

SOMMAIRE

Introduction 7

CHAPITRE 1

Le sexe des filles – 11

CHAPITRE 2

Le périnée, arrêt sur images – 27

CHAPITRE 3

Un bassin qui bouge, un périnée qui se mobilise – 41

CHAPITRE 4

Ne poussez plus! – 55

CHAPITRE 5

La pression du sport – 73

CHAPITRE 6

Boules de geisha et autres accessoires – 85

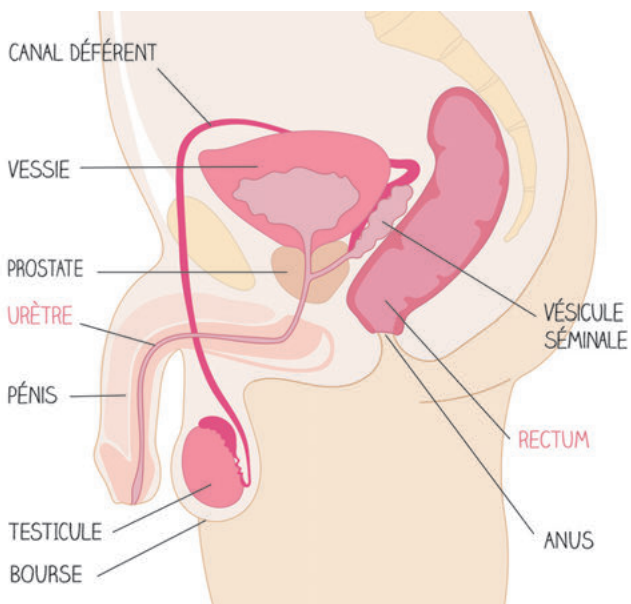
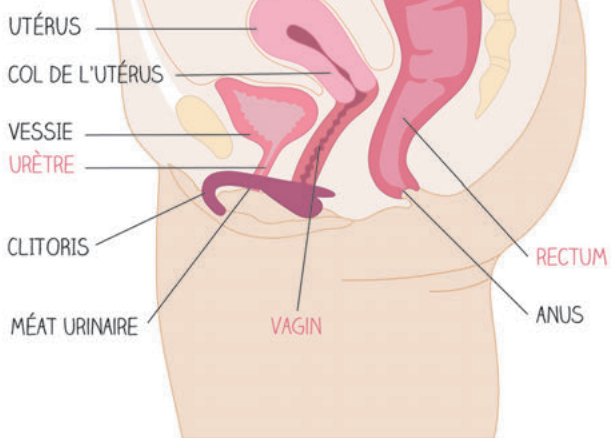
CHAPITRE 7

Le pessaire cube, votre nouvel ami – 97

CHAPITRE 8

Des portes du plaisir aux portes de l'enfer – 107

Conclusion: « Où vas-tu habiter si tu ne prends pas soin de ton corps? »	115
Incitation.....	117
Le périnée des garçons	121
Bibliographie imparfaite.....	125



Le périnée c'est l'ensemble des muscles et tissus qui entourent nos conduits : l'urètre et le rectum chez le garçon ; l'urètre, le rectum et le vagin chez la fille. Car les filles ont trois conduits, quand les garçons n'en ont que deux. Et c'est ça qui change tout.

LE SEXE DES FILLES

Le périnée c'est la « région du corps fermant en bas le petit bassin, traversée par la terminaison des voies urinaires, génitales et digestives »¹. Au XVI^e siècle, on le nommait « l'entrefesson »² car le périnée se situe... entre les fesses.

En latin, *périnée*, *perineum*, signifie « autour des voies évacuatrices ». Le périnée c'est donc l'ensemble des muscles et tissus qui entourent nos conduits : l'urètre et le rectum, et aussi le vagin chez la femme (illustration ci-contre). Car les filles ont trois conduits, quand les garçons n'en ont que deux. Et c'est ça qui change tout. C'est le troisième conduit, celui du milieu, le vagin, qui rend les filles vulnérables. C'est là que commencent leurs ennuis.

Sur le plan fonctionnel, le périnée c'est : pipi, caca-prout, le sexe et les bébés. Mettre au monde les bébés. Une option qui n'existe pas chez les garçons.

Le sexe des filles est à l'opposé du sexe des garçons. Le sexe des filles est creux, caché, tendre et chaud quand le sexe des garçons est saillant, apparent, souvent dur car obligé de se réchauffer à longueur de journée. En effet, de nombreuses érections des garçons sont juste liées au besoin de maintenir une bonne température au niveau de leur pénis.

1. www.larousse.fr

2. *Erreurs populaires et propos vulgaires touchant la médecine et le régime de santé*, Laurent Joubert, 1^{er} édition, 1578, 2^e édition, 1580.

De plus, les filles ne se tripotent pas le sexe à longueur de journée. On leur a dit de ne pas le faire. C'est culturel. Tandis que les garçons...

Pour commencer, impossible de faire l'impasse sur quelques rappels anatomiques. Si vous voulez mieux suivre la leçon d'anatomie, prenez un miroir, faites un selfie ou mettez-y les doigts.

« J'étais totalement incapable de ne pas me tripoter la bite une fois qu'elle s'était mise à me grimper le long du ventre »

Portnoy et son complexe
Philip Roth
Gallimard Folio

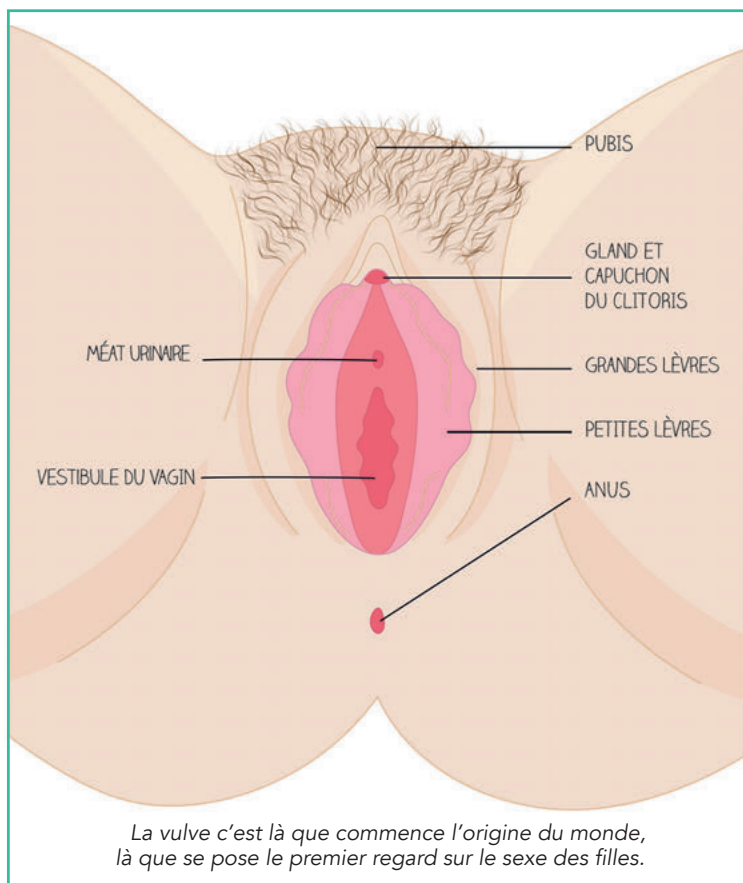
Mais avant de pénétrer ce sexe, **arrêtons-nous sur les poils.**

La mode de l'épilation intégrale a eu pour effet positif de voir disparaître les morpions, les poux du pubis. Mais les poils ont des fonctions, et non des moindres. Ils gardent l'humidité, l'hydratation naturelle. Ils absorbent les frottements provoqués par la lingerie et les vêtements, évitant l'effet de surchauffe. Ils diminuent le risque de transmission de maladies sexuellement transmissibles. Ils participent, sur le long terme, au soutien des tissus. Aussi, l'épilation intégrale peut réserver, à plus ou moins long terme, de mauvaises surprises.

« J'ai compris que les poils sont là pour une bonne raison - c'est la feuille autour de la fleur, la pelouse autour de la maison. Il faut aimer les poils pour aimer le vagin. »

Les monologues du vagin
Eve Ensler
Denoël et d'ailleurs

Derrière le système pileux, ce que l'on voit en premier se nomme **la vulve** (illustration ci-dessous). Elle est bordée **des lèvres**, deux grandes (externes et épaisses qui ressemblent à celles de la bouche) et deux petites (internes et fines qui ressemblent à des pétales de fleurs ou deux ailes de papillon), le centre est **le vestibule**, l'entrée du vagin. On y voit aussi (de haut en bas) **le capuchon du clitoris** qui protège le gland (l'extrémité visible du clitoris), **le méat urinaire** (la terminaison de l'urètre, de l'appareil urinaire) et à l'arrière **l'anus** (la terminaison du rectum, de l'appareil digestif). On y distingue, parfois, les vestiges de **l'hymen**.



Mais attardons-nous encore sur le seuil. En grec ancien, *perineo*, c'est la porte, la « Porte du Temple ». Une étymologie qui donne une dimension sacrée à tout ce qui va suivre.

« La forme traditionnelle de la plupart des bâtiments de culte patriarcaux imite celle du corps féminin. Ainsi, on trouve une entrée externe et interne, des grandes lèvres et des petites lèvres, une aile centrale vaginale qui mène à l'autel, deux structures ovariennes de chaque côté, et enfin, dans le centre sacré, l'autel ou matrice, là où le miracle a lieu - là où les mâles enfantent.

Les monologues du vagin
Eve Ensler
Denoël et d'ailleurs

Tout comme les visages, les vulves sont très différentes d'une femme à l'autre. Le capuchon du clitoris est plus ou moins volumineux. Les lèvres plus ou moins grandes et épaisses, leur bord plus ou moins dentelé ou régulier, elles sont symétriques, parfois asymétriques. La taille de la fente vulvaire est variable. La distance entre les orifices aussi. La peau y est plus ou moins colorée. Bref il n'y en a pas deux pareilles.