



Paulette
PRÉSENTE

LE PETIT GUIDE
DE
L'AUTOSEXUALITÉ





On en rêvait, et grâce à Puissante, on l'a fait !

Un sextoxy Paulette tout doux aux multiples fonctions, pour accompagner une autosexualité libérée. Nous qui prônons le sexpowerment et les bienfaits de la masturbation depuis des années... Nous sommes ravi.e.s et comblé.e.s !

Nous nous sommes donc associé.e.s à Puissante et, main dans la main avec sa fondatrice Marie Comacle, nous avons revisité son célèbre vibro Coco : le modèle Paulette est d'un rose un peu plus poudré et il est vendu dans une boîte subtilement illustrée par la talentueuse Tina Maria Elena Bak. Et parce qu'il nous tient à cœur de soutenir la lutte contre l'excision : Puissante reverse 1€ par commande à l'association Les Orchidées Rouges.

Le sextoxy – au prix de 119 €, livré avec un manuel explicatif – a plusieurs fonctionnalités. L'une des extrémités vibre, et il est possible de s'en servir pour titiller ses zones érogènes ou se pénétrer ; l'autre aspire la partie externe du clitoris (ou tout autre partie de la vulve ou du corps, c'est à vous de voir). Et, puisque le Coco est malléable en son centre, pourquoi ne pas utiliser les deux fonctions à la fois ? Puis libre à vous de vous amuser avec les dix variations de vibrations et d'intensité pour chacun des deux modes.

Maintenant, on n'a plus qu'à vous dire... À vous de jouer !

La team Paulette

LA MASTURBATION, C'EST QUOI ?

Autosexualité, onanisme, plaisir solitaire, autoérotisme... Du latin manus stuprare, se masturber signifie se souiller avec les mains. Et pour cause, il y a plusieurs siècles de ça, et encore aujourd'hui dans certaines cultures, la masturbation était responsable de tous les maux : surdité, cécité, voire infertilité. Si des études scientifiques ont depuis invalidé ces arguments fallacieux, beaucoup continuent de penser qu'il s'agit-là d'un acte désespéré des personnes seules ou malheureuses en couple. Si la masturbation est autant décriée, c'est avant tout parce qu'elle n'est pas réalisée à des fins de reproduction, mais de plaisir. En effet, cette pratique sexuelle consiste à caresser et stimuler ses zones érogènes – qui, rappelons-le, ne se situent pas toutes au niveau génital – jusqu'à, potentiellement, atteindre l'orgasme.

Grâce à ses nombreuses vertus antalgiques, anxiolytiques et apaisantes, la masturbation est un traitement naturel et efficace sans effets secondaires. Parmi ses multiples bienfaits, on note, entre autres : la sécrétion d'endorphines (véritables hormones du bonheur) qui régulent le stress, les tensions musculaires, les douleurs et favorisent l'endormissement ; les mouvements répétitifs et l'excitation qui accélèrent les battements du cœur au même titre qu'une activité physique modérée, et le font donc travailler ; la croissance de la libido et de la confiance en soi.

Les plaisirs solitaires permettent avant tout une meilleure connaissance de notre corps et de la manière idéale de lui procurer du plaisir. Cette cartographie du plaisir peut ensuite être mise à l'épreuve avec un.e partenaire afin de l'aiguiller au mieux sur nos territoires de jouissance.

Tout comme prendre un bain chaud, regarder un bon film ou se faire un délicieux restaurant, se masturber est un acte de self-care. On rappelle néanmoins qu'il n'y a aucune règle concernant la fréquence, la manière ou encore le support utilisé pour stimuler son excitation. À retenir surtout : c'est ok de ne pas en ressentir l'envie, d'appréhender, de ne pas oser ou de ne pas savoir vraiment comment s'y prendre. Pour davantage d'astuces et de conseils quant aux différentes façons de s'autoérotiser, n'hésitez pas à continuer la lecture de ce livret et à consulter des spécialistes qui pourront vous accompagner sur le chemin de l'autosexualité.

Par **Morgan N. Lucas**



LA MASTURBATION : QUELQUES INFOS PRATIQUES

Comment peut-on accompagner l'autosexualité ?

De plein de façons différentes ! Pour titiller votre imagination, pensez à des alternatives aux traditionnels sites porno mainstream : écoutez un épisode du podcast érotique *Voxxx*, plongez-vous dans un roman hot ou installez-vous devant un des films érotiques et éthiques d'Erica Lust. Et évidemment, il existe moult sextoys, avec lesquels vous pouvez utiliser des lubrifiants à effet froid ou chaud pour varier les sensations.

Comment choisir son lubrifiant ?

Tout d'abord, il ne faut pas négliger l'utilisation de lubrifiant – il en existe trois grands types : ceux à base de gras, ceux à base de silicone et ceux à base d'eau. Ceux à base grasse ou siliconée sont plus glissants, mais attention ! Le premier n'est pas compatible avec le latex et le second n'est pas compatible avec les toys en silicone. Pour jouer avec le Coco Paulette, il vaut mieux utiliser un lube à base d'eau, 100 % compatible !

Quels sextoys pour quelles pratiques ?

En matière de toys, il n'y a pas d'interdits. Si vous avez envie de prendre votre rabbit à la main pour le faire glisser le long du dos de votre partenaire, lâchez-vous ! Seule exception pour l'anal, où il ne faut pas prendre n'importe quel jouet, le risque étant de le « perdre » à l'intérieur. Pour jouer en toute sécurité, faites attention à prendre un toy « anal safe », aka avec une base évasée !

Comment bien choisir son sextoy ?

Si le mieux est d'aller demander conseil en boutique, il existe quelques questions à se poser pour trouver chaussure à son pied : pour qui est le toy ? Plutôt stimulation interne, externe, anale ? Vibrant ou non ? Faites également attention à la méthode de charge, à la puissance, et au bruit qu'il fait. Une fois toutes ces questions répondues, vous devriez pouvoir plus facilement faire votre choix.

Comment le nettoyer ?

Idéalement avec un nettoyant à sextoy, mais sinon, un savon PH neutre (savon intime, savon bébé...) et de l'eau tiède font très bien l'affaire !

Est-ce que l'utilisation à répétition d'un vibro peut désensibiliser le clitoris ?

Le risque d'un engourdissement temporaire existe, mais est faible (pour se désensibiliser, il faudrait utiliser votre jouet à puissance maximum pendant plusieurs heures par jour... peu probable). Si jamais vous avez l'impression de perdre en sensations, rangez votre toy et variez les plaisirs pendant quelque temps pour vous déshabituer !

Quid de la masturbation sous la douche ?

La douche peut être le moment idéal pour vous faire du bien ! Tamisez la lumière, mettez quelques bougies et détendez-vous. Si le jet du pommeau peut devenir votre meilleur ami, une grande partie des sextoys sont waterproof (dont le Coco Paulette). Alors, pourquoi ne pas à les emmener barboter avec vous ?

Comment faire pour chouchouter son intimité ?

Si vous sentez le moindre échauffement, ne lésinez pas sur le lubrifiant qui apaisera la sensation de chaud. D'ailleurs, le lubrifiant n'est pas seulement réservé au rapport : mettez-en une noisette en interne pour hydrater

les muqueuses quand vous en ressentez le besoin ! Pour d'autres soins, vous pouvez vous tourner vers des baumes spécialisés comme ceux de Baūbo.

Et le périnée dans tout ça ?

Entraîner son périnée, c'est tout bénéf' : meilleur contrôle urinaire, plus de sensations lors du sexe avec pénétration... Vous pouvez vous rapprocher d'un.e kiné spécialisé.e, et il existe plein d'exercices de contraction et de respiration (avec ou sans boules de geisha), comme ceux de Kegel. N'hésitez surtout pas à les mettre en pratique pendant la masturbation !

Se masturber quand on est en couple : oui ou non ?

Oui (si, si, c'est aussi simple que ça). C'est un moment pour se retrouver seul.e avec son corps, et il est important de comprendre que se masturber est quelque chose qu'on fait pour soi et non contre l'autre. Si on sent que ça peut poser problème, il ne faut pas hésiter à en parler avec son ou sa partenaire pour expliquer et rassurer.

Par **Adèle Roy**
du **Love Store (Dé)boutonné.e.s**
[@lovestoredeboutonnees](https://www.instagram.com/lovestoredeboutonnees)





LA PRÉDICTION BY ALIONA (RE)PRENDRE SA SEXUALITÉ EN MAIN

À 32 ans, Aliona a tenté d'exorciser ses traumatismes passés en créant le compte Instagram La Prédiction, véritable manuel de la sexualité à contre-courant de celle de nos aîné.e.s. Trouver son univers érotique autrement qu'à travers des images pornographiques, combattre la diabolisation de la masturbation (des personnes à vulve notamment) en s'éduquant soi-même ou encore comprendre le fonctionnement de son sexe pour en apprécier tous les secrets... Aliona nous aiguille pour trouver le meilleur chemin vers un plaisir plus authentique, éthique et honnête. Prenez note...

Peux-tu te présenter et nous en dire plus sur le compte La Prédiction ?

Le compte existe depuis quatre ans, il a été créé par moi, Aliona, directrice artistique ! J'ai créé ce compte à vocation érotique pour contrer les traumatismes que j'ai vécus à la suite d'un harcèlement sexuel et d'une agression. J'étais en dépression totale, je ne comprenais pas ce qu'il m'arrivait et je sentais que quelque chose ne fonctionnait pas... Après analyse de ma situation, j'ai compris que mon sexe et mon genre tentaient d'être invalidés, humiliés et rabaissés par des hommes cisgenres. Donc ma réponse à moi, dans un premier temps, c'était d'écrire un livre érotique en me disant : « *Puisqu'ils me veulent, je vais les faire bander, mais ils ne m'auront jamais !* » Et j'ai voulu introduire mon livre sur ce compte Instagram, La Prédiction, qui est devenu très éducatif.

Penses-tu que la masturbation puisse être une sexualité à part entière ?

Tout est possible. On a tellement normalisé le rapport pénétratif en couple et diabolisé la masturbation des personnes à vulve qu'on en vient à penser que la masturbation ne peut pas suffire. Bien sûr qu'elle peut suffire ! Il y a des personnes qui n'ont pas accès à des partenaires, qui restent seules des années et qui sont très épanouies sexuellement. Qu'elle soit l'unique source de satisfaction sexuelle ou qu'elle fasse partie d'une vie de couple ou au sein d'une relation... Je dis oui !

Comment parvenir à se détacher du porno pendant la masturbation ?

Je regardais beaucoup de porno avant, mais j'ai réalisé que ma sexualité en pâtissait. J'intégrais des pratiques que je trouvais érotiquement très symboliques et très fortes, mais ça ne fonctionnait pas. Je me suis donc détachée du porno en me sevrant. Mais se sevrer, ça signifiait aussi compenser. Ma compensation à moi, c'était d'explorer mon univers érotique qui tourne autour du soleil, de l'été, de moments de lassitude à la plage... Pour trouver son univers, il faut se rapprocher de son corps, faire appel à ses sens et son imaginaire. Je dirais qu'il faut trouver son kink non pornographique ! Et si c'est sans image, c'est encore mieux. L'image nourrit l'imaginaire trop rapidement.

Comment faire évoluer sa pratique de la masturbation et ne pas toujours faire la même chose ?

Essayer de prendre beaucoup plus de temps peut être une bonne idée. Le plaisir vient si on prend le temps et qu'on le laisse venir à nous. Le slow sex est un bon exercice pour ça. Prendre le temps de se regarder, de se toucher lentement, de se sentir, observer ce qu'on ressent dans notre corps... Le chemin vers l'orgasme sera sûrement plus long, mais aussi plus fort. La preuve avec l'edging, qui consiste à faire durer le plaisir en retardant l'orgasme. Dès que vous commencez à sentir que ça monte et que ça vient... Stoppez tout et reprenez dès que c'est un peu redescendu ! Et on peut le faire

plusieurs fois ! Ça va faire monter l'excitation et provoquer des orgasmes très intenses.

Le sextoy est-il un obstacle à la découverte de son plaisir ou un parfait allié ?

Le sextoy, c'est l'expert de l'orgasme, il nous dédouane de ne pas savoir comment faire. C'est peut-être aller à la rapidité, mais c'est surtout aller à l'efficacité. Ça permet de retirer cette espèce de charge mentale sexuelle de se dire : « *Punaise, ça fait vingt minutes, je n'y arrive pas !* » Le sextoy n'est pas essentiel, mais pour certaines personnes, ça va complètement débloquer cette peur de l'échec, la peur de ne pas y arriver avec ses propres mains, qui existent chez beaucoup de personnes à vulve.

La masturbation peut-elle être un moyen de déconstruire sa sexualité ?

Complètement, et on a tout intérêt à le faire. On voit bien que tout ce qu'on nous a appris depuis le départ ne nous a jamais profité, donc autant tout jeter et tout recommencer en se regardant nous-même et en arrêtant de chercher la réponse chez la majorité. On est tous.tes uniques, tous.tes merveilleux.ses, donc n'ayons pas peur de tout laisser derrière et reprendre le livre depuis le début.

@_laprediction

Propos recueillis par **Stacie Arena**
Photo **Julien Faucher**



DIRECTION ÉDITORIALE
JULIETTE MINEL

RÉDACTION
JULIETTE MINEL
MORGAN N. LUCAS
ADÈLE ROY DU LOVE STORE (DÉ)BOUTONNÉ.E.S
STACIE ARENA

ILLUSTRATIONS
TINA MARIA ELENA BAK

PHOTOGRAPHIE
OLIVIA DA COSTA

RELECTURE
MÉLAINE ARTHUS

CHARGÉE DE PROJET & MAQUETTE
MÉGANE BREGEON

LA COLLAB'

EAT, DRINK, MASTURBATE

PAULETTE & PUISSANTE



Coco Paulette 119€
Disponible sur puissante.co