

LE MAGAZINE DE LA FEMME

# Puissante

ORGASME  
MASTURBATION  
LIBIDO  
ESTIME SEXUELLE  
et bien plus ...



Co-écrit par Aline Arcis and Marie Comacle | Photo par Adèle Prieur | Design par Réka Börzsei

# TIME TO SHINE

[PUISSANTE.CO](http://PUISSANTE.CO)



# SOMMAIRE

6 ÉDITO

8 BACK 2 BASICS

10 COMPRENDRE LE TABOU DE LA MASTURBATION

12 L'ORGASME, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

16 PETIT TOPO SUR LA LIBIDO

18 ET SI ON BOOSTAIT SON ESTIME SEXUELLE ?

20 S'ESSAYER AU SLOW SEX

24 NOS COUPS DE CŒUR POUR ALLER PLUS LOIN

28 PODCASTS

30 MANIFESTE

32 CATALOGUE PRODUIT



Nous croyons que c'est par l'histoire des mots que l'on peut pointer les fragilités d'une société. Reprenons ce terme qui nous a été omis, **Puissante**. Si l'on cherche la définition, on ne trouvera de résultats que pour l'alter-ego masculin.

# ÉDITO



Avant de nous embarquer dans une aventure d'exploration de soi, un immense merci pour votre confiance.

Merci d'avoir choisi Puissante pour vivre cette expérience merveilleuse. Votre achat est un pas de plus vers une sexualité féminine épanouissante, plurielle et sans tabous. Je profite de ces quelques lignes pour transmettre les remerciements de Marie-Claire, la fondatrice des Orchidées Rouges. Grâce à vous, nous avons pu reverser des fonds à cette association afin de faire avancer la lutte contre l'excision et les violences faites aux femmes et aux filles.

**Marie Comacle**  
Fondatrice de Puissante

**Chez Puissante, nous nous sommes donné pour mission de remettre le plaisir au centre du bien-être.**

Chaque accessoire est pensé comme une sorte de boussole servant à explorer sa propre cartographie du kiff. C'est une invitation à ouvrir une parenthèse suspendue où l'on prend vraiment du temps pour soi.

Et lorsque l'on s'autorise à embarquer dans cette démarche, les délices sont décuplés. Mais pas seulement.

La métamorphose est radicale et se diffuse dans notre quotidien. En plus de ces moments intenses avec soi-même, on croise aussi le chemin de notre confiance, de notre autonomie et de notre puissance. L'objet n'est finalement que la clé qui ouvre la porte d'une reconnexion profonde à soi.

Prête à embarquer dans ce voyage à la rencontre de vous-même ?



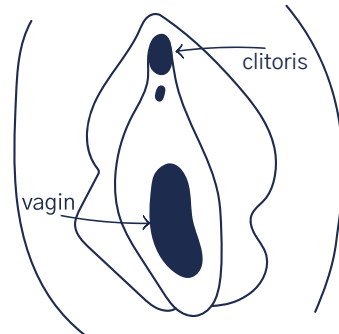
Nous voulons que toutes les femmes soient libres de disposer de leur corps et libres de choisir la vie qu'elles veulent mener.

**Kakpotia Marie-Claire Moraldo**

# BACK 2 BASICS



**S**poiler : le vagin et la vulve ne sont pas des termes interchangeables, mais bien deux parties du corps distinctes. Reprenons donc au départ : ceci est une vulve.



Les organes génitaux associés au sexe féminin se situent en partie à l'intérieur. Rajoutons à cela les siècles de tabous sur l'exploration de soi et la masturbation féminine, et nous voilà à devoir apprendre notre anatomie en autodidacte munie d'un petit miroir et de notre curiosité.

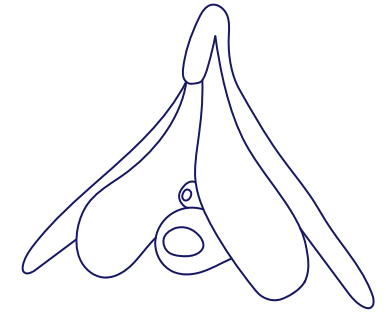
La vulve est en réalité ce que vous avez pu confondre avec le vagin, car c'est la partie externe et visible de nos organes génitaux. Il existe autant de formes de vulve que de personnes. Certaines ont des lèvres internes qui dépassent, d'autres possèdent des lèvres asymétriques alors que d'autres ont une vulve où les lèvres extérieures recouvrent le clitoris et les lèvres intérieures. Leur couleur varie aussi d'une personne à l'autre sans que ce soit un sujet d'inquiétude médicale.

Alors si le vagin n'est pas la vulve, où se trouve-t-il ? Le vagin est la partie interne de vos organes génitaux. C'est lui qui relie tout le système reproducteur des ovaires et de l'utérus à la vulve.

C'est un conduit musculaire qui mesure en moyenne 8 cm de long. Comme c'est un muscle, il a la capacité de se contracter et de se dilater notamment lors de l'accouchement et en cas de rapport ou de masturbation avec pénétration. Ce n'est pas tout, nous devons également parler du clitoris !

Cependant, il aura fallu attendre les 90s et les précieuses recherches de l'urologue australienne Helen O'Connell pour que le monde puisse enfin découvrir les fonctions du clitoris chez la femme.

De fait, nous ne sommes pas vaginales ou clitoridiennes, mais nous ressentons du plaisir avec la partie externe ou interne du clitoris. C'est un peu l'anneau pour les gouverner tous.



Le clitoris est long de près de 10 cm, il possède deux arcs et deux bulbes tapissés de nerfs qui se prolongent sous les lèvres extérieures. Ce sont ces ramifications et ses 10 000 terminaisons nerveuses qui permettent un maximum de kiff. Seule la « tête » aka le gland est accessible depuis l'extérieur, c'est lui que l'on peut stimuler avec les doigts ou avec un vibro pour se donner toujours plus de plaisir.

Malgré ces découvertes, il aura fallu attendre 2017 pour qu'une représentation exacte du clitoris apparaisse dans un manuel scolaire français. Conséquence, un quart des filles de 15 ans ne savent pas qu'elles en possèdent un, et 83% ignorent son unique fonction érogène.

Bref, il reste du boulot pour démocratiser tout ça et que chacune d'entre nous reprenne possession de son corps et de sa sexualité. Et ça, ça se fera aussi grâce à vous. On ose en parler parce que c'est toutes ensemble que nous réussiront à lever les tabous et idées reçues !

# COMPRENDRE LA TABOU DE LA MASTURBATION

**S**i la sexualité des femmes a toujours été bridée et étouffée, c'est en particulier vrai pour ce qui est de la masturbation. Chez Puissante, nous défendons un onanisme (ou plaisir solitaire) décomplexé, curieux, joyeux et plein de puissance. Pour bien comprendre les stigmates autour de la masturbation féminine, il nous faut remonter le temps. Morale et santé s'entremêlent au fil des siècles pour approcher un sujet qui relève de l'intimité, mais également de la société. Qui a confectionné le manteau de honte et de culpabilité qui habille la jouissance en solo ?

Il nous faudrait faire un manuel en plusieurs tomes pour retracer les innombrables entraves à l'épanouissement sexuel des femmes. On vous a donc sélectionné quelques moments-clés.

Dès le 1er siècle avant notre ère, le médecin méthodiste Soranos d'Éphèse nous offre des conseils pratiques pour réduire la taille du clitoris qui se doit de rester discret. Parce

que la taille compte tout autant que chez les hommes, un « large » clito fait peur. L'érection du clitoris par afflux sanguin n'était alors pas connue. Lorsqu'elle était jugée trop visible, certains médecins de l'Antiquité la traitaient alors comme une malformation à corriger.

C'est au Moyen-Âge que la religion s'en mêle davantage, notamment en partageant le récit du crime d'Onan. Personnage biblique secondaire, Onan s'est vu remarié à sa belle-sœur à la mort de son frère aîné. Il s'y refuse et détruit sa semence par la masturbation. Suite à cet acte, YHWH (Dieu) le punit de mort. La sexualité était vue comme un mal nécessaire existant uniquement pour la reproduction. Le désir sexuel était décrit comme ne dépendant pas exclusivement de la bonne volonté humaine. Il était fortement recommandé de ne pas succomber à la tentation et les couples devaient s'adonner à la pratique pour perpétuer la race. Sans surprise, la masturbation était donc une No-Go Zone.

Bien que l'on relie souvent, inquisition, chasse aux sorcières et image de femmes

lubriques prêtent à s'unir sexuellement avec Satan, nous n'avons pas trouvé de sources assez fiables sur le sujet. La masturbation n'est pas la cause précise des persécutions, mais le climat annonce les prémises d'une forte répression sexuelle.

Publié entre 1712 et 1716 d'auteur inconnu, le pamphlet anglais *Onania* : or, the heinous sin of self-pollution a eu un succès phénoménal au XVIIIe siècle. En jouant sur un sensationnalisme douteux, *Onania* fait le méga buzz en décrivant les effets dévastateurs de la masturbation sur la santé.

Cécité, épilepsie, troubles psychiques, infertilité et mort prématurée, le document ancre une bonne fois pour toutes les superstitions populaires qui courent depuis des siècles. La masturbation était aussi une question de morale. Kant la considérait d'ailleurs comme une violation de la loi morale. Notre Jean-Jacques Rousseau national parle de viol mental pour la décrire et blâme les influences corrompues de la société dans ses *Confessions*. Pour eux, c'était bien pire que le suicide, car cela souillait l'esprit pur des Lumières ...

On passe rapidement sur l'obscurantisme de l'époque victorienne où la masturbation féminine était une pratique malsaine pour le corps et l'esprit digne de traitement psy. On remercie en particulier Freud pour ses ingénieux parallèles entre immaturité psychologique et orgasme clitoridien. En parallèle, un mec invente le vibromasseur comme traitement à l'hystérie. La jouissance n'est pas au programme.

Fort heureusement, avec la révolution sexuelle et la naissance de la sexologie moderne, nous en découvrons plus sur les multiples vertues du plaisir solo sur notre

construction érotique, notre entretien du désir et surtout le bien-être et la confiance qui en découlent.

Mais le chemin reste encore long pour que la masturbation soit aussi normale et courante que se brosser les dents. Nous aimerions tant pouvoir être libérées de cet amas d'injonctions accumulées au fil des siècles. Juste pouvoir kiffer ce à quoi notre corps peut nous donner accès : les sensations, le plaisir, le désir, l'exploration et la liberté d'être bien dans sa peau.

Malheureusement, le constat de Sarah Barmak est sans appel : 26% des femmes ne se sont jamais masturbées en France et 14% d'entre elles se masturbent toutes les semaines contre 50% des hommes.

On observe chez les jeunes femmes une forme de dégoût, entre une certaine haine ambivalente à l'égard de leur sexe et une passivité dans les rapports. Pour autant, reprendre le pouvoir sur son plaisir et son épanouissement, est une manière de se faire plaisir, d'explorer ses limites et d'apprendre à vraiment se connaître. Nous espérons de tout cœur que la parole va continuer à se libérer et les idées à se transmettre pour enfin vivre une sexualité joyeuse qui nous ressemble.



# L'ORGASME, C'EST (surtout) DANS LA TÊTE

**V**ous êtes-vous demandé ce qu'il se passe lorsque l'on atteint le septième ciel ?

Du côté du corps, l'orgasme se traduit par des contractions musculaires au niveau du vagin et par une rétraction du clitoris, ainsi que par une augmentation du rythme cardiaque.

Mais le feu d'artifice est davantage visible lorsque l'on observe le cerveau. Grâce à l'imagerie radio, on peut observer l'illumination de presque toutes les régions actives du cerveau.

Ce spectacle illustre une modification importante de l'activité cérébrale au moment de la jouissance suprême. Le cerveau passe des fréquences bêta aux fréquences thêta qui sont celles du sommeil et de méditation.

Lors de la montée de l'orgasme, de la dopamine est sécrétée et libérée dans le corps. C'est un neurotransmetteur qui agit comme un amplificateur et qui exacerbe l'intensité des signaux sexuels que reçoit le cerveau.

En fait, l'orgasme est une libération soudaine de la tension sexuelle, mais c'est

aussi la libération d'une perception parce qu'il a lieu au cœur de la psyché et non dans les muscles. C'est d'ailleurs pourquoi il est possible d'atteindre l'orgasme en stimulant n'importe quelle partie du corps. Il existe des orgasmes mammaires, des orgasmes liés au point G, à l'anus ou à une multitude d'autres parties. *Spoiler alert : la peau est une gigantesque zone érogène.*

En partant de ce constat, l'icône américaine de l'éducation sexuelle Betty Dodson a comparé la masturbation à une forme de pleine conscience pratique et amusante.

Bref, contrairement à ce que l'on apprend : l'orgasme, c'est dans la tête et non dans la pénétration.

Pour preuve, 80% d'entre nous expérimentent la jouissance uniquement par la stimulation du gland du clitoris. Pas de pénétration en vue, ni de technique de va-et-vient particulière à l'horizon.

La confiance, le fait d'être bien dans sa peau et le lâcher prise sont finalement des facteurs bien plus cruciaux qu'une méthode miracle. Pour créer notre propre cartographie du septième ciel, on peut partir en exploration solo de ce qui nous fait vibrer.

Grâce à la masturbation, nous pouvons créer notre propre chemin vers l'orgasme en testant, en osant dans le non-jugement et avec une bonne dose de curiosité.

L'acte sexuel, qu'il se déroule seul ou à plusieurs, avec ou sans pénétration peut s'interpréter de mille et une façons et c'est ce qui le rend incroyable.

Plus loin dans le magazine, on vous recommande des ressources et des guides pour découvrir les différentes manières de donner et de prendre du plaisir jusqu'à la petite mort.

Se faire du bien,  
c'est normal





L'orgasme a  
le potentiel  
d'exalter  
l'euphorie,  
la créativité  
et l'amour  
de soi.

Naomie Wolf



# PETIT TOPO SUR LA LIBIDO

**Q**u'on parle de sa baisse ou de la rebooster, la libido est le fil rouge de notre sexualité. On la questionne, on la juge, on la compare sans réellement être capable de la définir. Comprendre le fonctionnement complexe de notre désir et défoncer les stéréotypes liés à la baisse de libido sont un pas de plus vers une sex-life jubilatoire et épanouissante.

Lorsque l'on ouvre un dictionnaire pour chercher une définition de la libido, on tombe forcément sur une référence à Freud. On ne peut pas vraiment y couper, car c'est lui qui a repris le terme latin issu de la philosophie pour désigner la pulsion sexuelle dans ses travaux de psychanalyse.

Pulsion, énergie, instinct sont les expressions qui reviennent pour décrire le désir sexuel humain. Au-delà de l'excitation en elle-même, notre appétit sexuel englobe aussi nos fantasmes, notre quête d'un partenaire sexuel ou encore nos croyances liées à la sexualité.

C'est un enchevêtrement complexe régi à la fois par les conditions psychologiques, biologiques et les hormones dont la testostérone, la dopamine ou l'ocytocine.

Pourtant, combien de fois a-t-on entendu que les hommes ont toujours envie parce que c'est dans leur nature? Et combien de fois avons-nous associé une baisse de libido à notre valeur en tant qu'individu?

Selon un sondage mené par la plateforme Émancipées, 41 % des femmes interrogées ont honte de leur libido.

Comme le sexe fait vendre, le fait d'être sexualisé.e et d'avoir toujours envie est devenu une injonction véhiculée par les médias et les publicités. Ajoutons à ça, la pornographie qui fait office de ressource d'éducation sexuelle et nous pouvons dire adieu à un rapport sain aux fluctuations de libido.

Le manque de désir amplifie la charge sexuelle : il faut en avoir pour ne pas être

frigide, mais ne pas en déborder afin de ne pas être victime de slutshaming. Merci, mais non merci.

Tout comme nos préférences, notre désir sexuel nous appartient pleinement. Il est unique et n'a donc aucune utilité à être comparé à celui des autres.

Il est soumis à un millefeuille de facteurs qui s'entrecroisent et interagissent entre eux.

pouvoir sur notre corps et notre appétit sexuel. Ainsi, on dégage les injonctions et les idées reçues pour se concentrer pleinement sur notre définition de l'épanouissement sexuel.

Parmi eux on retrouve :

- le cycle menstruel
- la ménopause
- la santé mentale
- le niveau d'estime de soi
- la charge mentale et la charge sexuelle
- la qualité de la relation avec son ou sa partenaire
- la prise de traitements médicamenteux
- la contraception hormonale
- le niveau de stress

Les multiples composantes de notre libido, qu'elles soient biologiques, neuroendocriniennes ou psychoaffectives, soulignent la complexité et le caractère unique de notre désir. Nous seules sommes capables de l'appivoiser.

C'est pourquoi il est crucial d'apprendre à embrasser les variations de son propre désir au cours de notre vie. En explorant ce qui nous met on fire et ce qui provoque une baisse de libido, nous reprenons le



# ET SI ON BOOSTAIT SON ESTIME SEXUELLE ?

**N**ous savons toutes ce qu'est l'estime de soi : le jugement que l'on porte sur soi-même. Elle se construit en grande partie durant l'enfance, mais fluctue au fur et à mesure des événements de la vie. L'image que nous avons de nous-mêmes influence notre comportement avec les autres, notre posture, notre ton, notre ambition, etc.

L'estime sexuelle, c'est la même chose appliquée au contexte de notre sexualité. C'est le miroir déformant que l'on se tend pour jauger notre soi sexuel.

On ne le répètera jamais assez : le sexe est une histoire de cerveau et d'émotions bien plus qu'une question de mécanique et de fluides.

L'estime sexuelle, ce sont donc les pensées et les croyances que l'on alimente au fil de nos expériences. C'est aussi la valeur que l'on donne à notre manière de nous connecter à nos partenaires, à nous-mêmes, là où nous nous plaçons dans notre vision générale de la sexualité.

Tout l'enjeu du travail sur l'estime sexuelle est de l'intégrer à l'image globale que nous avons de nous.

Plus vous serez in love de votre sensualité, de votre sexualité et plus vous accepterez que votre sexualité soit des plus normales, plus votre confiance générale sera impactée. On en est certaines : on a fait le test !

La première étape pour booster sa confiance sexuelle est de revenir au corps. S'ancrer dans l'instant présent et dans ses sensations permet de mettre en pause l'éternelle to do-list et les injonctions à la performance qui occupent nos journées.

Ensuite, on vous propose de passer par l'écrit. Le journaling permet de coucher sur le papier vos pensées et de les laisser vous guider vers des réponses.

Vous pourrez dans un premier temps étudier les différentes idées reçues ou les choses que vous tenez pour vraies dans le domaine de la sexualité.

Par exemple : les femmes ne peuvent pas avoir d'orgasme ou à l'inverse, une femme prend du plaisir bruyamment. Personne n'aime voir mes rondeurs parce que ce n'est pas sexy ou encore si je dis non, on va me prendre pour une coincée.

Une fois que vous avez mis en lumière ces croyances, vous pouvez enquêter sur leurs origines. Prenez le temps de voir comment vous pouvez reformuler cette croyance avec bienveillance. Bien sûr, on ne passe pas de « Mon corps ne mérite pas d'être aimé » à « Je suis une bombasse qui reçoit l'amour de toutes les personnes que je croise ». C'est comme un muscle, l'estime se renforce petit à petit.

Enfin, optez pour la connaissance afin de briser les tabous autour de votre estime sexuelle. Pour mettre fin aux idées reçues qui entravent une sexualité épanouissante, on vous propose l'éducation comme antidote.

Nous avons accès à de nombreuses ressources qu'elles soient sociales, philo ou scientifiques pour apporter une nouvelle perspective sur notre sexualité.

Dans les pages suivantes, on vous propose une liste de références qui questionnent nos conditionnements et ouvrent de nouvelles perspectives.

# S'ESSAYER AU SLOW SEX

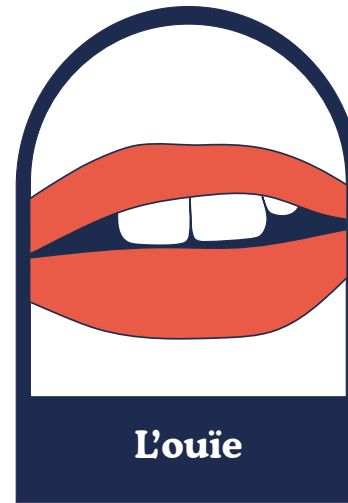
**E**t si nous échangeons l'injonction à la performance contre plus de douceur, plus de lenteur et plus d'intention? C'est ce que propose le mouvement slow. La philosophie du slow sex s'inscrit dans le mouvement plus large de sexualité positive. En s'éloignant de la performance et de l'orgasme à tout prix, cette approche teintée de développement personnel nous recentre sur notre corps, nos émotions et la connexion avec notre amant.e. Elle rappelle que le voyage est bien plus précieux que sa destination. Il existe une multitude d'exercices pour se reconnecter à soi comme la synchronisation du souffle, la méditation, la danse intuitive. Pour ce livre, on a eu envie de vous proposer des pistes pour éterniser les préliminaires.

D'ailleurs, chez Puissante, nous ne sommes pas super fans du terme "préliminaires". Ce que on appelle préliminaires fait partie à part entière des rapports amoureux. S'y attarder et prendre le temps de faire monter le désir avec son ou sa partenaire est d'ailleurs très jouissif. On peut y revenir, s'endormir et même passer à autre chose. Il n'y a rien de pré ou de post, mais bien une continuité du plaisir.

Notre astuce est de jouer avec les sens car allier sensorialité et sensualité est la clé pour se redécouvrir et éprouver entièrement l'instant présent.



Mêlez caresses et mouvements de massage tout en lenteur sur le corps de votre partenaire. Prenez le temps de laisser votre main flâner, elle peut s'arrêter sur certaines zones pour en ressentir la texture, la chaleur et peut-être des frémissements. Soyez à l'écoute de vos sensations et de celle de votre partenaire.



Échangez de vive voix sur ce qui vous plaît, sur les impressions que l'autre provoque chez vous. Guidez votre partenaire ou murmurez-lui des compliments en lien avec ce que vous vivez à cet instant.




Observez le corps de votre partenaire. Imprégnez-vous de chaque détail comme si vous vouliez les graver dans votre mémoire. Nous avons trop souvent tendance à

percevoir l'autre comme acquis au point d'en oublier de réellement le regarder. Plongez votre regard dans le sien pour conserver la connexion et continuer à vivre ce temps ensemble. Dans son livre, Diana Richardson recommande par ailleurs de garder les yeux ouverts tout au long de l'acte.

Le jeu de la sensorialité peut aussi prendre place dans l'atmosphère de votre moment love. On ose la lumière tamisée, l'encens et les bougies (éloignées du lit please). L'huile de massage (attention, à ne pas utiliser avec les vibros !) et quelques aliments peuvent aussi accompagner votre séance pour la rendre encore plus hot.

Quelles que soient vos inspirations, le slow sex n'est en aucun cas une nouvelle injonction où la lenteur et la conscience remplaceraient la performance et l'orgasme. Notre sexualité est multiple, elle peut être fouguese et passionnée, rapide et agressive tout autant que lente et langoureuse. L'important est de toujours garder le plaisir, le consentement et le bien-être comme boussole. Alors, sentez-vous libre d'expérimenter de nouvelles façons de faire l'amour.

A woman with long brown hair and bangs is sitting on the concrete edge of a swimming pool. She is wearing a light pink, short-sleeved button-down shirt tied at the waist and floral-patterned shorts. She is looking towards the camera with a slight smile. In the foreground, the legs of another person wearing light blue shorts are visible, partially obscuring the view. The background consists of a lush green lawn and dense foliage. The overall scene is bright and sunny, suggesting a warm day.

La santé sexuelle  
ne se limite  
pas à la simple  
satisfaction  
sexuelle. Une  
bonne santé  
sexuelle permet  
de se sentir un  
être humain  
complet.

Sarah Barmak

# NOS COUPS DE CŒUR POUR ALLER PLUS LOIN

## JE JOUIS COMME JE SUIS

Emily Nagoski

Je Jouis Comme Je Suis nous présente le plaisir féminin sous toutes les coutures dans le but d'en montrer sa diversité.

L'ouvrage rassemble une décennie de recherches et d'histoires intimes pour vulgariser la sexualité féminine et répondre à la question "suis-je normale ?" (spoiler alert : oui vous l'êtes)

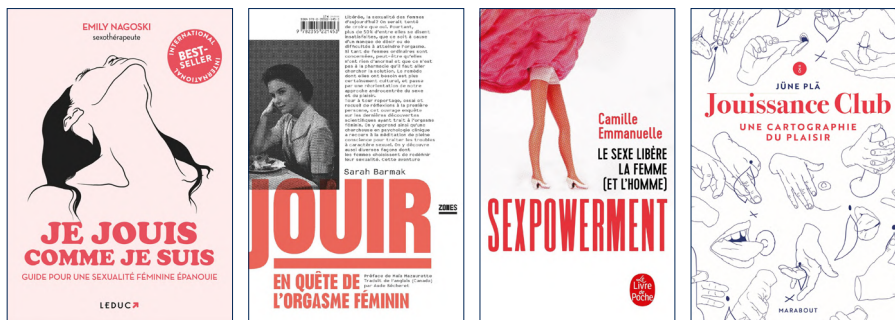
La première conclusion de ces recherches est que chaque femme a une sexualité propre à elle, comme son ADN ou ses empreintes. Elle peut l'explorer et apprendre à l'embrasser loin des conditionnements. La seconde est que le sexe est toujours relié à un contexte particulier qui l'influence.

Il explore des sujets encore trop peu traités dans les médias tels que les différents types de sexualité, la non-concordance entre lubrification et excitation ou encore l'impact du stress sur la libido.

L'autrice Emily Nagoski est une professionnelle de l'éducation sexuelle et de la prévention de la violence. Elle décrit sa mission comme « apprendre aux femmes à vivre avec confiance et joie dans leur corps ». Son livre est une véritable bible pour se réconcilier avec sa sexualité, mais plus largement avec son corps et son esprit.

## JOUIR

Sarah Barmak



Libérée, la sexualité des femmes d'aujourd'hui ? On serait tenté de croire que oui. Pourtant, plus de 50 % d'entre nous s'avouent insatisfaites de leur vie sexuelle. Sont pointés du doigt le manque de désir, la difficulté à exprimer ses préférences ou encore les nombreux obstacles à l'orgasme.

Une si grande diversité de profils féminins concernés interroge sur la racine du problème. Peut-être que la cause n'est pas une question de santé mais plutôt de culture, d'éducation et de société ? Sarah Barmak en est convaincue et suggère un réapprentissage de la jouissance. Selon elle, il doit passer par une réorientation de notre approche androcentrée du sexe et du plaisir. Et on est plutôt d'accord !

Tour à tour reportage, essai et recueil de réflexions à la première personne, cet ouvrage enquête sur les dernières découvertes scientifiques ayant trait à l'orgasme féminin.

## SEXPOWERMENT : LE SEXE LIBÈRE LA FEMME (ET L'HOMME)

Camille Emmanuelle

Plus jeune, Camille Emmanuelle voulait être un homme pour ne pas avoir à s'épiler, ne pas devoir faire la taille de jean de Kate Moss, jouir facilement à chaque rapport sexuel et vivre une vie exempte de remarques sexistes.

Sexpowerment est un essai sous forme de déclaration d'amour (et d'humour) à une sexualité à la fois libérée et positive.

Avec sa position tranchée, l'autrice étaye l'idée que le sexe libère la femme et qu'il participe à son émancipation des injonctions sociales, familiales et religieuses. Elle raconte pourquoi l'émancipation se gagne en se débarrassant des injonctions de la société sur le corps, la sexualité et le genre.

Une lecture ultra agréable et accessible qui apporte une vision optimiste et joyeuse d'un sujet qui ne l'est pas au premier abord.

L'autrice réconcilie féminité et féminisme à travers différentes chroniques décomplexées, incarnées et contemporaines.

## JOUISSANCE CLUB : UNE CARTOGRAPHIE DU PLAISIR

Jüne Pla

Un manuel illustré, clair et simple pour se donner du plaisir en solo, à plusieurs, que nous nous identifions femme, homme ou non-binaire. Cette cartographie du plaisir nous invite à mettre la pénétration de côté et explorer 1001 façons de se donner du plaisir autrement.

En plus des illustrations, l'autrice nous dévoile des anecdotes inédites sur notre sexualité du côté pénis, vulve mais aussi unisexe. Elle nous donne également des tips sur la contraception, sur l'hygiène et ose aborder les sujets tels que la simulation ou encore les agressions. C'est un ouvrage ultra complet vers lequel on revient sans cesse pour étoffer notre culture et développer une sexualité toujours plus jubilatoire et bienveillante !



# PODCASTS

## ENTRE NOS LÈVRES

Impossible de ne pas se faire recommander Entre Nos Lèvres lorsque l'on part en quête d'un podcast sur la sexualité féminine. Avec plus de 4 saisons, c'est le podcast de référence qui libère la parole autour de la sexualité.

Les profils de tous horizons se rencontrent autour du micro de Céline et Marion. Chacun raconte en toute intimité sa sexualité, son vécu et son histoire. Le défi de réinventer l'intime en tendant le micro à différentes identités de genre et préférences sexuelles nous offre sur un plateau une vision plurielle de ce que peut être une vie sexuelle.



## SEXPLORER

Comme son nom l'indique, ce podcast explore le sujet de la sexualité sous toutes ses coutures. En s'appuyant sur des témoignages d'expériences intimes de ses invités, l'animatrice questionne les tabous sur leurs sexualité, notre sexualité. L'impulsion de créer ce podcast part du constat que même si nous sommes issues d'une génération où la révolution sexuelle semble être acquise, l'éducation sexuelle est toujours inexistante. Elle propose l'échange sincère et vulnérable comme une manière d'en apprendre sur soi et sur ce que c'est vraiment le sexe.

## DÉFERLANTE

Chez Puissante on adore tester de nouvelles expériences pour vous les partager ensuite. Les fictions audio érotiques sont notre gros coup de cœur depuis 1 an et demi.

Parmi nos chouchous se trouve l'autoproclamé «podcast provocateur de plaisir», Déferlante. L'émission belge publie chaque dimanche à 20 h un récit érotique audio pour notre plus grand plaisir.

Avec plus de 70 000 écoutes, Déferlante c'est aussi un site internet qui rassemble de riches archives classées par thème. De quoi nous faire plaisir seule, quel que soit le mood du moment!



## UN PODCAST À SOI

Chaque premier mercredi du mois, Charlotte Bienaimé anime pour ARTE Radio Un Podcast À Soi.

On retrouve un épisode qui mêle intimité et expertise, témoignages et réflexions, pour aborder les questions de genre, de féminismes, d'égalité entre les femmes et les hommes.

Les sujets sont aussi divers que poussés tels que l'horloge biologique, l'engagement des femmes, la prison, le sexisme ordinaire ou encore les travailleuses du sexe.



## QUOI DE MEUF

Quoi de Meuf, c'est une conversation générationnelle et intersectionnelle sur la pop culture. Chaque semaine, on retrouve une discussion féministe à deux avec Clémentine Gallot. Tous les sujets sont abordés sous un angle féministe moderne et décomplexé qui fait du bien. Sujets sociaux, sexualité, références culturelles, chats, tofu, etc.

On kiffe particulièrement les nouvelles féministes à chaque début d'épisode qui nous permettent de rester au courant de ce qui se passe dans le monde.



Nous croyons que c'est par l'histoire des mots  
que l'on peut pointer les fragilités d'une société.  
Reprenons ce terme qui nous a été omis, **Puissante**.  
Si l'on cherche la définition, on ne trouvera de résultats  
que pour l'alter-ego masculin.

Alors pourquoi « détenir un grand pouvoir, imposer son autorité  
et produire de grands effets » ne nous concerne pas ?

Nous sommes des femmes puissantes.  
Et c'est ce qu'on entend défendre.

ÊTRE PUISSANTE, C'EST DIRE NON.  
REFUSER LES DIKTATS, EMMERDER LES NORMES,  
REJETER LE POLITIQUEMENT CORRECT.

C'EST ARRÊTER DE FAIRE ATTENTION AU REGARD  
DES AUTRES, **CESSER D'ÊTRE DÉPENDANTES**.

C'EST SE TENIR DROITE, LA TÊTE HAUTE ET ASSUMER  
DE **SE FAIRE DU BIEN** ET DE JOUIR DE SON POUVOIR.

ÊTRE PUISSANTE C'EST **S'ÉCOUTER** JUSQU'AU FOND  
DE NOS TRIPES, C'EST **RAYONNER** DE L'INTÉRIEUR.

C'EST **REPRENDRE LE POUVOIR**,  
SUR NOTRE CORPS, NOTRE VIE, NOTRE ESPRIT.  
C'EST ÊTRE LIBRE ET EN ÊTRE FIÈRE.

C'EST **VOULOIR LE PLAISIR**  
ET N'AVOIR PAS PEUR DE LE DIRE.

C'EST **S'AIMER**.

ON OUBLIE TROP SOUVENT  
DE QUOI NOUS SOMMES CAPABLES.

NOUS SOMMES TOUTES PARFAITES,  
MAINTENANT **SOYONS PUISSANTES**.



# CATALOGUE

# PRODUIT



## Coco

FABRIQUÉ EN SILICONE MÉDICAL

RÉSISTANT À L'EAU

NIVEAUX DIFFÉRENTS

SUCCION

VIBRATION

ANS DE GARANTIE

*Bleu-Rose*



## Mini Coco

FABRIQUÉ EN SILICONE MÉDICAL

RÉSISTANT À L'EAU

NIVEAUX D'INTENSITÉ

SUCCION

ANS DE GARANTIE

*Bleu-Rouge*



## Gel intime

99,6% INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

À BASE D'EAU


EXTRAIT DE LYS

INODORE

LONGUE TENUE

NON COLLANT

COMPATIBLE AVEC LES VIBROS



## Toupie

FABRIQUÉ EN SILICONE MÉDICAL

RÉSISTANT À L'EAU

NIVEAUX D'INTENSITÉ

VIBRATION

ANS DE GARANTIE

*Bleu-Vert*

*Allez tous  
vous faire  
kiffer*



# SUMMARY

6 EDITO

8 BACK 2 BASICS

10 UNDERSTANDING THE TABOO  
AROUND FEMALE MASTURBATION

12 ORGASM IS (MOSTLY) IN  
YOUR HEAD

16 LET'S TALK ABOUT DESIRE BABY

18 HOW ABOUT WE BOOST OUR  
SEXUAL CONFIDENCE?

20 WHAT IS SLOW SEX, AND WHY  
YOU SHOULD TRY IT OUT!

24 OUR FAVS FOR A DEEP DIVE

28 MANIFESTO

30 PRODUCT CATALOG



When we look at the word **Powerful** and examine its meaning, somehow we only find an adjective characterizing the male alter-ego.

# ÉDITO



Before embarking on an adventure of self-exploration, we'd like to thank you for your trust.

Thank you for choosing Puissante for this wonderful experience. Your purchase is one step closer to a fulfilling, plural, and unapologetic sex life. With these few lines, I'd also like to thank you on behalf of Marie-Claire, the founder of Les Orchidées Rouges. With your order, we were able to donate funds to this organization fighting against female circumcision and violence against women and girls.

**Marie Comacle**  
Founder of Puissante

**At Puissante, our mission is to put pleasure back at the center of wellness.**

Each accessory is thought of as a compass to explore your very own pleasure map. It is an invitation to open an enchanting interlude where you really take time for yourself.

And when you allow yourself to embrace the process, the ecstasy is tenfold. But not only.

The metamorphosis is truly radical and seeps into our daily lives. In addition to these intimate moments in our own company, we also cross paths with our confidence, our autonomy, and our power. The object is only the key that opens the door to a deep reconnection with ourselves.

Ready to embark on this journey *to meet yourself?*



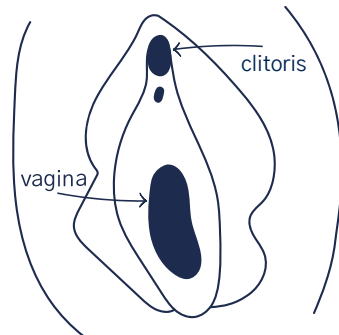
We want all women to be free to control their bodies and free to choose the life they want to lead.

**Kakpotia Marie-Claire Moraldo**

# BACK 2 BASICS



**B**reaking News: vagina and vulva are not the same thing, but two distinct parts of the body. So let's start again: this is a vulva.



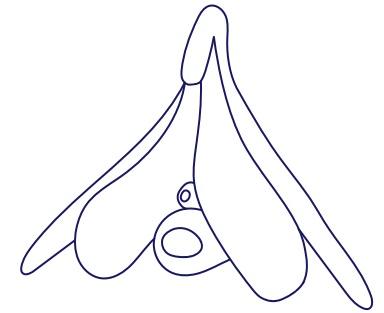
The genitals associated with the female sex are located partly inside the body. Add to this the centuries of taboos on self-exploration and female masturbation, and here we are, having to learn our anatomy with the only support of a tiny mirror and our insatiable curiosity.

The vulva is actually what you may have confused with the vagina, as it is the external and visible part of our genitals. There are as many shapes of vulvas as there are people. Some have inner lips wanting to peek outside, some have asymmetrical lips while others have a vulva where the outer lips cover the clitoris and the inner lips. Their color also varies from person to person without this being a subject of medical concern. In other terms, you're fine and beautiful.

So if the vagina is not the vulva, where is it? The vagina is the inner part of your genitals. It makes the connection between the entire reproductive system from the ovaries and uterus to the vulva. It is a muscular duct measuring on the average 8 cm long. Because it's a muscle, the vagina has the amazing ability to contract and expand, especially during childbirth and in the event of intercourse or masturbation with penetration.

That's not all, we also have to talk about the clitoris! However, it took until the 90s and the valuable research of Australian urologist Helen O'Connell for the world to finally discover the functions of the clitoris.

Actually, there is no vaginal VS clitoral orgasm debate to have as we feel pleasure with the external or internal part of the clitoris. It's kinda the ring to rule them all.



The clitoris is almost 10 cm long, it has two arches and two bulbs lined with nerves that extend under the outer lips. Thanks to these ramifications and its 10,000 nerve endings you can have maximum pleasure. Only the "tip" aka the glans is accessible from the outside. The glans is the part you can stimulate with your fingers or with a vibrator to get an even more intense experience.

Despite these discoveries, it took until 2017 for an exact representation of the clitoris to appear in a French school textbook. As a result, a quarter of 15-year-old girls don't know about their own clit, and 83% are unaware of its unique erogenous function.

In short, there is still a lot to do to democratize our access to pleasure and gain full control of our bodies and sexuality. This change can't happen without you. Let's dare to open the conversation because only together will we succeed in lifting taboos and breaking stereotypes!



# UNDERSTANDING THE TABOO AROUND FEMALE MASTURBATION

If women's sexuality has always been restrained and stifled, it's even more true concerning masturbation. At Puissante, we defend unapologetic, joyful, and empowering onanism (AKA solitary pleasure). To fully understand the stigma around female masturbation, we need to go back in time. Morality and health have intertwined over the centuries to deal with something as intimate and collective as pleasure. Who made the cloak of shame and guilt that dresses pleasurable me-time?

We would have to write a manual in several volumes to retrace the countless obstacles to women's sexual development. To make it digestible, here are a few key moments for you.

From the 1st century BC, the Methodist physician Soranos of Ephesus offered us practical advice to reduce the size of the clitoris, which must remain discreet. Because size matters just as much as for the

gentlemen, a "large" clitoris was deemed scary. Erection of the clitoris by blood flow was not known back then. When it was considered too visible, ancient doctors treated it as a malformation to be corrected.

During the Middle Ages, religion became increasingly involved, in particular by sharing the story of Onan's crime. A secondary biblical character, Onan was remarried to his sister-in-law after the death of his older brother. He refused the union and chose to destroy his semen by masturbation. Following this act, YHWH (God) punished him with the ultimate sentence: death. Sexuality was seen as a necessary evil existing only for reproduction. Sexual desire was described as an almost animal impulse stronger than human goodwill. Thus, it was highly forbidden to give in to temptation. Basically, couples could only indulge in the practice of procreating. Masturbation was clearly a No-Go Zone.

Although the inquisition, witch hunts, and images of lustful women ready to unite with Satan are often linked to the subject, we

haven't found enough reliable sources on the topic. Masturbation is not the precise cause of the persecutions, but the climate was announcing the premises of strong sexual repression.

Published between 1712 and 1716 by an unknown author, the English pamphlet *Onania*: or, *The Heinous Sin of Self-Pollution* encountered phenomenal success in the 18th century. Playing on dubious sensationalism, *Onania* went viral with its detailed depiction of the devastating effects of masturbation on health.

Blindness, epilepsy, mental disorders, infertility, and premature death, the document anchored once and for the popular superstitions that were around for centuries. Masturbation was also a moral issue. Kant himself considered it a violation of the moral law. Jean-Jacques Rousseau spoke of mental rape to describe it and blames the corrupt influences of society in his *Confessions*. For them, it was much worse than suicide, because it defiled the pure spirit of Enlightenment...

We quickly pass over the obscurantism of the Victorian era where female masturbation was an unhealthy practice for the body and the mind worthy of psychiatric treatment. Let's (not) thank Freud for his ingenious parallels between psychological immaturity and clitoral orgasm. At the same time, some dude invents the vibrator as a treatment for hysteria. Pleasure was not on the agenda. Fortunately, with the sexual revolution and the birth of modern sexology, we found out more about the multiple virtues of solo pleasure on our erotic construction, our maintenance of desire, and above all the well-being and confidence resulting from it.

But there is still a long way to go for masturbation to be as normal and common as brushing your teeth. We would so much like to be freed from this mass of injunctions accumulated over the centuries. Just being able to enjoy what our body can give us access to: sensations, pleasure, desire, exploration, and the freedom to feel good about yourself.

Unfortunately, Sarah Barmak's observation can't be more crystal clear: 26% of women have never masturbated in France and 14% of them masturbate every week compared to 50% of men.

In young women, we observe a form of disgust, oscillating between hatred towards their sex and passivity in relationships. However, regaining power over one's pleasure and fulfillment is a way of having fun, exploring one's limits, and getting to finally know oneself. We sincerely hope that speech will continue to be freed and ideas to be transmitted to finally experience our sexuality with joy and freedom.



# ORGASM IS (mostly) IN YOUR HEAD

## **H**ave you wondered what happens when you reach 7th heaven?

Physically, an orgasm translated into muscular contractions of the vagina and a retraction of the clitoris, as well as an increase in the heart rate.

But the fireworks are more visible when we peek at the brain activity. Using X-rays, we can see almost all the active regions of the brain illuminated at once. We told you it's about fireworks!

It illustrates a massive change in brain activity. In fact, the brain shifts from beta frequencies to theta frequencies which are those sweet sleep and meditation waves.

During the rise of orgasm, dopamine is secreted and released in the body. It's a neurotransmitter acting as an amplifier that heightens the intensity of the sexual signals received by the brain.

Orgasm is a sudden release of sexual tension, but it is also the release of perception as it takes place in the heart of the psyche rather than in the muscles. That's why we can

reach climax by stimulating any part of the body. We can have breast orgasms, G-spot orgasms, butt orgasms, and so on. Spoiler alert: the skin is a gigantic erogenous zone, the largest one actually.

Based on these observations, American sex-ed icon Betty Dodson depicted masturbation as a practical and fun form of mindfulness.

Basically, it's the total opposite of what we've learned: orgasm is located in our minds and not hidden in penetration.

As proof, 80% of us experience pleasure solely by stimulation of the tip of the clitoris. No penetration in sight, no particular back-and-forth technique on the horizon.

Self-confidence, feeling good about yourself, and the ability to let go is ultimately much more essential than a pseudo-miracle hack. To create our own cartography of seventh heaven, we can go on a solo exploration of what makes us shiver.

Through masturbation, we can carve out our path to orgasm by testing, daring with non-judgment, and a healthy dose of curiosity.

Sex, whether you're solo or in great company, with or without penetration, can be experienced in thousands of ways. And that's what makes it incredible.

Further in the magazine, we share some inspo and guides to discover some of the ways to give and take pleasure until the petite mort.

Making yourself feel good is normal



A close-up photograph of a woman lying down with her eyes closed, appearing to be in a state of relaxation or pleasure. She is wearing a white top with a blue star and orange pattern. The background is a yellow and white striped fabric. The text is overlaid on the left side of the image.

Orgasm has  
the potential  
to heighten  
euphoria,  
creativity and  
self-love.

Naomie Wolf



# LET'S TALK ABOUT DESIRE, BABY

**L**ibido is the common thread of our sex life whether it's gone MIA or on fire. We question it, we judge it, and we compare it to others without being able to define it. Understanding the complexity of desire and breaking down the stereotypes around it is taking a step towards a rejoicing and fulfilling sexuality.

When we open a dictionary to look for the definition of libido, we inevitably come across a reference to Freud. The man is hard to avoid as he was the one taking up the Latin word from philosophy. In Ancient times it was originally used to designate the sexual drive. «Drive», «energy», and «instinct» are the recurring terms we use to describe human sexual desire. Beyond the arousal itself, our sexual appetite also includes our fantasies, our quest for a sexual partner, and a constellation of beliefs related to sexuality. It's an intricate phenomenon governed by both psychological and biological conditions

and hormones like testosterone, dopamine, and oxytocin.

Yet, how many times have we heard that men are constantly horny by nature? And how often have we associated a low sex drive with our value as an individual?

According to a survey conducted by *Émancipées*, 41% of women interviewed are ashamed of their libido.

As sex sells, being sexualized and constantly aroused has become a kind of norm conveyed by the media and ads. Add porn to that cringy mix as a source for sex education and we can say goodbye to a healthy relationship with fluctuating libido.

Having a low sex drive can lead to a loss of self-confidence as you need to have some to not be called frigid, but not to overflow with sensuality so you don't become a target for slutshaming. Well, how about we say nope to this double bind?

Just like our preferences, our libido belongs to us. It's unique and there is absolutely no point to compare our sex drive with others.

It flows according to numerous intersecting factors like:

- periods
- ménopause
- mental health
- level of self-esteem
- emotional labour
- the quality of the relationship with our partner
- taking medication
- hormonal contraception
- stress level

These components of our libido, whether biological, neuroendocrine, or psycho-emotional, underline the complexity and uniqueness of our desire.

That's why it's so important to slowly embrace the ups and downs of our desire every step of the way. By exploring what sets us on fire and what causes a loss of libido, we can regain power over our bodies and our sexual appetite. Thus, we can get rid of myths about libido and focus fully on crafting our very own definition of sexual fulfillment.



# HOW ABOUT WE BOOST OUR SEXUAL CONFIDENCE?

**W**e all know what self-esteem is: how we judge ourselves. It's mainly built during childhood but fluctuates as life unfolds.

The perception we have of ourselves influences our behavior with others, our attitude, our tone, our ambition, etc.

Sexual confidence is the same thing applied to our sexuality. It's like the fun house mirror we hold up to gauge our sexual self.

We can never state this enough: sex is a story of the brain and emotions much more than a matter of mechanics and fluids.

Sexual confidence is then the thoughts and beliefs that we collect through our experiences. It's also the value we give to how we connect with our partners, with ourselves, and where we place ourselves in our global vision of sexuality.

The whole point of working on sexual confidence is to integrate it into the overall perception of ourselves.

The more you're in love with your sensuality, and your sex life, the more your general confidence will be impacted. We are 100 % certain of that as we have experienced it firsthand!

The first step to boosting sexual confidence is getting back to the body. Anchoring yourself in the present moment and in your feelings allows you to pause the never-ending to-do list and the compulsory performance suit you have to put on daily.

Then, we suggest giving writing a go. Journaling allows you to note down your thoughts and let them guide you to answers. It's an amazing way to understand all the myths you hold to be true in the field of sexuality.

For example, women cannot have an orgasm, or on the other end of the spectrum, a woman has to come loudly. Nobody likes to see my curves because it's not sexy or if I say no, they'll think I'm uptight.

Once you have shed light on these beliefs, you can investigate their origin story. Take time to see how you can reframe them with kindness. Of course, no one can go from «My body does not deserve to be loved» to «I am a hottie who receives love from everyone I meet». It's like a muscle, self-esteem gets stronger with practice.

Finally, knowledge is power. To knock out taboos around sexual confidence we highly suggest education as an antidote.

Thanks to the internet, we have access to countless resources, research, and opinions to shine a new light on what sex is really about. Start by checking stuff on #sexpositivity for example!

In the following pages, we share our favs that challenge our preconceived ideas and open up new perspectives.

# WHAT IS SLOW SEX, AND WHY YOU SHOULD TRY IT OUT!

**W**hat if we traded compulsory performance for gentleness and intention? That's what the Slow Movement is all about and the philosophy of slow sex is part of the broader movement of positive sexuality.

This fresh perspective invites us to move away from performative sex and orgasm as the sole goal. It guides us to refocus on our body, our emotions, and our connection with our lover. In fact, it's a wonderful reminder that the journey is much more precious than its destination.

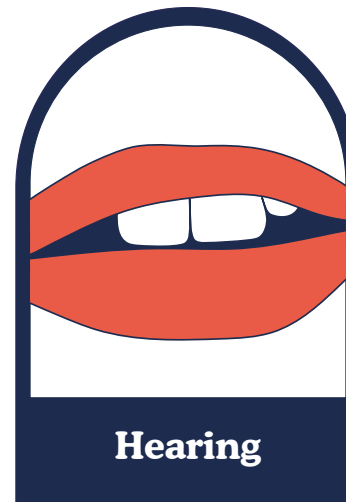
We can find countless exercises to reconnect with oneself such as breath synchronization, meditation, and intuitive dance. For this booklet, we wanted to share a few ways to stretch out the foreplay.

Besides, at Puissante, we are not big fans of the term "foreplay". What is called «fore» is actually an integral part of sex. Dwelling on it and letting desire burn slowly can be incredibly pleasant. We can come back to it, fall asleep and even move on. There is nothing before or after, but a continuity of pleasure.

Our secret tip is to play with the senses. Sensoriality and sensuality together are the key to rediscovering oneself and fully experiencing the present moment.



Gently caress and massage your partner's body. Take the time to let your hand wander, it can stop in certain areas to feel the texture, the heat, and perhaps the shivers. Listen to your feelings and your partner's while you get a bit more passionate with your gesture.



Dare to say out loud what you like, and speak freely about all the things your partner makes you feel. Guide your partner or whisper compliments to them describing what you are experiencing at this moment.




Observe your partner's body. Soak up every detail as if you wanted to engrave them in your memory. We too often tend to take

others for granted to the point of forgetting to really look at them. Gaze into their eyes to maintain the connection and continue to experience this time together.

Exploring sensoriality can also take place in the intimate atmosphere of the moment. Dare to dim the light, incense, and candles (keep them away from the bed though...). Massage oil (attention: do not use with vibrators!) and delicious food can also make your sexy time even hotter.

Whatever your inspirations, slow sex is by no means a new set of rules where slowness and awareness would replace performance and compulsory orgasm. Our sexuality is multiple, it can be fiery and passionate, fast and aggressive as well as slow and languorous. The main thing is to always keep pleasure, consent, and everyone's well-being as a compass. So, now it's your turn to experiment with new ways of making love.

A woman with long brown hair and bangs is sitting on the concrete edge of a swimming pool. She is wearing a light pink, short-sleeved button-down shirt tied at the waist and floral-patterned shorts. She is looking towards the camera with a slight smile. In the foreground, the legs of another person wearing light blue shorts are visible, partially obscuring the view. The background consists of a lush green lawn and dense foliage. The overall scene is bright and sunny, suggesting a warm day.

Sexual health  
is more than  
just sexual  
satisfaction.  
Good sexual  
health makes  
you feel like a  
complete  
human being.

Sarah Barmak

# OUR FAVS FOR A DEEP DIVE

## COME AS YOU ARE

Emily Nagoski

Come As You Are shows the diversity of female pleasure from every angle.

The book gathers a decade of research and intimate stories about female sexuality in a super digestible way. Its mission is to help you answer the dreaded question: “Am I normal?” (spoiler alert: yes, you are)

The first conclusion of this research is that each woman has her own sexuality, like DNA or fingerprints. She can explore it and learn to embrace it away from so-called rules. The volume also points out context is one of the main factors influencing sex. It dares explore topics still too little covered in the media such as the different types of sexuality, the mismatch between lubrication and excitement, or the impact of stress on sex drive.

Author Emilie Nagoski is a sex education and violence prevention expert. She describes her mission as «teaching women to live with confidence and joy in their bodies». Her book is a reference to reconciling us with our sexuality, but more broadly with our body and our mind.

## CLOSER: NOTES FROM THE ORGASMIC FRONTIER OF FEMALE SEXUALITY

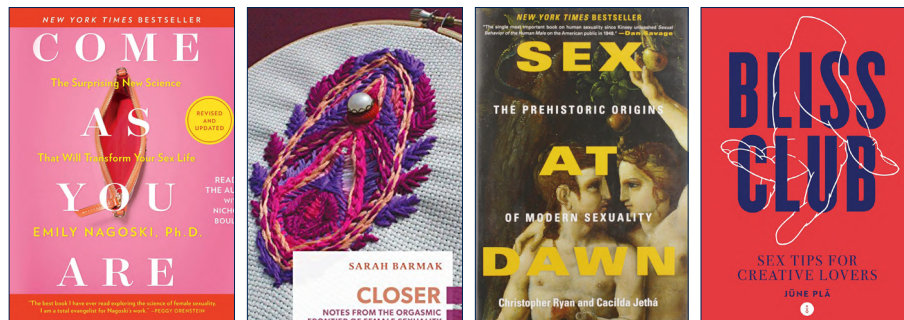
Sarah Barmak

Are we saying that female sexuality is finally liberated? One would be tempted to believe so. However, more than 50% of us admit to being dissatisfied with our sex life. Surveys point out lack of desire, difficulty in expressing one’s preferences, or the many obstacles to orgasm.

With such a great diversity of dissatisfied profiles, we should question the root of the problem, right? Perhaps the issue doesn’t have to do with health or lifestyle but rather with culture, education, and society.

In her book, Sarah Barmak suggests relearning to enjoy ourselves. Maybe we need to get hot and bothered about a broader cultural cure: a reorienting of our current male-focused approach to sex and pleasure, and a rethinking of what’s normal. And we’re totally onboard!

Using a blend of reportage, interview, and first-person reflection, Closer investigates the latest scientific discoveries relating to the female orgasm.



## IN SEX AT DAWN: THE PREHISTORIC ORIGINS OF MODERN SEXUALITY

Cacilda Jethá and Christopher Ryan

What if monogamy was learned? What do we know about the difference in sex drive between men and women? And finally, why don't marriage and couples have the same meaning in different cultures?

Sex at Dawn questions all conventional views on sex at once by diving deep into our ancestor's sexual history, the rise of monogamy, and delivering starting points for thinking over our understanding of what sex and relationships should really look like.

In order to address these questions, the authors examine closely related primates, pre historical and current cultures, and human anatomy. Their mission is not to convince us to reject monogamy this right second but rather to open our perspective and point of view on the tricky topic of human sexuality.

Whether we believe the authors' theory or not, Sex at Dawn is a great read to challenge our preconceived ideas and what we believe to be true regarding our own sexual behavior.

## BLISS CLUB: SEX TIPS FOR CREATIVE LOVERS

Jüne Pla

A super clear illustrated guidebook to have fun alone and with others, whether we identify as women, men, or non-binary. This cartography of pleasure invites us to put penetration aside and explore 1001 other ways to give pleasure.

Along with amazing illustrations, the author shares some cool facts about our sexuality, the penis, and the vulva. June Pla also gives us tips on contraception and hygiene. She then dares to address topics such as simulating an orgasm or assaults. It is an ultra-comprehensive work to come back to, when you feel curious and willing to develop an ever more joyful and fulfilling sex life!



When we look at the word **Powerful** and examine its meaning, somehow we only find an adjective characterizing the male alter-ego.

But why wouldn't «holding great power, imposing authority and having big impact» apply to us?

We are powerful women.  
And this is what we would like to stand up for.

TO BE POWERFUL IS **TO SAY NO.**  
TO REFUSE DIKTATS, TO F\*CK THE NORMS,  
TO REJECT POLITICAL CORRECTNESS.

IT'S TO STOP PAYING ATTENTION TO OTHERS' OPINIONS,  
**TO STOP BEING DEPENDENT.**

IT'S TO STAND UP STRAIGHT, TO HOLD YOUR HEAD HIGH AND  
TO TAKE RESPONSIBILITY FOR **MAKING YOURSELF FEEL GOOD**  
AND FOR ENJOYING YOUR POWER.

TO BE POWERFUL IS **TO LISTEN** TO OUR GUTS,  
**TO SHINE** FROM WITHIN.

IT IS **TO TAKE BACK THE POWER** OVER OUR BODY,  
OUR LIFE AND OUR SPIRIT.  
IT IS TO BE FREE AND TO BE PROUD OF IT.

IT IS **TO WANT PLEASURE** AND  
TO NOT BE AFRAID TO SAY IT.

IT IS **TO LOVE OURSELVES.**

TOO OFTEN WE FORGET WHAT WE ARE CAPABLE OF.  
WE ARE ALL PERFECT, NOW **LET'S BE POWERFUL.**

# PRODUCT

# CATALOG



**Coco**

MADE OF MEDICAL SILICONE WATERPROOF DIFFERENT LEVELS

SUCTION VIBRATION YEAR WARRANTY

*Bleu-Rose*



**Mini Coco**

MADE OF MEDICAL SILICONE WATERPROOF

INTENSITY LEVELS SUCTION YEAR WARRANTY

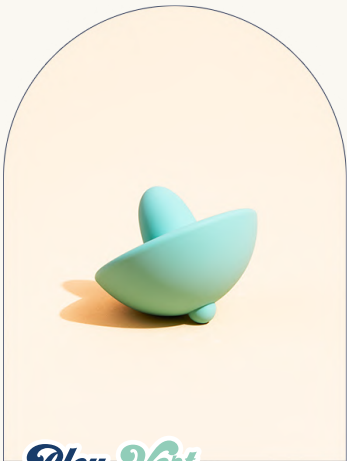
*Bleu-Rouge*



**Intime gel**

99,6% NATURAL INGREDIENTS WATER BASED LILY EXTRACT

ODORLESS LONG LASTING NON-STICKY COMPATIBLE WITH VIBRATORS



**Toupie**

MADE OF MEDICAL SILICONE WATERPROOF

INTENSITY LEVELS VIBRATION YEAR WARRANTY

*Bleu-Vert*



