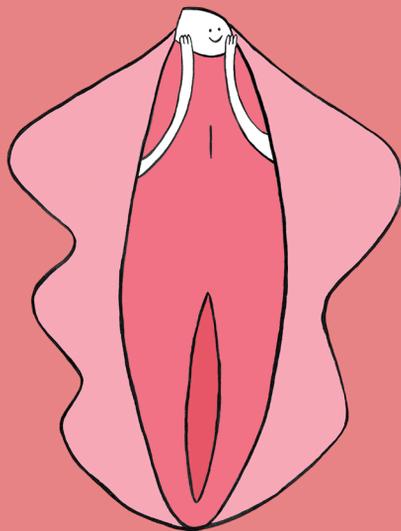


ALEXANDRA HUBIN • CAROLINE MICHEL

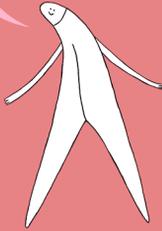
ENTRE MES LÈVRES MON CLITORIS



Confidences
d'un organe mystérieux

EYROLLES

Un livre
à s'offrir et à
partager!



LES ÉTONNANTES RÉVÉLATIONS DU CLITORIS

Alexandra Hubin et Caroline Michel lèvent le voile sur le clitoris, organe-clé du plaisir féminin qui a longtemps été refoulé. En libérant la parole et en le montrant tel qu'il est, elles désacralisent cet organe mystérieux et permettent à chaque femme (mais aussi à chaque homme) de se familiariser

avec lui afin de mieux l'apprivoiser.

Saviez-vous que le clitoris peut mesurer jusqu'à 11 centimètres ? Et que le fameux point G s'appelle en fait la « zone C » ? Les révélations s'égrènent au fil des pages et vous permettent de découvrir cet organe synonyme de jouissance qui ne demande qu'à être aimé.

Alors, clitoridienne ou clitoridienne ? Ne cherchez plus !

Fondatrice de la sexologie positive (« SexoPositive ») s'attachant aux clés d'une sexualité épanouie, **Alexandra Hubin** est docteur en psychologie et sexologue. Consultante en sexologie en clinique, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages et intervient dans les médias.



© Martin Godfroid



© Audrey Ricoul

Caroline Michel s'appelle Michel comme tout le monde, mais parle de sexe comme personne. Journaliste en psycho et sexo pour la presse féminine, elle est également l'auteure du blog ovary.fr.

ENTRE MES LÈVRES
MON CLITORIS

Groupe Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations des clitoris : Lori Malépart-Traversy

Création de maquette et mise en pages : Pomkipik

Illustrations techniques des pages 67, 68, 69, 113, 116 : Hung Ho Thanh

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56877-6

ALEXANDRA HUBIN • CAROLINE MICHEL

ENTRE MES LÈVRES MON CLITORIS

Confidences d'un organe mystérieux

EYROLLES



Remerciements

Nous remercions :

★ Gwénaëlle Painvin, notre éditrice, pour son audace et sa confiance, ainsi que toute l'équipe des éditions Eyrolles pour son investissement.

★ Les clitoris de nos amies et des femmes de l'atelier que nous avons organisé, pour leurs maintes révélations.

★ Vincent et Mathieu, pour avoir joué les bénévoles dans l'intimité et supporté que nous n'ayons que le clitoris à la bouche.

★ Les hommes de notre entourage, pour leurs confidences et leur regard sur la sexualité féminine.

★ Nos ex, pour avoir souvent cherché et parfois trouvé.

★ Et enfin, Lori Malépart-Traversy, qui a prêté son trait au projet et qui ne pouvait nous offrir une plus belle couverture. Pour voir le film de Lori, c'est ici.



www.youtube.com/watch?v=J_30A_VZVky

Aux clitoris



Sommaire

| | |
|--|-----------|
| Introduction..... | 9 |
| Clitoridienne ou clitoridienne | 13 |
| 1 Vous avez un maximum de « B » : vous êtes clitoridienne ! | 15 |
| ★ Pénétration for ever | 19 |
| ★ Point G (coordonnées 26.622833-70.876729) | 20 |
| 2 Il s'en va et il revient | 23 |
| ★ La découverte du clitoris | 24 |
| ★ Cher Freud | 27 |
| ★ Le mythe de l'orgasme vaginal..... | 29 |
| ★ L'arrivée du point G..... | 31 |
| ★ Tout va mieux (ou presque) | 32 |
| 3 Le clitoris, une bête noire plutôt rose | 37 |
| ★ Foutue pression (et sans jeu de mots) | 41 |
| ★ Le mieux est l'ennemi du bien | 44 |
| Ce qu'on en sait, ce qu'on en dit..... | 47 |
| 4 Mon corps, mon sexe et moi | 49 |
| 5 Le clitoris sur les bancs de l'école..... | 55 |
| ★ Éduquer mieux | 59 |
| ★ Entre zézette et clito, on dit quoi aux enfants? | 61 |
| 6 Alors le clitoris, comment est-il? | 65 |

Les exigences du clitoris 71

- 7 À chacune sa vérité 75
- 8 Dire oui au plaisir 79
 - ★ Trop comme ci ou trop comme ça 79
 - ★ Deux ou trois papillons dans le ventre 81
 - ★ Trouver le temps du plaisir 82
 - ★ Le lâcher-prise, un concept fourre-tout ? 84
 - ★ Quand on pense un peu trop 86
- 9 Se connecter à son corps 89
 - ★ Je t'observe et te respire 90
 - ★ Les vertus du massage sensuel 91
 - ★ Fermer les yeux et... 93
 - ★ Le plombier et sa tuyauterie 95

Les étonnantes révélations du clitoris 99

- 10 Les promesses du clitoris 103
 - ★ Les réactions physiologiques du clitoris à l'excitation . 104
 - ★ Quand une pause s'impose 106
 - ★ La taille du gland joue-t-elle un rôle dans le plaisir ? . 107
 - ★ Le priapisme ou le syndrome de l'érection folle 108
- 11 Le vagin, voisin intime du clitoris 109
 - ★ Le (vrai) point G s'appelle zone C 111
 - ★ La taille du vagin est-elle importante ? 114
 - ★ À la rencontre du plaisir vaginal 117
 - ★ Qui dit encore orgasme vaginal ? 120

| | |
|---|------------|
| Rencontre intime avec le clitoris..... | 123 |
|  Les caresses pour ravir notre clitoris | 125 |
| ★ Le plaisir entre ses doigts | 126 |
| ★ La langue dans tous ses états..... | 129 |
| ★ Pommeau de douche et canard en plastique..... | 131 |
| ★ Avec son pénis ou une courgette | 134 |
| ★ Jouer la partition avec son corps entier | 139 |
|  Présenter son clitoris à son/sa partenaire..... | 141 |
| ★ Secrets d'une communication sexuelle | 143 |
| ★ Quand les corps trouvent les mots | 146 |
| ★ Le langage érotique | 147 |
| ★ Et la simulation ? | 148 |
| ★ Explorer le clitoris à deux, et tranquillement..... | 151 |
| Conclusion..... | 153 |
| Bibliographie..... | 155 |
| Les auteurs | 158 |

Introduction



Nous sommes respectivement sexologue et journaliste. Nous employons le mot « clitoris » plusieurs fois par jour, en consultation, au sein de nos articles, mais aussi dans nos lits. Et ces derniers mois, nous ne l'avons jamais autant prononcé (notre éditrice non plus). Longtemps rejeté du paysage sexuel, cet organe sexuel féminin fait aujourd'hui un retour triomphant.

Admettre qu'un organe existe uniquement pour le plaisir des femmes (à ce jour, on ne lui a pas trouvé d'autres fonctions) n'a pas été une mince affaire dans un monde où la sexualité s'est longtemps définie selon la satisfaction des hommes et la pénétration. Si les hommes avaient un clitoris, on l'aurait étudié et mesuré depuis des lustres. On en aurait fait des concours, des dessins sur les murs des lycées, des spams alléchants de techniques pour l'agrandir et des pilules magiques pour le faire durcir en cas d'impuissance.

Aujourd'hui, le temps est venu de rencontrer cet organe qui se trouve au cœur de la jouissance féminine. Encore trop souvent perçu comme un simple bouton rose, le clitoris est bien plus que cela. Il est étonnant, créatif, ingénieux, surprenant, et s'étend sur

plusieurs centimètres à l'intérieur du corps. Autant d'adjectifs qui nous ont brûlé les lèvres au fil de l'écriture. Même si, ces dernières années, nous avons pris connaissance des découvertes à mesure qu'elles paraissaient, nous avons eu le sentiment de découvrir les secrets du clitoris durant notre enquête.

Mais pourquoi écrire un livre sur le clitoris, si ce n'est parce qu'il sort de sa cachette et nous fait des révélations stupéfiantes ? Notre but n'est pas seulement d'être focalisées sur cet organe et de déterminer quel est son meilleur profil, mais d'inviter chacune à se balader au fil des pages à la rencontre de son « Moi sexuel ».

Les publications des recherches récentes concernant l'anatomie du clitoris permettent aux femmes de mieux connaître leur corps et donc de mieux accéder au plaisir. Mais cela permet également d'en finir avec un tas d'idées reçues qui régissent la sexualité : l'acte sexuel se composerait d'une entrée (préliminaires), d'un plat (pénétration) et d'un dessert (orgasme) ; certaines positions seraient à privilégier ; il y aurait des femmes vaginales et d'autres clitoridiennes ; le point G existerait (enfin peut-être pas) ; se détendre serait l'unique clé de la jouissance ; l'orgasme dépendrait du savoir-faire du partenaire... Toutes ces croyances (la liste pourrait mesurer sept clitoris), couramment déballées sous forme de mode d'emploi, sont oppressantes. Elles imposent une norme et nous dictent constamment ce que nous sommes censées faire, penser et surtout ressentir.

Il est temps de comprendre qu'il n'existe aucune règle, aucune façon de « bien faire » : en matière de sexualité, chaque femme possède ses propres singularités et ses préférences. Des préférences qui évoluent avec le temps, l'âge, les partenaires, le désir de grossesse, la contraception, l'intensité de la lumière, la musique de fond... Des préférences qui évoluent selon que l'on est mardi ou jeudi. Ce que nous apprend le clitoris, c'est que le plaisir est un tout, et que dans ce « tout » – vaste champ des possibles –, les femmes construisent et déconstruisent leur puzzle à leur guise, seules, à deux ou à dix.

Ce livre n'est volontairement pas construit comme un guide façon recettes de cuisine, car le clitoris – et plus généralement la sexualité féminine – n'a rien à voir avec des pâtes à la *carbonara* ou un pudding aux graines de chia à dégainer pour épater sa belle-mère. Ce livre est une histoire, un conte, un échange, une chambre à coucher où nous laissons dehors nos complexes. C'est aussi une confidence et un ensemble de révélations sur nous, le monde scientifique et le monde journalistique. Il est né de la volonté de communiquer au grand public ce que le clitoris a de plus beau et de plus grand à nous apprendre sur son fonctionnement, son potentiel, sa bonne tête de gland et le plaisir sexuel féminin.

Nous partageons ici le résultat de notre enquête et de nos pensées les plus intimes. Et nous espérons que vous poserez un regard tout nouveau sur votre sexe, car les dernières révélations sur le clitoris donnent tout simplement envie de se réinventer.

Clitoridienne



OU



CLITORIDIENNE

.....



A lors même que le clitoris a officiellement été découvert en 1559 et redécouvert dans les années 1950, nous avons toutes les deux grandi dans un monde qui distinguait l'orgasme vaginal de l'orgasme clitoridien et prétendait, non sans douter, que l'orgasme clitoridien était plus petit que son compère et bien moins transcendant. Au fil du temps, le clitoris a donc brillé par son inutilité ou son absentéisme. Autant dire que sa carrière n'a pas été des plus folles. Un tel rejet s'explique en grande partie par le fait que le plaisir masculin était bien plus considéré et étudié que le plaisir féminin. La sexualité était principalement observée sous un prisme coïtal.

Aujourd'hui encore, le phallocentrisme continue d'être brandi comme le plus gros obstacle à la jouissance féminine. Des chiffres et des chiffres le rabâchent. Pour autant, nous observons dans nos lits une attention toute particulière portée au clitoris: si le clitoris revient sur le devant de la scène, les femmes n'ont pas (toujours) manqué d'être actrices de leur plaisir.

