de

A à Sexe

DR AGATHE THIERRY DEFLOU
* ALIAS @AUBERGINEETABRICOT *
PSYCHIATRE ET SEXOLOGUE

L'ABÉCÉDAIRE DES SEXUALITÉS, DU PLAISIR ET DU RESPECT

Vuibert

de A à Sexe

L'ABÉCÉDAIRE DES SEXUALITÉS,
DU PLAISIR ET DU RESPECT

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement

Couverture et principe graphique : Studio Blick
Mise en page : PCA
Illustrations p. 12-13 : Studio Minala
Suivi éditorial : Marie Piquet

ISBN : 978-2-311-15183-1

© Vuibert, août 2025
5, allée de la D.-B., 75015 Paris
www.vuibert.fr

DR AGATHE THIERRY DEFLOU
* ALIAS @AUBERGINEETABRICOT *
PSYCHIATRE ET SEXOLOGUE

de A à Sexe

L'ABÉCÉDAIRE DES SEXUALITÉS, DU PLAISIR ET DU RESPECT

Vuibert

A

Abstinence 15
Affirmation de soi 16
After care 20
Amimour 22
Applications de rencontre 23

B

BDSM 26

C

Candaulisme 30
Chem sex 32
Coming out 34
Communication 37
Consentement 40

D

Dépistage 44
Désir sexuel 50
Dirty talk 53

E

Edging 57
Éducation sexuelle 59
Éjaculation 62
Érection 66
Érotisme 68

F

Fétichisme 71
Fontaine 73

G

Gang bang 77
Genre 78

H

Hentai 81

I

Imaginaire sexuel 84
Intimité 88

J

Jeu de rôle sexuel 91

K

Kamasutra 95
Kink 97

L

LGBTQIA+ 102
Lubrifiant intime 105
Lubrification 107

M

Masturbation 110
Michetomètre 113

N

Non-jugement 117
Nude et dick pic 119
Nymphomanie 122

O

Orgasme 125
Orientation sexuelle 129

P

Périnée 133
Pornographie 136
Pratiques sexuelles 140

Q

Questionnement 147

R

Respect des limites 150

S

Safe word 153
Sapiosexualité 154
Sensualité 155
Sexisme 159
Sextoys 162
Suivi médical 166

T

Transidentité 172
Trouple 178

U

Urophilie 181

V

Vaginisme 184
Violences sexuelles 186
Virginité 191
Vulvodynie 194

W

Wax play 197
Wokisme 199

X

Xénogenre 202

Y

Yeux bandés 204

Z

Zapping amoureux 207
Zones érogènes 209
Zoophilie 211

À ma petite maman,
cette femme indépendante,
forte et libre…

Bonjour,

Je suis Agathe, ou plutôt le Dr Agathe Thierry Deflou. Je suis médecin psychiatre et sexologue. Je suis ravie que tu aies ouvert ce livre. On peut se tutoyer ? Ça rendra les choses plus simples et détendues

Ce livre parle **des sexualités, de plaisir et de respect** ; des sujets aussi vastes que passionnants. Il rassemble de multiples notions essentielles, et je suis certaine que tu y apprendras des choses, quels que soient ton âge et ton expérience.

J'ai pensé cet abécédaire pour les jeunes qui débutent leur vie sexuelle (perso, j'aurais adoré tomber sur ce genre de lectures à mes débuts), mais il s'adresse aussi aux parents en quête de réponses pour accompagner leurs ados, aux professionnel·le·s de santé parfois démunis face à certaines questions, et globalement à tous·tes les curieux·ses.

Je suis du genre à être transparente, alors laisse-moi te présenter mon parcours en quelques mots. J'ai été diplômée en tant que médecin psychiatre après dix années d'études de médecine. Au cours de mon internat, j'ai suivi en parallèle un diplôme interuniversitaire de sexologie, ajoutant trois ans de formation. J'ai alors terminé mes études en 2020 avec cette double casquette : **psychiatre et sexologue**. En 2021, tout en travaillant à temps plein à l'hôpital public, j'ai également suivi un diplôme universitaire sur la **prise en charge de la transidentité**.

Depuis la fin de mes études, je partage donc mon temps entre les services d'hospitalisation en psychiatrie pour les patient·e·s qui y séjournent plus ou moins longtemps, et les consultations (à destination des personnes non-hospitalisées qui se rendent à l'hôpital pour un simple rendez-vous) en psychiatrie générale, sexologie et accompagnement des parcours de transition. Pour cette partie, mon rôle est d'assister les personnes dans cette transition, mais aussi leur entourage. Je donne des repères aux patient·e·s, je les dirige vers des collègues de confiance spécialisé·e·s dans la transition hormonale ou chirurgicale selon les cas. Je joue aussi un rôle dans la prévention et le rétablissement en cas d'épisodes anxio-dépressifs ou suicidaires, ce qui peut malheureusement arriver.

J'effectue aussi des suivis judicaires pour les auteur·ice·s de violences sexuelles que la justice a reconnu coupables. Iels sont alors obligé·e·s de recevoir des soins : j'interviens dans le cadre d'une unité spécialisée dans ce type de soins, dont je suis responsable. Tu comprendras peut-être mieux pourquoi j'aborde certains sujets dans ce livre. Enfin, j'ai également travaillé plusieurs mois en Maison des adolescents ainsi qu'en partenariat avec un lycée pour échanger avec les élèves sur l'éducation à la vie affective et sexuelle. J'adore accompagner les adultes en devenir, c'est un travail que je trouve aussi exigeant que gratifiant.

Aujourd'hui, je suis aussi enseignante dans trois facultés en France, et j'accompagne des étudiant·e·s dans la supervision de leurs travaux de recherche dès que je le peux.

Et puis, je suis très active sur les réseaux sociaux que j'alimente depuis plusieurs années via mes comptes **@aubergineetabricot** sur Instagram et TikTok, et plus récemment ma chaîne **Brain & Sausage** sur YouTube.

Des idées reçues sur la sexualité, des préjugés, des fausses croyances, des questions sur les pratiques sexuelles, etc., j'en ai entendu tout un tas depuis que je suis en exercice et que j'ai lancé mes réseaux sociaux. Et c'est normal : alors qu'on nous apprend à l'école les mathématiques, l'histoire et les langues étrangères, la sexualité est encore trop taboue. Qu'il s'agisse de santé sexuelle, de l'orientation sexuelle, de pratiques sexuelles, on a pourtant tous·tes le droit à des infos fiables et bienveillantes pour **s'épanouir dans NOTRE sexualité**, **respecter celle des autres** et **recevoir les réponses aux questions** qui nous taraudent. C'est pourquoi j'ai conçu cet abécédaire : il a pour objectif d'apporter des informations précises sur **64 termes incontournables** qui reflètent les sexualités d'aujourd'hui.

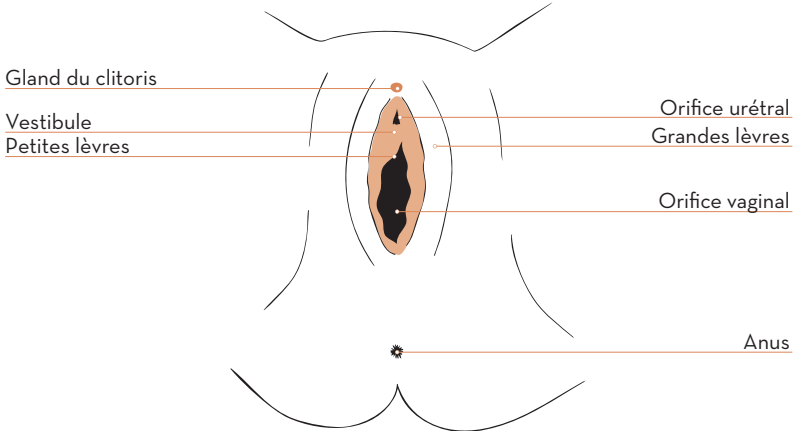
Cet abécédaire, tu peux le lire comme tu veux, dans l'ordre ou le désordre, sauter des fiches, y revenir plus tard… N'hésite pas à t'appuyer sur le sommaire p. 4 qui liste toutes les entrées et te permettra de naviguer dans ce livre comme tu le souhaites. Il est pensé pour toi, fait pour être parcouru à ton rythme. L'objectif, c'est qu'il te soit utile, mais aussi trimbalé, corné, annoté ou agrémenté de petits marque-pages de toutes les couleurs (perso, j'adore).

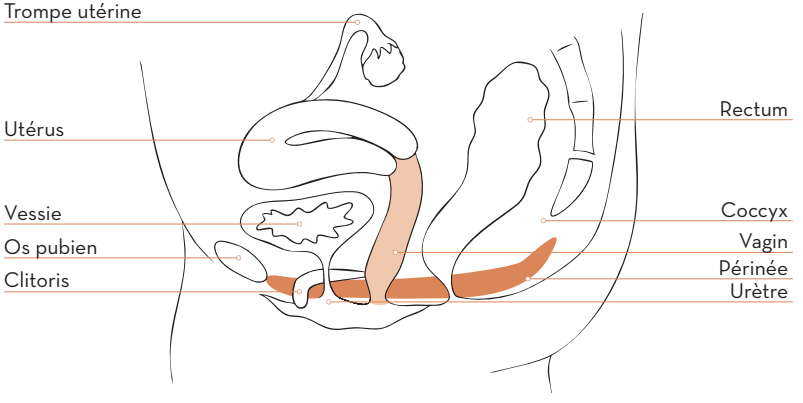
Avant de te plonger dans la lecture, que dirais-tu d'un petit exercice que je propose souvent en consultation sexo ?

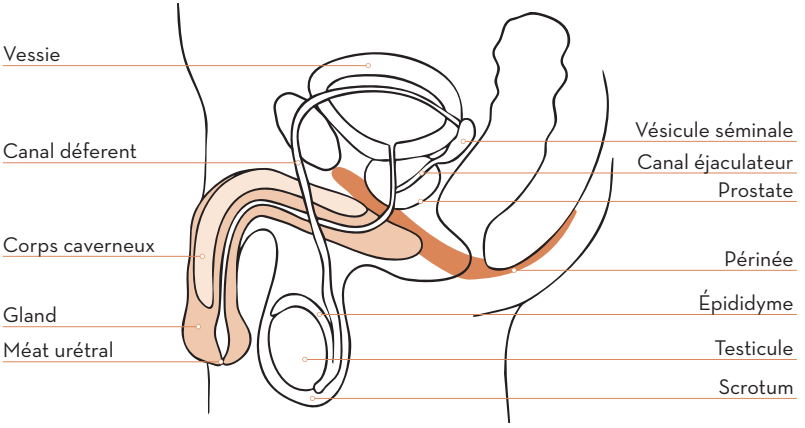
Est-ce que tu pourrais me réaliser deux croquis en dessinant **l'appareil génital masculin et féminin** ? Pas besoin d'être Léonard de Vinci, l'idée c'est juste de voir si tu as les principaux éléments en tête ou si, finalement, ce n'est pas si clair. Tu verras, c'est souvent plus facile de dessiner un appareil génital masculin… Peut-être parce que ce service trois pièces est plus souvent représenté, et un peu partout, même parfois gravé sur les murs des toilettes de ton lycée ou de ta fac…

À ton crayon !

Voici des schémas : ils ne sont pas inclusifs (un livre ne suffirait pas à représenter toutes les possibilités en termes d'appareils génitaux), ce sont des schémas dits « **anatomiques** », l'objectif étant de poser les différents éléments physiques et anatomiques dont je vais parfois te parler dans cet abécédaire.







Pour finir, si tu as des interrogations, des doutes, ou si tu ressens le besoin d'échanger avec une personne neutre, n'hésite pas à te rapprocher de l'infirmier·ère scolaire, de ton·ta médecin généraliste, d'un·e sage-femme, d'un·e psychologue ou encore d'un·e sexologue.

Bonne lecture !



A

de **Abstinence**

à **Applications de rencontre**

Abstinence

C'EST QUOI ?

L'abstinence désigne le fait de ne pas avoir de relations sexuelles, que ce soit avec d'autres personnes ou parfois en excluant aussi toute activité sexuelle avec soi-même (auto-érotisme tel que la masturbation).

Voir masturbation p. 110

Ce choix peut être motivé par différents facteurs.

1. **Facteurs culturels ou religieux** : l'abstinence est encouragée ou imposée par certaines croyances.

2. **Facteurs personnels** : l'abstinence intervient lorsque la personne ne ressent pas d'envie ou préfère attendre pour des raisons qui lui sont propres.

3. **Facteurs contextuels :** l'abstinence peut intervenir par exemple à la suite d'une rupture, en raison d'un manque d'opportunités, ou en lien avec un état de santé particulier. Dans ces cas, il s'agit plutôt d'une abstinence subie que choisie.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE AVEC L'ASEXUALITÉ ?

L'abstinence reste en grande majorité un choix tandis que l'**asexualité** est une orientation sexuelle. La personne asexuelle ressent peu ou pas d'intérêt pour les relations sexuelles.

Voir LGBTQIA+ p. 102

Affirmation de soi

C'EST QUOI ?

L'affirmation de soi est la **capacité à exprimer aux autres son opinion, ses sentiments, ses besoins, mais aussi ses limites et ses envies**. Elle est interconnectée avec l'estime de soi (le regard que l'on porte sur soi-même, la valeur que l'on s'accorde) et la confiance en soi (le fait de croire en soi, en ses compétences, en ses capacités) ; travailler sur l'un de ces trois éléments entraîne des évolutions sur les deux autres.

L'AFFIRMATION DE SOI DANS LA SEXUALITÉ, À QUOI ÇA SERT ?

Voir Communication p. 37

L'affirmation de soi est **une compétence sociale importante pour avoir une sexualité épanouie** : en effet, la communication avec ton·ta·tes partenaire·s est essentielle pour que vos pratiques sexuelles correspondent à tes envies et aux siennes·leurs. Cela va te permettre plusieurs choses :

1. Guider ton·ta·tes partenaire·s dans ses·leurs gestes.
2. L'aider ou les aider à communiquer ses·leurs désirs et ses·leurs envies.

3. Éviter d'être confronté·e à une pratique que tu ne souhaites pas et devoir arrêter le rapport (ce qui peut parfois s'avérer compliqué).

COMMENT ON FAIT, CONCRÈTEMENT ?

Identifier ses désirs et ses limites

Pour mieux comprendre tes envies, **je te conseille d'identifier d'abord tes limites**, c'est-à-dire tout ce que tu ne souhaites pas faire ou qu'on te fasse. Par exemple :

« Je ne souhaite pas réaliser de pratiques bucco-génitales (cunnilingus ou fellation) ».

> Ce sera alors plus facile de distinguer toutes les autres pratiques qui sont OK pour toi. Bien sûr, à tout moment de ta relation ou du rapport, tu as le droit de changer d'avis ou de communiquer de nouvelles limites.

Il est nécessaire de prendre du temps pour **explorer ta propre sexualité en dehors de toute relation avec un·e autre individu·e**, en réfléchissant à tes envies, en explorant tes désirs et ton corps en solo. Tu ne peux pas te baser sur ton·ta·tes partenaire·s pour déterminer tes préférences ; cela peut te donner des indications, mais tes envies restent personnelles. Faisons le parallèle avec les gouts alimentaires : personne ne peut te dire ce que tu préfères manger, cependant on peut te faire découvrir un nouveau plat intéressant.

Les respecter

Une fois identifiés, il te faut les accepter et **ne pas porter un regard trop dur sur toi-même**. Parfois, en entendant les histoires et les pratiques des autres, on a l'impression de devoir faire la même chose et d'être anormal·e si on n'en a pas envie.

Pourtant, chaque individu·e a des désirs, des fantasmes, des limites. Être dans la bienveillance de soi-même, accepter ce qui nous fait envie ou non peut nécessiter un accompagnement sexologique individuel, pour pouvoir ensuite mieux s'affirmer. Dans ce cas, n'hésite pas à consulter un·e sexologue.

Voir **Imaginaire sexuel** p. 84

Les communiquer à ton·ta·tes partenaire·s

Pouvoir échanger avec ton·ta·tes partenaire·s avant d'être dans le « feu de l'action » sur ce dont vous avez envie ou non est **essentiel pour pouvoir passer un moment agréable**. Tu penses peut-être que cela manque de spontanéité ; moi je te dis que trop de spontanéité peut laisser place, parfois, à de mauvaises surprises. L'idée, ce n'est pas de faire un plan détaillé de toutes les pratiques que tu ne souhaites jamais réaliser, mais plutôt d'écouter tes ressentis du moment et de les communiquer. Exemple :

Pour la première fois, tu vas avoir un rapport avec cette personne. Les baisers et les gestes sont de plus en plus insistants, vous avez envie d'aller plus loin. Prends juste un moment pour exprimer à ton·ta partenaire ce que tu ressens : « Si nous avons un rapport sexuel ensemble aujourd'hui, sache que le sexe oral ce n'est vraiment pas mon truc, je n'aime pas le faire ni qu'on me le fasse. »

> Si tu communiques en amont ainsi, je peux te dire qu'il reste beaucoup de possibilités sur ce qu'il peut se passer ensuite : caresses, baisers, localisations corporelles, lieu (différents endroits, différentes pièces, différents meubles…), positions… Rien n'est spoilé ni moins agréable pour autant !

Bien sûr, ce n'est pas toujours évident de se sentir suffisamment à l'aise pour t'ouvrir ainsi à l'autre. Cela nécessite de se sentir en confiance et en sécurité.

Si tu en ressens le besoin, prends le temps nécessaire avant d'avoir un rapport sexuel ; cela peut être plus ou moins long en fonction des relations, des envies, des rencontres. **Cela rentre dans les limites personnelles et individuelles, ton·ta·tes partenaire·s doivent comprendre cette temporalité.** Et si tu es confronté·e à quelqu'un qui souhaite patienter encore, tu dois aussi être bienveillant·e avec elle·lui·eux.

Pour aller plus loin

✳ Lecture

• *La confiance en soi. Comment croire en vous ?*, Frédéric Fanget, Catherine Meyer, Line Hachem, Les Arènes BD, 2024

After care

C'EST QUOI ?

L'expression after care se compose des termes anglais « after » (après) et « care » (soin). Elle caractérise l'attention portée à son·sa·ses partenaire·s après un rapport sexuel, un moment d'intimité intense ou une séance BDSM. L'after care consiste à apporter du réconfort à travers des paroles, des gestes et/ou des attentions bienveillantes. Cela permet de revenir à un état émotionnel et physique apaisé, et de retrouver un environnement sécurisant.

À QUOI EST-CE QUE CELA RESSEMBLE ?

L'after care peut prendre différentes formes, selon les besoins et préférences de chacun·e.

1. Une **discussion ou un échange** : des mots rassurants, un temps pour exprimer ses ressentis et faire le point sur l'expérience partagée.

2. Un **contact physique** : caresses, câlins, massages, ou simplement être proches l'un·e de l'autre.

3. Un **temps calme ensemble** : rester allongé·e·s, écouter de la musique, regarder un film… simplement profiter d'un moment de détente.

4. **Respecter le besoin d'être seul·e** : certaines personnes préfèrent un moment de solitude et d'introspection pour retrouver leur équilibre émotionnel.

POURQUOI L'AFTER CARE EST-IL IMPORTANT ?

Il permet de renforcer la connexion et la confiance mutuelle entre les partenaires. Il aide également à éviter les chutes émotionnelles après un moment intense.

S'il est quasiment systématique dans les pratiques BDSM, il mérite d'être valorisé aussi dans toutes les formes de sexualité car **il contribue au bien-être physique et émotionnel de chacun·e**, quel que soit le degré d'intensité du moment intime.

ET SI JE N'EN AI PAS BESOIN ?

Voir Communication p. 37

Nous avons tous·tes des besoins différents après un rapport sexuel. Parfois, ces besoins peuvent même varier d'un rapport à l'autre avec le·la·les même·s partenaire·s. L'essentiel est de **communiquer** : n'hésite pas à demander à l'autre s'iel ressent une envie ou un besoin particulier. Verbaliser est un pas essentiel : on ne peut pas deviner à la place de l'autre ce qu'iel ressent.

Si tu n'as pas spécialement besoin d'after care, cela ne signifie pas que ton·ta·tes partenaire·s n'en ressent·ent pas l'envie non plus. Sois à l'écoute, un manque à ce niveau peut entraîner un sentiment de vide, d'abandon ou de tristesse.

L'after care peut se comparer au dessert d'un bon repas : si le dessert est négligé ou bâclé, cela peut laisser une impression décevante de l'ensemble du repas, peu importe la qualité du moment passé ensemble.

L'ABÉCÉDAIRE DES SEXUALITÉS, DU PLAISIR ET DU RESPECT

After care, *Consentement*, *Genre*, *Kink*, *Orientation sexuelle*, *Safe word*, *Zapping*... tu as sûrement déjà lu ou entendu ces mots, mais sais-tu vraiment ce qu'ils veulent dire et ce qu'ils impliquent ?

Découvre dans cet abécédaire tous les termes incontournables qui reflètent la diversité des identités, des pratiques sexuelles et des concepts qui y sont associés, pour mieux te comprendre, te sentir bien dans TA sexualité et construire des relations épanouies !

64 entrées diverses et résolument actuelles

Un ton direct et sans tabou



Des éclairages psy et sexo ultrabienveillants

18,90 €

ISBN : 978-2-311-15183-1

Vuibert.fr

Couverture : © Studio Blick
Photographie de l'autrice : © stephane-equine.fr