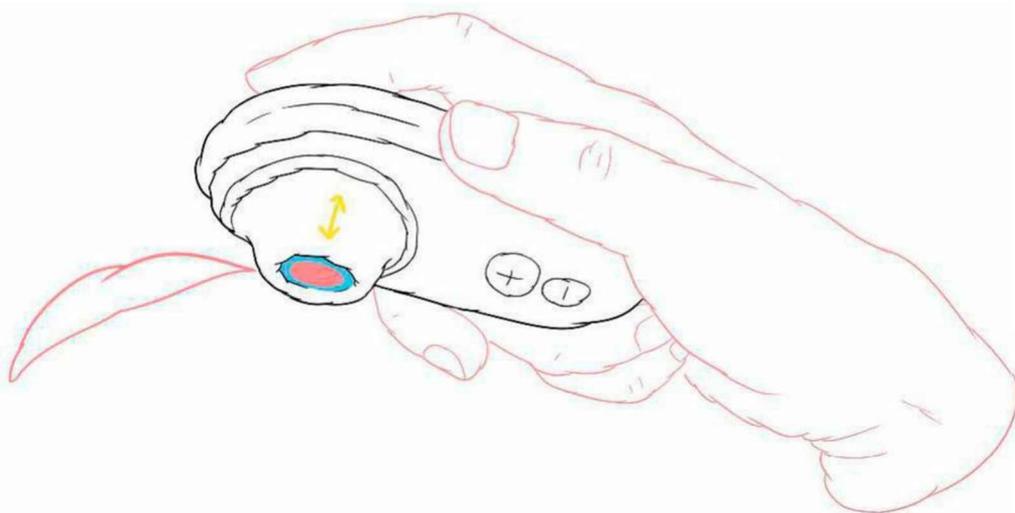
Voyez-vous, j'ai fait une dépression d'un an, et mon enfoiré de clito s'est tout bonnement fait la malle et a emporté avec lui l'envie de me branler et toutes les sensations de plaisir qui vont avec. Et puis j'ai testé ce bidule. Pour ceux et celles qui ne connaissent pas, c'est un peu comme un aspirateur à clitoris. Ça fait frémir, décrit comme ça, mais je n'ai pas de meilleure comparaison.

J'ai posé sa ventouse charnue sur mon gland tout rabougri et, en quelques minutes, l'affaire était réglée... BIM, J'AI ORGASMÉ COMME UNE ADO !

La succion procure une sensation plutôt différente de la masturbation habituelle, je pense que c'est un peu comme se faire sucer la teub.

P.S. : l'abus de vibrations provoquées par ce joli engin peut désensibiliser votre clitoris, alors allez-y mollo, mes cochon.nes !

Il y en a pour tous les budgets, dans ce genre-là, et ils se valent vraiment.



Dans la famille des sex-toys qui déchirent...

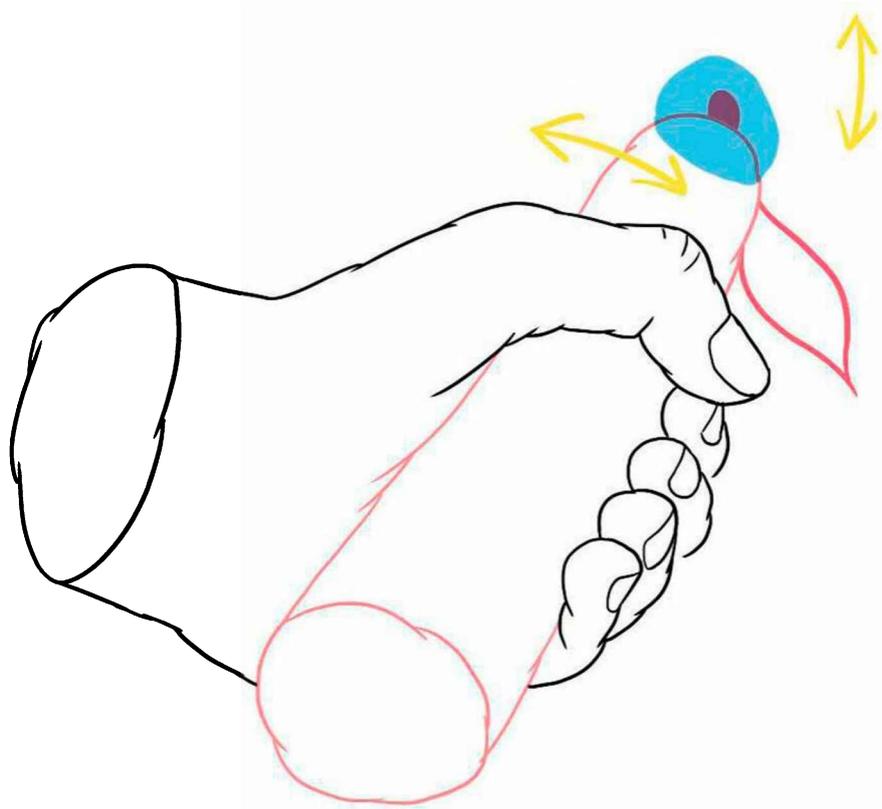


... il y a aussi celui-ci. Ses vibrations n'ont rien à voir avec les vibromasseurs lambda, elles sont basses, lourdes et elles prennent tout le corps sans anesthésier le clitoris. J'ai choisi le modèle à brancher sur secteur pour plus de puissance. Et il masse même le dos ! (C'était d'ailleurs son rôle initial.)

Attention à ne pas abuser des bonnes choses, vous risqueriez de ne plus aimer orgasmer autrement (ça vaut pour tous les sex-toys).

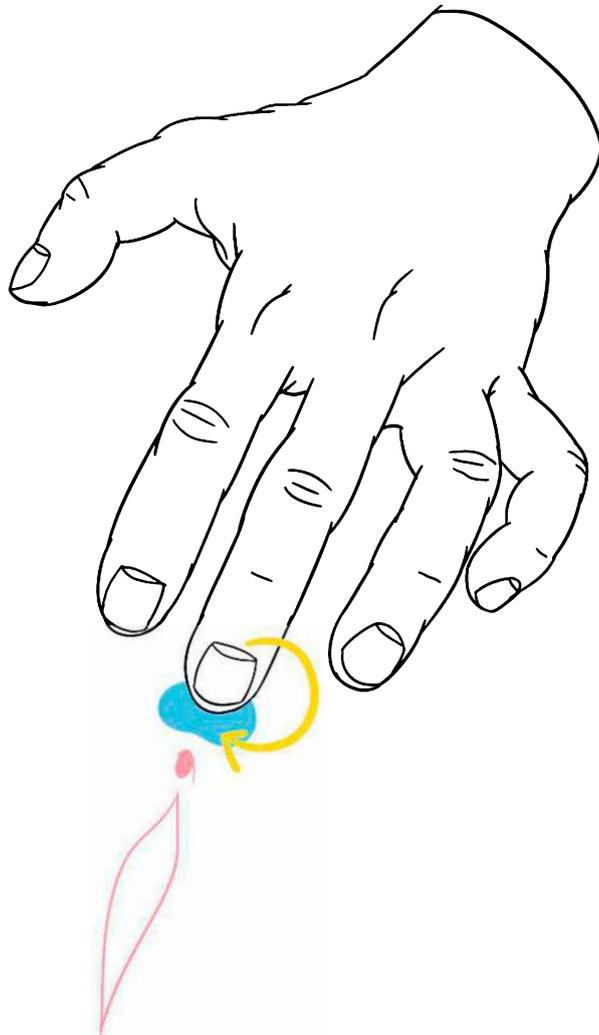
De gland à gland

Pour plus de douceur et de sensation, tu peux stimuler le gland du clitoris avec ton propre gland. C'est AMAZING !



Tu me titilles la tige ?

La tige, c'est la zone qui se trouve juste au-dessus du gland du clitoris. Lorsque l'on passe le doigt dessus on peut sentir comme une petite paille sous la peau. Eh bien, y en a qui adorent qu'on leur titille la tige ! D'autres trouveront ça boring... M'enfin comme toujours, la communication vous sauvera.



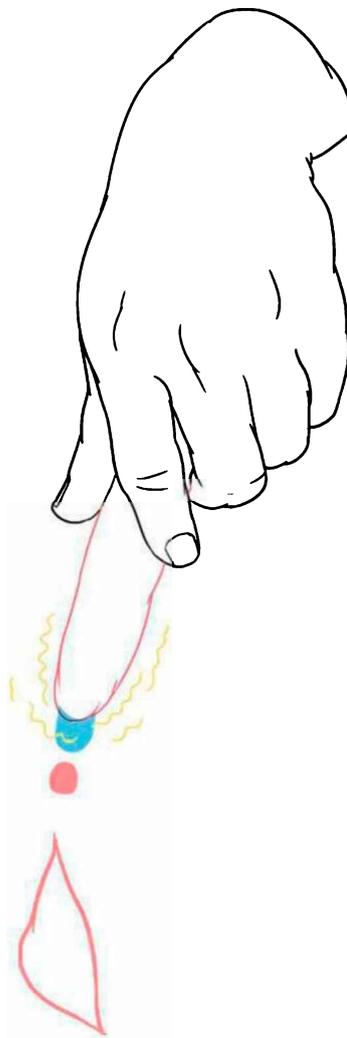
Tout doux, tout doux, tout doucement...

Là, c'est avec la langue que je te propose de la travailler. Fais des petits mouvements horizontaux sur cette zone sans toucher le gland. C'est un bon moyen de le faire se languir...



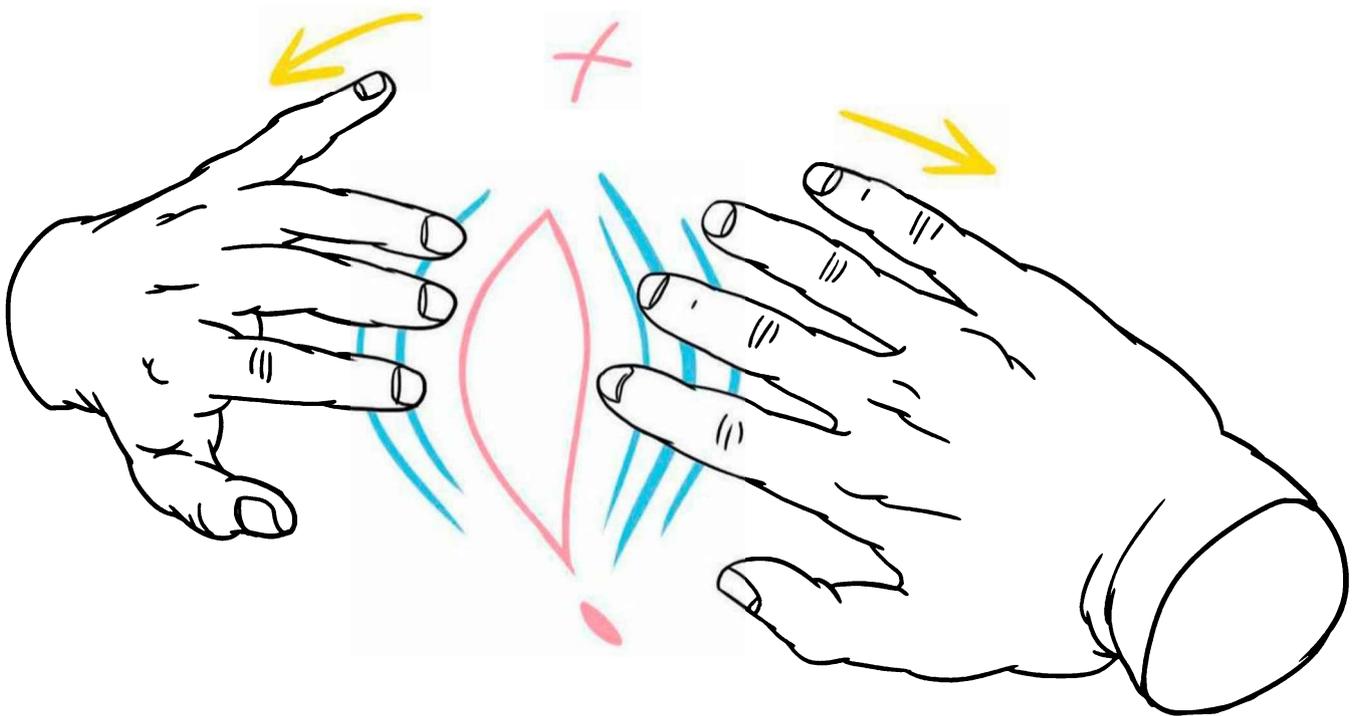
Vibro + tige = love

L'achat d'un vibromasseur peut parfois être décevant parce qu'on a envie de se le passer directement sur le gland pour vite avoir un orgasme. Le souci, c'est que, chez certaines personnes, le gland se désensibilise très vite et on finit par ne plus rien sentir. Mais ne t'inquiète pas, ton achat n'est pas vain, ta tige est là pour te le prouver !



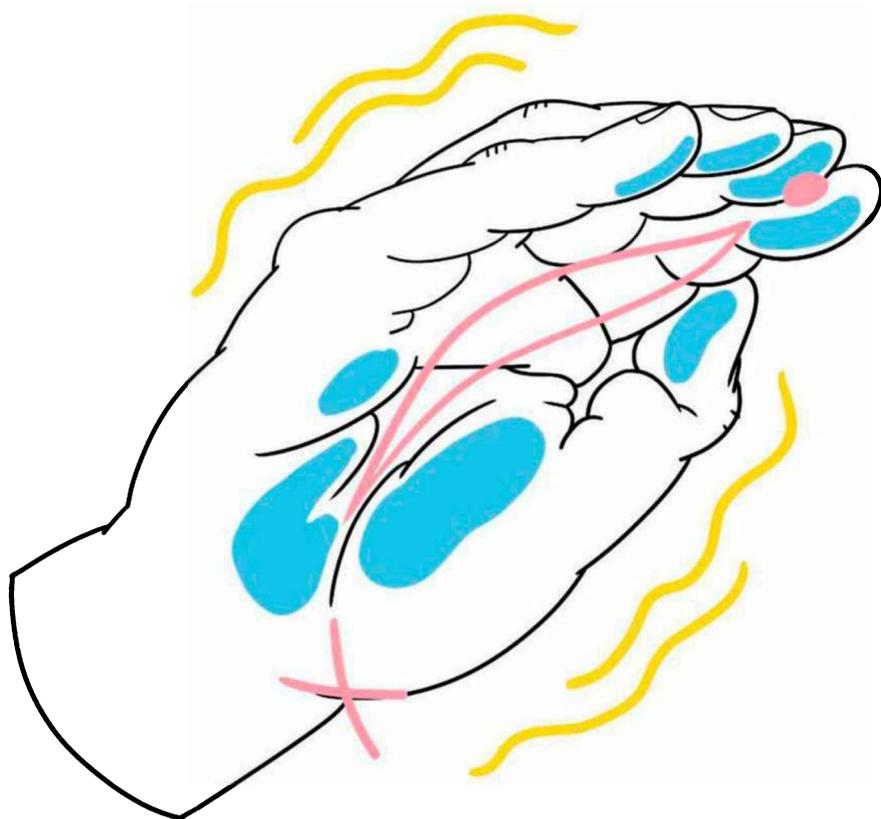
Bon Dieu que c'est beau !

C'est vraiment bon de se sentir observé.e et d'attendre que quelque chose se passe... Ça incite à prendre le temps, à laisser le désir monter et à connaître un peu mieux le sexe de son.sa partenaire. Ouvre ses grandes lèvres délicatement, observe comme ses petites lèvres se décollent, sens comme ça sent bon, écarte un peu plus, improvise...



Un peu de douceur

Ça n'a jamais fait de mal à personne. Ta main (chaude, de préférence) vient se poser doucement sur la vulve de Bidule. Ce geste veut dire : « Je chéris ton sexe, je te respecte et tu peux me faire confiance. » Reste en place, pas besoin de bouger. Et puis, si tu vois que Bidule s'ennuie, tu peux enchaîner avec un super vibrato de la main.



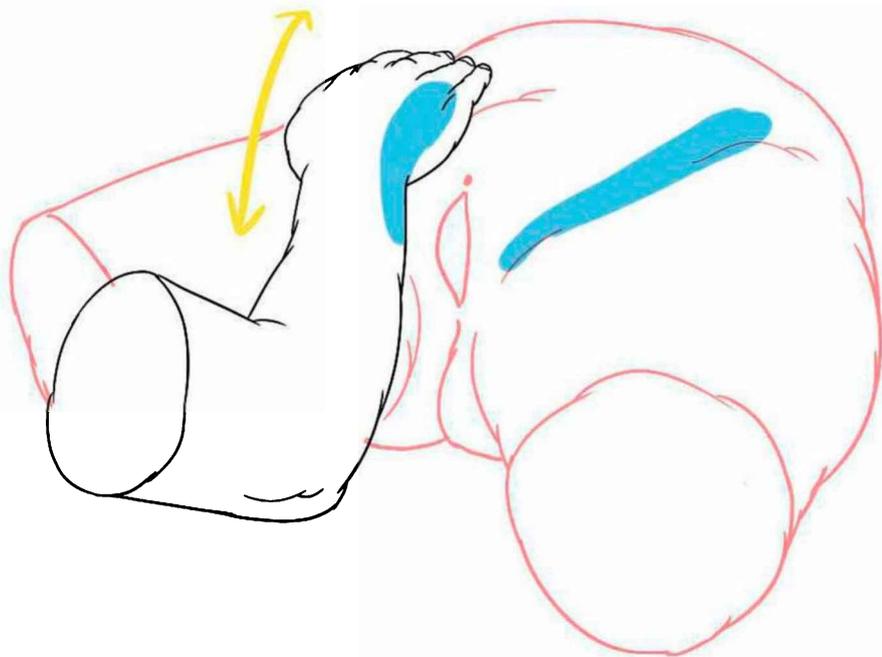
Massage érotique

Pas la peine de toucher son sexe pour exciter Bidule. Ce massage, très simple à réaliser, fait monter le désir progressivement mais sûrement, si on sait prendre son temps.

Positionne-toi à genoux entre ses cuisses. Tes mains vont tour à tour (en se croisant) venir caresser le haut des grandes lèvres (ou de l'aine) jusqu'au bas du ventre.

Naturellement, son sexe va s'écarter au passage de tes mains et je peux t'assurer que c'est la chose la plus excitante qui soit...

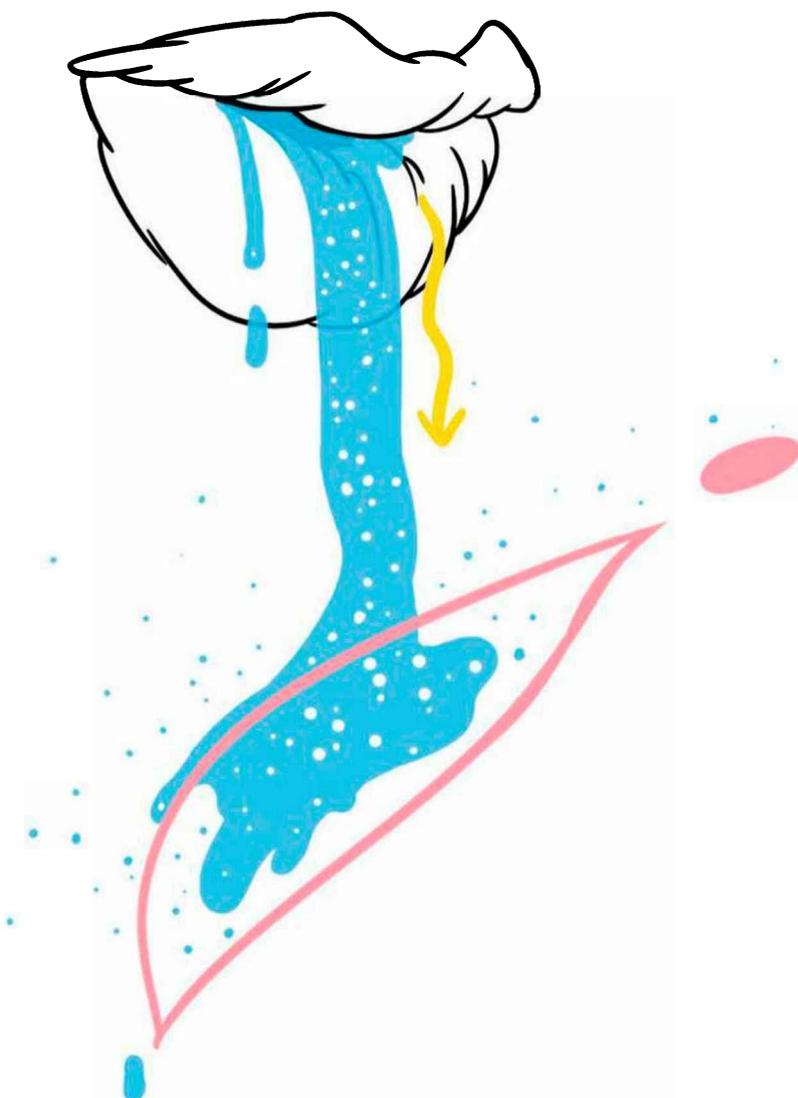
Voilà, tu n'as plus qu'à attendre que Bidule te supplie de toucher là où tu sais.



Le cunni de la mer

Il fait chaud ? Non ? Whatever ! Le cunni de la mer est une expérience formidable, peu importe la saison !

C'est tout simple : tu sors une bouteille d'eau pétillante du frigo, tu en prends une gorgée dans ta bouche et tu la ressors en petit filet sur le sexe de Bidule. Tu n'attends pas et tu inspires ses petites lèvres un peu comme si tu mangeais une huître. C'est de la frappe, ces petites bulles qui chatouillent et qui ruissellent le long de la vulve !



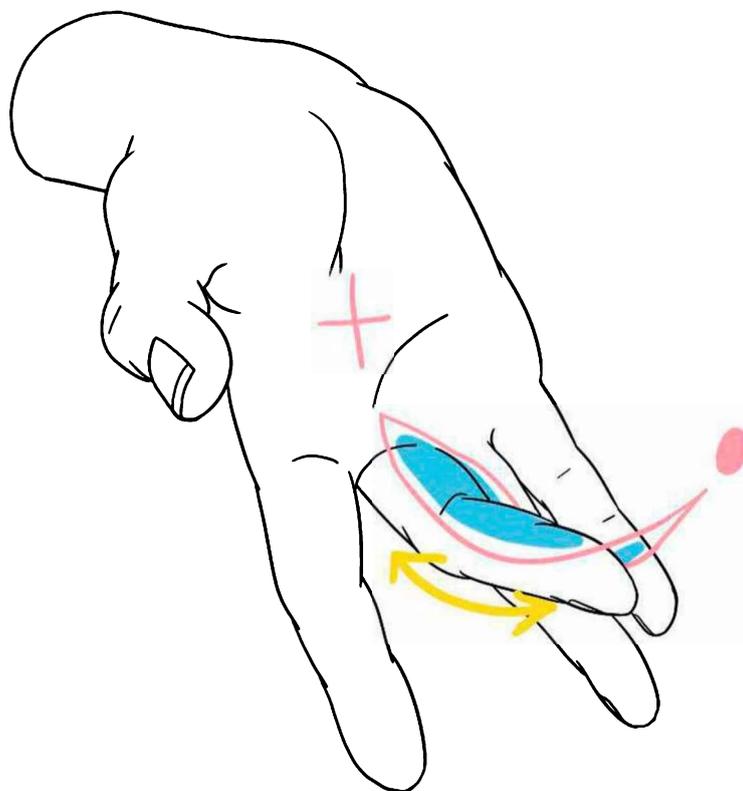
Le « flock-flock »

Ce geste tout simple peut rendre Bidule complètement crayzay

On appelle ça le « flock-flock » dans le métier, pour la simple et bonne raison que, si tu tends l'oreille, tu entendras ce bruit.

Avec un doigt ou deux, fais de lents va-et-vient du gland du clitoris jusqu'à l'entrée du vagin. Attention à ne pas entrer tout de suite et fais-en sorte que ton doigt étale la mouille sur son passage.

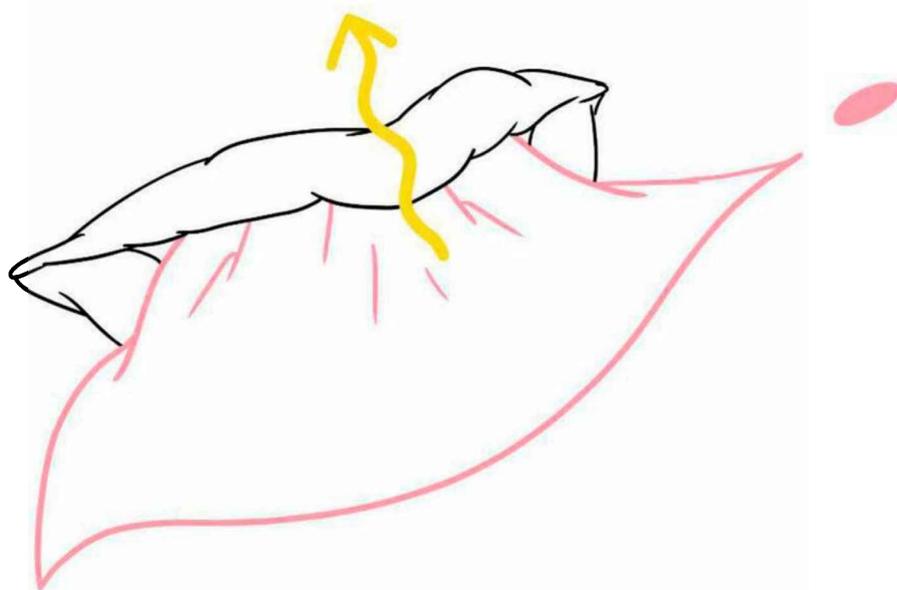
C'est excellent, surtout quand cela dure et que le doigt entre enfin dans le vagin...



NE MOUILLE PAS TES DOIGTS D'EMBLÉE.

Fais un check-in avant. Parce que la lubrification naturelle est souvent la meilleure. Mais aussi parce que ça peut être désagréable d'être trop mouillé.e.

Repose ta langue



Pendant un cunnilingus, il est important de varier les gestes pour ne pas endormir les zones stimulées. Cette variante te permettra de reposer ta langue et ta mâchoire tout en continuant à faire plaisir à Bidule. C'est facile : aspire ses petites lèvres. Voilà, c'est tout.

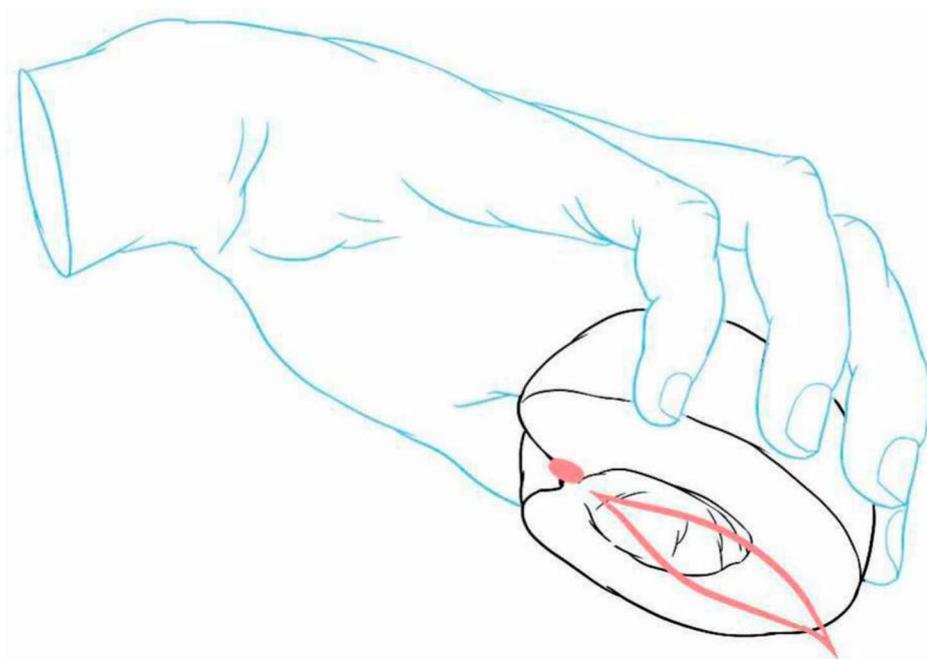
Je te conseille tout de même de vérifier les expressions de son visage au cas où il.elle n'aimerait pas trop, ça arrive.

Tutti frutti

Si tu ne t'es encore jamais branlé.e avec un fruit, alors je ne peux que te conseiller cette nouvelle expérience. Le top, c'est d'avoir un brugnou ou une pêche bien fraîche (bio et de saison) tout droit sorti du frigo.

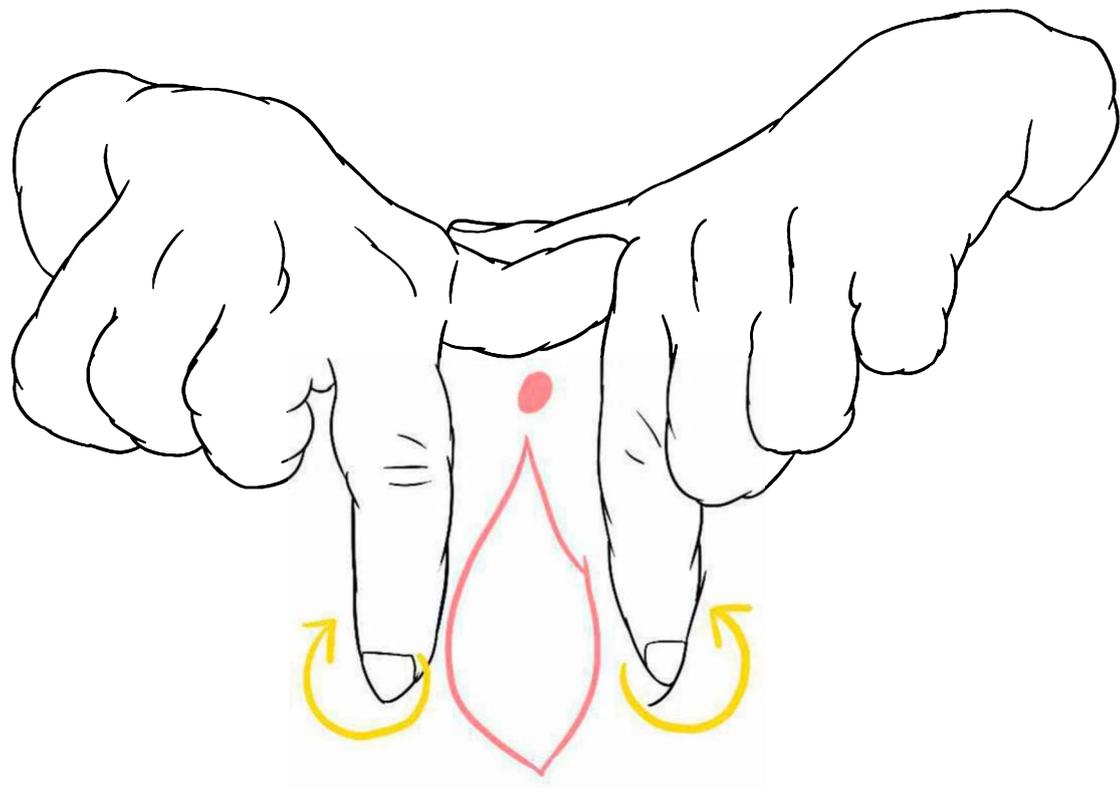
Croque dedans, et masse-toi avec sa pulpe. Ton.ta partenaire va kiffer te lécher avec ce bon goût sucré...

Petit bémol : ne fais pas cela si ton sexe est sujet aux mycoses.



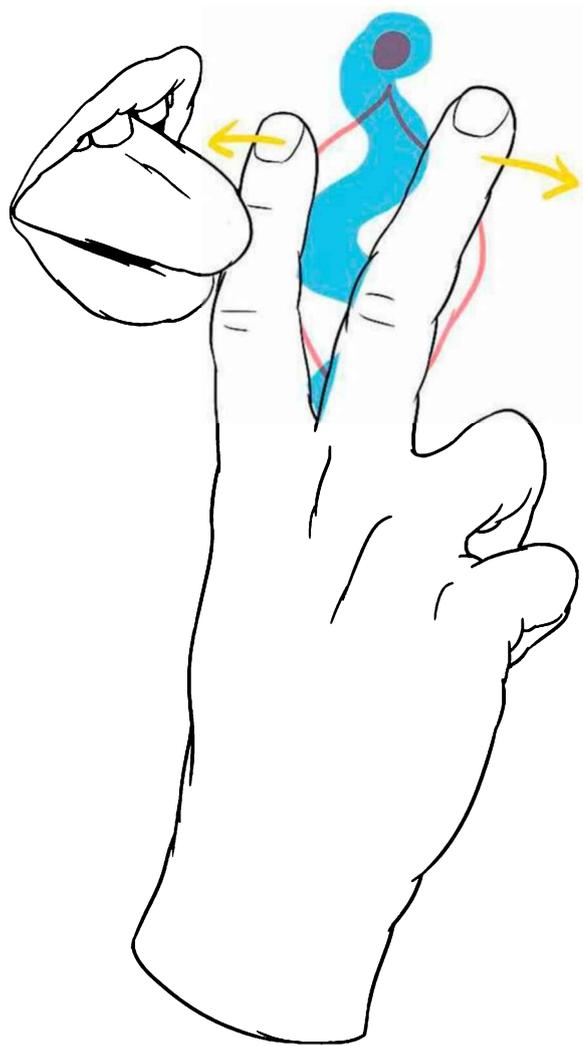
Massage de sexe

Positionne tes doigts sur ses grandes lèvres et écarte-les légèrement pour séparer ses petites lèvres et faire apparaître l'orifice de son vagin. Maintenant, masse le.la en faisant de petits cercles. Ce mouvement, c'est la vie.



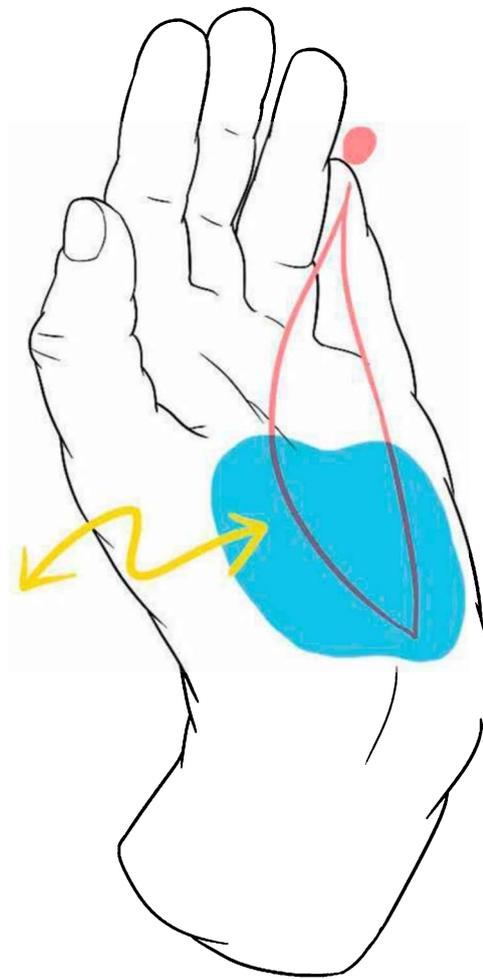
Le serpent

Écarte les grandes lèvres de Bidule et dessine un serpent avec ta langue. Lentement... Voilàààààà...



Le meilleur vibro, c'est toi !

Pose le bas de ta paume vers le bas de sa vulve, appuie un peu et laisse s'exprimer le vibromasseur qui est en toi. BZZZZZZ !



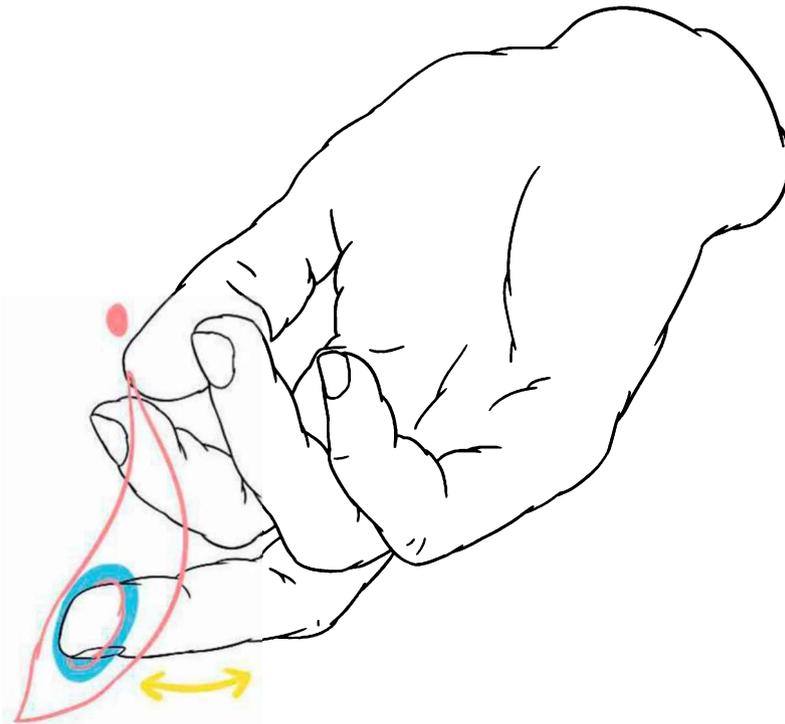
La frustration, c'est bon

Tu sais ce qu'il y a de mieux que de pénétrer Bidule ? Eh bien, c'est de lui faire croire que tu vas le faire.

Ton doigt se promène dans son vestibule (zone de l'urètre et de l'entrée du vagin) comme si de rien n'était. Une fois que tout est bien humide, tu fais genre : « Ouesh, je vais entrer, là ! »

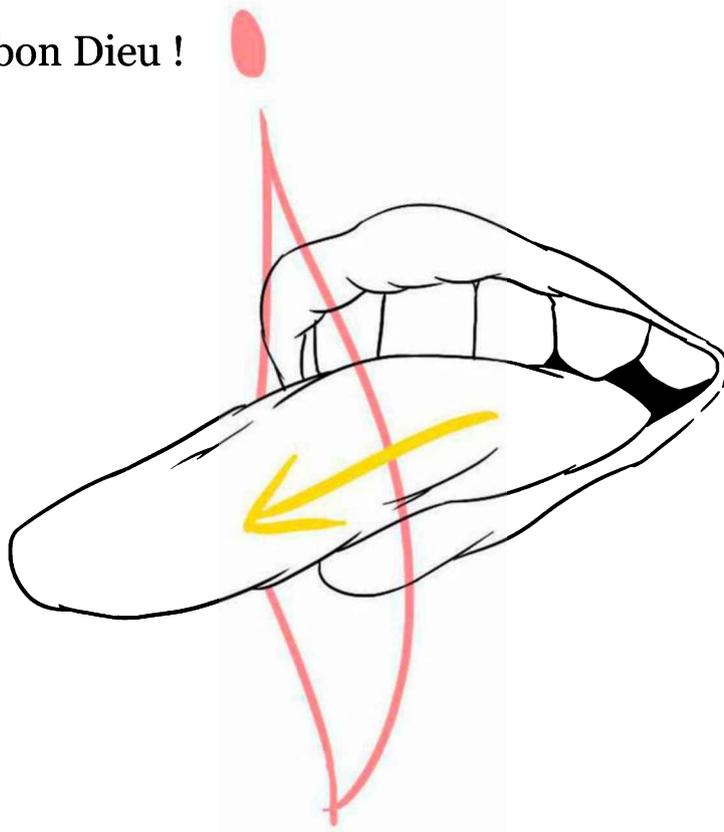
SAUF QUE NON ! Et là, Bidule est bien dégoûté.e, parce que tu lui fais le coup chaque fois !

On rit, on rit, mais la frustration provoque parfois des réactions de désir violent, alors pénètre le.la uniquement lorsqu'il.elle te suppliera de le faire. Petite ordure sadique.



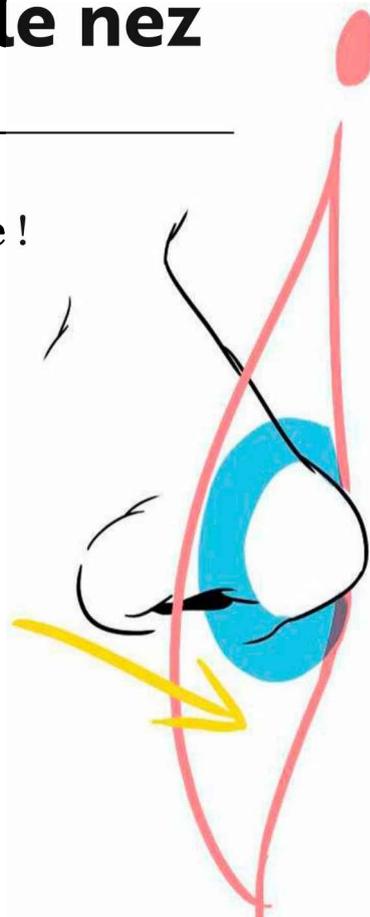
Avé la langue

Enfonce ta langue, bon Dieu !



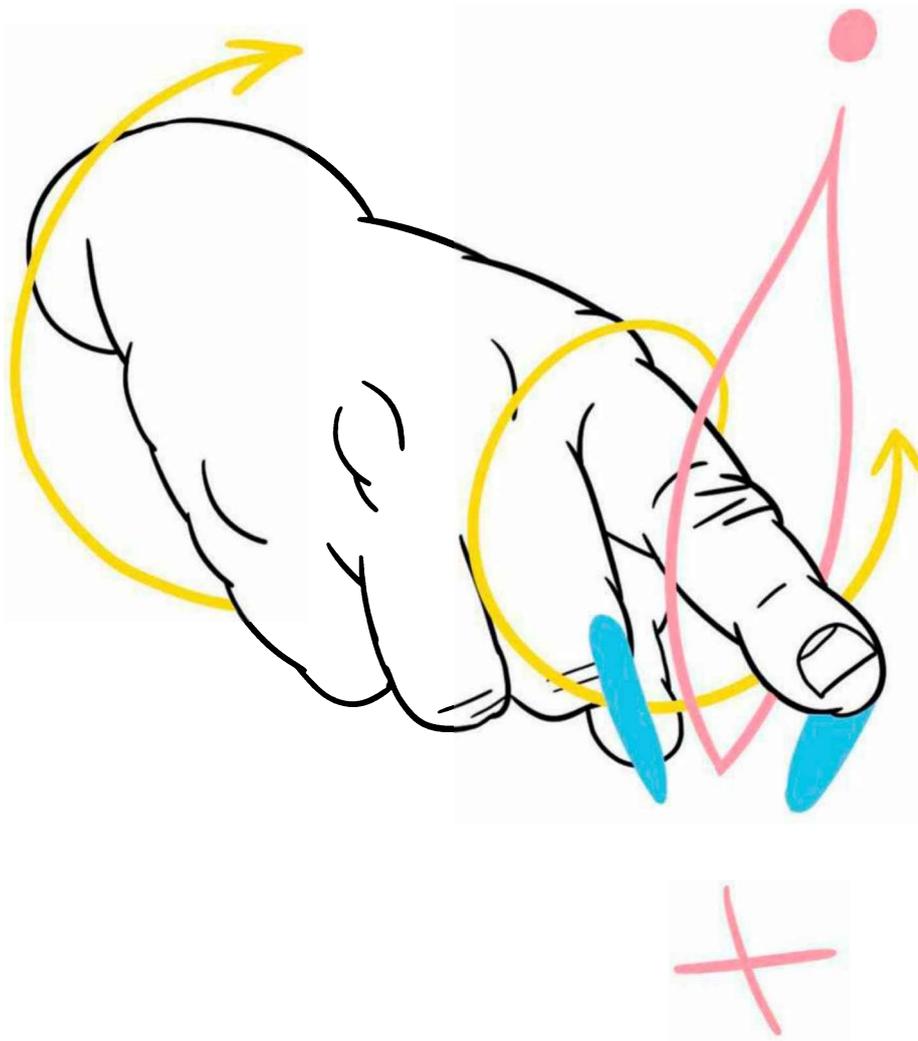
Avé le nez

Enfonce ton nez, nom d'une pipe !



Tournicoti

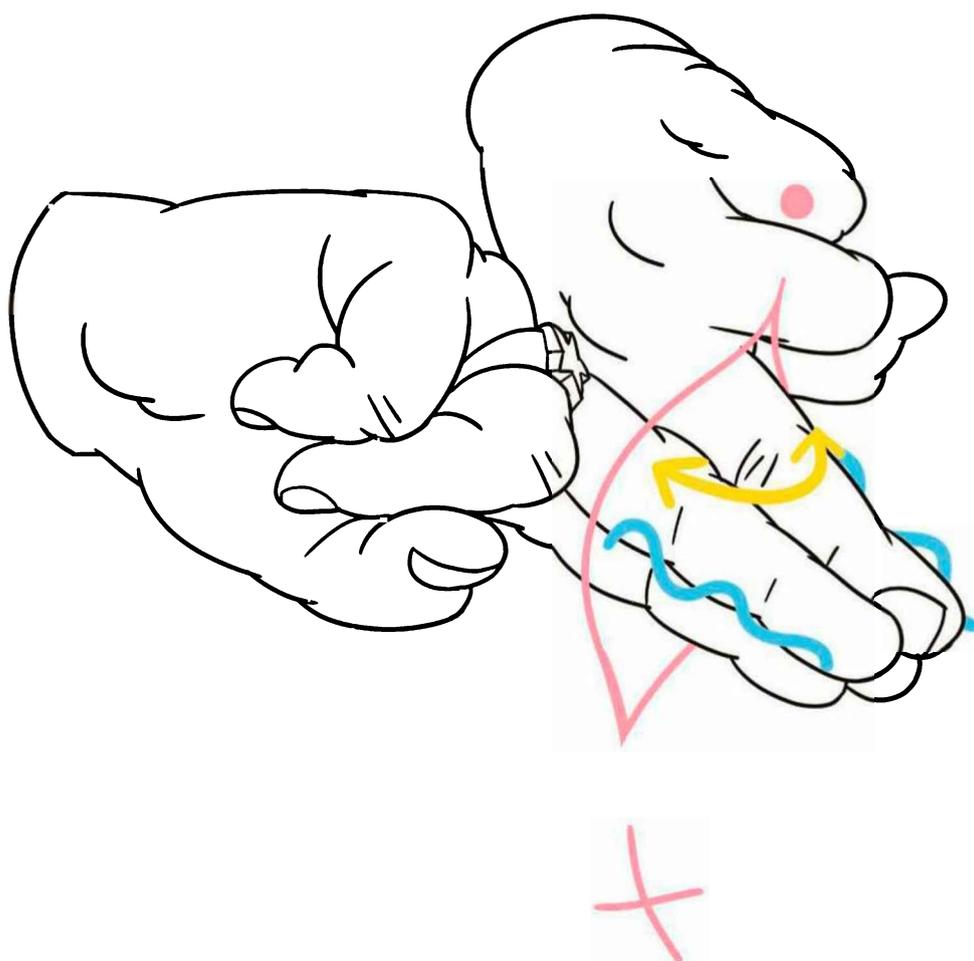
Fais des va-et-vient en pivotant la main... Un coup en haut, un coup en bas. Un doigt suffit, si tu veux mon avis.



Bouquet final

Pratique, cette position, une fois que Bidule est bien dilaté.e. Le mieux, c'est même de pratiquer ça à la fin car ça a tendance à détendre un peu l'entrée du vagin, si tu vois ce que je veux dire...

Donc tu commences par insérer tout doucement tes doigts. Une fois à l'intérieur, l'idée, c'est d'écarter légèrement les mains pour former un V. Mais attention à ne pas non plus faire ça comme un.e bourrin.e, hein ! On a dit TOUT DOUX !



Compte avec moi

Voilà un mouvement intéressant, que je vais te demander de suivre étape par étape en prenant ton temps. L'idée est de travailler l'observation et la communication avec Bidule pendant que tu t'occupes de lui.elle. Parce qu'il faut le dire, parler en faisant du sexe, c'est tout de même très excitant. Et un.e amant.e qui ressent les signaux qu'on lui envoie, ça n'a pas de prix.

Commence par doigter normalement avec un gentil doigt, regarde Bidule et prends bien note de ses mouvements. Est-ce qu'il.elle est assez lubrifié.e ? Est-ce qu'il.elle a l'air d'aimer ? Il.elle fait un mouvement en arrière, peut-être que je devrais y aller plus tranquille ? Il.elle remonte le bassin, il.elle doit aimer ça... etc.

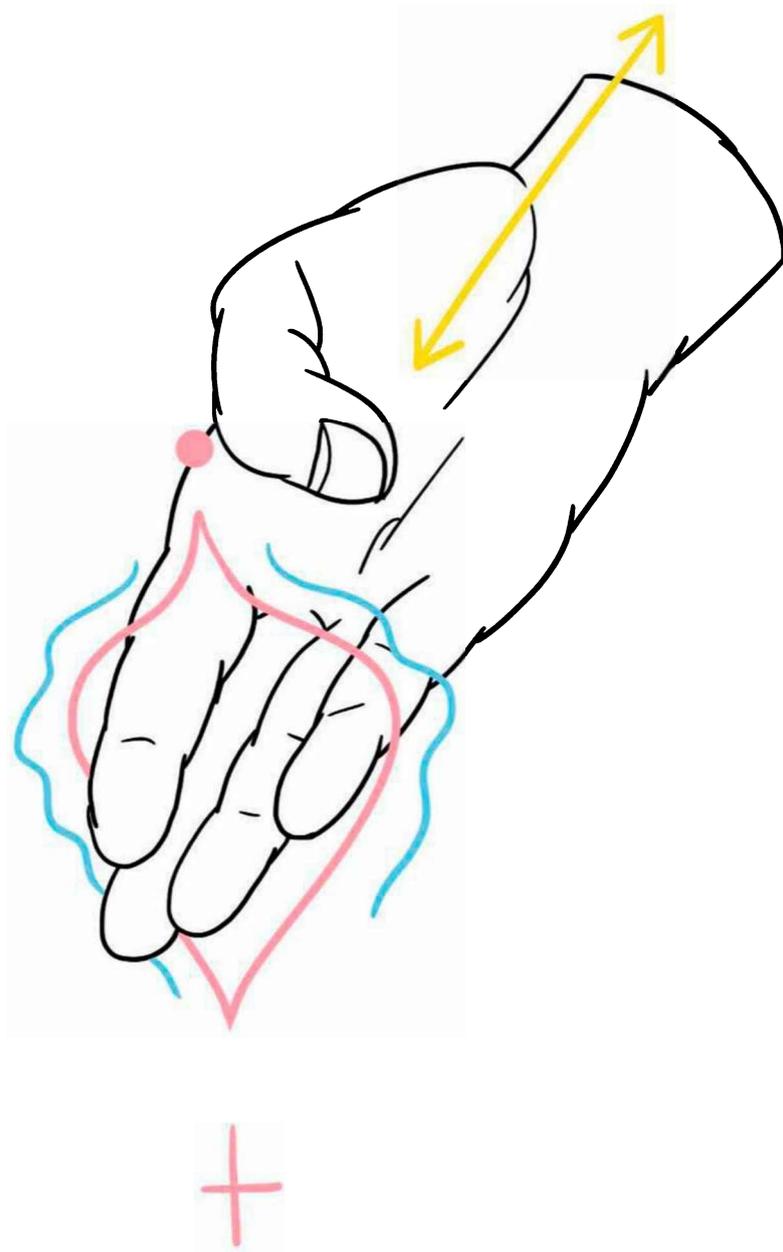
Quand tu le.la sens prêt.e, préviens le.la que tu vas insérer un deuxième doigt. Demande-lui si il.elle te sent bien, si il.elle aime ça...

Si tu t'y prends bien, tu devrais sentir son vagin devenir de plus en plus en accueillant au fur et à mesure que tu fais des va-et-vient.

Demande-lui : « Je peux insérer un troisième doigt ? »

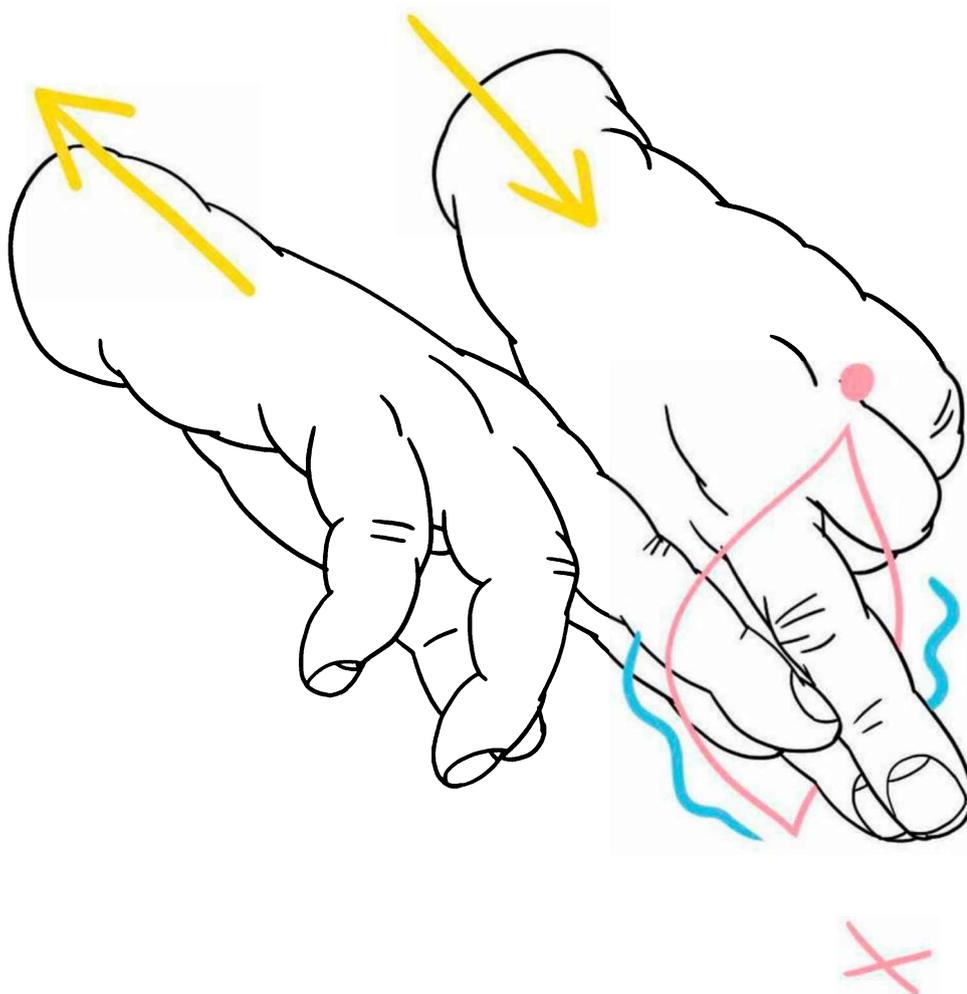
Et ainsi de suite...Quatre doigts, cinq doigts, six doigts, sept doigts... Non, je plaisante, hein ! N'en mets que cinq. Enfin, vous faites ce que vous voulez, je ne suis pas votre mère.

JOUISSANCE CLUB



Pour les pros

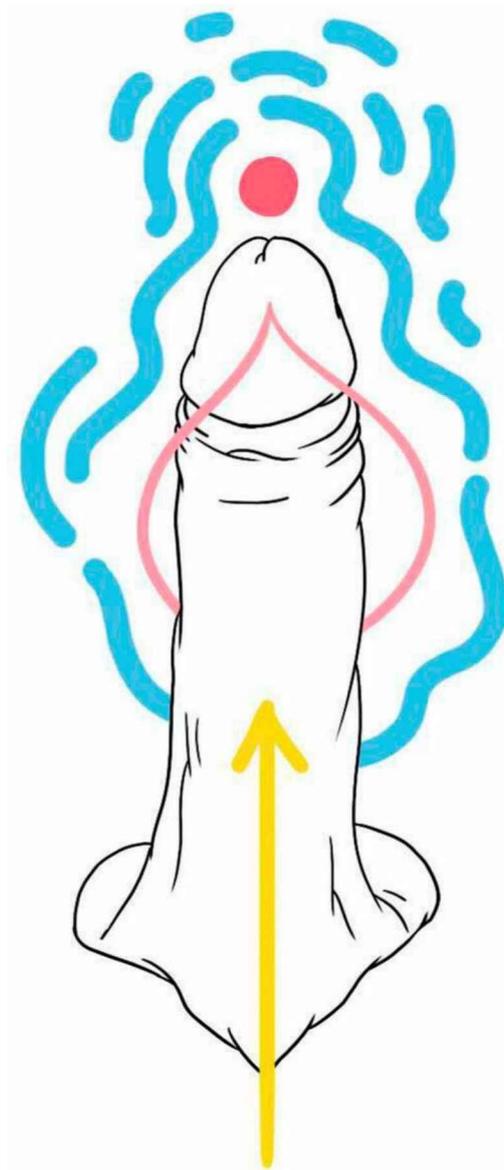
Là, on est sur du mouvement de pro qui est censé faire vraiiment plaisir à Bidule. Les mains sont dos à dos et se frottent lentement telle une mouche à merde. Pense à pratiquer ce mouvement lorsque Bidule est déjà un peu dilaté.e.



La pénétration post-orgasme

AHALALALA !!! La pénétration post-orgasme... En clair, fais orgasmer Machine en stimulant son gland ou attends qu'il.elle le fasse et... BIM! Tu n'attends pas que ça redescende, tu le. la pénètres DI-RECT! (Avec sa permission, bien entendu...)

Lorsque Bidule atteint l'orgasme, son clitoris tout entier se gorge de sang et gonfle, tout comme le pénis au moment d'orgasmer. Les bulbes du vestibule à l'entrée du vagin sont donc plus gros, plus sensibles et le vagin semble resserré. Éluë meilleure sensation au monde. Marche aussi avec un gode, bien entendu.



FAIS PIPI APRÈS !

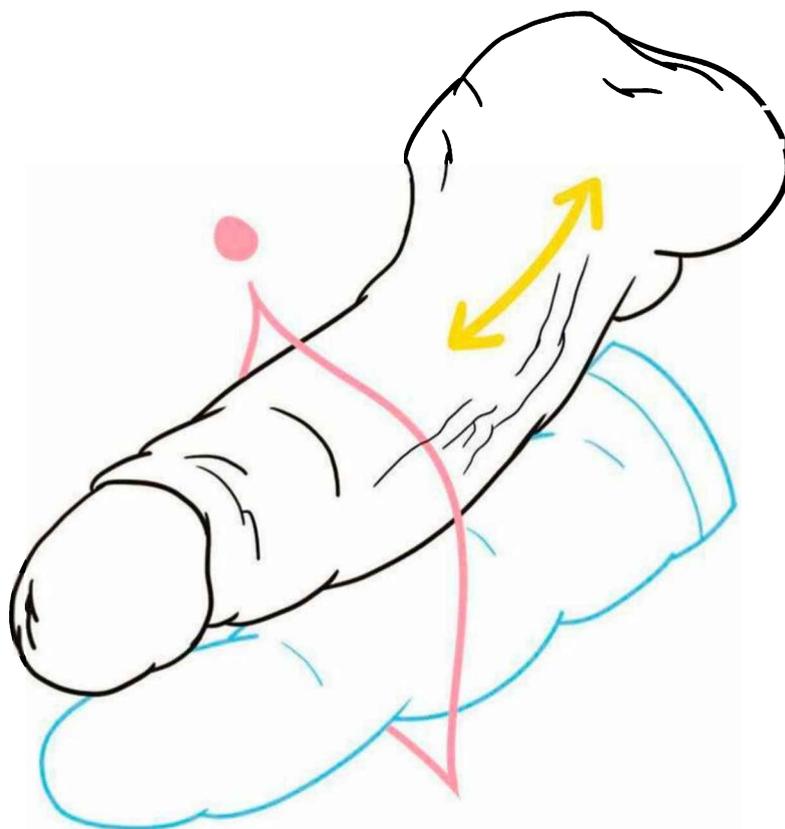
Il est important de toujours faire son petit pissou pour nettoyer l'urètre des microbes qui se sont incrustés dans la partie et éviter les infections urinaires.

Deux en un

Insère un gode dans le vagin de Bidule, puis introduis-toi à ton tour. Je précise que tout est dans le vagin.

Bien entendu, ne pas faire ça au début de votre partie de jambes en l'air.

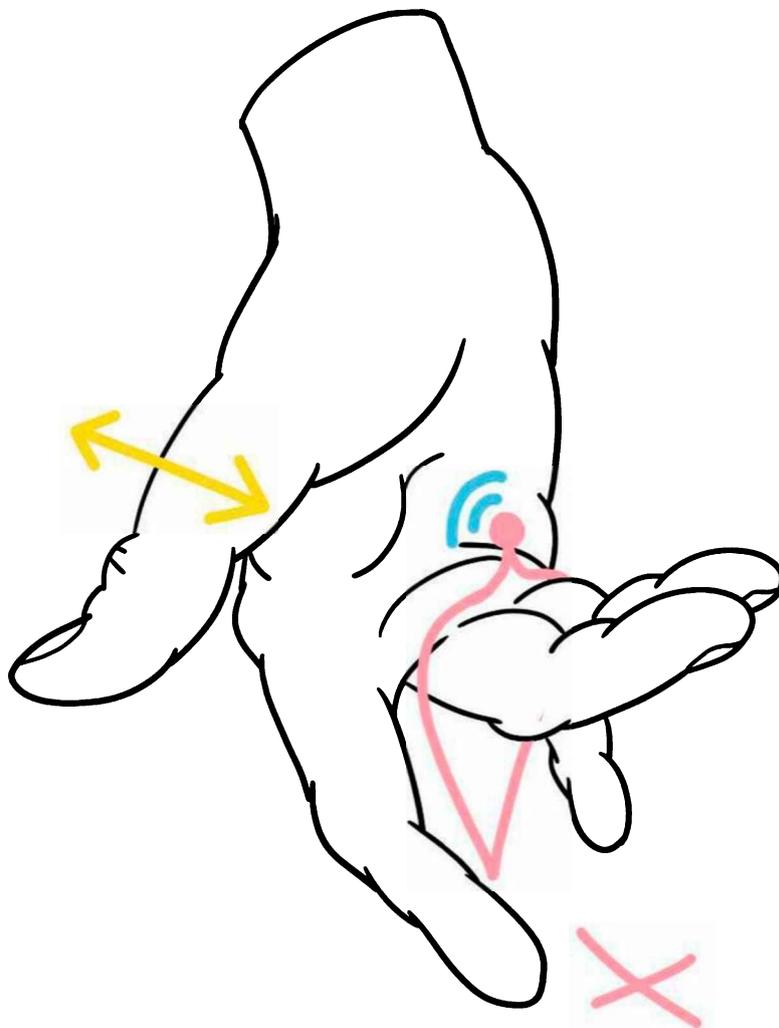
Achtung : je déconseille fortement cette pratique aux débutants, vous avez mille choses à explorer avant.



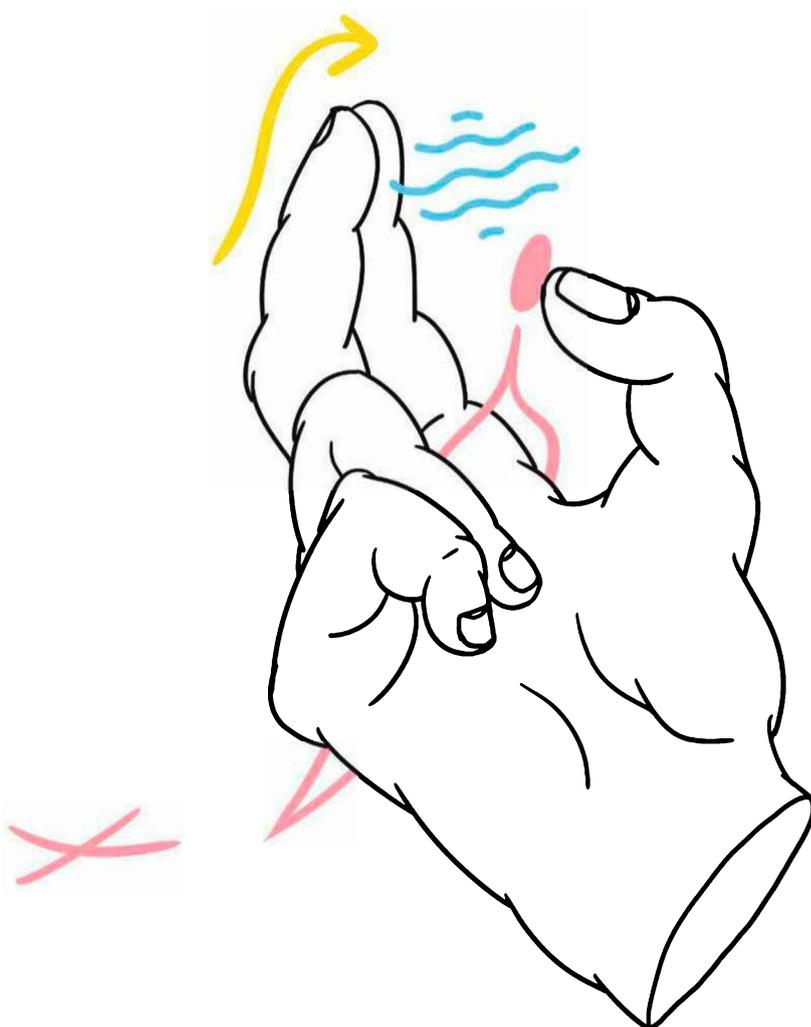
Aller plus haut !

La paume de la main tapote le gland du clitoris pendant que les doigts... doignent.

De temps en temps, pense à tirer vers le haut comme si tu voulais soulever Bidule.



Pause clope



Ta main est positionnée comme si tu fumais une clope et tes doigts font un mouvement de « viens-là ». Ton pouce, lui, caresse doucement le gland du clitoris.

Ce qui est agréable, ici, c'est que deux zones sont stimulées en même temps. C'est peut-être too much pour Bidule, alors regarde bien sa tête pour t'assurer qu'il.elle apprécie ce moment.

LA PÉNÉTRATION, C'EST BON, MAIS...

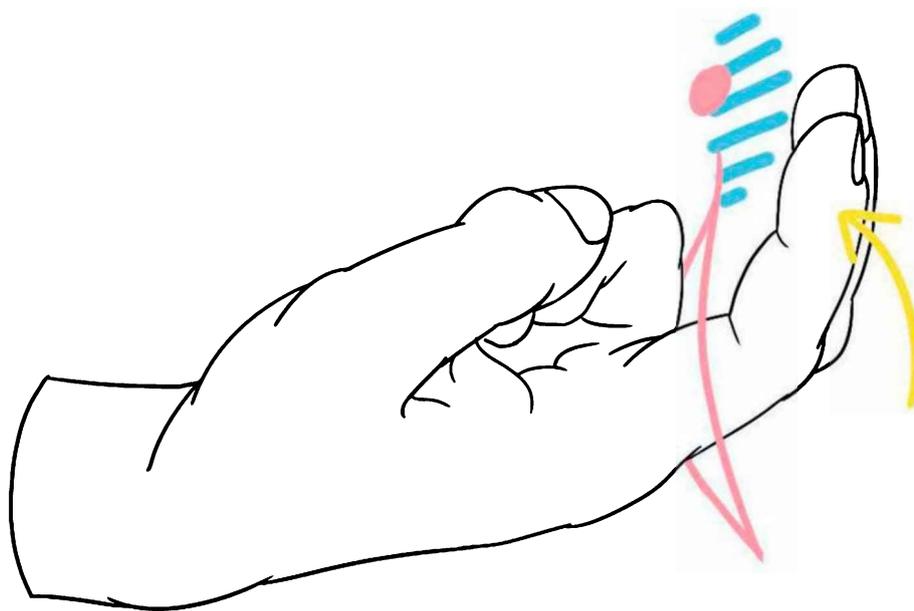
Ça ne provoque pas d'orgasme à la grande majorité des personnes nées avec une vulve. Je me répète, mais on ne le précisera jamais assez. Certes, le clitoris chevauche l'entrée du vagin et donne énormément de plaisir à la pénétration. Mais il semblerait que le gland du clitoris soit le grand champion en matière d'orgasme.

Avoir la chance d'avoir un orgasme uniquement par pénétration est quelque chose d'assez rare. Alors si tu penses que tu as un problème parce que ça ne t'est jamais arrivé.e, c'est peut-être parce que c'est tout à fait normal. Et rien ne t'empêche de te tripoter la cerise pendant la pénétration... ça aide pas mal. *Am I right ?*

Viens ici !

Mets tes doigts en crochet et mime le geste « viens ici ».

Attention, il y a une multitude de zones agréables à toucher, la zone G n'est pas un bouton magique et se concentrer essentiellement sur elle revient à manger du foie gras tous les jours !



Ouvrez les vannes !

Tu voulais connaître la technique pour provoquer une émission fontaine ? Eh bien, je t'en donne une qui a fait ses preuves sur plusieurs sujets.

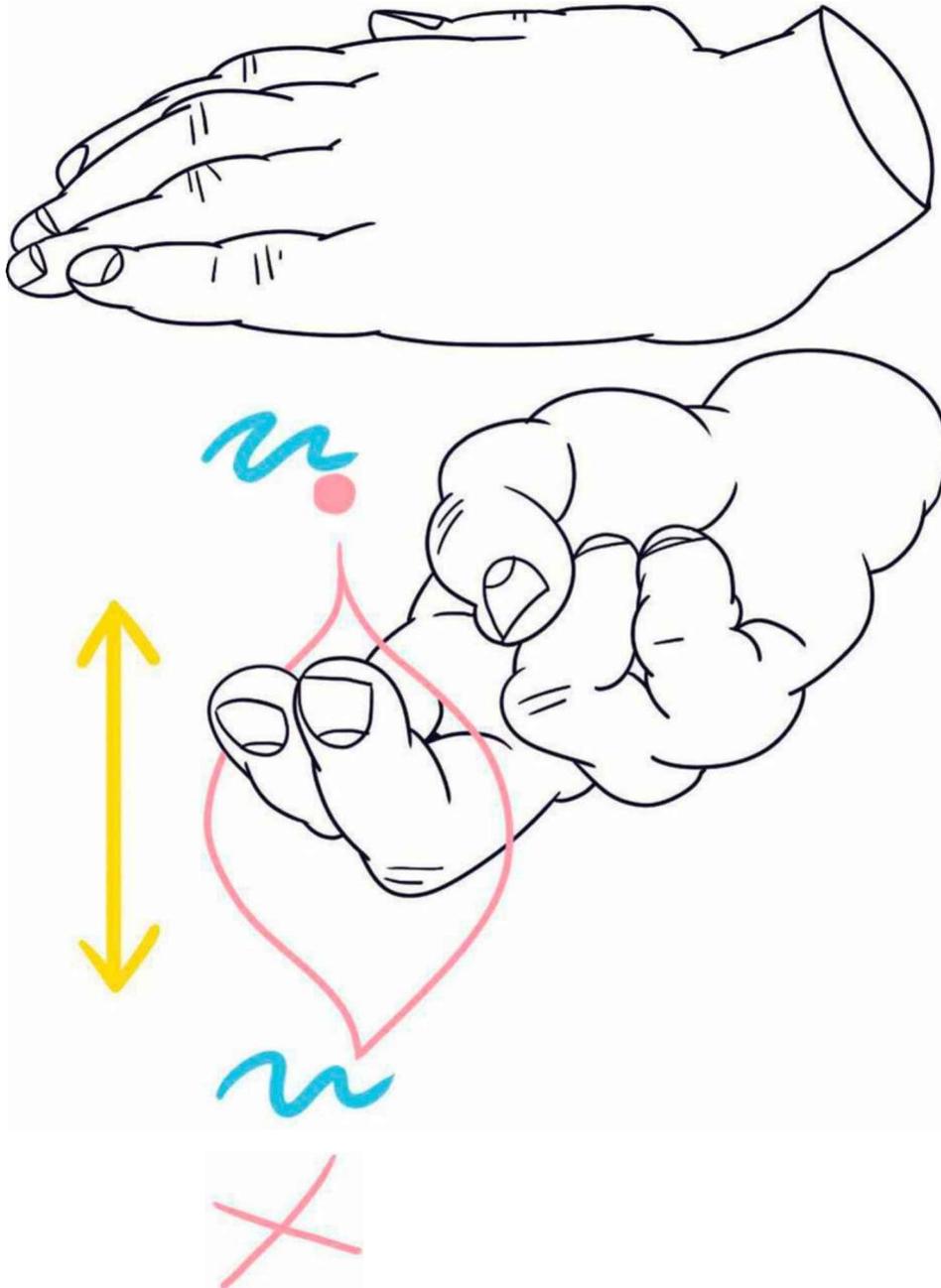
Je ne te cache pas que c'est un peu physique et que tu risques de perdre ton avant-bras dans cette merveilleuse aventure, mais franchement ça vaut le coup.

Commence par former un crochet avec ton index et ton majeur. Tes doigts et ton poignet sont figés, c'est ton avant-bras qui va créer un mouvement vertical. Tes doigts tapent derrière le bas-ventre, juste au-dessus du mont du pubis, là où ton autre main doit se poser pour appuyer. Le rythme doit être assez soutenu alors j'espère que tu as de bons bras.

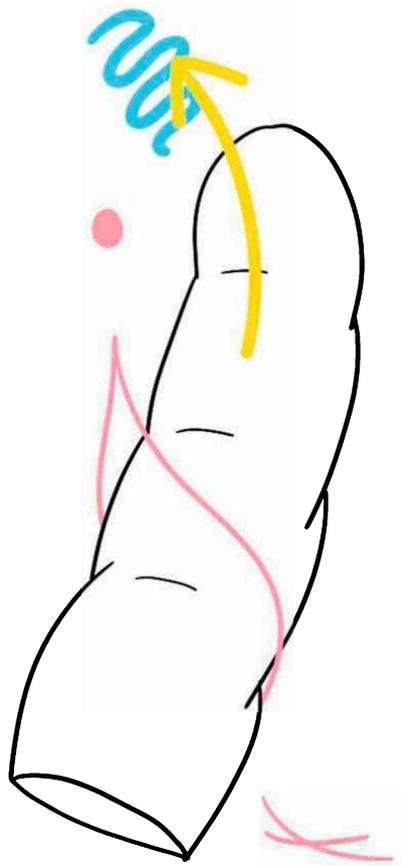
Toi, Bidule, pour être fontaine, il est important d'être à l'aise avec ton corps, de savoir lâcher prise et d'être super excité.e ! Cette sensation d'avoir envie d'uriner est probablement le signe que ton corps est prêt à squirter, il ne manque plus que ta tête le soit aussi. Tu peux pousser avec ton périnée aussi, ça en aide certain.e.s.

P.S. : ce n'est évidemment pas une science exacte car toutes les personnes ne sont pas faites pareilles, alors sois sympa et ne me traîne pas en justice si tu n'y es pas arrivé.e. Loser...

JOUISSANCE CLUB



Squirter en paix



Tu aimerais squirter sans l'aide de personne ? J'ai ce qu'il te faut !

Sors ton plus beau gode et fouz-y tout en d'dans. Le trick, c'est de faire levier pour que le gode vienne taper vers le haut du vagin, pas loin de la vessie.

Tu peux pousser avec ton périnée en même temps, ça en aide certain.e.s.

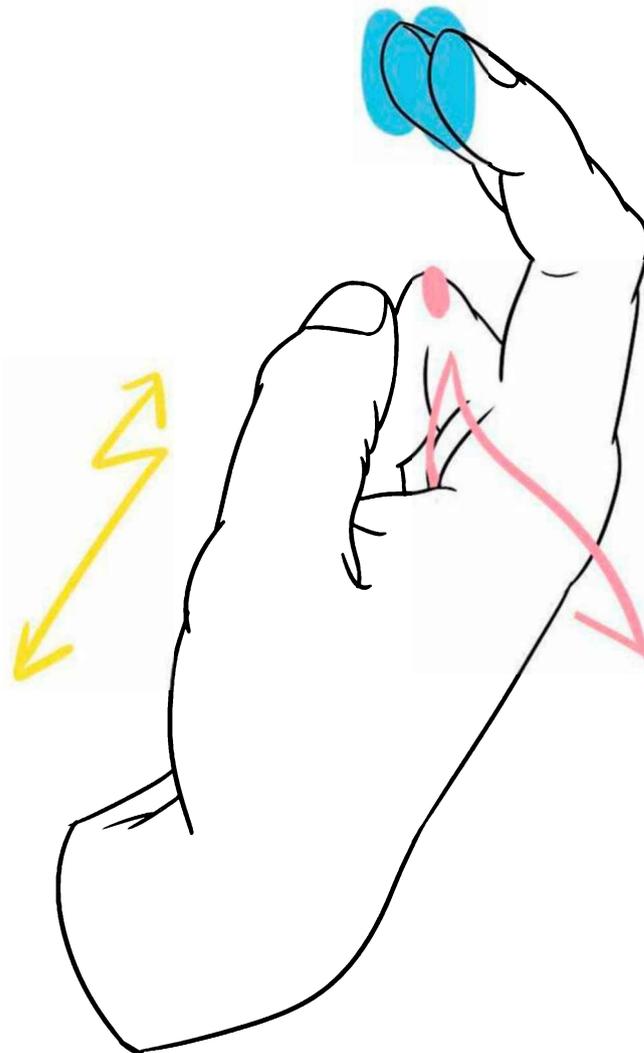
Tu es seul.e, ne te soucie pas de salir tes draps. Lâche les vannes !

Nous ne sommes pas tou.te.s fait.e.s pareils, alors ne t'inquiète pas si tu n'y arrives pas, cela demande de l'entraînement et du lâcher-prise.

Ça s'arrose !

Cette zone est plus douce que la zone rugueuse et elle se trouve encore au-dessus de la symphyse pubienne. D'ailleurs, lorsque tu places tes doigts à cet endroit et que ton autre main est posée sur le bas-ventre de Bidule, tu peux sentir tes doigts bouger de l'intérieur.

La sensation est presque similaire à la stimulation de la zone rugueuse puisque, là aussi, le canal urétral est entraîné dans la course, sauf qu'ici les doigts sont plus proches de la vessie. Donc si tu as la sensation d'une envie d'uriner, c'est normal, tu es peut-être sur le point de squirter.

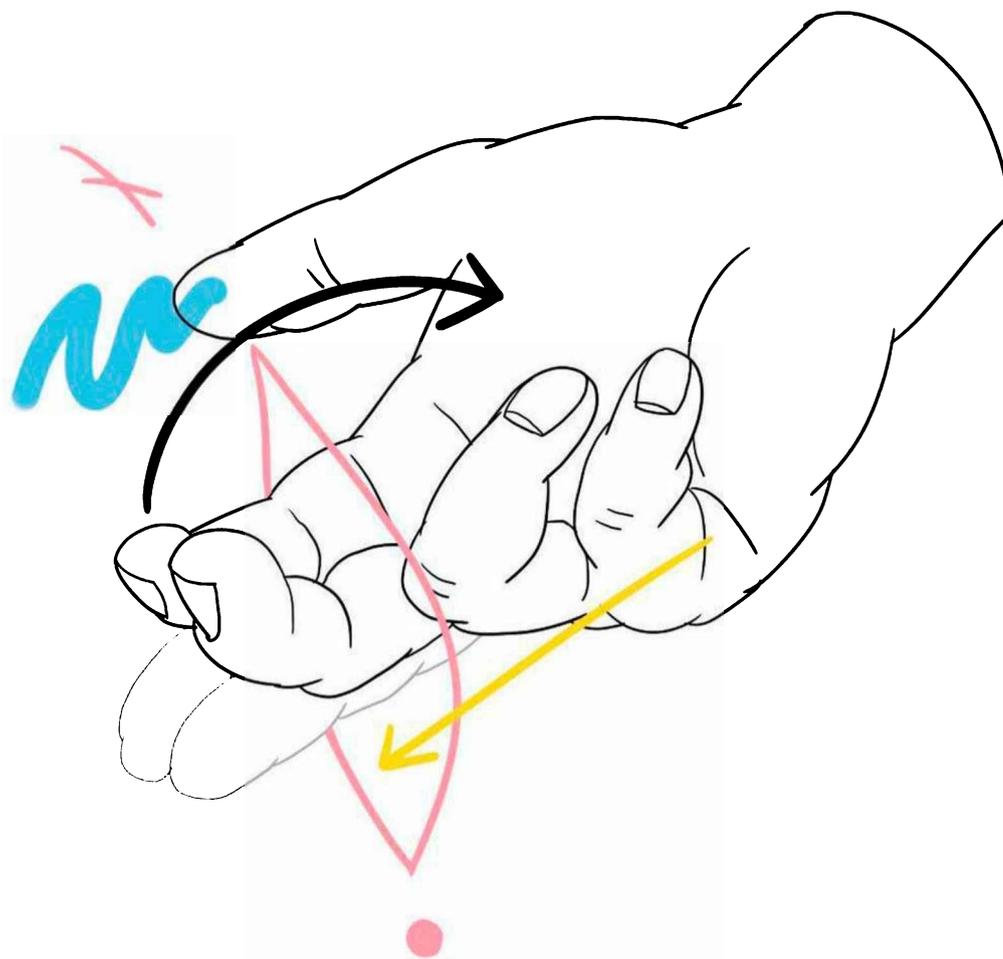


Ça paraît compliqué, mais en fait, c'est EA-SY

Bidule est sur le ventre ou à quatre pattes. Commence par insérer tes doigts normalement. Une fois dedans, forme un crochet et aide-toi de la force de ton avant-bras pour faire comme si tu essayais de soulever Bidule. Pendant que tu « soulèves », donne des petits à-coups verticaux. Relâche et recommence... Tu vas sentir une paroi souple et fine, c'est celle qui sépare le vagin du rectum. C'est par là que se trouve la zone postérieure.

N'hésite pas à parler avec ton.ta partenaire pour savoir si il.elle veut que tu y ailles plus fort ou plus doucement.

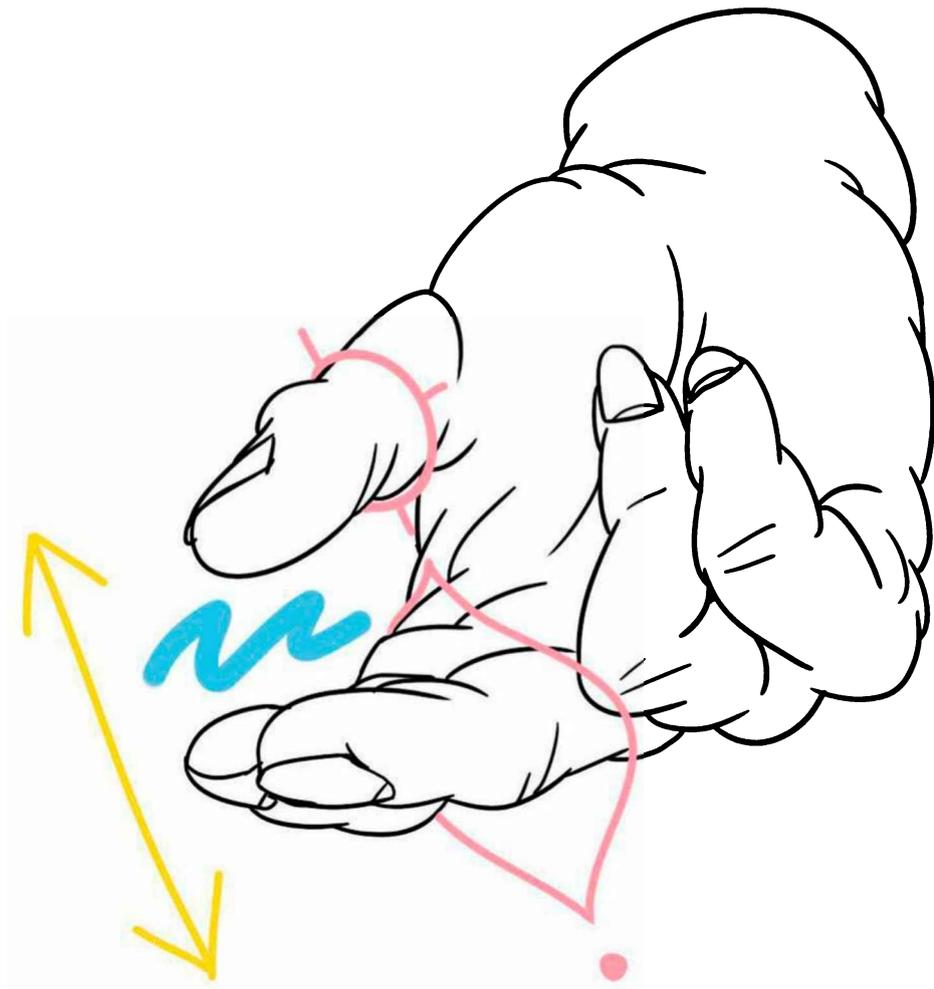
La sensation n'a rien à voir avec une pénétration lambda et je ne suis pas sûre qu'un pénis/gode puisse un jour faire cet effet-là (à part peut-être un pénis/gode anormalement recourbé à 90°).



Mouvement solidaire

Deux doigts dans le vagin, un dans l'anus. Ta main est figée, seul l'avant-bras bouge. Tu captes ?

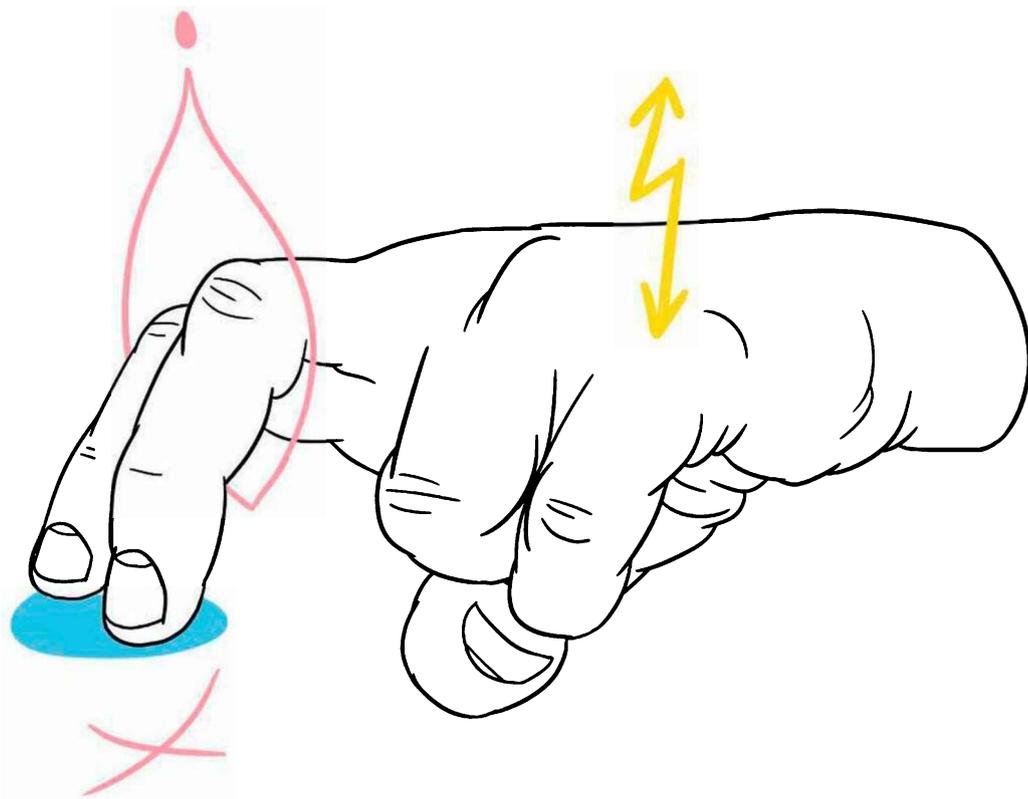
Eh ben, c'est super bon...



Capitaine Crochet

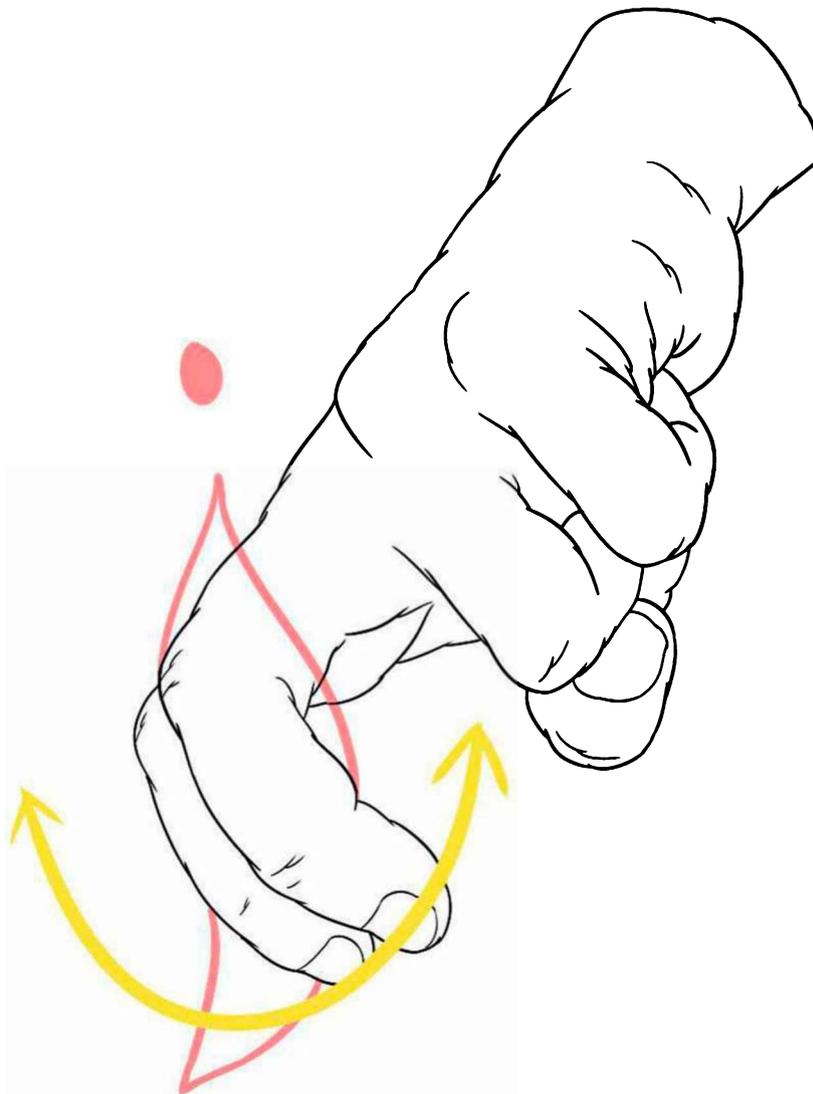
Dans cette position, Bidule est sur le dos et toi, tu dois former un crochet avec tes doigts. Enfonce-toi bien jusqu'à la dernière phalange et fais un mouvement de secousse de haut en bas sur la paroi fine qui sépare le vagin du rectum.

C'est tellement bon que j'ai envie de pleurer rien que d'y penser.



Tourne la clef

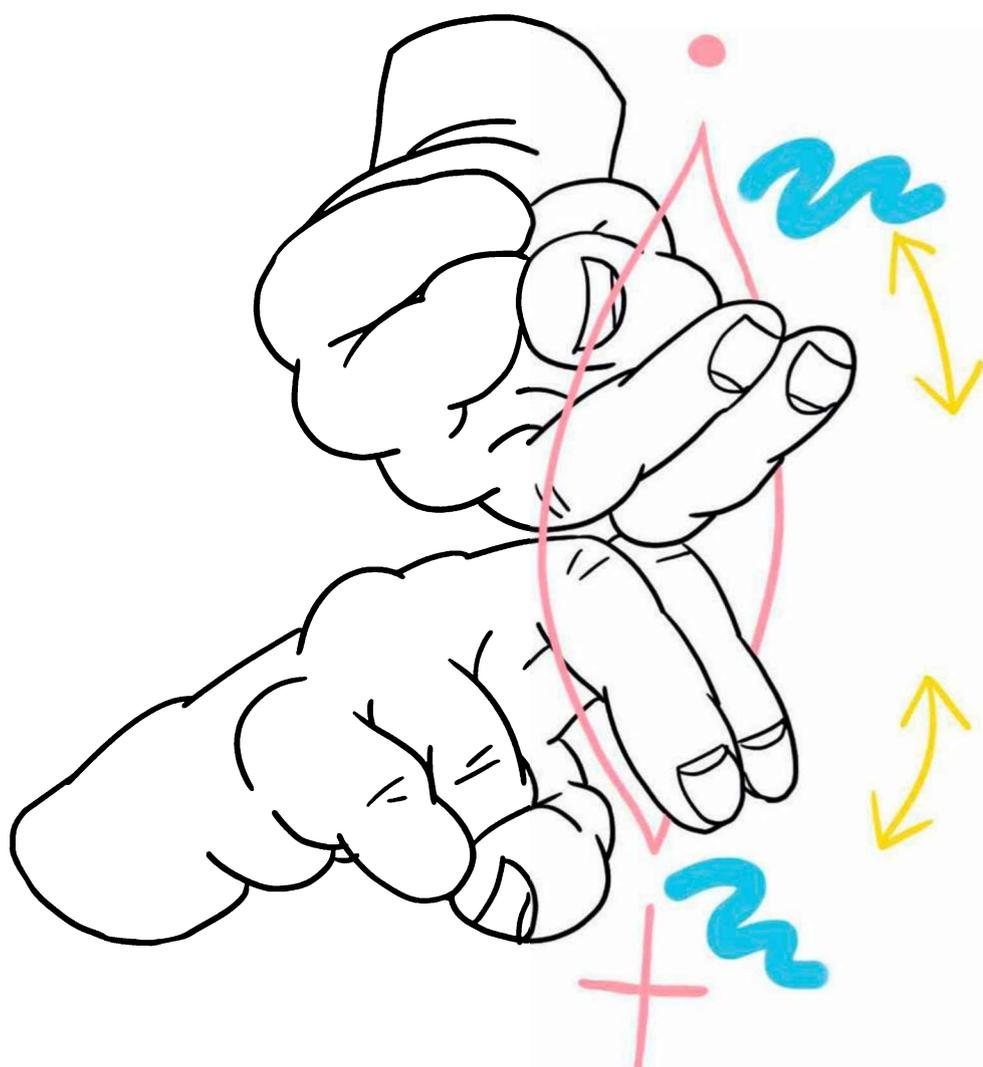
Imagine que tes doigts sont une sorte de clef et que tu dois ouvrir une porte molle et humide en n'actionnant que le poignet. Tu vas stimuler la zone postérieure du vagin qui est « oulalah » et ses côtés qui sont « woopwoop » !



L'art de la maîtrise

Ce mouvement est un peu tricky, mais tu devrais y arriver. Bidule est sur le dos et toi face à lui.elle. Les deux mains sont dos à dos et les doigts forment des crochets pour frotter tour à tour les parois antérieure et postérieure du vagin. Ce mouvement est magique...

P.S. : la croix, en bas, c'est l'anus.

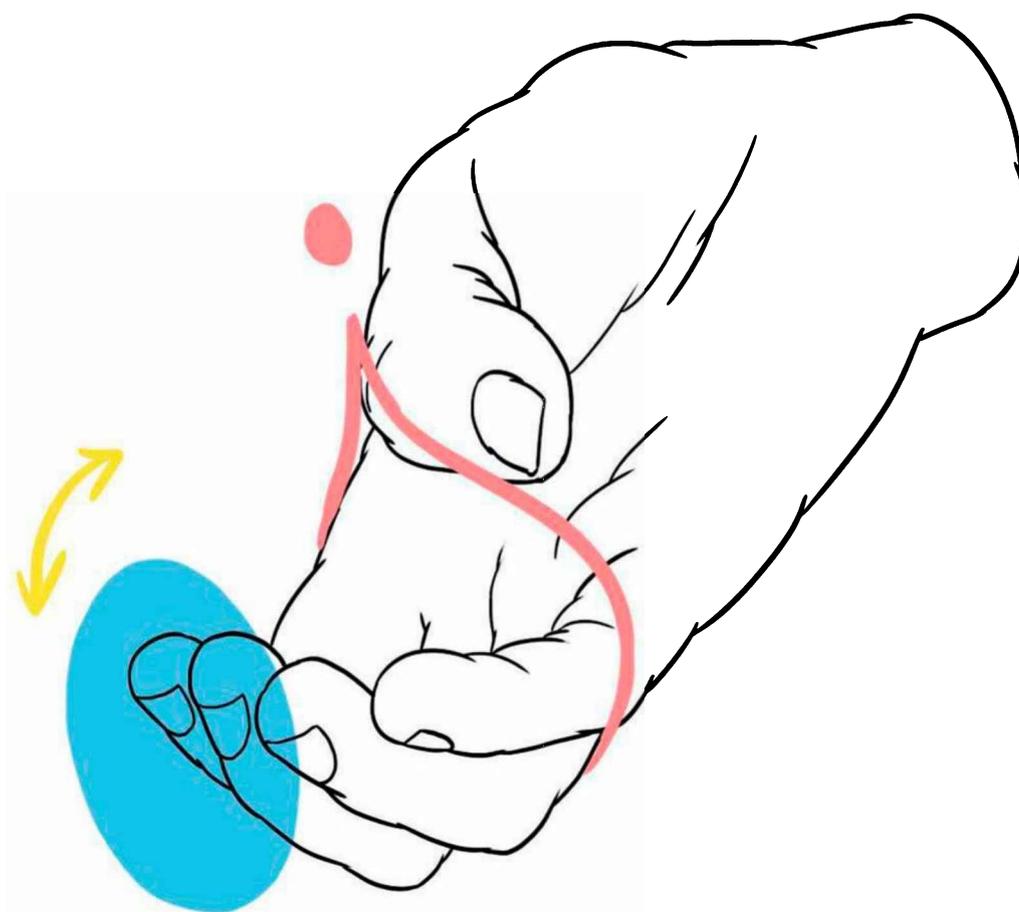


Viens par là, toi

Le col de l'utérus, c'est le fond du vagin. C'est un dôme doux au toucher qui ne peut pas être pénétré. Seul le sang des règles et les bébés peuvent en sortir.

C'est aussi une zone de plaisir que tu peux stimuler en faisant entrer tes quatre doigts et mimer un mouvement « viens par-là, toi ».

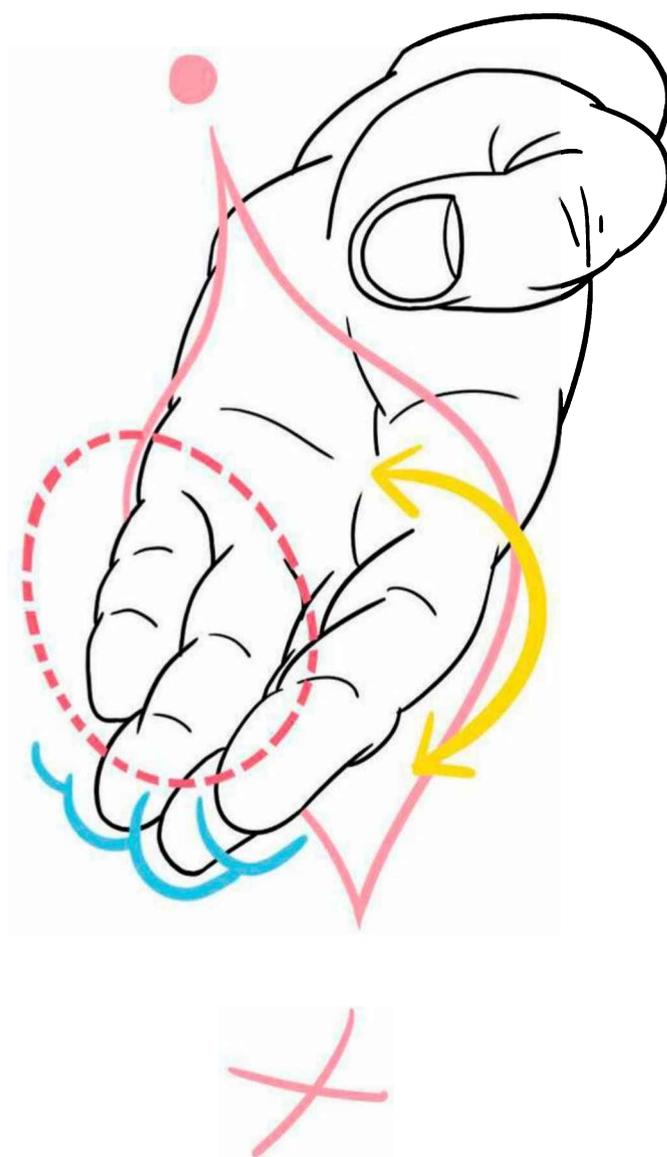
Ce mouvement peut être douloureux pour certaines personnes, alors essaie de ne pas y aller franco de porc et d'être à l'écoute de son corps.



Le cul-de-sac

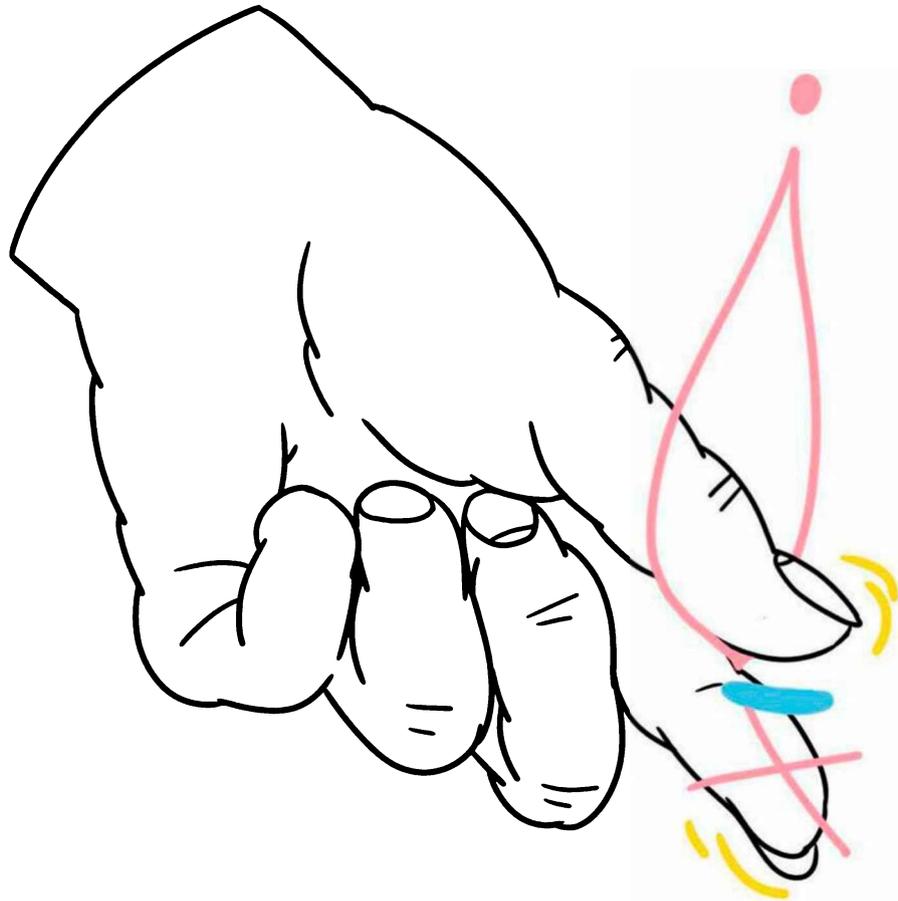
Tout autour du dôme se trouve la partie la plus profonde, on l'appelle « le cul-de-sac vaginal ». Tu peux y faire de légers mouvements de rotation et alterner avec un doux mouvement des doigts pour varier les plaisirs.

Ce mouvement peut être douloureux pour certaines personnes, alors vas-y mollo et écoute son corps.



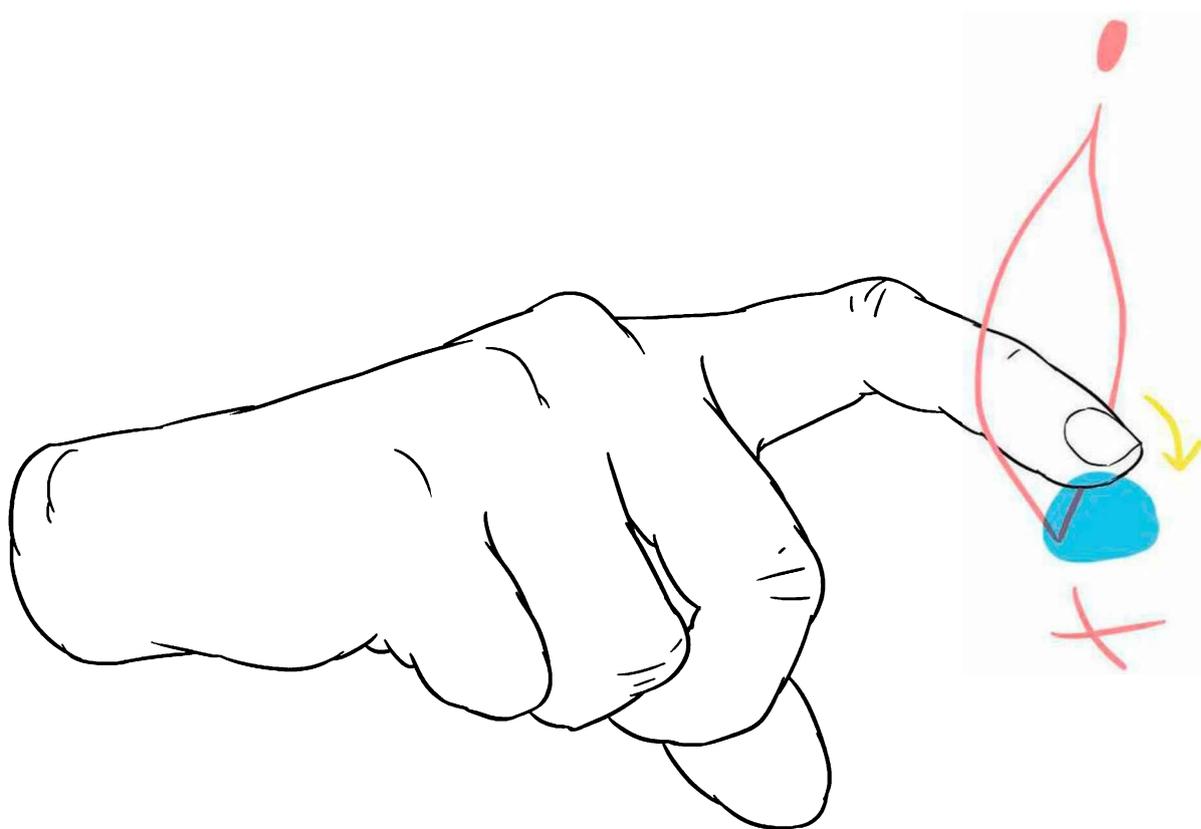
Bouboule

Ici, le pouce est dans le vagin et l'index est posé à l'entrée de l'anus. Il faut que les deux doigts se rejoignent sans que l'index pénètre l'anus de Bidule. Pour le mouvement, c'est simple : imagine que tu essaies d'attirer un chat errant... Minou minouuuu !



On ne laisse pas bouboule dans un coin

Alors viens la titiller. On est vraiment au tout début du vagin. En insérant ton doigt en crochet, tu tomberas sur une petite boule, c'est le verso de l'anus. Pouic pouic !

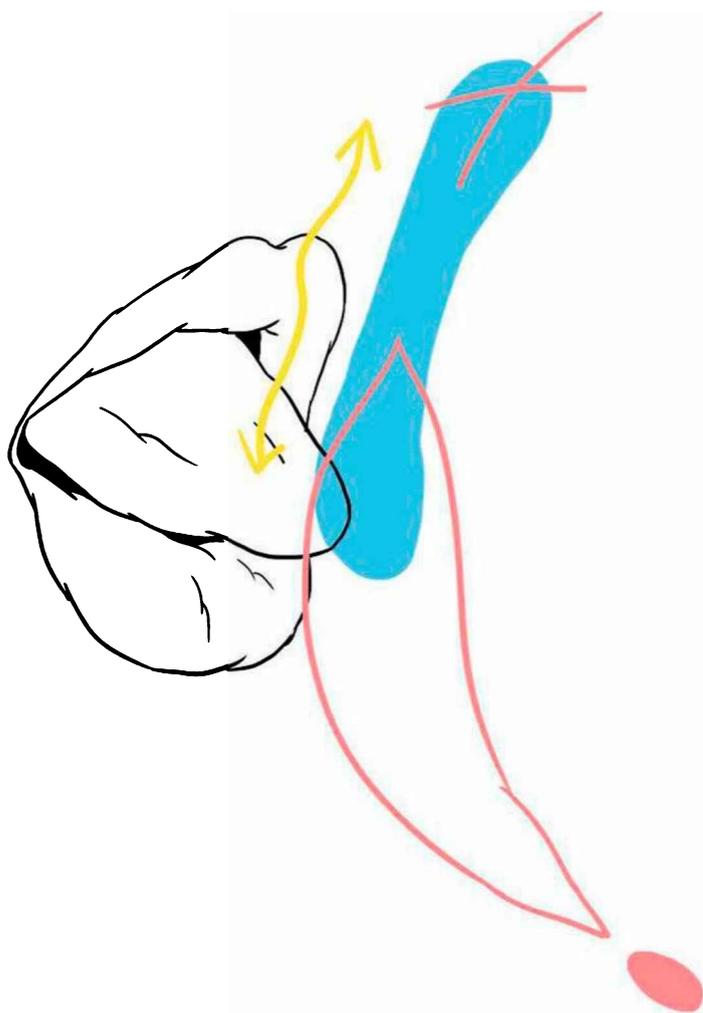


Anus vestibulis

La langue se promène de l'anus au vestibule (zone comprenant l'entrée du vagin et l'urètre). Elle fait des va-et-vient... et se termine en baiser parfumé.

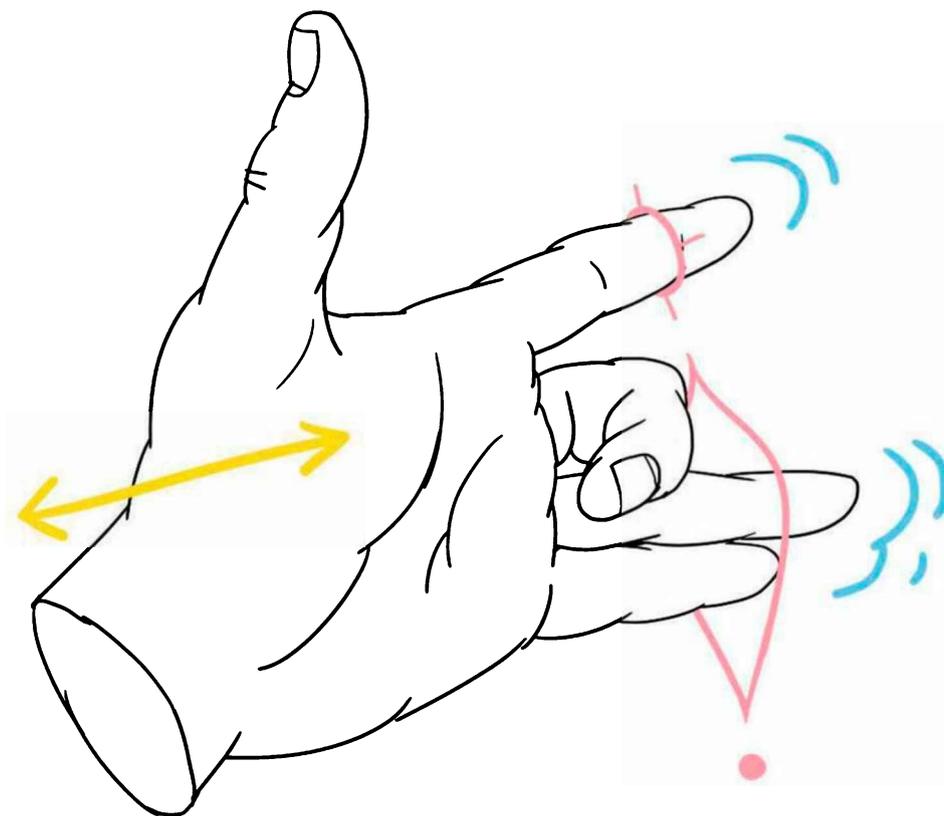
Petit conseil : utilise une digue dentaire pour pratiquer ce mouvement car, même propre, l'anus trimballe des cochonneries que la vulve digère mal.

Sauf erreur de ma part, nous avons tou.te.s un anus, donc j'ai posé le reste des conseils liés à celui-ci dans la rubrique Unisexe (voir page 227).



L'avant et l'arrière

L'index dans l'anus, les autres doigts dans le vagin, ta main va d'avant en arrière... Easy-peasy.



**ON NE PÉNÈTRE PAS LE VAGIN APRÈS UNE SODOMIE,
NOM D'UNE PIPE !**

Enfin, sauf si on a vraiment envie d'attraper une méga mycose...

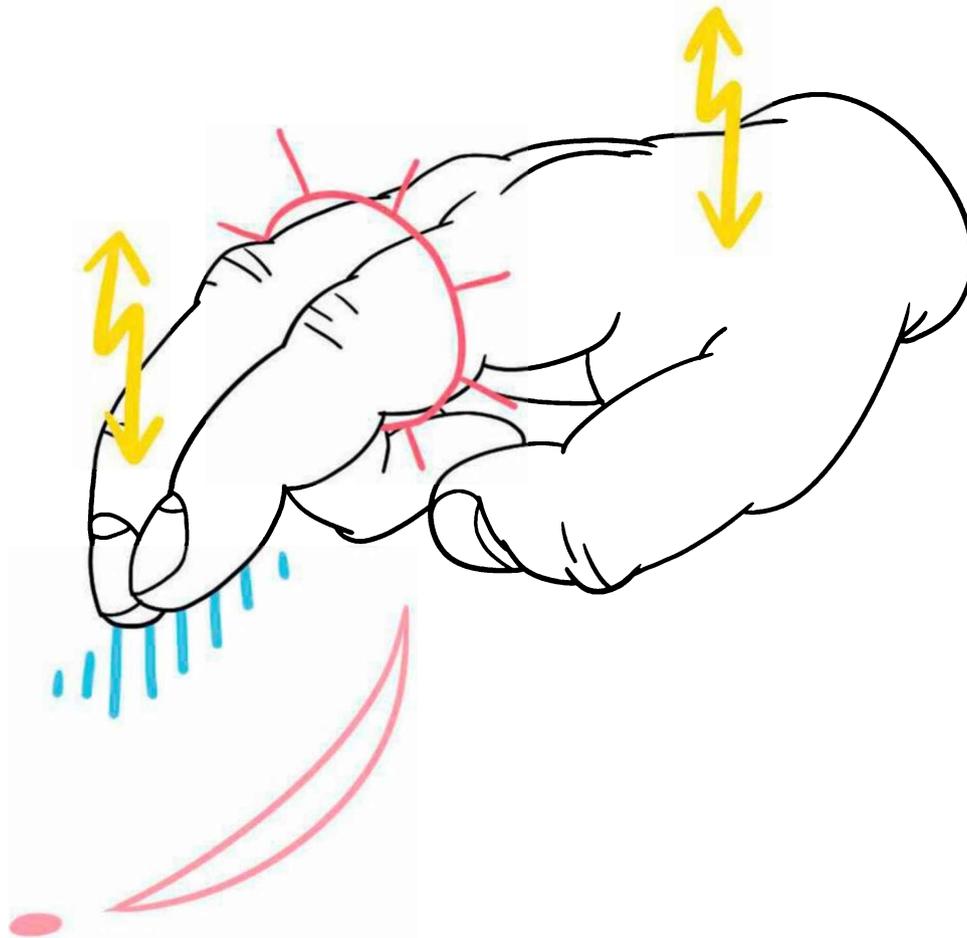
Pour limiter les risques, tu peux procéder à un lavement anal et faire en sorte que Machin-Chose lave son sexe/gode ou change de capote avant de changer d'orifice.

Au fond du fond

Toi, Bidule, mets-toi à quatre pattes.

Toi, Machin-Chose, enfonce tes doigts au plus profond dans son anus (en ayant pris soin de bien lubrifier). Il faut que tes doigts touchent la paroi très fine qui sépare le rectum du vagin. Le mouvement est simple mais costaud : imagine que ton avant-bras est en train de faire une crise d'épilepsie.

Je peux te garantir que la sensation est exquise...





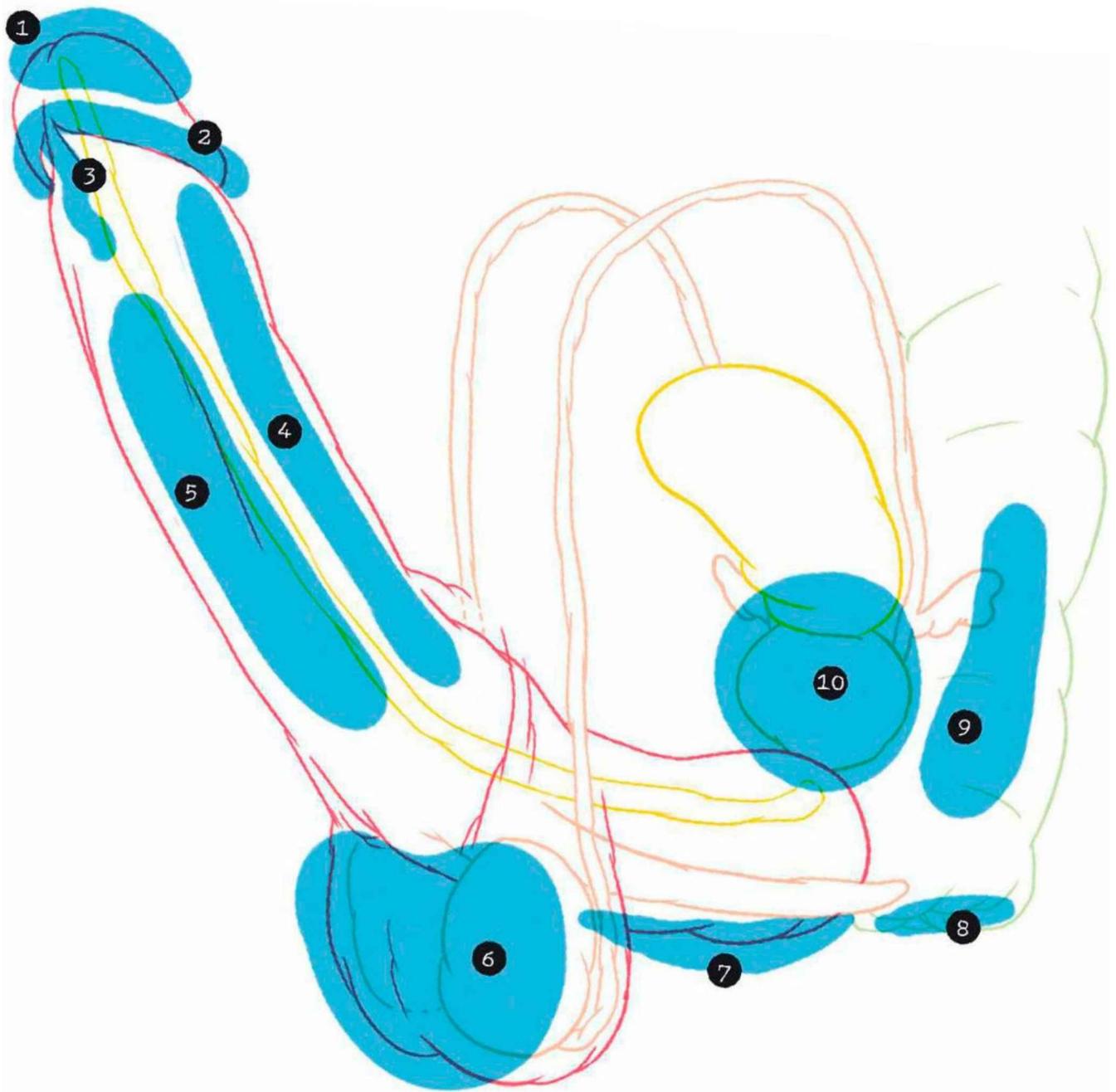
JOUISSANCE CLUB

2. LES ZONES DE PLAISIR DE TRUC-MUCHE

Shakapawoaw

Eh non, le pénis n'est pas qu'un simple manche à astiquer. Il est bien plus complexe et subtil que ça et il est bon de le rappeler de temps en temps. Si on regarde bien, les zones de plaisir sont (presque) exactement les mêmes que chez les propriétaires de vulve ! Sur les dix zones répertoriées, on peut observer des sensations différentes chaque fois. Peut-être qu'il y en a plus ou moins chez toi, personne d'autre que toi ne peut le savoir. Si tu penses ne pas être particulièrement sensible sur certaines zones, ne t'inquiète pas. L'avantage, avec la vie et l'âge, c'est que les goûts et les sensations évoluent et il est bon de retenter de temps en temps une expérience qui n'a pas été concluante dans le passé. Dans le doute... ça serait dommage de passer à côté d'un nouveau plaisir !

Les 10 zones de plaisir du pénis et de ses environs



- ① **Le gland** (stimulation externe)
On ne le présente plus. Ce fier champion est l'homologue du gland du clitoris. Il aime les balades à cheval, l'art contemporain et Dick Rivers. Mais aussi et surtout les bisous avec la langue.
- ② **Le bourrelet du gland** (stimulation externe)
Sensible et potelée petite bouée. Il aime se coincer au début d'un quelconque orifice.
- ③ **Le frein** (stimulation externe)
Fragile et délicat, Il n'aime pas qu'on le tire trop fort.
- ④ **Les corps caverneux** (stimulation externe)
Au toucher, ils sont plus fermes que le spongieux. D'une sensibilité discutable selon la personne.
- ③ **Le corps spongieux** (stimulation externe)
Potentiellement la partie la plus sensible du pénis. Peut aussi servir d'anti-stress.
- ⑥ **Les bourses** (stimulation externe)
Elles aiment qu'on s'occupe d'elles. Et on connaît tous quelqu'un qui n'en a qu'une.
- ② **Le bulbe** (stimulation externe)
Situé entre le scrotum et l'anus. Lorsqu'on appuie là, le sang est chassé vers le gland et génère ainsi une stimulation indirecte. Le plaisir que cela procure est sans doute analogue à celui de la compression des bulbes du vestibule. Mais comme t'as pas de chatte, tu peux pas vérifier. Moi non plus d'ailleurs...
- ⑧ **L'anus** (stimulation externe)
Il sent l'andouillette à ses heures perdues. Mais un bon début pour les timides de la sodomie.

9 **Le rectum** (stimulation interne)

Si si si...

10 **La prostate** (stimulation interne)

Un doigt suffit pour l'atteindre. Cherche la petite boule de la grosseur d'une noix.

La stimulation de cette zone et de ses alentours peut provoquer des orgasmes surpuissants et très différents de ceux que tu connais avec ton pénis. La légende raconte même qu'elle aurait momentanément coupé l'usage des jambes d'un ami dont je tairais le nom. Et je ne pense pas que Jérémie soit un gros mytho.

Tout ça pour dire que ça serait bête de s'en priver !

Bon, nous ne sommes pas sûrs que la prostate soit une réelle zone érogène. Il y a une théorie qui dit que c'est le bulbe qui, étant stimulé de l'intérieur, envoie tout son sang vers le gland.

BON, ON BAISE ?

LA BITE EN PRATIQUE

*Laisse-moi
zoom zoom zang*

Branlette à deux mains

Voilà une superbe branlette à deux mains qui fera plaisir à tout le monde, car la position est très confortable aussi pour celui.celle qui branle.

Truc-Muche est allongé.e et toi, tu te mets à genoux entre ses cuisses. Commence par lubrifier un peu et entoure son sexe de tes deux mains qui se rejoignent comme sur le dessin. Ensuite, fais des va-et-vient en prenant soin de presser doucement tes pouces sur le frein et de les faire glisser sur le gland lorsque tu es en haut.

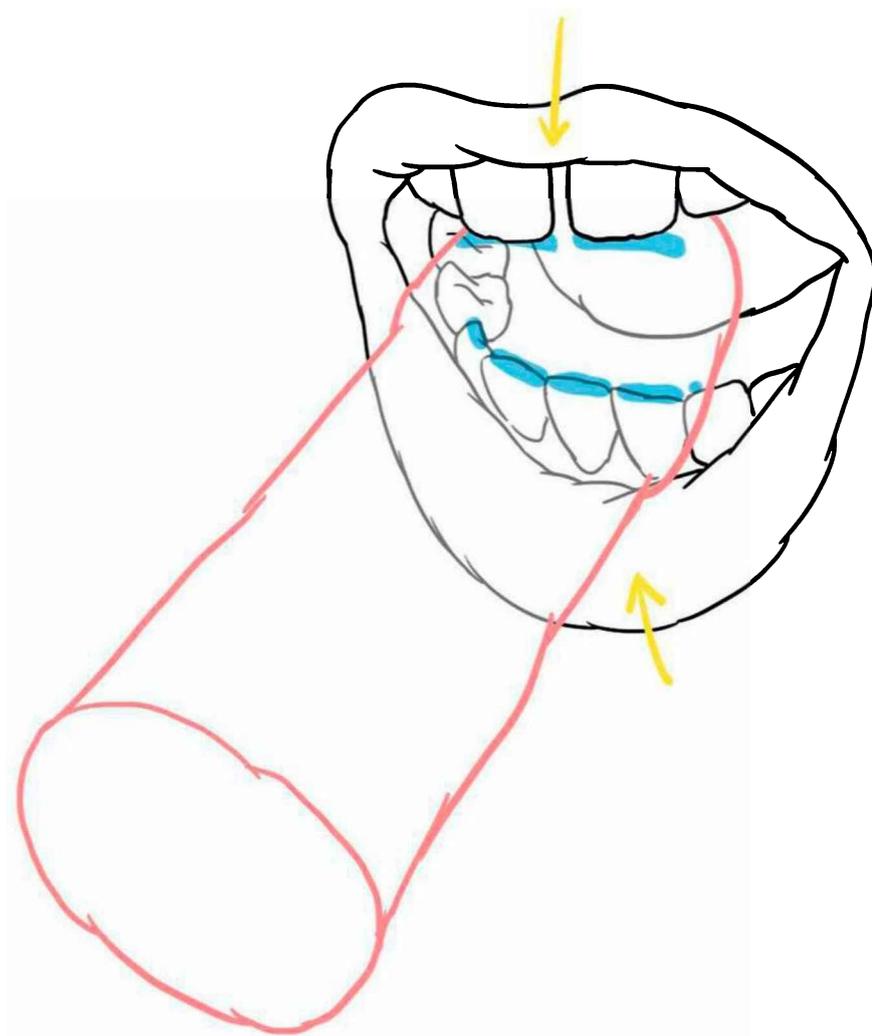
Tu m'en diras des nouvelles !



Les dents de l'amour

En vrai, faut pas frotter les dents mais exercer une légère pression sur le gland. Ça peut être très doux, crois-moi.

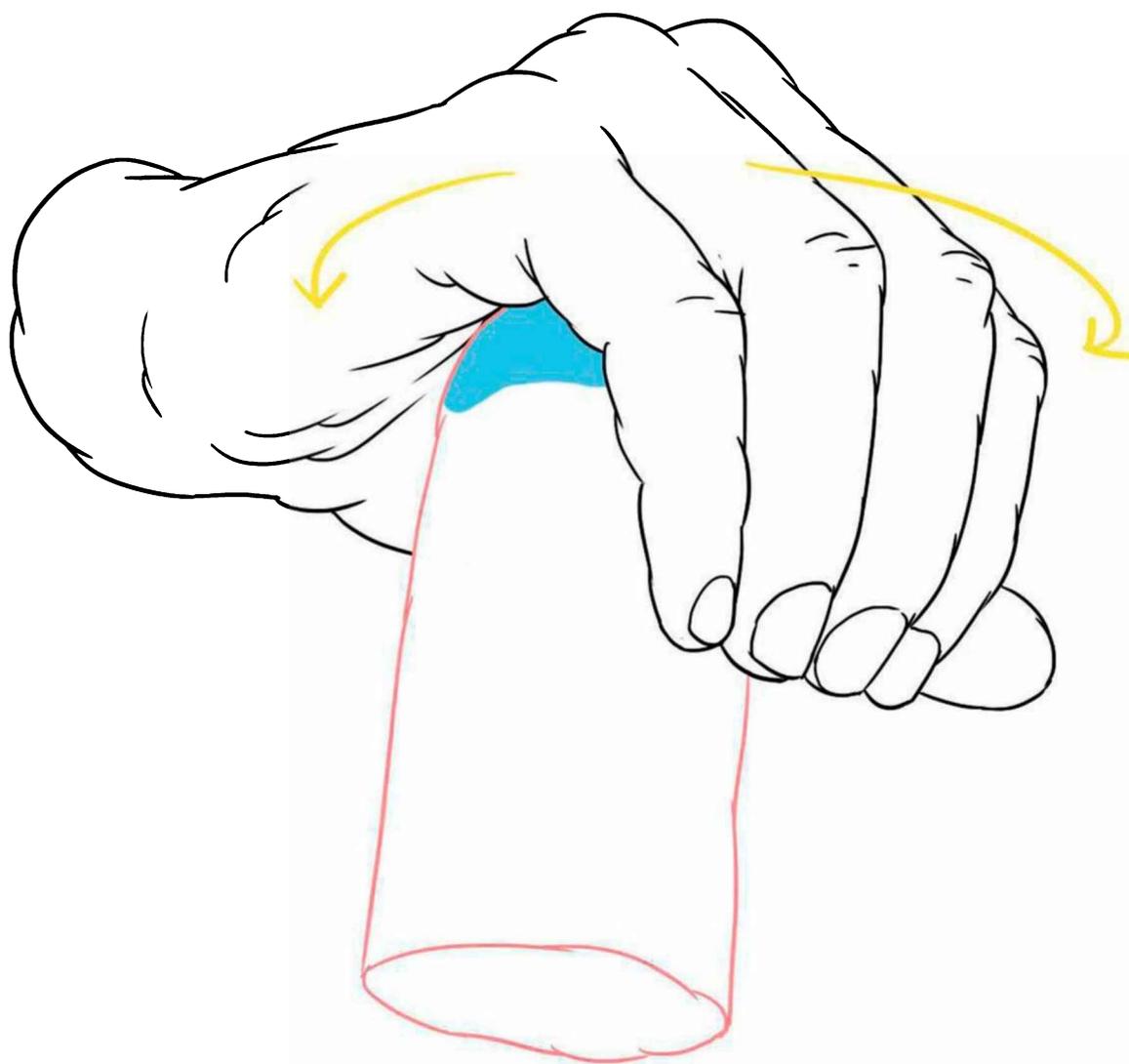
On y va mollo, faut pas oublier que le gland reste une zone très sensible.



Option levier de vitesse

Branler, c'est ok, mais branler comme un.e pro, c'est mieux.

Pendant ta branlette, tu peux remonter de temps à autre sur le gland avec la paume de ta main tout entière et faire des mouvements circulaires, un peu comme si tu étais bartender et que tu essayais un verre en forme de bite. En douceur et bien lubrifié, tu peux maintenant retourner à ta branlette...



Pow Blop Wiiiizz

OK, Truc-Muche a un penchant pour les bruits de bouche quand tu le la pé-pon. J'ai donc testé pour toi pas mal de techniques, parfois absurdes, pour provoquer le plus de bruit possible. J'ai tenté de branler Truc-Muche avec une boîte à prout et même de prendre sa bite pour un micro. Mais j'ai fait chou blanc.



Et puis je me suis souvenue que j'adorais sucer mes Calipos d'une manière assez singulière. Je t'explique, mais ne te moque pas, hein !

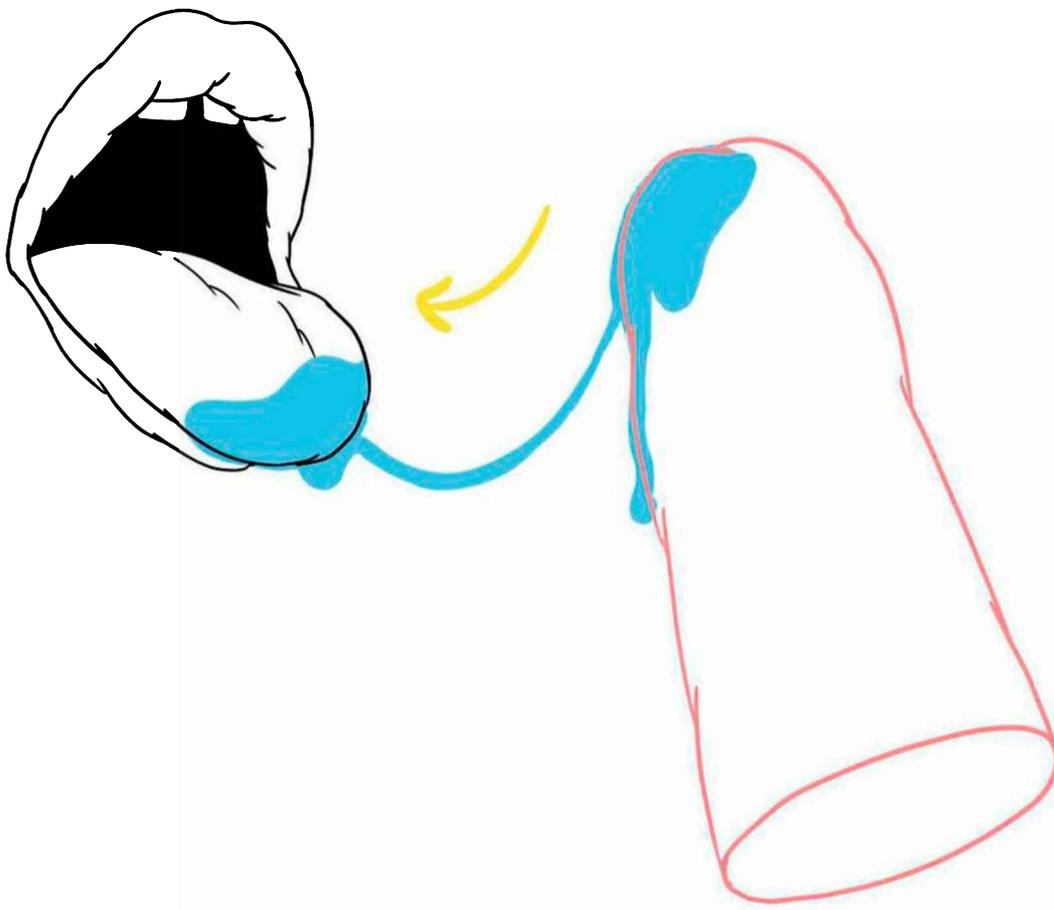
Je l'enfonce normalement, comme si je suçais une banane (oui, normal, quoi !) et en remontant pour le faire sortir, je l'aspire, ce qui provoque un bruit du genre « POP ! » quand je le sors de ma bouche.

Non seulement ça fait du bruit, mais en plus mon Calipo semble apprécier cette nouvelle sensation de succion.

Le fil

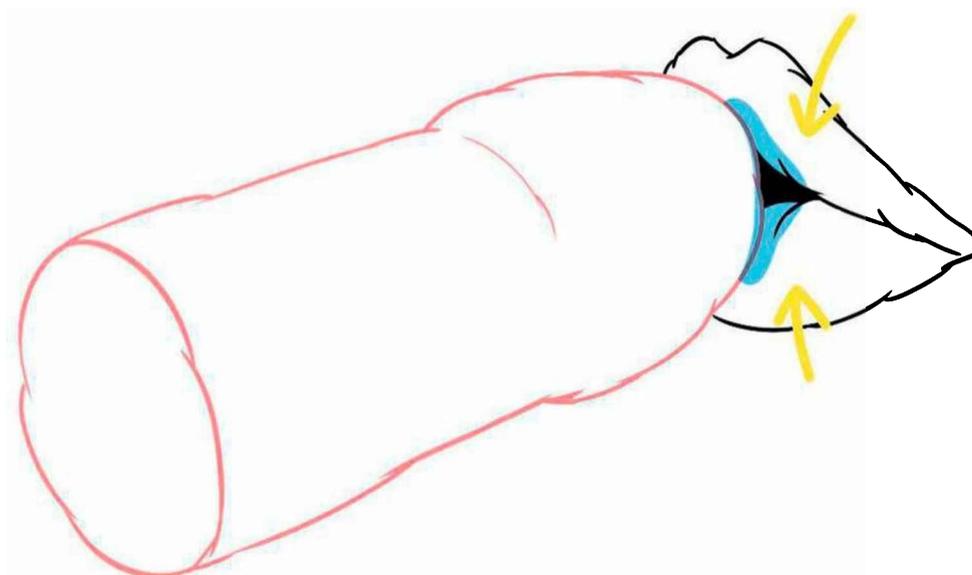
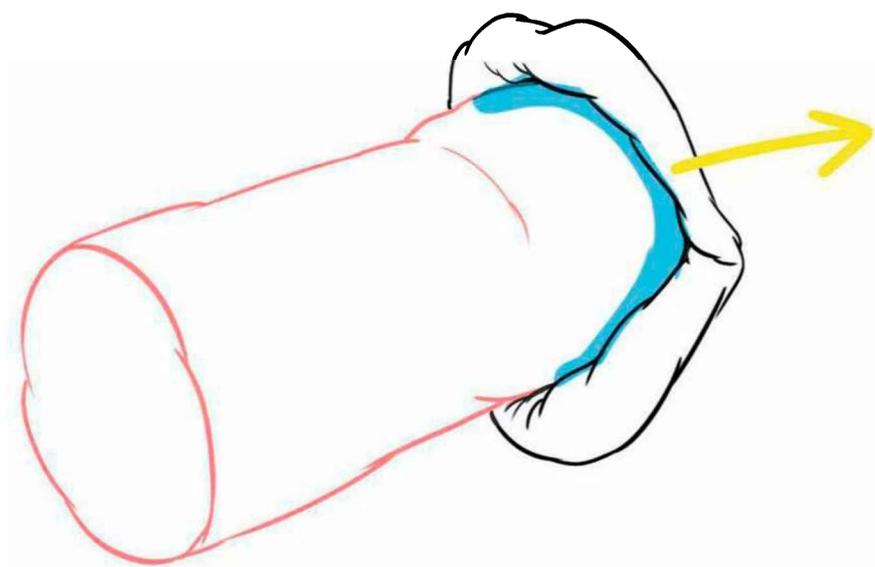
Pas besoin de faire des gorges profondes pour faire kiffer Truc-Muche. Parfois, il suffit de jouer avec ta salive : cracher, regarder couler... Revenir, et enfin emporter avec toi un filet de bave en le.la regardant dans les yeux...

Un petit conseil avant de te lancer dans ce délire : évite de manger des biscuits secs, du carton ou du sable juste avant. Le mieux, c'est de boire du soda pour un petit côté gluant ! Ou une boisson chaude pour activer la salive.



Mal à la mâchoire ?

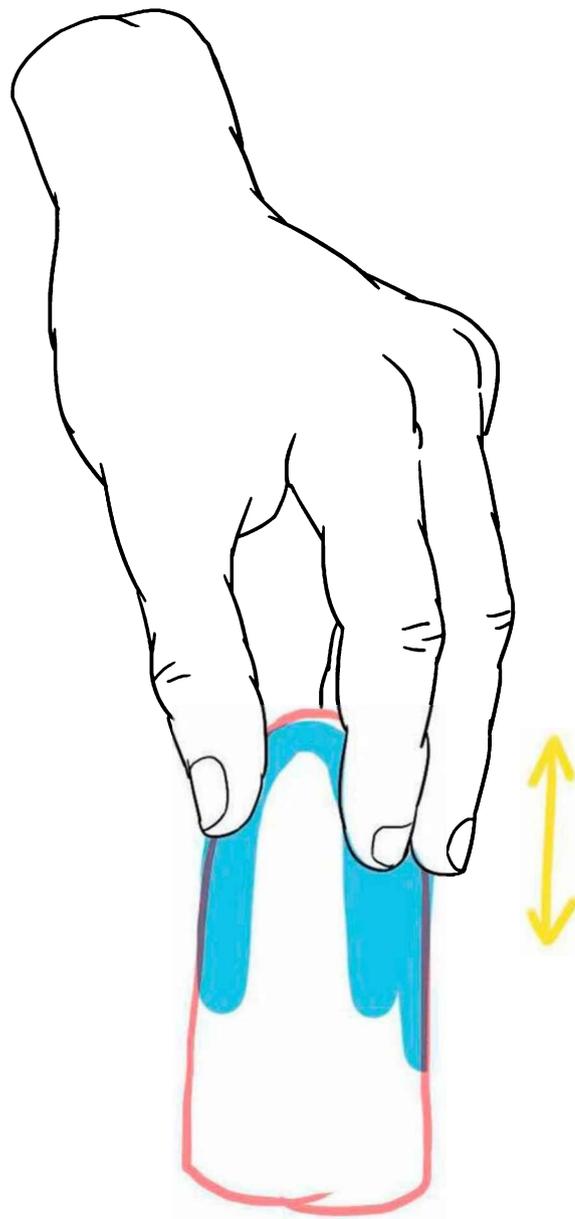
Tu peux continuer à faire du bien à Truc-Muche tout en te relaxant avec ce mouvement simple et tout doux. Avant, après, pendant la fellation et même si tu as décidé que tu ne suceras point...



Massage de gland

Qui n'aime pas les massages crâniens ? Qui ne trouve pas qu'un gland ressemble à une tête ?

Bon... Partant de ce principe, on peut considérer que tout le monde aime les massages du gland. Imagine-toi que ta main est un masseur de tête et fais des mouvements de va-et-vient, de haut en bas. Détente assurée...



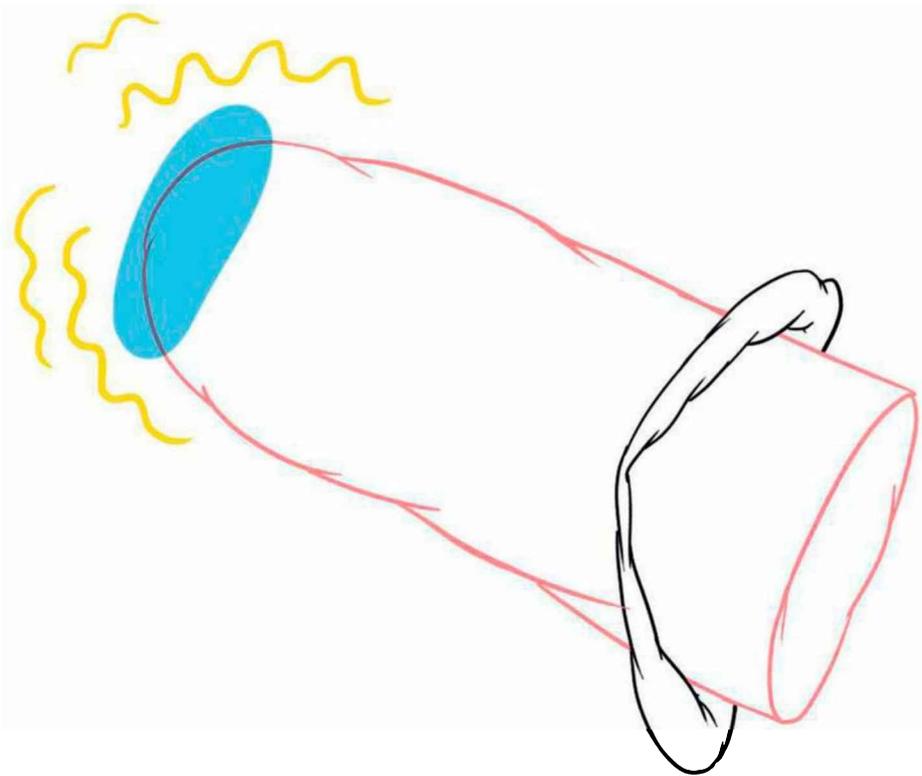
Va-et-vient tout doux

Les pénis aiment aussi la douceur, alors pose tes doigts autour de son gland, un peu comme si tu tenais une rose et que tu voulais caresser ses pétales. Voilà, c'est ça, maintenant, fais des va-et-vient tout doux. Ta paume, elle aussi, vient effleurer son sexe.



Profession bruiteur.se

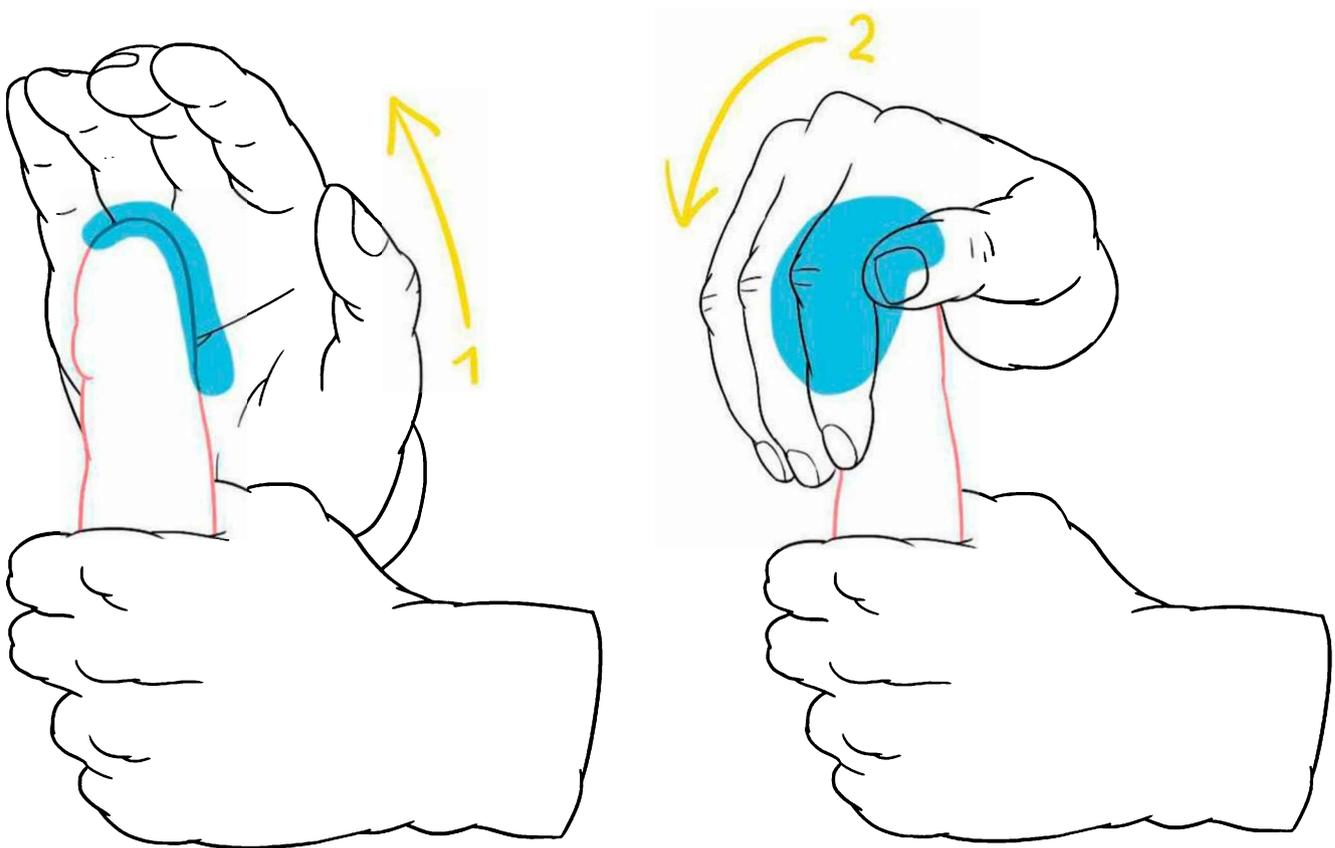
Il y a un truc avec les gorges profondes qui est assez cool à faire mais pas à la portée de tout le monde. Déjà, il faut arriver à faire une gorge profonde. Mais une fois que tu y es, il faut aussi essayer d'émettre un son, n'importe lequel. L'idée, c'est de faire vibrer le fond de ta gorge et, du coup, chatouiller le gland de Truc-Muche. Bon courage.



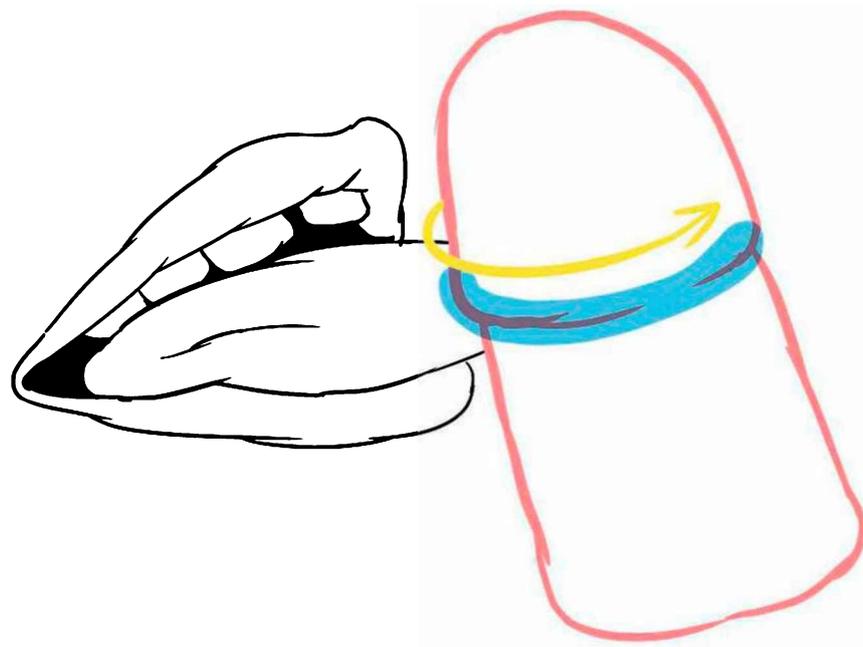
Changement de vitesse

Ta paume remonte le long de son gland en frottant le frein, puis vient recouvrir la totalité de celui-ci, un peu comme sur un levier de vitesse d'une bagnole manuelle. Personnellement, je préfère les voitures automatiques qui offrent un certain confort, surtout en heure de pointe où il faut démarrer, s'arrêter, re-démarrer, avancer, s'arrêter... Mais ça n'a aucun rapport avec notre sujet.

Reviens en position 1, et ainsi de suite...

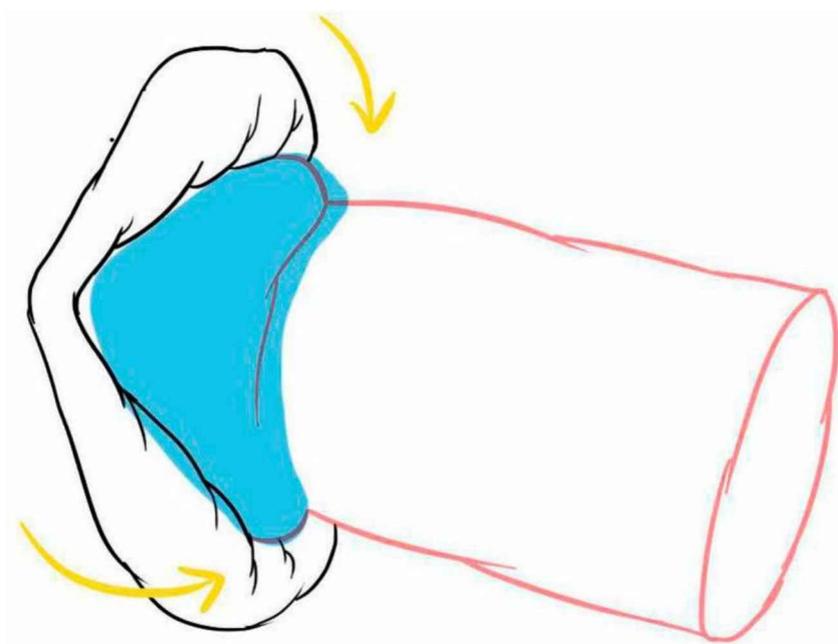


Gentil bourrelet



Il y a des techniques qui permettent de se reposer la mâchoire tout en évitant de se relâcher. Le don de soi, ce n'est pas une affaire à prendre à la légère, OK ? Le dessin est plutôt clair, alors je vais pas me fouler à te l'expliquer.

Sus au bourrelet

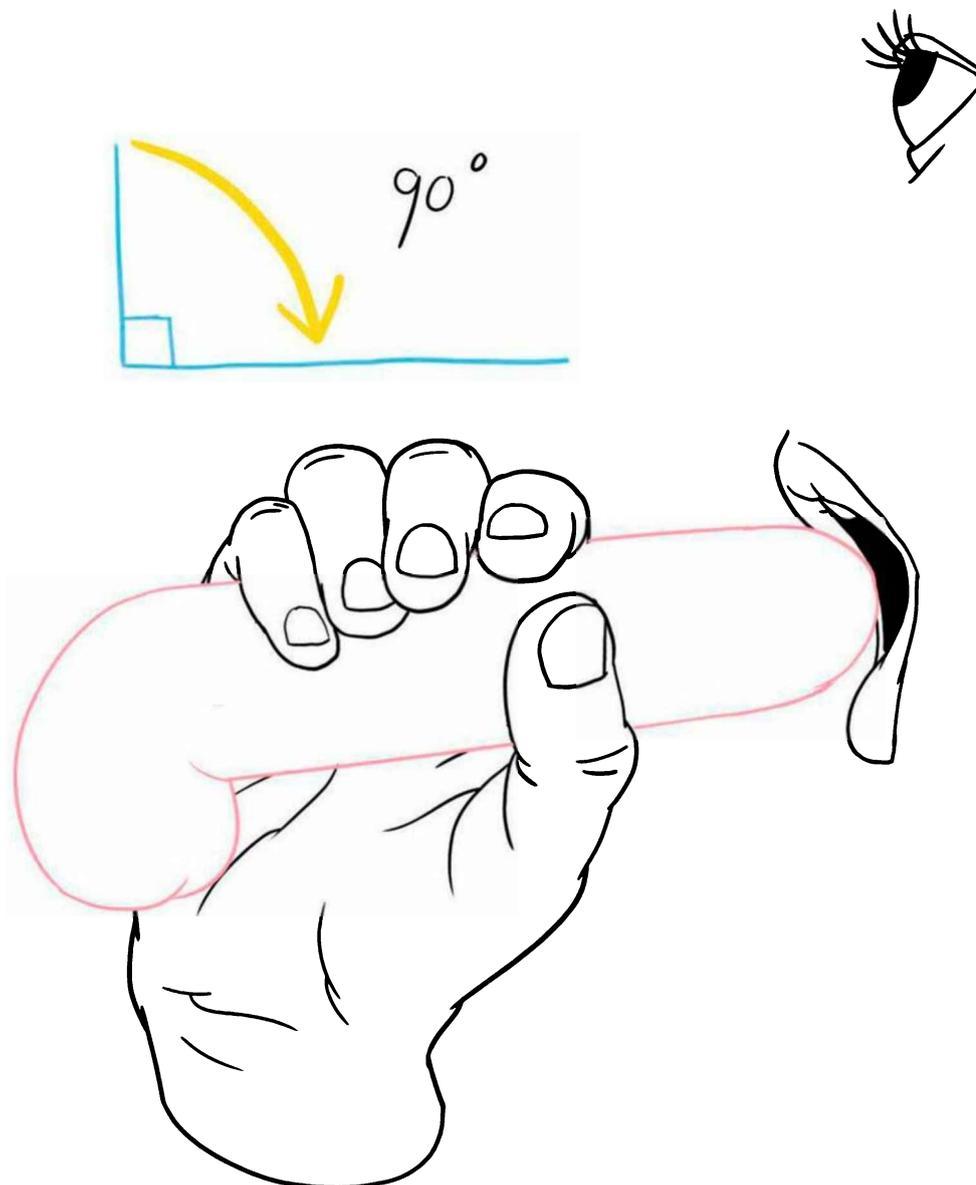


Une bonne pipe, c'est une pipe qui sait se rendre douce par moments. Rien ne sert d'astiquer le manche de Truc-Muche jusqu'au sang. On est d'accord ? Donc là, je te propose de t'occuper de son gland jusqu'au bourrelet à la cadence que tu veux avec la pression qui te parlera le plus. Ce que je peux te dire, c'est que le bourrelet aime bien qu'on lui donne de l'attention.

Question d'angle

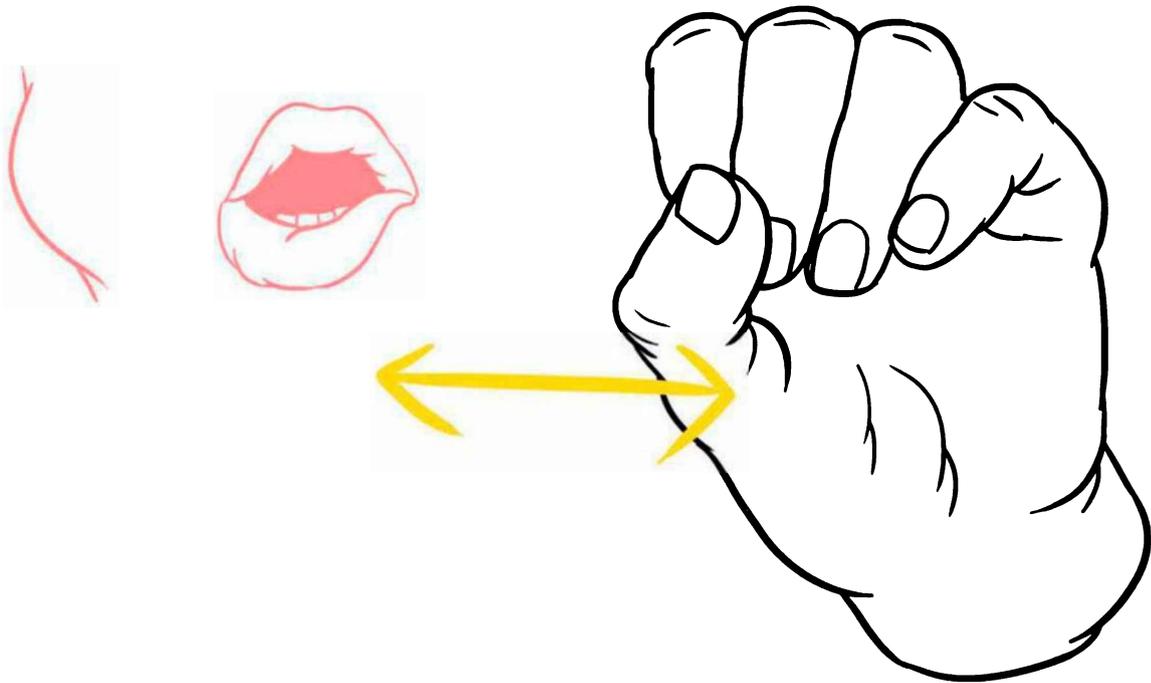
Pour maximiser tes chances de faire une bonne fellation, tu peux tirer le pénis vers le bas pour former un angle droit avec le bas-ventre. Ça intensifie le plaisir et, en plus, c'est beaucoup plus pratique si tu veux regarder Bidule dans les yeux.

Et si tu y arrives sans les mains, tu passes direct au niveau pro. Bref, c'est très apprécié.



LE SECRET D'UNE BONNE PIPE

Pas de recette miracle et pas non plus une seule façon de faire, mais il y a tout de même quelques règles qui mettent les pénis d'accord...



1

Laisse monter le désir. Ce n'est pas parce que Truc-Muche bande qu'il. elle est prêt.e à recevoir ton massage buccal suprême. Joue autour de son sexe, trouve ses zones érogènes et amuse-toi à faire semblant de te rapprocher de son sexe en le.la regardant dans les yeux. C'est trop drôle de lire la déception dans ses yeux quand tu t'éloignes.

2

N'hésite pas à lubrifier un max. Crache sur son sexe, laisse couler la bave, amuse-toi à retirer son pénis de ta bouche pour voir un filet de bave vous lier, regarde-le dans les yeux.

3

Fais attention aux dents et à ne pas tirer trop fort son frein (si il.elle en a un). Le mieux est toujours de lui demander de te guider au début de votre relation, car, entre les circoncis, les sensibles du frein et les insensibles du zoub, on a vite fait de se perdre.

4

Sois créatif.ve. Il y a mille façons de sucer et de branler. D'abord, veille à casser un peu le rythme de tes mouvements. Tu peux lécher, t'étouffer, aspirer, cracher, mordiller, masser son bulbe, lui mettre un doigt dans le cul, ajuster la pression de ta main en serrant de plus en plus fort, faire des va-et-vient au niveau du bourrelet du gland ou au contraire branler avec la main plus relâchée, jouer avec ses couilles, lécher son frein pour relâcher ta mâchoire, lécher son bulbe, lécher son anus, aspirer son gland ou ses couilles...

5

Montre-lui que tu prends du plaisir. Si tu le penses, complimente son sexe, son odeur, son goût... N'hésite pas à gémir comme si tu dégustais la meilleure glace de ta vie. « HMMM ! IL EST BON CE CORNETTO !!!! »

6

Communiquez, bon Dieu ! Ces conseils ne serviront à rien si tu ne prends pas le temps de demander à Truc-Muche ce qu'il.elle aime.

7

Et enfin, pour les femmes trans (et les bilingues), il existe un excellent zine qui s'appelle « Fucking trans Women » de Mira Bellwether. Il a été traduit en français, mais Dieu seul sait où il peut se trouver.

Gorge profonde, mode d'emploi

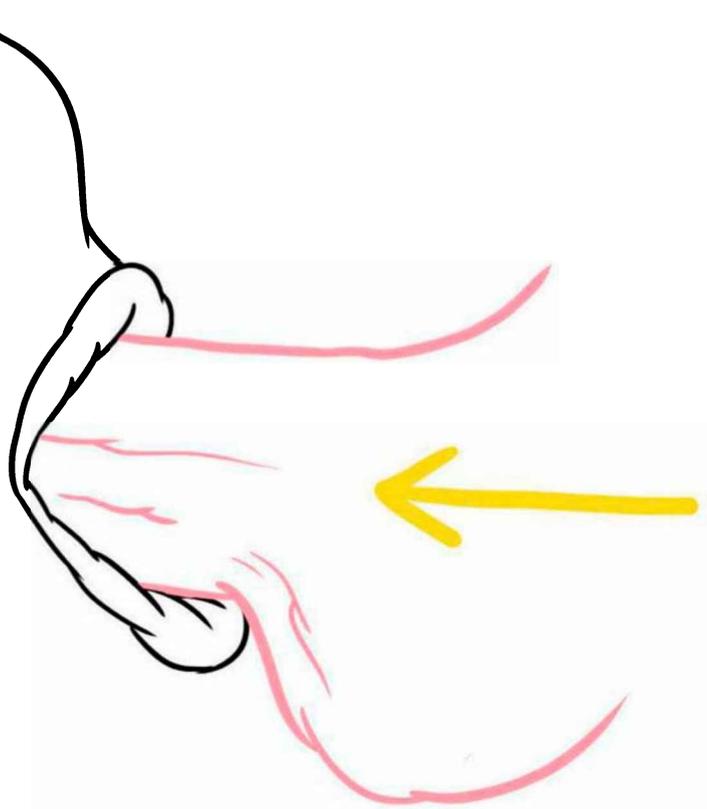
On n'est pas là pour rigoler, alors laisse-moi te parler de gorge profonde.

Pour commencer, c'est une chose qui doit se faire dans le plus grand respect ! S'il s'agit de domination, il ne faut pas pour autant contraindre ou faire ça comme un gros sale. Et puis certain.e.s y voient de la domination dans l'autre sens : c'est celui qui suce qui tient les rênes ! Eh ouais, ma couille.

Dans tous les cas, il faudra établir un geste qui permettra à celui.celle qui suce de dire STOP.

Commence par préparer une serviette de secours. Tu verras pourquoi à la fin.

On peut pratiquer à genoux, mais l'accès à la gorge peut être difficile, donc douloureux.



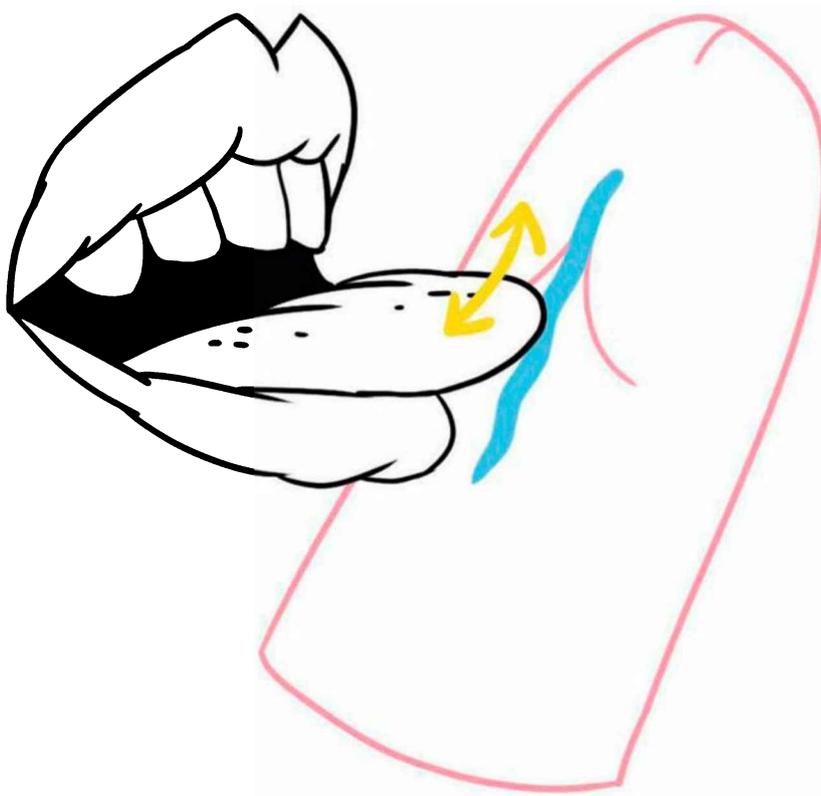
Je préconise donc ceci : demande à ton.ta partenaire de s'allonger sur le dos, la tête dépassant du lit. Assure-toi que son cou forme une ligne droite jusqu'à la bouche. Cette position permettra une meilleure

insertion. Une fois au fond, tu devrais sentir comme un resserrement autour de ton gland, ça veut dire qu'il va falloir que tu ressortes vite parce que ton.ta partenaire ne peut plus respirer.

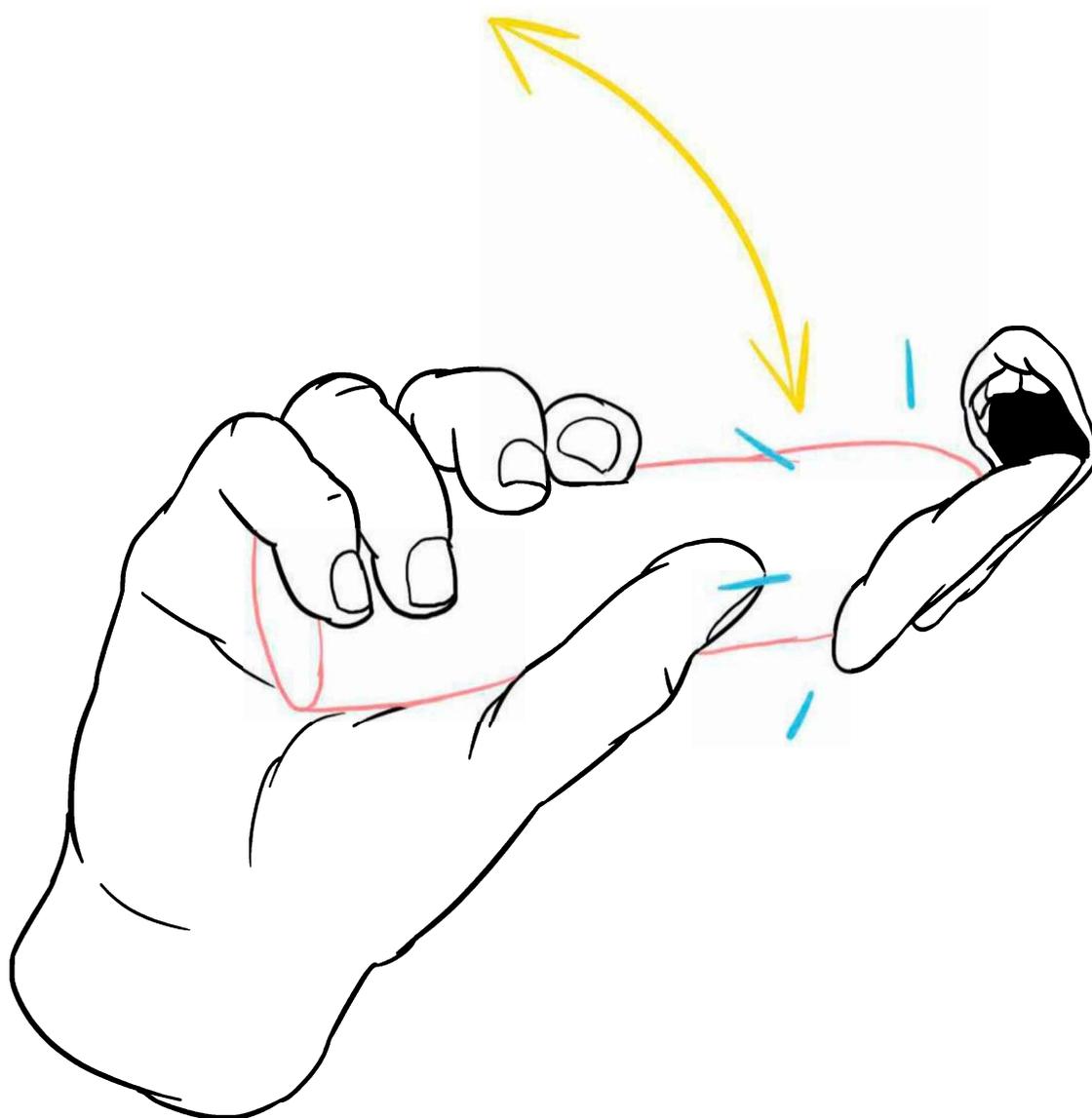
Ah ! Et il se peut qu'à la sortie, il.elle te vomisse sur la queue, c'est le revers de la médaille... Sors la serviette !

Focus frein

Le frein est une petite chose délicate à manipuler avec précaution. C'est aussi une zone érogène à ne pas négliger. Sa sensibilité varie bien entendu d'un pénis à l'autre, mais il est toujours très agréable de recevoir de délicats coups de langue sur cette partie.



Biflolingus



Fuck la délicatesse, ici je te propose de n'en avoir plus rien à foutre.
Tape son gland contre ta langue, son frein en sera tout secoué.

On re-ralentit la cadence ? Délicatesse, j'écris ton nom.

ATTENTION AU FREIN DE TRUC-MUCHE

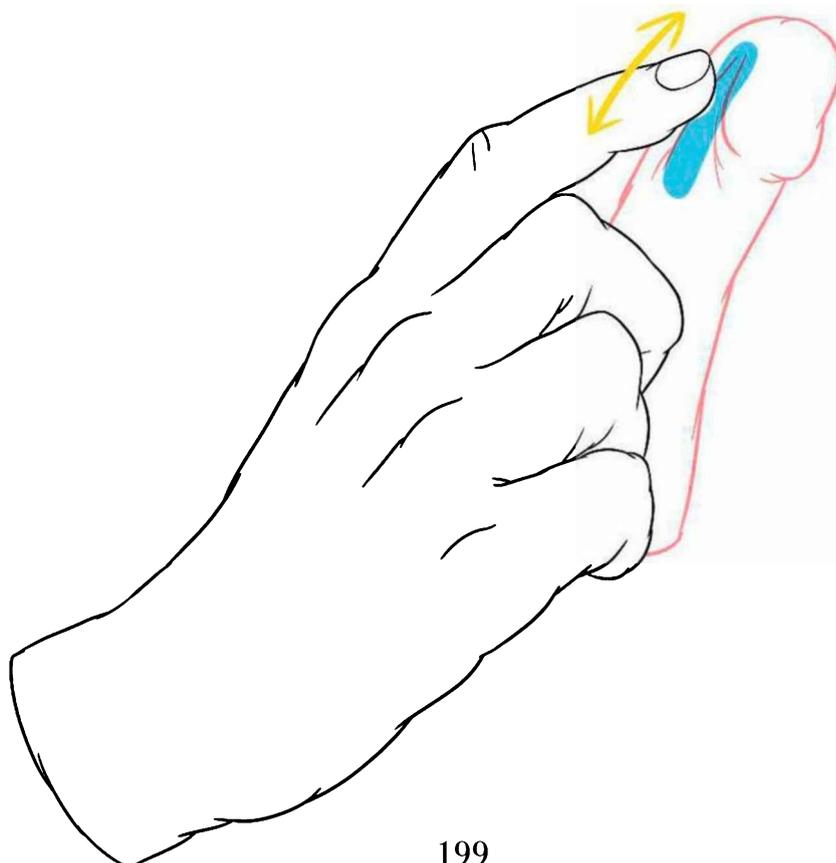
Oui, parce qu'un pénis, c'est fragile. C'est toujours un peu de stress la première fois qu'on se fait branler. Peur que ça tire trop fort sur le frein. Et ça arrive souvent...

Le mieux, c'est évidemment d'y aller doucement au début et de communiquer pour ajuster ton geste. Fais donc attention à ne pas trop tirer vers le bas en emportant toute la peau avec toi. Si Truc-Muche veut que tu serres plus fort, il.elle t'en fera part.

Et puis faut que ça glisse, alors un peu de lub'/salive, ça passe toujours bien.

Mollo

On re-ralentit la cadence ? Délicatesse, j'écris ton nom.

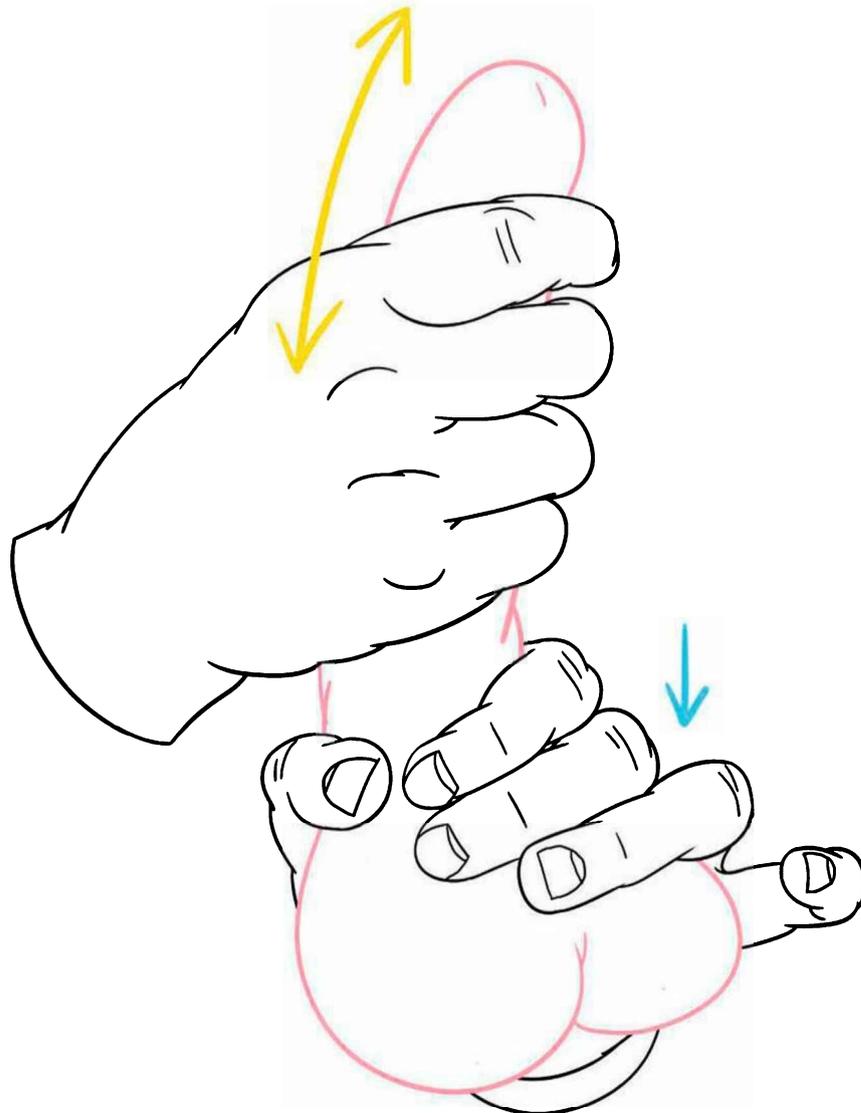


Tout du long

Ce conseil ne s'applique pas aux pénis circoncis. Enfin si, mais pas la première partie. Commence par lubrifier à balle le pénis de Truc-Muche avec une main, tire le prépuce vers le bas avec précaution pour découvrir entièrement le gland, puis laisse ta main en place à la base du pénis, juste au-dessus des bourses.

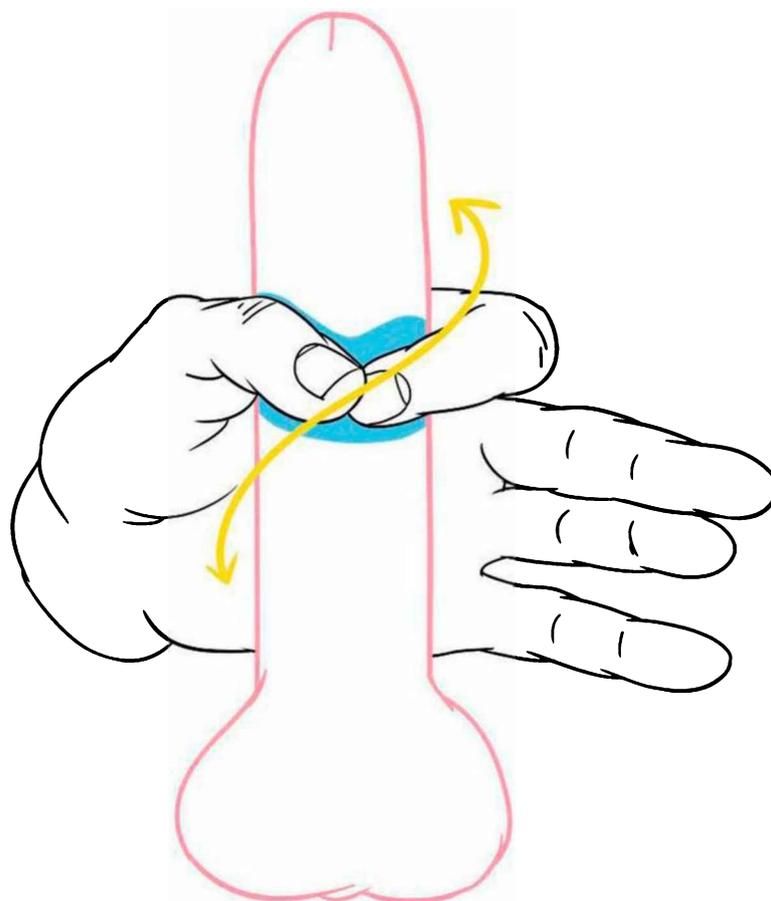
Avec l'autre main (bien lubrifiée, elle aussi), fais des va-et-vient de la base jusqu'en haut du gland. Tu peux alterner la vitesse, faire des mouvements de rotation, cracher de temps en temps dessus...

Voilà, ça change de la branlette avec la peau qui monte et qui descend et on m'a dit que c'était très bon.



Un peu de tenue

Lorsque tu as la flemme d'utiliser ta main entière, tu peux serrer le pénis entre deux doigts et faire des va-et-vient en tournant un peu le poignet. En plus, ça te donnera un air plus distingué...



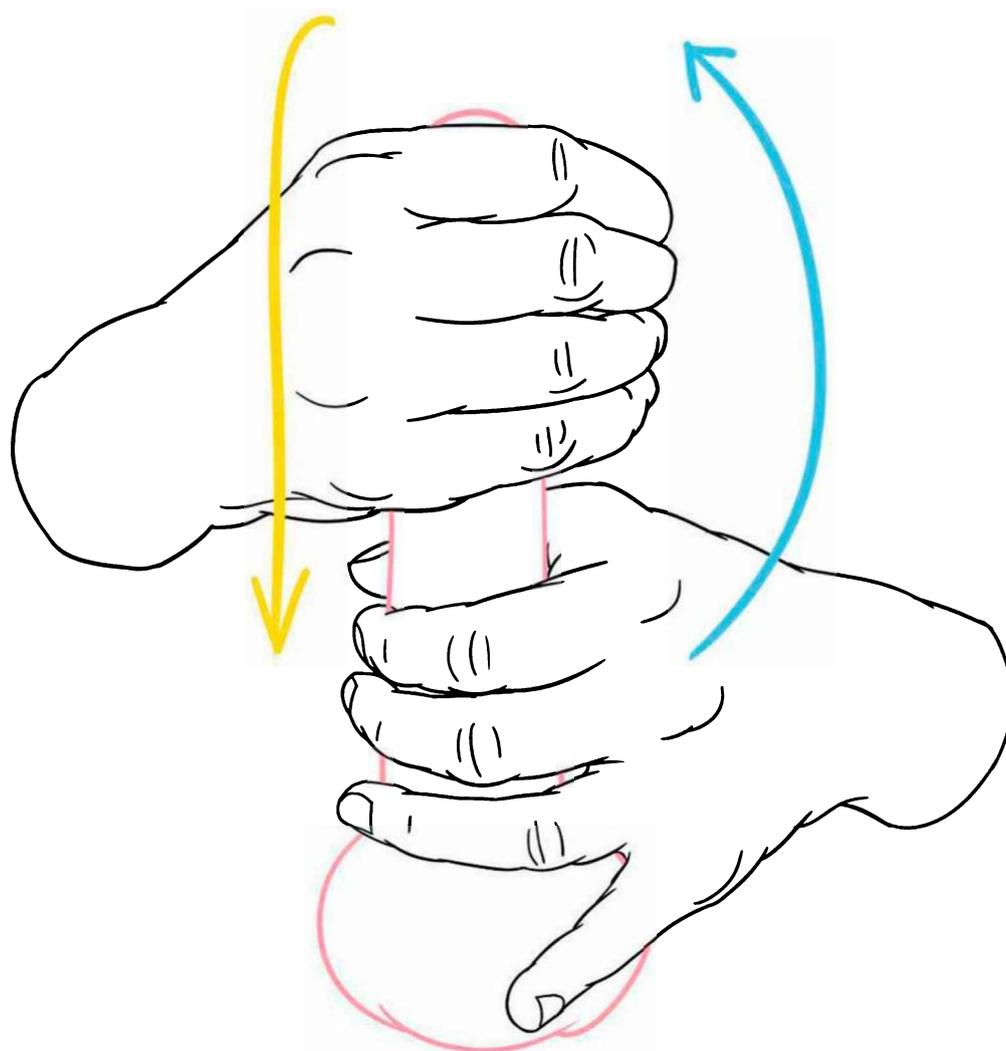
HEY, MA COUILLE, T'AS PAS À T'EXCUSER
SI TU BANDES MOU.

Ben non, ça arrive à tout le monde et ce n'est pas grave. Rien ne t'empêche de tripoter ton.ta partenaire jusqu'à ce que ton érection revienne, ou pas. Plaisir d'offrir, plaisir d'offrir, comme on dit.

Et je le rappelle, la pénétration n'est pas une obligation pour avoir une relation sexuelle de qualité. Sors-toi ça de la tête.

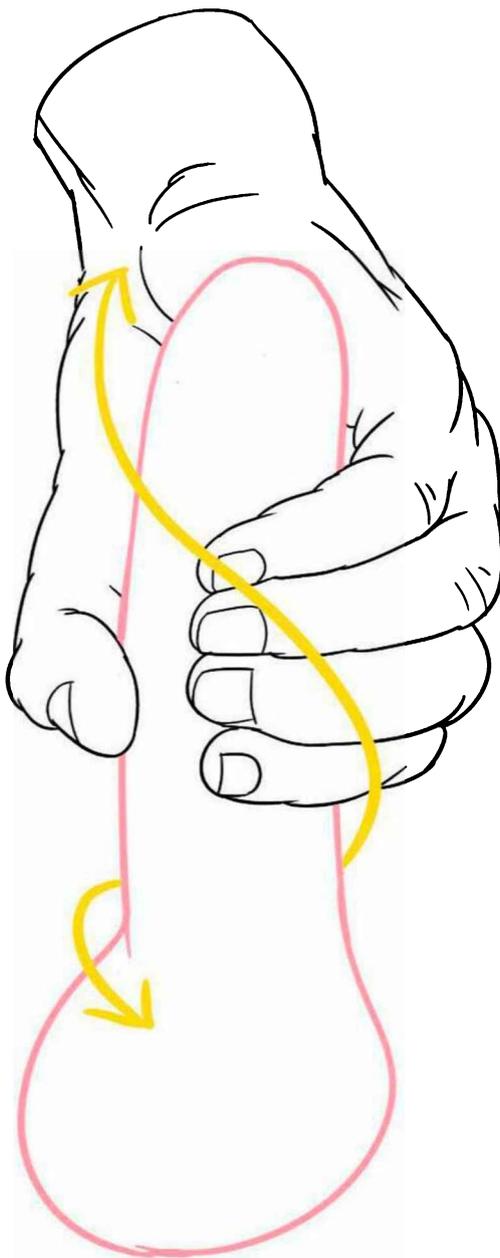
Et question coordination, ça donne quoi ?

Pense à bien lubrifier avant de te lancer dans ce massage. Les deux mains travaillent tour à tour. Tu fais glisser la main droite vers le bas, et enchaîne directement avec la main gauche, et ainsi de suite... En bref, imagine que tu déroules une capote.



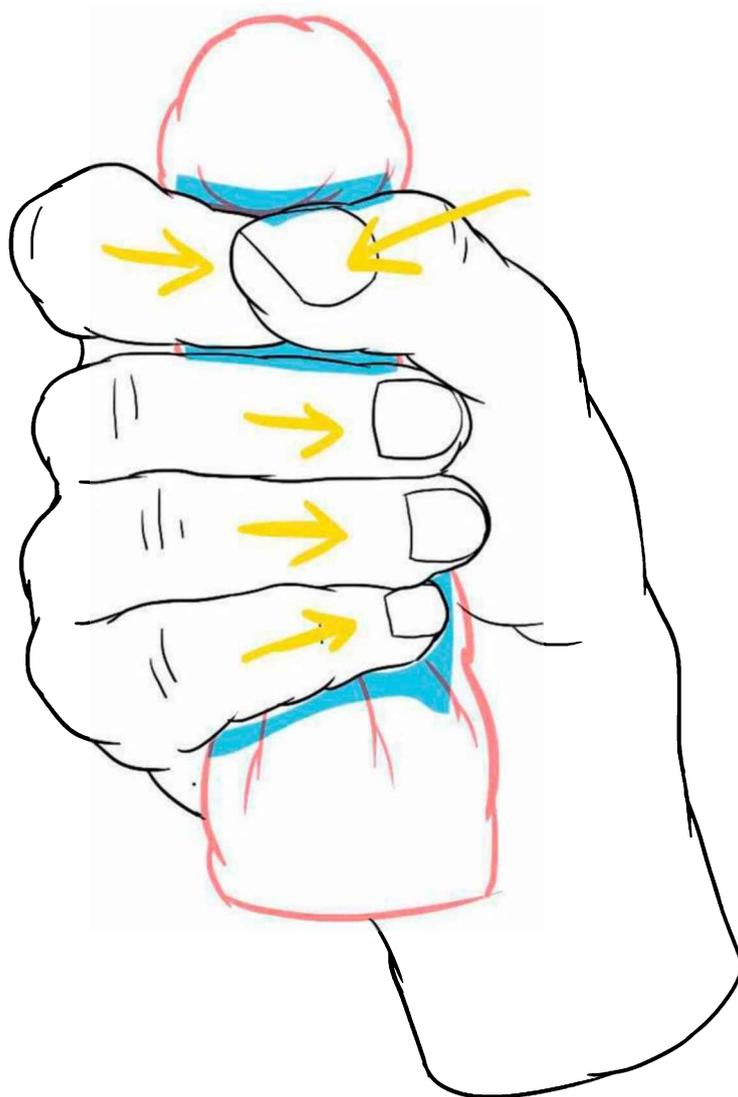
Ça tourne, moteur !

Voici une branlette somme toute normale, sauf que le mouvement est agrémenté d'une légère torsion. Tournicoti-tournicoton !



Anti-stress

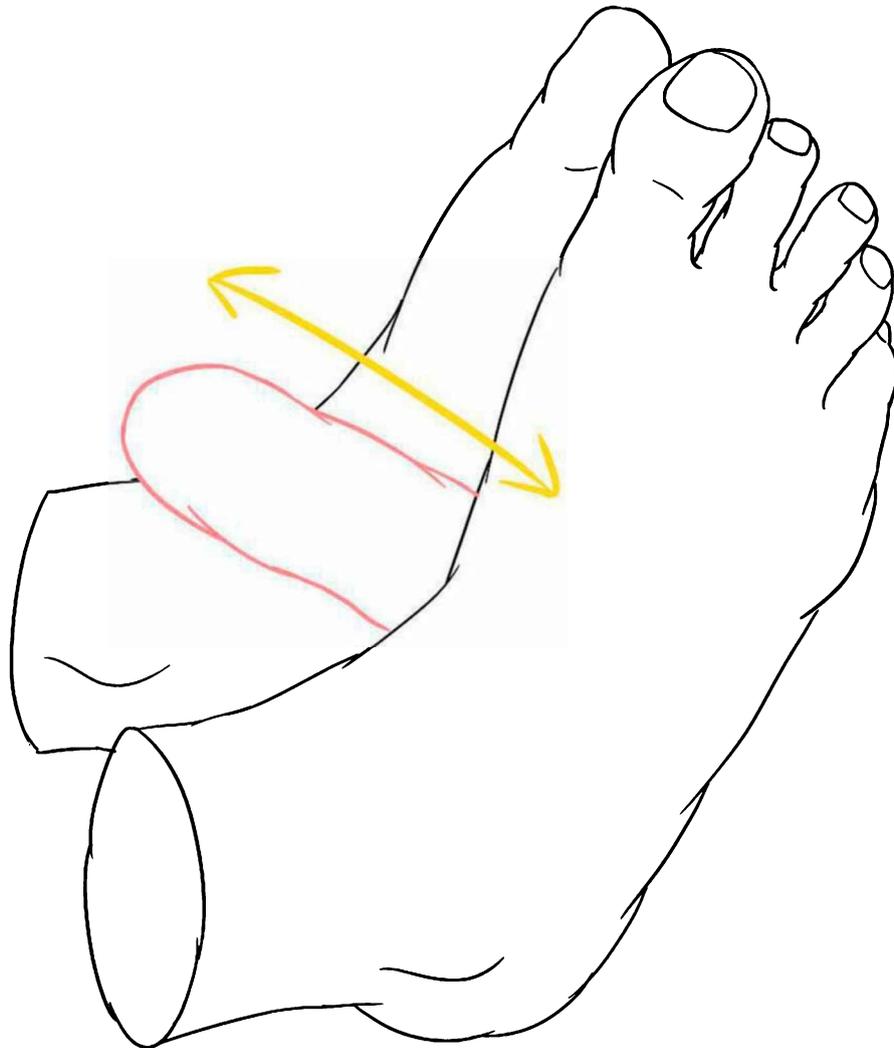
Truc-Muche te stresse ? Sers-toi de sa bite comme anti-stress. Eh oui, tu peux presser son pénis plus ou moins fort, à voir avec lui.elle selon l'envie. Cette petite manip est très agréable et elle a aussi le don de relancer une belle érection, selon les cas.



Footjob

C'est le moment de briller pour ceux et celles qui ont les pieds plats !

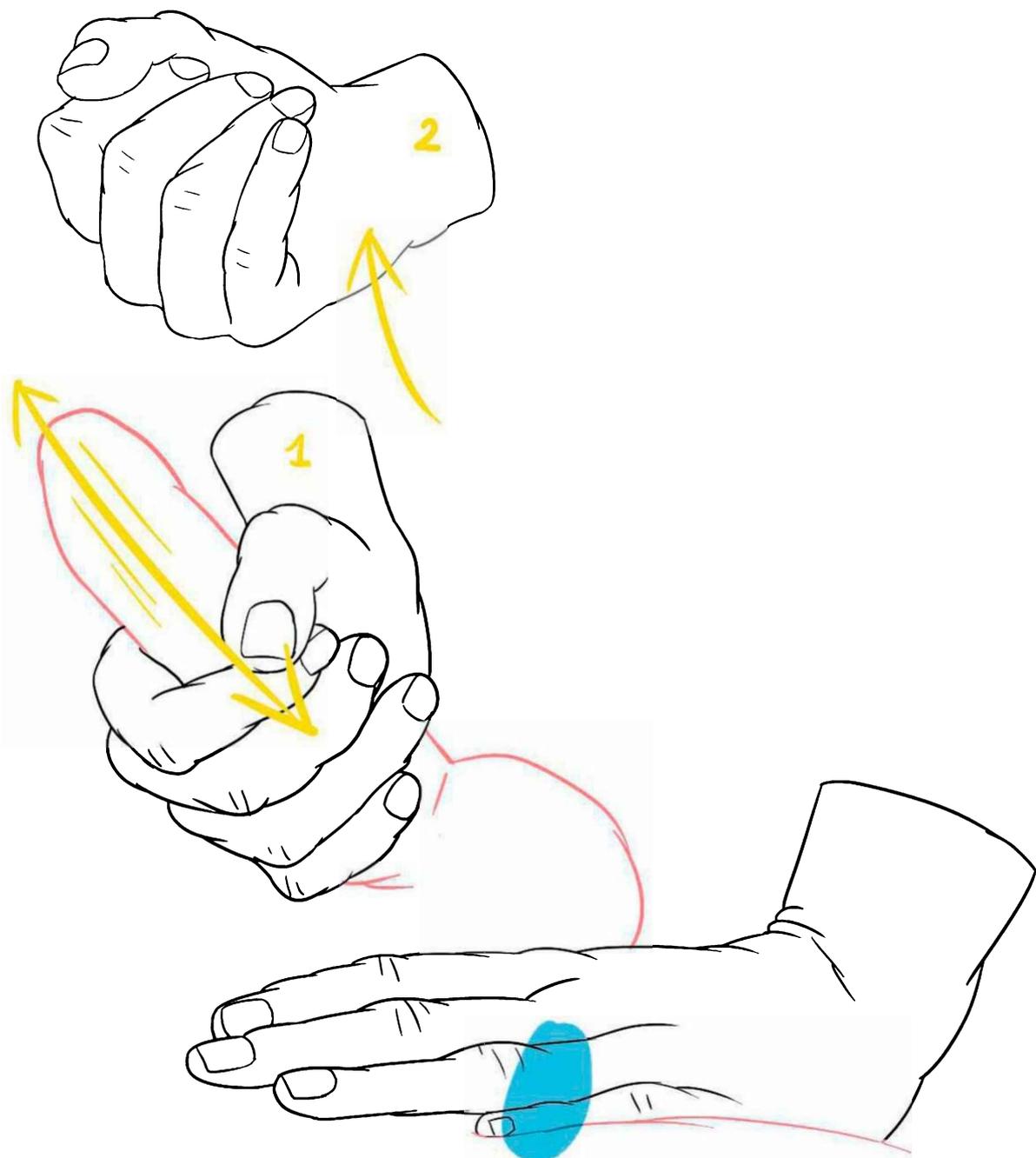
Le pied propre et pas trop froid, lance-toi dans un « footjob » digne de ce nom. Face à Truc-Muche, les jambes repliées, tes pieds sont face à face et massent son pénis. Truc-Muche peut te faciliter la tâche en tenant tes pieds bien en place.



Branlette de pro

C'est parti pour une branlette de pro ! Pour cette méthode, il est impératif d'alterner les pauses et les mouvements doux pour ne pas arracher le sexe de ton.ta pote.

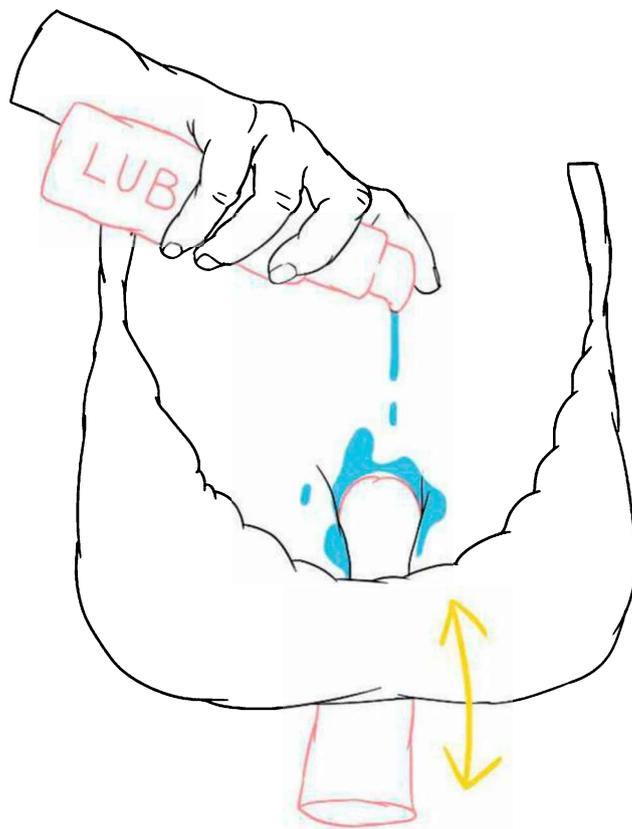
Truc-Muche est allongé.e sur le dos et toi à cheval sur une de ses cuisses. Une main posée à plat sur son aine, le pouce appuie sur le bulbe.



L'autre main, elle, branle, somme toute normalement, voire doucement. Tu dois te préparer à aller plus fort dans un instant. Prêt.e ? (cf. 1) Ta main serre bien fort son sexe et branle comme si tu voulais faire jouir Truc-Muche. Il faut que tu arrives à tenir 4 ou 5 secondes comme ça. Ça va le.la rendre dingue et, quand tu sentiras qu'il.elle est sur le point de jouir, dégage ta main branleuse (cf. 2) du pénis pour le.la laisser respirer. Attends que Truc-Muche n'ait plus de spasmes. Reviens et touche-le.la doucement. Encore un tour ? GO !

Branlette espagnole

Si tu as des seins, et qu'en plus ils sont de taille conséquente, je te conseille vivement de pratiquer ce qu'on appelle « la branlette espagnole ». Avec une brassière, c'est plus pratique, parce que ça laissera tes mains libres pour jouer à la belote ou accessoirement verser du lubrifiant.

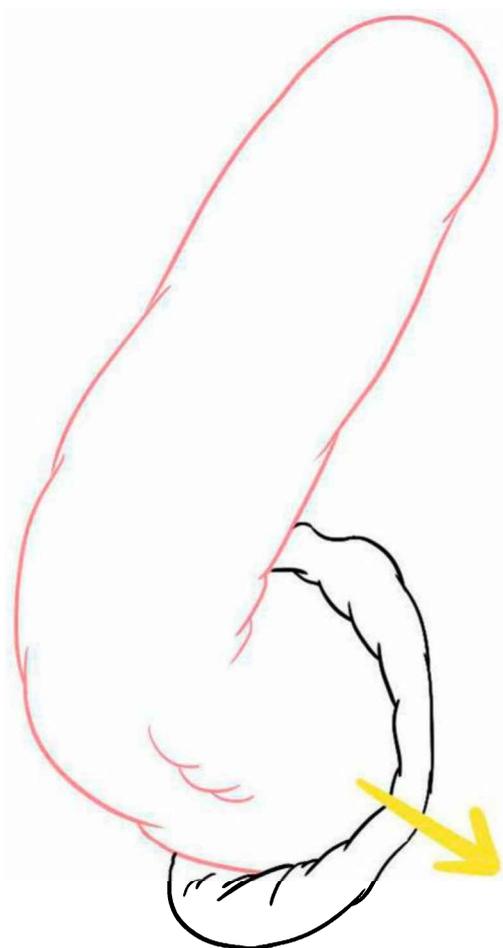


Alibofis* style

Les testicules peuvent être très sensibles selon la personne.

Donc là, on va aller gober les deux boules en même temps et les aspirer tout entières ou une par une.

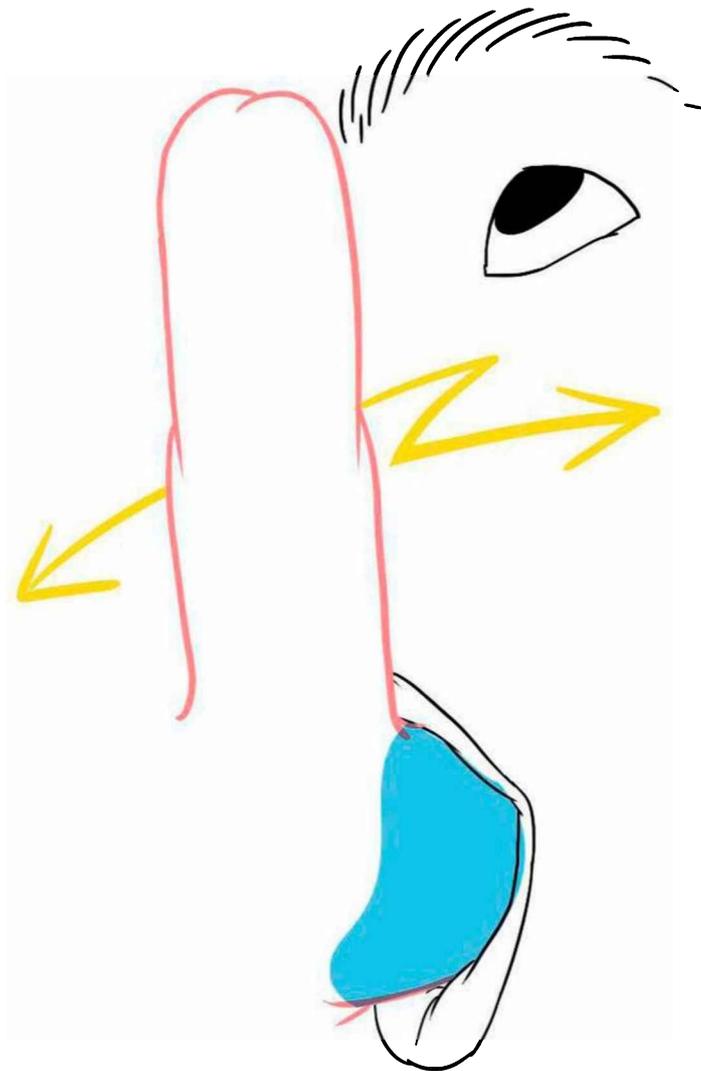
On peut aussi agrémenter d'une petite branlette tranquilou-bilou.



* *Alibofis style* veut dire « couilles » en patois marseillais.

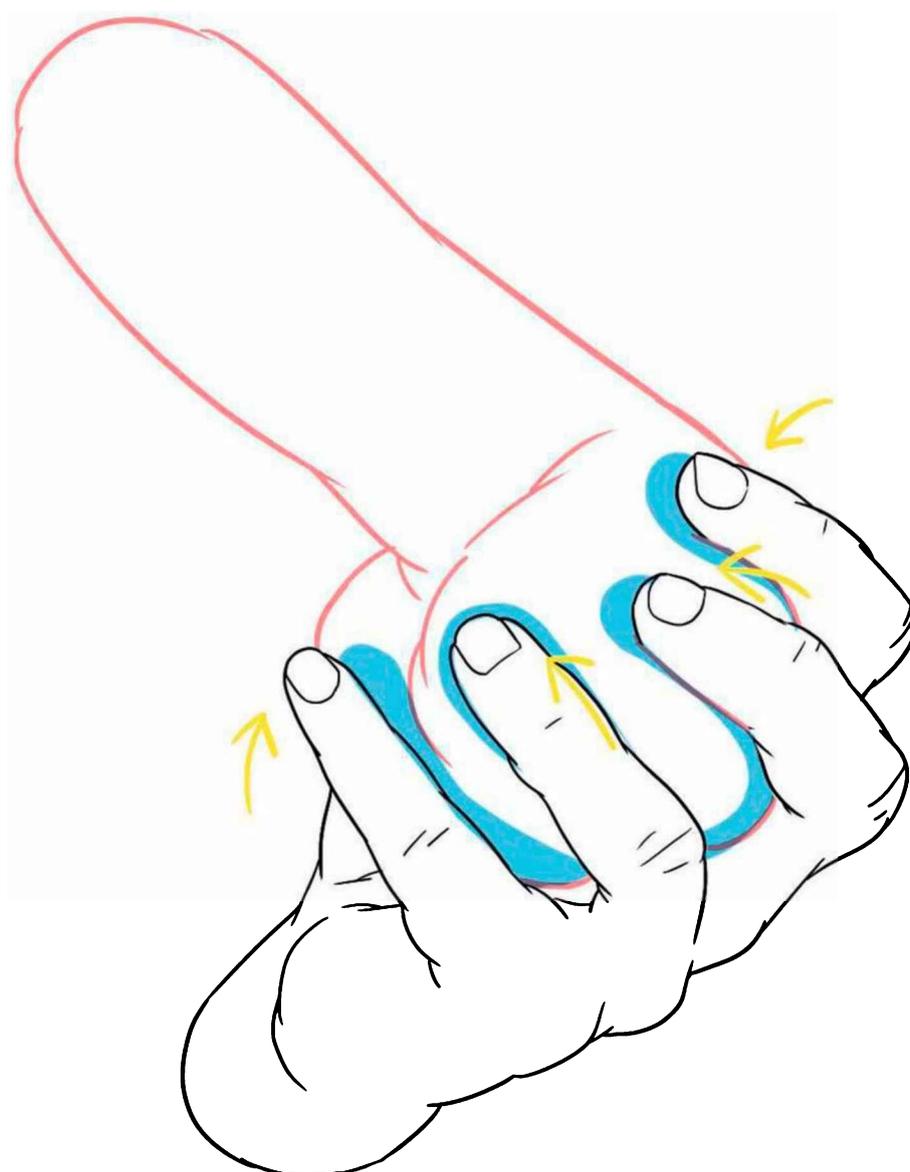
Ni oui ni non

Tu peux enchaîner la technique précédente avec un mouvement de tête saccadé qui dit « non » tout en collant tes lèvres contre la base du pénis, histoire de pas lui arracher le scrotum. En tout cas, c'est important de bien regarder la réaction de Truc-Muche durant cette pratique au cas où tu verrais une expression de douleur contenue sur son visage.



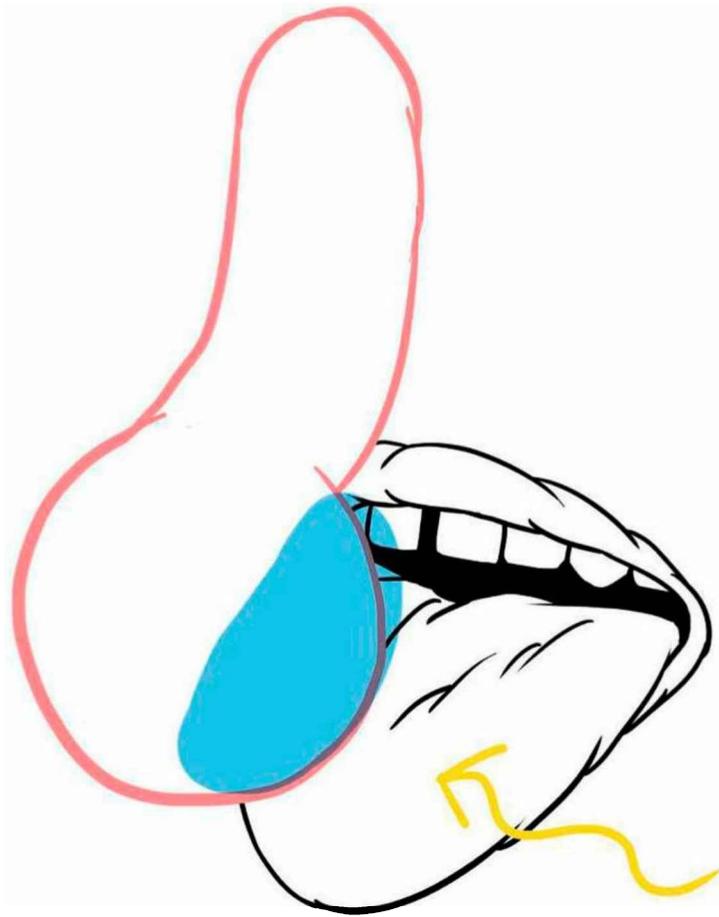
Les mains pleines

Si Truc-Muche aime ça, tu peux empoigner ses testicules à pleine main et les serrer de plus en plus fort pendant qu'il.elle se masturbe, ou pas. Attention toutefois aux ongles.



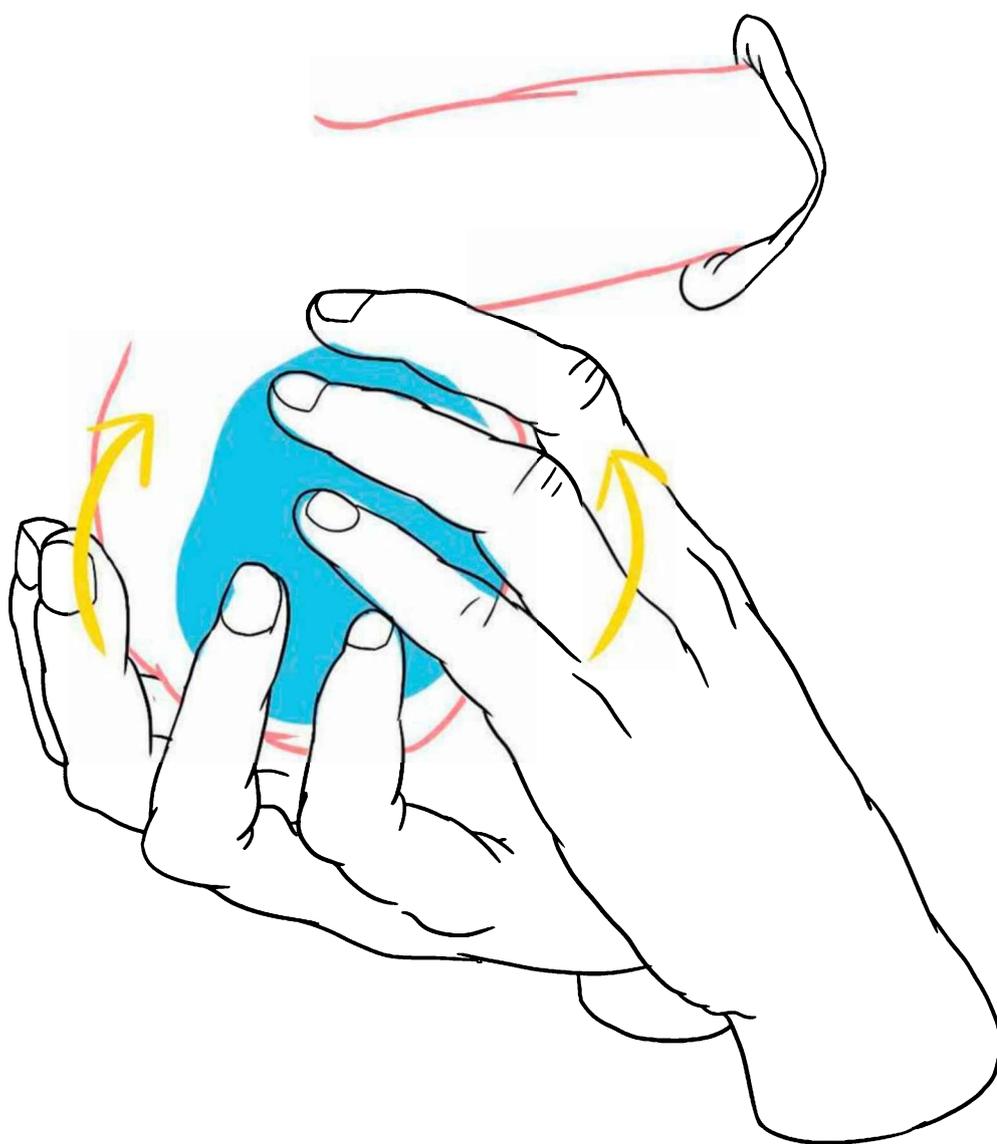
Je t'aime, ma couille

Lèche-moi donc ces testicules, nom d'une pipe. Trempe-les un max, frotte ton visage, crache dessus. Recommence.



Ça fait toujours plaisir

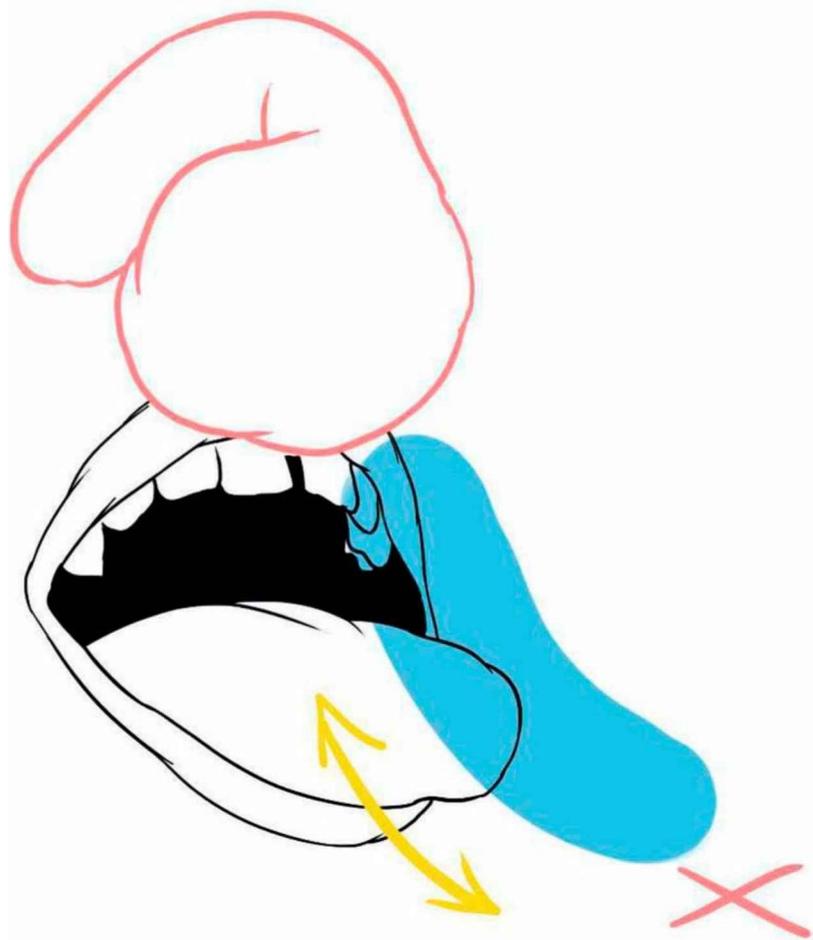
Pendant une fellation, n'hésite surtout pas à masser ses couilles. Ça fait toujours plaisir et puis c'est pratique quand on ne sait pas quoi faire de ses dix doigts.



On ne laisse pas le bulbe dans un coin

On est pas mal à ne pas savoir nommer cette zone. Le bulbe est un endroit trop délaissé qui mérite vraiment qu'on s'occupe un peu plus de lui. C'est la continuité du pénis, et il peut être très sensible d'une personne à l'autre.

Ici, c'est en léchant que l'on va venir l'honorer. De l'anus au scrotum, quelques allers-retours seront appréciés en variant la pression de ta langue.

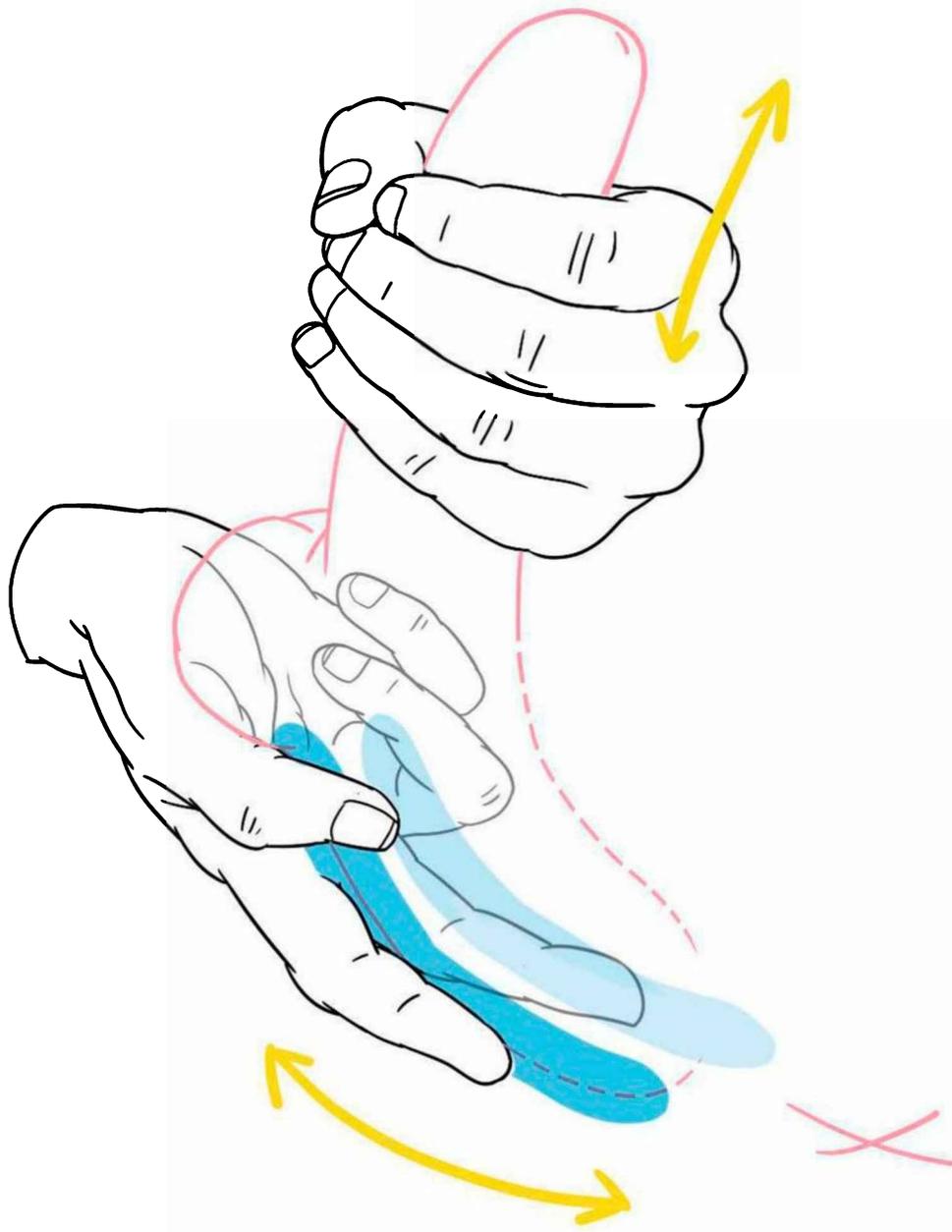


Massage complet

Si tu n'es pas doté.e d'une bonne coordination, tu risques de ne pas arriver à pratiquer ce massage. Mais, hey, tente-le, on ne sait jamais !

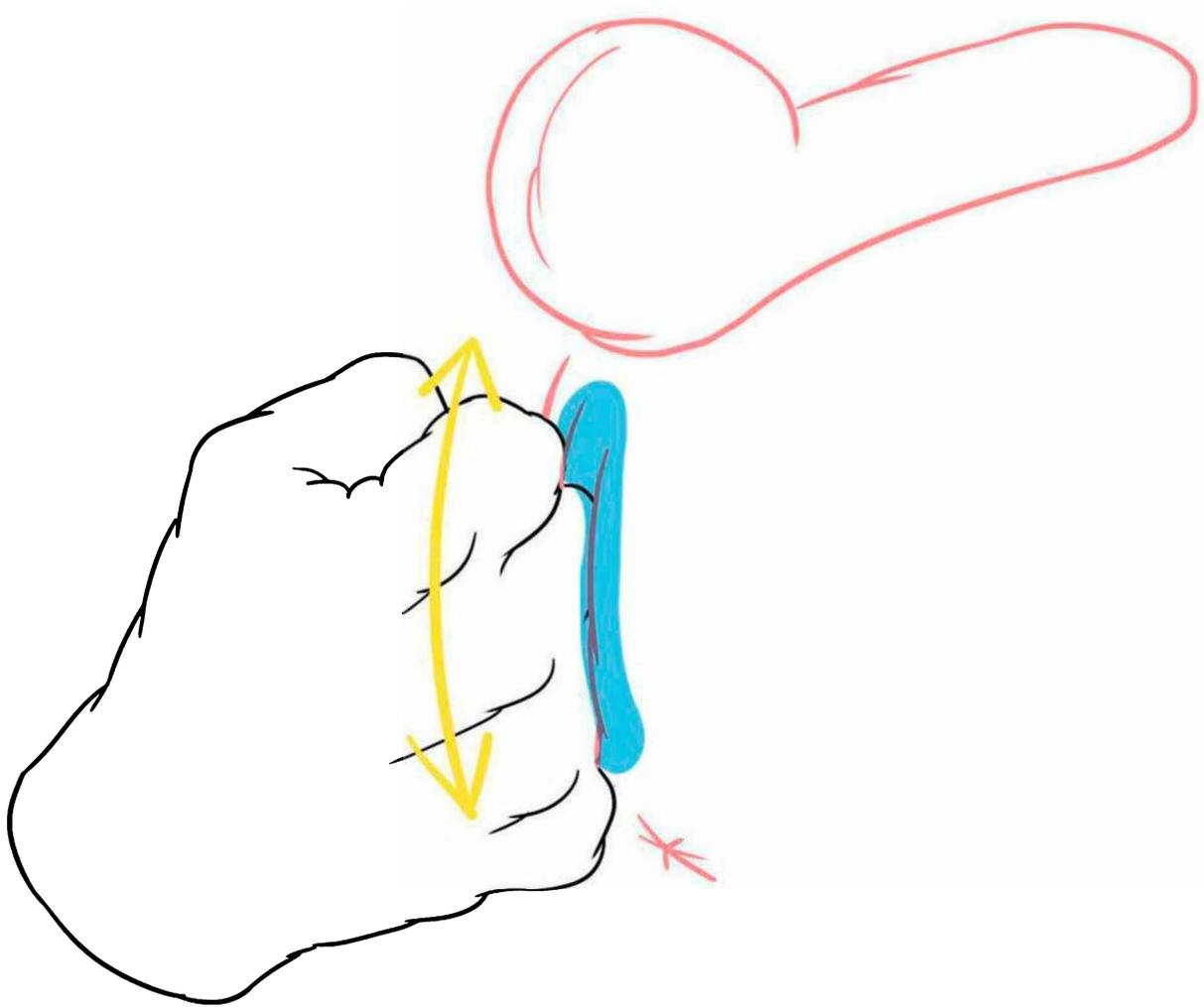
Donc ta première main donne une branlette classique à Truc-Muche. Sur la deuxième main, l'index et le majeur sont écartés comme sur l'image et font des va-et-vient en massant les côtés du bulbe, puis remontent jusqu'à la base des bourses.

Ce massage peut être fait de manière très douce mais j'ai ouï dire que, pour en apprécier pleinement les effets, la pression devait être assez forte.



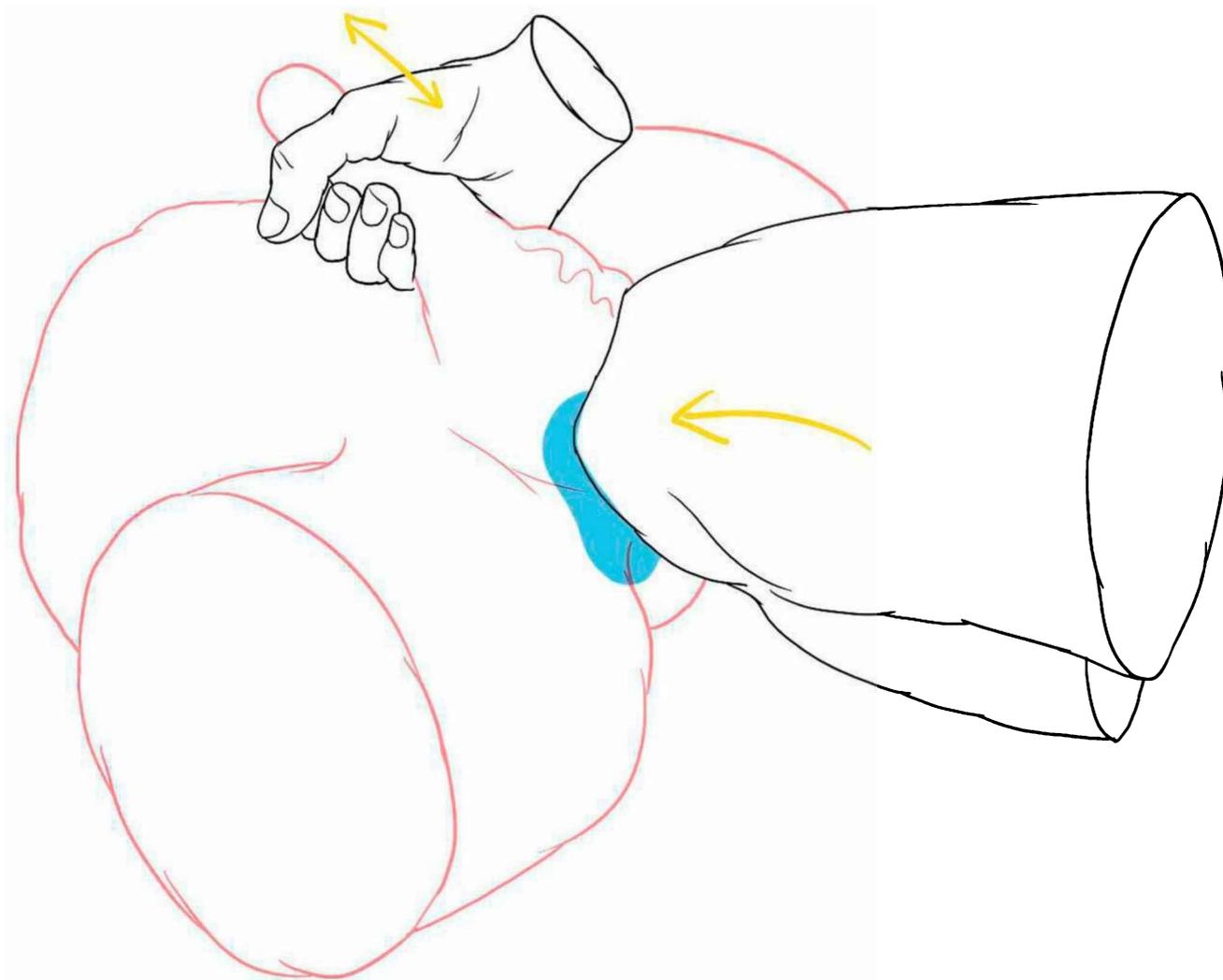
Poing au bulbe

Ton poing vient masser fermement le bulbe d'un mouvement rotatif tout en gardant une pression constante sur celui-ci. Comme sur l'image, quoi.



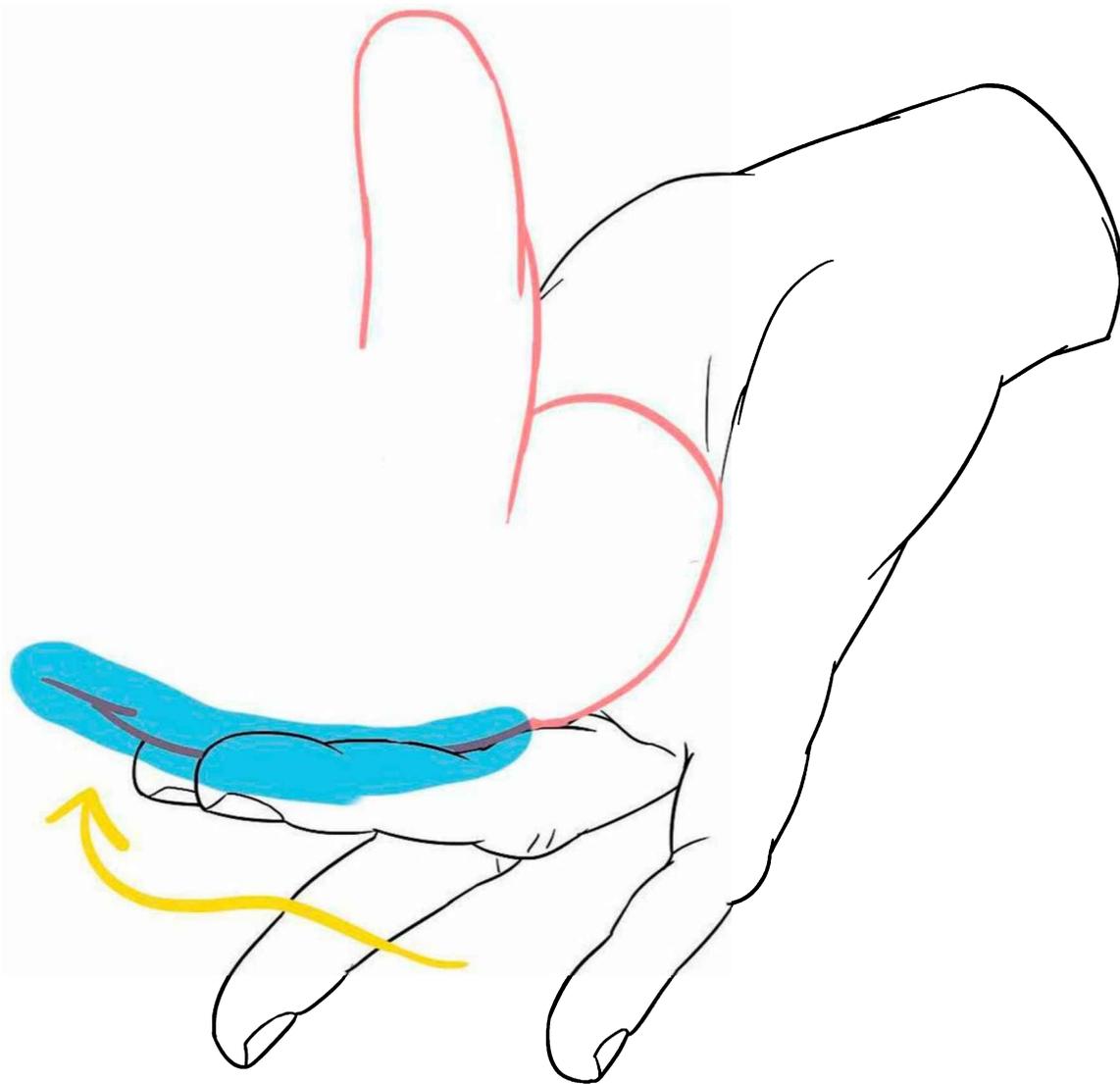
Genou y vois déjà

Une main affairée à prendre soin de son pénis, un genou appuyant encore une fois fermement sur le bulbe. Quelques légers mouvements peuvent accompagner ce geste. Mais attention, ses couilles ne sont pas loin, alors vas-y mollo.



No comment

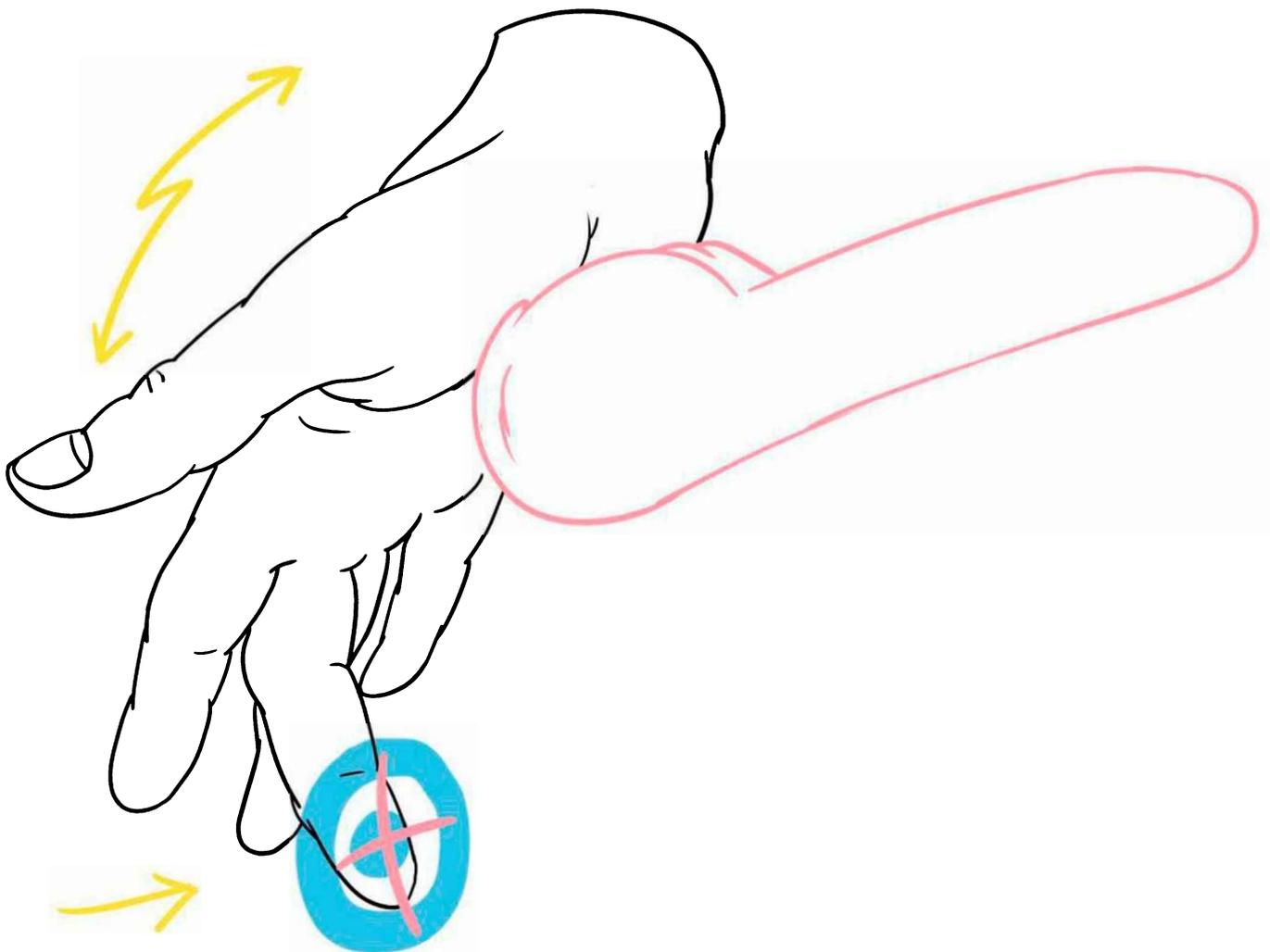
On est d'accord pour dire que le dessin se suffit à lui-même ? On est d'accord.



Vibrodoigte-lui l'anus

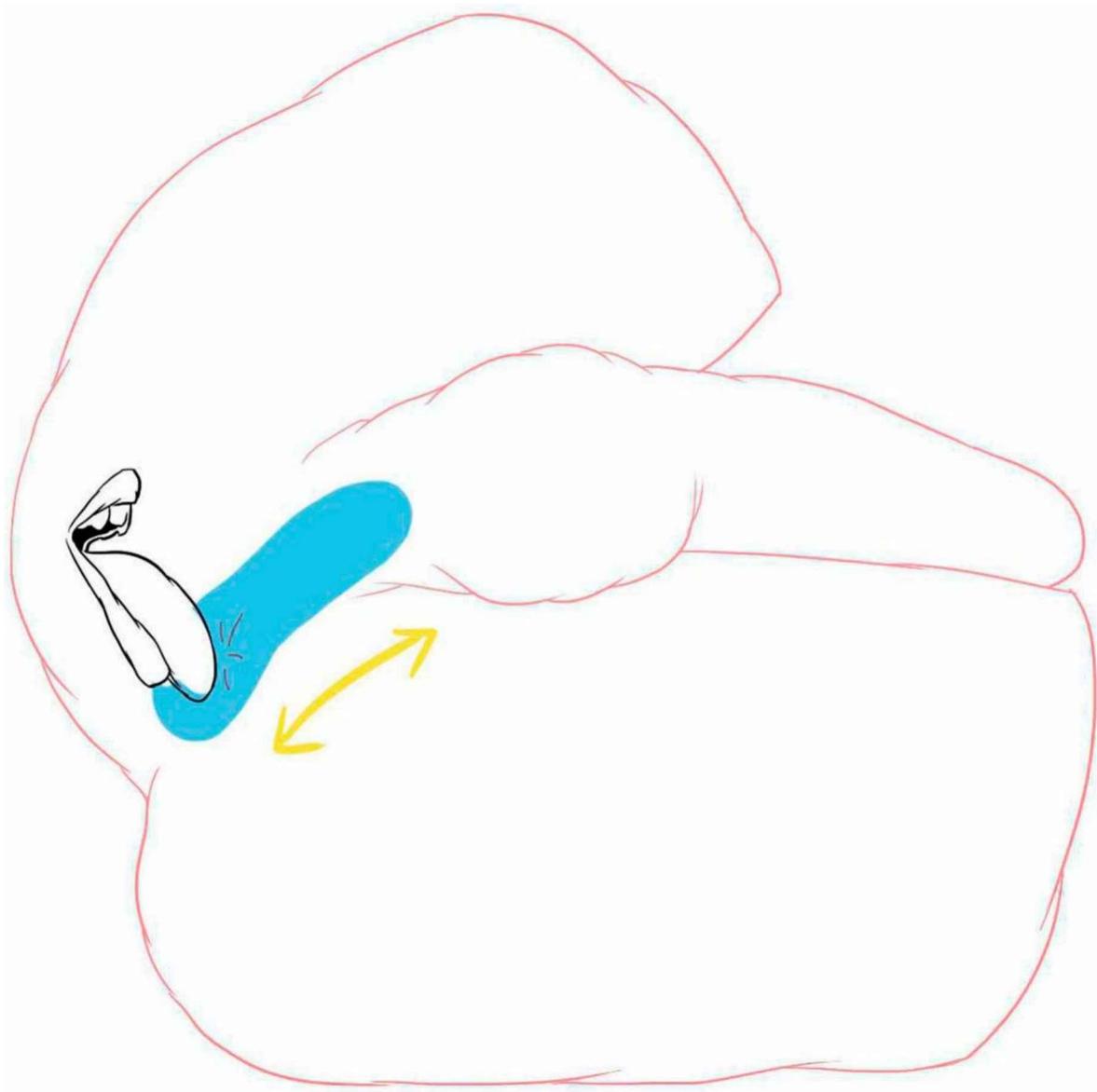
Tu vas voir, Truc-Muche va apprécier.

Le mouvement est simple mais efficace : il suffit de poser ton doigt là où je pense et de faire vibrer ton avant-bras en même temps que tu appuies fermement sur la zone en question. Et puis, si c'est assez lubrifié, pourquoi ne pas t'y enfoncer... À voir, hein !



Pour les lèche-culs

Les vrais sauront apprécier cette gâterie. Les lèche-culs aussi.



BON, ON BAISE ?

BZZBZZZZZBZZZZZ...

Les vibrations du vibromasseur détendent aussi bien les anus que du poppers.



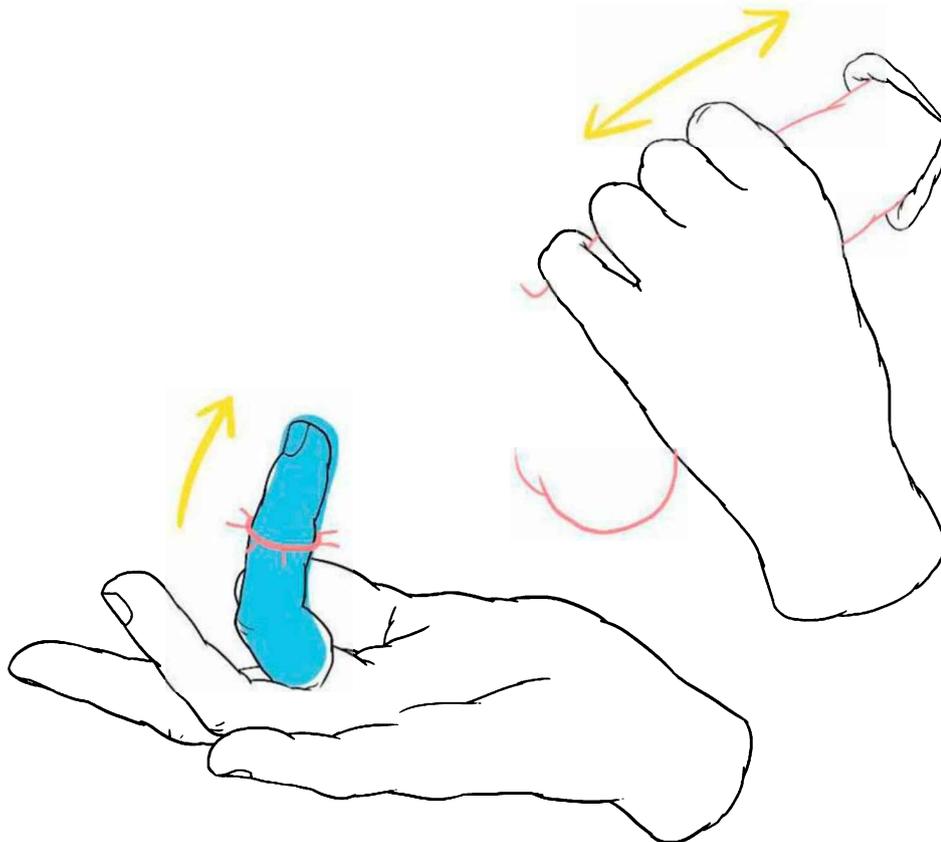
Les hommes
hétérosexuels
aiment aussi
la sodomie.
Mais ils ne
le savent pas
encore.

LES TEMPS CHANGENT ET LES HOMMES AUSSI

Beaucoup d'hommes cisgenres hétéros m'écrivent pour dire qu'ils aimeraient explorer leur cul. En tant que femme cisgenre hétéro, c'est également un cap à passer. Mais figurez-vous que beaucoup de meufs m'écrivent aussi pour me dire qu'elles voudraient le proposer à leur copain ! Mais qu'est-ce qu'on attend ?

Juste un doigt, s'il vous plaît

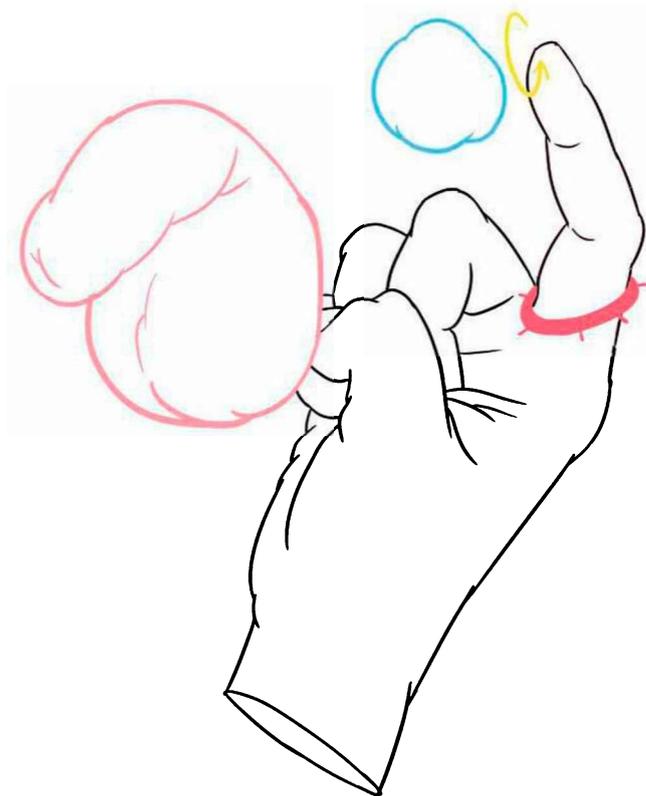
Non, ton doigt ne sentira pas forcément le caca si tu l'enfonces dans ses fesses. Tu risques juste de faire beaucoup de bien à Truc-Muche, voire de lui provoquer un orgasme. Eh oui.



Prostâte-toi

Passons aux choses sérieuses et parlons prostate !

Tout d'abord, sache que tu peux pratiquer cela peu importe ton orientation sexuelle. C'est une pratique qui se répand de plus en plus, car la prostate est source de plaisir INTENSE et sa stimulation te permettra d'obtenir des orgasmes beaucoup plus puissants que l'« habituel ». Je te conseille de ne pas t'occuper de ton sexe pendant cet exercice pour te concentrer sur un seul plaisir à la fois. Tu peux bien évidemment faire ça seul, mais c'est peut-être moins acrobatique à deux. Ready ?



Mets-toi à l'aise et commence par masser ton anus avec un peu de lubrifiant pour que l'entrée se fasse plus facilement.

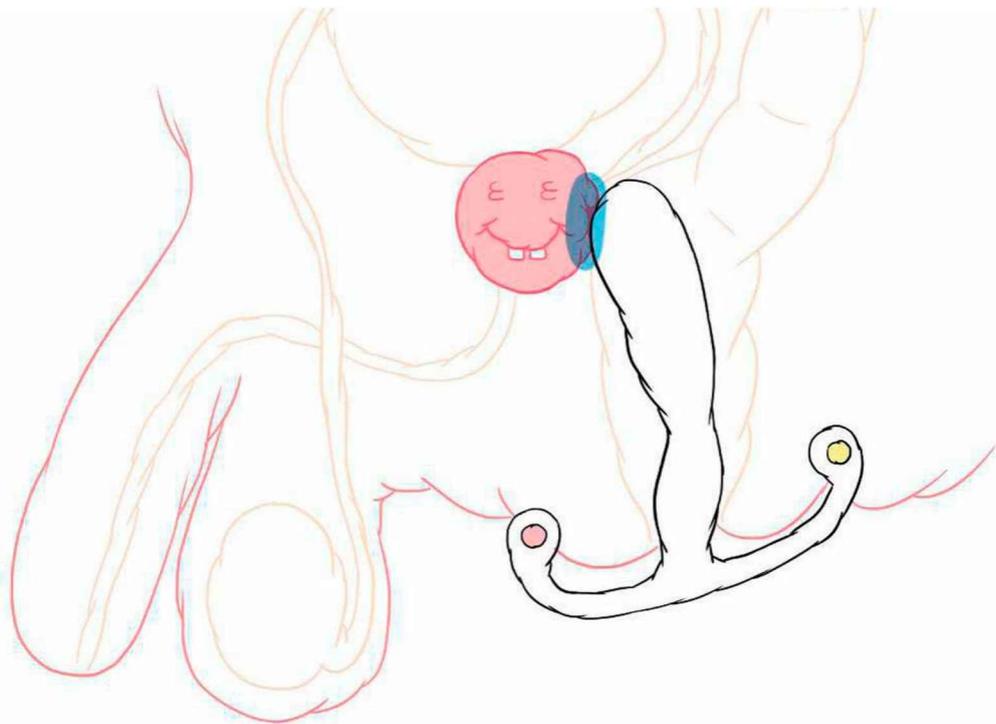
Une fois que tu sens que ton anus est disposé à te laisser passer, enfonce ton doigt lentement dans le même sens que l'illustration. (Il faut qu'il soit dirigé vers l'avant de ton bassin.)

Ta prostate n'est pas bien loin. L'idée n'est pas d'appuyer dessus ou de la masser, au début je te conseille de simplement l'effleurer. Fais un test dans la paume de ta main, regarde comme c'est plus agréable d'effleurer que d'appuyer, ça donne des frissons, ça chatouille. C'est l'effet désiré en début de séance. Après, c'est toi qui pilotes...

P.S. : la première séance est parfois décevante car il faut un peu de temps avant d'apprivoiser ton cul.

Merci à Adam, auteur du traité d'anéros (à lire absolument).

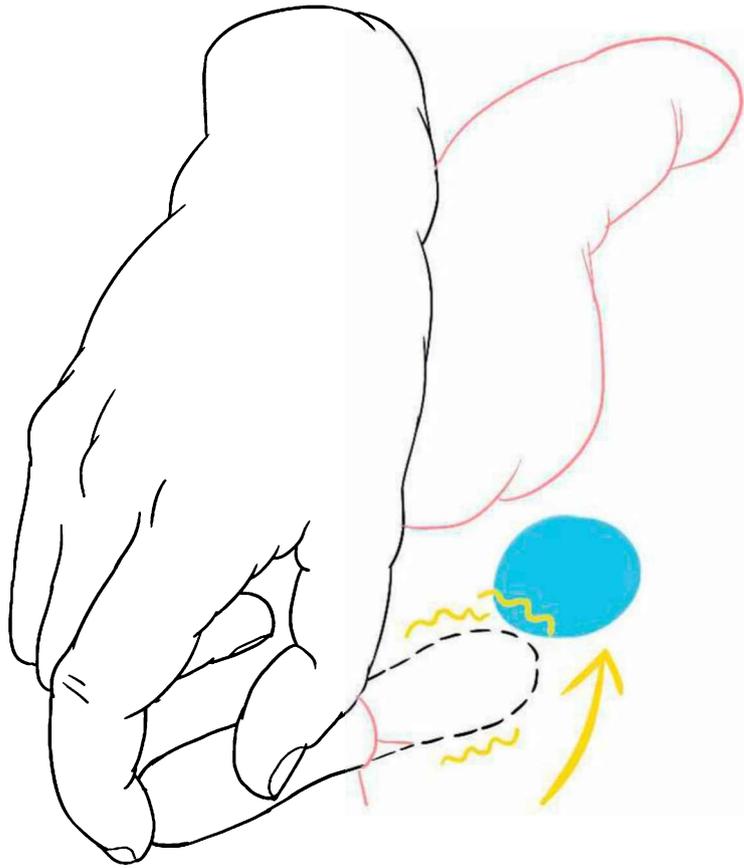
Bijou d'anus



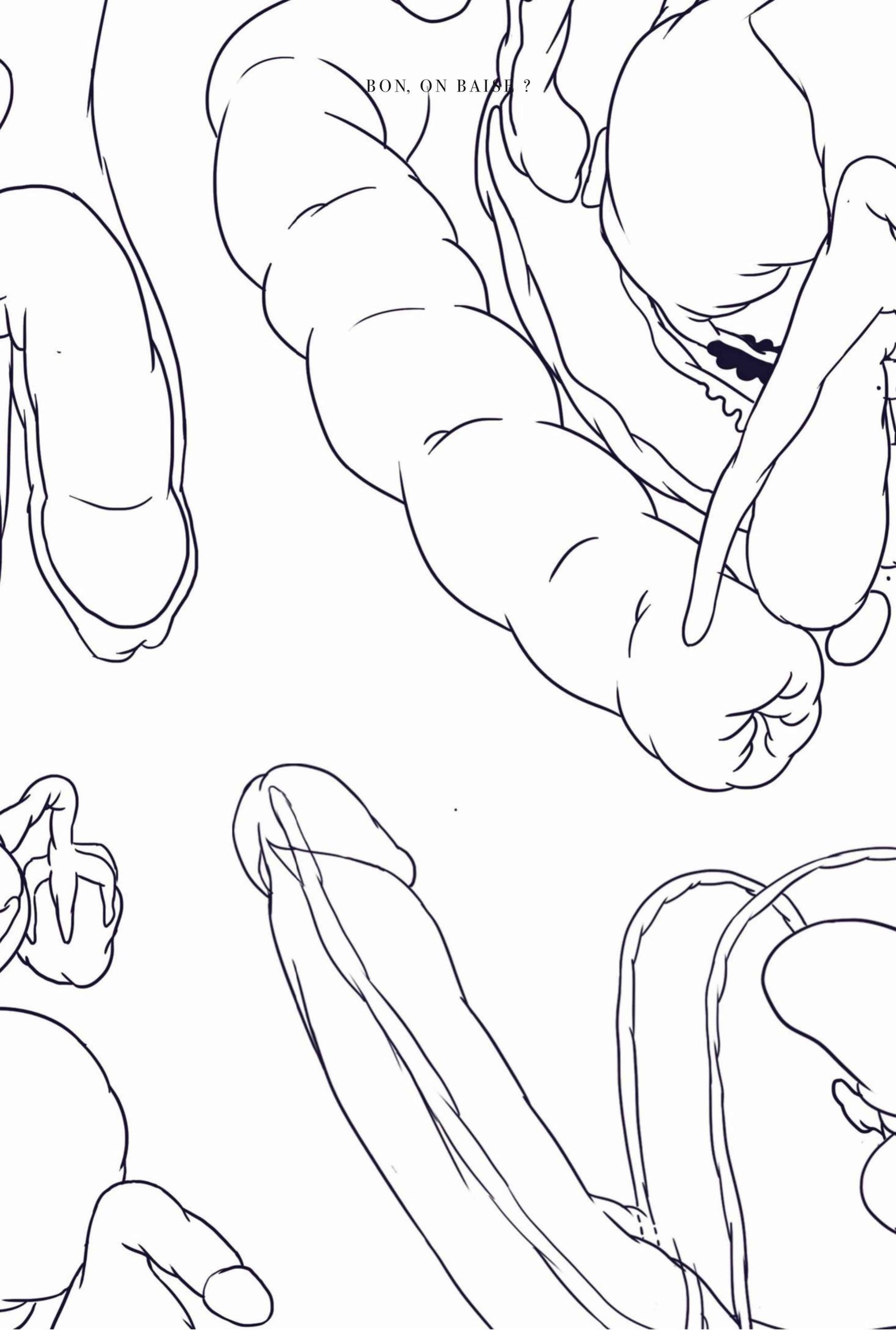
Ce bonhomme tout content, c'est ta prostate le jour où elle rencontrera un masseur prostatique. Ce petit bijou peut te procurer un orgasme hors du commun, bien plus fort que celui que tu connais avec ton pénis. Tu peux l'utiliser seul.e en contractant ton périnée pour le faire bouger de l'intérieur. Tu peux le porter avant/pendant/après le coït. Tu peux même le porter au boulot, ni vu ni connu dans le cucul.

Vibro de prostate

C'est le moment d'investir dans un vibro pour de nouvelles sensations.



BON, ON BAISE ?



3. UNISEXE

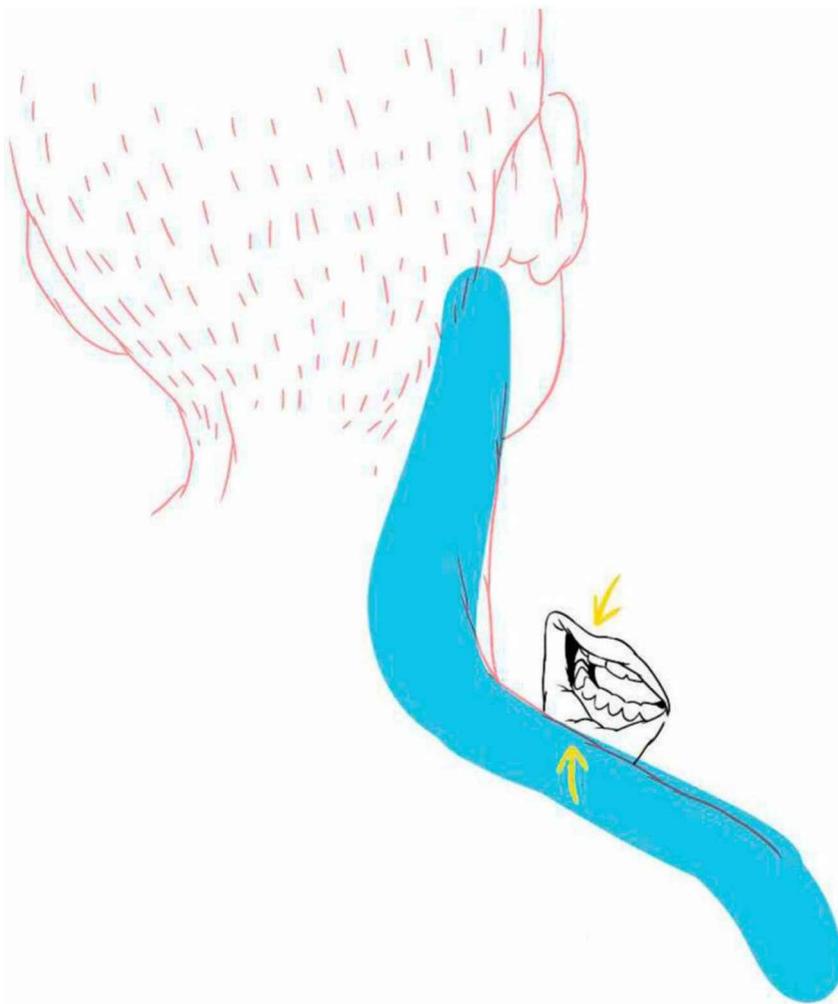
**Nos zones érogènes
et autres astuces...**



Avec toute cette excitation de vous montrer mes techniques préférées pour tripoter Bidule et Truc-Muche, j'en ai carrément oublié de vous parler des zones érogènes... Parce qu'elles sont tout aussi importantes que les zones de plaisir direct, elles méritent bien qu'on s'y attarde un moment.

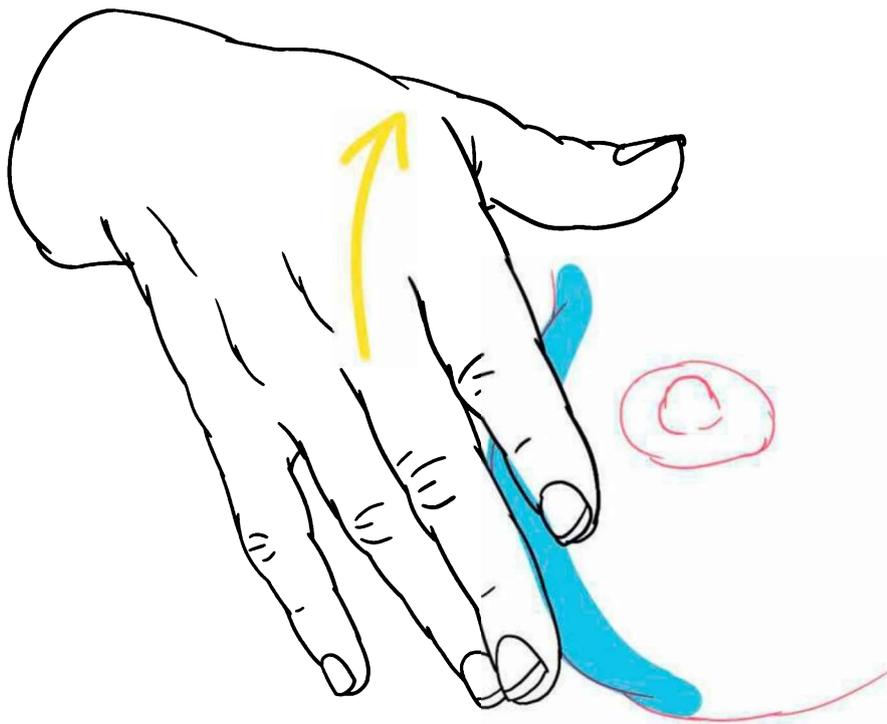
Ah que... coucou !

La zone du cou et des épaules me parle tout particulièrement, mais je ne vais pas te raconter ma vie. Essaie de mordre Machin-Chose à ce niveau-là pour le la faire frissonner de tout son corps. Doucement au début, pour procurer de doux frissons, puis de plus en plus fort pour que cette sensation se propage dans tout le corps... ARGH, C'EST BON, SA MÈRE !



Effleurements

Le côté des seins est particulièrement sensible, alors avant de les prendre à pleines mains et de les écrabouiller, tu peux leur offrir un moment de frisson en effleurant cette partie avec ta main, une plume, une feuille, un pinceau, etc. Enfin avec tout ce qui te tombe sous la main, sauf du papier de verre, bien entendu. Chair de moule garantie !



LA JOUISSANCE ET L'ORGASME

On me demande souvent quelle est la différence entre « jouissance » et « orgasme ». Outre le fait que vous pourriez trouver simplement la réponse sur le grand Internet, je vous donne ici ma définition de ces deux termes.

La jouissance, c'est le plaisir que l'on tire d'une situation, qu'elle soit sexuelle ou non. Je jouis d'un bien immobilier / je jouis de ta présence, mon amour. À la question : « As-tu joui ? », on pourrait bien souvent répondre : « Oui, mais je n'ai pas atteint l'orgasme, bb. »

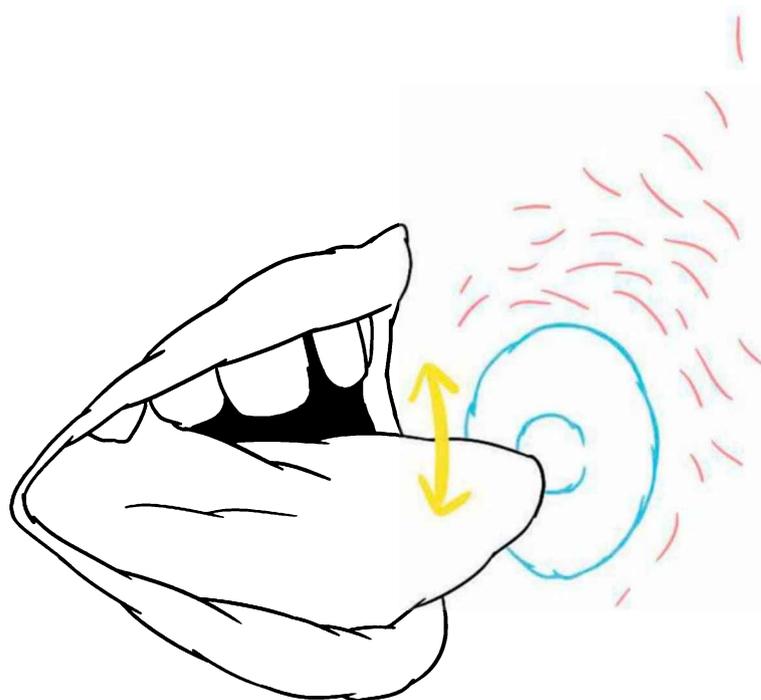
L'orgasme, c'est l'aboutissement d'une relation sexuelle extrêmement bien menée. Le gros boum qui te fait comprendre que ton plaisir est à son maximum ! Une sorte de jouissance extrême.

N.B. : l'orgasme n'est pas un état que les deux sexes peuvent atteindre systématiquement et le simple fait d'éprouver de la jouissance peut faire de votre partie de jambes en l'air un moment de qualité. C'est lorsqu'il n'y a pas de jouissance qu'il faut se poser des questions...

Tétonlingus

Chez Truc-Muche, la zone des tétons peut être extrêmement sensible. Mais genre VRAIMENT sensible selon les cas. La légende raconte que quelqu'un a carrément atteint l'orgasme grâce à leur stimulation.

Faut s'imaginer que Truc-Muche a deux clitoris à la place des tétons et lui administrer un bon cunni. Tout doucement, en l'effleurant avec le bout de la langue... Alternier plus fort, plus vite, moins fort... Même en mordillant ça passe crème. UN TÉTONLINGUS QUOI !



CRÈME DE SOIN

Le calendula répare ton sexe endolori après l'amour. C'est une crème bio que l'on peut trouver en pharmacie. On peut la passer sur l'entrée du vagin ou sur le pénis endolori après une grosse séance de pénétration. C'est aussi excellent pour les crevasses dues à l'allaitement.

Feu d'orifices

Avant de pouvoir te faire prendre par un poulpe de l'espace (je sais que c'est ton fantasme), tu peux déjà commencer par demander à ton. ta partenaire d'investir tous tes orifices. Certains le voient comme de la soumission, d'autres préfèrent imaginer qu'ils ne font plus qu'un, emboîtés l'un dans l'autre, ils fusionnent.



TU CONNAIS LA CATÉGORIE INSTRUCTIONAL
SUR LES PLATEFORMES PORNOS ?

On y apprend en vidéo à faire tout un tas de choses comme sucer comme un.e pro, pratiquer le cunniligus avec style, les massages érotiques, le tantrisme, etc. Franchement, c'est michto. Mais c'est vrai qu'il faut bien chercher...

Poc poc

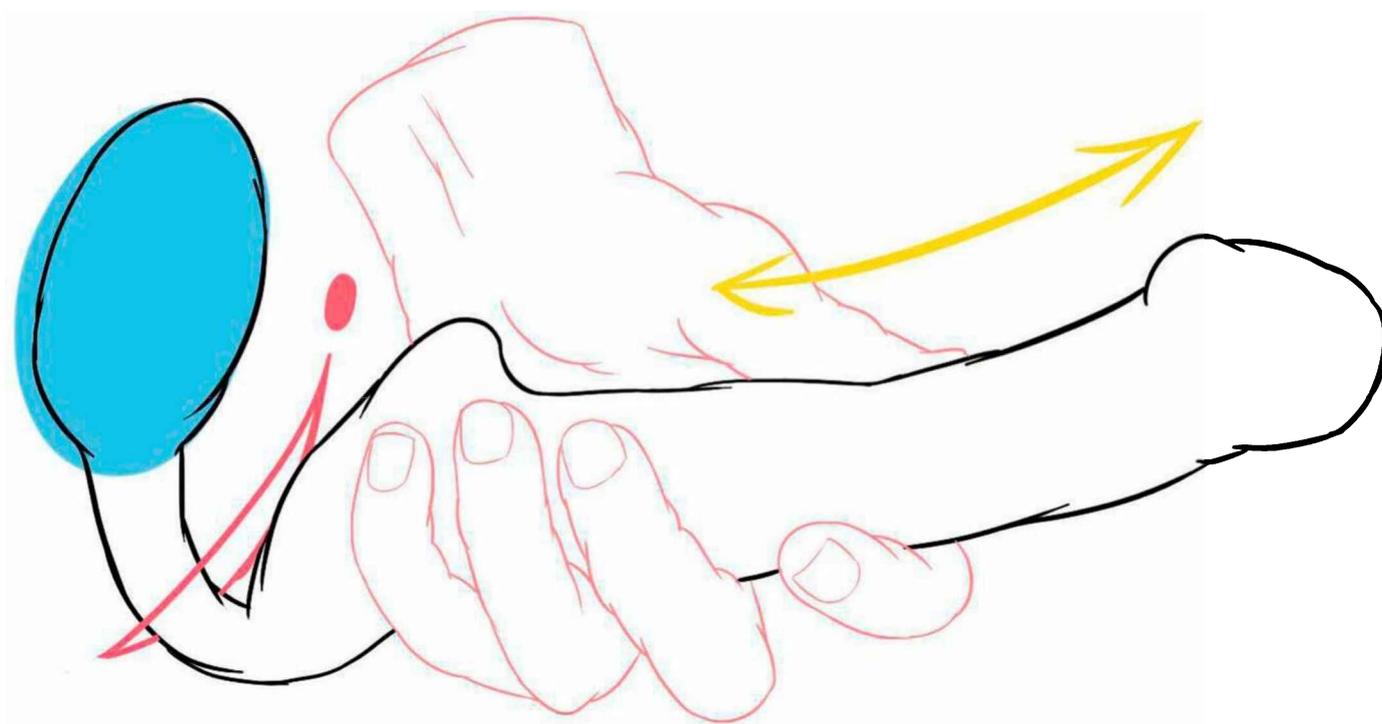
Pendant la pénétration ou pendant que tu fais le ménage, se faire tapoter l'anus, c'est toujours un plaisir. POC POC !



Le gode ceinture sans ceinture

Alors oui, c'est un gode ceinture sans ceinture, et il vaut mieux avoir un vagin pour porter ce petit bijou, mais tu peux l'enfoncer dans n'importe qui, dans la mesure où cette personne est munie d'au moins un orifice...

Je recommande de commencer par une petite taille pour les débutant.e.s du cul. Idéal aussi pour les rapports lesbiens car il y a une vraie sensation de peau à peau.



Poire à lavement, mode d'emploi

POOP POOPIDOU !

Y a pas de mal à se faire un petit lavement de temps en temps. Surtout quand on sait qu'on va se faire enculer.

La poire à lavement, mode d'emploi :

Procure-t'en une en pharmacie et vis un moment unique en regardant le pharmacien ne droit dans les yeux par-dessus le comptoir.

Prévois de le faire entre 15 minutes et 2 à 3 heures à l'avance, selon ton transit.

Commence par remplir ton lavabo (propre) d'eau tiède.

Presse ta poire à fond et noie-la entièrement dans l'eau pour qu'elle se remplisse.

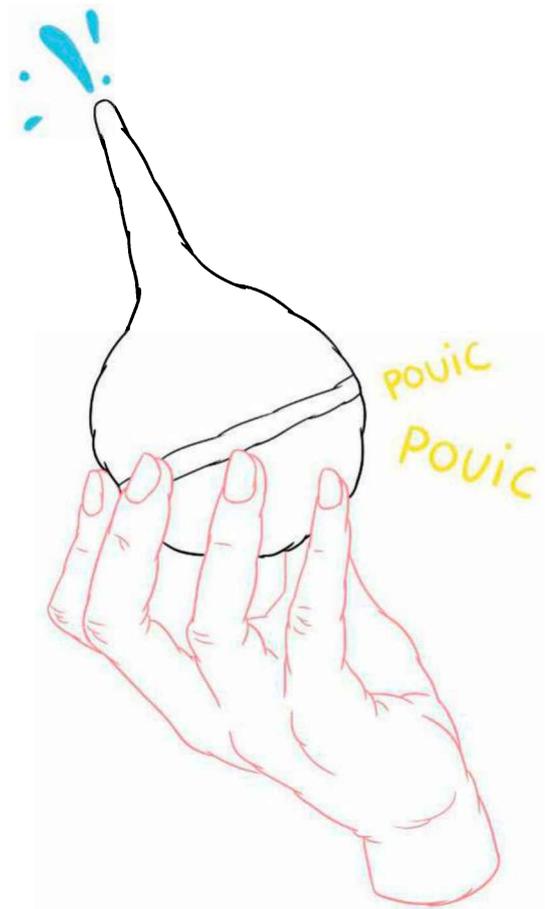
Ressors-la et presse-la légèrement pour faire en sorte qu'il n'y ait plus d'air à l'intérieur. Noie-la une seconde fois pour la remplir à ras bord. Cette étape n'est pas obligatoire, mais elle t'évitera de te remplir le cucul d'air et de lâcher des grosses caisses quand tu seras en bonne compagnie.

Ensuite, dirige-toi vers les toilettes pour t'enfiler cette magnifique poire dans le fion. Vide-la en toi et enfin relâche sans forcément pousser pour faire sortir l'eau qui était jusque-là immaculée de caca.

Recommence une ou deux fois...

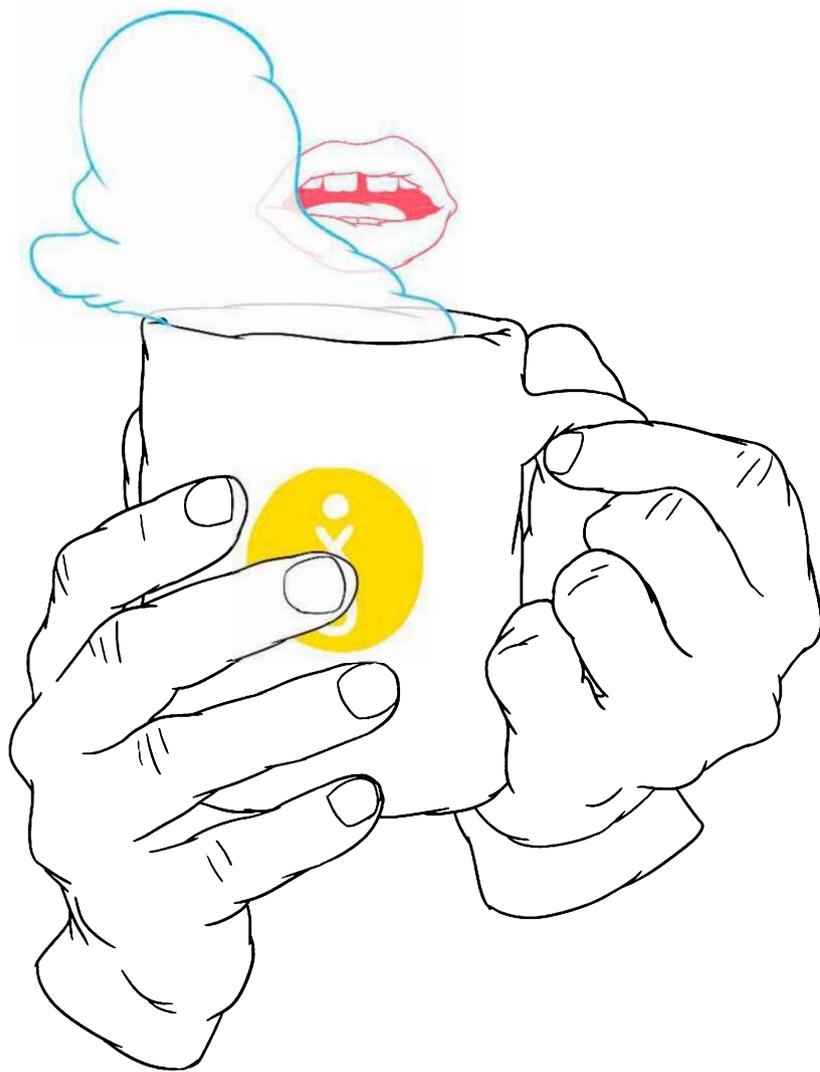
Tu es fin prêt/e à te faire sodomiser en toute tranquillité !

Et c'est super pour les problèmes de constipation passagère !



Tea time !

Il fait froid ? Bois un bon thé chaud et pose tes lèvres là où ton inspiration te portera.



PAS FACILE D'ORGASMER QUAND ON S'EST HABITUÉ.E AU PORNO

Pour ceux et celles qui arrivent à lâcher prise devant un film mais pas avec leur.s partenaire.s.

Le porno, c'est pratique, mais ça rend notre cerveau un peu fainéant. On l'habitue à des images toutes prêtes et, lorsqu'il est confronté à la réalité, c'est limite décevant.

Je ne dis pas que le porno, c'est mal, mais j'ai remarqué que, lorsqu'on faisait marcher son imagination ou mieux, qu'on se concentrait sur son plaisir, les orgasmes étaient carrément plus satisfaisants.

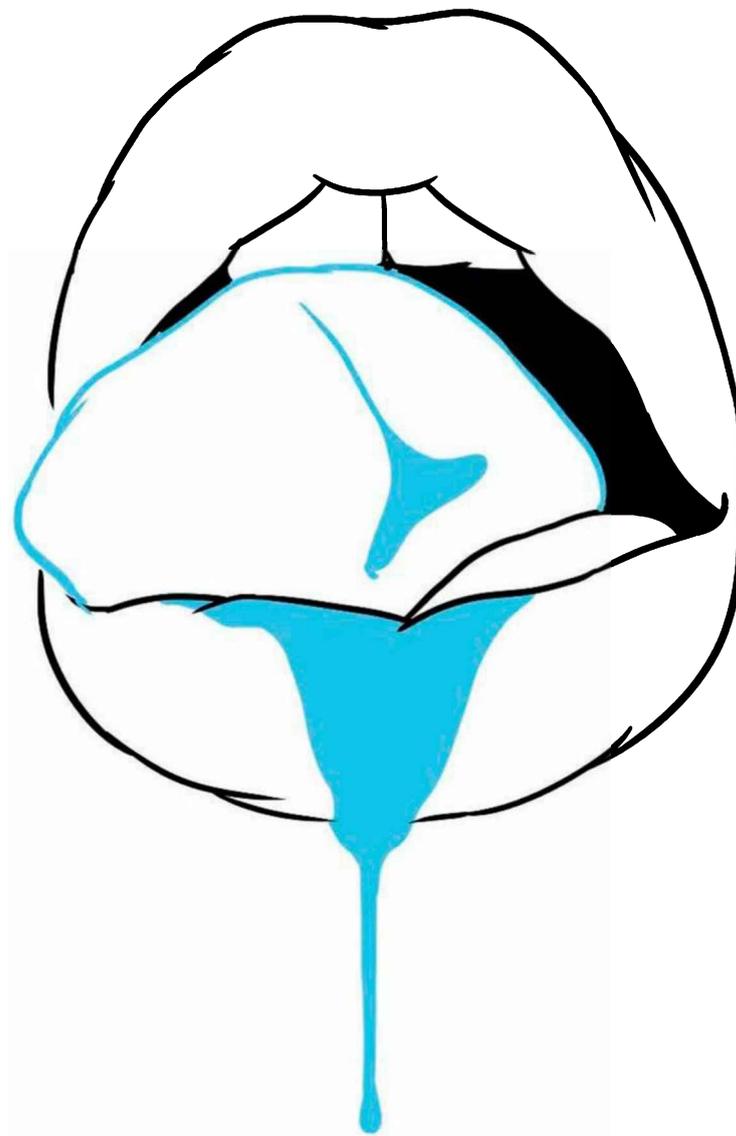
Voici un plan step by step pour sortir de cette dépendance :

- Limiter sa consommation de porno jusqu'à l'arrêt est une première étape qui demande de la volonté. Mais c'est faisable !
- Une fois sevré.e, essaie de te remémorer les scènes qui t'excitent et tente de te faire orgasmer sans allumer l'ordi.
- La troisième étape consiste à faire travailler ton imagination. Invente tes propres fantasmes jusqu'à l'orgasme encore. Tu peux aussi trouver de l'inspiration dans la littérature ou les podcasts.
- Tu es prêt.e pour tenter de ne plus penser à rien qu'à ton plaisir, sans aide visuelle ou imaginaire. Ce process peut prendre pas mal de temps avant d'arriver à apprivoiser ton cerveau, mais ça vaut le coup, promis !

Le coût
pourrait être
une option,
non un but.

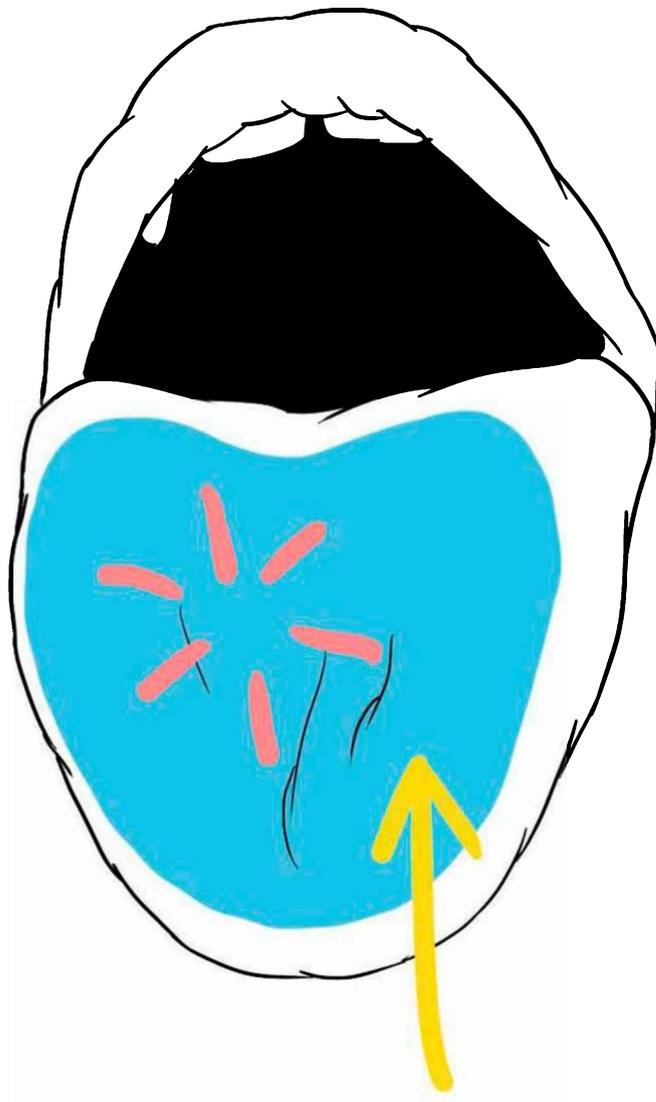
Fiou... fait chaud, non ?

Quand il fait chaud, n'hésite pas à sucer un glaçon et à porter ta langue sur le sexe de ton.ta partenaire. Rafraîchissement assuré en période estivale !



Bien à plat

La langue bien à plat, sans hésitation, c'est comme ça qu'on lèche un anus. Ni plus ni moins.



LES JOIES DE LA POUGNETTE SACRÉE

C'est un rituel magique qui va te permettre de repousser les limites de ton corps, apprendre à t'aimer, ou simplement réapprendre à prendre le temps...

Avant tout, range ta chambre, fais-en sorte qu'elle soit accueillante et agréable. Tu peux aussi prendre le parti de faire ça dans la nature.

Oublie youporn, tu n'en auras pas besoin. Alors éteins ton téléphone et ton ordinateur (sauf si tu souhaites écouter un peu de musique)

Éteins la lumière et allume des bougies. Pour l'ambiance olfactive et la relaxation, allume de l'encens ou sors ton diffuseur d'huiles essentielles.

Prépare un miroir, de l'huile de massage et un dildo (si tu n'en as pas, tu peux aussi te servir d'une courgette lavée et bio) et lance ta musique.

Voilà, tu es prêt.e, on peut y aller.

– Commence par dire à voix haute ce que tu souhaites débloquent chez toi.

Après, tu n'es pas obligé.e d'avoir un blocage, tu peux aussi souhaiter te relaxer ou prendre le temps pour une fois... C'est toi qui vois.

– Il est temps de t'oindre le corps d'huile de massage. Caresse ta peau de la tête aux pieds. Prends ton temps et regarde-toi dans le miroir. Regarde comme tu es beau.belle à la lumière des bougies. Apprécie ce moment.

– Pour la suite, ça sera à toi de voir où tu veux aller. Tu peux essayer une nouvelle technique de masturbation ; essayer de t'autosodomiser ; découvrir ton vagin et ses mystères avec tes doigts ; goûter ton sperme; etc.

Bref, il y a mille façons d'explorer ton corps et le faire seul.e peut être un super moyen d'aller plus loin, car personne ne te regarde, il n'y a donc aucune honte à avoir. Lâche-toi, bébé !

On n'est pas bien là, décontracté.e.s de l'anus ?



Le vibro sur l'anus, c'est la vie.
Et plus si affinité.

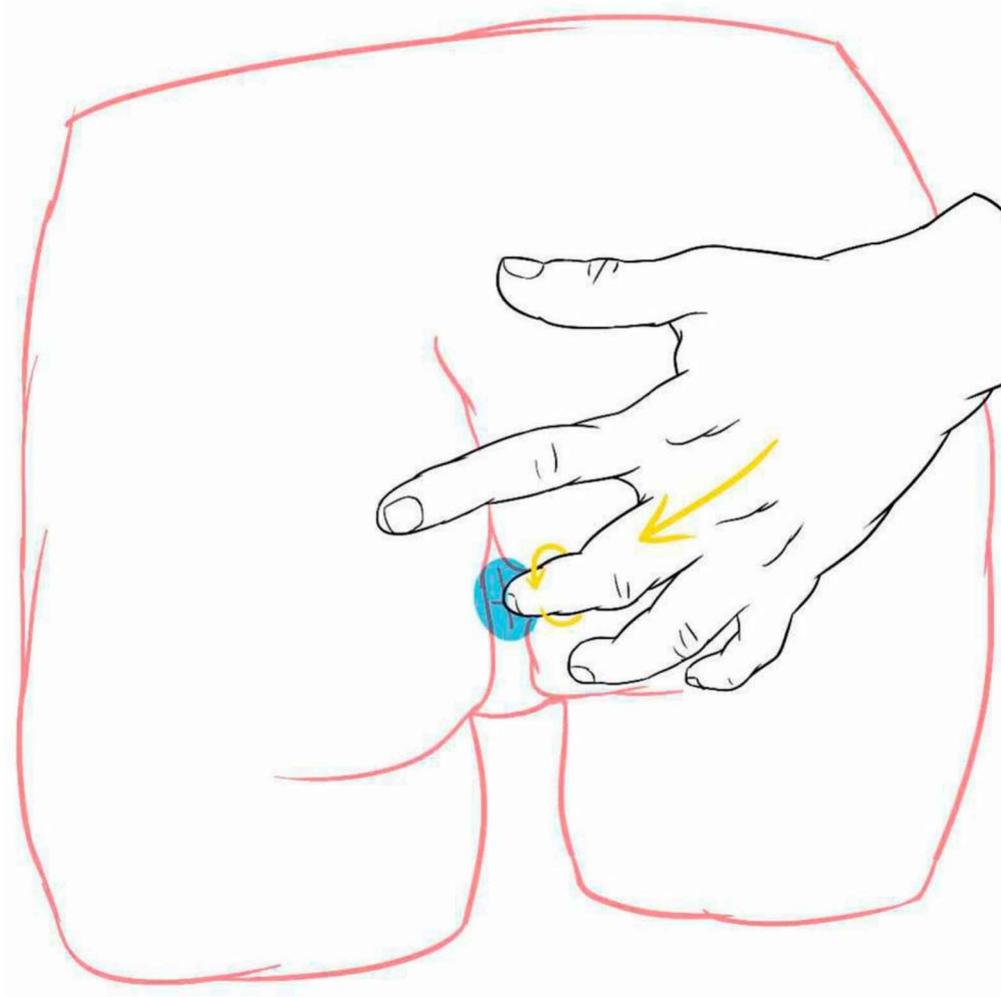
AU LIT, JE SUIS TOUT LE CONTRAIRE DE CE QUE JE SUIS DANS LA VIE.

Ok, ça n'est pas un fait avéré pour tout le monde, mais il arrive que le tempérament d'une personne switche complètement lorsqu'elle fait du sexe. Ainsi un.e introverti.e, timide, discret.e, etc., peut devenir un.e vrai.e tigre.sse ou dominateur.trice au pieu. Pareils pour les extraverti.e.s, les personnes de pouvoir ou à hautes responsabilités, qui se découvrent passif.ves, intimidé.es ou soumi.se.s au lit.

C'est comme si le sexe donnait un espace pour se libérer de la personne que nous sommes ou que nous nous efforçons d'être au quotidien. Certains appellent ça une déviance, moi, je préfère imaginer que nous révélons ici notre « côté obscur de la force », ce qui rend la chose tout de même plus saine !

Anusette

Ton doigt bien humide se pose sur son anus et fait de tout petits ronds.
Quelle merveilleuse entrée en matière...

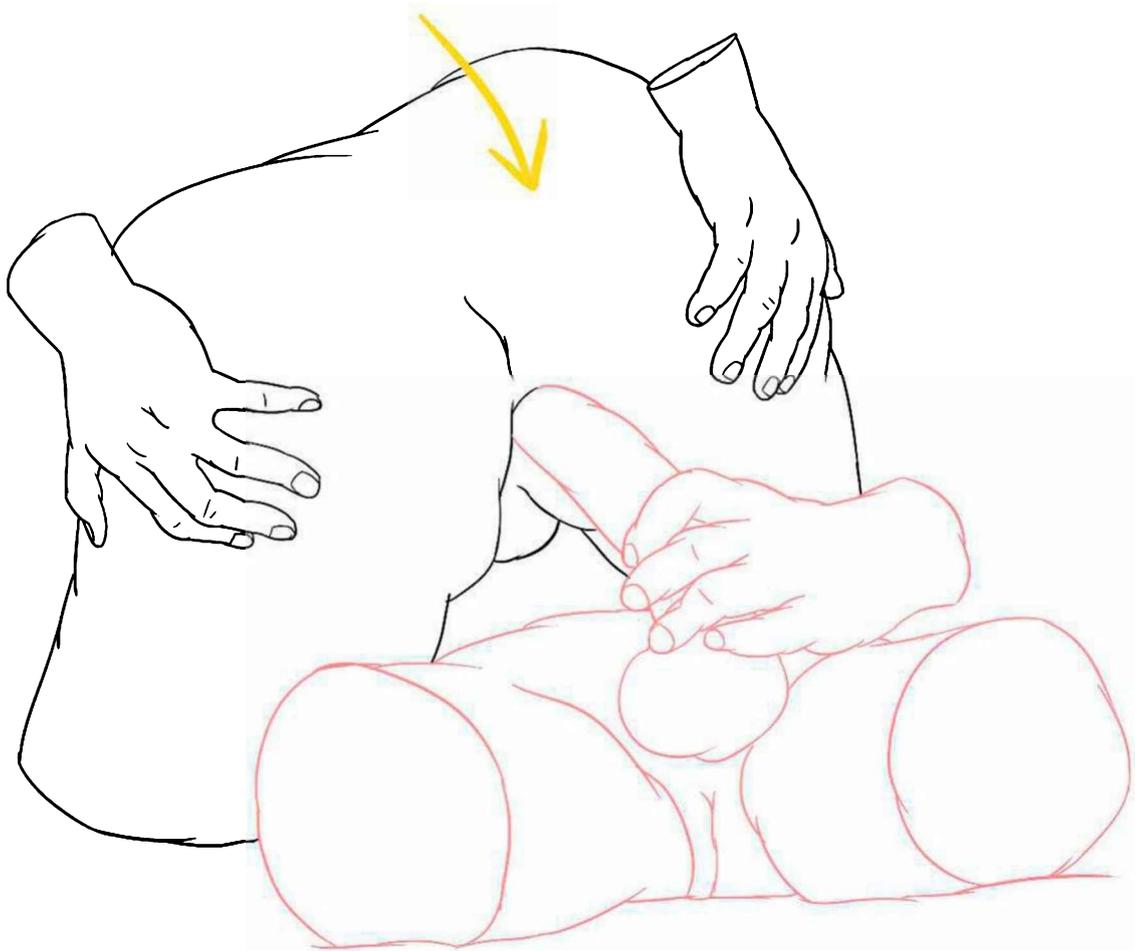


C'est moi qui pilote !

Finissons en beauté avec un petit conseil sodomie pour les débutant.e.s. Si tu n'as jamais pratiqué, je ne peux que comprendre tes angoisses à l'égard de la sodomie, surtout si c'est toi l'enculé.e ! Mais rassure-toi, j'ai une technique conçue pour que tu puisses passer un bon moment.

Dis à Machin-Chose de ne pas bouger et de tenir son pénis/gode comme sur le dessin. C'est important qu'il.elle comprenne qu'il.elle ne doit vraiment pas tenter un coup de reins, même un petit, parce que c'est toi qui vas diriger la séance. Tu dois te sentir en contrôle et ne pas être à la merci d'un mauvais coup de reins qui risque de te blesser, donc baisse ta culotte, c'est toi qui pilote ! Prends ton temps, vas-y tranquillement et, surtout, quand tu le sens. Tu peux aussi te charger de tenir son sexe/gode si ça te rassure encore plus.

N'oublie surtout pas le lubrifiant, ça peut servir.



APRÈS LE SEXE, LE DÉBRIEF

Pour améliorer et ajuster nos gestes et ceux de notre.nos partenaire.s, nous devrions prendre un moment pour parler du bon comme du mauvais. Et se faire des bisous aussi... Plein.

Il est temps de conclure

J'aurais pu faire encore mille dessins et ne jamais terminer ce livre tant il y a de choses à dire sur le sexe. Mais mon éditeur me pressait et je crois que j'ai moi-même eu besoin de retrouver une vie normale. Devoir prendre des notes pendant ses rapports, je vous jure que c'est épuisant...

En tout cas, bravo ! Vous avez réussi à lire tout ce livre en écriture inclusive. Au-delà de la joie perfide de vous imaginer entreprendre cet exercice cérébral de haute voltige, c'est une écriture qui, je l'espère, prendra bientôt tout son sens et ce, dans tous les milieux.

Si vous ne deviez retenir qu'une chose ou deux de cette démarche, c'est qu'il est temps de sortir du schéma classique qu'on nous a donné à manger toute notre vie. Nous devons nous détacher des représentations qui nous ont inspiré.e.s par le passé, car elles nous enferment dans une sexualité culpabilisante, douloureuse et ennuyeuse. L'égalité sous la couette commence par la déconstruction des injonctions qu'on nous rabâche depuis trop longtemps. Il n'y a pas de pénétré.es ou de pénétrant.es, il n'y a pas à se poser la question de « qui fait "l'homme" ou qui fait "la femme" ». Il n'y a pas de soumis.es ou de dominant.es (sauf si ça vous excite, bien sûr). Bref, il n'y a pas de norme, juste des corps qui devraient s'exprimer en toute liberté, sans honte ni obligation. Je ne vous cache pas que ce n'est pas un processus facile à mettre en place, j'ai moi-même encore beaucoup de choses à dépasser... Et vraiment, je suis reconnaissante de vos témoignages qui ont pu me faire avancer et grandir au cours de cette dernière année. C'est beau, l'entraide. Et ce projet est beau, parce que j'étais loin d'être seule à l'écrire... Nous étions 280 000. <3

Et comme dirait l'autre : « Je me retire. »

Remerciements

Un grand merci à toutes les personnes qui m'ont aidée, inspirée, soutenue, doigtée.

Tout d'abord, 280 000+++ MERCIS aux abonnés Instagram sans qui je ne serais rien. Vous m'avez appris tellement de choses grâce à vos témoignages ! Vous avez été plus qu'une source d'inspiration, vous avez carrément écrit ce livre à ma place. Je vous dois beaucoup. Non, n'insistez pas, vous n'aurez pas de royalties sur les ventes de ce livre, mes coquinous.

Un merci tout spécial à Odile Fillod (chercheuse indépendante en études sociales des sciences biomédicales) qui m'a énormément aidée pour le chapitre « Dis bonjour à ton sexe » dans lequel j'avais initialement écrit pas mal de conneries trouvées sur Internet. Merci au docteur Clémentine Courage, femme médecin, pour son temps, sa science et ses selfies de triple mentons.

Merci à Arsène Marquis et Raphloy de m'avoir appris l'écriture inclusive et les bases de ce qu'il y a à savoir sur la transidentité.

Merci à mon amie de toujours, Emmanuelle Cornut, pour la relecture, les longues discussions alcoolisées sur le sexe, et ta drôlerie.

Merci à Martin Page pour la préface de ce livre et son livre *Au-delà de la pénétration*, qui m'a beaucoup inspirée.

Merci à Loll Willems et Christophe Pouget de m'avoir tiré le portrait.

Merci à ma merveilleuse agente Ariane Geffard. Merci à Jeremy Griffiths Permal pour les traductions en anglais sur Instagram.

Merci aux hommes/femmes/non-binaires de ma vie pour l'inspiration : merci, Damien Moreau, d'avoir été la relation la plus importante de ma vie, de m'avoir donné un enfant formidable et de m'avoir appris à avoir confiance en moi. Merci, Takumi Kobayashi, pour le logo, pour tous ces bons moments, ainsi que ta soif de nouvelles expériences qui m'ont aidée à écrire ce livre du début jusqu'à la presque toute fin. Merci, Nicky Bruckert, de m'avoir fait découvrir le sexe au-delà de la pénétration.

Merci, Bony, tu es la plus sexy des campagnardes.

Merci, Jérémie Galan. Merci à tous mes ex et tous mes plans cul, même les nuls.

Merci aux gens d'Instagram pour vos posts inspirants qui m'ont permis d'affiner un peu plus ma vision du féminisme. Merci pour votre soutien, même si pour certain.es nos positionnements diffèrent aujourd'hui : Delphine et Léa @Mercibeaucul , Lexie-Victoire Agresti @aggressively_trans, Fanny Godeborge @cyclique_fr, Chloé Dalibon @pointdevulve, Claudia Bortolino et Camille Dochez @cacti_magazine, Coline Charpentier @taspensea, Eva-Luna Tholance @ETholance, Lauren Villers @sheisangry Aliona @_laprédiction_, Florian Nardon @Violentevianne, Manon @lecul_nu, Anaïs Bourdet @anaisbourdet, Iréné de @Irenevrose Noémie de Lattre @noemie.de.lattre, Marie Bongars @mariebongars, Justine Courtot @sang.sations Céline Bizière @lesalondesdames, Anaïs Kugel @projetmademoiselle, Sabrina de @princesseperinee, Camille Aumont Carnel @Jemenbatsleclito, Sarah Constantin et Elvire Duvelle-Charles @clitrévolution, Guillaume Fournier @tubandes, Adam de @nouveauxplaisirs (Auteur du Traité d'Aneros), Lucas Bolivard @meufsmeufsmeufs, Mathias Pizzinato @mathias.pizzinato,

Merci les podcasteurs Victoire Tuailon (Les couilles sur la table) et Gregory Pouys (Vlan).

Merci à mes amis : Emmanuelle Cornut, Sarah Hafner, Julie Bonnel,

Anna Nicolle, Pierre Maxime Soulard, Julien Montanari, Clémentine Peron, Elodie Mariani, Edouard Isar, Laura Salque, Sabrina Bouzidi, Elisabeth et Jordan Noblet, Jean Granon, Loll Willems, Valentine Leboucq, Catherine Lesage, Alexandra Cuccia Vinrich, Gaëlle Ollé, Jérémie Morjane, Jérémie Vanderbosch, Aurélien & Mel Offner, Bertrand Gilbert, Stéphanie Cambus, Émilie Bich Ngoc, Lucia Dos Santos et Vincent Dolle, Pauline Meyer, Jean-Charles Thimonier, Véronique Borit, Nicolas Dez, Maxime Coubes, Charlotte Pisaneschi, Bénédicte Moret, Laure Fournier, Marion Hedelius, Julien Grange, Julia Do, Alice Laverty, Alice Cerisola, Alix Liaroutzos, Jeanne Tayol, Frédéric Marc Marion, Miyo Ogawa, Mitsuho Koga, Arthur de Pins, Lucie Rimey Meille, Cécile Sotton, Mélanie Fiot, Virgile Brouard, Ferdinand, Charlotte Cornu, Mooly, Cyril Lebret, Leny Saliège, Léa Pauc, Charles Boonen, Vincent Barbaté, Jonathan Clément, Laurie Dauba, Alex Aster Tyack, Jérémie Cortial, Marc Asseily, Margot Suzie, Stéphane Hirlemann, Rodolphe Bessey, Benjamin Hervé, Stéphane Marwal, Émilien Sitnikow, Mattias Pages, Valentin Chéné, Louis Tournier.

Merci à ma famille : merci, Papa et Maman, pour votre soutien. Merci à mes cousins Anthony et Camille Boudong, pour votre aide précieuse. Merci, Tatie Giselle, de me demander comment va mon clito. Il va bien, merci. Merci aux autres même si on n'a jamais osé discuter de ce projet quelque peu olé-olé.

Et enfin, merci, mon fils, mon amour, Abel, qui sans le savoir m'a donné la force d'avancer quand j'ai eu envie de tout abandonner parce que parfois la vie, c'est de la merde.

ISBN : 978-2-501-15159-7