



Les Éditions François Bourin deviennent Les Pérégrines

Les Pérégrines : un mot au féminin pluriel pour évoquer nos féminismes ; un nom en hommage au roman éponyme de Jeanne Bourin, grand-mère et figure d'inspiration d'Aude Chevrillon, la directrice de la maison.

Notre ambition : vous proposer un voyage intellectuel en publiant des textes toujours pertinents, souvent impertinents, qui, par des voix fortes et hardies, des plumes belles et singulières, observent le monde par différentes fenêtres, nous amènent à faire un pas de côté, nous poussent à mieux appréhender l'autre, l'étrangeté, la diversité, nous livrent des trajectoires inspirantes pour dessiner une société plus humaine.

Illustration de couverture : © iStockphoto

Couverture : Julie Bloemhof

Mise en page : Flora Monnin

© Éditions Les Pérégrines, 2022

Tous droits réservés

Éditions Les Pérégrines

21, rue Trouseau 75011 Paris

[www.editionslesperegrines.fr](http://www.editionslesperegrines.fr)

Adeline Fleury

# Petit éloge de la jouissance féminine

*Édition revue et augmentée*



Éditions Les Pérégrines

## **De la même autrice**

### **Romans**

*Ida n'existe pas*, Éditions François Bourin, 2020

*Je, tu, elle*, Éditions François Bourin, 2018

*Rien que des mots*, Éditions François Bourin, 2016

### **Essais**

*Femme absolument*, JC Lattès, 2017 ; rééd. poche, Marabout, 2018

*Neuilly village people*, avec Pauline Revenaz, Éditions du Moment, 2007

*À Théophile. Encore et toujours.*

*L'érotisme est une base de la connaissance de soi  
aussi indispensable que la poésie.*

Anaïs Nin

## Avant-propos, 2021

*Juin 2021. Tu embrasses mes paupières, tu m'entraînes sous l'arbre, tu secoues les feuillages, le ciel coule sur ma peau. Tu pénètres mon âme, je n'ai plus de larmes, tu secoues les feuillages, mon cœur est en nage. Je veux m'échapper, sortir de l'impasse, il est grand temps que jeunesse se passe. Je veux m'enfuir, vite m'éloigner. Si je succombe je vais en crever, tu mords ma lèvre violacée. Tu secoues les feuillages, fais couler mon maquillage et fondre instantanément ma rage. Tu me touches des années après, tes doigts m'effleurent et déjà ma peau est bleutée. Je te dis je vais à Rome, seule, là où tout a commencé, tu me dis l'amour en Italie, la ferveur des joueurs d'échec, et l'ivresse de la grappa, tu me dis l'étreinte dans le riad bleu, tu me dis encore nos corps emmêlés derrière le moucharabieh. Depuis longtemps le muezzin s'est tu, je pensais la passion au passé cette nuit*

*pourtant ravivée. Ce soir, immobile, tu me fais danser sous les rosiers. Je ferme les yeux. Je reconnais ta sueur et ta salive, je suis à nouveau cette femme lascive. Je suis à nouveau Adèle. Je ferme les yeux. Je vacille. La rose est orange, et s'il n'y avait pas de sens à ta venue?*

Le corps a une mémoire incroyable. Alors que je croyais avoir tout oublié ou presque d'une histoire d'amour et de sexe qui m'avait retournée pendant trois années, que mon cœur était remis de sa blessure, il a suffi d'un regard ce soir de juin pour faire émerger les souvenirs enfouis dans la chair, pour que le feu que je croyais éteint se diffuse sous ma peau. Il a suffi d'un regard ce soir de juin à la terrasse d'un café pour qu'un frisson aussi douloureux que délicieux se répande dans tous mes membres. Puis il m'a parlé, je ne sais même plus ce qu'il m'a dit, je me souviens juste de sa manière de prononcer mon prénom, d'en décomposer une à une les syllabes à la fin de chacune de ses phrases, A-de-line. Sa voix rauque emplissait mes oreilles, pénétrait ma gorge, ma poitrine. Rester raisonnable, se contenir, résister, je me répétais mentalement ces règles de protection. Il m'a frôlé la main, puis l'a saisie, m'a guidée jusqu'en bas de chez moi. La ville autour n'existait pas, la pluie d'orage s'abattait sur le bitume brûlant, et tout mon

corps était incandescent. Il répétait tu es belle, réveillait en moi la volupté. Il a suffi d'une étreinte pour que renaisse la femme ardente que j'abrite sous ma douceur et ma réserve.

Il est revenu. Pour une nuit ou plus, qu'importe, il est revenu. Après six ans de séparation, ponctués de quelques rechutes, de shoots de sexe pour aider à tourner la page, il est revenu ce soir de juin. Je ne sais pas pourquoi il est revenu, désormais il est marié, je suis libre comme l'air, lorsque nous nous sommes rencontrés il y a presque neuf ans c'était l'inverse, et j'ai tout quitté pour lui, un mari, une vie de famille épanouie, un travail passionnant, tout quitté parce qu'il a éveillé la femme désirante en moi. Il est revenu, pile au moment où je m'apprêtais à réactualiser ce *Petit éloge de la jouissance féminine*, dont la première édition date de 2015. Comme s'il devait à chaque fois surgir dans ma vie pour réenclencher un cycle d'écriture. Car pour moi écriture et désir sont intimement liés, et je place le corps féminin au cœur de mon exploration littéraire, comme un champ des possibles inouï.

Avant que cet homme ne me percute dans tous les sens du terme, je n'avais jamais joui, je n'avais jamais connu l'orgasme. Il y a six ans, j'ai raconté

cette révolution du corps et cette émancipation dans le texte que vous allez découvrir ou redécouvrir aujourd'hui. J'y délivrais le récit de ma renaissance sexuelle à trente-cinq ans, à partir de passages issus d'un journal intime que je tenais pendant que je vivais ce bouleversement dans ma chair, puis j'ai éclairé mon propos par des lectures, des références littéraires, artistiques et cinématographiques. Ces mois d'écriture et de jouissance intenses, je découvrais également une guide intellectuelle, Anaïs Nin : l'audace et la modernité de son *Journal* m'aidaient à comprendre les secousses qui me remuaient au quotidien, j'étais presque en phase d'identification dangereuse, je lisais, j'écrivais, je baisais, tout comme la maîtresse Nin. Je me suis sentie pleinement femme. Désirante, audacieuse, exigeante, réfléchissante, absolue. Féministe et libre comme jamais. Même si j'ai dû sortir de moi, en passer par une phase d'aliénation douloureuse, pour enfin me rencontrer. J'ai « éprouvé » le corps, je l'ai mis à l'épreuve du feu de la passion, non pas pour me lancer dans une quête éperdue de plaisirs toujours plus forts, mais pour apprendre à me connaître, à me re-connaître. J'ai rencontré la puissance de la féminité faite de séduction et de grande indépendance à la fois. Pendant près de trois ans d'étreintes inouïes

avec cet homme, que j'ai baptisé « l'homme électrochoc » parce qu'il a été pour moi le catalyseur de mon désir, j'ai suivi mon instinct de femme désirante et désirée, j'ai pris des risques, je suis sortie de ma zone de confort, pour devenir aujourd'hui une femme agissante, plus complète et plus décidée.

La jouissance féminine, c'est apprendre à être soi, toutes les dimensions de soi, de la plus charnelle, animale, à la plus cérébrale et spirituelle. On y accède en acceptant d'être son propre sujet d'étude, en se faisant passer avant le reste. Mais à condition de s'ouvrir aux autres. Pour moi, cette ouverture a été facilitée par l'écriture.

Après la publication de mon texte, j'ai reçu des lettres de femmes et j'ai eu de vives discussions avec d'autres. Certaines se reconnaissaient totalement dans ce que je décrivais, l'orgasme qui change la vie. Je me souviens notamment de cette lectrice septuagénaire qui se tenait devant ma table de dédicaces lors d'un salon du livre, elle tremblait d'émotion, balbutiait que mon livre avait changé sa vie, que j'étais son « Amélie Nothomb », comprendre son auteure favorite. J'étais à la fois amusée, touchée et intriguée. Elle a sorti de son sac à mains le *Petit éloge*, qu'elle avait corné, annoté, surligné, l'ouvrage avait vécu. Puis elle m'a tendu

un papier sur lequel elle avait inscrit une date et un prénom, 12 novembre 2011, Christophe. Alors elle s'est penchée vers moi, et m'a glissé à l'oreille : « C'est la date de mon premier orgasme, j'avais soixante-quatre ans, mon amant cinquante et un. Depuis je revis, merci ! » Puis, elle est partie. Me laissant comme ça, estomaquée et fière. Fière parce qu'à la lecture de mon texte elle s'était sentie moins seule. Comme moi et beaucoup d'autres, elle était passée à côté d'une partie de son intimité plusieurs années de sa vie. Ce jour-là, j'ai pris conscience que je n'avais pas écrit un livre nombriliste, mais qu'au contraire mes mots pouvaient toucher le plus grand nombre, j'avais fait de mon « je » un universel, l'écriture autofictionnelle pouvait donc aider les autres dans leur quotidien, nourrir leurs réflexions, et peut-être parfois les sauver.

Beaucoup d'hommes sont également venus à ma rencontre lors de séances de dédicace, et j'avais beau avoir des nouveautés à proposer, notamment des romans, non, c'était bel et bien le *Petit éloge de la jouissance féminine* qu'ils voulaient, quelques-uns pour de mauvaises raisons, car ils pensaient que j'écrivais des livres « cochons » ou « porno » et donc que j'étais une fille facile, légère, aux mœurs dissolues. C'était mal me connaître : ceux-là sont repartis le livre dans

la poche, mais la queue basse. D'autres m'ont traitée de « femem hystérique », parce qu'une femme qui écrit sur le désir des femmes fait forcément de l'homme l'ennemi à abattre. C'était mal me connaître : ceux-là sont repartis le livre dans la poche, mais leur sexisme un peu refroidi. La plupart ont compris mon propos, et j'ai eu avec eux de beaux échanges. Ces hommes curieux et bienveillants voulaient a minima s'offrir un bon moment de lecture seul ou à deux, ou mieux, comprendre leurs partenaires, s'interroger, et parfois se remettre en question pour essayer de percer le mystère de l'orgasme féminin.

Entre 2015 et 2021, j'ai changé, ma pensée a évolué, mon écriture s'est aguerrie, mes convictions se sont affirmées au fil des débats de société mettant le corps des femmes sur le devant de l'actualité. Entre 2015 et 2021, il y a eu une révolution dans l'histoire du féminisme, avec #MeToo et ce formidable mouvement de libération de la parole des femmes. Il fallait que les mots, même les plus durs, les plus crus, sortent pour que cessent les abus de pouvoir, et les abus tout court. S'il a fait évoluer les mentalités dans le bon sens, je n'ai pas tout pris dans ce mouvement. Je me reconnais volontiers dans #MeToo mais pas dans #BalanceTonPorc, je



me reconnais dans un « moi aussi » rassembleur, pas dans un mot d'ordre excluant. Je suis adepte de peu de hashtags en général et je ne participe à aucun tribunal médiatique, je préfère les débats éclairés hors des réseaux sociaux. J'ai foi en la nuance pour faire avancer les choses. Depuis novembre 2017 et l'affaire Weinstein, quelque chose a changé dans les rapports hommes-femmes, c'est comme si le monde était divisé en deux : « eux », tous des violeurs et harceleurs, et « nous », toutes des femmes violées et harcelées. Si la libération de la parole féminine est salvatrice, essentielle, faire taire les hommes est une entrave à la démocratie. Comment faire comprendre la nécessité du consentement si l'on rompt le fil de la parole ? Je veux ouvrir un dialogue sincère entre le masculin et le féminin pour qu'un jour nous soyons enfin en accord et que toute forme de violence et de domination cesse. La parole libérée des femmes doit aider à mieux éduquer les jeunes garçons et bousculer leurs aînés, mais ne doit pas contribuer à remplacer une domination par une autre.

En mars 2017, bien avant l'affaire Weinstein, est sorti mon essai *Femme absolument* (JC Lattès), dans lequel je déconstruisais les injonctions contradictoires qui s'abattent sur les femmes. Le 7 mars 2017, j'étais

l'invitée du *Grand Soir 3* à la veille de la journée internationale des droits des femmes. J'avais très peu de temps pour faire passer mon message : « On peut vivre sans les hommes mais pas contre les hommes ! » Cette formule synthétise ma façon de vivre mon féminisme, ma féminité et mon émancipation, sans réaction primaire anti-hommes. Le lendemain, une « amie » Facebook s'est défoulée : « Tu n'es qu'une traîtresse à la cause féministe, tu es sexiste, non seulement tu te satisfais de la domination masculine mais tu en redemandes ! » Voilà, parce que j'émettais un bémol, parce que je défendais un féminisme incluant les hommes dans la réflexion, j'étais une quasi-négationniste du patriarcat. Intéressante condamnation au regard de mon quotidien et de mon parcours. À quarante ans, j'avais la certitude d'être totalement libre, libre de penser, libre de baiser, libre de ne pas baiser. Sans me poser la question de mon féminisme au quotidien. Jamais je n'ai dépendu de quiconque, homme comme femme, depuis l'année de mes vingt ans, je suis indépendante financièrement. Aujourd'hui, je suis divorcée, célibataire, maman avec un petit garçon en garde alternée, dont j'ai pris en charge la plupart des frais de scolarité, loisirs, etc. Je paie mon loyer toute seule, j'assume mes découverts, je suis généreuse

avec mes proches et ma famille, je ne dépends de personne. Et certainement pas d'un homme. En quoi serais-je moins féministe que certaines féministes? Ou pire une traîtresse à la cause, comme me l'assénait cette « amie ». Je rencontre des hommes, je décide quand j'ai envie qu'ils deviennent mes amants, quand je souhaite qu'ils restent des amis. Mon consentement est éclairé, j'essaie tant bien que mal de trancher, de verbaliser mon désir, d'envoyer des signaux forts. Alors non, dans mon quotidien, on ne peut pas dire que je valide le système patriarcal ni que je contribue à le faire perdurer.

Je suis émancipée dans mon désir et mon mode de vie. Mais je ne me construis pas contre les hommes. Chaque homme de ma vie a compté, je me suis construite avec eux, en même temps qu'eux. Mon père d'abord, forte figure tutélaire, séducteur, charismatique, brillant intellectuellement, d'une générosité sans borne. Un homme d'un autre temps, un homme qui a fait la guerre, un homme qui a vécu dans la rue, un homme qui s'est bâti à la force de ses convictions et de ses écrits. Longtemps homme à femmes, puis homme d'une seule femme, protecteur, ne sachant comment se comporter avec sa fille adorée, pudique dans ses gestes – un père ne touche pas sa

petite fille. Mon père m'a transmis une part de sa virilité. Plus tard, un homme m'a dit que j'étais une « femme virile », sur le moment je n'ai pas compris ce qu'il voulait dire, d'autant que physiquement je n'ai rien de masculin. La plupart des gens entendent par « femmes viriles » ces femmes qui ont adopté les codes, les attitudes, le franc-parler des hommes. J'ai d'ailleurs de l'admiration et de l'affection pour ces femmes à grande gueule, capables de répartie gouailleuse, de parler fort et efficace, mais je n'entre absolument pas dans ces schémas avec ma réserve apparente, le timbre fin de ma voix, et mes manières parfois affectées. Plus tard, j'ai compris ce qu'avait voulu dire cet ami. J'étais une femme virile parce que j'ai ce sentiment exacerbé de liberté, habituellement associé à la virilité puisque l'homme n'a jamais eu à se battre pour s'émanciper, une femme est virile lorsqu'elle arrive ou dépasse même l'homme dans l'émancipation. Alors oui, en ce sens, je suis une femme virile, et c'est mon père, ce prompt défenseur de la liberté, qui m'a transmis sa virilité en héritage. La virilité élégante n'est pas à rejeter en bloc, la virilité non pas oppressante et aliénante mais au contraire une virilité qui libère, qui permet de se délester de ses poids, de s'affranchir du système patriarcal dont

certains hommes souffrent autant que les femmes. Je ne suis pas une femme sexiste, je suis une femme virile! Virilité et féminité accordées dans la même personne pour tenter le meilleur.

Ainsi, j'ai composé un féminisme bien à moi, et j'invite chacune à le faire, à trouver sa façon d'être au monde et de vivre la quatrième vague féministe. Ne pas faire de ce mouvement quelque chose de triste, ne pas faire de ce mouvement quelque chose d'excluant et grave, mais d'incluant et jouissif. Je suis entre deux, entre deux générations, entre deux versants du féminisme, je me construis intellectuellement dans la nuance, mais je suis parfois très radicale dans mon mode de vie. Jouir, s'émanciper, savoir dire oui et non, faire entendre son nom, dans une perspective de réconciliation hommes-femmes, femmes-femmes et hommes-hommes. Ne pas vivre les identités de sexe et de genre comme une assignation ou une mode.

J'ai joui pour la première fois avec un homme, et des dizaines de fois depuis grâce à cet homme, puis seule et avec d'autres, c'est ainsi, et si cela avait été avec une femme, j'aurais raconté cette histoire de la même façon. D'ailleurs, je ne m'interdis rien, persuadée que le désir vous tombe dessus d'un coup, au masculin comme au féminin. Sans minimiser

l'importance des luttes LGBTQ+, qui restent bien évidemment essentielles, je pense qu'aujourd'hui l'orientation sexuelle devrait se vivre naturellement, sans entrave, sans contrainte, avec fluidité. Le féminisme post-#MeToo devrait apporter cette énergie vertueuse.

Depuis la première édition de mon petit éloge, d'autres femmes se sont emparées du sujet de l'orgasme féminin sous forme d'essais littéraires, de romans, de podcasts ou de documentaires, et je m'en réjouis. Plus on est de folles, plus on jouit! Je n'en citerai que quelques-unes, dont le travail fait écho au mien, le complète ou parfois même le contredit. Pour moi, il y a eu *Sexpowerment* (Anne Carrière, 2016) de Camille Emmanuelle, et chacun de ses écrits depuis, les documentaires d'Ovidie, le roman autofictif *La Maison* (Flammarion, 2019) d'Emma Becker, le livre *Jouissance Club* (Marabout, 2020) issu du compte Instagram éponyme dans lequel Jüne Plä partage son guide illustré du plaisir, de tous les plaisirs. Et quel bonheur encore d'entendre la journaliste Maïa Mazaurette parler avec piquant et générosité de sexualité libérée sur les plateaux de télé branchés et les radios intellos.

Depuis la première édition, ma bibliographie et ma filmographie sur le sujet se sont donc étoffées, mais je n'ai pas voulu changer les références qui ont nourri ma réflexion, même si aujourd'hui le *Portrait de la jeune fille en feu* de Céline Sciamma est venu détrôner *La Vie d'Adèle* d'Abdellatif Kechiche dans mon panthéon cinématographique et érotique, et que dans mon approche de la passion je suis désormais plutôt « durassienne » que « ninienne ». Réactualiser les références aurait dénaturé le texte, car je ne peux pas décorréler mes nourritures spirituelles d'alors du grand chamboulement que vivait mon corps.

Il y a six ans, le sujet de la jouissance féminine était audacieux, précurseur, un peu suspect, aujourd'hui on en parle beaucoup plus, mais il demeure ô combien nécessaire, car la question de l'émancipation par le corps est résolument sociétale. Si à l'époque j'étais à l'affût du moindre changement en moi, les yeux grands ouverts sur mon corps, aujourd'hui j'admets que tous les orgasmes ne possèdent pas une telle puissance émancipatrice, mais je reste persuadée d'une chose : jouir rend forte et c'est ce message que je souhaite partager avec toutes les femmes.

## Avant-propos, juin 2015

Je ne suis ni philosophe, ni sociologue, ni psychanalyste, je suis simplement une femme. Une femme active, une maman, une amoureuse, une amante. Une femme à qui pendant longtemps il a manqué quelque chose de vital : le désir. Longtemps, j'ai été privée d'une partie de ma féminité, et longtemps, j'ai cru pouvoir vivre amputée d'une partie de mon être. Sans en souffrir. C'était un leurre. Un jour, j'ai vu la vérité en face : une femme sans désir est une femme a-sensuelle. Une vie sans désir sexuel, c'est une vie sans envie, sans élan, une existence statique, immobile. Une vie sans désir, c'est une vie atone, sans souffle.

« Sophie n'était pas plus capable de n'être pas femme que les roses le sont de n'être pas des roses. » La phrase de Marguerite Yourcenar résonne en moi