



# Sexualité et plaisir féminin

Séminaire de psychiatrie Hôpitaux Iris Sud

17/01/2023

Emilie Peetrons

# Cadre



- ❖ 1h30 ensemble et questions/réflexions/débats après
- ❖ Le plaisir féminin (≠ désir, plaisir masculin, douleurs, autres troubles)
- ❖ Plaisir hétérosexuel ou LGBTQIA +

# Agenda



- Histoire et évolution sociétale
- Anatomie du clitoris
- Clitoridienne ou vaginale
- L'orgasme
- Explorer
- Partager /la communication sexuelle
- Réinventer la sexualité des femmes
- En consultation: anamnèse et traitement sexologique
- Conclusion
- Questions/ réflexions



# Histoire et évolution sociétale

- Replacer le plaisir féminin dans son histoire et son évolution sociétale
- Sexualité féminine censurée / clitoris oublié
- 16/ 17è s: identification du clitoris
  -
- 20 è s: réapparition => que s'est il passé entre ?
  - Sexualité procréative
  - Découverte: le clitoris ne joue aucun rôle dans la procréation. Il ne « sert qu'à » donner du plaisir, il n'a pas d'impact sur la reproduction.

# Histoire et évolution sociétale



- La science fait disparaître le clitoris, elle le raye des traités d'anatomie.
- Clitoris dangereux => émancipation des femmes
- S. Freud: Orgasme clitoridien est immature et infantin
- >1950: revirement p/r à la natalité
- 1960-80: pilule contraceptive=> sexualité récréative
- 1960-70: révolution sexuelle
- 1998: Dr. H. O'Connell retour du clitoris & son anatomie
- 2010: Dr. O. Buisson étude du fonctionnement via IRM
- 2017: 1<sup>er</sup> schéma scientifiquement correcte publié au Edition Maniard
- 2018: O. Fillod crée le 1<sup>er</sup> clitoris en 3D
- 2022: peu de recherches sur la fonction sexuelle féminine >< troubles masculins / troubles organiques (infertilité)
- .... Et pourtant 1 femme sur 3 n'a pas d'orgasme !

# Anatomie

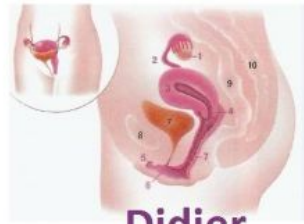
- Comprendre son anatomie => la base
- Nommer les organes génitaux
- En consultation: dessins



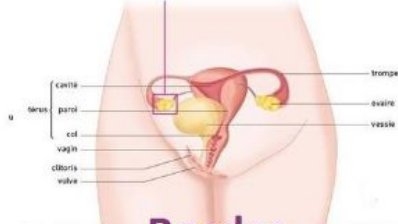


# Anatomie du clitoris

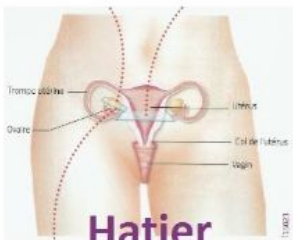
Etat des lieux  
de la représentation  
du clitoris et de la vulve  
dans les manuels scolaires  
2016 et 2017  
des nouveaux programmes  
de collège



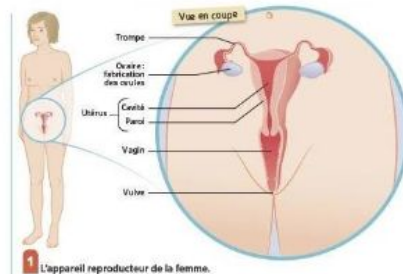
Didier



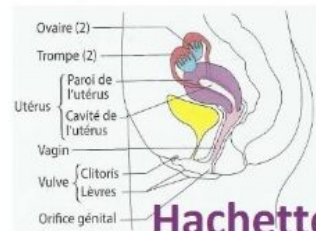
Bordas



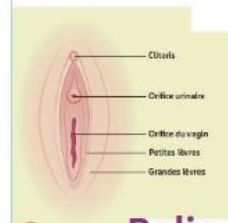
Hatier



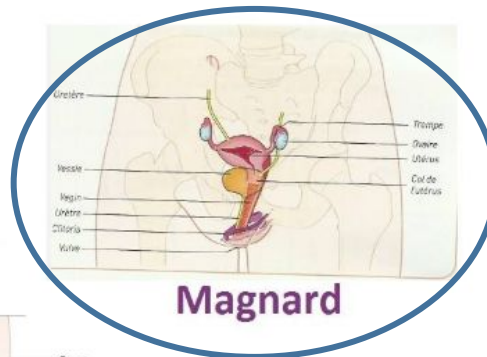
L'appareil reproducteur de la femme.



Hachette



Belin



Magnard

<http://svt-egalite.fr>



Vue de face



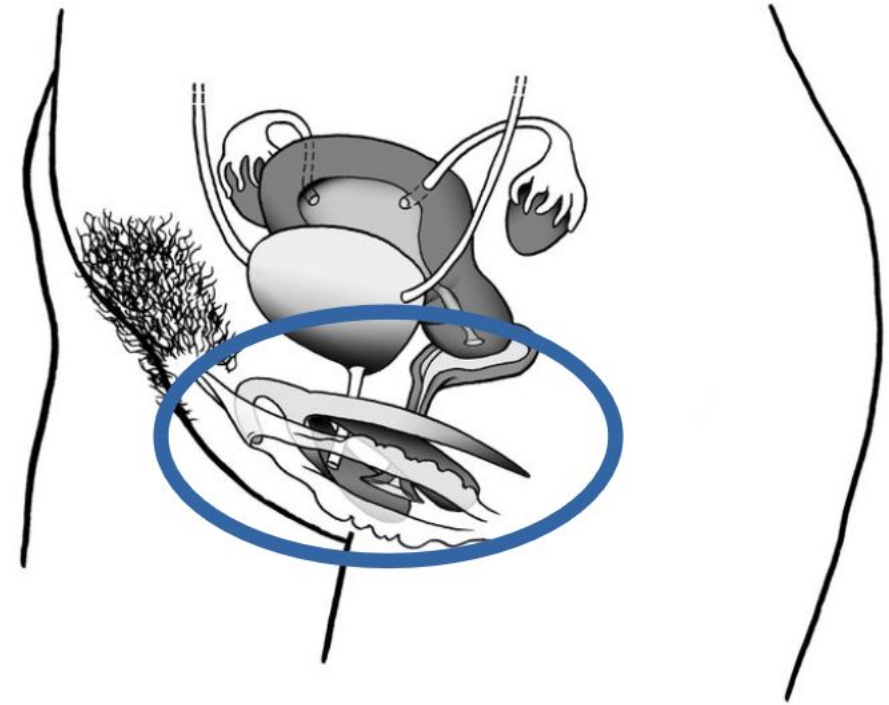
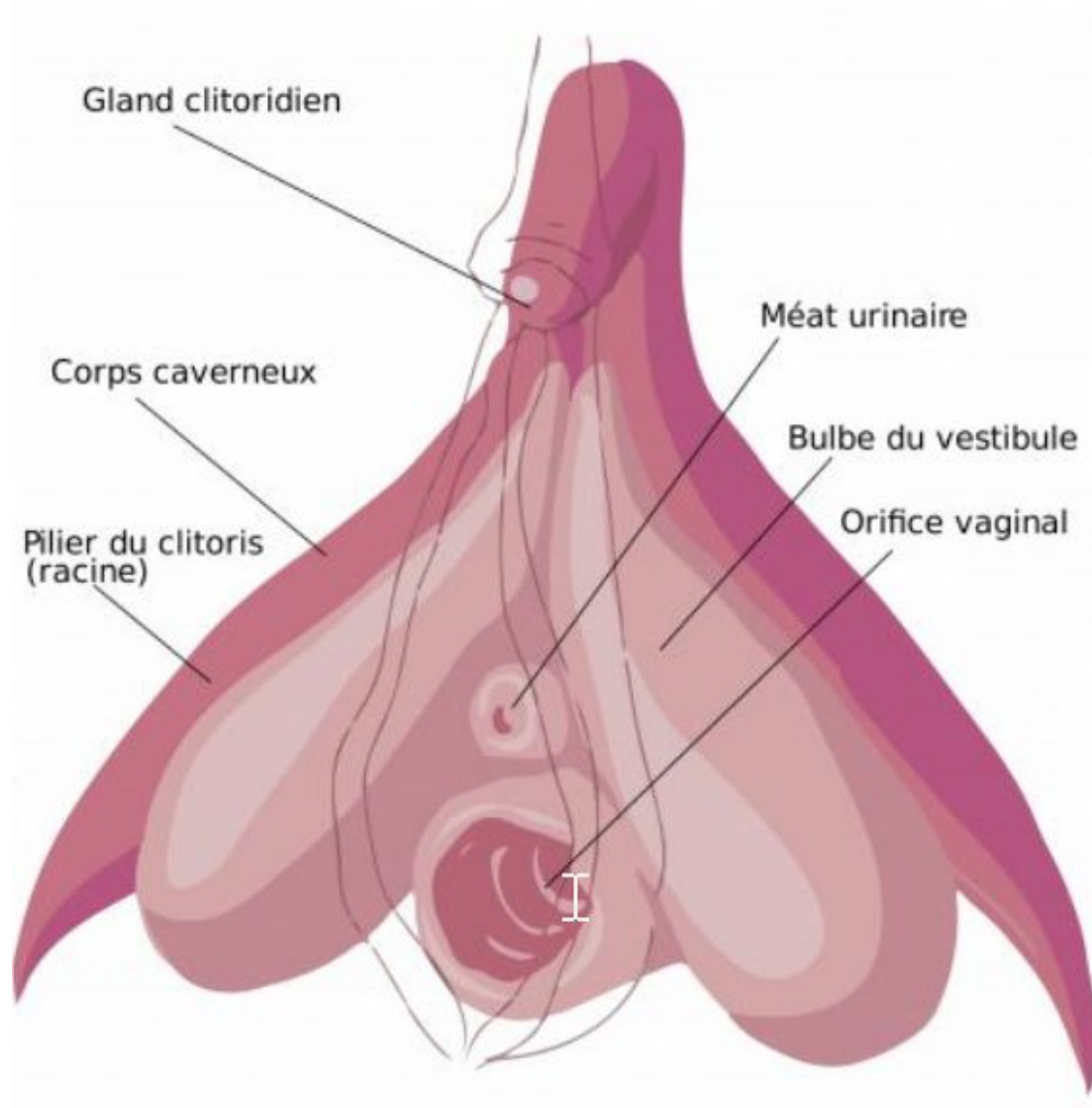
Vue de profil



Nathan

Organes hors appareil génital

# Anatomie du clitoris



Fonction plaisir  
10-11 cm  
Partie externe  
Partie interne  
Organe érectile // verge  
Sensibilité





# Clitoridienne ou vaginale

- Une fausse question
- Les orgasmes sont tous\* provoqués par stimulation clitoridienne. C'est l'organe du clitoris qui est stimulé soit par voie interne ou externe.
- Orgasme par voie vaginale ou par voie clitoridienne.
- Vagin: pauvre en innervation. Tissu élastique et non érectile.
- \* N'oublions pas les autres formes de plaisir: mamellaire, anal, fantasmatique, lactifère (en allaitant), ...

# L'orgasme

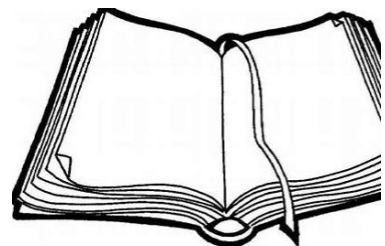


- Définition complexe (physiologique >< émotionnelle)
- Autant d'orgasmes qu'il y a de femmes
- Les chiffres du rapport HITE (Shere Hite)
  - 95% des femmes ont des orgasmes réguliers par stimulation du clitoris
  - 30% par pénétration vaginale exclusive
- En consultation: suis-je anormale? Frigide?
- Ne pas avoir d'orgasmes en faisant l'amour est une expérience partagée par la majorité des femmes

# Explorer



- La base pour accéder au plaisir
- Connaissance théorique ☞ pratique : oser, explorer, regarder, toucher, découvrir, ressentir.
- Etape compliquée pour la majorité des femmes qui n'ont pas eu accès à la masturbation durant enfance/adolescence.
- Se libérer d'une éducation dans laquelle la sexualité était tabou/honteuse/sale/réprimée
- ♂ ♀ Accès plus compliqué à notre intimité (parties internes) et masturbation vue comme moins naturelle, moins autorisée
- Exemple patiente 12 ans « des tics »





# Partager. La communication sexuelle

- En consultation : le couple
- Comprendre ? Explorer? Exprimer
- Comment?
  - Se réapproprier le langage dédié à la sexualité (pouvoir nommer)
  - Exprimer ce que l'on aime/ ce que l'on aime pas (rester curieux)
  - Susurrer
  - Gémir
  - Montrer (corps, mains,...)
  - Lectures

# Réinventer la sexualité



- Questionnement: la sexualité telle que proposée aujourd'hui convient t'elle au plaisir féminin?
- Sortir du cadre, repenser la sexualité autrement, une sexualité qui mettrait en avant le plaisir féminin
- En consultation: la dernière fois que vous avez fait l'amour?



# Réinventer la sexualité

- Sortir du schéma classique et linéaire: préliminaires → pénétration (va et vient du pénis) → orgasme (le plus souvent masculin)
- Dans un rapport classique, la sexualité garantit, via la pénétration, l'orgasme de l'homme
- La femme doit solliciter, demander avec tact cette « faveur »: la stimulation du clitoris → raison pour laquelle elle se passe parfois d'orgasme ou simule.
- Pour rappel, 30 % ont des orgasmes par ce type de coït → urgent de tester l'amour autrement.



# Réinventer la sexualité



- Quelques pistes:
  - Stimulation systématique du clitoris lors du coït (imaginez une sexualité sans stimulation de la verge 😊 )
  - Sexualité non linéaire (terminer par des préludes)
  - Slow sexe et autres types de mouvements (que le simple va et vient)
  - Sexualité non pénétrative
  - Double stimulation (clitoris externe et pénétration vaginale)
  - Utiliser nos pratiques de l'auto orgasme dans le rapport à 2
  - Etre plus active, ne plus attendre ou suggérer mais (re)prendre en main son plaisir, se réattribuer cette responsabilité
  - Investir les corps dans leur globalité (multiples zones érogènes ≠ génitales)
  - Vers une sexualité où la manipulation manuelle du clitoris est « autorisée » pendant le coït.
  - Ne pas chercher l'orgasme à tout prix
  - Prendre son temps
  - Rester curieux, tester, innover, jouer...

# Réinventer la sexualité



- Et si nous trouvions un nom ?
  - il n'existe pas de nom pour parler de la pratique de stimuler ou se faire caresser son clitoris par son partenaire.
  - Les femmes se retrouvent coincées puisqu'elles ne savent pas quoi ni comment le demander
  - Une lacune linguistique ? La principale source du plaisir féminin est anonyme.

# En consultation...anamnèse et pistes de traitement sexologique



- Plaisir ou sensation ou orgasme?
- Plaisir seule ? Plaisir par coït?
- Plaisir sexuel? Plaisir dans les autres sphères de la vie?
- Plaisir inhibé? Plaisir absent?
- Primaire? Secondaire?
- Troubles sous jacents (causes ou conséquences?): douleurs, trouble du désir
- Santé physique?
- Santé psychique? Type de personnalité? Lien avec le lâcher prise
- Santé relationnelle/ conjugale?
- Information/ éducation/ anatomie/massage sensate focus (dans le ressenti)/pleine conscience/cahier d'exploration/ communication/prendre son temps/ faire l'amour autrement/ ne pas chercher l'orgasme à tout prix mais le chemin

# Conclusion



ARTE Culbute

<https://www.arte.tv/fr/videos/094355-001-A/culbute-1-7/>

# Conclusion



- La connaissance du plaisir féminin, un véritable enjeu
- Sexualité pénétrative amène une pression sur les hommes
- Pas une remise en cause du plaisir procuré par le coït, pénétration vaginale agréable, excitante mais pas l'idéal pour avoir un orgasme.
- *« vouloir faire jouir une femme sans son clitoris, cela reviendrait à vouloir essayer de faire jouir un homme sans son pénis. Ce n'est pas impossible, mais ce n'est pas le plus simple » Jüne Pla. Jouissance Club.*
- *« une redéfinition du plaisir féminin est nécessaire. Elle devrait inclure la stimulation clitoridienne des femmes, bien sûr mais plus que cela, nous devrions redéfinir ou déconstruire le sexe pour en faire un langage personnel sur l'art de toucher le corps de l'autre. Nous devrions nous sentir libre d'inventer, de créer et de faire évoluer notre propre sexualité. » Shere Hite. Le rapport Hite.*

# Références & livres conseillés



- La clitothèque [www.clitotheque.org](http://www.clitotheque.org). Bibliothèque numérique dédiée au plaisir féminin : articles, livres, films, documentaires, podcasts ... Une mine d'or.
- Climax [www.climax.how](http://www.climax.how). Des vidéos, des séries filmées sur le plaisir féminin : plaisir externe, plaisir interne, ex. de tantra, orgasme.
- « Mon nom est clitoris ». Daphné Leblond & Lisa Billuart Monet. Un documentaire à la fois pédagogique, militant, tendre et plein d'humour qui questionne la place du plaisir des femmes dans une société hétéronormée.
- Au-delà de la pénétration. Martin Page
- Jouissance club. Jüne Pla
- Le guide du plaisir. Hilda Hutcherson
- Le nouveau rapport HITE. Shere Hite. Une enquête menée sur plus de 28.000 femmes interrogées sur 58 questions sur le plaisir féminin. Et chacun des témoignages recueillis dans ce livre montre à quel point il y a autant de façon de vivre et d'atteindre un orgasme que de femmes.
- La révolution du plaisir féminin. Elisa Brune.
- Je sexopostive. Alexandra Hubin
- Entre mes lèvres mon clitoris. Alexandra Hubin
- Les douze lois universelles du bonheur amoureux et sexuel. Julien Duchemin et Pascal de Sutter
- L'intelligence érotique. Faire revivre le désir dans son couple. Esther Perel.
- Réinventer l'amour. Mona Chollet.
- Apprendre à faire l'amour. Alexandre Lacroix.
- Mais tu ne m'avais jamais dit ça! La communication intime dans le couple. Carolle et Serge Vidal-Graf.



# *MERCI*



*Emilie Peetrons*

*Psychologue, sexologue, thérapeute de couple*

[www.emilie-peetrons-sexologue.be](http://www.emilie-peetrons-sexologue.be)

