

EMILY NAGOSKI

sexothérapeute



JE JOUIS COMME JE SUIS

GUIDE POUR UNE SEXUALITÉ FÉMININE ÉPANOUIE

LEDUC 

« Est-ce que je jouis comme les autres ? »

« Je pense que je n'ai jamais eu d'orgasme. Suis-je normale ? »

« Je ne profite pas de mes relations sexuelles,
car je m'inquiète tout le temps de mon corps.
Comment changer ? »

Désir, excitation, plaisir, douleur pendant les rapports, orgasme, fétichismes, fantasmes... Nous nous posons toutes des questions sur notre sexualité. Sexothérapeute internationalement reconnue, Emily Nagoski nous convie à un véritable voyage au cœur de notre sexualité et nous aide à comprendre pourquoi il ne peut y avoir de normes en matière de plaisir féminin. Les dernières recherches scientifiques ont en effet révélé qu'il existe des différences physiologiques, neurologiques et psychologiques bien plus grandes d'une femme à l'autre que d'un homme à l'autre. De l'anatomie de nos organes génitaux aux mécanismes de réponse à l'excitation, de l'influence de nos émotions aux secrets de l'orgasme extatique, Emily Nagoski décrypte les fascinants processus à l'œuvre dans le plaisir féminin et nous aide à mieux nous connaître pour mieux jouir !

**Un guide décomplexant et libérateur,
parce qu'en matière de sexe aussi,
chaque femme est unique !**

Emily Nagoski est sexothérapeute et diplômée en sciences comportementales. Ses TED Talks sur la sexualité heureuse totalisent des millions de vues à travers le monde et *Je jouis comme je suis*, véritable best-seller international, a été traduit en 17 langues.

20 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2034-2



9 791028 520342

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : sexualité, bien-être

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition originale :

Titre original : *Come as you are*

© 2015, 2021 by Emily Nagoski, Ph.D.

Tous droits réservés pour la reproduction partielle ou intégrale.

Texte publié pour la première fois aux États-Unis
par Simon and Schuster paperback.

Édition française :

Conseil éditorial : Katharina Loix van Hooff

Édition : Élodie Ther

Maquette : Jennifer Simboiselle

Illustrations maquette : Erika Moen

Design couverture : Nadine & Roger

Illustration couverture : Shutterstock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2034-2

EMILY NAGOSKI

JE JOUIS COMME JE SUIS

Traduit de l'anglais (américain) par Marion McGuinness

LEDUC 

À mes étudiantes

Sommaire

Introduction : Oui, vous êtes normale	9
Première partie : Les bases (pas si basiques)	25
Chapitre 1 : Anatomie	26
Chapitre 2 : Le modèle à double contrôle	60
Chapitre 3 : Le contexte	92
Deuxième partie : Le sexe en contexte	141
Chapitre 4 : Le contexte émotionnel	142
Chapitre 5 : Le contexte culturel	195
Troisième partie : Le sexe en action	239
Chapitre 6 : L'excitation	240
Chapitre 7 : Le désir	275
Quatrième partie : Extase pour toutes	313
Chapitre 8 : L'orgasme	314
Chapitre 9 : Aimez ce qui est vrai	350
Conclusion : Vous êtes l'ingrédient secret	391
Remerciements	397

Annexes	399
Annexe 1 : La masturbation thérapeutique	401
Annexe 2 : L'orgasme prolongé	405
Notes	409
Bibliographie	437
Index	467
Table des matières	473

INTRODUCTION

Oui, vous êtes normale

Être sexothérapeute, c'est se voir poser beaucoup de questions. Je me suis déjà retrouvée au milieu de cafétérias universitaires, une assiette à la main, à répondre à des questions sur l'orgasme. On m'a accostée dans des halls d'hôtel lors de conférences professionnelles pour des renseignements sur les vibromasseurs. Une fois, j'étais assise sur un banc dans un parc, occupée à consulter mes réseaux sociaux, et je suis tombée sur une question d'une inconnue au sujet de son asymétrie génitale. J'ai reçu des emails d'étudiantes, d'amies, d'amies de mes amies, de parfaites inconnues, au sujet du désir sexuel, de l'excitation sexuelle, du plaisir sexuel, de la douleur pendant les rapports sexuels, des orgasmes, des fétichismes sexuels, des fantasmes, des liquides organiques, et de bien d'autres choses.

Des questions comme...



- « Une fois que mon partenaire a fait le premier pas, je suis partante, mais c'est comme s'il ne me venait jamais à l'idée d'initier un rapprochement. Pourquoi donc ? »
- « Mon petit ami me disait toujours : "Tu n'es pas prête, tu es toujours sèche." Mais j'étais vraiment prête ! Alors pourquoi n'étais-je pas lubrifiée ? »
- « J'ai vu un truc sur des femmes qui ne profitent pas des relations sexuelles, car elles s'inquiètent tout le temps de leur corps. Je suis comme ça. Comment changer ? »
- « J'ai lu quelque part que certaines femmes n'ont plus envie de faire l'amour au bout d'un certain temps dans une relation, même si elles aiment toujours leur partenaire. C'est mon cas. Comment faire pour avoir de nouveau envie de mon compagnon ? »
- « Je crois que j'ai peut-être fait pipi pendant mon orgasme ? »
- « Je crois que je n'ai peut-être jamais eu d'orgasme ? »

Toutes ces questions différentes n'en cachent en fait qu'une seule :

« Suis-je normale ? »

(La réponse est quasiment toujours : oui.)

Ce livre est un recueil de réponses. Je l'ai vu de mes yeux : ce sont des réponses qui ont changé la vie de bien des femmes, qui s'appuient sur les connaissances scientifiques les plus pertinentes et sur les témoignages personnels de femmes pour qui une

compréhension grandissante de la sexualité a transformé le rapport à leur propre corps.

Ces femmes sont mes héroïnes, et j'espère que, en racontant leurs histoires, je vous donnerai la force de suivre votre propre voie, d'atteindre votre propre potentiel sexuel unique et profond, et de vous y épanouir.

La véritable histoire du sexe

Après tous les livres déjà écrits sur le sexe, tous les podcasts, les émissions de télévision, les articles de magazines et les questions-réponses à la radio, comment se fait-il que nous ayons toutes encore autant de questions ?

Comment dire ? La triste et fâcheuse réalité, c'est qu'on nous a menti – pas délibérément, ce n'est la faute de personne, mais quand même. On nous a raconté la mauvaise histoire.

Pendant très, très longtemps, en science et en médecine occidentales, la sexualité féminine a été présentée comme une sexualité masculine allégée – fondamentalement la même, mais pas aussi satisfaisante.

Par exemple, on supposait simplement que, puisque les hommes avaient des orgasmes pendant les rapports sexuels avec leur pénis dans le vagin (pénétration), les femmes devaient aussi avoir des orgasmes pendant ces rapports sexuels, et que si elles n'en avaient pas, c'est parce qu'elles étaient cassées.

En réalité, environ un quart des femmes ont des orgasmes réguliers pendant la pénétration. Les 75 % restants ont parfois, rarement ou *jamais* d'orgasme lors d'une pénétration, et elles sont pourtant toutes en bonne santé et normales. Une femme peut avoir un orgasme de bien d'autres façons – grâce à la masturbation, au sexe oral, à un vibromasseur, à la stimulation des seins, à la succion des orteils, ou à peu près de n'importe quelle façon imaginable – et jamais d'orgasme pendant la pénétration. C'est normal.

On pensait aussi que, puisque les organes génitaux des hommes reflètent généralement ce qui se passe dans leur esprit – si un pénis est en érection, la personne qui y est attachée est excitée –, les organes génitaux des femmes devraient de la même manière traduire leur expérience émotionnelle.

Et encore une fois, si c'est le cas pour certaines femmes, pour beaucoup, ça ne l'est pas. Une femme peut être parfaitement normale et en bonne santé et connaître une « non-concordance d'excitation », c'est-à-dire que le comportement de ses organes génitaux (qu'ils soient lubrifiés ou secs) peut ne pas correspondre à son expérience mentale (se sentir excitée ou non).

On supposait également que, puisque les hommes éprouvent un désir sexuel spontané et inopiné, les femmes devraient également avoir envie de relations sexuelles spontanées.

Là encore, c'est parfois vrai, mais pas toujours. Une femme peut être parfaitement normale et en bonne santé et ne jamais éprouver de désir sexuel spontané. Elle peut au contraire éprouver un désir « réactif », qui n'émerge que dans un contexte hautement érotique.

En réalité, les femmes et les hommes sont différents.

Mais attendez un peu. Les femmes et les hommes connaissent tous deux l'orgasme, le désir et l'excitation, et les hommes peuvent eux aussi connaître le désir réactif, la non-concordance de l'excitation et l'absence d'orgasme avec la pénétration. Les femmes et les hommes peuvent tous deux tomber amoureux, fantasmer, se masturber, être intrigués par le sexe ou éprouver un plaisir extatique. Ils peuvent tous deux exsuder des fluides, emprunter les chemins interdits de l'imagination sexuelle, croiser toutes les manifestations inattendues et surprenantes de la sexualité dans tous les domaines de la vie – et se confronter, parfois aussi, au refus inattendu et surprenant de la sexualité à se manifester, politement ou non.

Donc... les femmes et les hommes sont-ils vraiment si différents ?

Le problème ici, c'est qu'on nous a appris à penser au sexe en termes de comportement, plutôt qu'en matière de processus

biologiques, psychologiques et sociaux sous-tendant le comportement. Nous pensons à notre comportement physiologique – afflux sanguin, sécrétions génitales et rythme cardiaque. Nous pensons à notre comportement social – ce que nous faisons au lit, avec qui nous le faisons et à quelle fréquence. De nombreux livres sur le sexe mettent l'accent sur ces questions ; ils expliquent combien de fois par semaine le couple moyen a des rapports sexuels ou donnent des instructions pour avoir un orgasme, et ils peuvent tout à fait être utiles.

Mais si vous voulez vraiment *comprendre* la sexualité humaine, le comportement seul ne vous donnera pas toutes les réponses. Essayer de comprendre la sexualité en observant le comportement, c'est comme essayer de comprendre l'amour en regardant le portrait de mariage d'un couple... et les papiers du divorce. Pouvoir décrire *ce* qui s'est passé – deux personnes se sont mariées puis ont divorcé – ne nous aide pas vraiment à comprendre. Ce que nous voulons savoir, c'est *pourquoi* et *comment* ça s'est passé. Ce couple a-t-il arrêté de s'aimer après leur mariage, et est-ce pour cette raison qu'ils ont divorcé ? Ou bien n'ont-ils jamais été amoureux mais, forcés de se marier, et le divorce les a libérés ? En l'absence de preuves tangibles, nous ne pouvons que faire des hypothèses.

Jusqu'à très récemment, il en allait de même pour le sexe – principalement des suppositions. Mais nous sommes à un tournant crucial dans la science du sexe car, après des décennies de recherche décrivant les *mécanismes* de la réponse sexuelle humaine, nous comprenons enfin le *pourquoi* et le *comment* – le processus sous-tendant le comportement.

Au cours de la dernière décennie du xx^e siècle, les chercheurs de l'Institut Kinsey pour la recherche sur le sexe, le genre et la reproduction, Erick Janssen et John Bancroft, ont développé un modèle de réponse sexuelle humaine qui présente un principe d'organisation pour comprendre la véritable histoire du sexe. Selon leur « modèle à double contrôle », le mécanisme de réponse sexuelle dans notre cerveau est composé de deux

éléments universels – à savoir un accélérateur sexuel et un frein sexuel – et ces éléments réagissent à de vastes catégories de stimuli sexuels, y compris les sensations génitales, les stimuli visuels et le contexte émotionnel. Et la sensibilité de chaque composant varie d'une personne à l'autre.

Il en résulte que l'excitation sexuelle, le désir et l'orgasme sont des expériences presque universelles, mais le moment et la manière dont nous les vivons dépendent largement de la sensibilité de nos « frein » et « accélérateur » et du type de stimulation qu'ils reçoivent.

C'est là le mécanisme qui sous-tend le comportement – le pourquoi et le comment. Et c'est la règle qui gouverne l'histoire que je vais raconter dans ce livre : nous sommes tous constitués des mêmes éléments, mais en chacun de nous, ceux-ci sont organisés d'une manière unique qui peut évoluer au cours de notre vie.

Aucune organisation n'est meilleure ou pire qu'une autre, et aucune phase de notre vie n'est meilleure ou pire qu'une autre ; elles sont simplement différentes. Un pommier peut être en bonne santé, quelle que soit la variété de pommes qu'il produit, bien qu'une variété puisse avoir besoin d'un ensoleillement direct constant et qu'une autre préfère un peu d'ombre. Et un pommier peut être en bonne santé lorsqu'il est une graine, lorsqu'il est un semis, lorsqu'il pousse et perd ses feuilles à la fin de la saison, ainsi que lorsqu'il est chargé de fruits à la fin de l'été. Mais il a des besoins différents à chacune de ces étapes de sa vie.

Vous aussi, vous êtes en bonne santé et normale au début de votre développement sexuel, à mesure que vous grandissez et que vous portez les fruits de la vie avec confiance et joie à l'intérieur de votre corps. Vous êtes en bonne santé lorsque vous avez besoin de beaucoup de soleil, et vous êtes en bonne santé lorsque vous profitez d'un peu d'ombre. Voilà la véritable histoire. Nous sommes toutes pareilles. Nous sommes toutes différentes. Nous sommes toutes normales.

Le déroulé de ce livre

Le livre est divisé en quatre parties : (1) Les bases (pas si basiques) ; (2) Le sexe en contexte ; (3) Le sexe en action ; et (4) Extase pour toutes.

Les trois chapitres de la première partie décrivent le dispositif de base avec lequel vous êtes née : un corps, un cerveau et un contexte.

- Dans le premier chapitre, je parle des organes génitaux – leurs parties, la signification que nous leur donnons, et les données scientifiques qui prouvent définitivement que oui, vos organes génitaux sont parfaitement sains et beaux tels qu'ils sont.
- Le chapitre 2 détaille le mécanisme de réponse sexuelle dans le cerveau – le modèle à double contrôle de l'inhibition et de l'excitation, autrement dit : le frein et l'accélérateur.
- Puis, dans le chapitre 3, je présente la manière dont votre accélérateur et votre frein sexuels interagissent avec les nombreux autres systèmes dans votre cerveau et votre environnement, pour déterminer si une sensation ou une personne particulière vous excite, à cet instant précis.

Dans la deuxième partie, « Le sexe en contexte », nous analysons le fonctionnement de tous les éléments de base dans la réalité de votre vie actuelle – vos émotions, votre relation, vos sentiments à l'égard de votre corps et vos attitudes envers le sexe.

- Le chapitre 4 se concentre sur deux systèmes émotionnels primaires, l'amour et le stress, et comment ils peuvent influencer votre réactivité sexuelle, de manière aussi surprenante que contradictoire.
- Le chapitre 5 décrit ensuite les forces culturelles qui façonnent et limitent le fonctionnement sexuel, et comment vous pouvez maximiser les aspects positifs de ce processus et surmonter les côtés négatifs. Nous apprendrons que le *contexte* – vos circonstances extérieures et votre état mental actuel – est aussi déterminant pour votre bien-être sexuel que votre corps et votre cerveau.

Maîtrisez le contenu de ces chapitres et votre vie sexuelle en sera transformée – tout comme, très probablement, le reste de votre vie.

La troisième partie du livre, « Le sexe en action », aborde la réponse sexuelle elle-même, et j'y démolis deux très vieux mythes bien dangereux.

- Le chapitre 6 démontre que le plaisir et le désir sexuels peuvent ou non avoir un rapport avec ce qui se passe au niveau des organes génitaux. Nous y apprenons pourquoi la non-concordance de l'excitation, que j'ai déjà mentionnée, est normale et saine.
- Et après avoir lu le chapitre 7, vous n'entendrez plus jamais quelqu'un dire « pulsion sexuelle » sans penser : « *Ah, mais le sexe n'est pas une pulsion.* » Dans ce chapitre, j'explique comment fonctionne le « désir réactif ». Si vous (ou votre partenaire) avez déjà constaté un changement dans votre intérêt pour le sexe – augmentation ou diminution –, c'est un chapitre important pour vous.

La quatrième partie du livre, « Extase pour toutes », explique comment faire pour vous *approprier* entièrement la sexualité, c'est-à-dire comment créer une extase sexuelle maximale dans votre vie.

- Le chapitre 8 traite des orgasmes – ce qu'ils sont, ce qu'ils ne sont pas, comment en avoir, et comment les rendre aussi fous que ceux dont vous avez entendu parler, et qui transforment les étoiles en arc-en-ciel.
- Enfin, dans le chapitre 9, je décris le point le plus important pour améliorer votre vie sexuelle. Mais je vais vous le confier tout de suite : ce qui compte le plus, ce ne sont pas les parties qui vous composent ou la manière dont elles sont organisées, mais ce que vous ressentez vis-à-vis de ces parties. Lorsque vous embrassez votre sexualité exactement comme elle est à cet instant, c'est le contexte qui crée le plus grand potentiel de plaisir extatique.

Plusieurs chapitres incluent des fiches de travail ou d'autres activités et exercices interactifs. La plupart sont amusants – comme dans le chapitre 3, où je vous demande de repenser à ces fois où vous avez eu une expérience sexuelle géniale et d'identifier ce qui, dans le contexte d'alors, a contribué à faire de cette expérience un succès. Toutes ces activités changent la science en un travail pratique qui peut réellement transformer votre vie sexuelle.

Tout au long du livre, vous suivrez l'histoire de quatre femmes : Olivia, Merritt, Camilla et Laurie. Ces femmes n'existent pas en tant qu'individus ; elles sont des personnages composites, intégrant les histoires réelles des nombreuses femmes à qui j'ai enseigné, avec qui j'ai parlé ou échangé des courriels, et que j'ai soutenues au cours de mes vingt années d'expérience en tant que sexothérapeute. Imaginez chaque femme comme un collage façon pêle-mêle : le visage provenant d'une photo, les bras d'une autre, les pieds d'une troisième... Chaque partie représente quelqu'un de réel, et l'ensemble a un sens logique, mais j'ai inventé les relations que les parties ont entre elles.

J'ai choisi de construire ces composites plutôt que de raconter l'histoire de femmes en particulier pour deux raisons. Premièrement, les gens me racontent leur histoire en toute confiance et je veux protéger leur identité, c'est pourquoi j'ai modifié des détails pour que *leur* histoire reste confidentielle. Et deuxièmement, je crois pouvoir décrire une bien plus grande variété d'expériences sexuelles des femmes en me concentrant non pas sur les récits spécifiques d'une femme en particulier, mais sur ceux, plus larges, qui partagent les thèmes communs que j'ai croisés dans la vie de centaines de femmes.

Et enfin, à la fin de chaque chapitre, vous trouverez une rubrique « En résumé » dans laquelle sont brièvement cités les messages les plus importants du chapitre. Si vous vous dites : « Mon amie Alice devrait lire ce chapitre » ou « J'aimerais vraiment que mon partenaire sache ça », vous pouvez commencer par leur montrer cette rubrique. Ou, si vous êtes comme moi et que vous êtes trop emballée par ces idées pour les garder pour vous, vous pouvez

suivre votre partenaire partout dans la maison, en lisant le contenu de cette rubrique à voix haute et en ajoutant : « Tu vois, chéri, la non-concordance de l'excitation, c'est bien réel ! » ou « Figure-toi que j'ai un désir réactif ! » ou « Tu me donnes un excellent contexte, chéri ! ».

Quelques avertissements

Tout d'abord, quand je parle de ce que le sexologue transsexuel S. Bear Bergman appelle les « pièces montées en usine » – les détails anatomiques qui font que les médecins déclarent un bébé « fille » ou « garçon » –, par souci de clarté et de simplicité, lorsque je parle de ces parties, j'utiliserai les mots « féminin » ou « masculin », en référence aux catégories biologiques qui peuvent décrire de nombreuses espèces se reproduisant sexuellement, et pas seulement les humains. Lorsque je parle d'une personne entière, j'utiliserai les mots « femme » ou « homme », qui font référence à l'identité et au rôle social de la personne.

Une autre mise en garde concernant le genre : comme ce livre est fondé sur la science actuellement disponible, la plupart du temps quand je dis « femmes » dans ce livre, je veux dire des femmes cisgenres, c'est-à-dire des personnes qui sont nées dans des corps qui ont fait que les adultes autour d'elles ont déclaré « C'est une fille », puis qui ont été élevées comme des filles et qui se sentent maintenant à l'aise dans le rôle social et l'identité psychologique de « femme ». Il y a beaucoup de femmes qui ne possèdent pas une ou plusieurs de ces caractéristiques, et il y a beaucoup de personnes qui ne s'identifient pas comme « femme » qui répondent à une ou plusieurs de ces caractéristiques. Les personnes trans et non binaires méritent également une excellente éducation sexuelle, basée sur la science et tournée vers le plaisir... et il y a encore trop peu (encore aujourd'hui !) de recherches sur le fonctionnement sexuel des personnes trans pour que je puisse dire avec certitude

si ce qui est vrai pour le bien-être sexuel des femmes cisgenres l'est également pour les personnes trans. Je pense que c'est probablement le cas, et à mesure que la recherche progressera au cours des prochaines décennies, nous le saurons avec certitude, et je suis totalement sûre que les personnes de tout sexe, y compris les hommes cisgenres, peuvent apprendre beaucoup des données scientifiques existantes, même si elles sont incomplètes. En attendant des recherches plus nombreuses et de meilleure qualité, je tiens à reconnaître que ce livre repose sur une science qui est presque entièrement basée sur les personnes cisgenres.

Troisièmement, je suis passionnée par le rôle de la science dans la promotion du bien-être sexuel des femmes, et j'ai travaillé dur tout au long de ce livre pour résumer les recherches afin d'apprendre aux femmes à vivre en confiance et avec joie dans leur corps. Mais j'ai été très intentionnelle quant aux détails empiriques que j'ai inclus ou exclus. Je me suis demandé : « Ce fait aide-t-il les femmes à avoir une meilleure vie sexuelle, ou s'agit-il simplement d'une énigme empirique totalement fascinante et importante ? »

Et j'ai viré les énigmes.

Je n'ai gardé que la science qui est la plus immédiatement pertinente dans la vie quotidienne des femmes. Au fil de ces pages, vous ne lirez donc pas l'histoire exhaustive de la sexualité féminine – je ne suis même pas sûre qu'elle puisse tenir dans un seul livre. J'ai plutôt intégré les parties de l'histoire que j'ai trouvées les plus intéressantes dans mon travail de sexothérapeute, qui consiste à promouvoir le bien-être, l'autonomie et le plaisir sexuels des femmes.

L'objectif de cet ouvrage est de proposer une nouvelle façon de penser le bien-être sexuel des femmes, fondée sur la science. Comme toutes les nouvelles approches, ces pages soulèvent un grand nombre de questions et bousculent de nombreuses connaissances déjà existantes. Si vous souhaitez approfondir le sujet, vous trouverez des références dans les notes, ainsi que des détails sur mon processus de synthèse d'un ensemble complexe et pluridisciplinaire de recherches pour en obtenir un résultat plus concret.

Si vous vous sentez cassée, ou connaissez quelqu'un dans cette situation

Une dernière chose avant de nous lancer dans le chapitre 1. Vous vous souvenez que j'ai dit qu'on nous a tous menti, mais que ce n'est la faute de personne ? Je veux prendre un instant pour reconnaître les dommages causés par ce mensonge.

Tant de femmes viennent à mes ateliers, à mes cours ou à mes conférences publiques, convaincues qu'elles sont sexuellement brisées. Elles se sentent dysfonctionnelles. Anormales. Et en plus de cela, elles sont anxieuses, frustrées et désespérées par le manque d'information et de soutien de la part des professionnels de santé, des thérapeutes, de leurs partenaires, proches et amis.

« Détends-toi, leur a-t-on dit. Prends un verre de vin. »

Ou encore : « Les femmes ont simplement moins envie de sexe. Passez à autre chose. »

Ou : « Parfois, le sexe fait mal, vous ne pouvez pas passer outre ? »

Je comprends la frustration de ces femmes et leur désespoir. Dans la seconde moitié du livre, je parle du processus neurologique qui piège les gens dans la frustration et le désespoir, les coupant de l'espoir et de la joie, et je décris des moyens scientifiques pour sortir de ce piège.

Voici ce que vous devez savoir dès maintenant : les informations contenues dans ce livre vous montreront que tout ce que vous vivez dans votre sexualité – qu'il s'agisse de défis liés à l'excitation, au désir, à l'orgasme, à la douleur, à l'absence de sensations sexuelles, ou autre – est le résultat d'un mécanisme de réponse sexuelle qui fonctionne de manière adéquate... dans un monde inadéquat.

*Vous êtes normale : c'est le monde
qui vous entoure qui est cassé.*

Et ça, c'est la mauvaise nouvelle.

La bonne nouvelle, c'est que, lorsque vous comprenez comment fonctionne votre mécanisme de réponse sexuelle, vous pouvez commencer à reprendre le contrôle de votre environnement et de votre cerveau afin de maximiser votre potentiel sexuel, même dans un monde brisé. Et lorsque vous modifiez votre environnement et votre cerveau, vous pouvez changer – et guérir – votre fonctionnement sexuel.

J'en ai été témoin : cet ouvrage contient des informations qui ont transformé le bien-être sexuel de nombreuses femmes. Je l'ai vu transformer la compréhension qu'ont les hommes de leurs partenaires féminines. J'ai vu des couples de même sexe se regarder et se dire : « Oh, mais alors c'est *ça* qui se passait. » Des étudiants, des amis, des lecteurs de blogs et même des collègues sexothérapeutes ont lu ce livre ou m'ont entendue lors d'une conférence et se sont exclamés : « Pourquoi personne ne m'a dit ça avant ? Ça explique *tout* ! »

Je suis sûre que ce que j'ai écrit dans ce livre peut vous aider. Il ne suffira peut-être pas à guérir toutes les blessures infligées à votre sexualité par une culture dans laquelle il semble parfois presque impossible pour une femme de vivre sa sexualité correctement, mais il vous fournira des outils puissants pour vous aider à guérir.

Comment puis-je en être certaine ?

J'ai des preuves, bien sûr !

À la fin d'un semestre de fac, j'ai demandé à mes 187 étudiantes de noter une information vraiment importante apprise dans mon cours. Voici un petit échantillon :



- « Je suis normale ! »
- « JE SUIS NORMALE »
- « J'ai appris que tout est NORMAL, ce qui permet d'avancer dans ma vie avec confiance et joie. »
- « J'ai appris que je suis normale ! Et j'ai appris que certaines personnes ont un désir spontané et d'autres un

désir réactif, et ça m'a aidée à vraiment comprendre ma vie sexuelle. »

- « Les femmes varient ! Et ce n'est pas parce que je ne vis pas ma sexualité de la même manière que plein d'autres femmes que je suis anormale. Le désir sexuel, l'excitation, la réponse, etc. des femmes sont incroyablement variables. »
- « La seule chose sûre en matière de sexualité, c'est que les gens sont très différents les uns des autres. »
- « Que tout le monde est différent et que tout est normal, qu'il n'y a pas deux personnes identiques. Il n'y en a pas deux pareils ! »

Et bien d'autres encore. Plus de la moitié de mes élèves ont écrit une version personnelle de « Je suis normale ».

Je me suis assise dans mon bureau et j'ai lu ces réponses les larmes aux yeux. Il était urgent que mes élèves se sentent « normales » et, d'une certaine manière, mon cours avait ouvert la voie à cette idée.

La science du bien-être sexuel des femmes est récente, et il y a encore beaucoup à apprendre. Mais cette jeune science a déjà découvert des vérités sur la sexualité des femmes qui ont transformé la relation de mes élèves à leur corps – et elle a certainement transformé la mienne.

J'ai écrit ce livre pour partager la science, les histoires et les idées positives sur la sexualité qui nous prouvent que, malgré tous les efforts de notre culture pour nous faire sentir cassées, dysfonctionnelles, mal-aimées et peu dignes d'être aimées, nous sommes en fait absolument capables d'avoir des relations sexuelles confiantes et joyeuses.

Je vous fais la promesse suivante : peu importe où vous en êtes dans votre parcours sexuel en cet instant, que vous ayez une vie sexuelle géniale et que vous souhaitiez accroître encore cette génialité, ou que vous galériez et que vous souhaitiez trouver des solutions, vous apprendrez au fil de ces pages quelque chose qui améliorera votre vie sexuelle et vous permettra de comprendre ce que signifie être un être sexuel. Et vous découvrirez que, même si vous ne le ressentez pas encore, vous êtes déjà sexuellement entière et en bonne santé.

C'est ce que dit la science. Je peux le prouver.

PREMIÈRE PARTIE

LES BASES (PAS SI BASIQUES)

Anatomie

Pas deux pareilles

Olivia aime se regarder dans la glace quand elle se masturbe.

Comme beaucoup d'autres femmes, Olivia se touche allongée sur le dos, et caresse son clitoris de la main. Contrairement à beaucoup d'autres femmes, elle se relève sur un coude devant son miroir en pied et observe ses doigts bouger dans les replis de sa vulve.

« J'ai commencé à l'adolescence, m'a-t-elle confié. J'avais vu du porno sur Internet, et j'étais curieuse de savoir à quoi je ressemblais, alors j'ai pris un miroir et j'ai écarté mes lèvres pour pouvoir voir mon clitoris, et comment dire ? Ça m'a fait du bien, alors j'ai commencé à me masturber. »

Elle ne se masturbe pas seulement ainsi. Elle aime aussi le spray « en jet » du pommeau de douche, elle a une petite armée de vibromasseurs à sa disposition, et a passé plusieurs mois à apprendre toute seule à avoir des orgasmes « respiratoires » : jouir sans toucher du tout son corps.

