



LES
DESSOUS
DU PLAISIR
FÉMININ

Cette brochure est une édition de
l'ASBL Fédération des Centres de Planning familial des Femmes Prévoyantes Socialistes
(www.planningsfps.be).

Rédaction : Pascaline Nuncic et Florence Vierendeel.
Travail graphique et mise en page : Aurore Beaulisch (www.auroreatwork.com).

Remerciements à Eloïse Malcourant, Jihan Seniora, Xénia Maszowez, Emmanuelle Zimmer (CPF Willy Peers), Marie Dandois (CPF des FPS de Trazegnies), Norine Stenico (CPF de Namur-Réseau Solidaris), Benjamin Delfosse (Latitude Jeunes), Catherine Spiece (Promotion Santé), Mélanie De Schepper (Association Socialiste de la Personne Handicapée), Yasmine Thaï (Latitude Jeunes), Fanny Colard (Femmes Prévoyantes Socialistes), Delphine von Kaatz (Rainbowhouse), Maxence Roelstraete (CHEFF) et l'équipe de Tels Quels pour leurs conseils et leurs relectures, ainsi qu'à la Fédération des Centres Pluralistes de Planning familial (FCPPF) et Sida'SOS pour les planches anatomiques issues de l'outil pédagogique Anatomia.



Place Saint-Jean 1-2 - 1000 Bruxelles
Édition : Août 2019
Également disponible en téléchargement sur www.planningsfps.be

SOMMAIRE^{1/}

Pourquoi parler de plaisir féminin ?	04
Le plaisir féminin : une notion clé pour l'EVRAS	06
L'anatomie du sexe féminin	08
Déconstruire les idées reçues	
• Idée reçue 1 : « Il existe deux types d'orgasme féminin : vaginal et clitoridien. »	14
• Idée reçue 2 : « Le clitoris est le seul vecteur de plaisir sexuel chez les femmes. »	16
• Idée reçue 3 : « La stimulation du point G est synonyme d'orgasme assuré. »	17
• Idée reçue 4 : « La masturbation concerne majoritairement les hommes. »	18
• Idée reçue 5 : « Qui dit rapport sexuel, dit pénétration vaginale. »	20
• Idée reçue 6 : « L'orgasme féminin est difficile à atteindre. »	22
• Idée reçue 7 : « Sexuellement, les femmes sont naturellement plus douces et plus passives. »	24
• Idée reçue 8 : « Atteindre l'orgasme est moins important pour les femmes que pour les hommes. »	26
Lexique	28
Références	32
Bibliographie	35
Ressources supplémentaires	38
Les Centres de Planning familial des Femmes Prévoyantes Socialistes	40

POURQUOI PARLER DE PLAISIR FÉMININ ?

Comme le signale la **Déclaration de Pékin** de 1995 adoptée par 189 pays dont la Belgique : « Les droits fondamentaux des femmes comprennent le **droit d'être maitresses de leur sexualité** »¹. Cette Déclaration est essentielle car elle constitue un moyen pour toutes les femmes de revendiquer ce droit. Or, ce droit est loin d'être acquis.

En effet, malgré la révolution sexuelle des années 60-70, les **inégalités** entre les femmes et les hommes sont encore présentes dans la sphère de la sexualité. Dans les relations hétérosexuelles en particulier, la sexualité a toujours tendance à être organisée pour favoriser le plaisir des hommes hétérosexuels au détriment de celui des femmes². Une étude montre par exemple que, lors des rapports hétérosexuels, les hommes atteignent beaucoup plus fréquemment l'orgasme que les femmes (95% pour les hommes et 65% pour les femmes³). Les relations sexuelles entre femmes sont, quant à elles, très peu abordées et majoritairement instrumentalisées pour satisfaire les fantasmes masculins. Or, le plaisir et l'épanouissement sexuels sont des aspects fondamentaux de la sexualité. Mais, encore aujourd'hui, ces aspects ne sont pas partagés équitablement entre les femmes et les hommes.

Comme le constate l'écrivaine Elisa Brune, même si le plaisir féminin concerne la moitié des êtres humains, ce sujet n'a été que **peu abordé dans la littérature scientifique**. Elisa Brune précise qu'à la bibliothèque nationale en France, il est plus facile de trouver des informations sur l'élevage des labradors que sur le plaisir féminin. Il faut savoir que ce n'est seulement durant la deuxième moitié du 20^e siècle que des études statistiques sur la sexualité humaine commencent à se développer. En fait, l'orgasme féminin est une thématique scientifique aussi récente que les trous noirs⁴!

D'autre part, la **méconnaissance de l'anatomie féminine**, aussi bien de la part des femmes que des hommes, et les **stéréotypes de genre** ainsi que les **tabous et les idées reçues** autour de la sexualité des femmes participent à maintenir les inégalités entre les femmes et les hommes en général, et plus particulièrement, en matière de sexualité.

Dès lors, le plaisir féminin constitue un **véritable enjeu de lutte féministe** parce que les femmes doivent pouvoir jouir réellement et librement de ce droit à être maitresses de leur sexualité.

Un **intérêt croissant** pour la thématique du plaisir féminin se manifeste néanmoins à travers de nombreux **articles de presse** sur le sujet mais également via les **réseaux sociaux** (par exemple, avec la prolifération des comptes Instagram⁵ en lien avec la thématique de la sexualité féminine). Cependant, aucune campagne sur le plaisir féminin n'a encore été réalisée en Belgique francophone et peu d'outils pédagogiques sur le sujet sont mis à la disposition des professionnel-le-s du secteur psycho-médico-social et du grand public.

C'est dans ce contexte que la Fédération des Centres de Planning familial des Femmes Prévoyantes Socialistes (FCPF-FPS) lance une campagne d'information et de sensibilisation abordant en particulier la question du plaisir féminin. Ce projet s'intitule « Les dessous du plaisir féminin ».

S'intéresser au plaisir féminin est une manière d'inviter les femmes à se réapproprier leur corps et leur(s) sexualité(s)⁶, indépendamment de leur(s) orientation(s) sexuelle(s) et de leur âge⁷ ; tout en permettant à chaque personne d'adopter un esprit critique face aux normes en matière de sexualité et ainsi d'effectuer ses propres choix de manière éclairée.

Notre association a développé plusieurs outils (voir page 40) dont cette brochure qui permet aux lectrices/teurs d'en apprendre davantage sur le plaisir féminin en **2 étapes** :

- La première a pour objectif d'apprendre ou de **consolider les bases**. Cette section est réservée à l'anatomie de la vulve et du clitoris et favorise leur compréhension à l'aide d'illustrations.
- La seconde vise à **susciter la réflexion** des lectrices/teurs et à approfondir la thématique. Cette partie est dédiée à la **déconstruction de 8 idées reçues** majeures sur le plaisir féminin.

Dans cette brochure, certains mots sont écrits en **italique**. Cela signifie qu'ils sont définis dans le lexique en fin de brochure, de la page 28 à 31.

Dans le cadre de cette campagne, le terme « plaisir féminin » est employé car celui-ci est couramment utilisé dans le langage commun. Cependant, toutes les personnes s'identifiant comme femme/de genre féminin ne possèdent pas forcément une vulve. De plus, certaines personnes s'identifiant comme homme/de genre masculin ou non-binaire (ni homme, ni femme) peuvent également posséder une vulve. Par ailleurs, les personnes intersexes peuvent avoir des organes génitaux différents des normes établies et certaines personnes ne s'identifient pas aux catégories « femme/homme ». Cependant, les outils de cette campagne s'adressent à tout le monde, indépendamment de leur sexe et de leur identité de genre. Pour plus d'informations sur les personnes transgenres et intersexes : <https://www.genrespluriels.be/?lang=fr>.

LE PLAISIR FÉMININ : UNE NOTION-CLÉ POUR L'EVRA

La sexualité constitue un aspect fondamental de l'existence de chaque être humain. Elle se construit et s'établit tout au long de la vie. Elle est le fruit de l'interaction entre de multiples facteurs (biologiques, psychologiques, historiques, politiques, sociaux, juridiques, éthiques, etc.) porteurs de valeurs et de préconceptions mais aussi d'inégalités. Notre sexualité est dès lors au cœur de nombreux enjeux, parmi lesquels l'accès à **la santé sexuelle** est essentiel. La santé sexuelle est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme « *un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité* »⁸. Cet accès est aujourd'hui un droit, englobant la protection des *droits sexuels et reproductifs*, dont l'objectif est l'épanouissement des individus et la construction de sociétés égalitaires.



En Belgique, la mise en place d'animations dans le cadre de **l'Éducation à la Vie Relationnelle Affective et Sexuelle** (EVRA) répond à cet objectif global. Idéalement dispensées depuis le plus jeune âge et ce, tout au long de la vie, ces animations se fondent sur des informations scientifiques, dépourvues de jugements de valeur et adaptées au niveau de développement et aux capacités intellectuelles du public-cible⁹. Quant au contenu de ces animations, celui-ci se doit de dépasser une vision réductrice de l'éducation à la sexualité se limitant à la réduction des risques. L'information, au service de la prévention, n'est que le socle de base permettant l'émergence d'échanges visant à **développer l'esprit critique**. En ce sens, l'EVRA doit amener les individus à « *intégrer des connaissances, des compétences, des attitudes et des valeurs leur permettant de développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, de faire des choix éclairés et d'assurer la protection de leurs droits* »¹⁰.

L'EVRAS ne peut donc se concevoir sans y intégrer l'égalité entre les sexes, la lutte contre toutes les formes de violences et les questions de *genre* et d'orientations sexuelles¹¹. Ces impératifs se cristallisent autour de **la remise en question de notre modèle de société** via, notamment, la déconstruction des stéréotypes sexuels¹². C'est pourquoi parler de plaisir, et plus particulièrement de plaisir féminin, lors d'animations EVRAS s'inscrit dans une démarche porteuse de sens.

La thématique du plaisir féminin permet de fournir des informations sur l'anatomie du sexe féminin mais aussi de discuter de pratiques sexuelles normées, de relations amoureuses, de découverte et d'appropriation de son corps, de liberté de choix, de respect mutuel, de consentement, d'orientations sexuelles et d'*identités de genre*, etc.

Enfin, la sexualité, loin d'être dangereuse ou sale, se doit, avant tout, d'être appréhendée comme **une source d'épanouissement** incluant la notion de plaisir¹³. Elle est aussi, comme l'affirme le sociologue Jeffrey Weeks, forcément politique¹⁴ et élaborée collectivement¹⁵. L'EVRAS nous offre une opportunité inespérée : accompagner chaque individu, au même titre, dans son apprentissage et son développement relationnels, affectifs et sexuels dans l'optique de façonner une société tolérante, critique et égalitaire. **Saisissons-la**¹⁶.

HA OUI AU FAIT ...

PRÉCISONS QUE LE SEXE
C'EST TOP ... MAIS PAS
SANS PROTECTION !

VOILÀ ! VOILÀ !

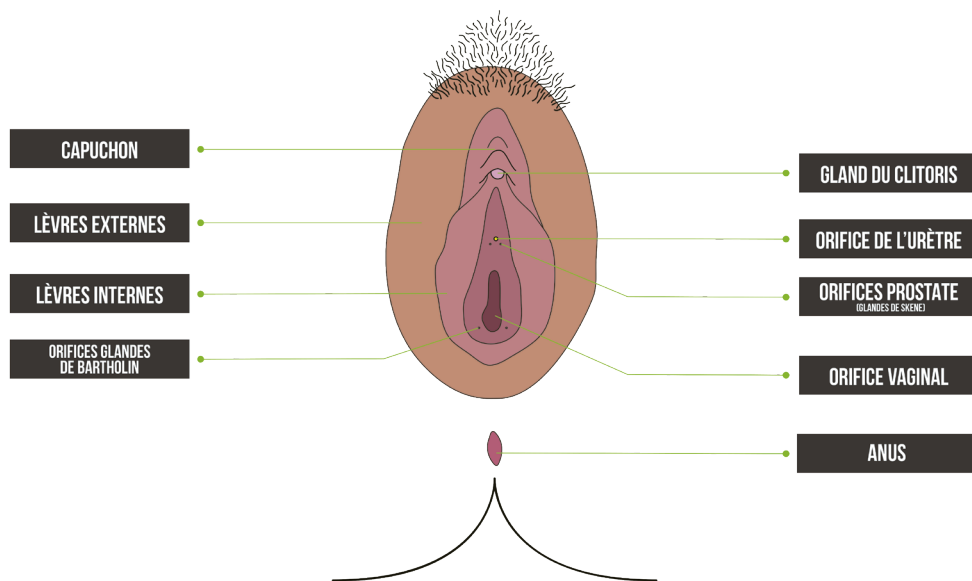


HUM!

L'ANATOMIE DU SEXE FEMININ¹⁷

ORGANES SEXUELS FEMELLES EXTERNES

VULVE



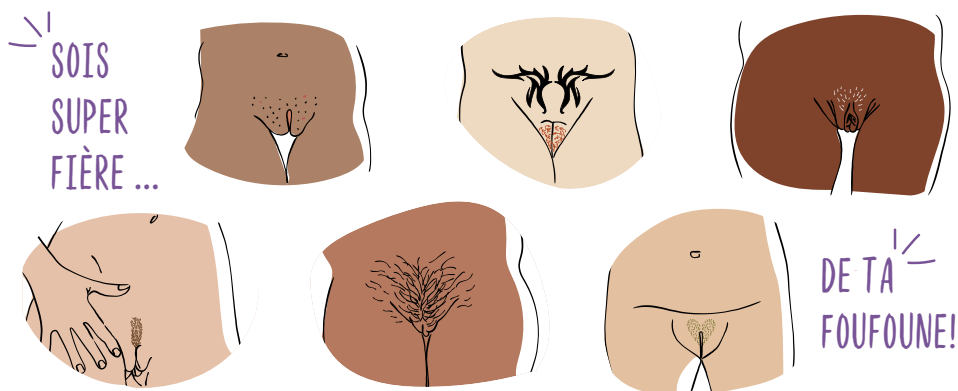
ÉDITION 2018

ANATOMIA



La vulve constitue la partie visible du sexe féminin¹⁸. Les lèvres de la vulve agissent comme un rempart pour protéger les parties plus fragiles. **Les grandes lèvres** (ou lèvres externes), composées essentiellement de graisse et recouvertes de peau, peuvent être longues et recouvrir les petites lèvres (ou lèvres internes), ou bien être plus courtes. Comme il s'agit de peau, les grandes lèvres contiennent des follicules pileux qui sont responsables de la présence de poils sur les grandes lèvres (poils qui agissent comme une barrière protectrice)¹⁹.

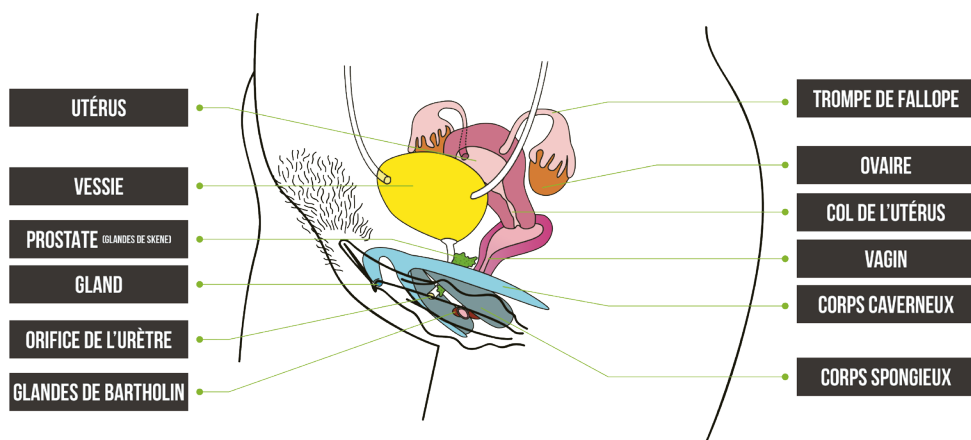
Les petites lèvres, quant à elles, sont constituées d'une muqueuse (c'est-à-dire qu'elles sont recouvertes d'une substance humide protectrice : du mucus) et, étant composées de nombreuses terminaisons nerveuses, les toucher peut procurer des sensations agréables. Contrairement aux grandes lèvres, elles ne sont pas recouvertes de poils puisqu'il s'agit d'une muqueuse. Malgré leur nom, les petites lèvres sont souvent plus longues que les grandes, même si ce n'est pas toujours le cas. Entre les lèvres se situe la partie externe du clitoris, de l'orifice urinaire (autrement dit, le trou par lequel les femmes urinent, aussi appelé orifice de l'urètre), et l'entrée du vagin (ou orifice vaginal)²⁰.



Contrairement à ce que pourrait laisser croire la représentation normée des vulves dans la pornographie mainstream²¹, il existe en fait **des vulves aux formes diverses et variées** ! Sous le poids des diktats de la beauté, certaines femmes ont recours à une *labiaplastie esthétique* (c'est-à-dire à une opération de chirurgie esthétique pour changer l'apparence de leur vulve) afin d'atteindre un supposé idéal. Par exemple, certaines femmes se font couper les petites lèvres pour qu'elles ne dépassent pas des grandes²². Alors que, comme expliqué plus haut, il est fréquent que les petites lèvres dépassent naturellement des grandes. Une *labiaplastie* peut également être nécessaire suite à un problème d'ordre médical. Par exemple, il est possible d'avoir des irritations récurrentes à cause de la longueur des petites lèvres. Même si cette zone intime reste tabou, il ne faut pas hésiter à consulter un-e médecin en cas de soucis et de questionnements.

L'ANATOMIE DU SEXE FEMININ, SOUS UN AUTRE ANGLE

ORGANES SEXUELS FEMELLES INTERNES



EDITION 2018

ANATOMIA

fcppi

SIDA SOS
Généraliste de la Santé

INSPIRÉ DE L'ANATOMIE D'ARTISTE - 1911

Le vagin, en forme de tube d'environ 7 à 10 centimètres de long, est à l'intérieur du corps²³. Il est soutenu par un muscle puissant : le périnée. La paroi intérieure du vagin est aussi recouverte d'une muqueuse humide. Lors de l'excitation sexuelle, le vagin s'allonge et s'élargit et l'humidité augmente. C'est sur la paroi antérieure du vagin que se situerait le point G²⁴...

Dans le langage courant, il existe une confusion fréquente entre le vagin (partie interne) et la vulve (partie externe). En effet, le terme « vagin » est fréquemment utilisé à tort pour représenter la totalité de l'organe génital féminin ou la vulve. Or, comme expliqué ci-dessus, le vagin ne constitue qu'une partie de l'appareil génital féminin : il ne s'agit que du tube à l'intérieur de l'appareil génital. Ainsi, utiliser le mot « vagin » pour parler de l'ensemble de l'organe génital des femmes ou de la vulve est incorrect.

Le clitoris est le seul organe de l'anatomie humaine entièrement dédié au plaisir sexuel (en **bleu** sur le schéma). Il se situe entre les grandes lèvres vaginales, au sommet des petites lèvres vaginales et au-dessus de l'orifice de l'urètre. Le clitoris possède environ 8000 terminaisons nerveuses qui sont responsables de sa forte sensibilité²⁵.



À l'image d'un iceberg, la partie externe/visible du clitoris, c'est-à-dire le gland du clitoris, n'est en réalité que la partie émergée de cet organe. Dans la continuité du gland, il y a la partie interne, invisible à l'œil nu. Le clitoris forme une sorte de coude avant de se diviser en deux parties s'étalant de part et d'autre du vagin. Ces deux parties comprennent de chaque côté à la fois les racines du clitoris (ou corps caverneux) et les bulbes vestibulaires (ou corps spongieux). Le clitoris mesure en moyenne de 10 à 11 centimètres²⁶.

Lors de l'excitation sexuelle, les racines du clitoris se remplissent de sang et gonflent. Cela provoque **une érection similaire à l'érection du pénis**. Lors d'une érection, l'ensemble du clitoris peut aller jusqu'à doubler de volume. Le clitoris et le pénis possèdent en réalité de nombreuses similitudes, tant du point de vue de leur fonctionnement que de leur forme. En effet, à la base, les embryons ont les mêmes organes génitaux ; ceux-ci ne commencent à se différencier qu'à partir du 3^e mois de grossesse pour former soit le clitoris, soit le pénis.

Par ailleurs, si l'*éjaculation* masculine est très fréquente, quelques femmes peuvent également « éjaculer » lors d'un orgasme, mais pas toutes, pas à chaque fois et l'éjaculation ne se présente pas toujours de la même façon (liquide limpide/transparent ou laiteux). Cela n'a donc rien d'anormal ni de gênant puisque ce phénomène est tout à fait naturel. Notons aussi que l'éjaculation n'est pas forcément synonyme d'un orgasme plus intense²⁷.



HA BEH ÇA,
JE NE SAVAIS PAS !

MEUH NON!
VRAIMENT !?!

OF COURSE !

DÉCONSTRUIRE LES IDÉES RECUES

TRUC DE
DINGUE !!!

HA OUIII !?!

IDÉE REÇUE 1 : IL EXISTE DEUX TYPES D'ORGASME FÉMININ : VAGINAL ET CLITORIDIEN

Comme constaté dans la partie sur l'anatomie du sexe féminin (pages 8 à 12), le clitoris n'est pas simplement un petit bouton visible à l'extérieur de la vulve : celui-ci possède des ramifications internes qui entourent le vagin²⁸. Ainsi, les orgasmes dits vaginaux et clitoridiens proviennent en réalité de la stimulation de la partie interne et/ou externe du clitoris. En effet, la partie interne du clitoris peut être stimulée de manière indirecte par pénétration vaginale. Le clitoris est donc également impliqué dans l'orgasme dit vaginal. Par conséquent, la **distinction entre orgasme vaginal et clitoridien prête à confusion et n'a pas lieu d'être**²⁹. Car peu importe la manière dont ils sont obtenus et s'il y a eu une pénétration vaginale ou non, **ces deux types d'orgasme sont provoqués par la stimulation du clitoris et les réactions physiologiques qu'ils engendrent sont similaires** (même si le ressenti d'un orgasme n'est pas toujours identique à un autre).

Cette distinction entre orgasmes vaginal et clitoridien provient notamment des théories sexuelles élaborées par Sigmund Freud à la fin du 19^e siècle³⁰. Celui-ci estimait que la sexualité féminine est construite dans la frustration de ne pas avoir de pénis, que le clitoris est un organe « amputé » (en comparaison du pénis qui serait complet) et que le vagin n'a de valeur que comme réceptacle d'un pénis. Freud pensait aussi que l'orgasme clitoridien est « immature » et que toute femme devrait apprendre à avoir un orgasme « vaginal » (c'est-à-dire uniquement un orgasme obtenu par pénétration seule) pour atteindre une sexualité adulte (sous peine d'être considérée comme étant atteinte de frigidité)³¹.

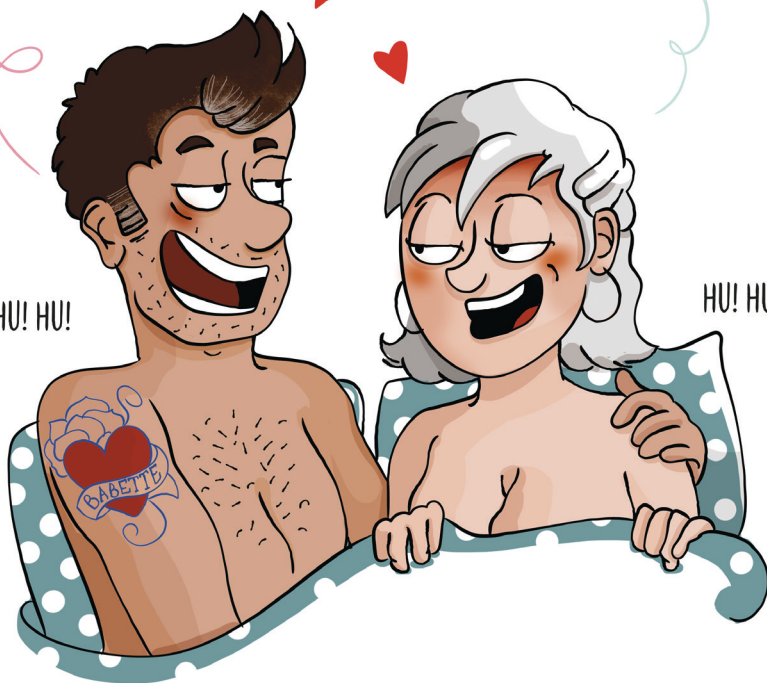
Or, **le vagin a autant de valeur que le pénis**. Quant au clitoris, il s'agit d'un organe à part entière, qui n'a rien d'un organe amputé mais qui, à l'inverse du pénis, possède une partie interne et externe, composant son ensemble. Par ailleurs, penser que le vagin n'a de valeur que comme réceptacle du pénis et que l'orgasme clitoridien est « immature » témoigne d'une vision non seulement centrée sur le plaisir masculin et la pénétration vaginale mais aussi *hétérocentrée* en excluant la sexualité entre personnes possédant un vagin. Ces théories défendues à l'époque méritent dès lors d'être fortement remises en question à l'heure actuelle. Par ailleurs, l'orgasme peut être atteint sans stimulation du clitoris.

T'ES PLUTÔT
CLITORIDIENNE
OU VAGINALE?

MMM! J'AI ENCORE
QUELQUES TRUCS
À T'APPRENDRE CHATON !

HU! HU!

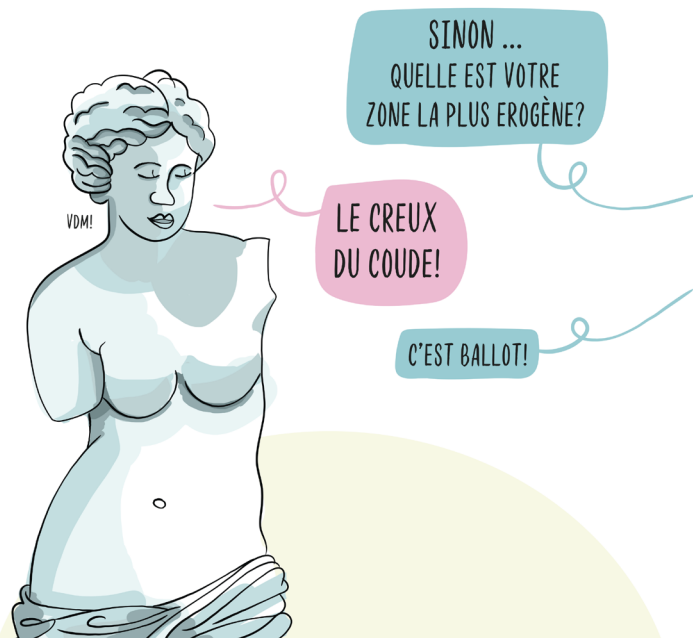
HU! HU!



IDÉE REÇUE 2 : LE CLITORIS EST LE SEUL VECTEUR DE PLAISIR SEXUEL CHEZ LES FEMMES

Le clitoris est un organe spécifiquement dédié au plaisir. Il est donc tentant de penser qu'il s'agit de l'organe-clé à stimuler afin que les femmes ressentent du plaisir. S'il est certain qu'il joue un rôle important, d'autres zones peuvent aussi provoquer du plaisir chez les femmes. C'est le cas des seins, des mamelons, du vagin, des lèvres, des mains, des oreilles, de la bouche, du haut de la nuque, du bas du dos, de l'intérieur des cuisses, etc. Que ce soit par le toucher, le frottement, la caresse, etc., **toutes les parties du corps peuvent être stimulées et éveiller du plaisir**. Cela dépend d'une personne à l'autre et de ce qui plaît à chacun-e. Il y a donc de nombreuses zones à explorer, au-delà des zones sexuelles, afin de favoriser l'excitation et le plaisir. Ces zones sont appelées des *zones érogènes*.

Par ailleurs, l'atteinte de l'orgasme est souvent synonyme de pression, tant pour celle/celui qui cherche à le provoquer, que pour celle/celui qui souhaite l'expérimenter. Or, **l'orgasme n'a pas à être une fin en soi**. De nombreuses pratiques sont porteuses de plaisir, sans pour autant être destinées à l'orgasme de l'un-e ou l'autre partenaire. L'orgasme n'est d'ailleurs pas toujours recherché ni souhaité, indépendamment du sexe, de l'orientation(s) sexuelle(s) et/ou du genre de la personne.



IDÉE REÇUE 3 : LA STIMULATION DU POINT G EST SYNONYME D'ORGASME ASSURÉ

En Occident, la découverte du point G est attribuée au gynécologue allemand Ernst Gräfenberg en 1950. À l'époque, cette nouvelle notion vient appuyer l'idée d'un orgasme dit vaginal, qui s'avère très à la mode depuis les écrits de Sigmund Freud sur la sexualité. Le sujet intrigue alors les sexologues contemporain-e-s, comme Beverly Whipple qui, en collaboration avec John Perry et Alice Kahn Ladas, publie en 1982 l'ouvrage « *The G-Spot and Other Recent Discoveries about Human Sexuality* ». Basée sur des anecdotes, cette publication séduit les médias mainstream et est à l'origine de nombreux débats, toujours d'actualité. Depuis lors, plusieurs chercheuses/eurs ont contesté ce type d'études, tant au niveau de la méthodologie employée que des résultats avancés³².

Les confusions engendrées par ces décennies de sources contradictoires sont évidemment multiples. Certain-e-s pensent que le point G est un mythe, un concept inventé de toutes pièces, d'autres encore fantasment sur son côté mystérieux en lui attribuant des effets disproportionnés.

Aujourd'hui, la communauté scientifique semble néanmoins s'accorder sur l'existence d'une zone érogène correspondant à la paroi antérieure du vagin³³. Derrière cette paroi se trouve la partie interne du clitoris, qui, comme nous l'avons vu, est un organe extrêmement réactif. D'autres éléments pourraient également jouer un rôle d'amplificateur de plaisir : les *glandes para-urétrales*, la transmission neurologique, etc. Quoi qu'il en soit, l'appellation est trompeuse puisqu'**il ne s'agit pas d'un point spécifique mais plutôt d'une zone plus large, dont la sensibilité dépend d'une femme à l'autre**. L'atteinte d'un orgasme via ce type de stimulation n'est donc en rien garantie ! Trouver le point G n'est donc aucunement obligatoire pour qu'une femme ressente du plaisir et/ou jouisse.



IDÉE REÇUE 4 : LA MASTURBATION CONCERNE MAJORITAIREMENT LES HOMMES

Cette *idée reçue* est encore très présente dans notre société. Elle puise ses fondements dans la manière dont la sexualité féminine est appréhendée au fil des siècles. Si celle-ci est valorisée à travers ses fonctions reproductrices, les scientifiques du 17^e siècle mettent en évidence que le plaisir sexuel féminin n'est pas nécessaire à la poursuite de la fécondité³⁴. Pire, le plaisir féminin est, à l'époque, associé à l'hystérie et, par conséquent, sera complètement nié jusqu'à la fin du 19^e siècle. La masturbation féminine est alors perçue comme un trouble qu'il faut soigner³⁵. Quant au 20^e siècle, celui-ci est traversé par des vents contraires : les féministes commencent à revendiquer leurs droits, notamment à la jouissance sexuelle, tandis que de nombreuses/eux chercheuses/eurs s'interrogent sur le plaisir féminin, dénigrant ou encensant l'organe dédié au plaisir féminin : le clitoris³⁶.

Le tabou entourant la masturbation pèse donc sur les épaules des femmes depuis plusieurs siècles. Et il n'est pas toujours simple de s'en extirper... Pourtant, **la majorité des personnes se masturbent à un moment ou à un autre de leur vie**, qu'ils aient un-e partenaire ou non. Cependant, les femmes sont moins enclines à en parler, de peur d'être jugées. Certaines sont aussi convaincues que cette pratique ne les concerne pas. D'autres encore ignorent comment s'y prendre et continuent à ressentir une certaine honte à s'accorder du plaisir. C'est pourquoi il est nécessaire non seulement d'aborder la question de la masturbation afin de déconstruire les préconceptions qui y sont liées, mais aussi d'**offrir des points de repères** à chacun-e.

Enfin, la masturbation est aussi une pratique qui peut s'avérer émancipatrice, via la découverte de son propre corps, son appropriation et l'identification de ce qui procure du plaisir. Cette pratique aide notre cerveau à établir des connexions avec notre corps et favorise l'orgasme (seul-e et/ou avec un-e partenaire)³⁷. **La masturbation peut participer à l'épanouissement sexuel dans une relation à soi mais aussi à l'autre**, si cela est souhaité, à travers la communication de ce qui nous plait à notre partenaire. Ce dialogue, accompagné d'une écoute bienveillante et d'un respect mutuel, participera à consolider les bases d'une relation épanouie.



IDÉE REÇUE 5 : QUI DIT RAPPORT SEXUEL, DIT PÉNÉTRATION VAGINALE

Actuellement, la sexualité majoritairement illustrée dans les médias, les films, les séries, etc. est la sexualité hétérosexuelle. Cette représentation invisibilise les autres types de sexualité (tels que la sexualité des femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes) et reflète la croyance persistante que faire l'amour équivaut à avoir un rapport avec pénétration vaginale. Cette vision limitée de la sexualité est aussi fortement ancrée dans nos esprits, comme le démontrent les chiffres sur les pratiques sexuelles dans les couples hétérosexuels. En effet, un sondage IFOP de 2014³⁸ indique que, lors de leurs rapports sexuels, 83 % des Françaises pratiqueraient souvent la pénétration vaginale seule (c'est-à-dire sans stimulation de la partie externe du clitoris).

Si la pénétration vaginale reste la pratique la plus commune dans les couples hétérosexuels, cela peut notamment s'expliquer par la valorisation de la sexualité masculine hétérosexuelle au détriment des autres sexualités³⁹. En effet, au regard des *stéréotypes de genre* présents dans notre société, les hommes ont tendance à être renforcés dans leur sexualité (« pour être un homme, un vrai, il faut être très intéressé par le sexe »), tandis que les femmes recevront plutôt des injonctions contradictoires (« pour être une femme, une vraie, il faut avoir envie de sexe pour satisfaire les hommes mais pas trop non plus sous peine d'être qualifiée de nymphomane »).

Cela illustre le **phénomène de double standard** : c'est deux poids, deux mesures, c'est-à-dire que les femmes et les hommes ne sont pas évalués de la même manière pour un même comportement⁴⁰. Les femmes et les hommes s'imprègnent donc du fait que la sexualité est plutôt un domaine masculin et que, de manière générale, les femmes hétérosexuelles auraient plutôt des rapports sexuels pour faire plaisir aux hommes. Par conséquent, des pratiques comme la pénétration vaginale seule, centrée sur le plaisir des hommes, sont considérées comme normales voire indispensables à la sexualité (sous-entendu masculine), au détriment des autres pratiques.

Pourtant, le *cunnilingus*, les caresses manuelles et les autres pratiques ne sont pas uniquement un préalable à la pénétration vaginale, comme le laisse entendre l'appellation « préliminaires ». En fait, **la pénétration est facultative**, que ce soit pour considérer qu'un rapport sexuel a eu lieu ou pour procurer du plaisir. Dans un rapport hétérosexuel, la relation sexuelle ne se finit donc pas forcément une fois que l'homme a éjaculé. Les partenaires peuvent (continuer à) se faire plaisir autrement que par une pénétration. Les injonctions de performance visant les hommes (comme le fait de devoir maintenir une érection pendant longtemps) n'ont donc pas lieu d'être puisque, de toute façon, plus de deux tiers des femmes éprouvent des difficultés à atteindre l'orgasme par pénétration vaginale seule⁴¹.

Par ailleurs, réduire le sexe à la pénétration d'un vagin par un pénis fait complètement abstraction de la sexualité des femmes ayant des rapports sexuels avec les femmes et des autres pratiques sexuelles existantes. Or, la sexualité n'est ni réservée aux hommes hétérosexuels ni aux relations hétérosexuelles.

POUR AVOIR UN ORGASME,
J'AI BESOIN DE ...

RYAN
GOSLING !

GRRR!

OU BEYONCÉ !

DOUBLE GRRR!

OU JEAN-MI
DE LA COMPTA !

BEH QUOI !?

OU JUSTE DE
MOI-MÊME!



IDÉE REÇUE 6 : L'ORGASME FÉMININ EST DIFFICILE À ATTEINDRE

Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette idée reçue. Une sorte d'aura mystérieuse entoure la sexualité féminine. Cette impression qu'il s'agit d'une énigme est en partie due au fait que la sexualité féminine reste **un tabou** et qu'il est donc difficile d'en parler autour de soi.

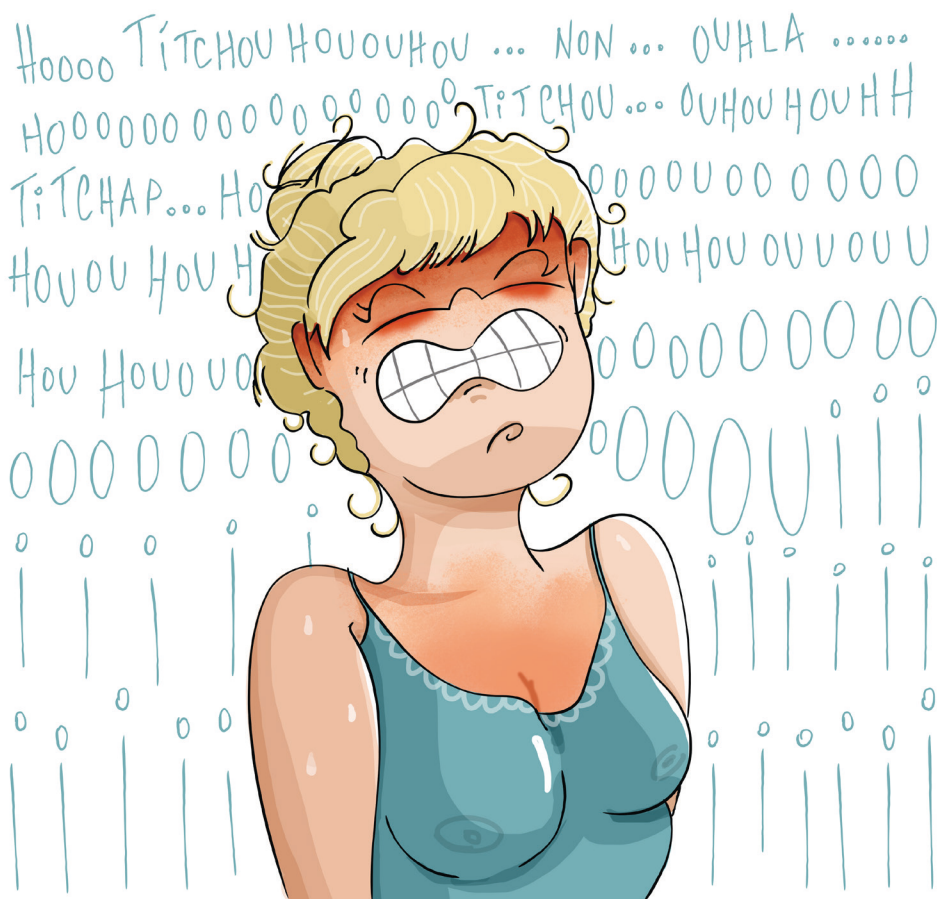
En outre, les pratiques sexuelles les plus fréquentes (dans les couples hétérosexuels en particulier) ne sont pas adaptées pour susciter un orgasme chez les femmes. Comme mentionné dans l'idée reçue précédente (« qui dit rapport sexuel, dit pénétration vaginale »), lors d'un rapport sexuel, 83% des couples hétérosexuels français pratiqueraient une pénétration sans stimulation de la partie externe du clitoris⁴².

L'orgasme féminin n'est en réalité pas plus compliqué à atteindre que l'orgasme masculin. En effet, déjà en 1953, le rapport Kinsey sur la sexualité révélait que, par masturbation, **les femmes sont en mesure d'atteindre la jouissance aussi rapidement que les hommes**. Cette étude pointait l'importance de la stimulation du clitoris dans l'orgasme féminin⁴³. Ainsi, le fait de réduire le rapport sexuel à la pénétration vaginale seule et de négliger la stimulation de la partie externe du clitoris peut expliquer le phénomène de l'« *orgasm gap* ». Ce terme renvoie à la différence observée entre la fréquence des orgasmes chez les femmes et chez les hommes, lors de rapports hétérosexuels⁴⁴. Bien que l'orgasme ne soit pas obligatoire pour qu'un rapport sexuel soit agréable, le phénomène d'« *orgasm gap* » est interpellant car il révèle que les inégalités entre les femmes et les hommes s'insinuent jusqu'au sein des rapports sexuels.

Cela ne veut pas dire qu'il faut absolument bannir la pénétration vaginale de son répertoire de pratiques sexuelles, mais seulement que celle-ci est facultative et que la pénétration seule n'est pas la meilleure option pour procurer un orgasme à une femme. Si les partenaires désirent avoir un rapport sexuel avec une pénétration vaginale (que ce soit par un pénis, un sex toy, un ou plusieurs doigts, etc.), pour que celle-ci soit agréable, il ne faut pas hésiter à stimuler directement le clitoris lors de la pénétration (avec les doigts, par exemple) et à privilégier d'autres pratiques (sexuelles ou non) avant d'arriver à la pénétration afin de favoriser l'excitation sexuelle (ce qui rendra la pénétration plus agréable).

Toutefois, pour certaines femmes, la stimulation directe de la partie émergée du clitoris est trop intense et elles préféreront une stimulation moins directe. Ainsi, même si la stimulation directe de la partie émergée du clitoris procure du plaisir à la majorité des femmes, il n'existe pas de formule magique qui fonctionnerait pour tout le monde. C'est pourquoi la communication bienveillante entre les partenaires (notamment à propos de ses envies et de ses préférences) reste indispensable.

Par ailleurs, de nombreuses femmes sont soumises non seulement à diverses pressions afin d'être désirables (dans notre société, cela implique d'être épilée, d'être mince, etc.) mais aussi à la charge mentale (elles doivent penser à l'organisation des repas, des lessives, aux devoirs des enfants, etc.). Dès lors, il est plus compliqué de se focaliser sur le moment présent, sur ce qu'elles ressentent lors du rapport sexuel, car elles sont distraites notamment par l'organisation du ménage et par des questionnements liées à leur apparence pendant le rapport. Or, cette distraction entrave l'accès au plaisir⁴⁵.



IDÉE REÇUE 7 : SEXUELLEMENT, LES FEMMES SONT NATURELLEMENT PLUS DOUCES ET PLUS PASSIVES

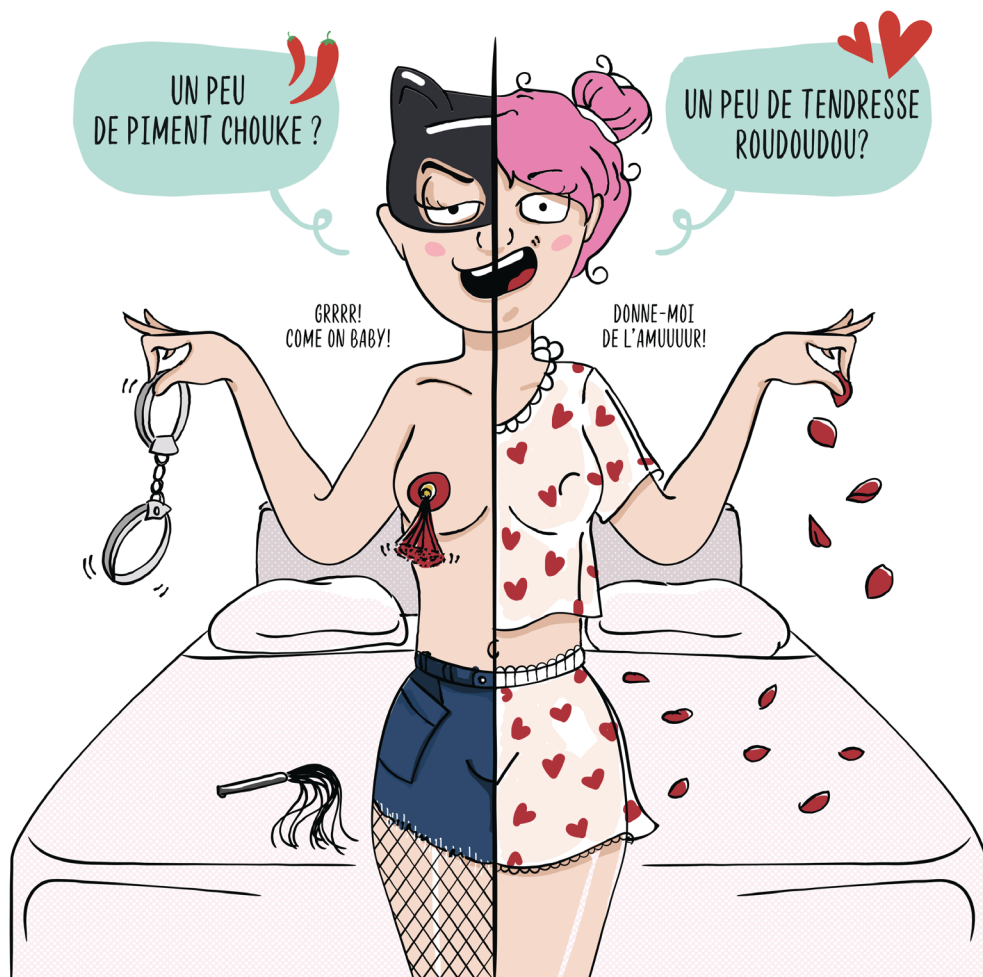
Dans notre société, le genre d'une personne va lui être imposé à la naissance en fonction de son sexe biologique⁴⁶. Par exemple, une femelle (sexe) sera considérée comme une fille-femme (genre). Sur base de ces assignations, notre société s'organise majoritairement de manière binaire (femelle/mâle, fille-femme/garçon-homme)⁴⁷. Le genre, qui impose une série d'attendus sociaux (par exemple : « un homme n'a pas à être sensible »), n'est donc pas une donnée naturelle mais une construction sociale, une manière d'organiser la société qui va attribuer un rôle social à chacun-e. Ce rôle social se traduit par une série d'injonctions prescrivant des comportements à suivre pour pouvoir être intégré-e au sein de la société.

Ces rôles genrés ont dès lors donné naissance à **de nombreux stéréotypes**, souvent appelés des stéréotypes de genre. Ils ont une dimension descriptive (par exemple : « une femme, c'est... ») et une dimension prescriptive (ils indiquent comment se comporter et induisent des comportements, conscients ou inconscients) et concernent l'ensemble des individus, indépendamment de leur(s) orientation(s) sexuelle(s). Ces clichés déterminent ce qui est attendu du féminin et du masculin, dans une société donnée, à une époque donnée. Pour se sentir intégrés socialement, les individus ont dès lors tendance à se conformer à ces attentes dès leur naissance⁴⁸.

En termes de sexualité, **ces injonctions ont un impact majeur**. Dans l'esprit collectif, il est attendu d'un homme qu'il soit fort, viril, actif, dominant et rationnel. A contrario, une femme doit être douce, délicate, tendre, passive, soumise et sentimentale. Pourtant, **ces rôles sont construits, ils n'ont donc rien d'immuable ni de naturel**. Si ces stéréotypes persistent et se transmettent, c'est en raison de leur ancrage au sein de notre société depuis de nombreux siècles, mais aussi de la fonction sociale que notre société leur attribue (s'y conformer tend à faciliter l'intégration sociale). Mais, à nouveau, si le genre est perçu comme un déterminant primordial, ce n'est qu'en raison du choix opéré par la société dans laquelle nous évoluons.

Cette manière d'organiser la société a pour conséquence première la pression qui repose sur les épaules de chacun-e à suivre un rôle qui, au final, lui est imposé (consciemment ou inconsciemment). Or, chaque sexualité est différente et le plaisir de l'un-e n'est pas le plaisir de l'autre. Au sein d'un rapport sexuel, les rôles s'établissent ensemble, dans les échanges, au gré des envies et des préférences de chacun-e mais aussi des circonstances.

C'est pourquoi les femmes peuvent tout autant être maitresses de leur sexualité que les hommes. **Cette liberté d'appropriation est d'ailleurs fondamentale pour que chacun-e puisse être responsable de sa sexualité.** Le rapport sexuel peut, dès lors, être plus ou moins doux et le niveau de douceur peut varier au sein d'un même rapport. En résumé, **aucun rôle n'est obligatoire et, surtout, ceux-ci sont interchangeables et peuvent évoluer au cours du temps.**



IDÉE REÇUE 8 : ATTEINDRE L'ORGASME EST MOINS IMPORTANT POUR LES FEMMES QUE POUR LES HOMMES

Cette idée reçue provient de la croyance que les femmes seraient naturellement moins intéressées par le sexe que les hommes. Puisque les femmes seraient moins intéressées par le sexe, atteindre l'orgasme serait moins important pour elles. Cette idée découle en grande partie de la manière dont les femmes – et leur sexualité – sont définies socialement, et donc des stéréotypes de genre, expliqués ci-dessus (page 24).

Or, selon la théorie socio-structurelle (« social structural theory »), plus une culture démontre une égalité importante entre les femmes et les hommes, plus les différences entre les femmes et les hommes par rapport à certains comportements sexuels seraient faibles (comparé aux pays dans lesquels il y a moins d'égalité entre les sexes)⁴⁹. De plus, une méta-analyse de Petersen et Hyde montre que les différences entre les femmes et les hommes, concernant toute une série de comportements et d'attitudes envers la sexualité, sont beaucoup plus faibles que ce que laissent penser les croyances populaires : les femmes et les hommes seraient en fait plus semblables que différents⁵⁰.

Jouir est donc tout aussi important pour les femmes que pour les hommes, seul-e-s ou avec sa/son/ses partenaire(s). Les femmes peuvent aussi souhaiter avoir un orgasme et ont le droit d'avoir du plaisir au même titre que les hommes. Par ailleurs, jouir n'est une question ni de genre, ni de sexe. L'importance qui y est accordée varie d'une personne à l'autre. Pour certain-e-s, l'orgasme n'est pas non plus un objectif en soi. Lors d'un rapport sexuel, ce qui compte, c'est de partager un moment où le consentement entre les partenaires est respecté.



ON N'EN SAIT
JAMAIS TROP !

TOUJOURS
PLUS !

PAR ICI
LES INFOS ...

POUR ALLER
PLUS LOIN ...

1 / _

BON
À SAVOIR !!!

C'EST NOTÉ!

> CUNNILINGUS :

Pratique de sexe oral qui consiste à stimuler la vulve (en ce compris, le clitoris) et/ou le vagin en utilisant la langue et/ou les lèvres.

> DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS :

« Les droits sexuels sont relatifs à la sexualité, indépendamment du fait que celle-ci peut conduire à la reproduction. Ils consacrent le droit de chacun-e de décider librement de son corps et de sa sexualité, quel que soit son sexe, son genre, son orientation sexuelle, son origine ethnique ou son handicap. Ces droits concernent autant la santé que le bien-être physique, mental et social.

Les droits reproductifs sont relatifs à la fécondité. Ils concernent à la fois la santé de la reproduction (fécondation, grossesse, accouchement...) et celle de la non-reproduction (avortement, stérilité). En particulier, ces droits permettent aux individus de décider librement du moment de la reproduction, du nombre souhaité d'enfants ou de l'espacement entre les naissances.

Essentiels pour l'épanouissement des femmes et des hommes, ces droits font partie des droits humains. Ils incluent le droit à la vie, à la liberté et à la sécurité, le droit à la vie privée ou encore le droit de ne pas être soumis-e à la violence. Ils reposent par ailleurs sur le droit à l'information, à l'éducation et aux moyens nécessaires pour les mettre en œuvre (avoir accès à une consultation médicale, acheter un moyen contraceptif...)»⁵¹.

> ÉJACULATION FÉMININE :

Émission d'un liquide lors de l'orgasme chez une personne possédant un appareil génital femelle. Ce liquide peut se présenter sous différentes formes : abondant et transparent ou peu abondant et blanchâtre. À l'heure actuelle, il n'y a pas de consensus scientifique quant à la nature et la provenance de ce liquide. Cela pourrait être différent selon les formes de l'éjaculation⁵². L'éjaculation féminine est un phénomène naturel. Cependant, elle ne se produit pas chez toutes les femmes et pas forcément à chaque orgasme.

> ÉPANOUISSEMENT SEXUEL :

Le fait d'être épanoui-e dans sa sexualité. Il s'agit d'une notion subjective. L'orgasme n'est pas forcément indispensable à l'épanouissement sexuel. Par exemple, une personne peut se sentir épanouie sexuellement si elle connaît son corps et/ou ne s'ennuie pas dans sa sexualité. Il y a autant de définitions que d'individus.

> ÉRECTION :

Lorsque le clitoris ou le pénis se gonfle de sang suite à une excitation sexuelle.

> ÉDUCATION À LA VIE RELATIONNELLE AFFECTIVE ET SEXUELLE (EVRAS) :

« Processus éducatif qui implique notamment une réflexion en vue d'accroître les aptitudes des jeunes à opérer des choix éclairés favorisant l'épanouissement de leur vie relationnelle, affective et sexuelle et le respect de soi et des autres. Il s'agit d'accompagner chaque jeune vers l'âge adulte selon une approche globale dans laquelle la sexualité est entendue au sens large et inclut notamment les dimensions relationnelle, affective, sociale, culturelle, philosophique et éthique »⁵³.

> GENRE :

« Si la notion de sexe fait référence au biologique (ce avec quoi l'on naît), la notion de genre fait référence à une construction sociale, à ce qu'une société donnée, à une époque donnée, fait des garçons et filles, des femmes et hommes, à partir de ces facteurs biologiques : hiérarchisation des rôles, attribution de tâches, assignation de compétences, qualités et défauts naturalisés, etc. Il ne s'agit donc pas de nier les facteurs biologiques, ni de les indifférencier, mais d'analyser la construction sociale mise en œuvre au départ de ceux-ci »⁵⁴. Par ailleurs, le genre n'est pas forcément binaire : les individus ne se sentent pas forcément homme ou femme. Il existe une grande variété de genres possibles. Pour plus d'informations : <https://www.genrespluriels.be/Brochure-d-information-Trans-de-GPs?lang=fr>.

> GLANDES PARA-URÉTRALES :

Aussi appelées glandes de Skene, celles-ci se situent de part et d'autre de l'urètre.

> HÉTÉROCENTRÉ :

Caractéristique d'une approche qui ne tient compte que des personnes hétérosexuelles et qui place l'hétérosexualité au-dessus des autres orientations sexuelles.

> IDÉE REÇUE :

Idée préconçue généralement fausse, fausse croyance.

> IDENTITÉ DE GENRE :

Identité de genre est le genre auquel une personne s'identifie. La majorité des personnes s'identifient de manière relative au genre qui leur a été assigné à la naissance (par exemple : une personne assignée femme à la naissance qui se définit en tant que femme). Ces personnes sont dites cisgenres. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde ! Certaines personnes ne s'identifient pas et/ou questionnent le genre qui leur a été assigné à la naissance. Ces personnes sont alors dites transgenres⁵⁵. Et, contrairement à l'idée reçue, toutes les personnes transgenres ne souhaitent pas forcément « changer de sexe »⁵⁶.

Notons aussi que les *identités de genre* outrepassent largement le modèle binaire. Certaines personnes se définissent d'ailleurs comme bigenres, de genre fluide, non binaire, ou encore agenres (c'est-à-dire comme ne s'identifiant à aucun genre). Chaque personne est donc libre de se définir comme elle le souhaite et tout ça peut évoluer à tout instant !

> LABIAPLASTIE (ESTHÉTIQUE) :

Opération de chirurgie (esthétique) pour changer l'apparence de la vulve.

> ORGASM GAP :

Phénomène social selon lequel une différence importante est observée entre la fréquence des orgasmes obtenus par les femmes et par les hommes. Ce phénomène est particulièrement marquant chez les personnes hétérosexuelles⁵⁷.

> PLAISIR SEXUEL :

État émotionnel agréable lié à une stimulation sexuelle (que cette stimulation soit physique ou intellectuelle). Le plaisir sexuel ne se limite pas à l'orgasme. En effet, par exemple, le plaisir sexuel peut également être la sensation agréable provoquée par une caresse sans pour autant que cela corresponde à un orgasme.

> SANTÉ SEXUELLE :

*« 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 »*⁵⁸.

> SEXE BIOLOGIQUE :

Le sexe biologique renvoie à une série de caractéristiques biologiques (par exemple : génétiques comme les chromosomes, physiques comme l'appareil génital, etc.) *« utilisés pour scinder certaines espèces animales, dont les êtres humains, en deux catégories : les femelles et les mâles »*⁵⁹.

> STÉRÉOTYPE :

*« Caractéristique projetée sur un groupe ou sur un individu en fonction d'un critère (couleur de peau, origine, religion, sexe...) de manière à le définir et le catégoriser »*⁶⁰.

> STÉRÉOTYPES SEXUÉS OU STÉRÉOTYPES DE GENRE :

« Caractéristiques projetées sur un groupe ou sur un individu en fonction de son sexe, perçu de manière à le définir et le catégoriser. Les stéréotypes sexués ont une dimension descriptive et prescriptive : ils attribuent aux femmes et aux hommes des rôles, des attitudes, des comportements, des compétences... jugés comme adéquats ou non. Ils sont ainsi source d'assignations »⁶¹.

> ZONE ÉROGÈNE :

Région de l'anatomie humaine dont la stimulation entraîne une excitation d'ordre sexuel. Les zones érogènes sont nombreuses et propres à chaque individu. Celles des organes génitaux sont les plus évidentes. Et la peau est la zone érogène la plus étendue !

¹ ONU FEMMES, « Déclaration et Programme d'action de Beijing – Déclaration politique et textes issus de Beijing +5 », 1995, URL : http://www.onufemmes.fr/wp-content/uploads/2017/01/BPA_F_Final_WEB.pdf (consulté le 29 juillet 2019).

² Voir WILLIS M., JOZKOWSKI K. N., LO W.-J., SANDERS S. A., « Are Women's Orgasms Hindered by Phallogentric Imperatives? », *Archives of Sexual Behavior*, vol. 47, n° 6, 2018.

³ Voir FREDERICK D. A., JOHN H. K. S., GARCIA J. R., LLOYD E. A., « Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample », *Archives of Sexual Behavior*, vol. 47, n°1, 2017.

⁴ BRUNE E., *Le secret des femmes : voyage au cœur du plaisir et de la jouissance*, Ed. Odile Jacob, Paris, 2010, p. 65.

⁵ Pour n'en citer que quelques-uns : <https://www.instagram.com/tasjoui>, <https://www.instagram.com/clitrevolution/>, <https://www.instagram.com/jouissance.club/>, <https://www.instagram.com/voxxulva/>.

⁶ Au sein des outils développés dans le cadre de notre campagne, l'emploi du terme « sexualité » est au singulier. Néanmoins, selon le contexte, la sexualité peut être envisagée comme étant plurielle. C'est à-dire qu'il n'existe pas une seule sexualité, mais une variété de sexualités. Toutes les femmes n'ont pas la même sexualité et celle-ci peut évoluer au cours du temps et selon les circonstances.

⁷ Il existe beaucoup d'idées reçues sur la sexualité des personnes âgées. Plus d'informations dans la brochure de l'ASBL Espace Seniors, « Intimité et sexualité des seniors en maison de repos – Réflexions et pistes d'action », 2014, URL : <http://www.espace-seniors.be/Publications/Brochures/Pages/Brochure-sexualite%C3%A9.aspx> (consulté le 29 juillet 2019).

⁸ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE (OMS), « Thèmes de santé - Santé sexuelle », URL : https://www.who.int/topics/sexual_health/fr/ (consulté le 29 juillet 2019).

⁹ UNESCO, « The International technical guidance on sexuality education », 2018, URL : https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/ITGSE_en.pdf (consulté le 29 juillet 2019).

¹⁰ PLATEFORME EVRAS, « Recommandations pour une généralisation de l'EVRAS en milieu scolaire », 2019, URL : <https://www.planningsfps.be/wp-content/uploads/2019/07/Plateforme-EVRAS-Recommandations.pdf> (consulté le 29 juillet 2019).

¹¹ Voir BLOC F., PEREIRA S., « Pour une approche citoyenne et égalitaire de l'EVRAS », Étude réalisée par l'Université des femmes, 2017, URL : <http://www.universitedesfemmes.be/se-documenter/telechargement-des-etudes-et-analyses/product/212-pour-une-approche-citoyenne-et-egalitaire-de-l-evras> (consulté le 29 juillet 2019).

¹² *Ibidem*.

¹³ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE (OMS), « Standards pour l'éducation sexuelle en Europe », OMS bureau régional pour l'Europe et BZgA, 2010, URL : https://www.sante-sexuelle.ch/wp-content/uploads/2013/11/Standards-OMS_fr.pdf (consulté le 29 juillet 2019).

¹⁴ Voir WEEKS J., MAUDET M., THOME C., « La sexualité est forcément politique. Entretien avec Jeffrey Weeks », *Genre, sexualité et société*, vol. 14, 2015.

¹⁵ Cela signifie que la manière dont la sexualité est appréhendée n'est ni neutre, ni immuable. Il s'agit d'une construction sociale qui varie d'une époque et d'une société à l'autre, en fonction de choix idéologiques et d'orientations politiques. Cette construction sociale a dès lors un impact sur les individus, créant des inégalités, notamment basées sur le genre.

¹⁶ La FCPF-FPS défend l'accès à l'EVRAS pour toutes et tous et sa généralisation effective en Fédération Wallonie-Bruxelles. Pour en savoir plus « Recommandations pour une généralisation de l'EVRAS en milieu scolaire », 2019, URL : <https://www.planningsfps.be/wp-content/uploads/2019/07/Plateforme-EVRAS-Recommandations.pdf> (consulté le 29 juillet 2019).

¹⁷ Anatomia est un outil pédagogique sur l'anatomie des parties génitales (femelles et mâles) et leur fonctionnement créé par la Fédération des Centres Pluralistes de Planning familial (FCPPF) et SIDA'SOS. Pour plus d'informations sur cet outil : <http://www.fcpcf.be/portfolio/items/anatomia/>.

¹⁸ Pour une explication plus détaillée des organes sexuels femelles internes et externes, voir BROCHMANN N., STOKKEN DAHL E., *Les joies d'en bas : tout sur le sexe féminin*, Ed. Actes Sud, sciences humaines, 2018, pp. 22-35.

¹⁹ Les poils des grandes lèvres n'ont pas été représentés sur ce schéma.

²⁰ Pour l'observer, il faudra généralement écarter les lèvres.

²¹ La traduction littérale de « mainstream » est « dominant », « principal ». La pornographie mainstream se réfère donc au type de pornographie principalement accessible et consommée, autrement dit au genre pornographique dominant. Ce type de pornographie est essentiellement réalisé par des hommes pour des hommes. La vulve est y représentée comme imberbe et plate, ce qui signifie que les petites lèvres ne dépassent pas.

²² HERLEMONT R., « " Miroir magique... Dis-moi " ou la tyrannie des normes esthétiques », *Analyse FPS*, 2017, URL : <http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2017/12/Analyse2017-tyrannie-des-normes-esthetiques.pdf> (consulté le 29 juillet 2019).

²³ Pour une explication plus détaillée des organes sexuels femelles internes et externes, voir BROCHMANN N., STOKKEN DAHL E., *op. cit.*

²⁴ Pour en savoir plus, voir l'idée reçue « La stimulation du point G est synonyme d'orgasme assuré » (page 17).

²⁵ Voir BROCHMANN N., STOKKEN DAHL E., *op. cit.*

²⁶ *Ibidem.*

²⁷ *Ibidem.*

²⁸ BROCHMANN N., STOKKEN DAHL E., *op. cit.*, p. 30.

²⁹ *Ibidem.*

³⁰ Voir COLSON M.-H., « Female orgasm : Myths, facts and controversies », *Sexologies*, vol. 19, 2010.

³¹ *Ibidem.*

³² Pour plus d'informations, voir COLSON M.-H., *op. cit.*

³³ *Ibidem.*

³⁴ Voir COLSON M.-H., *op. cit.*

³⁵ Voir RENARD N., « Les femmes, leurs désirs, leur plaisir et leur orgasme », *Antisexisme.net*, 2015, URL : <https://antisexisme.net/2015/12/18/sexualite-feminine/> (consulté le 29 juillet 2019).

³⁶ Voir ADAM F., THOVERON M., DAY J., DE SUTTER P., « Understanding female orgasm to better apprehend the orgasm disorder in women », *Sexologies*, vol. 24, n° 4, 2015.

³⁷ BARMACK S., « Libérer le plaisir féminin », *L'Actualité*, 9 février 2018, URL : <https://lactualite.com/sante-et-science/liberer-le-plaisir-feminin/> (consulté le 29 juillet 2019).

³⁸ IFOP, « Enquête internationale sur les femmes et l'orgasme », 2015, disponible sur : <https://www.ifop.com/publication/les-francaises-et-lorgasme/> (consulté le 29 juillet 2019).

³⁹ Cela peut également être expliqué par le fait que, dans l'imaginaire collectif, il demeure toujours un lien entre sexualité et procréation. BAJOS N., FERRAND M., ANDRA A. « La sexualité à l'épreuve de l'égalité », *Enquête sur la sexualité en France*, 2008, pp. 545-576, URL : <https://www.cairn.info/enquete-sur-la-sexualite-en-france--9782707154293-page-545.htm?contenu=resume>.

⁴⁰ Voir PETERSEN J. L., HYDE J. S., « A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993-2007 », *Psychological Bulletin*, vol. 136, n° 1, 2010.

⁴¹ BROCHMANN N., STOKKEN DAHL E., *op. cit.*, p. 115.

⁴² IFOP, « Enquête internationale sur les femmes et l'orgasme », *op. cit.*

⁴³ Voir KINSEY A., « Sexual Behavior in the Human Female », Ed. Philadelphia : W.B. Saunders, 1953.

⁴⁴ Voir FREDERICK D. A., JOHN H. K. S., GARCIA J. R. & LLOYD E. A., *op. cit.*

⁴⁵ BARMACK S., *op. cit.*

⁴⁶ Le sexe biologique renvoie à une série de caractéristiques biologiques (par exemple : génétiques comme les chromosomes, physiques comme l'appareil génital, etc.) « utilisés pour scinder certaines espèces animales, dont les êtres humains, en deux catégories : les femelles et les mâles » dans « Trans Genres - Identités Pluriel.le.s » de Genres Pluriels ASBL, 2018, URL : https://www.genrespluriels.be/IMG/pdf/brochure_oct2018_web.pdf (consulté le 29 juillet 2019).

⁴⁷ Cette binarité (femelle/mâle) ne peut s'appliquer à l'ensemble de la population puisque les personnes dites intersexuées sont nées « avec des caractères sexuels qui ne correspondent pas aux définitions traditionnelles du sexe féminin ou du sexe masculin » sur « Libres & Égaux – Nations Unies », URL : <https://www.unfe.org/fr/inter-sex-awareness/> (consulté le 29 juillet 2019).

⁴⁸ Les stéréotypes de genre engendrent des discriminations et ont des conséquences majeures telles que le sexisme et/ou les violences basées sur le genre.

⁴⁹ Voir PETERSEN J. L., HYDE J. S., *op. cit.*

⁵⁰ *Ibidem.*

⁵¹ DIRECTION DE L'ÉGALITÉ DES CHANCES DE LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES, « Les droits sexuels et reproductifs, c'est quoi? », <http://www.egalite.fwb.be/index.php?id=15419> (consulté le 29 juillet 2019).

⁵² BROCHMANN N., STOKKEN DAHL E., *op. cit.*, p. 115.

⁵³ Protocole d'accord entre la Communauté française, la Région wallonne et la Commission communautaire française de la Région de Bruxelles-Capitale, relatif à la généralisation de l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS) en milieu scolaire, 2013, URL : http://www.egalite.fwb.be/index.php?eID=tx_nawsecured1&u=0&g=0&hash=47cf56b8a7748a1c85b8f5c4f57ea4db1af9b8e4&file=fileadmin/sites/sdec_III/upload/sdec_III_super_editor/sdec_III_editor/documents/EVRAS/Protocole_d_accord_EVRAS_06.2013.pdf (consulté le 29 juillet 2019).

⁵⁴ CEMEA, *Pour une éducation à l'égalité des genres. Guide de survie en milieu sexiste – Tome 1*, 2016, p.9.

⁵⁵ Le terme « transsexuel-le » est à proscrire en raison de son côté psychiatrisant mais aussi de la confusion qu'il occasionne avec le sexe, les préférences sexuelles et l'identité de genre.

⁵⁶ « Notons que changer de sexe est en réalité impossible car le sexe d'une personne est déterminé par de nombreuses caractéristiques biologiques et non pas uniquement par l'apparence des organes génitaux. » (https://www.genrespluriels.be/IMG/pdf/brochure_oct2018_web.pdf).

⁵⁷ FREDERICK D. A., JOHN H. K. S., GARCIA J. R. & LLOYD E. A., *op. cit.*

⁵⁸ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE (OMS), « Thèmes de santé - Santé sexuelle », URL : https://www.who.int/topics/sexual_health/fr/ (consulté le 29 juillet 2019).

⁵⁹ https://www.genrespluriels.be/IMG/pdf/brochure_oct2018_web.pdf.

⁶⁰ CEMEA, *op. cit.*, p.9.

⁶¹ *Ibidem.*

⁶² Pour plus d'informations sur les thèmes de travail de la FCPF-FPS, rendez-vous sur <https://www.planningsfps.be/nos-dossiers-thematiques/>.

BIBLIOGRAPHIE

ARTICLES SCIENTIFIQUES :

- ADAM F., THOVERON M., DAY J., DE SUTTER P., « Understanding female orgasm to better apprehend the orgasm disorder in women », *Sexologies*, vol. 24, n° 4, 2015, URL : <https://dial.uclouvain.be/pr/boreal/object/boreal:174369>.
- BAJOS N., FERRAND M., ANDRAA., « La sexualité à l'épreuve de l'égalité », *Enquête sur la sexualité en France*, 2008, URL : <https://www.cairn.info/enquete-sur-la-sexualite-en-france--9782707154293-page-545.htm?contenu=resume>.
- COLSON M.-H., « Female orgasm : Myths, facts and controversies », *Sexologies*, vol. 19, 2010, URL : https://www.researchgate.net/publication/247335877_Female_orgasm_Myths_facts_and_controversies.
- FREDERICK D. A., JOHN H. K. S., GARCIA J. R., LLOYD E. A., « Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample », *Archives of Sexual Behavior*, vol. 47, n°1, 2017, URL : https://www.researchgate.net/publication/313835591_Differences_in_Orgasm_Frequency_Among_Gay_Lesbian_Bisexual_and_Heterosexual_Men_and_Women_in_a_US_National_Sample.
- PETERSEN J. L., HYDE J. S., « A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993-2007 », *Psychological Bulletin*, vol. 136, n° 1, 2010, URL : doi:<http://dx.doi.org.proxy.bib.ucl.ac.be/10.1037/a0017504>.
- VANCE K., SUTTER M., PERRIN P. B., HEESACKER M., « The Media's Sexual Objectification of Women, Rape Myth Acceptance, and Interpersonal Violence », *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, vol. 24, n° 5, 2018, URL : doi:[10.1080/10926771.2015.1029179](https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1029179).
- WEEKS J., MAUDET M., THOME C., « La sexualité est forcément politique. Entretien avec Jeffrey Weeks », *Genre, sexualité et société*, vol. 14, 2015, URL : <https://journals.openedition.org/gss/3641>.
- WILLIS M., JOZKOWSKI K. N., LO W.-J., SANDERS S. A., « Are Women's Orgasms Hindered by Phallocentric Imperatives? », *Archives of Sexual Behavior*, vol. 47, n° 6, 2018, URL : doi:[10.1007/s10508-018-1149-z](https://doi.org/10.1007/s10508-018-1149-z).

LIVRES :

- BROCHMANN N., STOKKEN DAHL E., *Les joies d'en bas : tout sur le sexe féminin*, Ed. Actes Sud, sciences humaines, 2018.
- BRUNE E., *Le secret des femmes : voyage au cœur du plaisir et de la jouissance*, Ed. Odile Jacob, Paris, 2010.
- CEMEA, *Pour une éducation à l'égalité des genres. Guide de survie en milieu sexiste – Tome 1*, 2016, URL : <http://www.cemea.be/Guide-de-survie-en-milieu-sexiste>.
- KINSEY A., *Sexual Behavior in the Human Female*, Ed. Philadelphia : W.B. Saunders, 1953.

ÉTUDES ET DOCUMENTS :

- BLOC F., PEREIRA S., « Pour une approche citoyenne et égalitaire de l'EVRAS », Étude réalisée par l'Université des femmes, 2017, URL : <http://www.universitedesfemmes.be/se-documenter/telechargement-des-etudes-et-analyses/product/212-pour-une-approche-citoyenne-et-egalitaire-de-l-evras>.
- ESPACE SENIORS, « Intimité et sexualité des seniors en maison de repos – Réflexions et pistes d'action », 2014, URL : <http://www.espace-seniors.be/Publications/Brochures/Pages/Brochure-sexualite%C3%A9.aspx>.
- HERLEMONT R., « " Miroir magique... Dis-moi " ou la tyrannie des normes esthétiques », *Analyse FPS*, 2017, URL : <http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2017/12/Analyse2017-tyrannie-des-normes-esthetiques.pdf> (consulté le 29 juillet 2019).
- INSTITUT FRANÇAIS D'OPINION PUBLIQUE (IFOP), « Enquête internationale sur les femmes et l'orgasme », 2015, URL : <https://www.ifop.com/publication/les-francaises-et-lorgasme/>.
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE (OMS), « Standards pour l'éducation sexuelle en Europe », OMS bureau régional pour l'Europe et BZgA, 2010, URL : https://www.sante-sexuelle.ch/wp-content/uploads/2013/11/Standards-OMS_fr.pdf.
- PLATEFORME EVRAS, « Recommandations pour une généralisation de l'EVRAS en milieu scolaire », 2019, URL : <https://www.planningsfps.be/wp-content/uploads/2019/07/Plateforme-EVRAS-Recommandations.pdf>.
- Protocole d'accord entre la Communauté française, la Région wallonne et la Commission communautaire française de la Région de Bruxelles-Capitale, relatif à la généralisation de l'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS) en milieu scolaire, 2013, URL : http://www.egalite.cfwb.be/index.php?elD=tx_nawsecuredl&u=0&g=0&hash=47c-f56b8a7748a1c85b8f5c4f57ea4db1af9b8e4&file=fileadmin/sites/sdec_III/upload/sdec_III_super_editor/sdec_III_editor/documents/EVRAS/Protocole_d_accord_EVRAS_06.2013.pdf.

- UNESCO, « The International technical guidance on sexuality education », 2018, URL : https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/ITGSE_en.pdf.

PAGES WEB :

- BARMAN S., « Libérer le plaisir féminin », *L'Actualité*, 9 février 2018, URL : <https://lactualite.com/sante-et-science/liberer-le-plaisir-feminin/> (consulté le 29 juillet 2019).
- DIRECTION DE L'ÉGALITÉ DES CHANCES DE LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES, « Les droits sexuels et reproductifs, c'est quoi? », <http://www.egalite.cfwb.be/index.php?id=15419> (consulté le 29 juillet 2019).
- GENRES PLURIELS ASBL, 2018, « Trans Genres – Identités Pluriel.le.s », octobre 2018, URL : https://www.genrespluriels.be/IMG/pdf/brochure_oct2018_web.pdf (consulté le 29 juillet 2019).
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE (OMS), « Thèmes de santé - Santé sexuelle », URL : https://www.who.int/topics/sexual_health/fr/ (consulté le 29 juillet 2019).
- ONU FEMMES, « Déclaration et Programme d'action de Beijing – Déclaration politique et textes issus de Beijing +5 », 1995, URL : http://www.onufemmes.fr/wp-content/uploads/2017/01/BPA_F_Final_WEB.pdf (consulté le 29 juillet 2019).
- ONU, « Libres & Egaux – Nations Unies », URL : <https://www.unfe.org/fr/intersex-awareness/> (consulté le 29 juillet 2019).
- RENARD N., « Les femmes, leurs désirs, leur plaisir et leur orgasme », *Antisexisme.net*, 2015, URL : <https://antisexisme.net/2015/12/18/sexualite-feminine/> (consulté le 29 juillet 2019).

VIDÉO :

- BARMAN S., « The uncomplicated truth about women's sexuality », octobre 2016, URL : https://www.ted.com/talks/sarah_barmak_the_uncomplicated_truth_about_women_s_sexuality?language=en.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Pour s'informer davantage sur le plaisir féminin, cette page reprend plusieurs ressources sur la thématique (sites internet, réseaux sociaux, vidéos, documentaires, ouvrages, BD).

SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

- Le site internet « OMG... Yes » répertorie des vidéos et des conseils sur la manière de donner du plaisir sexuel aux femmes : <https://www.omgyes.com/fr/>.
- Le site internet « Sexy Soucis » a pour objectif d'apporter des réponses claires et précises sur la sexualité au sens large ou de diriger vers les personnes en mesure de répondre, le cas échéant : <https://www.sexysoucis.fr/>.
- La vidéo « Sexploration #4 : La Clé du Plaisir féminin » réalisée par « Les Chahuteuses », association et mouvement *sex-positif*, qui rassemble différent-e-s acteurs et actrices proposant des solutions pédagogiques, ludiques & artistiques en France, pour la santé sexuelle : <http://www.leschahuteuses.fr/sexploration-4-la-cle-du-plaisir-feminin/>.
- Le web websérie « *Clit Revolution* » ayant pour objectif de casser les codes et briser les tabous sur la sexualité féminine (9 épisodes) : <https://www.france.tv/slash/clit-revolution/>.
- Le site « Clit'info » d'Odile Fillod qui mentionne des informations concernant l'anatomie du clitoris, des outils associés et une liste commentée d'informations erronées ou douteuses circulant à son sujet : <https://odilefillod.wixsite.com/clitoris>.
- Le site internet « The Sexed » (en anglais) : <https://www.thesexed.com/>.

DOCUMENTAIRE

- *Female Pleasure : Cinq femmes, Cinq cultures, Une histoire*, un documentaire réalisé par Barbara Miller : <https://www.femalepleasure.org/>. Il s'agit d'un plaidoyer pour la libération de la sexualité des femmes au 21^e siècle.

LIVRES

- BRUNE E., *Labo Sexo – Bonnes nouvelles du plaisir féminin*, Ed. Odile Jacob, 2016, <https://www.elisabrune.com/oeuvre/lab-sexo/>.
- BRUNE E., *La révolution du plaisir féminin – Sexualité et orgasme*, Ed. Odile Jacob, 2012, <https://www.elisabrune.com/oeuvre/la-r%C3%A9volution-du-plaisir-f%C3%A9minin-1/>.
- EMMANUELLE C., *Sexpowerment*, Ed. Anne Carrière, 2016, <https://www.livredepoeche.com/livre/sexpowerment>.
- EDGARD-ROSA C., *Connais-toi toi-même : guide d'auto-exploration du sexe féminin*, Ed. La Musardine, 2019, <https://livre.fnac.com/a13346379/Clarence-Edgard-Rosa-Connais-toi-toi-meme-Guide-d-auto-exploration-du-sexe-feminin>.
- OVIDIE, *La sexualité féminine de A à Z*, Ed. La Musardine, 2010, <https://www.amazon.fr/Sexualit%C3%A9-f%C3%A9minine-%C3%A0-Z/dp/2842714466>.
- OVIDIE, *Libres ! Manifeste pour s'affranchir des diktats sexuels*, Ed. Delcourt, 2017, <https://www.editions-delcourt.fr/serie/libres-manifeste-pour-s-affranchir-des-diktats-sexuels.html>.

BANDES-DESSINÉES

- SOHN L., *Vagin tonic*, Ed. Casterman, 2018, <https://www.casterman.com/Bande-dessinee/Catalogue/albums/vagin-tonic>.
- STRÖMQUIST L., *L'origine du monde*, Ed. Rackham, 2016, <http://www.editions-rackham.com/produit/lorigine-du-monde/>.

LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DES FEMMES PRÉVOYANTES SOCIALISTES ET LEUR FÉDÉRATION

Chaque année, la Fédération des Centres de Planning familial des Femmes Prévoyantes Socialistes (FCPF-FPS) met en place une campagne d'éducation permanente à destination du grand public. L'objectif principal de cette campagne est de susciter la réflexion des citoyen-ne-s par rapport à une thématique spécifique en lien avec la Vie Relationnelle, Affective, et Sexuelle (VRAS)⁶².

En 2019, la FCPF-FPS a souhaité attirer l'attention du grand public sur la santé et l'épanouissement sexuels de chaque citoyen-ne. C'est pourquoi notre campagne, intitulée « Les dessous du plaisir féminin », s'est axée sur la déconstruction d'idées reçues et de tabous liés à la sexualité féminine, et, plus spécifiquement, au plaisir féminin. À travers cette thématique, notre association vise également à promouvoir la liberté des femmes à disposer de leur corps et de leur sexualité.

La campagne « Les dessous du plaisir féminin » se décline sous différents aspects :

- Un **quiz en ligne**, qui permet d'effleurer, de manière ludique, la thématique du plaisir féminin, et qui est disponible sur notre site via le lien suivant : <https://www.planningsfps.be/temp-quiz/> ;
- Des **fiches pédagogiques** principalement destinées aux professionnel-le-s du secteur psycho-médico-social. Ces fiches illustrées se basent sur la structure du quiz en ligne mais les réponses apportées à chacune des questions sont plus complètes. Chaque fiche pédagogique déconstruit donc un stéréotype ;
- Une **brochure d'informations** remplaçant le contexte général de la campagne et mettant en évidence l'enjeu sociétal que représente la thématique du plaisir féminin ;
- Une centaine de **clitoris 3D** ;
- Des **actions de sensibilisation en Wallonie et à Bruxelles** sur la thématique du plaisir féminin ;
- Un **dossier de presse** disponible sur notre site internet : <https://www.planningsfps.be/campagne-2019-les-dessous-du-plaisir-feminin/>.

Parallèlement à la mise en place de campagnes de sensibilisation et d'actions diverses, la FCPF-FPS coordonne et représente ses Centres de Planning familial (CPF) : **17 Centres et autres points de contact répartis en Wallonie et à Bruxelles**. 9 de ces Centres pratiquent l'interruption volontaire de grossesse.

Les CPF sont des lieux d'accueil chaleureux, où chacun-e peut trouver un soutien, une aide pour toutes les questions liées à la vie, relationnelle, affective et sexuelle. Les CPF proposent **un accueil sans rendez-vous et gratuit** afin de clarifier la demande de la personne. Celle-ci peut ensuite être orientée vers les consultations proposées dans les CPF ou vers des services externes adéquats.

Les CPF organisent des **consultations** psychologiques, sociales, juridiques, médicales/gynécologiques et des animations à la vie relationnelle, affective et sexuelle en milieu scolaire et non-scolaire.

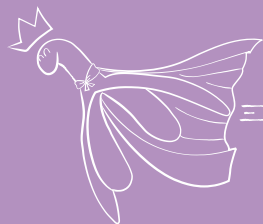
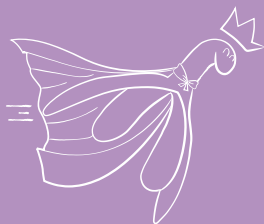
Pour contacter l'un des Centres de Planning familial des FPS : <https://www.planningsfps.be/nos-centres/>.



NOTES

[illegible]

[illegible]



ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

N'hésitez pas à nous contacter

Par téléphone : 02/515 17 68

Par courriel : cpf@solidaris.be

Ou visitez notre **site internet :** www.planningsfps.be

AVEC LE SOUTIEN DE :

