



- 11 _____ Vous êtes formidables... MERCI
12 _____ L'origine de ce livre
13 _____ Pourquoi j'écris ce livre ?

Ce sont les femmes qui en parlent le mieux



| | | |
|---|-------|----|
| À quoi sert la masturbation ? | _____ | 16 |
| Je me masturbe donc je suis ? | _____ | 18 |
| La quête de l'orgasme | _____ | 20 |
| Les orgasmes multiples | _____ | 22 |
| La fréquence de la masturbation | _____ | 24 |
| La toute première fois | _____ | 26 |
| Les pratiques et les variantes | _____ | 27 |
| Les rythmes féminins | _____ | 28 |
| La transidentité | _____ | 29 |
| Après une agression sexuelle | _____ | 30 |
| Avertissement aux jeunes filles | _____ | 31 |
| Et pendant la grossesse ? | _____ | 32 |
| L'accouchement abîme-t-il le clitoris ? | _____ | 36 |
| Combien de temps faut-il pour jouir ? | _____ | 38 |
| L'éjaculation féminine et les femmes dites « fontaines » | _____ | 40 |



2

Les premières fois

- 44 _____ Les histoires magiques : pourquoi magiques ?
48 _____ En un mot
50 _____ La culpabilité, la honte



Sexe, mensonges, trahisons et abominations



| | |
|---|----|
| L'orgasme vaginal est un mythe | 54 |
| Le mensonge à travers les siècles | 56 |
| Rétrospective historique | 58 |
| La frigidité n'est pas une affaire de femme | 60 |
| La presse féminine, ma meilleure ennemie | 62 |
| La chasse aux idées reçues | 63 |
| Et l'excision, on en parle ? | 64 |



4

Le clitoris, la fleur du plaisir féminin

| | |
|----|---|
| 70 | Anatomie du clitoris |
| 71 | Le clitoris : le seul organe 100 % plaisir |
| 72 | Une vision 3D du clitoris |
| 73 | Où se trouve-t-il exactement ? |
| 74 | Mais que fait la médecine sexuelle féminine ? |
| 75 | Pourquoi tant de retard ? |
| 78 | Tous les orgasmes sont clitoridiens |
| 80 | Les orgasmes isolés |
| 81 | Les orgasmes chorals |
| 82 | Et le fantasme, c'est quoi ? |
| 84 | Les pathologies du clitoris : non, ce n'est pas que dans la tête ! |
| 85 | Le vaginisme |



5

L'art de la masturbation

| | |
|--|-----|
| La règle d'or, c'est qu'il n'y a pas de règle d'or | 88 |
| Nos courbes masturbatoires | 90 |
| Les méthodes courantes qui favorisent l'orgasme | 92 |
| Se découvrir | 94 |
| Protection et décalottage du gland de notre clitoris | 105 |
| Éveiller de nouvelles parties de son clitoris | 106 |
| Le point G ? Non, la zone G | 107 |
| La masturbation en couple | 108 |
| Comment en parler à sa fille ? | 110 |
| Les films pornos ? Oui, mais alternatifs | 112 |
| Romy Alizée | 115 |





6

Les sites qui nous font du bien



Déclarons ouverte la révolution du clitoris

7



| | | |
|---|-------|-----|
| It's not a bretzel | _____ | 128 |
| Me, my sexe and I® | _____ | 129 |
| Oh my god yes! | _____ | 130 |
| <i>Clitomerta</i> | _____ | 130 |
| The Vulva Gallery | _____ | 130 |
| Onanisme édénique | _____ | 131 |
| Behind the White Rainbow | _____ | 132 |
| Connaissez-vous des musiques qui célèbrent la masturbation féminine ? | _____ | 133 |
| MarsL | _____ | 133 |
| Notes | _____ | 135 |
| À propos de l'autrice | _____ | 136 |
| Que la révolution commence! | _____ | 137 |