

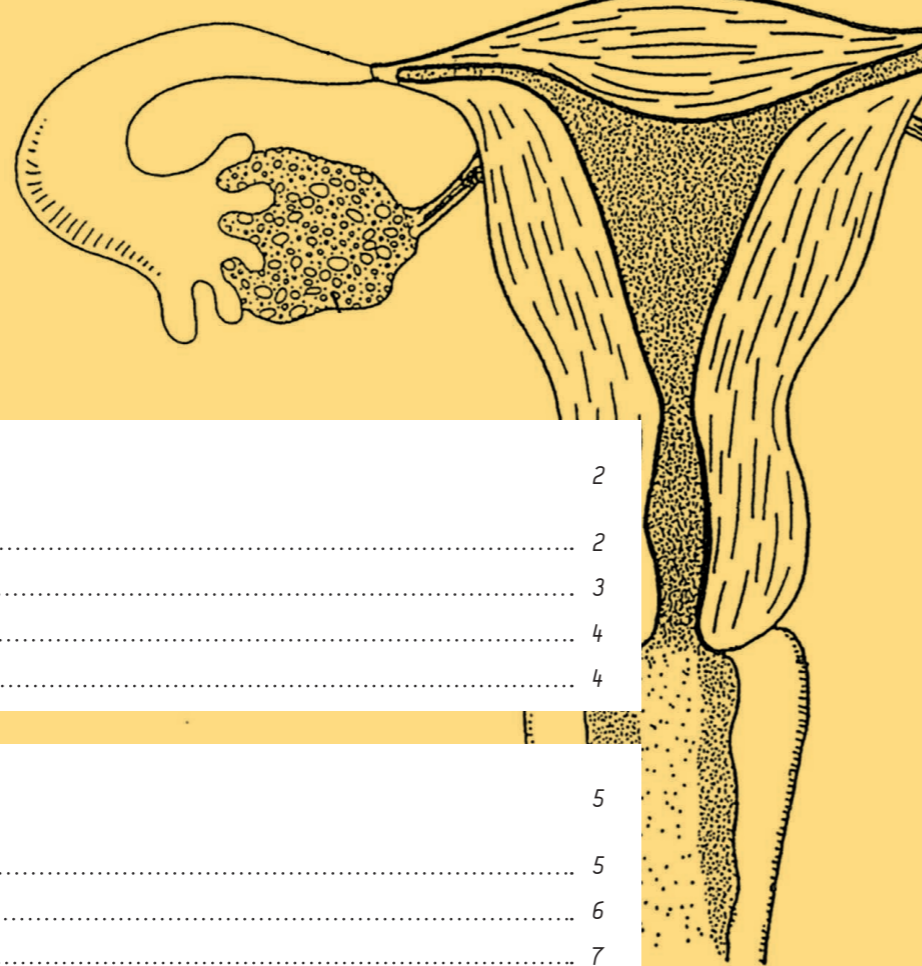


# Mon nom est clitoris

**CARNET  
D'ACCOMPAGNEMENT  
PÉDAGOGIQUE**

D'APRÈS LE FILM DE  
LISA BILLUART MONET & DAPHNÉ LEBLOND

# SOMMAIRE



1. INTRODUCTION	2
Le film .....	2
Méthodologie .....	3
Objectifs .....	4
Public cible .....	4
2. LE(S) PLAISIR(S)	5
Pourquoi parler de plaisir? .....	5
Un sujet tabou et codifié. ....	6
Un plaisir... Des plaisirs! .....	7
3. L'ACCÈS AU PLAISIR, UN REFLET DES INÉGALITÉS DE GENRE	8
4. LE CLITORIS	11
Invisibilisation du clitoris .....	11
Histoire d'une découverte scientifique vue de l'Europe .....	12
Anatomie des organes génitaux et physiologie du plaisir .....	15
5. DÉCONSTRUCTION DES MYTHES AUTOUR DU PLAISIR	17
La masturbation .....	17
Orgasme(s) .....	19
Les scénarios « clichés » dans les rapports sexuels .....	21
6. SEXUALITÉ DES FEMMES, STÉRÉOTYPES ET DISCRIMINATIONS	23
7. PISTES D'ANIMATIONS	26
8. BIBLIOGRAPHIE	32

## 1. INTRODUCTION



### LE FILM

Le documentaire « Mon nom est clitoris » propose un dialogue libre, positif et politique sur la sexualité. Les réalisatrices, à la suite d'une première et longue conversation imprévue sur le sexe, sont parties à la recherche de témoignages concernant la sexualité d'autres femmes. Nées dans les années nonante, elles ont fait le choix d'aborder cette question, par le biais de leur caméra, avec des femmes de leur génération.

Ces femmes partagent leurs histoires, leurs premières expériences sexuelles, leurs prises de conscience de divers mécanismes sociaux, et leur envie de changer le monde. Elles hésitent, s'affirment, se questionnent, se répondent parfois, se répètent entre elles tout en pensant être les seules à avoir vécu telle ou telle expérience.

L'ancrage en « je » contextualise les divers témoignages à un moment précis, clairement situé : une génération qui a grandi avec internet, un mode de communication radicalement nouveau qui a bouleversé le paysage sexuel de façon durable. Une génération qui questionne les normes et les injonctions auxquelles elle a été confrontée en grandissant.

Ce documentaire invite chaque spectateur/rice à trouver un écho, tant intime que collectif, dans les mots sincères que partagent ces femmes sur leur sexualité afin de défendre le droit à une Éducation à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle<sup>1</sup> (EVRAS), délivrée des tabous, qui informe et est attentive au plaisir.

A travers ce documentaire, elles souhaitent lutter contre les diverses stigmatisations et le silence qui

<sup>1</sup> Par souci de précision, nous utilisons le terme d'EVRAS en Belgique francophone. Le documentaire mentionne le terme d'« éducation sexuelle », plutôt utilisé en France.

entourent la sexualité et qui ont des conséquences chez certaines jeunes telles que la honte, la frustration, le mal-être ou encore les violences sexuelles. La volonté des réalisatrices est de faire transparaître la plus grande diversité possible des vécus et des expériences en lien avec la sexualité des femmes cisgenres. Effectivement, les femmes qui témoignent sont toutes cisgenres, c'est-à-dire que leur identité de genre au moment du tournage est en accord avec celle qu'on leur a assignée à la naissance. Les spécificités de la sexualité des femmes transgenres ou des personnes non-binaires ne sont donc pas particulièrement abordées ici. Aussi, lorsque nous utiliserons le mot « femme-s » dans ce carnet, nous nous référerons majoritairement aux femmes cisgenres, c'est-à-dire, aux femmes qui ont un appareil génital femelle et ont été généralement socialisées en tant que fille/femme.

## MÉTHODOLOGIE

Ce cahier d'accompagnement pédagogique est construit en deux parties. Dans un premier temps, il propose des contenus plus théoriques, des réflexions et des pistes pour déconstruire les préjugés sur la sexualité à l'attention de l'animateur/riche en préalable à toute animation. Dans un deuxième temps, le cahier propose quatre animations à partir de la thématique du plaisir dans le but de pouvoir adresser les animations au plus grand nombre tout en veillant à refléter un maximum de réalités.

Ce carnet propose aux animateur/rices ou aux enseignant-e-s de créer un espace de réflexion, de débats, de découvertes d'informations autour du plaisir afin de vivre une sexualité choisie, responsable, épanouie et égalitaire. Les dispositifs d'animations présentés dans ce carnet permettent d'apprendre, d'échanger et de débattre entre pairs. Le contenu des discussions est ainsi apporté par les paroles, les connaissances et les questionnements des participant-e-s.

## OBJECTIFS

Ouvrir la parole autour des plaisirs liés à la sexualité;

Déconstruire les représentations liées aux plaisirs dits féminins et masculins;

Déconstruire les injonctions sociales dans la sexualité : ce qui est obligatoire, ce qui est interdit, ce qui est valorisé, ce qui est honteux;

Analyser les discriminations sociales liées au genre, mais aussi à la couleur de peau, aux situations de handicap, à l'apparence physique, dans une perspective intersectionnelle;

Questionner les stéréotypes de genre liés à la sexualité et aux inégalités de genre qu'ils impliquent;

Permettre aux participant-e-s d'être au plus proche de ce qu'ils/elles ressentent en dehors des constructions sociales;

Donner des clés pour faire des choix éclairés en vue d'une sexualité épanouie, positive et égalitaire;

Aborder la physiologie humaine depuis un autre point de vue que la reproduction;

Découvrir les organes génitaux mâle et femelle.

## PUBLIC CIBLE

Cet outil pédagogique s'adresse aux professionnel-le-s qui souhaitent faire des animations avec des groupes (à partir de 14 ans) autour de la thématique du plaisir.

Attention ! Même si le documentaire parle des plaisirs féminins, toutes les activités présentées dans ce carnet pédagogique peuvent être proposées à des groupes mixtes. Elles évoquent des activités globales sur les différentes manières de (se) donner et recevoir du plaisir, ce qui concerne autant les femmes que les hommes !



## 2. LE(S) PLAISIR(S)



### POURQUOI PARLER DE PLAISIR ?

Parler de **plaisir**, c'est ouvrir un sujet de discussion, qui bien que déjà présent en EVRAS, peut être souvent abordé de manière stéréotypée. De plus, par pudeur, les discussions sur le plaisir, qui peuvent faire appel à un ensemble de mots et de pensées que nous n'avons pas toujours envie de dévoiler, peuvent être traitées de manière secondaire. Nous défendons l'idée que parler de plaisir est une invitation à questionner la sexualité sous un autre angle que la prévention, la procréation, les interdits et les risques potentiels engendrés par celle-ci. En effet, le plaisir est un **déterminant de la santé sexuelle**. Pour rappel, voici la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :

*« La santé sexuelle est un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité. Elle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir et sans risque, libres de toute coercition, discrimination ou violence<sup>2</sup>. »*

<sup>2</sup> Plus d'informations sur [www.who.int/topics/sexual\\_health/fr/](http://www.who.int/topics/sexual_health/fr/)

## UN SUJET TABOU ET CODIFIÉ !

La sexualité est traversée par un grand nombre d'injonctions véhiculées par la morale, les traditions, les sciences, les médias, etc. Les vécus de la sexualité et du plaisir sont construits culturellement et s'ancrent dans un espace-temps donné. Il n'existe donc pas une analyse unique concernant le plaisir à travers le monde. En revanche ce que nous pouvons observer est que le plaisir, dans ses représentations et dans ses pratiques, est fortement marqué par une socialisation sexuelle différenciée entre les femmes et les hommes. Nous pouvons remarquer deux approches différentes dans notre société concernant la socialisation sexuelle : un homme sera souvent encouragé dans sa sexualité alors qu'une femme en sera plutôt « protégée ». Les médias destinés aux femmes promeuvent un modèle amoureux conjugal où il est généralement question de « faire plaisir », de « prendre soin », tandis que les médias destinés aux hommes encouragent leurs lecteurs à développer une sexualité motivée par le plaisir et les performances sexuelles (fréquence, durée, longueur, etc.). Or la sexualité et le plaisir ne sont pas qu'une affaire de genre !



Une autre remarque est la représentation de la sexualité calquée sur le duo actif/passif. Le verbe « prendre », souvent utilisé par les hommes pour parler d'un rapport sexuel hétérosexuel, reflète cette opposition. Il est utilisé comme si les femmes « étaient prises » lors d'une pénétration. Pourtant si on imagine une main qui « prend » un objet, l'analogie fonctionnerait « mieux » en disant qu'un vagin « prend » un pénis, un doigt, un sex toy. Les termes actif/passif - celui qui pénètre / celui qui est pénétré - sont aussi beaucoup utilisés pour parler de la sexualité entre hommes homosexuels. La pénétration serait donc l'action et être pénétré-e son contraire, c'est à dire la passivité. Changer cette perception peut être une étape pour transformer la réalité et donner la possibilité à toutes et tous d'écrire autrement leur propre sexualité. Les discussions sur le plaisir permettent de remettre en question les rôles sociaux de genre pré attribués, de rendre visibles les expériences qui se situent en dehors de l'hétérosexualité, de parler de physiologie du plaisir (et non de fonction reproductrice), de clitoris, de masturbation, d'orgasme etc.



## UN PLAISIR... DES PLAISIRS !

Très souvent quand nous parlons de plaisir sexuel, nous pensons directement à l'orgasme par pénétration. Dès lors il est possible que la sexualité ne puisse être envisagée seulement sous cet angle et que d'autres pratiques soient dévalorisées. Or il n'existe pas une sexualité unique ni une manière linéaire pour avoir du plaisir mais bien des sexualités et des multiples plaisirs.



Le fait d'associer de façon rigide et figée une orientation sexuelle, des habitudes sociales, etc., à un groupe ou une personne laisse sous-entendre que ces caractéristiques seraient innées ou naturelles. Cela s'appelle l'essentialisation. Dans le langage et dans la vie courante, cela mène à mettre les gens dans des cases, à étiqueter les autres, les cataloguer. En ce qui concerne la sexualité, l'essentialisation simplifie la diversité du monde et la réduit à

<sup>3</sup> Par souci de précision biologique, nous utilisons les termes femelle et mâle quand nous qualifions les organes génitaux. Les termes « femme » et « homme » ne relèvent non pas du biologique mais d'une construction sociale.

un cadre restreint qui n'est pas fidèle à la complexité des vécus des hommes et des femmes. Réduire à quelques mots (et toujours les mêmes) les vécus, sans nommer d'autres possibles, peut potentiellement affecter la liberté sexuelle de chacun-e-s.

Parler des plaisirs a donc comme objectif de donner une place à la pluralité des vécus et des expériences afin que cette dimension de l'intime puisse exister et amener à une réappropriation du corps ainsi qu'à une émancipation de toutes les formes de sexualité. Ceci s'inscrit dans un processus permanent de volonté d'égalité entre hommes et femmes. De cette manière, chaque personne, indépendamment de son identité de genre et de son orientation sexuelle, peut s'approprier sa sexualité sans essayer de reproduire un standard normatif. Il n'existe pas une sexualité « normale » mais une diversité des possibles concernant la sexualité, d'autant plus que les orientations sexuelles ne sont pas figées et peuvent varier au cours de la vie. C'est la même chose en termes de plaisir !

La connaissance des organes génitaux femelles<sup>3</sup>, au même titre que les organes génitaux mâles, le rôle essentiel du clitoris, la valorisation des pratiques masturbatoires seul-e et/ou en couple, les questionnements critiques sur comment démarrent et se finissent les rapports sexuels, sur ce qu'est un « bon » rapport sexuel, le consentement entre partenaires sont donc des étapes indispensables à la construction d'une sexualité positive où la recherche de plaisir est mutuel et le consentement réciproque.



## 3. L'ACCÈS AU PLAISIR, UN REFLET DES INÉGALITÉS DE GENRE



Une étude récente<sup>4</sup> conduite sur un échantillon de 52 000 personnes aux Etats Unis a tenté de mesurer en pourcentage le nombre de fois où une personne atteignait l'orgasme dans le cadre de ses relations sexuelles en prenant en compte deux facteurs : le genre de la personne et l'orientation sexuelle à laquelle il/elle s'identifiait au moment de la recherche. Voici les résultats de cette enquête en ordre décroissant :



Ces chiffres sont des indicateurs intéressants des inégalités qui opèrent en matière de sexualité.

<sup>4</sup> Frederick, D.A., John, H.K.S., Garcia, J.R. et al., « Difference in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual and Heterosexual Men and Women in a U.S National Sample », *Archives of Sexual Behavior*, 2018, disponible sur : <https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-017-0939-z>

Suivant cette enquête, le genre et l'orientation sexuelle se retrouvent à avoir une place primordiale dans l'accès au plaisir. La recherche a relevé une plus grande différence de fréquence d'orgasme entre les hommes et les femmes hétérosexuel·le·s. Cette disparité statistique a été dénommée « le fossé orgasmique ». Cette inégalité n'a pas une cause unique. Elle est plutôt une combinaison complexe de facteurs. En voici les principaux :

1. La méconnaissance de l'organe du plaisir féminin : le clitoris (voir la partie 3). Ce n'est que récemment que diverses initiatives d'éducation à la sexualité à travers le monde ont mis en place des dispositifs pédagogiques pour parler du clitoris et du plaisir sexuel. Ces espaces d'apprentissage sont l'un des moyens qui permettent aux personnes de s'informer sur leur corps et leur sexe. Aujourd'hui encore, de nombreux/ses adultes ne connaissent pas cet organe.
2. Les scénarios sexuels prédéfinis dans les films (pornographiques ou autres), livres, bandes dessinées, etc. Il s'agit de scénarios généralement très stéréotypés et qui ont une influence dans la manière dont on s'imagine une relation sexuelle hétérosexuelle : 1) les hommes prennent les devants et initient la rencontre sexuelle, 2) les femmes sont très bruyantes pendant le rapport et ont une attitude de soumission, 3) l'orgasme survient par le biais d'une pratique pénétrative vaginale, et 4) le rapport sexuel se termine quand le partenaire masculin jouit, que sa partenaire ait joui ou non.
3. La fausse information qui peut être donnée à un·e partenaire par le biais de la simulation. Il s'agit d'une « astuce » intégrée à la socialisation sexuelle des femmes notamment par le biais de la presse féminine. Simuler peut répondre à plusieurs stratégies telles que : accélérer la fin d'un rapport sexuel où on ne ressent pas de plaisir, clôturer un rapport sexuel en évitant un conflit ou une discussion compliquée, prétendre un orgasme synchronisé avec la/e(s) partenaire(s), etc. Il est néanmoins à préciser que les hommes peuvent également simuler.
4. Certain·e·s tentent d'essayer d'expliquer ce fossé orgasmique en avançant que les femmes ont moins souvent d'orgasmes que les hommes parce que la physiologie du plaisir chez les femmes serait plus compliquée et donc l'orgasme plus difficile à atteindre. Cette représentation véhiculée dans de nombreux espaces peut finir par avoir un impact sur la sexualité des femmes qui finissent elles-mêmes par le penser et accepter de ne pas avoir de plaisir(s) sexuel(s). Si on regarde les résultats de l'étude réalisée aux Etats Unis, on remarque que les femmes qui ont des relations sexuelles avec des femmes ont un orgasme 86% du temps contre 65% pour les femmes hétérosexuelles. Cela invalide l'argument qui avance qu'il est difficile de jouir pour les femmes.
5. Le manque de communication entre les partenaires sur le plaisir sexuel. Il est intéressant d'ouvrir la possibilité d'avoir des moments de communication avant/pendant/à la suite d'une



activité sexuelle. Cela permet d'être plus à l'aise pour en parler, de faire part de son envie/droit au plaisir. S'il est trop difficile (par pudeur, nervosité) d'en parler face à face, il peut être intéressant de passer par l'écrit (lettre, sms, mail). L'objectif est réellement de permettre un dialogue d'ouverture sur le plaisir entre les partenaires, ce qui leur plaît plus, moins ou pas du tout, etc.

6. Les mutilations génitales féminines (MGF) qui réduisent et chez certaines empêchent la jouissance orgasmique<sup>5</sup>. Des millions de femmes sont excisées à travers le monde (environ 200 millions de jeunes filles et femmes ont été excisées). Et ce, depuis des milliers d'années pour des raisons diverses et variées comme le respect de la tradition, la virginité pré-matrimoniale, le contrôle de la sexualité des femmes, l'intégration dans le groupe social, etc..<sup>6</sup>

7. Les personnes ayant vécu des traumatismes et/ou des abus sexuels (dont la majorité sont des femmes<sup>7</sup>), peuvent avoir de plus grandes difficultés à atteindre le plaisir dû à un sentiment de honte, d'une mauvaise estime de soi, d'une faible envie de nouer sexuellement avec quelqu'un·e, de peur de déclencher des souvenirs ou des sentiments douloureux. C'est ce qu'on appelle le syndrome de stress post-traumatique. Dans une société où la culture du viol domine, les vécus de ces femmes sont appréhendés sous un angle de responsabilité individuelle (victim blaming) ; et non de responsabilité collective. Les violences sexuelles peuvent être un frein important à la réappropriation de son corps et de son plaisir sexuel.

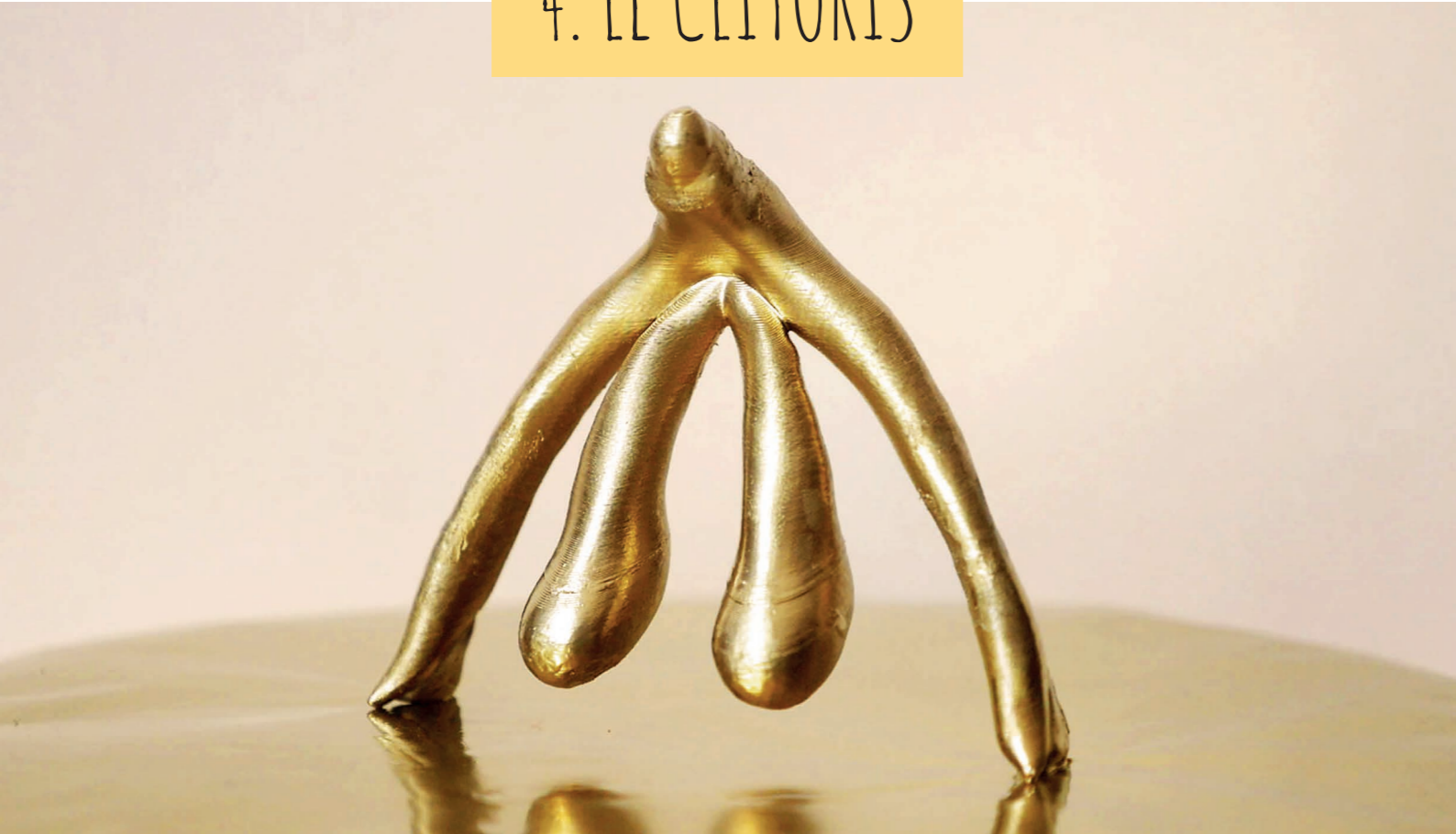


<sup>5</sup> Les pratiques des MGF sont variées et toutes n'incluent pas l'ablation du gland du clitoris. Certaines femmes ayant vécu des MGF et dont le gland du clitoris a été excisé peuvent ressentir du désir notamment à travers la stimulation de la partie interne du clitoris. De plus, le clitoris n'est pas l'unique source de plaisir sexuel. Voir le chapitre « Les femmes excisées n'ont pas de plaisir sexuel » dans le Guide « Mutilations sexuelles – déconstruire les idées reçues » : <http://www.strategiesconcertees-mgf.be/mutilations-sexuelles-deconstruire-les-idees-recues/>

<sup>6</sup> Pour plus d'information : <https://gams.be/mgf-excision/>

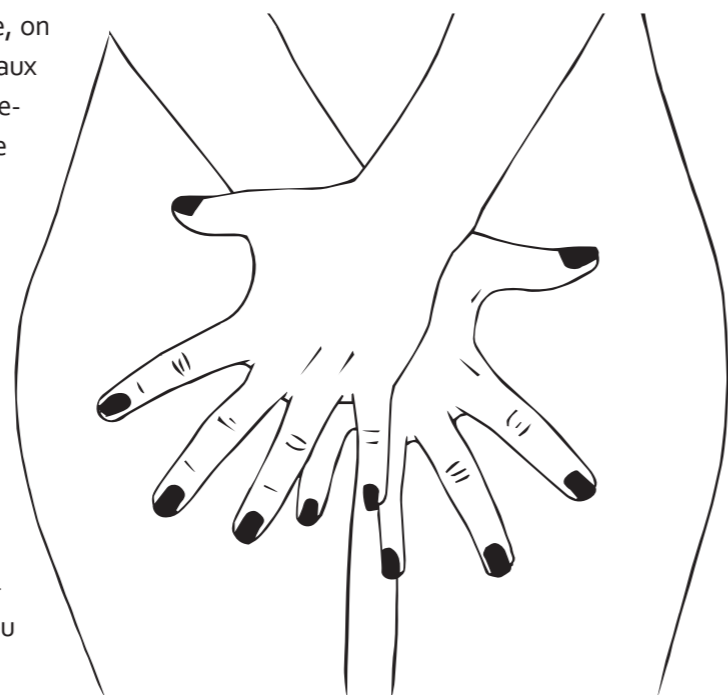
<sup>7</sup> L'Organisation Mondiale de la Santé a publié un rapport sur les violences sexuelles et indique clairement que la majorité des victimes sont des femmes. Ce rapport estime, entre autre, qu'une femme sur quatre a probablement été victime de violence sexuelle de la part d'un partenaire. Rapport disponible sur [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/chap6fr.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/chap6fr.pdf)

# 4. LE CLITORIS



## INVISIBILISATION DU CLITORIS

Lorsqu'on parle de sexualité dans le cadre scolaire, on étudie souvent (exclusivement) les organes génitaux mâles et femelles sous l'angle de la fonction de reproduction. Par exemple, pour ce qui est de l'organe génital femelle, les trompes de Fallope (lieu de passage de l'ovule fécondé ou non vers l'utérus) sont en général localisées et dessinées plus facilement que le clitoris. Par sa qualité d'organe dédié au plaisir, le clitoris ne fait pas partie des contenus privilégiés à transmettre. Il se caractérise pour ainsi dire plus par son absence que par sa connaissance. Cette absence de référence et de représentation du clitoris dépasse largement les cours d'anatomie à l'école. En effet, il s'agit d'une problématique politique, c'est-à-dire sociale car s'il est peu enseigné, c'est qu'il est aussi peu étudié, et par conséquent peu connu ...



On constate, à l'heure actuelle, une grande méconnaissance de cet organe par la société : femmes, hommes, jeunes et moins jeunes confondu-e-s. Or les mots et les images sont primordiaux dans la construction de la sexualité. Penser que le clitoris n'existe pas, qu'il est une option ou encore un pénis atrophié affecte les représentations que l'on a de son propre corps et celles que l'on peut avoir du corps des autres. Ainsi, l'invisibilisation du clitoris dans les productions anatomiques, culturelles, artistiques a un impact sur la connaissance que peuvent avoir les femmes de leur propre corps et affecter de fait leur vie relationnelle, affective et sexuelle. Enseigner et parler du clitoris est un enjeu de premier ordre car il revient à légitimer le

plaisir sexuel en dehors de la fonction reproductive et de la sexualité pénétrative.

Pour de nombreux-se-s auteur-e-s, l'invisibilisation du clitoris représente une réelle violence symbolique<sup>8</sup> et impacte de manière directe le rapport aux plaisirs féminins et à la sexualité des femmes. Cette invisibilisation n'est pas due à une anatomie compliquée du clitoris mais bien à une construction sociale. Comme nous le verrons dans la partie suivante les connaissances scientifiques et sociétales sur le clitoris n'ont pas été linéaires ; on observe un phénomène d'apparition/disparition en fonction des contextes et des époques.

## HISTOIRE D'UNE DÉCOUVERTE SCIENTIFIQUE VUE DE L'EUROPE

En repartant sur les traces de l'anatomie de l'appareil génital femelle et de la représentation du clitoris dans la grande Histoire, on se rend compte que sa découverte ne date pas d'hier. Le tableau suivant recense, sans être exhaustif, quelques dates clés des découvertes anatomiques concernant le clitoris et leur lien avec le plaisir<sup>9</sup>.

Quand ?	Qui ? Quelle découverte ?	Mention du plaisir ? <sup>10</sup>
540 av. J.-C	Hipponax, poète grec originaire d'Ephèse évoque le clitoris en l'appelant « myrton ».	NA
2 <sup>e</sup> siècle	Deux médecins grecs originaires d'Ephèse : Soranos et Rufus. Soranos identifie le gland du clitoris, qu'il dénomme nymphe. Il le distingue du capuchon et des petites lèvres. Rufus mentionne aussi le clitoris comme un morceau de chair qui descend au milieu de la fente, et étant hypodemis (sous la peau).	Rufus d'Ephèse parle de kleitoris (clitoris) en précisant qu'« on dit clitoriser pour exprimer l'attouchement lascif de cette partie ».  N.B. : lascif est un adjectif qui fait référence à la sensualité.

<sup>8</sup> Des auteur-e-s utilisent pour nommer cela le terme d'excision mentale et/ou culturelle. Nous préférons utiliser le terme de violence symbolique car nous considérons qu'une mutilation à même la chair n'a pas les mêmes répercussions traumatiques au niveau corporel et ne peut être comparée à l'invisibilisation du clitoris que nous expliquons dans cette partie. Pour plus d'informations sur les mutilations génitales, vous pouvez vous rendre sur le site du Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles féminines [www.gams.be](http://www.gams.be)

<sup>9</sup> Les informations reprises dans ce tableau proviennent de deux sources ; le site internet d'Odile Fillod <https://odilefillod.wixsite.com/clitoris> et l'ouvrage de Jean-Claude Piquard intitulé *La fabuleuse histoire du clitoris*, Editions H&O au féminin, 2013.

<sup>10</sup> Toutes les citations proviennent de la section « histoire » du site internet d'Odile Fillod (mentionné ci-dessus).

Quand ?	Qui ? Quelle découverte ?	Mention du plaisir ?
16 <sup>e</sup> siècle	Eustachi (1552), Colombo (1559) et Fallopio (1561), trois anatomistes italiens, représentent les premières traces connues de l'observation de la partie cachée du clitoris, c'est-à-dire à l'intérieur du corps et visible uniquement à la dissection.	Colombo fait référence au plaisir et parle du clitoris comme « le siège de la délectation des femmes ». A cette époque, le plaisir féminin est encouragé car il est associé à la reproduction ; « la réunion des semences mâle et femelle dans l'utérus permet la formation du fœtus ».
17 <sup>e</sup> & 18 <sup>e</sup> siècles		La montée de la religion en Occident réprime les plaisirs sexuels.
19 <sup>e</sup> siècle	Kobelt complète le schéma de l'organe génital comprenant le clitoris et les bulbes du vestibule.	L'Église et le corps médical font état de l'inutilité du clitoris dans le système reproductif. Il existe une distinction claire entre plaisir et reproduction.
20 <sup>e</sup> siècle	1998 : Helen O'Connell, urologue australienne, représente le schéma complet des organes génitaux femelle avec une représentation totale du clitoris (interne et externe) grâce à des dissections.	<b>1905</b> : La psychanalyse invente le concept d'orgasme « vaginal », une femme doit trouver son plaisir dans la pénétration. <b>Années 60</b> : apparition des moyens de contraception en Occident et dissociation entre sexualité et procréation. <b>1977</b> : Un rapport (Rapport Hite) publié aux Etats Unis légitime les plaisirs féminins sans hiérarchie entre plaisir clitoridien et plaisir vaginal (introduit par Freud).
21 <sup>e</sup> siècle	<b>2005</b> : Helen O'Connell obtient pour la première fois une image précise du clitoris en faisant passer des IRM à des femmes (imagerie médicale). <b>2009</b> : Odile Buisson, gynécologue française, fait une échographie du clitoris pendant une pénétration vaginale. <b>2017</b> : Première apparition complète et détaillée du clitoris dans un manuel de SVT en France (éditions Magnard)	Odile Buisson explique le rôle du clitoris dans l'orgasme dit « vaginal » : TOUS les orgasmes sont clitoridiens !  Cette initiative permet d'aborder la physiologie du plaisir et de questionner les similitudes entre les appareils génitaux femelles et mâles.

A la fin du 19<sup>e</sup> siècle, alors que les principales connaissances anatomiques concernant l'appareil génital femelle ont été effectuées, le clitoris n'était toujours pas représenté. Au mieux, il était représenté par un petit point dans certains manuels d'anatomie. La transmission des connaissances au sujet de l'anatomie du clitoris n'a pas été stable avec le temps. On se rend compte que l'histoire récente est entourée de mythes et de volonté de réduire les femmes à leur seule fonction reproductrice, niant par ce biais toute possibilité d'envisager la sexualité sous l'angle du plaisir.

Ce n'est qu'en 1998 que le clitoris a été représenté au complet, partie interne et externe, par l'urologue australienne Helen O'Connell. Cette démarche de représenter correctement l'anatomie du clitoris a été prolongée en 2016 par Odile Fillod via la création d'un clitoris 3D à taille réelle téléchargeable gratuitement<sup>31</sup>. Petit à petit, le clitoris

fait sa place dans les démarches pédagogiques liées à la vie relationnelle affective et sexuelle, et ceci dans différents endroits du globe<sup>32</sup>. De même, depuis peu, plusieurs initiatives<sup>33</sup> occupent l'espace public, médiatique et numérique avec des représentations du clitoris, notamment via des groupes féministes, pour continuer à revendiquer l'accès au plaisir sexuel pour toutes les femmes.

Luc Boltanski, sociologue, explique que le fait d'ignorer le vocabulaire et de manquer de savoirs théoriques sur le corps impactent directement le ressenti physique d'une personne. Il est donc essentiel et crucial de ne priver personne de ce savoir. De plus, la méconnaissance laisse la place à des idées fausses qui confortent les inégalités entre les femmes et les hommes<sup>34</sup>.



<sup>31</sup> Pour plus d'informations : <https://odilefillod.wixsite.com/clitoris/outils>

<sup>32</sup> Par exemple, Sex-ED+, organisme de création d'outil pédagogique au Canada, a développé une technique de moulage des parties génitales dans toutes leurs diversités (femelle, mâle, intersexuées, trans, avec chirurgies volontaires ou involontaires). La vulve moulée est composée d'un clitoris amovible.

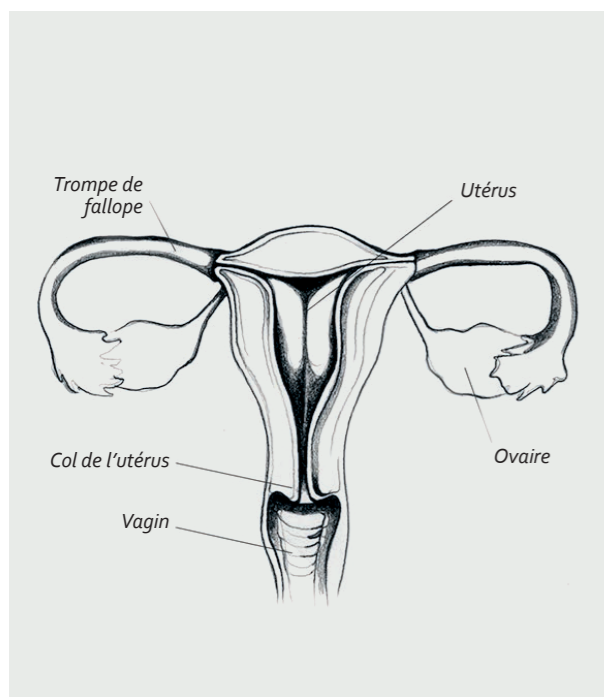
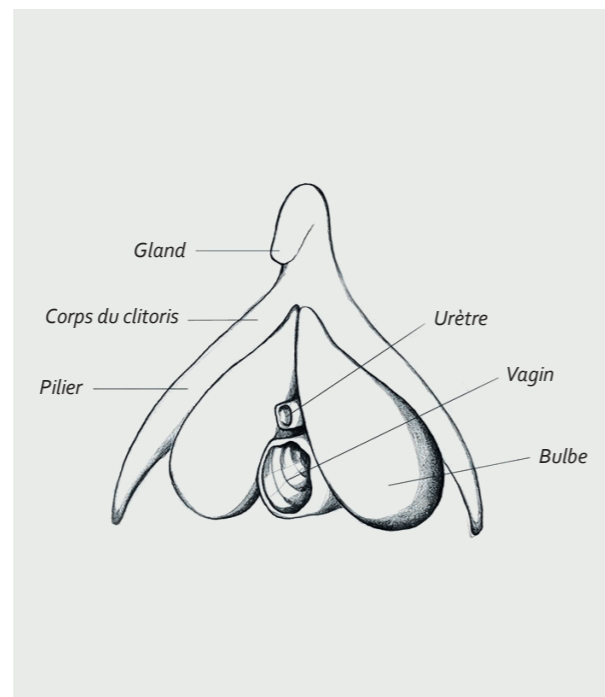
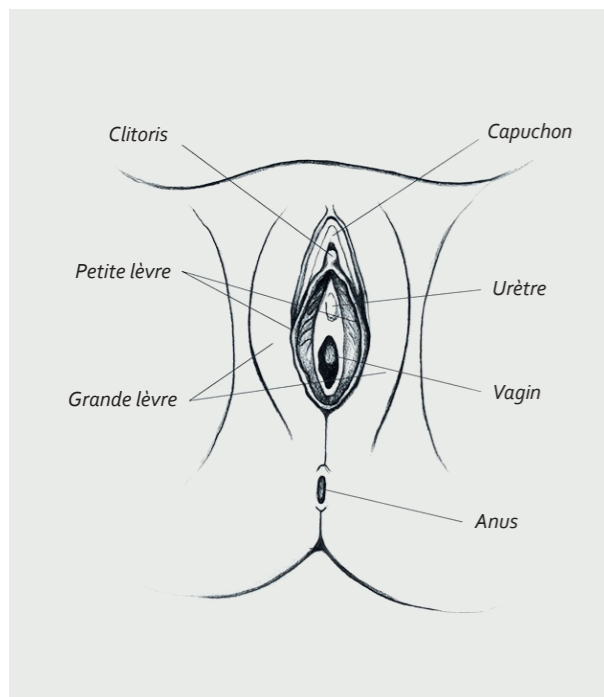
<sup>33</sup> Par exemple : Itsnotabretzel - <http://www.itsnotabretzel.com/revolution.html> ; Festivulve - <https://www.festivulve.com> ; Gang du clito - <https://www.instagram.com/gangduclito/>

<sup>34</sup> Boltanski Luc, « Les usages sociaux du corps », *Les Annales*, no 1, pp.205-233, 1974.



# ANATOMIE DES ORGANES GÉNITAUX ET PHYSIOLOGIE DU PLAISIR<sup>15</sup>

Cette section aborde les organes génitaux à travers une série de questions.



## DIFFÉRENCE ENTRE VULVE ET VAGIN

Bien que la plupart des gens utilisent le mot « vagin » comme terme dominant pour désigner l'appareil génital femelle, il ne s'agit en réalité que d'une partie des organes génitaux. Effectivement le vagin désigne un organe à l'intérieur du corps. Ce qui est observable dans les parties génitales externe est la sortie du vagin et non le vagin dans sa totalité. Pour parler des parties externes de l'appareil génital femelle, le terme vulve est celui approprié. La vulve est composée du gland du clitoris, de son capuchon, de l'orifice de l'urètre, des lèvres (externes et internes) et de l'orifice du vagin. Aujourd'hui de nombreux noms existent pour la désigner (fouffe, touffe, chatte, fente, moule, l'endroit secret, etc.). Ces

mots peuvent souvent venir d'un endroit de honte (« c'est sale et ça sent mauvais ») et de pudeur. La nommer « vulve » est un pas essentiel dans l'acceptation de son corps et du corps des autres. De plus du point de vue du plaisir la vulve est bien plus sensible que le vagin !

## QUELLE EST LA TAILLE DU CLITORIS ? DE QUOI EST-IL COMPOSÉ ?

Le clitoris mesure environ 10 cm en moyenne et se trouve majoritairement à l'intérieur du corps. Sa partie interne est composée de corps caverneux et de corps spongieux. Sa partie visible est dénommée le gland du clitoris. La taille du gland varie d'une personne à l'autre et mesure en général environ 5 millimètres. De l'ensemble de la vulve, le clitoris est la zone la plus sensible grâce à la grande présence de nerfs qui le compose. Le gland du clitoris peut, en effet, être une zone très sensible (voire douloureuse) lorsqu'on le touche. Le clitoris est une centrale de terminaisons nerveuses. La particularité de ces terminaisons nerveuses, en plus de leur grand nombre, est le fait qu'elles soient rapprochées les unes des autres. Cette densité augmente les sensations.

## QUEL EST L'HOMOLOGUE DU CLITORIS (ORGANE DU PLAISIR) CHEZ L'HOMME ?

Le pénis, pris dans son ensemble ! C'est-à-dire les corps caverneux et le gland. Le clitoris et le pénis ont une forme très similaire. Le pénis mesure environ 20 cm dont une grande partie se trouve, tout comme le clitoris, à l'intérieur du corps. En moyenne en France, la partie extérieure du pénis mesure 9 cm. Il est aussi composé d'un grand nombre de terminaisons nerveuses ce qui en fait un organe d'une grande sensibilité. Lors de l'excitation sexuelle, le clitoris et le pénis s'allongent, se gorgent de sang et entrent en érection (raidissement), ce qui augmentent leur taille et leur volume.

## LES FEMMES ET LES HOMMES ONT LA POSSIBILITÉ D'ÉJACULER ?

Oui. Les femmes, tout comme les hommes, peuvent éjaculer ! L'éjaculation correspond à l'expulsion d'un liquide. Chez les hommes, on parle de sperme et ce dernier est expulsé grâce à une contraction de tout l'appareil génital interne et des muscles du périnée. Chez les femmes, l'éjaculation correspond à l'expulsion d'un liquide prostatique conçu par les glandes para-urétrales, aussi appelées prostate féminine. Ce liquide est émis par deux petits orifices à gauche et à droite de l'urètre. Comme la quantité est faible, il peut se mélanger aux autres sécrétions (notamment les sécrétions lubrifiantes dont la cyprine) et de fait être moins visible/ressenti.

Cette expulsion de liquide peut être accompagnée d'un autre phénomène, le squirting (« femme fontaine ») qui consiste en l'expulsion d'un liquide en plus grande quantité provenant de la vessie. Il pourrait s'agir d'urine extrêmement diluée. Les sensations étant proches de celles d'uriner, certaines femmes peuvent nourrir des complexes à ce sujet. D'autres personnes valorisent au contraire ce phénomène et considèrent qu'il accentue le plaisir. Il est à noter que ces deux phénomènes sont encore peu documentés à ce jour. L'éjaculation — qu'elle provienne des glandes para-urétrales, de la vessie ou des deux — est naturelle.

## LE POINT G EXISTE-T-IL ?

Le point G n'est lié à aucune spécificité anatomique particulière, donc il ne s'agit pas d'un organe à part entière. Nous préférons parler de zone G. Il s'agit d'un endroit qui se situe au niveau de la paroi antérieure du vagin, proche de son ouverture. Selon P. Foldès et O. Buisson, cette zone correspond à l'endroit où le clitoris « se subdivise en deux branches 'à cheval' sur l'urètre et où il est au plus près de la paroi vaginale ». Chez certaines femmes, cette zone procure des sensations de plaisir.

<sup>15</sup> Pour plus d'informations sur les organes génitaux mâles et femelles, nous vous conseillons de vous référer à l'outil pédagogique *Anatomia* créée par la FCPPF et disponible sur [www.fcpcf.be](http://www.fcpcf.be)

<sup>16</sup> Nous utilisons le terme sortie et non entrée. « L'entrée » du vagin adopte le point de vue du pénétratif alors que la « sortie » insiste sur les fonctions quotidiennes du vagin pour les femmes : sécrétions, règles, lubrification etc.

<sup>17</sup> <https://odilefillod.wixsite.com/clitoris/detox>

## 5. DÉCONSTRUCTION DES MYTHES AUTOUR DU PLAISIR



Dans cette partie, nous aborderons certains mythes autour du plaisir et plus spécifiquement ceux concernant la masturbation, les scénarios sexuels et la notion d'orgasme.

### LA MASTURBATION

#### LA MASTURBATION, UNE QUESTION DE GENRE ?

Une idée souvent avancée est que les femmes auraient moins de désir sexuel que les hommes, et de fait se masturberaient moins. Cet argument semblerait confirmé par un ensemble d'enquêtes<sup>18</sup> (menées en France), qui par comparaison relèvent de manière conjointe que les femmes sont moins nombreuses à déclarer s'être déjà masturbées au cours de leur vie et que celles qui le font se masturbent moins régulièrement que les hommes. La pratique masturbatoire semblerait donc conditionnée par le genre des individus. Or ces chiffres ne mettent

pas en perspective les divers facteurs socio-culturels qui peuvent influencer ces déclarations. Notamment la définition même de la masturbation qui peut souvent se limiter à l'action d'une main sur un pénis et peut ne pas prendre en compte la recherche exploratoire des femmes de leur corps par des frottements. Ainsi que la forte présence dans la société de l'argument cité en début de paragraphe, qui à défaut d'expliquer l'inégalité masturbatoire entre les hommes et femmes, est au contraire une idée ancrée qui entretient cette inégalité. Ne pas parler de sa sexualité et de son plaisir est chose courante chez les femmes encore imprégnées d'un mélange de honte et de pudeur la concernant. Les chiffres

des enquêtes lus de manière chronologique montrent une augmentation constante avec le temps du pourcentage de femme pratiquant la masturbation, à savoir : en 1970 - 73% des hommes pour 19% des femmes et en 2017 - 95% des hommes pour 74% des femmes. Ce résultat est à associer avec le fait que les représentations de la masturbation, représentations qui ont des effets directs sur les pratiques, s'élargissent et qu'elles se décloisonnent du seul apanage masculin. Toutefois la masturbation est encore loin de devenir pour les femmes une part essentielle de leur sexualité ni une pratique dont il est aisé de parler avec ses proches et/ou partenaires, d'où l'importance de pouvoir l'évoquer.

#### A QUOI SERT LA MASTURBATION ?

La masturbation, sauf si elle devient problématique pour la personne – compulsive, à toutes les heures du jour et de la nuit, impossibilité de se concentrer – n'est pas mauvaise pour la santé. Au contraire, elle a généralement des vertus apaisantes et permet un bon fonctionnement cardio-

vasculaire de la zone. La masturbation est aussi une façon d'apprendre à connaître son corps peu importe son sexe, son identité de genre et/ou son orientation sexuelle. Elle est un apprentissage de gestes et une découverte des parties de son corps qui procurent du plaisir en dehors de toutes préoccupations concernant les besoins d'un-e partenaire. La masturbation est à première vue une pratique solitaire mais elle peut aussi très bien se pratiquer dans le cadre des relations sexuelles avec ses partenaires. Connaître son corps et son plaisir, notamment via la masturbation, peut aussi permettre d'apprécier et de mieux appréhender les rapports sexuels avec autrui.



<sup>18</sup> Kraus François, « La pratique de la masturbation chez les femmes, la fin d'un tabou ? », *Sexologies*, Vol. 2, n° 4, 2017. [https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/03/1005-1-document\\_file.pdf](https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/03/1005-1-document_file.pdf)

# ORGASME(S)

## ORGASME-S : SINGULIER OU PLURIEL ?

L'orgasme est difficile à décrire. Il s'agit d'une sensation de plaisir intense déclenchée par la stimulation d'une zone excitée et qui peut se propager ensuite dans tout le corps. Cette réaction physiologique de contraction et de relâchement est propre à toutes et tous. L'orgasme peut être ressenti de multiples manières et peut dépendre de multiples facteurs : masturbation, degré d'intimité avec son/ sa partenaire, selon les stimulations, le lieu, l'énergie, la fatigue etc. La masturbation est un des moyens d'apprendre à connaître ses orgasmes et les sensations qui les accompagnent.

## PLAISIR ET ORGASME SONT-ILS FORCÉMENT ASSOCIÉS ?

L'orgasme est souvent considéré comme le point culminant d'un rapport sexuel et on a tendance à résumer le plaisir sexuel à l'accomplissement d'un orgasme. Or l'orgasme n'est pas obligatoire pour avoir du plaisir dans le cadre d'une relation sexuelle. Il est possible de ressentir du plaisir sans atteindre l'orgasme. Cependant il est important de ne pas faire de l'absence d'orgasme le seul scénario envisageable, notamment pour les femmes qui aimeraient en connaître les sensations. Effectivement depuis quelques années une expression commence à émerger : « l'écart ou fossé orgasmique » entre les hommes et les femmes hétérosexuel-le-s (voir partie 2).

## ORGASME VAGINAL OU ORGASME CLITORIDIEN ?

Il est fréquent d'entendre parler de deux formes d'orgasmes concernant les femmes : l'orgasme vaginal et l'orgasme clitoridien. Or il a été démontré que les orgasmes que peuvent vivre les femmes sont tous d'origine clitoridienne, avec ou sans pénétration vaginale. Effectivement le clitoris est le



seul organe de l'espèce humaine dédié uniquement au plaisir. Comme vu précédemment, il ne se limite pas à sa partie visible. Il se compose d'un réseau étendu de tissus érectiles, de glandes et de nerfs qui peut être stimulé à travers la paroi du vagin (qui lui est quasiment dépourvu de terminaisons nerveuses afin de permettre les accouchements) lors d'une pénétration vaginale par exemple. Bien que le même organe soit stimulé, il existe une différence de sensations entre les orgasmes<sup>19</sup>. La pénétration vaginale (doigts, pénis, sex toys) peut être agréable, mais pour beaucoup de femmes cette pratique, si elle n'est pas accompagnée par d'autres stimuli, peut ne pas procurer d'orgasme.

## ET CHEZ LES HOMMES, UN SEUL ORGASME ?

Contrairement à l'idée véhiculée, on différencie deux orgasmes du côté des hommes : les orgasmes pénien et les orgasmes prostatiques. Les orgasmes pénien proviennent d'une stimulation du pénis tandis que les orgasmes prostatiques sont quant à eux provoqués par une stimulation de la prostate. Cette glande est atteignable par l'anus et relève encore d'un tabou pour un grand nombre d'hommes hétérosexuels qui ont tendance à l'associer à une pratique seulement destinée aux hommes homosexuels. Or l'anus n'est pas qu'une zone « à pénétrer », elle est aussi une zone de plaisir à part entière. Informer à ce sujet permet de décroquer les associations stéréotypées entre pratiques sexuelles et orientations sexuelles et ainsi de permettre une meilleure connaissance de son corps.

## UNE ÉJACULATION ENTRAÎNE SYSTÉMATIQUEMENT UN ORGASME ?

L'éjaculation et l'orgasme peuvent être simultanés et amplifiés l'un par l'autre mais ce n'est pas toujours le cas. Une érection peut entraîner une expulsion de liquide sans que cela corresponde à un orgasme, c'est ce qui arrive lors de l'éjaculation précoce chez les hommes. L'inverse est aussi vrai : il est possible d'avoir un orgasme sans éjaculation.

<sup>19</sup> Vous pouvez trouver dans le *Rapport Hite* de Shere Hite plusieurs témoignages décrivant la richesse et la multiplicité des sensations que peuvent procurer les orgasmes, tant pour les femmes que pour les hommes.

## EXISTE-T-IL UNE DIFFÉRENCE D'INTENSITÉ ENTRE LES ORGASMES DES HOMMES ET LES ORGASMES DES FEMMES ?

Bien que certaines croyances diffusent l'idée que les orgasmes chez les femmes sont plus intenses que chez les hommes, rien ne permet à ce jour d'affirmer qu'il existe une différence d'intensité. Il ne nous paraît d'ailleurs pas intéressant de les comparer. Ce qui est certain, c'est que les orgasmes sont source de plaisir plus ou moins intense en fonction des personnes, du contexte physique, émotionnel, psychologique, etc.

## L'ORGASME, UNE QUÊTE À TOUT PRIX ?

L'orgasme est quelque chose qui se ressent dans le corps et qui demande d'être connecté-e à ses sensations. Il faut garder à l'esprit que l'orgasme ne doit pas faire l'objet d'une quête obsessionnelle : les plaisirs sont très variés. Cette focalisation sur la performance peut délocaliser le vécu des sensations. L'orgasme c'est aussi une histoire de découverte et d'apprentissage. Notre corps peut soudainement agir et s'exprimer d'une manière qu'on ne se connaît pas : par des cris, des gémissements, des tremblements, des vibrations, etc. Il est tout à fait possible de guider son/ sa partenaire lors d'une relation sexuelle pour lui montrer les zones, les gestes et les intensités qui nous procurent du plaisir. Formuler ses désirs, ses envies et ses limites par un langage verbal ou non verbal, avant, pendant ou après une relation sexuelle augmentent la compréhension mutuelle des partenaire(s). Il est aussi possible que l'orgasme ne vienne pas, ou rarement, voire jamais. La recherche de plaisir ne l'implique pas forcément.

# LES SCÉNARIOS « CLICHÉS » DANS LES RAPPORTS SEXUELS

## POUR « VRAIMENT » FAIRE L'AMOUR FAUT-IL UNE PÉNÉTRATION VAGINALE ?

L'expression « faire l'amour » est souvent vue comme avoir une relation sexuelle linéaire commençant par des « préliminaires » se terminant par une éjaculation suite à une pénétration vaginale. Cette représentation des rapports sexuels est fort véhiculée dans notre société. Or elle hiérarchise et dévalorise un ensemble de pratiques et cela à plusieurs niveaux.

Premièrement le mot « préliminaires » est à exclure totalement de notre vocabulaire et de celui des jeunes : effectivement il laisse sous-entendre une priorisation entre ce qui serait du « vrai » sexe, à savoir l'acte de pénétration vaginale obligatoire, et ce qui ne le serait pas, reléguant la multitude des autres expressions de la sexualité à la seule fonction de préparation à l'excitation et à la pénétration. Nous avons beaucoup à gagner à utiliser des mots précis pour décrire ces pratiques au lieu d'en faire un « paquet ». Le sexe oral, les caresses, la masturbation etc. sont toutes des pratiques bien différentes les unes des autres. Deuxièmement cette représentation laisse transparaître l'idée qu'une relation sexuelle ne peut exister qu'entre un homme et une femme, ce qui exclut l'ensemble des relations non hétérosexuelles.

Il est important de faire passer l'idée que l'on peut faire l'amour de plusieurs manières, que ça peut être différent à chaque fois (se caresser, se toucher, s'embrasser, pratiquer le sexe oral, le sexe anal, le sexe vaginal, se masturber ensemble, masturber l'autre, pénétration avec des doigts, avec un pénis, avec des sex toys etc.) et avec la personne de notre choix. Un rapport sexuel « normal », c'est-à-dire répondant à des normes établies, n'existe pas. L'érotisme et la sensualité dans le cadre d'une relation sexuelle sont les sources d'une créativité sans tabou où tout est permis et rien n'est obligatoire à l'exception du consentement actif et enthousiaste des partenaires.

## QUELLES SONT LES ZONES ÉROGÈNES ?

Tout le corps, toute la peau reçoivent des stimuli. Les organes génitaux sont très sensibles mais ce ne sont pas les seules parties du corps à être érogènes. Les zones érogènes se découvrent tout le long de la vie sexuelle tant par la masturbation que lors des relations sexuelles. Elles sont multiples et variées (seins, bras, cuisses, cou, anus, oreille, etc.). Ce qui rend une zone érogène est le fait qu'on érotise à un moment donné cette zone. Ainsi, l'anus n'est pas a priori une zone érogène : c'est une zone sensible qui peut devenir le lieu de plaisir sexuel si à un moment donné le cerveau associe cette zone et sa stimulation à quelque chose de plaisant, de sexuel, d'érotique.



## EST-CE QU'ON A PLUS DE PLAISIR QUAND ON EST ÉPILÉ ?

De manière purement fonctionnelle, non. Les poils pubiens ont pour fonction première de protéger les organes génitaux des bactéries et infections ainsi que des frottements (contre les vêtements ou pendant une relation sexuelle). Il s'agit d'une protection naturelle. Les poils pubiens captent et diffusent également des phéromones, substances chimiques qui jouent un rôle dans l'atti-

rance sexuelle<sup>20</sup>. Cependant, si on questionne les vécus des personnes : certaines vous diront que oui et d'autres vous diront que non. Cela se base sur leur expérience, leur vécu et aussi la manière dont elles vivent « en harmonie » leur sexualité et leur pilosité. Il y a des personnes qui ne peuvent tout simplement pas envisager un rapport si elles ne sont pas rasées/épilées, cela les gêne et les dégoûte. Dans ce cas-là, il est intéressant de se poser la question de la raison pour laquelle l'on s'épile ? Pour soi ? Faire plaisir à l'autre ? Pour des raisons personnelles ou par pression sociale.

## LE PLAISIR SEXUEL EST-IL OBLIGATOIRE POUR ÊTRE HEUREUX.SE ?

La recherche du plaisir sexuel ne doit pas être une norme pour être heureux-se. Certaines personnes s'abstiennent par choix, d'autres disent ne pas ressentir d'attirance sexuelle (environ 1% de la population). L'asexualité est une orientation sexuelle et n'est en aucun cas un trouble. Les personnes asexuelles sont toutes différentes les unes des autres et n'ont pas les mêmes besoins affectifs et émotionnels. Plusieurs d'entre elles affirment leur envie de s'engager et de s'investir dans des relations intimes et amoureuses en dehors de tout rapprochement sexuel.

<sup>20</sup> Roos, Nina, *Une peau en pleine forme !*, Editions Solar, 2016.

## 6. SEXUALITÉ DES FEMMES, STÉRÉOTYPES ET DISCRIMINATIONS



Salopes, putes, chaudasses, frigides, mal baisées, prudes, coincées. Ces étiquettes accolées aux femmes ridiculisent, stigmatisent et humilient. A force de répétition, ces termes peuvent provoquer de la souffrance et de l'isolement, voire des conduites à risque pour s'en défaire. Ces mots ne sont en général jamais choisis par les personnes concernées et sont définis par un regard extérieur

qui relève dans la majorité des cas d'un rapport de pouvoir. Ils véhiculent, renforcent et banalisent des stéréotypes accolés à la sexualité des femmes. Ces stéréotypes, diffusés essentiellement dans les médias, affectent la vie relationnelle, affective et sexuelle des femmes. Ils sont qualifiés de sexistes et prennent leur source dans les différences culturelles du masculin et du féminin qui assignent à chacun-e des rôles, activités, qualités, compétences et normes différenciées.



Aujourd'hui, les femmes se retrouvent réduites à une image unifiée et hypersexualisée. Cette « femme » n'existe le plus souvent qu'à travers les normes suivantes : être blanche, jeune, cisgenre, valide, hétérosexuelle, disponible sexuellement, avec une taille et un poids standard.

Il est à noter que le sexisme n'est pas suffisant pour définir les multiples autres formes de discriminations que vivent les femmes dans leur grande diversité quand on parle de leur sexualité. Être femme relève, comme le montre le film, d'expériences multiples et variées : diversité des corps, orientation sexuelle, croyance et spiritualité, trajectoire, mode de vie, assignation de sexe arbitraire. Être une femme ne peut résolument pas être résumé à une expérience unique. Il existe tout un ensemble de déterminants qui positionnent les corps socialement et affectent le quotidien. Et chaque spécificité apporte son lot de discriminations. Elles sont le plus souvent vécues simultanément et ne sont pas dissociables les unes des autres. Cette approche est au cœur du féminisme intersectionnel théorisé

par Kimberlé Crenshaw en 1989. L'intersectionnalité a d'abord articulé le genre, la classe et la race pour analyser l'identité aux prismes des relations de pouvoir. Ce concept a, par la suite, permis de mobiliser d'autres catégories telles que les normes de poids, le handicap, l'âge, l'identité de genre, l'orientation sexuelle afin de soulever l'imbrication de discriminations.

Attention cela ne veut pas dire que les stéréotypes sexistes sont seulement véhiculés par les hommes ! Nous sommes tous et toutes porteurs/euses de préjugés.

En lien avec l'animation numéro 4, nous avons détaillé un ensemble de stéréotypes et de discriminations qui s'ajoutent au sexisme et qui impactent les vécus des femmes dans le cadre de leur sexualité. Tout comme il n'existe pas « une femme », il n'existe pas non plus une sexualité codée pour chaque femme en fonction de sa position sociale. Nous défendons l'idée que chaque femme puisse vivre son rapport à la sexualité comme elle l'entend en se libérant des stéréotypes qui pourraient lui être accolés.

1. De nombreux clichés et stéréotypes **culturels et racistes** cadent la sexualité des femmes racisées. Ces représentations ont comme origine la colonisation et toute l'imagerie qui l'accompagne. Par exemple, dans l'imaginaire collectif les femmes arabes sont dépourvues de sexualité car elles sont considérées comme opprimées ou au contraire disponibles et lascives à l'image des représentations orientalistes picturales des harems. Les femmes noires sont souvent hypersexualisées, chosifiées et représentées comme étant portées sur le sexe<sup>21</sup>. On retrouve ici une dualité récurrente : la femme opprimée et asexuée contre la femme exotique et sexualisée. D'autre part, l'homosexualité des femmes racisées est fort invisibilisée.
2. L'image corporelle valorisée des corps féminins est fort standardisée. Les corps ne répondant pas aux **normes de poids** sont facilement discriminés. Cette forme de discrimination s'appelle la grossophobie. Quand la grossophobie touche à la sexualité des femmes, elle fait passer le message que les femmes concernées ont une sexualité peu épanouie, qu'elles ne pourraient pas refuser une avance sexuelle. De plus elles devraient être redevables qu'une personne ait bien voulu d'elle et devraient accepter toutes les pratiques sexuelles.
3. Très peu de modèles amoureux et/ou sexuels représentant des personnes en situation de handicap sont présents dans notre société. Quand ils le

<sup>21</sup> Pour plus d'informations : <http://mrsroots.fr/2017/02/27/ma-panthere-noire-sexualite-stereotypee-des-femmes-noires-en-occident/>

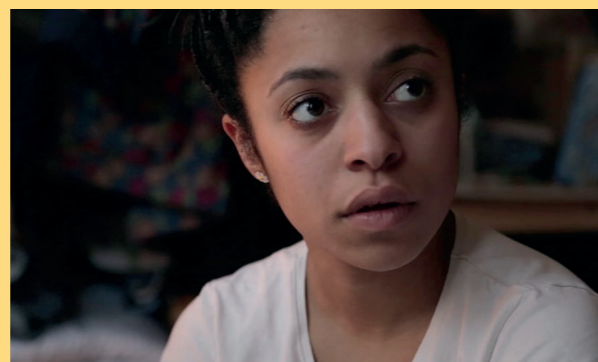
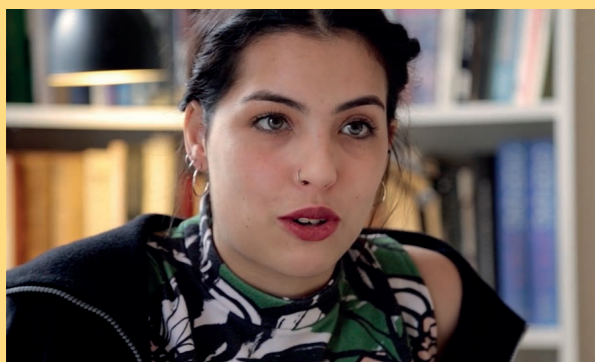
sont les femmes en sont quasi absentes, à l'exception de quelques films<sup>22</sup>. Les normes en matière de sexualité sont exacerbées quand elles touchent à celle des femmes en situation de handicap. On appelle cette discrimination le **validisme**.

4. Une autre discrimination liée à la sexualité est celle de l'**âgisme**. La sexualité n'a pas d'âge et pourtant, la sexualité des personnes âgées est taboue. La difficulté de vivre une sexualité en institution en est l'exemple le plus frappant. Cette discrimination peut être abordée sous un autre angle, celui de la sous-représentation des femmes de plus de 50 ans ayant une sexualité dans les médias et autres productions culturelles. Il est à noter que les actrices de plus de 50 ans peinent à avoir des rôles. Or en termes de plaisir la cinquantaine, d'après de nombreux témoignages, peut être un moment de grandes découvertes du fait de ne plus avoir le poids de la reproduction.

5. Des discriminations **transphobes** s'attaquent à la sexualité des femmes transgenres<sup>23</sup>. D'une part, le fait de transitionner<sup>24</sup> est souvent assimilé à une orientation sexuelle, or ces deux aspects n'ont rien à voir l'un avec l'autre. D'autre part, les personnes transgenre sont souvent considéré·e·s comme hétérosexuel·l·es, or comme pour les personnes cisgenres<sup>25</sup>, il existe une grande variété concernant les parcours sexuels. Être femme, être homme ne détermine en rien son orientation sexuelle.

6. Il est très fréquent que l'on fasse correspondre à une identité de genre une orientation sexuelle. Ainsi un homme sera attiré par les femmes et une femme sera attirée par les hommes. Cette **présomption d'hétérosexualité** impacte le vécu des femmes homosexuelles car cette idée de complémentarité des sexes invisibilise leurs vécus mais aussi leurs vies sexuelles qui peuvent se retrouver niées par les familles et les institutions. L'idée que deux femmes ne pourraient pas « vraiment » faire l'amour circule, le « vraiment » se rapportant au schéma classique d'un rapport sexuel centré sur une pénétration vaginale par un pénis. De plus un imaginaire collectif binaire vient se coller à la sexualité des femmes lesbiennes cherchant à tout prix à savoir qui fait « l'homme » et qui fait « la femme ». Ces stéréotypes participent à l'**homophobie**.

7. Cette présomption d'hétérosexualité touche aussi les femmes bisexuelles. Cette orientation sexuelle reste encore fort invisibilisée voire dénigrée (tant dans les milieux hétérosexuels qu'homosexuels). De plus, un grand nombre de stéréotypes y sont accolés et nourrissent la **biphobie**. En voici les principaux : les bisexuelles seraient instables, indécises, ne chercheraient qu'à assouvir leur soif de sexe, seraient des homosexuelles qui ne s'assument pas etc<sup>26</sup>.



<sup>22</sup> Par exemple le film *Margarita with a straw* sorti en 2014 ; Emission *Infrarouge : Sexe, Amour et Handicap*, 2015.

<sup>23</sup> Ce terme qualifie les personnes qui ne se sentent pas appartenir au genre qui leur a été assigné à la naissance et/ou qui refuse cette assignation.

<sup>24</sup> Chaque transition est propre à la personne et peut se faire avec ou sans opération. Rien n'est obligatoire. De plus les personnes transgenres peuvent ne pas vouloir, après être sorties d'une case, rentrer dans une autre case, celle du genre opposé. La transition est avant tout une recherche de zone de confort et non une recherche de conformité.

<sup>25</sup> Ce terme qualifie les personnes qui vivent leur identité de genre en (relative) conformité avec le sexe qui leur a été assigné à la naissance.

<sup>26</sup> *La théorie du Y*, websérie qui aborde la thématique de la bisexualité, est un bon support pour s'approprier et déconstruire les idées reçues concernant les orientations sexuelles de manière plus large.

## 7. PISTES D'ANIMATIONS



### A L'ATTENTION DE L'ANIMATEUR/RICE

Avant de commencer toute animation avec un public, il est essentiel de s'approprier la thématique abordée et l'outil pédagogique qui va être utilisé. Pour ce faire, nous invitons les animateurs/rices à s'informer (données chiffrées, clarification de concepts, lecture de contenus, etc.) et à s'interroger sur leurs propres perceptions et expériences en lien avec le plaisir. Par exemple, comment est-ce que les stéréotypes liés au plaisir ont impacté ma propre construction identitaire d'hier à aujourd'hui ?

Cette réflexion préalable est une précaution nécessaire qui permet de mesurer ce qui sera partagé avec le groupe, de prendre des distances par rapport à certains vécus émotionnellement chargés des participant·e·s et surtout d'éviter de formuler des généralités qui pourraient être blessantes ou mal interprétées par le groupe.

L'animateur/rice est humain·e : il/elle peut également être sujet·te à un malaise ou de la gêne face à certains propos. Au vu de son rôle, il nous semble cependant important de ne pas adopter une posture de fuite ou d'évitement par rapport à ceux-ci, mais plutôt d'accepter d'exprimer et d'expliquer sa gêne. Cela peut également être suivi de propositions du type : « Est-il possible pour toi d'exprimer les choses autrement ? Avec d'autres mots ? Les connais-tu ? », « Que pense le groupe par rapport à cette idée ? Etes-vous à l'aise avec ce qui a été dit ? ».

Si les propos touchent à des situations sensibles qui nécessiteraient une prise en charge plus individuelles (comme par exemple, le fait d'exprimer d'avoir été victime de violence sexuelle), l'animateur/rice peut proposer d'en reparler dans un autre cadre.

# UN CADRE SÉCURISANT

Au début de chaque séance, l'animateur/riche veillera à (re)mettre en place un cadre sécurisant pour les participant-e-s en rappelant les règles suivantes :

Parler en son nom propre, parler en « je ».

Personne n'est obligé-e de s'exprimer.

Ne pas monopoliser la parole.

Ne pas interrompre celui qui s'exprime.

Ecouter, prendre en compte et respecter le point de vue de l'autre (éviter les « tu devrais », « il faut », « moi, à ta place »).

Rappeler la clause de confidentialité : ce qui est dit lors de l'animation appartient à l'animation !

Enfin, avertir les jeunes qu'ils/elles pourraient être bousculé-e-s dans leurs valeurs. L'animateur/trice s'engage cependant à ne pas porter un jugement sur l'éducation familiale, la religion, etc.

Une trace écrite au début (représentations initiales des jeunes) et à la fin de l'activité est nécessaire si l'on veut :

Que le/la jeune prenne conscience du chemin parcouru dans sa propre conception.

Que l'objectif poursuivi soit atteint et que les échanges ne se résument pas à une simple discussion.

Cela peut être matérialisé par l'utilisation de post-it, des collages, une évaluation écrite anonyme en fin d'animation ou de programme.

**Pour visionner et télécharger**

**les extraits vidéos :**

<https://vimeo.com/showcase/6745616>

Mot de passe : MNEC

# ANIMATION N°1

## L'ANIMATION EN DEUX MOTS

Cette animation permet d'aborder les organes génitaux mâle et femelle. Elle permet également de représenter le clitoris et d'ouvrir la discussion sur les fonctions de ces organes.

## MATÉRIEL

Planches anatomiques internes et externes des organes génitaux mâle et femelle que vous trouverez dans les dernières pages de ce cahier.

Nous avons choisi délibérément d'utiliser les termes scientifiques des différentes parties internes de l'appareil génital femelle qui indiquent leur localisation anatomique et de ne pas utiliser les noms, communément admis, qui trouvent leurs origines dans les noms des hommes ayant fait leur découverte. Ainsi les trompes ne sont plus de Fallope mais utérines ; de même que les glandes ne sont ni de Skène ni de Bartholin mais sont respectivement les glandes para-urétrales (équivalent de la prostate chez les mâles et qui ont comme action principale l'éjaculation) et les glandes vestibulaires majeures (qui ont comme action principale la lubrification).

## DÉROULÉ DE L'ANIMATION

1. Selon la taille du groupe, demandez aux participant-e-s de se répartir en deux ou quatre groupes. Ensuite, demandez à un ou deux groupes d'illustrer/représenter l'organe sexuel femelle (externe et interne) d'une part, et à un ou deux groupes d'illustrer/représenter l'organe sexuel mâle (externe et interne). Demandez également à chaque groupe :

- D'expliquer le rôle de ces organes dans le corps,

- De noter sur leurs schémas tous les termes qu'ils/elles connaissent par rapport à ces organes et les noms qu'ils/elles utilisent pour les qualifier dans le langage courant.

2. Faites ensuite un retour en grand groupe pour que l'ensemble des sous-groupes présentent leurs productions. Les participant-e-s des autres groupes ont-ils/elles des éléments à ajouter ? Remarquent-ils/elles qu'il manque certaines informations ? Essayez de compléter les schémas au maximum avec l'aide de tous et toutes.
3. Ensuite, engagez une discussion sur les différences entre les schémas. Le groupe remarque-t-il par lui-même qu'il est plus facile de compléter l'organe génital mâle que l'organe génital femelle ? Ou au contraire, se rend-t-il compte qu'ils/elles connaissent finalement assez peu en détails les organes génitaux et leur fonctionnement respectif ? Arrivent-ils/elles à trouver les différentes fonctions de ces organes (fonction reproductive, fonction de plaisir) ? Existe-t-il plus de mots dans le langage courant pour qualifier l'un ou l'autre sexe ?
4. Après ce premier exercice, proposez aux participant-e-s de regarder l'**extrait vidéo n°1** du documentaire *Mon nom est clitoris*. Cette séquence montre et parle de plusieurs manières du clitoris.
5. Reprenez ensuite les schémas proposés par le groupe concernant l'organe sexuel femelle. Le clitoris est-il représenté ? Avaient-ils/elles déjà entendu parler du clitoris ? Si oui, comment et par qui ? Et la fonction du plaisir avait-elle été mentionnée, au-delà de la reproduction ?

Proposez-leur de découvrir les planches anatomiques jointes au carnet et de compléter leur représentation à l'aide de celles-ci.

## POUR ALLER PLUS LOIN ...

Vous pouvez proposer à votre groupe de créer une exposition autour du clitoris dans le lieu de l'animation (école, centre social, maison de quartier, asbl etc.) à travers différents médiums tels que le modelage, la sculpture, la peinture, la poésie, la photographie etc.

# ANIMATION N°2

## L'ANIMATION EN DEUX MOTS

L'objectif de cette animation est de dépasser les tabous qui existent autour de la thématique du plaisir dans la sexualité quand on la questionne sous l'angle du genre. Cette animation cherche également à enrichir les représentations, souvent stéréotypées, que peuvent avoir les participant-e-s sur les orientations sexuelles et les expressions diverses de la sexualité : scénario sexuel, préférence érotique, identification des choses que l'on fait par réel plaisir et ce qui est socialement induit, etc.

## MATÉRIEL

Liste de questions à proposer aux participant-e-s à préparer à l'avance (voir plus loin nos propositions) Nous vous invitons à signer chacune des questions avec des prénoms différents et/ou à les signer avec prénoms épiciens (qui sont à la fois féminin et féminin). Vous pouvez aussi distribuer une même question à différents groupes en changeant le genre du prénom en signature. Ce dispositif permettra d'aborder, lors du débriefing collectif, les inégalités et stéréotypes de genre qui persistent dans la sexualité.

## DÉROULÉ DE L'ANIMATION

1. Chaque participant-e écrit un mot de son choix en lien avec le thème « plaisir sexuel » et va le déposer anonymement dans une boîte prévue à cet effet. Vous pouvez démarrer cette activité par les phrases suivantes : « Qu'est-ce que vous évoque le « plaisir sexuel » ? Qu'est-ce que cela représente pour vous ? » L'animateur/riche lit à voix haute les mots qui ressortent de la boîte et le groupe découvre ensemble les représentations liées à ces mots.
2. Après ce premier exercice, proposez aux participant-e-s de regarder l'**extrait vidéo n°2**

- Dans cette partie les participant-e-s vont se mettre dans la peau d'expert-e-s en sexualité et vont avoir comme mission de répondre à plusieurs questions. Divisez le groupe en plusieurs sous-groupes et donnez à chacun un ensemble de questions que vous aurez préparées au préalable (nombre en fonction de la taille des groupes et du temps disponible). Demandez-leur ensuite d'y répondre en se mettant dans la peau d'expert-e-s dont l'objectif est de fournir de l'information à d'autres jeunes. Laissez-leur entre 15 et 30 minutes de temps de travail (à adapter en fonction du nombre de questions, des connaissances et enthousiasme du groupe).
- Ensuite lisez une question et demandez au(x) groupe(s) qui a/ont eu cette question d'y répondre. Invitez les autres groupes à poser des questions, à donner un avis en accord ou en désaccord, etc. N'hésitez pas à intervenir pour approfondir certaines connaissances et ouvrir de nouvelles pistes de réflexions. Lorsque qu'au moins deux réponses sont données sur une même question, invitez le grand groupe à questionner l'impact qu'a sur la réponse le genre de la personne qui a signé cette question. Procédez ainsi pour l'ensemble des questions présentes dans les listes distribuées. N'hésitez pas à garder des traces écrites des échanges.
- Pour clôturer demandez à nouveau à toutes et tous de ré-écrire un mot à glisser dans une boîte. Cela permet aux participant-e-s de prendre un temps de réflexion sur les représentations qu'ils/elles avaient au début de l'animation et de voir si ces dernières ont évolué. Ensuite prenez connaissance des nouveaux mots et partagez-les au grand groupe.

#### POUR ALLER PLUS LOIN ...

Si le temps vous le permet, vous pouvez continuer cette animation par une mise en forme et en couleurs des multiples zones érogènes du corps. Distribuez des silhouettes au préalable dessinées par vos soins (dans l'idéal de face et de dos) et de-

mandez à chaque sous-groupes pendant 15 minutes de compléter ces dessins par les zones érogènes du corps. Proposez-leur, si les groupes en voient la pertinence, d'associer des mots et/ou des dessins aux zones choisies. Cette activité se veut créative et sans censure.

Une fois les réalisations terminées, affichez les dans l'espace et invitez les groupes à observer et questionner les différents rendus.

#### LISTE DES QUESTIONS

Cette liste de questions n'est qu'une proposition. N'hésitez pas à en rajouter, à les ajuster en fonction des besoins et des demandes de vos groupes

- Je me masturbe beaucoup, est-ce que c'est grave ?*
- Je ne me suis jamais masturbé-e. Suis-je normal-e ?*
- Je suis en couple et je masturbe. Est-ce de l'infidélité ?*
- Je n'ai jamais ressenti de désir sexuel. Suis-je normal-e ?*
- Est-ce qu'il faut être amoureux/se pour avoir un orgasme ?*
- Est ce que ça arrive souvent que deux partenaires aient un orgasme en même temps ?*
- Il m'arrive parfois de simuler pour qu'un rapport sexuel s'arrête plus vite. Qu'est-ce que je peux faire ?*
- J'arrive à avoir du plaisir quand je me masturbe mais pas quand je fais l'amour. Pourquoi ?*
- Est-ce que c'est important d'avoir un orgasme pendant une relation sexuelle ?*
- Tout le monde parle d'orgasme, mais c'est quoi exactement ?*
- Est-ce que la pénétration est obligatoire pour dire qu'on a fait l'amour ?*
- Je n'arrive pas à avoir d'orgasme par voie vaginale. Comment faire ?*
- Est-ce que je peux arrêter un acte sexuel parce que je n'en ai plus envie ou bien est-ce trop tard car je vais frustrer mon/ma partenaire ?*
- Est-ce qu'être bisexuel-le, c'est de ne pas encore avoir choisi ?*
- J'ai fait ma première fois à 14 ans. Est-ce que c'est trop tôt ?*

## ANIMATION N° 3

#### L'ANIMATION EN DEUX MOTS

Cette animation permet de déconstruire les scénarios sexuels préétablis. Elle permet également d'aborder la notion d'orgasme.

#### MATÉRIEL

Liste de mots à proposer aux participant-e-s pour rédiger leurs histoires.

#### DÉROULÉ

- Dans un premier temps, nous vous proposons d'écrire le mot orgasme au tableau. Lancez ensuite une discussion avec les participant-e-s pour recueillir leurs représentations. Nous vous proposons de noter les idées clés ou mots au tableau au fur et à mesure de la discussion.
  - Connaissent-ils/elles ce mot ?
  - Qu'est-ce que cela signifie pour les participant-e-s ?
  - Est-ce qu'il y a une différence d'orgasme entre les hommes et les femmes ?
- Proposez aux participant-e-s de regarder l'**extrait vidéo n° 3**.
- Ensuite, proposez-leur de travailler en sous-groupe autour d'une histoire érotique. Les participant-e-s peuvent également décider de faire l'exercice seul-e-s. L'unique consigne sera d'utiliser tous les mots dans la liste que vous leur soumettrez en vue d'identifier des personnages, un lieu, et des actions. Les verbes dans la liste des mots peuvent bien sûr être accordés. Les mots peuvent également être utilisés dans la forme négative. L'intérêt est d'identifier si les participant-e-s, d'eux/elles-mêmes, écrivent d'une manière ou d'une autre un scénario déjà préconstruit.

- Demandez ensuite à chaque groupe et/ou participant-e-s de partager et lire son histoire au grand groupe. Si cela semble trop compliqué par pudeur, timidité ou manque d'envie, les histoires peuvent être affichées dans le lieu où se déroule l'animation et laissez alors un temps pour que chacun-e puisse aller les lire.
- Avec le groupe analysez les histoires et comparez-les. Voici une série de questions que vous pouvez utiliser lors de ce débriefing collectif. Si cela vous semble pertinent, vous pouvez proposer aux groupes de réécrire leur histoire :

- Y-a-t-il un, deux ou plusieurs personnages ?
- Les personnages de l'histoire sont-ils hétérosexuels ?
- Dans quelle tranche d'âge les personnages se situent-ils ? Est-ce que les personnes plus âgées ont aussi des relations sexuelles ?
- Les différents personnages de l'histoire ont-ils un orgasme ? Si oui, en ont-ils tous ? en même temps ?
- Qui initie le rapport sexuel ?
- Les personnages communiquent-ils entre eux ?
- Les personnages sont-ils consentants ?
- Les histoires créées sont-elles empreintes de stéréotypes ?

#### MOTS À INTÉGRER DANS LES HISTOIRES

- Regard
- Moyen de contraception
- Orgasme
- Arracher
- Enlever
- Envie
- Toucher
- Prendre
- Bisou
- Plaisir
- Caresser
- Nu-e
- IST<sup>27</sup>
- Main



<sup>27</sup> Infections Sexuellement Transmissibles



# ANIMATION N°4

## L'ANIMATION EN DEUX MOTS

Cette activité permet de discuter des stéréotypes de genre. Plus particulièrement, elle aborde les injonctions contradictoires et clichés sexistes qui accompagnent les femmes tout le long de leur vie.

## MATÉRIEL

Différents portraits de femmes que vous aurez récoltés (dans des magazines par exemple) en veillant à représenter une diversité de corps : racisé, en dehors des normes de poids standard, avec des poils, ultra-féminin, jeune, âgé, en situation de handicap, trans etc.

## DÉROULÉ

1. Divisez la classe en plusieurs sous-groupes. Disposez les différents portraits de femmes sur la table et invitez chaque groupe à venir en choisir un. Pendant 20 minutes chaque groupe se verra confier la mission suivante : « Racontez-nous l'histoire de votre personnage ». Pour ce travail d'écriture chaque groupe devra répondre aux questions suivantes :
  - Quel est le prénom de votre personnage ? Son âge ? Sa nationalité ?
  - Où a-t-elle grandi ?
  - Quelles sont ses activités favorites ?
  - Quelle est son orientation sexuelle ?
  - Quels ont été les éléments qui ont marqué son entrée dans la sexualité ?
  - Quand elle a des questions relatives à sa sexualité, où va-t-elle s'informer ?
  - Est-elle active sexuellement ? Si oui, avec qui ?
  - A-t-elle eu d'autres partenaires ? Si oui, décrivez-les.
  - Quels sont les mots qui qualifient sa sexualité ?

2. Ensuite invitez chaque groupe à venir présenter oralement son histoire. A la fin de chaque présentation invitez les participant.e.s à répondre aux questions suivantes :

- Existe-t-il des points communs entre les différentes histoires ?
- Auriez-vous écrit la même histoire pour chaque personnage ?
- Une autre histoire aurait-elle pu être possible ?

Variante : Il est aussi possible de faire travailler les groupes sur le même portrait de femme sans que les groupes soient au courant qu'ils ont la même image. Cela peut permettre de faire émerger des similitudes et, dès lors, les stéréotypes.

3. Après ce premier exercice, proposez aux participant.e.s de regarder l'**extrait vidéo n°4**. Cette séquence aborde différentes discriminations qui collent à la peau des femmes quand on parle de sexualité.

Proposez ensuite au groupe de re-visionner cet extrait et demandez à chaque personne individuellement de relever les mots dits ou écrits qui concernent des jugements sur la sexualité des femmes.

4. Recensez en grand groupe l'ensemble des mots. Les notez au tableau. Vous pouvez proposer aux participant.e.s de rajouter des mots à cette liste. Une fois que les idées sont épuisées, demandez si certains mots ont été utilisés pour qualifier la sexualité des femmes dans la première partie de l'animation ? Puis demandez pour chacun de ces mots s'il existe un équivalent masculin. Si oui, ces mots ont-ils le même sens que leur équivalent féminin ?
5. Nous vous proposons de clôturer cette animation par une question ouverte propice aux réflexions : « Comment imaginez-vous votre société idéale par rapport à la sexualité ? Aux sexualités ? ».

## 8. BIBLIOGRAPHIE (LISTE NON-EXHAUSTIVE)

N'hésitez pas à consulter ces documents avant, après vos animations ainsi qu'à les transmettre à vos groupes dans le cadre de vos animations

## OUVRAGES & ARTICLES

- Bessaih Nesrine & LA CORPS féministe, *Corps accord Guide de sexualité positive*, Tome 1, Éditions du remue-ménage adapté du *classique Our Bodies, Ourselves* sur la santé des femmes, 2019.
- Boltanski Luc, « Les usages sociaux du corps », *Les Annales*, no 1, pp.205-233, 1974.
- Brochmann Nina & Støkken Dahl Ellen, *Les joies d'en bas, tout sur le sexe féminin*, Éditions Actes Sud, 2018.
- Buisson Odile avec Foldès Pierre, *Qui a peur du point G ? Le plaisir féminin, une angoisse masculine*, Éditions Jean-Claude Gawsewitch, 2011.
- Frederick D.A., John H.K.S., Garcia J.R. et al., « Difference in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual and Heterosexual Men and Women in a U.S National Sample », *Archives of Sexual Behavior*, 2018. Disponible sur : <https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-017-0939-z>
- Gardey Delphine, *La politique du clitoris*, Éditions Textuel, 2019.
- Gardey Delphine & Vuille Marilène (dir.), *Les Sciences Du Désir. La Sexualité Féminine De La Psychanalyse Aux Neurosciences*, Éditions Le Bord de l'Eau, 2018.
- Hite Shere, *Le Nouveau Rapport Hite. L'enquête la plus révolutionnaire jamais menée sur la sexualité féminine*, Éditions Laffont, 2002.
- Maines Rachel P., *Technologies de l'orgasme. Le vibromasseur, l'« hystérie » et la satisfaction sexuelle des femmes*, Éditions Payot, 2009.
- Miano Leonara (dir.) & collectif, *Volcaniques : Une anthologie du plaisir*, Éditions Mémoire d'Encrier, 2015.
- Piquard Jean-Claude, *La fabuleuse histoire du clitoris*, éditions H&O au féminin, 2013.
- Stratégies Concertées de lutte contre les mutilations génitales féminines (SC-MGF) et Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles féminines (GAMS), « *Les femmes excisées n'ont pas de plaisir sexuel* » dans le Guide « Mutilations sexuelles – déconstruire les idées reçues » disponible sur <http://www.strategies-concertees-mgf.be/mutilations-sexuelles-deconstruire-les-idees-recues/>

## BROCHURES

- Portet Célia avec l'aide de Raphaëlle, conseillère au Planning Familial de Marseille, « Clito... ou tard, Le plaisir féminin dans les mains des anatomistes », *Revue Z*, n°10, 2016. <https://www.zite.fr/parutions/clito-ou-tard/>
- Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles féminines : *A culotte enlevée – Abécédaire de la sexualité vue par des femmes*, 2018. [https://gams.be/wp-content/uploads/2018/03/Culotte\\_v9.pdf](https://gams.be/wp-content/uploads/2018/03/Culotte_v9.pdf). *Mutilations sexuelles, déconstruire les idées reçues*, 2016. [http://www.strategiesconcertees-mgf.be/wp-content/uploads/20170123-scmgf-Idées-recues\\_web2.pdf](http://www.strategiesconcertees-mgf.be/wp-content/uploads/20170123-scmgf-Idées-recues_web2.pdf)

## PODCASTS

- Bienaimé Charlotte & all. , *Sexualité des femmes, la révolution du plaisir*, Un podcast à soi – Arte Radio, 2019. [https://www.arteradio.com/son/61661608/sexualite\\_des\\_femmes\\_la\\_revolution\\_du\\_plaisir\\_18](https://www.arteradio.com/son/61661608/sexualite_des_femmes_la_revolution_du_plaisir_18)
- Vidard Mathieu & all. , *Le plaisir féminin*, La tête au carré – France Inter, 2016. <https://www.franceinter.fr/emissions/la-tete-au-carre/la-tete-au-carre-14-janvier-2016>

## BANDES DESSINÉES

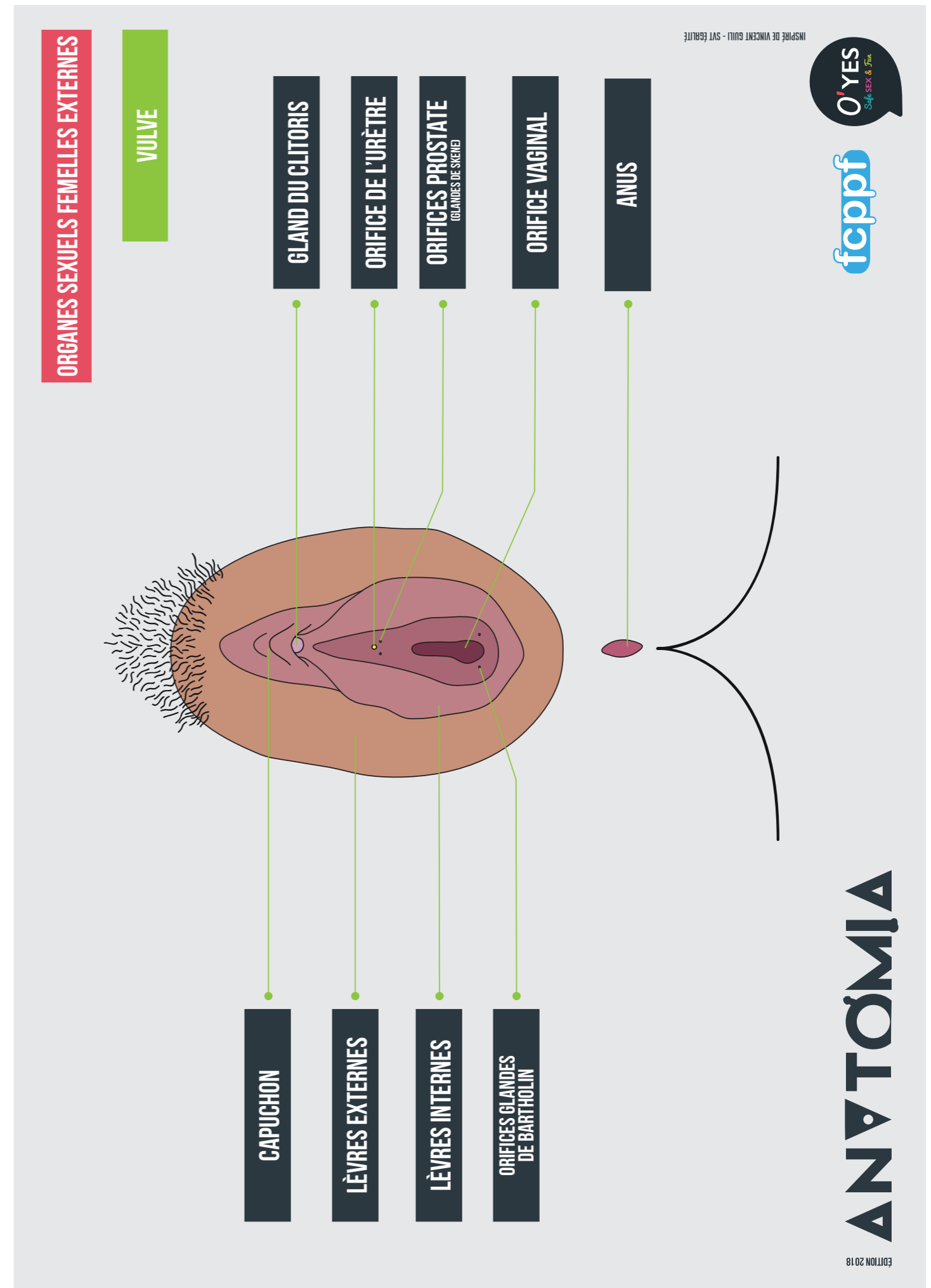
- Cy, *Le vrai sexe de la vraie vie*, tome 1 et 2, Éditions Lapin, 2016 et 2018.
- Kalkair Cookie, *Pénis de table, sept mecs racontent tout sur leur vie sexuelle*, Éditions Steinkis, 2016.
- Maroh Julie, *Corps sonores*, Éditions Glénat, 2017.
- Nagata Kabi, *Solitude d'un autre genre*, Éditions Pika, 2018.
- Ovidie, *Libres ! Manifeste pour s'affranchir des diktats sexuels*, Éditions Delcourt, 2017.
- Rokudenashiko, *L'art de la vulve, une obscénité*, Éditions Presque Lune, 2018.
- Strömquist Liv, *L'origine du monde*, Éditions Rackhman, 2016.

## SITES INTERNET

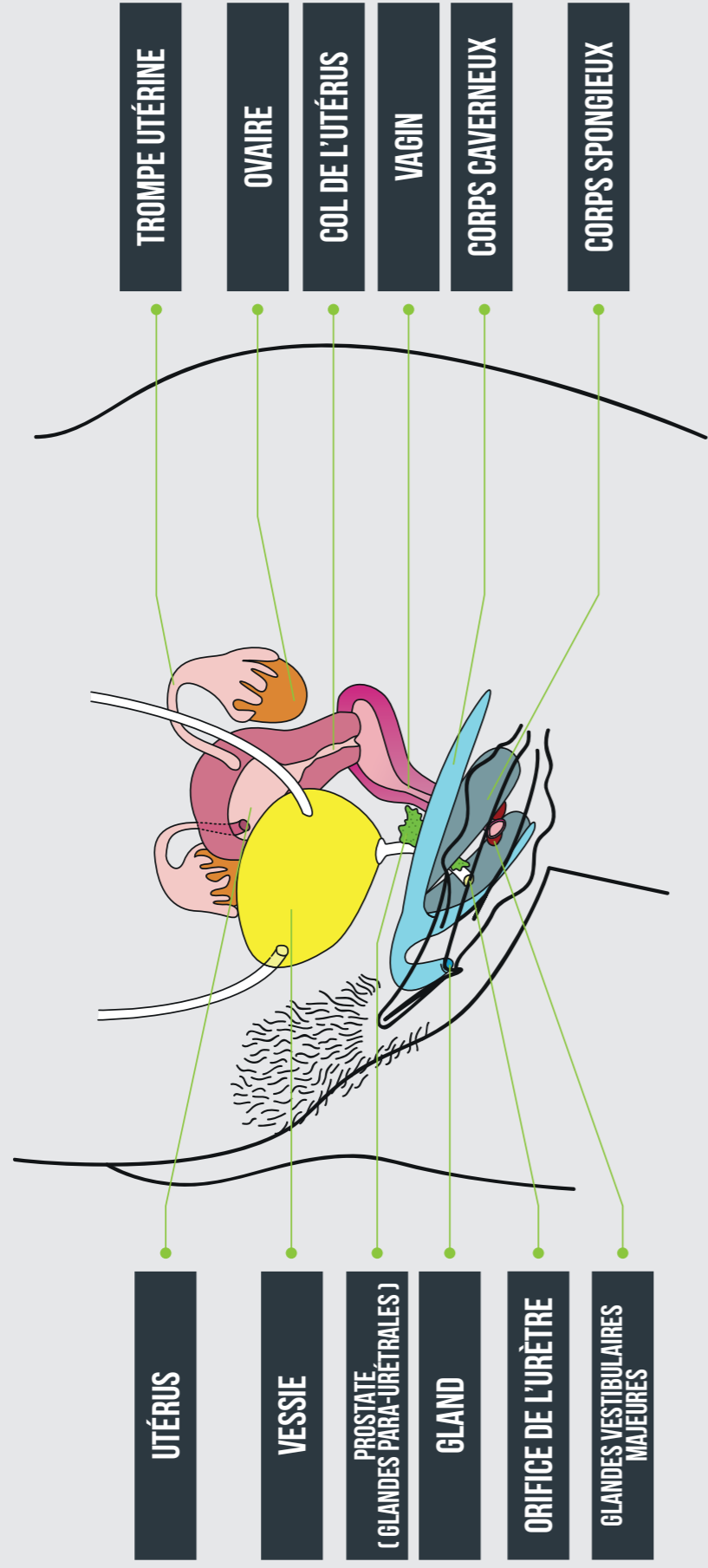
- [https://www.who.int/topics/sexual\\_health/fr/](https://www.who.int/topics/sexual_health/fr/)
- [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/chap6fr.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/chap6fr.pdf)
- <https://odilefillod.wixsite.com/clitoris>
- <https://www.pussypedia.net/> (en anglais)
- <https://matilda.education/app/course/index.php?categoryid=26>
- <https://www.omgyes.com/fr/>
- <https://www.sexysoucis.fr/>
- <https://www.sophiawallace.art/works>
- <https://gams.be/mgf-excision/>
- <https://positivesexed.org/en/about/>
- <http://mrsroots.fr/2017/02/27/ma-panthere-noire-sexualite-stereotypee-des-femmes-noires-en-occident/>

## FILMS & COURT-MÉTRAGES

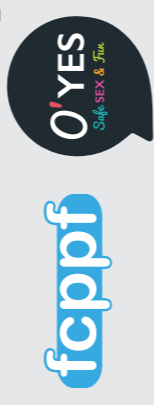
- Firmin Stephen & Moszynski Variety, *Le Clitoris, ce cher inconnu*, 2004. (film documentaire)
- Gasiorowska Renata, *Pussy/Cipka*, 2016. <https://vimeo.com/308707509> (court-métrage)
- Jourdain Olivier, *L'eau sacrée*, 2016. (film)
- Landmeters Martin & Taillet Caroline, *La théorie du Y*, 2016. [https://www.rtb.be/auvio/detail\\_la-theorie-du-y?id=2143828](https://www.rtb.be/auvio/detail_la-theorie-du-y?id=2143828) (websérie)
- Malépart-Traversy Lori, *Le clitoris*, 2016. <https://vimeo.com/222111805> (court-métrage)



ORGANES SEXUELS FEMELLES INTERNES



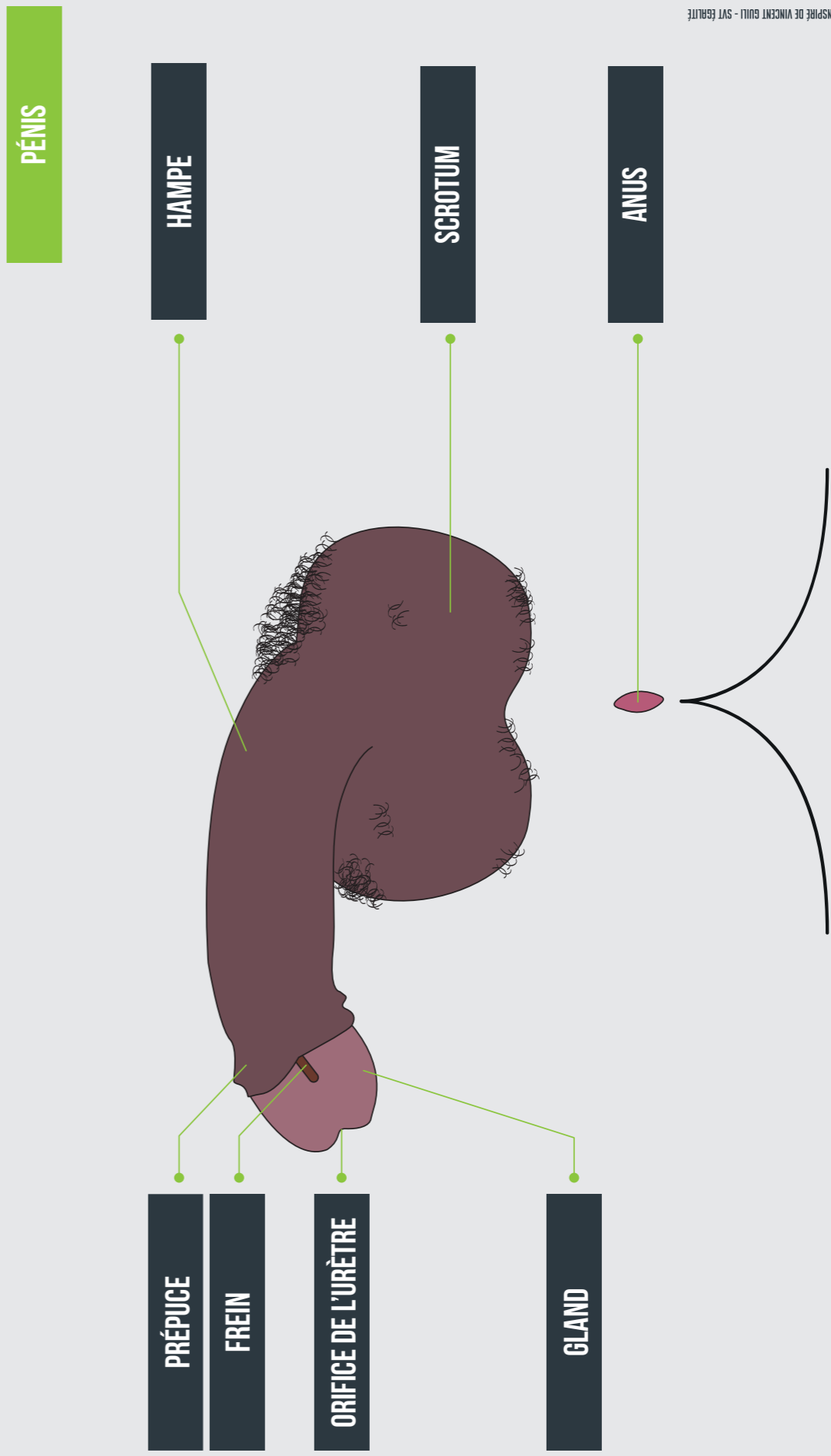
INSPIRÉ DE VINCENT GUILU - SVT ÉSALITÉ



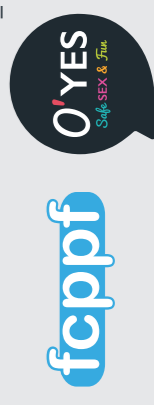
# ANATOMIA

EDITION 2018

ORGANES SEXUELS MÂLES EXTERNES

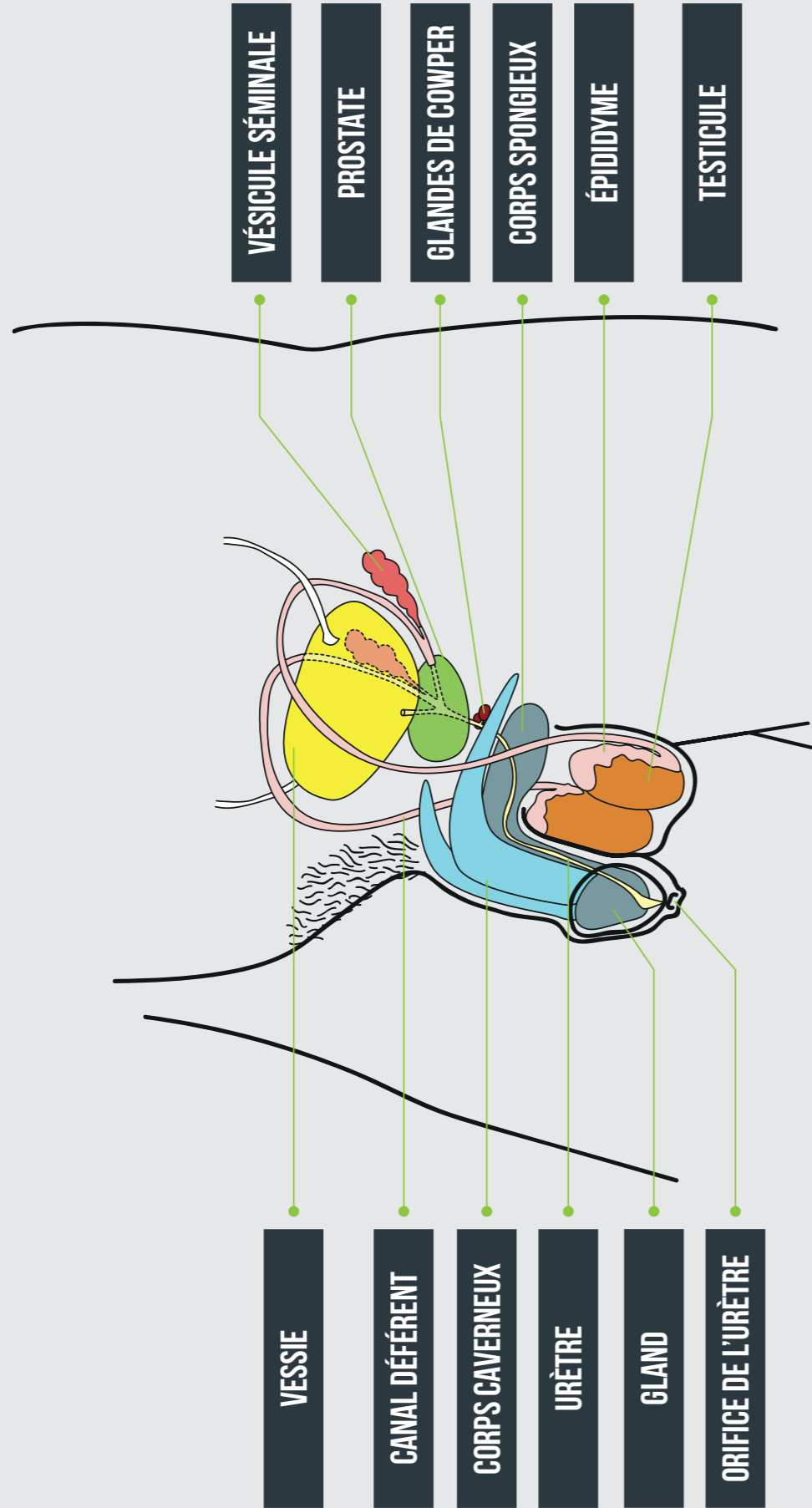


INSPIRÉ DE VINCENT GUILU - SVT ÉSALITÉ

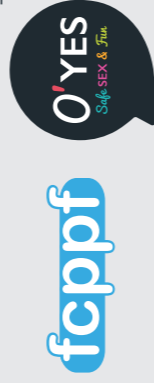


# ANATOMIA

EDITION 2018



INSPIRÉ DE VINCENT GUILL - SVT ÉCOLAIRE



# ANATOMIA

ÉDITION 2018

**RÉDACTION**  
ÉQUIPE DE LA FCPPF

**COORDINATION**  
LISE LAMOUCHE

**RELECTURE**  
LISA BILLUART MONET, MARIELLE FAUVEL (PLANNING FAMILIAL DE  
LOZÈRE – 48), STÉPHANIE FLORQUIN (GAMS), MANOË JACQUET  
(FEMMES ET SANTÉ ASBL), DAPHNÉ LEBLOND

**GRAPHISME**  
DAVID HANDWERKER

2019

CARNET PÉDAGOGIQUE ACCOMPAGNANT LE FILM

# MON NOM EST CLITORIS

DE LISA BILLUART MONET ET DAPHNÉ LEBLOND

Ce cahier d'accompagnement pédagogique du film *Mon nom est clitoris* s'adresse aux professionnel·le·s qui souhaitent faire des animations avec des groupes autour de la sexualité. Vous y trouverez des réflexions qui, à partir d'un historique sur le clitoris, abordent la sexualité dans sa pluralité et permettent de déconstruire un ensemble de préjugés qui lui sont souvent accolés. Cette partie théorique, nécessaire pour mener les animations, se prolonge par quatre pistes d'animation construites autour de capsules vidéos extraites du film. Chacune de ces pistes d'animations est un point d'appui pour parler, avec les participant·e·s, des organes génitaux sous l'angle du plaisir, des tabous et stéréotypes associés à la sexualité ainsi que des injonctions contradictoires et clichés sexistes qui accompagnent les femmes tout le long de leur vie. Chaque animation dure environ 2 heures.

## FCPPF

109 AV. EMILE DE BÉCO - 1050 BRUXELLES  
INFO@FCPPF.BE - WWW.FCPPF.BE

LA FÉDÉRATION DES CENTRES PLURALISTES DE PLANNING FAMILIAL (FCPPF)  
ASSURE UNE MISSION D'ÉDUCATION PERMANENTE SUR LES THÉMATIQUES  
RELATIVES À LA VIE RELATIONNELLE, AFFECTIVE ET SEXUELLES (EVRAS)

## IOTA PRODUCTION

7 CLOS DES POMMIERS - 1310 LA HULPE - BELGIQUE  
TÉL. +32 2 344 65 31  
CONTACT@IOTAPRODUCTION.COM  
WWW.IOTAPRODUCTION.BE

RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN DE  
**LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES**

