

Roxane  
**GAUDETTE LOISEAU** comédienne

Mélanie  
**GUÉNETTE-ROBERT** sexologue

**PETIT MANIFESTE**  
de la **MASTURBATION**  
*féminine*

## Chapitre 1

# ON NE NAÎT PAS FEMME, ON LE DEVIENT<sup>1</sup>



Socialement, nous associons davantage certaines caractéristiques psychologiques, comportementales et physiques au fait d'être une femme, ce que nous définissons comme étant la féminité. Parmi ces attentes archaïques, nous retrouvons des caractéristiques psychologiques comme l'empathie, la sensibilité, la douceur et le dévouement. Du côté des caractéristiques comportementales, nous comptons le fait de prendre soin des autres, de porter une attention particulière à notre apparence et d'être dociles. Finalement, en ce qui concerne les attraits physiques, notons entre autres des traits fins et délicats, une absence de pilosité, le fait d'avoir une vulve, des seins et des formes généreuses. Même si ces codes, pour le moins stéréotypés, sont ancrés depuis longtemps dans nos sociétés occidentales, ils semblent de plus en plus remis en question, tout comme la notion même du genre. Une notion que l'on redéfinit, qui évolue.

En réalité, il est beaucoup plus juste de dire qu'il existe DES féminités. S'en tenir uniquement aux

---

1. Petit clin d'œil à notre chère Simone de Beauvoir.

codes sociaux énumérés plus haut serait réducteur. Les femmes sont plurielles. Nous retrouvons un éventail de trames narratives chez les personnes qui s'identifient comme femmes. De ce fait, il existe une multitude de réalités anatomiques valables. Il importe de nommer et d'expliquer brièvement quelques-unes d'entre elles ainsi que certains concepts avant d'entrer dans le vif du sujet.

Nous n'avons pas la prétention de parler au nom de toutes les femmes et de toutes les personnes possédant une vulve qui se masturbent ou qui désirent explorer cette pratique. Nous sommes conscientes que nos écrits sont teintés par nos expériences de femmes cisgenres (terme que nous définirons plus bas) et que cet essai ne reflétera malheureusement pas le registre de toutes les possibilités. La section qui suit nous apparaît d'autant plus nécessaire. Chacune d'entre vous est unique et votre parcours, valide !

## ■ QU'EST-CE QUE L'IDENTITÉ DE GENRE ?

L'identité de genre fait référence à l'expérience personnelle d'un individu concernant son genre. Elle peut être vue comme s'articulant sur un continuum, plutôt que comme étant simplement binaire. L'identité de genre renvoie ainsi au sentiment d'appartenir à un genre en particulier (p. ex. femme ou homme), à un peu de chacun d'eux (p. ex. une personne fluide ou créative dans le genre), à aucun d'entre eux (p. ex. une personne agenre) ou encore de se situer à un autre emplacement sur ce continuum. L'identité de genre peut différer du sexe biologique (sexe auquel nous avons été assignés à la naissance). Elle peut être la même tout au long d'une vie, mais aussi évoluer selon différents paramètres. Par

exemple, une personne pourrait se définir comme femme pendant plusieurs années, puis s'identifier comme personne non binaire au fil d'apprentissages sur soi et de découvertes de termes lui permettant de mieux exprimer sa réalité.

### ■ LA CISIDENTITÉ

On dit d'une personne qu'elle est cisgenre (ou cis, tout simplement) lorsque son identité de genre (p. ex. femme) correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance par le corps médical, lequel est habituellement déterminé en fonction de l'apparence des organes génitaux externes (p. ex. présence d'une vulve ou d'un pénis et d'un scrotum). Par l'illustrer, comme nous l'avons mentionné plus haut, vos autrices sont des femmes cisgenres : elles ont été identifiées comme étant des filles à la naissance et se définissent comme telles. Il y a donc ici concordance entre le sexe qui nous a été assigné et notre identité de genre.

### ■ LA NON-BINARITÉ

Il existe des identités non binaires, ce qui signifie que des personnes se définissent en dehors de la binarité de genre homme ou femme. Certaines personnes non binaires rejettent, par exemple, le concept de genre et se définissent comme agenres. D'autres pourront aussi se définir comme bigenres ou comme fluides dans leur genre, et ainsi expérimenter à la fois le genre féminin et masculin de façon simultanée ou encore en alternance. Ces exemples ne représentent qu'un aperçu de la panoplie d'identités non binaires existantes.

## ■ LA TRANSIDENTITÉ

Les personnes trans s'identifient à un genre différent du sexe qu'on leur a assigné à la naissance. Par conséquent, si l'on parle d'une femme trans, cette dernière pourrait être née avec un pénis et des testicules, avoir été assignée garçon et socialisée ainsi, alors qu'elle s'identifie comme femme. Dans le même ordre d'idées, un homme trans pourrait être né avec une vulve, un vagin et un utérus, avoir été assigné fille et socialisé ainsi, alors qu'il se définit comme homme. La transidentité n'implique pas nécessairement de modifications corporelles et/ou anatomiques. Néanmoins, certaines personnes trans peuvent s'engager dans une transition médicale (p. ex. chirurgies d'affirmation de genre, hormonothérapie, etc.) afin de faire correspondre leur corps à leur identité de genre ou aux caractéristiques qui y sont généralement associées par la société.

## ■ L'INTERSEXUALITÉ

Contrairement à la pensée populaire, toutes les personnes ne possèdent pas soit une vulve et un utérus, soit un pénis et des testicules comme on peut se les imaginer. Il existe des variations de ces deux représentations, que l'on appelle l'intersexualité.

Les personnes intersexes ont des caractéristiques anatomiques, chromosomiques et/ou hormonales qui s'éloignent de la conception traditionnelle du corps dit féminin ou dit masculin. Certaines de ces caractéristiques peuvent être visibles dès la naissance, alors que d'autres, de prime abord indétectables, ne seront découvertes que tardivement à l'adolescence ou à l'âge adulte. Une jeune

filles pourraient, par exemple, connaître lors de la puberté des menstruations qui tardent à arriver ainsi qu'une pilosité particulièrement importante, notamment au visage, ce qui pourrait l'amener à consulter des spécialistes de la santé et à découvrir qu'elle est intersexe. Une autre personne pourrait être confrontée à l'âge adulte à un trouble de la fertilité en raison d'une variation chromosomique et apprendre à ce moment qu'elle est intersexe.

On estime qu'entre 1,7 et 4% de la population est intersexe. Il est difficile d'établir un pourcentage fiable et représentatif de cette communauté. L'une de ces difficultés repose sur le fait que plusieurs personnes intersexes vivent dans l'ignorance de leur intersexualité ou encore ne se définissent pas comme telles. Les personnes intersexes peuvent d'ailleurs s'identifier comme femmes, comme hommes ou encore comme personnes non binaires.

La vision médicale de l'intersexualité étant somme toute très spécifique et sa définition plutôt restreinte, plusieurs enfants naissent intersexes sans être identifiés comme tels. Malheureusement, encore aujourd'hui, la réalité de ces personnes est peu exposée et il reste difficile de parler d'une culture commune où toutes se sentent représentées et soutenues.

Le milieu médical peut avoir le réflexe de recommander certaines interventions chirurgicales et des traitements hormonaux aux personnes intersexes afin que leur corps et leur sexe puissent revêtir l'apparence attendue d'un corps qui s'inscrit dans un modèle binaire homme-femme. Certaines personnes intersexes pourraient ainsi avoir subi des interventions chirurgicales et

des traitements hormonaux très tôt dans leur vie en ayant été fortement influencées par une vision médicale cherchant à les situer dans un genre en particulier. Sachez que les traitements et les interventions médicales qui ne sont pas faits pour des raisons de santé, de façon systématique et sans le consentement éclairé de la personne concernée, constituent en soi des mutilations génitales et une violation des droits de la personne.

## L'asexualité

Bien que l'asexualité ne soit pas une identité de genre, mais plutôt une orientation sexuelle, il importe de s'éduquer à son sujet. On peut la voir comme un terme « parapluie » : un mot utilisé dans le jargon populaire pour parler d'un concept général sous lequel se retrouvent plusieurs réalités. L'asexualité est une orientation sexuelle souvent invisibilisée. Les personnes qui se définissent comme asexuelles se situent de part et d'autre d'un spectre. Ces dernières ne ressentent pas – ou rarement – du désir et de l'attirance sexuelle pour autrui. Pour que l'attirance sexuelle et le désir puissent exister, elles doivent sentir qu'il y a un fort lien émotif avec la ou les personnes concernées. Dans le même ordre d'idées, certaines personnes asexuelles n'éprouvent pas d'attirance romantique (c'est-à-dire un sentiment amoureux ainsi que le désir d'être dans une relation intime avec une ou plusieurs personnes), alors que d'autres en ressentent, ou en ressentent seulement parfois. Attention, l'asexualité

n'est pas une maladie ou un dérèglement quelconque. Être asexuelle ne signifie pas non plus nécessairement être abstinente. Nous pourrions d'ailleurs être portées à croire que les femmes qui s'identifient comme asexuelles ne se masturbent pas. Le peu de recherches effectuées sur le sujet souligne plutôt que les femmes asexuelles se masturbent aussi. Une étude fort pertinente publiée en 2017, réalisée sur un échantillon de 351 personnes asexuelles, dont 292 femmes, démontre que plus de la moitié des femmes consultées nourrissent des fantasmes et se masturbent.



## Chapitre 2

# LA MASTURBATION À TRAVERS L'HISTOIRE



Dans le chapitre qui suit, nous tenterons, en faisant un saut dans l'histoire, de retracer les racines du tabou entourant la masturbation, plus particulièrement celle des femmes. Selon l'époque et la culture, la vision de la masturbation a changé, évolué et parfois même régressé. La sexualité des femmes, sa richesse, a été par moments « découverte », diabolisée, occultée, puis « redécouverte ».

Chose certaine, elle a souvent été perçue comme étant dangereuse et devant être contrôlée. Comme le souligne la philosophe féministe Nancy Tuana, dans un article publié en 2004, l'ignorance de la sexualité féminine au cours de l'histoire ne repose pas que sur un manque de connaissances ou une omission de transposer certaines informations, mais bien sur une volonté consciente des pouvoirs machistes en place d'occulter cette dernière afin de « maintenir un ordre social ». Certaines fillettes et femmes ont d'ailleurs subi des violences inhumaines et révoltantes, notamment en raison de cette peur et de ce désir de contrôle.

L'analyse de la représentation des corps féminins et de la masturbation dans l'histoire permet de saisir les

rapports sociaux et politiques en place. Ce retour dans un passé pas si lointain est nécessaire pour bien comprendre les bases d'un tabou profondément ancré, qui tend heureusement à changer, et l'étendue de sa répression passée.

### ■ L'UTILITAIRE ANTIQUITÉ

À l'époque du philosophe et médecin grec Hippocrate (450-356 av. J.-C.), les recherches médicales sont effectuées majoritairement par des hommes sur des cadavres d'hommes, puisqu'il est considéré comme inconvenant de toucher une femme en dehors du mariage. Pour les mêmes raisons, très peu d'examen pelviens sont pratiqués sur des femmes à cette époque. Les connaissances sur les corps dits féminins sont donc assez limitées. Hippocrate confère à l'orgasme féminin une fonction reproductive. Il conclut que ce dernier joue un rôle clé dans la reproduction, recommandant donc l'orgasme tant chez les femmes que chez les hommes lors des rapports sexuels, afin de favoriser la procréation. Le frottement des parties génitales des femmes est même fortement conseillé pour y parvenir.

Sous l'Empire romain, l'orgasme et l'éjaculation chez les femmes sont décrits sommairement par Claude Galien. Ce médecin grec croit en l'existence de deux semences, l'une mâle et l'autre femelle, qui, lorsqu'elles sont unies, forment l'embryon au sein de l'utérus. Tout comme ses prédécesseurs, il considère que le plaisir des femmes est nécessaire à la reproduction. Pour des raisons de santé, il recommande également la masturbation aux femmes célibataires.

## ■ L'OBSCURANTISME DE LA RENAISSANCE

Durant le Moyen Âge et la Renaissance, l'Église catholique romaine porte un regard particulièrement accusateur sur les femmes, alors vues comme des pécheresses lubriques et tentatrices responsables du péché originel. Durant la chasse aux sorcières, le fait d'avoir un clitoris jugé long ou proéminent est vu comme une preuve irréfutable de sorcellerie et de trafic avec le diable, menant inmanquablement au bûcher. On va même jusqu'à prétendre que le sexe des femmes est habité par le diable et qu'une femme qui se masturbe s'accouple avec Satan !

Les plaisirs sexuels sont donc souvent associés au diable et au péché. On peut penser au « crime d'Onan », qui condamne tout plaisir sexuel qui ne viserait pas à assurer une descendance. D'ailleurs, le catholicisme n'est pas la seule religion à prohiber l'autostimulation. L'islam l'interdit et le judaïsme la considère comme une forme criminelle de gaspillage de la force créatrice vitale. Pour sa part, l'hindouisme apparaît plus nuancé, interdisant cette pratique à celles qui font vœu de chasteté, pratique qui semble toutefois permise pour toutes les autres fidèles.

La croyance populaire de l'époque veut que le clitoris soit une excroissance retrouvée chez les femmes déviantes qui se caressent les parties géniales. On pense même que les clitoris les plus volumineux peuvent servir à pénétrer d'autres femmes, lors de rapports lesbiens. Ces organes proéminents seraient ainsi perçus comme un frein pour les femmes à trouver un époux. À l'époque, il était impensable qu'une femme puisse ne pas désirer être en couple (avec un homme, évidemment), se marier ou encore avoir des enfants. On leur interdit alors de se

toucher à cet endroit de peur qu'un pénis miniature ne leur pousse entre les jambes.

L'anatomiste, physicien et auteur flamand Andreas Vesalius, dit Vésale, considéré comme le « père de l'anatomie moderne », estime d'ailleurs à l'époque que le clitoris est une structure inutile, pathologique, attribuable aux personnes intersexes.

Des médecins vont jusqu'à pratiquer la clitoridectomie sur les filles et les femmes dont le clitoris est jugé trop imposant. Les mutilations génitales féminines ont donc aussi marqué l'histoire occidentale. Ces actes, que l'on considère aujourd'hui comme barbares, ont été jadis pratiqués afin d'éviter que les femmes n'aient une sexualité ou un corps jugés « déviants » selon les mœurs de l'époque. Voilà une autre illustration du contrôle exercé par les institutions en place exclusivement masculines sur la capacité des femmes à se masturber et à en tirer du plaisir.

### **À la conquête du sexe féminin**

Malgré tout, le milieu du 16<sup>e</sup> siècle est marqué par les premières observations de la partie interne, invisible à l'œil nu, mais ô combien importante, du clitoris ! Eustachi, Colombo et Falloppio, trois anatomistes italiens, contribueront de façon importante aux connaissances sur le sujet, notamment grâce aux constats découlant de dissections qu'ils auront eu la chance d'effectuer. Le clitoris est alors reconnu, non comme une simple excroissance, mais comme un organe complet et complexe.

Pour plusieurs, Eustachi a fourni la toute première représentation intéressante du clitoris. Médecin, anatomiste et professeur dans une université de Rome, il publie en 1564

# TABLE DES MATIÈRES

<b>AVANT-PROPOS</b> .....	7
<b>INTRODUCTION</b> Redéfinir le plaisir .....	13
<b>Chapitre 1</b> On ne naît pas femme, on le devient .....	21
<b>Chapitre 2</b> La masturbation à travers l'histoire .....	29
<b>Chapitre 3</b> Masturbation et culture populaire .....	51
<b>Chapitre 4</b> Petit lexique de l'anatomie féminine .....	59
<b>Chapitre 5</b> La mécanique du plaisir .....	89
<b>Chapitre 6</b> L'éjaculation féminine .....	109
<b>Chapitre 7</b> Les bienfaits de la masturbation .....	117
<b>Chapitre 8</b> Découvrir ses préférences .....	123
<b>Chapitre 9</b> Trouver l'inspiration .....	139
<b>Chapitre 10</b> La parole aux femmes! .....	149
<b>Annexe 1</b> Quelques ressources .....	167
<b>Annexe 2</b> Pour poursuivre votre exploration .....	172
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	176
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	186