

Zoe Mendelson
María Conejo

Pussy pedia

LE GUIDE DE LA CHATTE

traduit de l'anglais (États-Unis) par Nathalie Bru,
Marguerite Capelle, Gaëlle Cogan, Fabienne Gondrand,
Valentine Leÿs et Sarah Gurcel

Dalva

Titre original :
Pussypedia: A Comprehensive Guide

Copyright © 2021 by Zoe Mendelson and María Conejo

© Éditions Dalva, une marque des Editions Robert Laffont, 2025
pour l'édition française

ISBN 978-2-4876-0039-3

Photos des autrices : © Jackie Russo (Zoe) et © Eduardo Márquez (María)
Conception graphique : Rémy Tricot

À nos grands-mères, à nos mères, à nos sœurs

Sommaire

<i>Préface à la nouvelle édition</i>	8
<i>Une nouvelle définition de la chatte</i>	13
<i>Décharge de responsabilité médicale</i>	14
<i>Note de l'éditrice française</i>	15
<i>Un mot de María</i>	16
<i>Introduction</i>	23

Cartographie de la chatte

1. L'anus, la raie, et le rectum	41
2. Le clitoris	49
3. Liquides et pertes gluantes (excepté la pisse et le sang)	67
4. Le point G	77
5. Le tractus urinaire et la miction	87
6. Les tubes utérins et les ovaires	95
7. L'utérus	101
8. La couronne vaginale plus connue sous son ancien nom d'hymen (et le mythe de la virginité)	113
9. La vulve et le vagin	117

Les hormones et le cycle menstruel

10. Le traitement hormonal d'affirmation de genre Entretien avec la D ^{re} Madeline Deutsch	133
Et en France ? Entretien avec la D ^{re} Thelma Linet	143
11. Le cycle menstruel : de la ménarche à la ménopause, discours sur le genre	153
12. Les produits pour les règles et la Planète	171

Sexe et masturbation

- 13.** Le consentement **185**
- 14.** Oui à la masturbation **195**
- 15.** Le plaisir. Entretien avec Melina Gaze **203**
- 16.** Les sex-toys **213**
- 17.** Sexualité et handicap. Entretien avec Bianca Laureano **221**
- 18.** Les différents types d'orgasmes **233**

Avortement et contraception

- 19.** L'avortement ou interruption volontaire de grossesse (IVG) **239**
- 20.** Contraception : solutions et effets secondaires **247**
- 21.** Une autre histoire de la contraception **265**

Infections

- 22.** *Safer/funner sex* : kiffer plus en prenant moins de risques **281**
- 23.** IST : stigmatisation et sentiment de honte **295**
- 24.** Les suspects de service **301**
- 25.** Quels dépistages faire et quand ? **309**
- 26.** Votre fête vaginale : le microbiome, la vaginose bactérienne et la candidose **319**

Reproduction

- 27.** L'accouchement. Entretien avec Joan Combellick **331**
- 28.** Comment on fait vraiment les bébés : *Reproduction Inc.* **343**
- 29.** La fausse couche **351**

Toutes ces conneries que Le Patriarcat essaie de vous refourguer

- 30.** La chirurgie intersexe et le mouvement international qui s'y oppose. Entretien avec Laura Inter **359**
- 31.** La chirurgie esthétique de la chatte **367**
- 32.** Produits pour la chatte : quelques trucs à éviter **375**

Une lettre à nos lectrices **383**

Remerciements **385**

À propos de l'autrice et de l'illustratrice **389**

Notes **391**

Préface à la nouvelle édition

Cher·e·s lectrice·s de Pussypedia,

Voilà maintenant huit ans que j'ai créé Pussypedia.net, cinq ans que j'ai écrit ce livre, deux ans et demi que l'arrêt Roe v Wade a été annulé, privant *ipso facto* les États-Unis du droit à l'avortement pour toutes, quatre mois que j'ai fait sortir un bébé de mon vagin, et deux mois que Trump a été réélu.

Le monde était sombre lorsque j'ai commencé à travailler sur le site de Pussypedia. Trump venait d'être élu pour la première fois, et je doutais désormais de mes capacités à comprendre ce qui pouvait raisonnablement advenir. D'un autre côté, nous avons organisé une marche des femmes historique qui me remplissait tout de même d'espoir. J'ai entrepris d'éduquer les gens sur les chattes, de leur donner du pouvoir sous forme de savoir. L'information concernant nos chattes était restée jusque-là bien trop inaccessible, et la honte les concernant bien trop répandue, et pour moi la conjonction de ces deux facteurs venait siphonner la notion de plaisir qui pourrait maintenir nos têtes hors de l'eau, ce pussypower dont nous avons tant besoin pour nourrir notre révolution.

Quand j'ai entamé l'écriture de ce livre, une noirceur inédite s'était abattue sur le monde : le confinement venait de commencer. Je promenais le chien et me demandais si, au fil des jours, les rues allaient commencer à se remplir de cadavres. Mais là encore, il y avait quand même de l'espoir dans l'air : c'était aussi l'été de Black Lives Matter et les gens sortaient manifester pour leurs droits ou, s'ils restaient chez eux, assuraient la diffusion de programmes

d'entraide. Assise à mon bureau, en train d'écrire, j'avais l'impression de faire partie d'une grande vague d'énergie en faveur de la justice.

Aujourd'hui, le monde semble plus sombre encore. Je ne ressens aucun éclat d'optimisme, aucune vague d'énergie. Les cadavres s'accumulent pour de bon, pas chez moi mais ailleurs, à trop d'endroits, sans que l'on puisse entrevoir une fin aux carnages. Même au sein des mouvements de résistance, les espaces d'échanges ressemblent désormais à un service funèbre. Si ce n'était pas le cas, voici ce que dirait cette préface :

Un régime christo-fasciste, adepte du « ton-corps-mon-choix » qu'il tweete à tout va, et un cabinet rempli de violeurs viennent d'être élus à la tête de mon pays ; certains scientifiques pensent qu'il ne reste plus qu'une cinquantaine d'années aux sols cultivables sur terre ; des connards d'extrême droite pétris de valeurs patriarcales prennent le contrôle du monde ; l'eau s'épuise ; génocides et écocides ont lieu au vu et au su de tous. Ce travail est donc plus pertinent et plus important que jamais ! Et puis, j'ai eu un bébé, et ça a changé mon regard sur les chattes, ces portails de vie, et sur la vie elle-même ! Il faut sauver les chattes ! Il faut sauver des vies ! Continuez à militer !

Je sais que si tu lis ce texte, tu es probablement déjà conscient·e de toutes ces catastrophes, et assez déprimé·e. Et tu as probablement déjà très envie de faire la révolution. Mais, comme moi et la plupart des gens qui m'entourent, tu es probablement aussi assez paralysé·e, oscillant entre dissociation et désespoir. Essayer ne serait-ce que de saisir ce moment politique dans son ensemble, c'est comme regarder le soleil en face. Pour reprendre la métaphore qu'utilisait un de mes amants pour qualifier le temps que nous passions ensemble : c'est comme essayer de boire à la bouche d'un tuyau d'incendie.

La dernière fois que Trump a été élu, j'ai réagi au quart de tour : j'ai organisé des dîners solidaires dans tout le pays et mis en place des listes de diffusion en ligne pour coordonner la résistance. J'ai accueilli des réunions hebdomadaires pour soutenir l'effort collectif et planifier les choses. J'ai créé une plateforme interactive d'engagement civique afin de pouvoir partager des articles d'opinion. Je consultais les infos de manière obsessionnelle, déterminée à ne rien laisser passer.

Cette fois, j'ai arrêté de lire les nouvelles. J'ai posté sur Instagram : « Si quelqu'un veut m'envoyer des photos de nichons pour m'aider à surmonter dépression post-électorale, ce serait cool ». Je ne m'attendais pas à être prise au mot, mais ça a été le cas, et ça m'a rendue très heureuse. J'ai donc créé un groupe WhatsApp baptisé « (*) pics & 🍌 scores 4 post election depression » pour

pouvoir recevoir des photos de nichons et les scores des uns et des autres aux jeux Wordle. Il compte désormais 125 membres et m'offre un flux constant de photos de nichons sur mon téléphone. Ce n'est certes pas le genre d'activisme avec un grand A auquel je tenais tant, mais cela m'a définitivement aidée à lutter contre le désespoir.

Mon inaction ces derniers temps tient aussi à mon état de fatigue avancée. Je suis fatiguée parce que j'essaie de tenir à distance la méchanceté mais aussi parce que j'ai fait grandir un bébé dans mon ventre, que je l'ai poussé dehors et que j'ai tout fait pour le garder en vie. On m'a demandé si cette aventure m'avait fait davantage encore apprécier les chattes. Honnêtement, ce n'est pas le cas. J'appréciais déjà beaucoup les chattes en général. En revanche, ça m'a permis d'apprécier davantage ma propre chatte. Cette reine s'est ouverte du vagin au trou du cul, a cicatrisé en 10 jours à peine et fait depuis comme si rien ne s'était passé. Une stupide petite fissure anale peut mettre six mois à guérir ; là, rien à voir, c'était magique ! Alors que j'avais toujours considéré mon corps comme faible et fragile, je me suis sentie profondément reconnaissante envers lui, j'ai appris à lui faire confiance et ses putains de capacités m'ont inspiré un respect tout neuf.

J'ai entendu d'autres parents dire que la naissance de leur bébé les avait incités à s'investir davantage, à tenter de réparer le monde pour leur enfant et pour tous les autres enfants. Je n'ai pas connu cela. J'ai même complètement mis de côté cette question et me suis lancée dans la publicité : j'aide les plus riches du monde à vendre des choses dont personne n'a vraiment besoin. Mon principal motif, c'est la peur. Tout part en couille, alors autant gagner de l'argent tant que c'est possible. Je flippe de retomber dans l'instabilité et la précarité que j'ai connues dans mon enfance, et de faire subir ce stress à ma fille. Le moment venu, je lui conseillerai de ne pas prendre de décisions motivées par la peur, et j'espère que les circonstances de sa vie le lui permettront. Mais vu la tournure que prennent les événements, elle sera sans doute obligée de prendre de nombreuses décisions sous le coup de la peur – moins peut-être que la plupart des gens dans le monde, mais beaucoup plus que je ne l'ai fait.

Mais bon, ce texte n'est pas censé être une diatribe nihiliste destinée à te laisser bras ballants, prêt·e à faire n'importe quoi puisque de toute façon, tout part à vau-l'eau. Ayant moi-même assez peu progressé dans ce domaine, j'ai plutôt envie de partager avec toi quelques conseils sur la manière de sortir de ce cycle dissociation-désespoir dans lequel je suis piégée et dans lequel je te soupçonne d'être coincé·e toi aussi. Et puis je voudrais revenir au travail très important qui nous attend : le deuil.

Dans les moments difficiles, je me tourne vers mon grand-père, un poète et un scientifique aussi brillant que sensible. Certains des mots les plus importants qu'il m'a adressés ont été écrits au moment le plus sombre de sa vie, peu après la mort de son fils. Je lui ai demandé par courriel comment il allait et il m'a répondu :

« Le deuil nous rapproche et nous met en contact plus intime avec ceux qui nous soutiennent et nous aiment. Les liens, faibles ou forts, changent dans ces moments-là. Le réconfort, si on peut l'appeler ainsi – je dirais plutôt le répit – me vient par à-coups grâce à la musique, la nature et à cet élémentaire supplément d'être, le fait de *vivre plus intensément*. Nous devenons plus conscients des besoins des autres et nous faisons ce que nous pouvons pour aider quand ça nous est possible et quand ça ne l'est pas, nous nous taisons, nous attendons et nous observons. Les choses seront ce qu'elles seront ».

Je continue de fixer le soleil en clignant des yeux, et je suis presque sûre que c'est la voie à suivre. Je crois que ce qui nous enferme, c'est le refus de faire face à notre chagrin parce que nous savons qu'il nous écraserait. Je crois qu'il nous faut admettre que nous sommes clairement dépassé·es, à la fois par nos adversaires politiques et par nos propres sentiments, et laisser à la tristesse l'occasion de nous donner la raclée de notre vie, de nous boxer tendrement jusqu'à ce que nous soyons plus conscient·e·s des besoins d'autrui. Je crois qu'il nous faut comprendre que nos cœurs sont aussi résistants que nos chattes et les laisser s'ouvrir complètement. Et que, si nous voulons avoir une chance de remonter sur le ring, et plus encore de gagner ce combat, nous devons nous aussi être persuadé·e·s d'être destiné·e·s à le mener.

J'ai écrit ce livre pour informer sur ces portails de vie que sont les chattes, afin que tout le monde puisse mieux mener la révolution. Aujourd'hui, ma préface invite à réfléchir sur notre capacité à accepter la mort. Voilà, on y est – au cœur du sujet. Car si on s'épargne les conneries d'usage, la seule peur qui reste est bien celle de la mort, n'est-ce pas ? Je me suis décidée à enfin essayer de tomber enceinte alors que je veillais sur ma grand-mère mourante. J'avais toujours voulu être mère, mais j'étais terrifiée à l'idée d'être parent. C'est en voyant la mort s'emparer de l'une des personnes que j'aimais le plus au monde que j'ai eu le courage de sauter le pas.

Pendant les trois jours qu'a duré l'agonie de ma grand-mère, ma sœur n'a cessé de pleurer et, entre deux sanglots, elle lui a chanté en boucle cette courte chanson de Rena Branson : « *In doing and in dreaming // You've been dropping seeds behind you that will flower in due time // You will never know all the change that you help*

sow // But just know that it's happening all the time // You will never know all the beauty you help grow // But just know that it's happening all the time. »*

Je pense que ce qui nous attend à présent, c'est justement ça : on va s'asseoir au côté de ce monde à l'agonie, se taire, attendre et regarder ce que nous aimons nous quitter pour pouvoir prendre des décisions courageuses, chanter des chansons pleines d'espoir et faire ce que nous pouvons quand nous le pouvons pour aider. Je ne me sens pas prête non plus, mais je suis prête si toi tu l'es. Ensemble, on peut y arriver. Quand tu sentiras que tu n'y arrives plus, on partagera des photos de nichons sur WhatsApp, d'accord ?

Je te souhaite de trouver la force d'aimer, de faire ton deuil et de vivre à fond. Les choses seront ce qu'elles seront.

Solidairement avec vous,

Zoe Mendelson

* « À travers les actes et à travers les rêves // Tu as laissé derrière toi des graines qui fleuriront en temps voulu // Tu ne connaîtras jamais tous les changements que tu as semer // Mais sache que cela se produit tout le temps // Tu ne connaîtras jamais toute la beauté que tu as contribué à faire grandir // Mais sache que cela se produit tout le temps. »

Une nouvelle définition de la chatte

Nous proposons un nouvel usage du mot, inclusif en termes de genre et d'organes, combinaison de ce que signifient les mots vagin, vulve, clitoris, utérus, urètre, vessie, rectum, anus et, qui sait, peut-être de quelques testicules.

Vagina, qu'on utilise en anglais pour désigner la chatte, vient du mot latin signifiant «fourreau». Nous ne sommes pas raccord avec l'idée que les vagins n'existent que pour accueillir des pénis. En plus, vagin ne fait référence qu'au canal. Nommer l'ensemble vagin serait mettre de côté plein d'autres parties importantes, y compris tout ce qu'on voit à l'extérieur, dont le clitoris, qui est fait des mêmes tissus qu'un pénis, a plus ou moins la même taille et nous permet d'avoir des orgasmes. (On aimerait tant ne pas devoir faire référence aux pénis pour démontrer à quel point le clitoris est capital.) Si l'on opte pour vulve, on met de côté le vagin et tout ce qui est à l'intérieur. En plus, il n'y a pas d'autre mot disponible qui puisse englober toutes les parties précitées plus les testicules qu'ont certaines personnes à chatte intersexes. Et s'il existait un mot pour pied, tibia, mollet, genou et cuisse, mais aucun pour jambe? On a choisi «chatte» parce que le mot n'a jamais eu de définition spécifique avant, parce qu'il fait sourire, parce qu'on l'utilise partout dans le monde, et parce que historiquement il est vulgaire, ce qui est fun. On se réapproprie le mot chatte parce qu'il nous plaît. On espère qu'à vous aussi.

Décharge de responsabilité médicale

Lisez svp et ne nous attaquez pas en justice :

Pussypedia ne se substitue pas aux avis, diagnostics ou traitements médicaux professionnels. Il n'a d'autre objectif que le partage de connaissances. *Pussypedia* ne remplace pas une visite chez votre médecin. Ne retardez pas (et surtout ne sautez pas) de consultation à cause de ce que vous avez lu ici. Dans le doute, consultez. Et surtout, ne faites pas le contraire de ce que vous a dit votre médecin à cause de ce que vous avez lu ici.

Merci, plein de love.

Note de l'éditrice française

La publication de *Pussypedia. Le Guide de la chatte* en français a nécessité un passionnant travail de réflexion et d'adaptation. Le livre, dont les références sont ancrées dans une réalité nord-américaine, est une mine de réflexions pour quiconque s'intéresse aux aspects politiques, sociaux et économiques des questions de genre et de sexualité. Nous avons trouvé intéressant, chez Dalva, de garder les références de l'autrice et de donner aux lectrices la possibilité de découvrir comment les choses se passent ailleurs, ce qui permet toujours d'interroger intelligemment nos situations propres. Afin que le texte puisse également être une source de renseignements pertinents et pratiques dans le contexte français, les traductrices de l'ouvrage ont fourni un travail de recherche considérable, le tout dans une bonne humeur non feinte : Nathalie Bru, Marguerite Capelle, Gaëlle Cogan, Fabienne Gondrand, Valentine Leys et Sarah Gurcel – *a.k.a.* la collective Pussyteam! –, soyez ici chaleureusement remerciées.

Afin d'assurer le bien-fondé de nos informations et pour que des points plus spécifiques comme les questions liées au transgenrisme, à l'avortement ou au cadre législatif accompagnant la PMA en France soient correctement traités, nous avons fait appel à la D^{re} Thelma Linet. Elle a accepté de répondre à nos questions, de donner son avis d'experte sur certaines parties du livre et de nous aider à les adapter avec une grande générosité. À elle aussi, remerciements sincères et admiratifs.

L'ensemble des ajouts et modifications ont été faits en accord avec l'autrice, que nous remercions pour sa grande souplesse lors de nos échanges.

Bonne lecture à touxtes,

Et comme dirait l'autre : ¡ Viva la Pussypedia!

Un mot de María

Depuis aussi longtemps que je me souviens, je dessine mes sentiments. Une émotion, d'après la définition de Sara Ahmed dans son livre *The Cultural Politics of Emotions [La Politique culturelle des émotions]*, est «le sentiment d'un changement corporel». C'est quelque chose d'incarné qui a lieu à l'intérieur de nous, qui n'existe pas seulement dans nos esprits, mais voyage depuis nos esprits et à travers nos corps. Ma pratique artistique a débuté avec une histoire que j'ai inventée sur un personnage féminin qui, un jour, perd sa tête. Elle devient, comme l'image iconique de l'*Acéphale* de Bataille, un corps sans tête, qui tout d'abord part à la recherche de la partie manquante avant de s'inventer un récit propre. Elle est Le Corps.

Je crois au pouvoir des images, de la représentation visuelle. Comme avec la langue, dépeindre quelque chose c'est affirmer son existence. Aujourd'hui, le rôle le plus important que joue l'art, c'est celui de la représentation. Ça fait tellement de bien de voir quelqu'un·e qui nous ressemble ailleurs que dans un miroir. Je vis avec ma dysmorphophobie depuis toujours, et je travaille encore à une relation plus tendre et empathique avec moi-même ; ces dernières années, ce sont les représentations artistiques de toute la belle diversité des corps existants qui m'ont le plus aidée.

Un après-midi, quand j'avais cinq ans, je me suis retrouvée seule dans ma chambre, à la lumière des derniers rayons dorés juste avant la tombée du jour. Je suis restée debout à fixer mon reflet dans le miroir, émerveillée.

Je me suis regardée de haut en bas, j'ai examiné ma tête, mon buste, mes pieds. J'ai absorbé la forme de mon corps tout entier, ce qui m'a fait penser à l'espace que mon corps occupait dans la chambre, puis à l'espace qu'il occupait dans la maison, et vertigineusement, dans le pays, sur la planète, dans l'univers ! Mon cœur s'est mis à battre la chamade. Mes mains ont commencé à transpirer, ce qui m'a fait revenir à mon corps.

L'épiphanie de cet après-midi-là a défini toute ma vie. Il était clair pour moi que mon corps était ce que je possédais de plus important, et le seul endroit que j'habiterais toute ma vie. Je n'en ai jamais eu peur. Au contraire, je l'ai exploré : j'aimais bien utiliser un miroir pour en observer les parties que je ne pouvais pas atteindre avec les yeux. Je n'avais pas peur de mettre mes doigts dans ma chatte ou ailleurs ; je voulais comprendre ce que c'était, comment ça faisait. Mon corps était une terre inconnue que je voulais explorer.

Enfant, mes deux occupations favorites étaient de foncer à vélo le plus loin et le plus vite possible et de rétamer les garçons au karaté. J'étais la seule fille du cours, ce qui me faisait me sentir puissante même si la plupart du temps je me faisais rétamer aussi. Mais j'aimais vraiment le vélo et le karaté, qui me permettaient de passer des moments privilégiés avec mon corps, dans mon corps, d'en connaître les limites, les possibilités et d'en sentir chaque partie.

Mais ce chemin d'émerveillement heureux devant mon corps n'a pas duré. Quand j'avais neuf ans, j'ai été harcelée dans la rue par un vieil homme. Après ça, je n'ai jamais plus porté les vêtements que j'avais ce jour-là, comme si j'avais été coupable d'avoir montré mon corps. Je n'ai rien dit. Plus tard, quand j'étais adolescente, les religieuses de mon lycée catholique à Mexico m'ont demandé d'acheter des uniformes une taille au-dessus de la mienne pour couvrir mes belles fesses rebondies et éviter de «déconcentrer» mes camarades de classe, ce qui a renforcé le message que mon corps n'était pas comme il fallait, et qu'il attirait l'attention de la mauvaise manière. Je n'ai rien dit non plus.

La dysmorphophobie qui m'accompagne depuis le début de mon adolescence n'a donc rien d'étonnant. Ces expériences et beaucoup d'autres, et le fait que je n'ai jamais pu en parler avec personne, ont laissé la voie libre pour que tout le bullshit patriarcal se sédimente dans mon esprit, laissant entrer la honte, l'inconfort, la peur et l'insatisfaction. La seule manière que j'ai trouvée de me sentir mieux, ç'a été mon travail.

Dessiner Le Corps m'a permis de relier cette première expérience vécue à l'âge de cinq ans à toutes celles qui ont suivi. Tout était là sous mes yeux. De loin, certains de ces moments semblaient désagréables et injustes. J'étais en colère. Avec Le Corps, j'ai décidé d'arrêter de manquer de respect à mon corps. Ni moi ni personne d'autre. En même temps que je redonnais à mon corps son pouvoir, je voulais le redonner à tous les autres corps. J'ai donc fait du Corps le personnage principal de tout mon travail. Je voulais

que ce soit une invitation à ce que d'autres transforment leurs corps en leurs propres personnages principaux. Je voulais suggérer qu'il n'y avait peut-être, après tout, rien de mal à avoir un corps.

Et donc j'ai continué à dessiner des corps nus en train de faire des trucs. Des tas de corps nus. Ça n'a pas été facile, c'est le moins qu'on puisse dire, de s'atteler à ce genre de travail au Mexique, un pays avec une culture profondément macho où la misogynie internalisée est partout et où tous les jours onze femmes sont assassinées, tandis qu'un nombre incalculable d'entre elles disparaissent sans que personne soit puni. Mais les retours sur mon travail ont été étonnamment positifs : j'ai été publiée aux côtés d'articles sur le féminisme, les études sur le genre, l'avortement, la masturbation, le sexe et les féminicides au Mexique. J'ai fabriqué des habits, des T-shirts, des posters, des stickers, des sacs ornés de mes dessins. J'ai voulu faire passer mon message comme je le pouvais. Oublions nos idées préconçues, nos corps sont ce que nous avons de plus important ; écoutons-les, prenons-en soin et profitons-en.

Maintenant que j'ai trente-deux ans, une de mes occupations favorites pour passer un moment privilégié avec mon corps est toujours de foncer à vélo le plus loin possible. Mais à présent, au lieu de rétamé les gars, ça m'intéresse plus de découvrir comment avoir de meilleures expériences sexuelles avec eux ou avec d'autres humain-es. Et j'apprends à aimer mon corps de nouveau.

Quand Zoe m'a écrit pour me parler de ce projet qui allait changer ma vie, c'était comme si j'avais retrouvé une pièce du puzzle qui manquait depuis longtemps sans que je m'en sois rendu compte. Utiliser mon travail pour partager des connaissances sur nos corps, et que les gentes puissent enfin en profiter, se masturber, avoir de meilleures expériences sexuelles ? Combattre l'injustice et aller vers un monde meilleur, plus équitable, à commencer par ce monde en soi, Internet ? Et tout ça aux côtés d'une amie géniale, avec laquelle je voulais collaborer depuis des années ? Sans aucune thune ? C'est clair ! Je n'ai pas hésité. J'étais sûre qu'on allait faire de ce projet une réalité. Et ça n'a pas loupé.

Travailler sur *Pussypedia* a complètement changé mon existence. J'ai beaucoup appris, pas seulement sur moi et sur mon corps, mais aussi sur ma communauté. Ce projet nous a transformées, Zoe et moi, en représentantes d'un espace safe. Ce qui veut dire que tout à coup, les gentes étaient prêtes à parler de choses ultra-personnelles avec nous. J'en suis très heureuse. Ce projet a élargi ma compréhension de la magnifique diversité des corps dans le monde, et de la palette infinie de l'expression sexuelle humaine. Ce projet

m'a fait reconsidérer tout ce que j'avais appris sur mon corps et m'a permis de comprendre pourquoi on me l'avait appris. Il m'a donné la possibilité, et l'espace, de redécouvrir mon corps et d'avoir plus de compassion pour moi-même.

Quand je me suis posée pour dessiner les illustrations de ce livre, le plus important pour moi a été de transmettre tout ce que j'avais appris et d'être complètement sincère. Je voulais partager mon enthousiasme et mon émerveillement avec vous. Je voulais que vous puissiez comprendre pourquoi je pense que le plaisir est la raison de notre existence. Je voulais créer des images honnêtes, anatomiquement exactes, pour accompagner le texte de Zoe. J'ai évité d'utiliser des métaphores, sauf quand c'était nécessaire, parce que nous devons voir des représentations de nos corps et de nos expériences exactement telles qu'elles sont.

J'espère que vous aurez du plaisir à découvrir ce livre.

J'espère que vous aurez du plaisir avec votre corps.

María Conejo
1^{er} février 2021

Nous avons été élevées à craindre le oui en nous, à craindre nos désirs les plus intimes. Car les exigences de nos attentes libérées nous amènent inévitablement à des actes qui nous aideront à aligner nos vies à nos besoins, nos savoirs et nos désirs. La peur de nos désirs les plus intimes nous mènera toujours à nous satisfaire des innombrables facettes de notre oppression en tant que femmes ou à les accepter. En accédant à nos sentiments les plus intimes, nécessairement nous cessons de nous satisfaire de notre souffrance, de notre abnégation ou de notre négation de nous-même, et de l'engourdissement qui si souvent dans cette société semble être leur seule alternative, et nous nous donnons le pouvoir de l'action.

Audre Lorde, *Les Usages de l'érotique: l'érotique comme puissance*¹



Introduction

J'étais une gamine portée sur le sexe. Quand j'avais cinq ans, j'ai interrompu ma mère qui expliquait à ma petite sœur que ça ne se faisait pas de se toucher entre les jambes devant les gens en disant : « Il faut juste faire comme ça, pour que personne ne remarque ». Je me suis approchée de l'encadrement de la porte, j'ai appuyé mon minuscule bassin contre le chambranle et j'ai commencé à frotter mon entrejambe d'un côté à l'autre.

« Je le fais tout le temps », j'ai ajouté.

C'est moi qui ai expliqué à toutes mes amies comment on fait les bébés, qu'iels aient voulu le savoir ou non. Je demandais régulièrement aux personnes assises derrière nous au café et au mec qui s'occupait des tirages photos au supermarché s'ils savaient que les garçons ont des pénis et les filles des vagins (finalement, c'était une infox). Au collège, quand j'étais invitée chez des amies, je retournais les tiroirs de leurs parents pour voir s'il y avait des godes et pouvoir les examiner. J'ai commencé à avoir une sexualité à quinze ans. Une sexualité très active.

Maintenant j'en ai trente et je me frotte beaucoup moins souvent aux chambranles, mais je passe toujours mon temps à parler de sexe et de chattes, surtout ces quatre dernières années et demie, bien remplies par la création d'abord de Pussypedia.net, puis de ce livre. Je n'aurais jamais imaginé faire ça de ma vie. J'ai étudié l'urbanisme, fait carrière dans l'écriture en émojis, et je travaillais en free-lance comme journaliste, chercheuse et consultante en Internet / génération Y, brassant des mots tendance du genre « contenu » et « story » quand un soir de 2016 j'ai googlé : « Toutes les femmes peuvent-elles squirter ? »

Ma recherche a donné ce à quoi on pouvait s'attendre. Des infos complètement contradictoires. De la pseudoscience pleine de fautes d'orthographe. Des vidéos pour mecs sur comment faire squirter une meuf cis (cis signifie que le genre de la personne est le même que le sexe qui lui a été assigné à la naissance,

c'est-à-dire que la personne n'est pas trans). Déconfitte, je me suis tournée vers des articles de journaux médicaux et bam ! j'ai été aspirée dans un vortex dont je ne suis jamais ressortie. Je comprenais à peine ce que je lisais. Il fallait que je cherche la définition de presque tous les mots, puis de presque tous les mots contenus dans ces définitions. Mais ce que j'ai trouvé m'a bluffée. Comment, il n'y a qu'une sorte d'orgasme?! Et ma vessie est où?! J'ai passé une nuit blanche à étudier des graphiques et à lire.

Mais comment j'avais pu vivre toute ma vie sans ces infos cruciales sur mon corps? Pourquoi je ne savais pas à quel point j'étais délicieusement normale? Et pourquoi c'était si difficile pour quelqu'un·e sans expérience médicale d'avoir accès à ces informations? J'étais furieuse que tant de personnes à chatte aient gaspillé un espace mental et un temps précieux à se sentir inadapté·es, too much ou dégueus ou, en tout cas, que moi je me sois sentie ainsi.

Mon chemin d'élève de maternelle lubrique et sans complexes à adulte lubrique et sans complexes a été long et foireux, et très sincèrement, il n'est pas terminé. J'ai parcouru une bonne partie de ce chemin mortifiée par mon corps. Jusqu'au début du lycée, face à des personnes que je ne connaissais pas, je me baladais avec les bras croisés sur le ventre pour le cacher. Faire du shopping me laissait inévitablement en pleurs. Je n'ai jamais porté de bikini jusqu'à... il y a trois ans je crois? Je n'ai jamais pratiqué un seul sport et je séchais d'ailleurs souvent les cours d'EPS tellement j'avais honte de ma manière étrange de bouger (ma meilleure amie et mon mari sont d'accord pour dire qu'encore aujourd'hui j'ai la démarche d'un bambin bourré). Les pertes dans mes sous-vêtements me dégoûtaient. Mes mycoses fréquentes, probablement liées à mon habitude de me savonner entre les lèvres, dans un effort désespéré d'être moins dégueu (pas de savon dans la fente, les gentes!), me dégoûtaient. Mon corps me dégoûtait tellement que je doutais de sa capacité à me garder en vie, raison probable pour laquelle je n'ai jamais appris à conduire ni à nager. Et mon corps faisait des choses qui confirmaient ma méfiance, comme quand j'avais quatorze ans et qu'une de mes lèvres externes a atteint sa taille adulte six bons mois avant l'autre. Et même après qu'elles ont retrouvé la même taille, leur simple existence me procurait une honte cuisante. Et surtout, j'avais vraiment honte d'avoir envie de sexe. Tellement, tellement honte.

J'avais l'impression de me donner à fond pour un jeu dans lequel je perdais à tous les coups. D'en savoir plus sur mon corps, ç'a été comme de me rendre compte que mon adversaire avait passé son temps à tricher. Le Patriarcat a plein de combines pour que les personnes à chatte se sentent super mal.

Censurer l'information et les conversations sur nos corps en est une. Le savoir donne vraiment du pouvoir, mais le savoir concernant la chatte, c'est tragiquement dur à se procurer. Je dis tragiquement parce que l'ignorance, et la honte qui en découle, sont juste la première phase du plan machiavélique qu'a ourdi Le Patriarcat pour vous faire perdre votre temps.

Pour moi, ça s'est passé comme ça :

Avoir honte m'a empêchée de m'estimer, et même d'avoir la moindre idée de ce que ça pouvait vouloir dire. Avoir honte m'a empêchée de demander ce que je voulais et ce dont j'avais besoin, parce que je pensais que mes désirs et mes besoins n'avaient pas d'importance, vu que j'étais dégueue. J'ai laissé des mycoses s'aggraver avant d'aller enfin consulter parce que c'était devenu trop infâme et que j'étais la seule fautive, sûrement parce que j'étais une « salope ». Je refusais de faire du sexe quand en fait j'en avais envie, pour ne pas passer pour une « salope ». Et j'acceptais de faire du sexe que je ne désirais pas vraiment, parce que j'avais trop peur de décevoir des gens dont je ne pensais même pas mériter l'attention. J'ai laissé des mecs ne pas mettre de capote en sachant pertinemment que ça me coûterait, au mieux, des semaines de peur et de culpabilité et/ou de devoir me traîner dans un lieu où je devrais payer pour un dépistage et, au pire, des infections ou une grossesse. Le plaisir faisait rarement partie de l'équation, sauf quand je faisais semblant d'en avoir pour m'assurer que la personne à l'origine de ce fail passe un moment vraiment top et se sente super sexy.

Je ne dis pas qu'en termes de connaissance biblique et activités associées j'ai passé quinze ans de merde. Clairement pas. Je dirais qu'environ 65 % du temps c'était entre pas cool et horrible, avec les pires moments au début de ma vingtaine, avant que j'apprenne à dire un peu plus clairement « non merci ». Même dans des plans culs, je me suis sentie respectée assez souvent pour apprendre quelle impression ça donnait. J'ai rencontré des personnes qui m'ont fait rire et que je faisais rire. J'ai dansé avec des danseur·euses incroyables. J'ai découvert tellement de manières différentes d'être et de penser. Il y a eu des virées en bateau très tard dans la nuit et au petit matin. Il y a eu du boudin noir et des concerts furtifs. Il y a eu des nouvelles langues, des bonshommes de neige, des balcons, des livres et des plages. J'ai appris ce que mon corps aime et ce qu'il n'aime pas. J'ai appris ce qui me plaisait. J'ai fait jouir des gentes. Iels m'ont fait jouir, parfois de manière surprenante. J'ai été sensible à leurs bourrelets, leurs taches de rousseurs, leurs nombrils en dehors ou en dedans et leurs textures de cheveux. Et iels ont été sensibles aux miens. Nous nous sommes

aidé·es à ressentir les choses, à lâcher prise et à remettre les compteurs à zéro. J'ai fait du café. Iels m'ont fait du café. Parfois j'ai vu leur douleur, parfois iels ont vu la mienne. Parfois nous nous sommes fait du mal, mais pas la plupart du temps.

Être une salope, si c'est bien fait, ça peut être une forme de gratitude envers la vie. Trouver du plaisir physique dans le lien humain, même si ces liens sont imparfaits, c'est un acte sacré à mon avis. Et dans une perspective un peu plus triste, mais tout aussi valable et belle, parfois c'est juste monter de petits abris ensemble pour se protéger, même un moment, de la solitude infinie et de la violence de la vie.

On m'a demandé récemment en parlant de mon mari adorable : « Waouh, tu l'as trouvé où ? », et direct ma meilleure amie a répondu : « En fait, elle a baisé 1 000 connards avant ». C'est vrai. Et je ne regrette absolument rien, même les trucs pas cools.

Mais, quand même, les trucs pas cools n'étaient vraiment pas cools. Je me suis retrouvée à googler « squirting » non pas parce que j'étais partie pour un apprentissage hyperfun et sexpositive, mais plutôt parce que j'étais raide dingue d'un prof de fac, la quarantaine bien frappée, avec qui j'étais depuis presque deux ans dans une relation-plus-ouverte-que-ce-que-j'aurais-voulu, et qui faisait du sexe avec autant de femmes dans la petite vingtaine que possible, peut-être parce qu'il se remettait encore de n'avoir pu baiser personne au lycée. Il détestait mes poils, se plaignait souvent que je puais et que je ne m'habillais pas assez sexy, faisait des crises de colère quand je ne voulais pas faire du sexe et était obsédé par l'idée de me faire squirter. Il était sûr que j'y arriverais si seulement je pouvais me dé-tendre. Je n'ai jamais réussi. Quand je lui disais avec insistance que ça, mon corps ne pouvait pas le faire, il me répondait que toutes les femmes en étaient capables. Entrée en scène habituelle de ma honte. Je voulais mettre les choses au point pour arrêter de me sentir inadaptée ou admettre une bonne fois pour toutes que je l'étais.

Heureusement, la première option a été la bonne. Après une nuit passée à lire sur les chattes, dans ma tête des comètes de rage ont établi les liens : manque d'information, honte, manque d'estime de soi, plaisir, santé, pouvoir, pourquoi j'étais restée si longtemps dans une relation désastreuse, et ouais, Le Patriarcat.

À partir de maintenant, je vais utiliser le terme Le Patriarcat jusqu'à vous faire vomir. Le Patriarcat est le grand méchant de ce livre. J'aimerais donc en donner une définition rapide : Le Patriarcat, c'est le monde tel qu'il est. C'est un système qui s'auto-entretient, dans lequel les hommes cis ont plus de

pouvoir social que toutes les autres personnes. Nous le faisons exister toutes ensemble simplement en vivant et en nous incarnant comme on a appris à vivre et à nous incarner.

Le Patriarcat ne signifie pas « les hommes ». Quand je considère Le Patriarcat comme responsable du mal, ce ne sont pas les hommes que j'accuse, même si ce sont des hommes qui font le mal. Les hommes cis tirent un bénéfice du Patriarcat évidemment, mais ils en sont aussi les victimes, ce qui est le sujet d'un autre livre ; vraiment, je n'échangerai ma place avec eux pour rien au monde. Natalie Wynn de *ContraPoints* n'aurait pas pu toucher plus juste dans sa vidéo de 2019 *Les Hommes*, quand elle a dit qu'on ne peut pas changer les hommes ou Le Patriarcat simplement en montrant du doigt ce qui ne va pas dans la masculinité. Nous devons imaginer collectivement une manière saine et positive pour les hommes de s'incarner¹.

Le Patriarcat est aussi suprémaciste blanc et validiste et plein d'autres mots en -iste. Par exemple, socialement, les hommes cis blancs ont plus de pouvoir que les hommes cis noirs. Et c'est là que ça se complique : pour la plupart des femmes cis blanches, c'est vrai également. Tout au long de ce livre, je vais montrer comment Le Patriarcat (suprémaciste blanc) existe, fonctionne et se reproduit. Si vous n'êtes pas encore sûr·es de comprendre, pas de souci. Ça va venir.

En tout cas, le matin qui a suivi ma révélation/plongée dans le vortex du vagin, j'ai su tout de suite à qui je devais parler. J'ai rencontré María Conejo en 2014, la première fois que je suis allée à Mexico, où nous vivons désormais toutes les deux. Elle était sortie brièvement avec mon frère aîné et nous avait gentiment accueillies, ma sœur et moi, pendant notre voyage. C'était la seule personne que je connaissais quand j'ai quitté New York pour Mexico moins d'un an plus tard. Nous avons fait la fête ensemble. Nous avons pleuré ensemble, à cause des mecs, de nos relations avec nos mères, de la difficulté à mener une carrière artistique. Et nous voulions bosser ensemble. Du coup je lui ai envoyé un message : « María, j'ai passé la nuit à lire des trucs sur les vagins. Il faut qu'on fasse un projet vagin. » Quand je suis sortie de notre première séance brainstorming, tout mon corps vibrait.

Les expériences de la sexualité et de la honte qu'a eues María dans son enfance n'étaient pas si différentes des miennes. Sauf que mon petit enfer perso était situé dans une bulle de la gauche urbaine de Chicago : ma mère est queer depuis les années 1980, elle se baladait souvent à poil dans la maison et m'a toujours dit que les corps dans les magazines, c'était du fake... et pourtant.

Le Patriarcat a un petit côté *Destination finale*, je-finirai-bien-par-t'avoir. María a grandi dans une petite ville conservatrice à quelques heures de Mexico où elle a fréquenté des écoles catholiques jusqu'à l'université, où elle n'a jamais vu un corps «féminin» nu et où parler de sexe ne se faisait vraiment pas. Si le message «ton corps c'est le mal» m'est arrivé clairement et distinctement, María, elle, l'a reçu via mégaphone.

Un jour, au lycée, María a photocopié des images dans un magazine parce qu'elle voulait les dessiner. Elle n'avait pas remarqué que l'article qui les accompagnait portait sur le cunnilingus. Quand les religieuses l'ont surprise avec le magazine, elles l'ont envoyée chez le psychologue scolaire, qui en deux-deux a posé un diagnostic de désordre sexuel. Devinez comment elle s'est sentie. Oui, c'est ça : super mal et honteuse.

Puis María a fait quelque chose de très cool. Elle a grandi et elle a consacré sa vie à créer des images qui déstigmatisent le corps «féminin». Ses dessins et ses peintures représentent souvent des corps en mouvement et, avec ses pouvoirs magiques (c'est-à-dire : des décennies de travail acharné), elle arrive dans chacun d'entre eux à transmettre toute une partie de l'expérience humaine. Pour moi, son travail est la réponse à des siècles d'art représentant des femmes nues alanguies sur des rochers. Il restitue l'émotion, la subjectivité de l'autre moitié de l'humanité.

Avec María, nous avons lancé une collecte de fonds Kickstarter pour Pussypedia.net. Nous voulions démocratiser l'information que j'avais trouvée cachée dans des articles et des études scientifiques. Nous voulions mettre sur pied une encyclopédie de la chatte gratuite, bilingue, accessible au plus grand nombre et de qualité. Nous voulions être méticuleuses. Nous voulions que tout soit basé sur des études évaluées par des pairs, récentes et financées de manière indépendante. Nous voulions que tout soit dit avec des mots faciles à comprendre. Et nous voulions que ce soit agréable à lire et à regarder.

Nous avons atteint notre objectif de financement en trois jours et demi. Il semble que nous n'étions pas les seules à vouloir en savoir plus sur les chattes. C'était génial, mais ce que nous avons promis était un défi tellement fou que c'en était drôle. C'était clairement quelque chose que nous ne pouvions pas mener seules. J'avais confiance en ma capacité à expliquer des concepts ardues avec des mots simples (ou des émoticônes), mais je n'étais pas préparée à la complexité de la recherche médicale ni au fait que l'éducation sexuelle est un sujet politiquement sensible.

Heureusement pour moi, une autre de mes meilleures potes, Jackie Jahn, était à l'époque en train de terminer son doctorat à Harvard en santé publique, avec un intérêt particulier pour les questions raciales et de genre (elle a fini depuis). D^{re} Jackie a créé le plan du site, qui a été adapté pour ce livre. Elle a conçu la méthodologie de recherche de *Pussypedia*, avec un processus très exigeant de validation des données (qui est entièrement disponible dans la section «À propos» du site), et elle a elle-même validé les données d'une grande partie du site. Elle a rédigé pour notre guide d'écriture des consignes précises pour : paraphraser avec rigueur des termes scientifiques sans risquer d'embrouiller les statistiques ou de tirer des conclusions trop enthousiastes ; pour vérifier si les chercheur·x·ses avaient des conflits d'intérêts et des sources de financements suspectes ; pour chercher les études les plus récentes ; pour retrouver l'étude à la source de chaque donnée citée et évaluer les qualités de cette étude-là ; et pour plein d'autres choses qui sont pénibles, super ennuyeuses et difficiles mais qui, je suis fière de l'annoncer, ont vraiment été faites, dans le livre et sur le site. Il s'avère que la section méthodologie des études scientifiques, ça compte, pour de vrai. Pour ce livre, j'en ai lu environ quatre cents.

La plupart des chapitres de ce livre ont été relus et validés par ma chère Tarah Knaresboro qui, en plus d'être, sans exagérer, une ninja (elle est ceinture noire dans tous les arts martiaux existants [après vérification des données, elle a décrété que cette phrase était inexacte]), a étudié les neurosciences à l'université Brown, travaille dans la communication dans le domaine de la santé depuis plus de dix ans et est incroyablement tatillonne sur ce qu'elle me laisse écrire à partir de ce que je lis. Pour certains chapitres qui sont plus du domaine de l'histoire et/ou de la sociologie que de la science, j'ai foncé dans le lard en utilisant comme une grande la méthodologie de validation de D^{re} Jackie.

J'ai fait très, très attention, mais c'est sûr, il y a probablement au moins une erreur dans ce livre. L'éditeur ne proposait pas de service de validation des données. C'est rarement le cas. Je peux vous jurer que nous avons lu des tas d'études et suivi une méthode de validation ultra-stricte. Et pourtant, comme lectrice responsable, vous devriez considérer que tous les textes, y compris celui-ci, contiennent des erreurs. Mais, vous avez de la chance, j'ai obsessivement collectionné les sources pour que vous puissiez aller vérifier tout ça par vous-mêmes. Ne faites confiance à personne, surtout pas à quelqu'un·e qui prétend détenir la vérité absolue, et encore moins à un *dude* lambda sur YouTube.

Un autre cadeau énorme que Jackie a fait à ce projet a été d'insister pour que l'inclusivité de genre soit un point de départ et pas un vernis après coup. Nous avons donc embauché Melina Gaze, qui travaille comme éducatrice en santé sexuelle et performeuse, pour coordonner un groupe de recherche trans, non binaire et intersexe et créer un ensemble de recommandations pour l'inclusivité de Pussypedia.net, que j'ai aussi suivies dans ce livre. Melina a également été mon bras droit dans les recherches, et a participé comme consultante aux contenus de ce livre. Tarah aussi a travaillé très dur pour que la langue et les contenus soient inclusifs et compréhensibles, surtout dans les parties plus denses et scientifiques. Laura Lee Price Burks, diplômée d'un master en santé publique, est une reine de la grammaire, et elle a relu et corrigé ce livre jusqu'à l'os.

Je suis éternellement reconnaissante envers notre équipe magique de potes queers à chatte. Leurs compétences sont le résultat de vies entières de travail acharné et attentif. Nous sommes tellement fières de la nature collaborative de ce projet. À nous deux, María et moi ne possédions qu'un dixième des compétences et des connaissances nécessaires pour nous en tirer. La collaboration, c'est le but : nous pouvons prendre les choses en main et les réparer (c'est-à-dire : dézinguer Le Patriarcat) en travaillant ensemble.

Et en parlant de travailler ensemble, voici l'indispensable décharge de responsabilité : ce que nous avons créé à ce jour, dans ce livre et sur Pussypedia.net, n'inclut pas (ce serait impossible) l'infinie variété des perspectives et des expériences. Nous savons que pour les personnes trans, non binaires et intersexes, et pour les personnes vivant avec un handicap, les informations disponibles sont encore plus limitées. Nous avons discuté avec des expert·x·es en santé sexuelle vivant avec un handicap. Nous avons discuté avec un panel de personnes trans, non binaires et intersexes et avec des expert·x·es en santé trans, non binaire et intersexe. Et pourtant, c'est sûr à 100 % que nos efforts seront insuffisants. Nous vous encourageons touxtes à nous écrire à hola@pussypedia.net pour nous dire où, quand et comment nous pouvons transformer notre travail pour vraiment aider le plus de monde possible.

Le focus de *Pussypedia* sur les parties génitales a pour objectif de combler une lacune d'information bien spécifique et non de suggérer que cette partie du corps définit le sexe ou le genre. Que ce soit bien clair, j'étais complètement à côté de la plaque à cinq ans quand je pensais que «les filles ont des vagins et les garçons des pénis». Beaucoup de personnes à chatte ne sont pas des femmes, et beaucoup de femmes n'ont pas de chatte. C'est pour cette raison que nous

n'utilisons pas le mot «femme» sur notre site ou dans ce livre, sauf quand nous citons des statistiques, d'autres textes, d'autres personnes, ou des études qui s'intéressent spécifiquement à des femmes cis.

L'équité a acquis une sorte de cachet social, et je ne suis pas sûre que ce soit une bonne chose. Mais ce que je sais, c'est qu'au nom de l'inclusivité, des chasses aux sorcières ont été lancées quand la manière dont certaines personnes essayant d'être équitables nous semblait insatisfaisante, ce qui est au mieux contre-productif et au pire absurde, moralisateur et élitiste. Malgré tout, même si on s'y prend mal, l'inclusivité est un effort nécessaire, et qui en vaut la peine. Réfléchir de manière inclusive a considérablement amélioré la qualité de notre travail sur *Pussypedia*, pas seulement en rendant le bouquin plus utile à plus de monde, mais aussi en nous obligeant à aller plus loin dans les recherches et dans la réflexion sur la nature des injustices médicales et de l'inégal accès à l'information.

Les systèmes inclusifs ont été inventés par des personnes à chatte noires. Comme l'a écrit en 1981 la grande Audre Lorde, qui se décrivait comme «noire, lesbienne, mère, guerrière, poète»: «S'il reste une femme qui ne soit pas libre, je ne suis pas libre, même si ses entraves sont très différentes des miennes².» Plus tard, en 1989, Kimberlé Williams Crenshaw, juriste, militante, philosophe, professeure et podcasteuse, a inventé le mot «intersectionnalité» quand elle a écrit: «Parce que l'expérience intersectionnelle est plus que la somme du racisme et du sexisme, toute analyse qui ne prend pas en compte l'intersectionnalité ne peut appréhender de manière satisfaisante la subordination particulière que vivent les femmes noires³.» La pensée de Crenshaw et celle de Lorde, leur insistance à considérer que l'analyse de l'oppression et les tentatives d'action contre celle-ci doivent toujours prendre en compte ces chevauchements, ont été des cadeaux inestimables, même si aujourd'hui le mot «intersectionnalité» est parfois suremployé et appliqué à des situations que Crenshaw n'avait pas envisagées.

La création de *Pussypedia.net* a nécessité qu'un tas de personnes se sentent concernées par un tas d'autres personnes avec des entraves très différentes des leurs. Rien n'aurait été possible sans les deux cents volontaires et plus qui, sur quatre continents, ont contribué à la recherche, l'écriture, la correction, la traduction, l'illustration, la validation des données, au développement du site et à la collecte de financements, ni sans nos collaborateurs en design et développement web Michael Yap et Joseph Thomas.

Pussypedia.net a été lancé le 1^{er} juillet 2019, et a reçu plus de 2,3 millions de vues la première année. Depuis, le site a gagné des prix (un Webby de People's Voice et une médaille d'or de la Biennale nationale du design au Mexique), et a fait le tour de presque tous les pays du monde. (Un des secrets de notre succès est que certaines personnes tombent sur le site après avoir tapé «pussy» sur Google, probablement en cherchant du porno. Le truc marrant, c'est que ces visites ont un taux de rebond de 70 % seulement, ce qui veut dire que 30 % des chercheur·x·ses de porno en mode lubrique décident de rester un peu pour s'instruire.)

Les deux années et demie passées à mettre sur pied le site avec très peu de thunes ont été à la fois complètement épuisantes et étonnamment réparatrices. Le déferlement de soutiens que María et moi avons reçu de personnes très diverses quand nous avons décidé de nous réapproprier les savoirs sur nos corps nous a profondément changées. Parler de sujets concernant la chatte avec des potes ou des inconnu·x·es, et pas seulement verbaliser les non-dits, mais en épilucher chaque détail, a changé ma relation aux autres et à mon corps.

Quand nous avons commencé à creuser le sujet ensemble et nous sommes rendu compte qu'il n'y avait pas grand-chose à trouver, quand nous nous sommes familiarisées avec la pénurie et le bullshit, notre honte a laissé place à l'indignation, qui a nourri notre travail pour le site Internet et pour notre estime de soi. C'est plus facile de s'aimer quand on a la rage parce que le jeu est truqué de manière à rendre cet exploit impossible. Cette vérité m'a amenée à deux approches bien spécifiques concernant les infos qui figurent dans ce livre :

1 – J'ai inclus pas mal de détails dont vous n'aviez vraiment pas besoin concernant ma personne et ma chatte. J'ai ouvert *Wow, No Thank You* de Samantha Irby quand j'ai commencé à écrire ce livre, et wow, merci. Irby m'a appris que le trop d'infos pouvait être une arme politique. Dans son essai «Body negativity», elle dresse une liste des parties du corps et des exigences inatteignables du Patriarcat concernant le soin, le traitement et l'aspect de chacune de ces parties, avant de décrire comment elle et son corps échouent misérablement à remplir ces exigences. «Mes seins ont une forme de courgette⁴», écrit-elle, avant de décrire comment elle a perdu le contrôle de ses sphincters pendant une épilation du maillot. Quand Irby dit les choses, c'est libérateur pour elle, mais aussi pour moi. En lisant son essai, j'ai tellement ri

que j'en ai pleuré, mais j'ai aussi internalisé le message politique que mon corps et moi, ça allait en fait. Je me suis sentie super bien après cette lecture. J'avais envie de prendre le bouquin, de me mettre debout sur une chaise et de le présenter au monde comme Rafiki avec bébé Simba. L'information, c'est juste des données si elle n'est pas accessible. Et l'information est souvent inaccessible parce qu'une émotion, la honte par exemple, ne vous permet pas de l'intégrer. Du coup, je parle de moi avec moult détails pour tenter de vous faire rire, et vous aider à recevoir des infos sur des sujets qui peuvent réveiller de la honte. Et pour vous montrer que j'ai dépassé le truc (au moins un peu) et que bientôt vous l'aurez dépassé aussi.

2 – J'ai essayé de caser autant d'infos sur les données que possible, pour que vous puissiez suivre de près le processus de recherche et être vous aussi guéries par les données et l'indignation. J'espère faire monter le niveau de ce que les lectureuses considèrent être des infos de bonne qualité. Je veux qu'on s'attende à des bibliographies. Je veux qu'on s'attende à une exploration des données contradictoires. Je veux qu'on sache que derrière les données, il y a de longs débats pleins d'histoires, des contextes complexes et multidimensionnels. Je veux qu'on connaisse les institutions qui contrôlent les savoirs, les scientifiques humaines et forcément faillibles qui les produisent, et la lignée de personnes à chatte qui ont passé leurs vies à faire sortir leur anatomie de l'obscurité médicale. Au cours de ces recherches, j'ai beaucoup appris sur la nature de l'information et ce savoir me semble aussi central pour comprendre mon corps et guérir ma honte que n'importe quel ensemble de données.

Dans son TEDx Talk « En défense de la cliteracy », Sophia Wallace, artiste et fondatrice du mouvement CLITERACY, fait remarquer que les humains ont marché sur la lune vingt-neuf ans avant que soit décrit avec exactitude l'organe responsable des orgasmes de la moitié de la population mondiale⁵. Le clitoris était largement absent des manuels médicaux jusqu'à peu. Pas parce qu'on ne savait pas qu'il existait. On le savait ! En 1948, l'éditeur de *Gray's Anatomy*, qui est en circulation depuis les années 1850, a retiré le clitoris du manuel, pour des raisons qui restent obscures⁶. Mais si je devais deviner, je dirais : ça lui semblait vulgaire et/ou sans importance et/ou ça lui faisait peur.

La stigmatisation et la honte associées à la chatte remontent au moins aussi loin qu'Adam et Ève dans la Genèse, et c'est leur faute si on ne fait toujours pas assez de recherche sur les chattes. En 2019 encore, une étude a révélé que les financements des Instituts nationaux de santé (NIH) pour la recherche

américaine avaient moins de chance d'être attribués aux candidatures caractérisées par les termes «ovaire», «fertilité» et «procréation»⁷. En 2019 également, la recherche sur l'eczéma a reçu presque trois fois plus de fonds des NIH américains que la recherche sur l'endométriose, bien que pour la plupart des enfants, l'eczéma disparaisse avec la croissance et que les personnes adultes souffrant d'endométriose soient deux fois et demie plus nombreuses que celles souffrant d'eczéma^{8,9,10}. En 2019, sérieux!

Heureusement, quand Dieu a créé l'univers, elle a aussi créé des âmes pour dénoncer les conneries du Patriarcat bien avant que mes potes et moi n'arrivions sur le terrain. Sophia Wallace, que j'ai eu l'honneur d'apprendre à connaître à travers ce projet, m'a parlé longuement de l'importance de reconnaître le travail des personnes à chatte dont les héritages ont été systématiquement effacés de l'histoire.

C'est Wallace qui m'a parlé en premier de la vraie forme du clitoris et c'est elle qui a balancé au grand public, grâce au buzz créé par CLITERACY, l'image du clitoris interne. Son anatomie représentative a été rendue possible par les travaux de la D^{re} Helen O'Connell, une urologue australienne qui a établi la structure interne du clitoris dans une étude célèbre parue en 1998, «La relation anatomique entre l'urètre et le clitoris». L'élément déclencheur des recherches de la D^{re} O'Connell sur l'anatomie du clitoris a été sa lecture de *A New View of a Woman's Body* [«Une nouvelle vision du corps des femmes», non traduit en français], édité en 1981 par la Federation of Feminist Women's Health Centers (FFWHC), une organisation née d'un groupe badass qui aidait les personnes enceintes à avorter avant *Roe v. Wade*¹¹. Parmi les méthodes de recherche de la FFWHC, on peut évoquer ces séances lors desquelles les membres se masturbaient les un·es devant les autres, jambes écartées, en prenant des notes sur ce qu'ils observaient. Et c'est comme ça que l'anatomie clitoridienne interne a finalement été établie!

«Une nouvelle vision du corps des femmes» a été pour sa part très influencé par *Notre corps, nous-mêmes* du Boston Women's Health Book Collective. Rebecca Chalker, une des membres qui a participé aux deux projets, a plus tard écrit *The Clitoral Truth* [*La Vérité sur le clitoris*, 2000], où elle explore les possibilités et les différents récits autour du plaisir des personnes à chatte. Elle retrace la manière dont la vérité scientifique concernant l'anatomie de la chatte a dû être tirée de l'obscurité par des personnes extérieures au milieu médical. Elle écrit dans l'introduction: «Les premières éditions de *Notre corps, nous-mêmes* ont ouvert les vannes à un tsunami d'informations concernant la physiologie et le

self-care de base qui n'étaient jusqu'alors pas disponibles et ont fourni une critique nuancée des études médicales, permettant aux femmes de prendre des décisions réellement éclairées sur le diagnostic et le traitement de pathologies courantes, allant des mycoses au cancer.»

Les deux projets ont pris racine dans les années 1970 au cours de réunions pendant lesquelles des personnes à chatte se retrouvaient simplement pour parler de leurs vécus, de leurs corps et de leurs rôles sociaux, ce qui à l'époque était un acte ultra-radical.

Heather Corinna, fondateur·ice de Scarleteen, le premier site Internet queer et inclusif d'éducation sexuelle, a aussi travaillé à l'élaboration des éditions plus tardives de *Notre corps, nous-mêmes*. Corinna, que j'ai eu la chance incroyable d'apprendre à connaître, a comme Wallace souligné à de nombreuses occasions l'importance de défendre éthiquement le travail des un·es et des autres, et de conserver nos héritages. Scarleteen a été fondé en 1998 et avait, politiquement, des dizaines d'années d'avance sur son temps; à mon avis, c'est encore et de loin le meilleur site d'éducation sexuelle et le plus complet.

Corinna a grandi avec *Notre corps, nous-mêmes*, et iel m'a expliqué que la contribution culturelle de ce livre va bien au-delà des informations qu'il prodigue: «Avant le mouvement féministe self-help, personne, dans la culture occidentale (la seule dont je puisse parler), n'aurait privilégié ses propres ressentis de son corps à l'explication qu'aurait donnée un médecin. Personne n'aurait décidé qu'iel avait une expertise du fait de son expérience. Cette tradition de croire à nos expériences propres, de croire à celles des autres, et de les privilégier, de les prioriser, n'existait pas, surtout quand les personnes et les corps en question n'étaient pas des hommes.»

Ceci n'est en aucun cas un compte rendu exhaustif des géant·es magnifiques sur les épaules desquel·les *Pussypedia* est juché. C'est aussi une liste beaucoup trop blanche, même si les personnes noires, indigènes et racisé·es ont historiquement contribué aux travaux dans ce domaine. Mais comme le dit Corinna, «malheureusement, historiquement ce sont iels [les personnes blanches] qui avaient accès à l'édition». C'est en train de changer.

En ce moment, il y a des tonnes d'éducateur·x·ices, de militant·x·es, d'auteur·x·ices, de chercheur·x·es racisé·es et/ou en situation de handicap qui parlent de sexe et de plaisir et qui font un super boulot pour changer en mieux les manières dont on parle de nos corps, de nos relations, de nos sexualités et de plaisir, comme : Adrienne Maree Brown, Ericka Hart, Sonya Renee Taylor,

Stacey Dutton, Laura Inter, Roxanne Gay, Trista Marie McGovern, Alice Wong, Pidgeon Pagonis, Bianca Laureano, D^{re} Lexx Brown-James, pour n'en citer que quelques-un·es. C'est très très classe, parce que malheureusement, le problème de l'accès à la publication, c'est juste la partie émergée de l'iceberg du racisme systémique.

Comme l'écrit l'autrice et éthicienne médicale Harriet A. Washington dans son livre essentiel *Medical Apartheid: The Dark History of Medical Experimentation on Black Americans from Colonial Times to the Present* [«L'Apartheid médical: la sombre histoire de l'expérimentation médicale sur les Noirs américains depuis l'ère coloniale jusqu'à nos jours», 2008], l'histoire de la médecine aux États-Unis a vu des personnes blanches empêcher des personnes non blanches d'étudier cette discipline et des chercheurs blancs plagier le travail de chercheurs non blancs¹². Cette invisibilisation continue avec la tendance (aisément dissimulée) à ne pas citer les recherches des personnes racisé·es, à ne pas les inclure dans les récits, à ne pas protéger leurs héritages, ce qui a aussi été le cas, à un moindre degré peut-être, pour les personnes à chatte. En 2015, les chercheur·x·ses noir·es avaient toujours moins de chances que leurs projets de recherche soient financés par les NIH, quel que soit le niveau de prestige des institutions auxquelles iels appartenaient ou la liste de leurs lauriers académiques⁷.

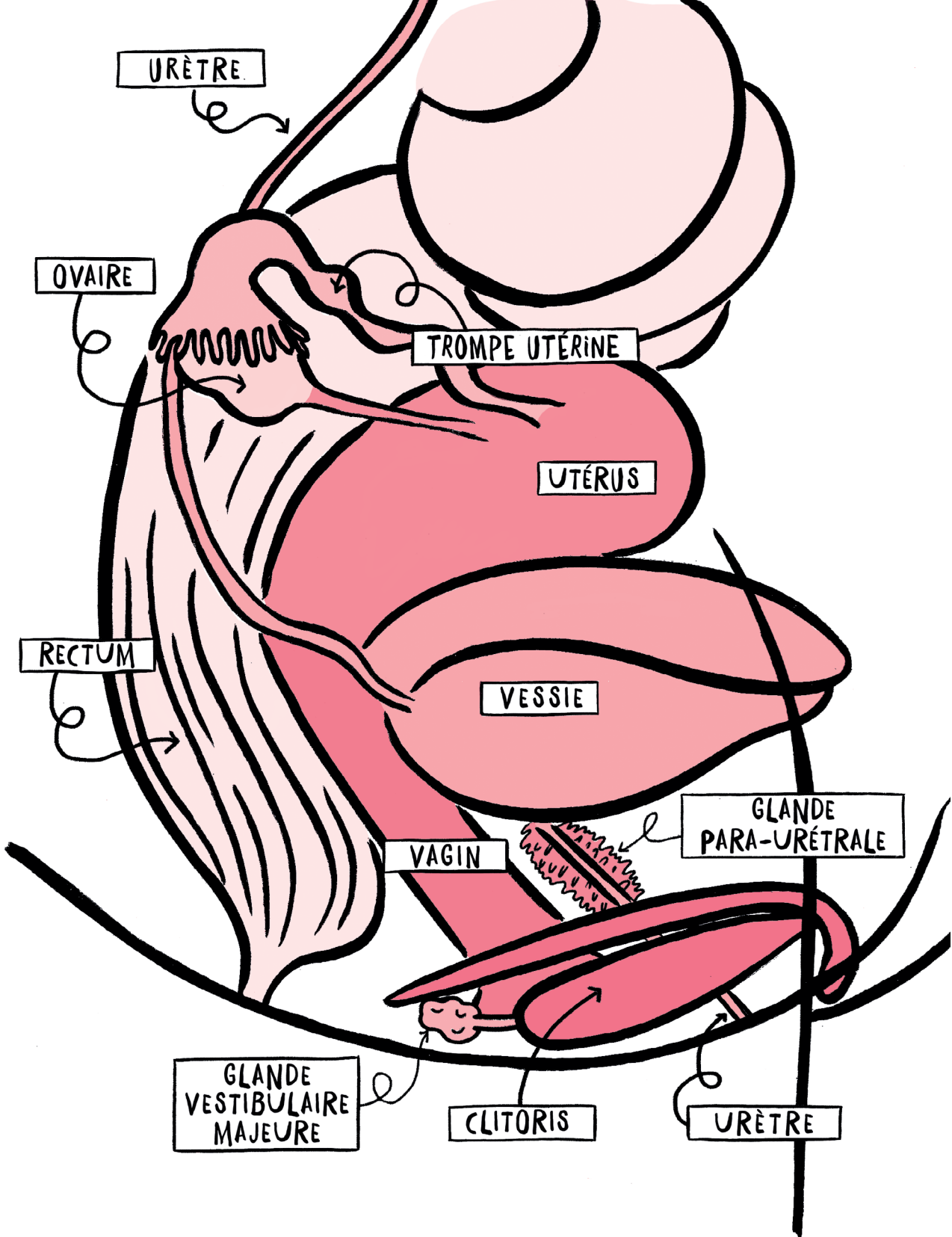
Et je n'ai encore rien dit des siècles de maltraitances à partir desquelles a été produite une grande partie de notre savoir médical, surtout dans le domaine gynécologique. J. Marion Sims, le «père de la gynécologie», expérimentait sur des personnes réduites à l'esclavage, ce qui impliquait des interventions chirurgicales non consenties et sans anesthésie. Jusqu'à trente de ces opérations ont été réalisées sur une seule femme, nommée Anarcha Westcott. Sims n'a été ni le premier ni le dernier; Washington écrit que «des expériences dangereuses, non consenties, et non thérapeutiques, effectuées sur des personnes afro-américaines, ont été pratiquées couramment et documentées abondamment depuis le dix-huitième siècle au moins¹²».

L'injustice raciale, dans toute sa brutalité, persiste. Nous devons la regarder en face, et la nommer, comme nous le faisons pour Le Patriarcat. Et il faut nous attaquer aux deux, car nous ne pourrions pas dézinguer l'un sans l'autre.

C'est une drôle d'expérience (clairement un euphémisme) de rester bien au chaud à écrire sur les pertes vaginales pendant que le monde flambe (métaphoriquement et parfois littéralement), que devant ma fenêtre une révolution fait rage, qu'on manque d'eau, que la démocratie est en pièces, que des millions

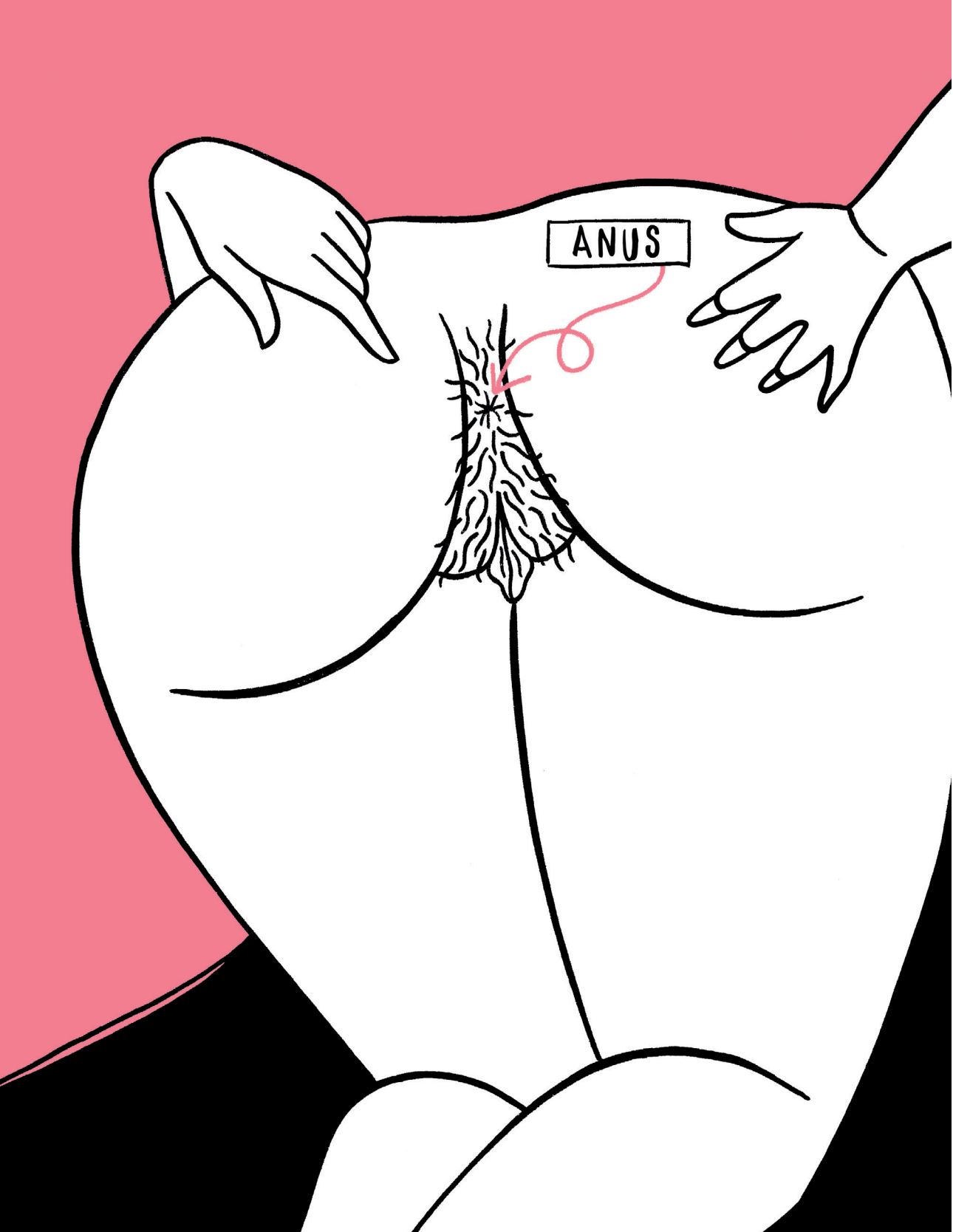
de personnes meurent d'une pandémie et que les sombres implications de l'inégalité sont plus évidentes que jamais.

Il y a des moments où je me suis demandé : « Est-ce que je devrais vraiment passer tout ce temps à comparer la composition chimique du pipi et du squirt ? » Mais ensuite, je me suis rappelé que des tas de personnes ont une chatte et qu'une majorité de ces personnes voient leur espace mental occupé par les inepties du bullshit patriarcal, et qu'en libérant juste un peu de cet espace, en redonnant juste un peu de plaisir, ou de capacité d'action, il y aura plus d'espace, plus de joie, et plus de pussy power pour la révolution. Donc la réponse... est toujours oui.





Cartographie de la chatte



ANUS

1

L'anus, la raie, et le rectum

J'ai la raie du cul poilue. Vraiment très très poilue, je veux dire. Peut-être que vous aussi. Parce que parfois les raies sont comme ça : poilues. Chose qu'on craint pourtant peu de découvrir sur les planches anatomiques qui, si tant est qu'elles montrent des poils, les font généralement s'arrêter au bas de la vulve. Bref, j'ignorais que ma raie était plus poilue que la plupart jusqu'à ce jour de mes vingt-deux ans où l'homme plus âgé avec qui je couchais à l'époque m'a dit : «J'adore ta raie du cul velue». Mille mercis à lui. Il était sincère. Un mec bien. Mais ma raie ? Velue ? Là, j'apprenais un truc. Depuis, cent pour cent de mes partenaires sexuels ont plutôt été du genre : «Waouh, euh, pardon mais je vais pas pouvoir gérer, là.» Bon, rien ne les y oblige, bien sûr. Mais personne ne m'oblige non plus à les gérer eux.

Si je veux «gérer» ça, en fin de compte, quelles options s'offrent à moi ? Raser ? Non. Épiler ? Qui a le temps et l'argent à consacrer à un truc pareil, sérieux ? Le fric a été une source de stress toute ma vie, alors en dépenser pour «arranger» quelque chose qui me semble parfaitement fonctionner m'a toujours paru hors de question et bien moins alléchant comme façon de dépenser mon fric que m'acheter de l'herbe. Et même si j'étais riche, je ne me vois pas perdre un temps précieux à m'occuper de ça. Ci-dessous, une liste des activités auxquelles je préfère a priori consacrer mon temps libre :

- Boire des coups avec mes potes
- Appeler ma grand-mère
- Observer les pigeons
- Ramasser les déchets dans mon quartier

De toute façon, pour qui est-ce que je m'épilerais la raie ? Pour quelqu'un dont je ne respecte pas les valeurs, comme mon infâme ex tellement gêné par ces poils-là qu'il les épilait lui-même ? Non merci. À l'époque, je faisais comme si ça m'était égal, mais ça me blessait et ça m'humiliait. Depuis notre rupture, je n'ai plus vraiment pensé à mes poils. Sauf le jour où mon mari a proposé de me les tresser.

Bref, si vous aimez vous épiler la raie, c'est votre droit. Je souhaite juste que ce qu'on fait de cette partie de notre anatomie ne dépende que de nos propres désirs et de nos propres priorités, pas de la peur qu'on a de rebuter les autres.

Sujet des poils de la raie clos, voici maintenant mon deuxième sujet « anus » favori

Pour faire bref, votre rectum et votre anus sont des génies. Le premier est le tube de douze centimètres qui relie le gros intestin au second, tous les deux ont la capacité de sentir ce qu'ils contiennent et d'envoyer à votre cerveau des messages lui indiquant s'il s'agit d'un pet, d'une crotte ou d'une diarrhée, le tout pour vous éviter le pet foireux^{1,2}. Bon, il arrive qu'on ne puisse pas l'éviter, celui-là, mais la plupart du temps, si. D'où l'importance de remercier votre anus et votre rectum pour leur intelligence et leur sensibilité.

Troisième sujet « anus » favori (presque ex aequo)

L'anus, extrémité postérieure du tube digestif humain, ressemble grave à des lèvres pincées, c'est trop drôle. Lèvres qui constituent justement l'autre extrémité de ce même tube. D'où l'expression «la bouche en cul-de-poule». De la pure poésie. (Maintenant, imaginez un anus souriant).

Quatrième sujet « anus » favori

Tout le monde, quel que soit son sexe, quel que soit son genre, peut avoir une prostate ! La prostate ne fait partie ni du rectum ni de l'anus, mais elle entretient des liens étroits avec le rectum et l'anus dans le sens où, si les relations anales sont source de plaisir pour les corps «masculins», c'est grâce à elle (elle est stimulée lors de l'insertion de quelque chose dans le rectum). On a longtemps cru que seuls les corps «masculins» avaient des prostates. Mais les chattes ont une prostate moins connue, qui porte le nom de glandes para-urétrales. Celles-ci sont logées dans un tube spongieux, l'éponge urétrale, qui

entoure l'urètre. C'est cette partie de l'anatomie qui est à l'origine du point G. (voir chapitre 4 pour plus d'informations sur la prostate de chatte.)

Cinquième sujet «anus» favori

Quand on entend le mot sphincter, on s'imagine presque en face d'un lion à tête de femme au pied d'une pyramide, mais en réalité les sphincters sont des anneaux musculaires qui assurent la fermeture des tubes de notre corps. Le sphincter anal maintient le trou fermé quand on ne fait pas caca. Si votre anus était un chouchou pour les cheveux, il en serait le côté élastique. On peut en serrer et en détendre une partie sur commande, tandis que l'autre est contrôlée par notre système nerveux autonome, dont la maîtrise nous échappe presque entièrement³.

Si quelque chose frôle la peau autour de votre anus, le sphincter se contractera automatiquement. Aux États-Unis, on appelle ça très sérieusement le *clin d'wil anal*⁴. De rien, c'est cadeau.

Sixième sujet «anus» favori

Concernant les jeux anaux je suis plutôt neutre, mais je pense qu'il est important de banaliser le sujet et d'éduquer sur la question car ces jeux peuvent procurer un plaisir intense à certaines personnes à chatte et je n'ai pas envie de voir quelqu'un se priver de s'insérer des trucs dans et autour de l'anus si ça peut lui apporter de la joie. Mais ça reste malgré tout le genre de choses avec lesquelles on peut facilement mal s'y prendre et se blesser, alors ça mérite qu'on fasse un peu le point ici.

1. Les relations anales n'ont rien d'immoral, ni de bizarre, ni de vilain, ni de mal. On en trouve des représentations dans des parchemins et des impressions au bloc de bois chinoises et japonaises du XVI^e au XIX^e siècle, sur des céramiques sud-américaines datant de l'an 150 à l'an 800 et dans des lithographies et photographies françaises des XIX^e et XX^e siècles⁵. Bien sûr, ce n'est pas parce qu'une chose s'est produite par le passé qu'elle devient automatiquement acceptable, mais les pratiques sexuelles anales existent depuis toujours, partout ou presque.

2. Les jeux anaux ne devraient pas blesser. Si ça vous fait plus mal que ça ne vous procure de plaisir, arrêtez. Comme Tristan Taormino, éducatrice sexuelle états-unienne et autrice du *Guide tabou du plaisir anal (pour elle)* (Éd. Tabou, 2013), l'explique dans un entretien sur le podcast *Sexology*, les

relations anales ne sont pas douloureuses par définition. « Si ça fait mal, il faut écouter son corps... tout le monde n'aime pas ça⁶. » Pour savoir si ça vous correspond, l'autrice suggère d'y aller lentement, en douceur, pour préparer l'anus (commencez par quelque chose de petit), en y associant une stimulation génitale et...

3. EN LUBRIFIANT! Ne jamais oublier de lubrifier. En quantité. Une tonne de lubrifiant. Personnellement, j'ai un faible pour les lubrifiants à base de silicone parce qu'ils glissent mieux sans laisser de résidu collant, mais rendez-vous au chapitre 16 pour plus d'informations sur quel lubrifiant peut être utilisé avec quel type de capote et quel sex toy. Lubrifie-lubrifiera, jamais sans lubrifiant pour moi.

4. Ce n'est pas qu'une histoire de pénétration. Les anus sont sensibles et les stimuler procure du plaisir en général. On peut lécher l'anus, masser l'anus, poser un vibromasseur sur l'anus. Mais ne pas oublier : les risques d'IST existent comme ailleurs!

5. Il est extrêmement facile de se coincer un truc à cet endroit-là, et c'est drôle tant que ça n'arrive pas pour de vrai. C'est pour cette raison que les plugs anaux ont des butées. Si vous avez l'intention de vous mettre quelque chose dans l'anus et que cette chose n'est pas reliée au corps de quelqu'un, assurez-vous que son extrémité extérieure est **BIEN** plus large que votre anus. (Voir chapitre 16 pour plus d'informations sur la facilité avec laquelle on peut s'y coincer des trucs).

6. N'oubliez pas les capotes. Non, on ne peut pas tomber enceinte par la pénétration anale, mais on peut tout à fait attraper une IST. Alors oui, une capote, ça reste une bonne idée. Les tissus de l'anus et du rectum étant délicats, ils peuvent facilement se déchirer, et la transmission des maladies infectieuses par ce biais sera facilitée d'autant par rapport à, disons, la bonne vieille pénétration du pénis dans le vagin⁷.

7. Le caca maintenant. Ce même ex infâme, l'Épileur, était très drôle (on peut être plusieurs choses à la fois), et il disait souvent : « La sodomie, c'est toujours un nid à merde ». Il voulait dire par là que le risque existe bel et bien que du caca s'en mêle. Peut-être que ce sera le cas en effet, mais bon, ça ne sera pas non plus un geyser de diarrhée ou rien de semblable, d'accord? Si vous êtes déjà passé·e par les toilettes ce jour-là, vous ne risquez probablement pas gros. Le caca ne traîne dans le rectum que juste avant de sortir ; le reste du temps, il se trouve plus haut dans le colon. On sait que la crotte arrive dans le rectum quand vient l'appel des toilettes⁸. Toutes les parties en présence,

néanmoins, devraient être préparées à la présence éventuelle de résidus et, si une petite quantité sort en douce, personne ne devrait faire un scandale et culpabiliser l'autre. Certain·e·s procèdent à des lavements pour se nettoyer le rectum avant les jeux anaux ou la pénétration anale, mais, pour ma part, tout ça m'a toujours paru trop de boulot.

8. Les jeux anaux peuvent être géniaux, drôles et procurer des sensations de dingue, mais dans les dynamiques hétérosexuelles, la pratique est aussi le lieu de beaucoup de contraintes et d'une pression injuste. Le mec que les poils de ma raie ne dérangeaient pas a été le premier à m'initier à ces jeux. Il a commencé par son petit doigt. Toujours avec du lubrifiant. Il était doux, il prenait son temps et me demandait sans arrêt : « La sensation te plaît ? » Il était patient. Et c'est devenu quelque chose que je me suis sincèrement mise à aimer. Ça devrait toujours se passer comme ça.

L'Épileur, lui, insistait sans arrêt pour me sodomiser. Il ne prenait jamais assez le temps de préparer mon anus. Quand il essayait de me pénétrer, il aboyait : « Détends-toi, faut que tu te détendes ! » Résultat : je finissais souvent avec des douleurs et des selles bizarres pendant plusieurs jours.

Selon une étude, « 60 % des hommes hétérosexuels affirment avoir “beaucoup aimé” leurs expériences de pénétration anale passées, contre seulement 13 % des femmes ». Dans la même étude, on apprend que « moins de 10 % des hommes n'ont pas aimé pratiquer la pénétration anale avec des femmes, alors que 40 à 47 % des femmes considèrent la pratique comme désagréable ou indésirable⁸ ». Une autre étude rapporte, par ailleurs, que bon nombre finissent par pratiquer les relations anales pour se soumettre aux désirs et à la dominance de leur partenaire sexuel masculin plutôt que par envie personnelle⁹.

Les jeux anaux, ça peut être fun, mais vous ne devez ça à personne et personne ne devrait jamais vous les imposer. Je sais à quel point c'est compliqué, tordu et déroutant d'être la cible d'une contrainte sexuelle quelle qu'elle soit, et tout ce que j'ai à dire tient en trois mots : vous avez raison. Cette petite sensation au creux de votre ventre a raison. Ce qui ne fait pas du bien n'est pas bien. (Voir chapitre 13 pour apprendre à exprimer ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas).

9. Si tout ce qui a trait aux pratiques anales vous intrigue, mais vous met mal à l'aise, l'éducatrice sexuelle Melina Gaze recommande de commencer par essayer en solo. « Si vous débutez, cela peut paraître étrange ou gênant. Essayer seul·e peut soulager de la pression de la performance ou de l'envie que tout soit

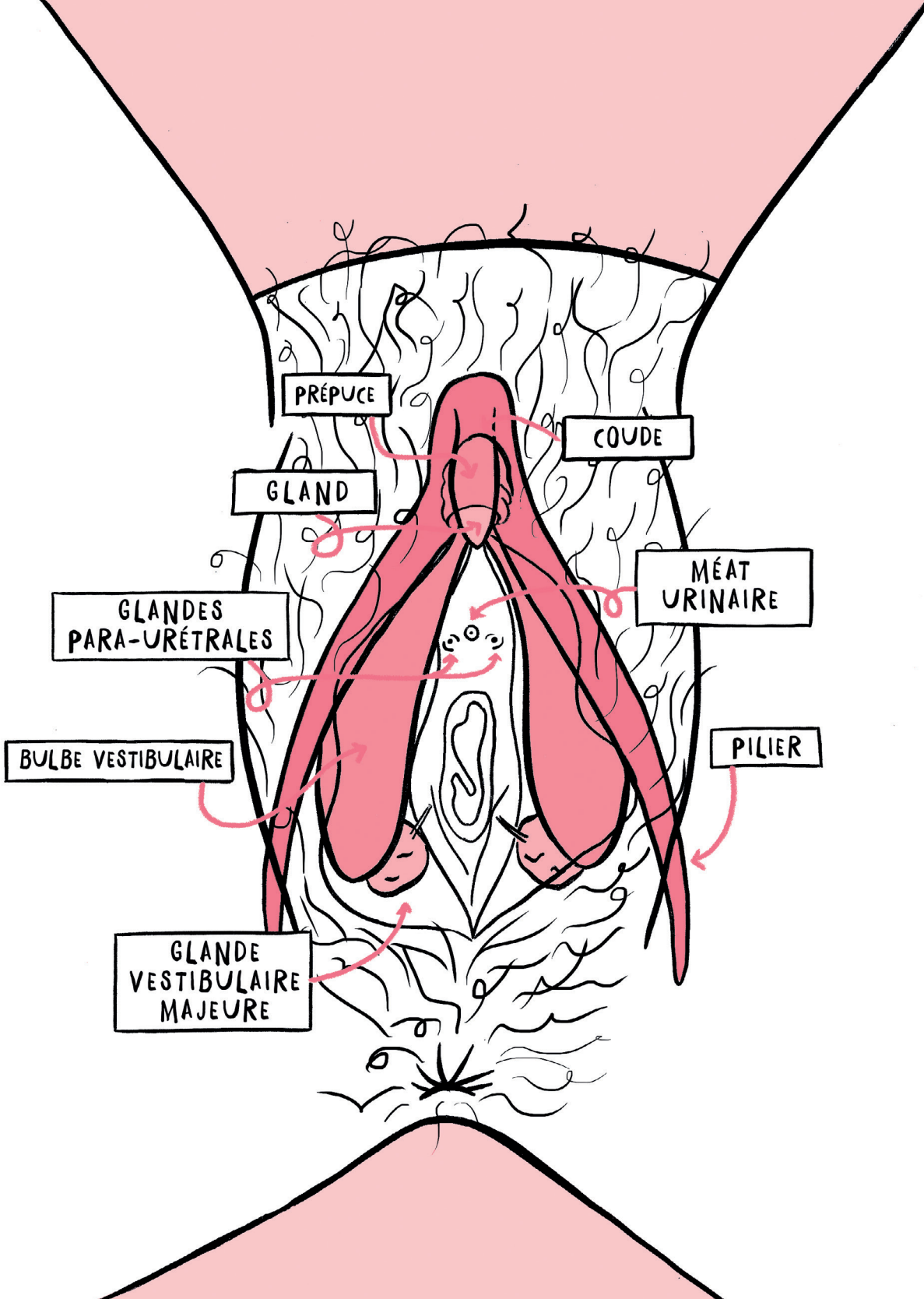
génial et parfait. Vous pouvez commencer par un doigt ou bien un plug anal de débutant et beaucoup de lubrifiant. Certaines personnes vont avoir besoin de plusieurs tentatives avant de s'habituer à la sensation. Allez à votre rythme et apprenez à vous connaître, à voir ce qui vous plaît, de façon à pouvoir communiquer avec votre partenaire. Faites-lui part de vos préoccupations.»

Le sujet «anus» que j'aime le moins: hémorroïdes et fissures

Les hémorroïdes sont des vaisseaux sanguins qui se dilatent dans et autour de l'anus, ainsi qu'à l'extrémité du rectum. Ils peuvent causer des douleurs, démanger et s'irriter. La plupart du temps, c'est le fait de pousser trop fort aux toilettes qui les cause (parce qu'on est soit constipé·e soit trop zélé·e) mais en avoir est également fréquent pendant la grossesse. En la matière, il n'y a pas des milliers d'options de traitement, mais vous pouvez essayer la glace, un bain chaud, les suppositoires ou les crèmes en vente libre dans les pharmacies, comme la préparation H par exemple¹⁰.

Les fissures sont de petites déchirures au niveau de l'anus. Elles peuvent être causées par une méga crotte dure, une diarrhée qui ne passe pas, une pénétration anale, la constipation et/ou le fait de pousser trop fort¹¹. Pour les guérir, il faut détendre son anus. Ici encore, un bain chaud peut aider et, si la situation devient désespérée, les médecins recommanderont peut-être des crèmes anales anesthésiantes ou même du botox.

Surtout, pour prévenir et traiter les hémorroïdes comme les fissures, il faut manger des fibres et boire beaucoup d'eau afin de s'assurer des selles suffisamment molles, qu'on laissera descendre sans trop forcer et en essayant de garder son anus merveilleusement détendu¹¹.



PRÉPUCE

COUDE

GLAND

GLANDES
PARA-URÉTRALES

MÉAT
URINAIRE

BULBE VESTIBULAIRE

PILIER

GLANDE
VESTIBULAIRE
MAJEURE