

Pourtant, de nombreuses recherches scientifiques ont prouvé que le plaisir féminin dépendait essentiellement du clitoris. Il est donc plus rarement lié à la pénétration en elle-même, généralement présentée comme l'aboutissement d'une relation sexuelle épanouie.

De plus, les mots de la sexualité féminine (vagin, clitoris, etc.) sonnent encore souvent comme de « gros » mots, tandis que ceux de la sexualité masculine (sperme, pénis, etc.) sont passés dans le langage courant. Quant aux schémas de présentation des organes sexuels féminins utilisés dans les cours d'éducation sexuelle, ils ne mentionnent que très rarement le clitoris.

Bref, celui-ci souffre d'un véritable « rejet » culturel, médiatique et scientifique, à la base d'une situation inégalitaire.

### Pourquoi est-il important de pouvoir parler librement du clitoris ?

Parce que le fait qu'on l'oublie, le nie ou le mutile a des conséquences importantes sur nos vies.

Parce qu'il est important de pouvoir dire ce que nous aimons (ou pas), ce dont nous avons envie (ou pas). Et que bien se connaître soi-même est important pour vivre une sexualité épanouie.

Parce qu'une meilleure connaissance de la sexualité féminine et une meilleure information autour du plaisir féminin permettront à terme l'égalité entre les hommes et les femmes dans la recherche du plaisir.

## **D'autres questions : avec qui en parler ?**

Les professionnels des centres de planning familial sont là pour répondre à toutes vos questions.

Selon vos demandes, vous pourrez être dirigées vers un médecin, un psychologue, ou un sexologue. Au besoin, ils vous réorienteront.

Pour trouver les adresses de nos centres [www.planningsfps.be](http://www.planningsfps.be)

Pour en savoir plus...

#### **Quelques livres :**

**Gérard Leleu, La caresse de Vénus : les rêves secrets du clitoris, Paris, éditions Leduc.S, 2005.**

**Maïa Mazaurette et Damien Mascret, La Revanche du clitoris, La Musardine, 2008.**

**Rosemonde Pujol, Un petit bout de bonheur : Petit manuel de clitologie, Paris, éditions Jean-Claude Gawsewitch, 2007.**

**Elisa Brune, Le secret des femmes. Voyage au cœur du plaisir et de la jouissance, Paris, éditions Odile Jacob, 2010.**

**Odile Buisson, Qui a peur du point G ? Le plaisir féminin, une angoisse masculine, Paris, éditions Jean-Claude Gawsewitch, 2011.**

**Ce dépliant est une initiative des Femmes prévoyantes Socialistes, en collaboration avec la Fédération des Centres de planning familial des FPS.**

avec le soutien de:



Editrice responsable : Carmen Castellano, 1-2 place Saint Jean, 1000 Bruxelles.

# **A la recherche du plaisir**



## **Petit guide pour découvrir le clitoris**

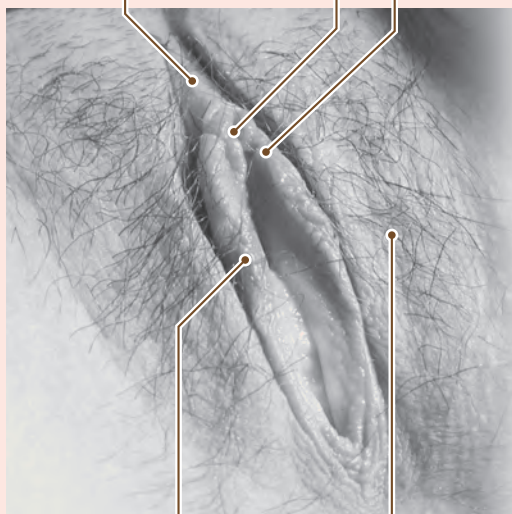


# Le clitoris ?

## Où est-il situé ?

La partie visible du clitoris, le **gland du clitoris**, est située au sommet des petites lèvres, sous un repli de peau qui le recouvre et s'appelle le **capuchon du clitoris**.

Capuchon du clitoris      Gland du clitoris      Frein du clitoris



Petites lèvres

Grandes lèvres

**N'hésitez pas à utiliser un petit miroir de poche pour observer votre vulve et votre clitoris. Cela peut paraître gênant mais il est naturel de chercher à connaître son corps.**

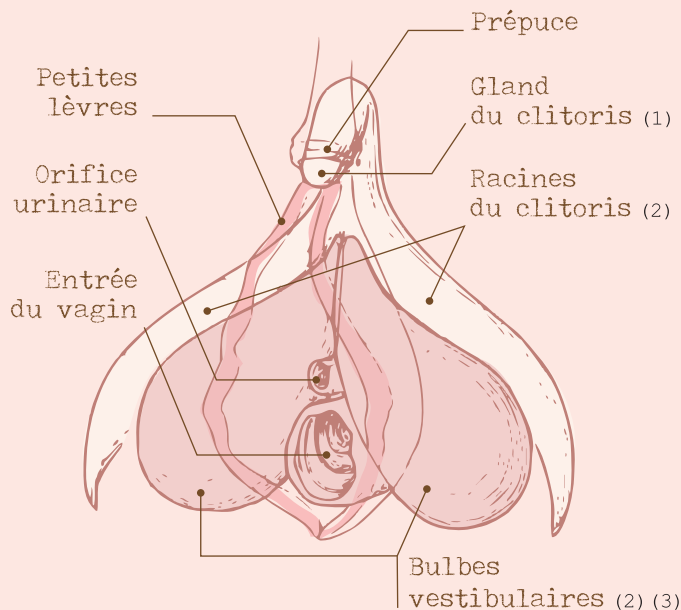
## Qu'est-ce que le clitoris ?

Avec ses 8000 terminaisons nerveuses au niveau du gland, le clitoris est l'organe le plus sensible que l'on puisse trouver chez l'être humain. En comparaison, le gland du pénis n'en possède « que » 6000.

Le clitoris est un organe bien plus complexe qu'il n'y paraît. Si sa partie visible ne mesure qu'environ 0,5 à 1 cm de diamètre et 2 cm de long, il mesure au total presque 11 cm !

En effet, le clitoris est doté, en profondeur, de deux racines de quelque 10 cm, étroitement liées à deux corps érectiles, les bulbes vestibulaires, qui entourent les bords latéraux du vagin.

Le clitoris n'est donc ni « un petit bouton » ni un « petit pénis » mais une sorte d'« oiseau qui déploie ses ailes ».



- (1) partie visible
- (2) parties invisibles du système clitorido-vestibulaire
- (3) corps érectiles connectés au clitoris

Comme le pénis, avec lequel il partage de nombreux points communs, le gland du clitoris réagit par une érection (peu visible) lorsqu'il est stimulé.

**Son utilité? Le plaisir!**

## Comment provoquer le plaisir ?

Le clitoris fait partie des principales zones érogènes des femmes. Il peut être stimulé par soi-même (masturbation) ou par son/sa partenaire. Cette stimulation peut permettre d'atteindre un orgasme.

**Il existe de nombreuses techniques pour le stimuler : les frottements, les caresses, avec la langue (cunnilingus), les doigts, le sexe, un objet (sex-toy), etc. Le clitoris étant particulièrement riche en récepteurs à la pression et aux vibrations, c'est à chacune de chercher ce qui lui plaît le plus !**

## Le plaisir féminin, tabou de société ?

Quelle partie du corps féminin n'apparaît que très rarement dans les manuels scolaires ? Quel organe n'a commencé à intéresser les scientifiques qu'à la fin des années 90 ?

**Le clitoris, bien sûr ! Ne « servant » qu'au plaisir et à l'orgasme (et non à la reproduction), l'organe du plaisir féminin intéresse peu ...**

Il faut dire que la médecine et les médias occidentaux ont une vision extrêmement androcentrée (centrée sur l'homme) de la sexualité. Cette vision confine les femmes dans un rôle passif, leur plaisir dépendant du pénis de l'homme lors de la pénétration.