



**PETIT GUIDE
MALICIEUX
DU PLAISIR FÉMININ**

**Fernanda Cohen
& Juan Carlos Kusnetzoff**

autrement



Elle est petite, brune, espiègle.
Elle raconte et explore, l'œil pétillant,
les dessous du plaisir féminin.
Un zeste d'imagination, une pincée de détermination,
un peu d'esprit d'aventure :
le bonheur vous attend !

Textes et illustrations de Fernanda Cohen.
Préface du psychiatre Juan Carlos Kusnetzoff.

Traduit de l'espagnol (Argentine) par Hélène Harry.

—
Retrouvez toute notre actualité sur
www.autrement.com
et rejoignez-nous sur **Facebook**

**PETIT GUIDE
MALICIEUX
DU PLAISIR FÉMININ**

Le suivi éditorial de cet ouvrage
a été réalisé par Anne-Charlotte Sangam.

© Libros del Zorzal, 2012.

Édition originale publiée en 2012
sous le titre *Guía ilustrada del orgasmo femenino*
par Libros del Zorzal, Buenos Aires, Argentine.
Cette traduction est publiée par accord avec Libros del Zorzal
et Anna Spadolini agency, Milan, Italie,
en association avec L'Autre Agence, Paris, France.

© Éditions Autrement, Paris, 2013,
pour la présente édition.



**PETIT GUIDE
MALICIEUX
DU PLAISIR FÉMININ**

**Fernanda Cohen
& Juan Carlos Kusnetzoff**

Traduit de l'espagnol (Argentine) par Hélène Harry
Éditions Autrement

*Aux hommes les plus importants de ma vie,
mon père, mon frère Ale et mon grand-père Isaac...
À Martín, Augusto, Ramiro, Juanito, Mariano, Clint, Ari, Ariel,
David, Fran, Jacob, Mark,
Nicolas, Pato, Roxana, Diego, Alejo, Chad,
Andrej, Ignacio et Antonio, le père de mon fils.*

Fernanda Cohen





Préface

On sait aujourd'hui que le sexe joue un rôle essentiel dans la qualité de vie des êtres humains. Les études sur la vie sexuelle des femmes ne s'intéressent pas uniquement à la douleur mais tentent de déterminer les raisons qui se cachent derrière le manque de libido et, bien entendu, le manque d'orgasme.

Les discours sur les comportements sexuels, les satisfactions érotiques et la capacité à atteindre l'orgasme sont souvent basés sur des éléments qui conditionnent la sexualité et sur l'éducation reçue par chaque individu. Dans le passé, la femme était élevée selon le principe que le plaisir sexuel était tout à fait immoral. La femme d'aujourd'hui, en revanche, cherche à avoir une vie sexuelle non seulement plus riche, mais également plus épanouie. Cette tendance se traduit par une plus grande exigence à l'égard des hommes, beaucoup plus habitués à prendre les devants. Mais face aux femmes ayant une certaine expérience, les hommes ont parfois une réaction de

peur et d'inhibition qui les amène à se tenir sur la défensive et à se méfier des comportements érotiques de leurs partenaires.

Nous allons voir dans ce livre comment la femme peut vivre sa sexualité de manière plus épanouie, en évitant les préjugés, les malentendus et en favorisant la communication avec son partenaire.

Un peu d'histoire

Jusqu'au milieu du XX^e siècle, la sexualité était un secret bien gardé, dissimulé dans les profondeurs de la subjectivité.

La sexualité de l'époque victorienne, à partir de laquelle Freud échafauda la psychanalyse, s'appuyait sur des inhibitions et des refoulements qui étaient la cause d'une série de symptômes particulièrement impressionnants à l'époque.

La société bourgeoise du XIX^e siècle fixa de nouvelles règles du jeu quant aux plaisirs ; la question ne concernait plus la religion mais commençait à relever de la science médicale, sur laquelle s'appuyaient les États modernes, qui considéraient comme un devoir

d'orienter les pratiques sexuelles pour définir ce qui était « normal » et ce qui était « pathologique ».

Afin de décrire la sexualité dite « anormale », les publications médicales de l'époque mentionnaient une étonnante liste de nouveaux termes dérivés du grec et du latin : zoophilie, coprophagie, pédophilie, *a tergo* ou position de la levrrette, cunnilingus, *coitus interruptus*, entre autres. L'objectif était de distinguer clairement la sexualité dite « normale » – au service de la procréation, du bonheur de la femme au sein du mariage et de la maternité, et de l'homme en tant que *pater familiae* (« chef de famille ») – de la sexualité « anormale », qui était alors associée à la maladie, à la mort et à la recherche du plaisir absolu.

Il fallait valoriser la fonction de procréation et la dissocier de celle du plaisir, dimension historiquement laissée de côté, dénigrée et, dans bien des cas, condamnée. On considérait par exemple cette sexualité « anormale » chez la femme hystérique qui, en simulant ses symptômes, évitait la responsabilité de la maternité.

La Bible, et plus particulièrement la Genèse, où la Terre est décrite comme une étendue désertique dont



il fallait peupler les immenses zones inhabitées, est l'un des fondements de ces positions dogmatiques. Parallèlement à l'ordre de Dieu – « Croissez et multipliez-vous! » –, tout ce qui n'est pas reproductif, tel que la masturbation, le coït interrompu, l'homosexualité, est décrié et puni. Bien qu'ayant connu des évolutions, la question est encore d'actualité ; l'Église rejette toujours l'usage du préservatif et le recours aux méthodes de fécondation artificielle.

Ce n'est qu'au milieu du xx^e siècle qu'apparaît la première analyse systématique et scientifique de la sexualité, réalisée par Alfred Kinsey. Dans les années 1960, William Masters et Virginia Johnson commencent leurs études contrôlées de laboratoire dont les résultats sont publiés dans *Les Réactions sexuelles* (1967).

Ces travaux de recherche s'inscrivent dans le contexte des années 1960 et 1970, au moment où une contre-culture s'oppose à la culture dominante. Même s'il ne concerne qu'une minorité de la population, ce mouvement contestataire exprime les idées, les rêves et les aspirations de l'époque et modifie l'imaginaire social. Les mouvements gay s'organisent dans la lutte

pour leurs revendications. Les groupes féministes provoquent une révolution qui remet en question la soumission de la femme à la culture patriarcale.

La révolution sexuelle, sous l'impulsion de la pilule contraceptive, dont la vente est autorisée dans les années 1960, contribue à libérer le plaisir. La famille cesse d'être le but ultime du couple.

Cependant, le féminisme militant pour l'égalité associe la sexualité de la femme à celle de l'homme, sans prendre en considération les différences et les nuances. Ainsi, la sexualité génitale et le mythe de l'orgasme vaginal, en tant que modèle de santé sexuelle dite normale, continuent d'être au centre de la vie sexuelle de la femme.

Au cours des années 1980, les combats féministes évoluent ; la femme est alors encouragée à s'approprier sa sexualité en dehors du modèle hétérosexuel patriarcal. La sexualité féminine commence à être considérée différemment de celle de l'homme, et le corps de la femme apparaît tout entier érotisé.

L'insatisfaction sexuelle

L'expérience clinique classique montre souvent, de manière directe ou indirecte, que de nombreux couples ne sont pas épanouis sexuellement. Il est essentiel que les femmes acquièrent une meilleure connaissance de leur potentiel sexuel et que les hommes les aident à le développer. La situation a considérablement changé au cours des dernières décennies. Il ne faut cependant pas nous leurrer : il existe encore beaucoup de couples et – cela va sans dire – de très nombreuses femmes qui souffrent d'insatisfaction sexuelle.

Des siècles d'oppression, de discrimination, de condamnation des satisfactions et des plaisirs sexuels ont favorisé l'apparition de tabous. Le genre féminin a, par conséquent, longtemps été un sujet marqué par l'ignorance, de la simple anatomie de la femme aux différentes façons d'obtenir satisfaction et plaisir sexuel.

Il est pourtant des sociétés où il est davantage permis, voire attendu des femmes qu'elles aient un rôle actif aussi bien avant que pendant l'acte sexuel

et qu'elles prennent des initiatives en vue de satisfaire leurs désirs. Il existe un consensus pour affirmer que la différence entre une société et une autre se situe au niveau du degré de liberté sexuelle accordée au cours de l'adolescence et des étapes précédentes. Là où les sociétés font preuve d'une grande rigueur sur ces questions et où l'on croit encore que la modestie et la soumission sont des vertus féminines qu'il faut exalter, les femmes ont tendance à se considérer malhabiles et incapables, peu enclines à prendre des initiatives et à jouer un rôle actif dans les rapports sexuels. Il ne faut donc pas s'étonner que les problèmes sexuels féminins soient plus fréquents dans ces sociétés.

Lors des entretiens cliniques, il est courant d'entendre des femmes se plaindre de leurs partenaires qui se montrent trop rapides et maladroits, car leurs pratiques sexuelles sont extrêmement limitées. Créer et maintenir un « climat érotique » est essentiel pour pouvoir apporter des réponses à certains problèmes liés à la sexualité des couples et, plus particulièrement, à celle des femmes.

Stimulations et préliminaires

L'importance qu'il faut accorder au toucher est fondamentale au moment des préliminaires. Cela passe nécessairement par des baisers, des caresses et des étreintes mutuels. Mais un procédé important doit également être mis en pratique : après les caresses et les baisers, il convient d'explorer tout le corps. Ainsi, l'homme doit se consacrer à stimuler la zone du clitoris pendant un certain temps. Il est cependant impossible d'indiquer, ne serait-ce que de manière approximative, la durée idéale de ces caresses. Chaque femme est un monde à part ; la durée dépend souvent de la fatigue du moment, des fluctuations émotionnelles et de l'état de santé général.

La stimulation de la zone du clitoris se poursuit jusqu'à ce que la femme exprime le besoin d'être pénétrée. Au moment des préliminaires, interviennent, cela va de soi, les caresses buccogénitales entre les deux partenaires. Cependant, de nombreuses femmes se refusent à avoir des orgasmes pendant les préliminaires. Elles sont troublées par l'idée qu'il s'agit de

pratiques masturbatoires, susceptibles de les empêcher d'atteindre l'orgasme lors de la pénétration. Bien au contraire, avoir des orgasmes au cours des préliminaires est souvent le prélude à la multiplicité orgasmique de la femme.

Pour un grand nombre de femmes, les préliminaires ne durent pas assez longtemps, ce qui les empêche de développer entièrement leur capacité orgasmique ; et le pire est de ne pas le faire savoir à leurs partenaires, de peur qu'ils se vexent, qu'ils ne veulent plus avoir de rapports sexuels avec elles, voire qu'ils les abandonnent.

Loin de penser que ces femmes sont « nymphomanes » ou « hypersexuées », il est important de garder à l'esprit que la force de leurs pulsions sexuelles et leur énergie vitale sont des caractéristiques normales. En réalité, ce devrait être des règles plutôt que des exceptions, s'il n'y avait pas autant d'inhibitions sociales qui continuent de peser sur les femmes dans de nombreuses cultures.

Positions sexuelles

Les couples pratiquent différentes positions quand ils ont des rapports sexuels. Les jeunes croient souvent (du fait des images ou des vidéos pornographiques) que le bonheur sexuel découle d'une espèce de jeu d'acrobatie. Au contraire, chaque couple doit expérimenter et trouver la meilleure position dans laquelle le clitoris puisse être stimulé, que ce soit grâce à la friction énergique du pénis au moment de la pénétration ou grâce à la stimulation manuelle par la femme elle-même ou par son partenaire.

La position connue sous le nom de « missionnaire », où la femme s'allonge sur le dos, les jambes écartées et l'homme se place sur elle, est la plus courante. La pénétration peut être superficielle ou profonde. Mais elle présente l'inconvénient de limiter considérablement la liberté de mouvement de la femme, qui peut cependant jouer sur la profondeur et l'angle de pénétration en soulevant légèrement les jambes, créant ainsi un mouvement du bassin qui facilite la pénétration.

La position inverse, c'est-à-dire la femme à califourchon sur l'homme, permet une pénétration profonde du pénis et une plus grande liberté de mouvement de la femme. De nombreuses femmes racontent qu'il est plus facile d'avoir un orgasme dans cette position. L'homme a les mains libres pour caresser et stimuler sa partenaire.

Il existe d'autres possibilités, telles que le fameux 69 : l'homme peut stimuler le clitoris et l'entrée du vagin, pendant que la femme lèche et suce le pénis en érection. D'autres variantes permettent aussi à certaines femmes d'atteindre l'orgasme plus rapidement. Par exemple, si la femme se met à quatre pattes, position appelée communément « levrette », la pénétration est en général profonde. De cette façon, l'homme peut continuer à caresser la zone du clitoris.

Les positions latérales sont particulièrement appréciées des femmes enceintes. Ainsi, par exemple, l'homme peut se placer perpendiculairement à sa partenaire tandis que celle-ci se tient à demi allongée, un ou deux oreillers dans le dos. L'homme enlace la jambe opposée de sa partenaire, de telle façon que la pénétration vaginale se trouve facilitée.

Biographies des auteurs

Fernanda Cohen est argentine, comme Mafalda et son créateur. Elle est diplômée de la School of Visual Arts de New York, où elle travaille pour le *New York Times* ainsi que pour d'autres revues et journaux. Elle expose ses œuvres dans des galeries d'art aux États-Unis et en Argentine et de nombreux lieux ont fait appel à ses talents et installations. Critique d'art, elle enseigne également à la School of Visual Arts de New York et à l'Université de Palermo (Buenos Aires). Elle a reçu de nombreux prix internationaux pour ses illustrations.

Juan Carlos Kusnetzoff, le préfacier, est psychiatre. Il dirige le département de sexologie de la faculté de médecine de la Buenos Aires. Il a écrit plusieurs livres sur la question.

Achévé d'imprimer en avril 2013
sur les presses de l'imprimerie Corlet à Condé-sur-Noireau (Calvados), France,
pour le compte des Éditions Autrement,
77 rue du Faubourg-Saint-Antoine, 75011, Paris.
Tél. : 01 44 73 80 00. Fax : 01 44 73 00 12.
N° d'édition : L.69EHAN000940.N001. ISBN : 978-2-7467-3606-1.
N° d'imprimeur : XXXXX.
Dépôt légal : mai 2013.