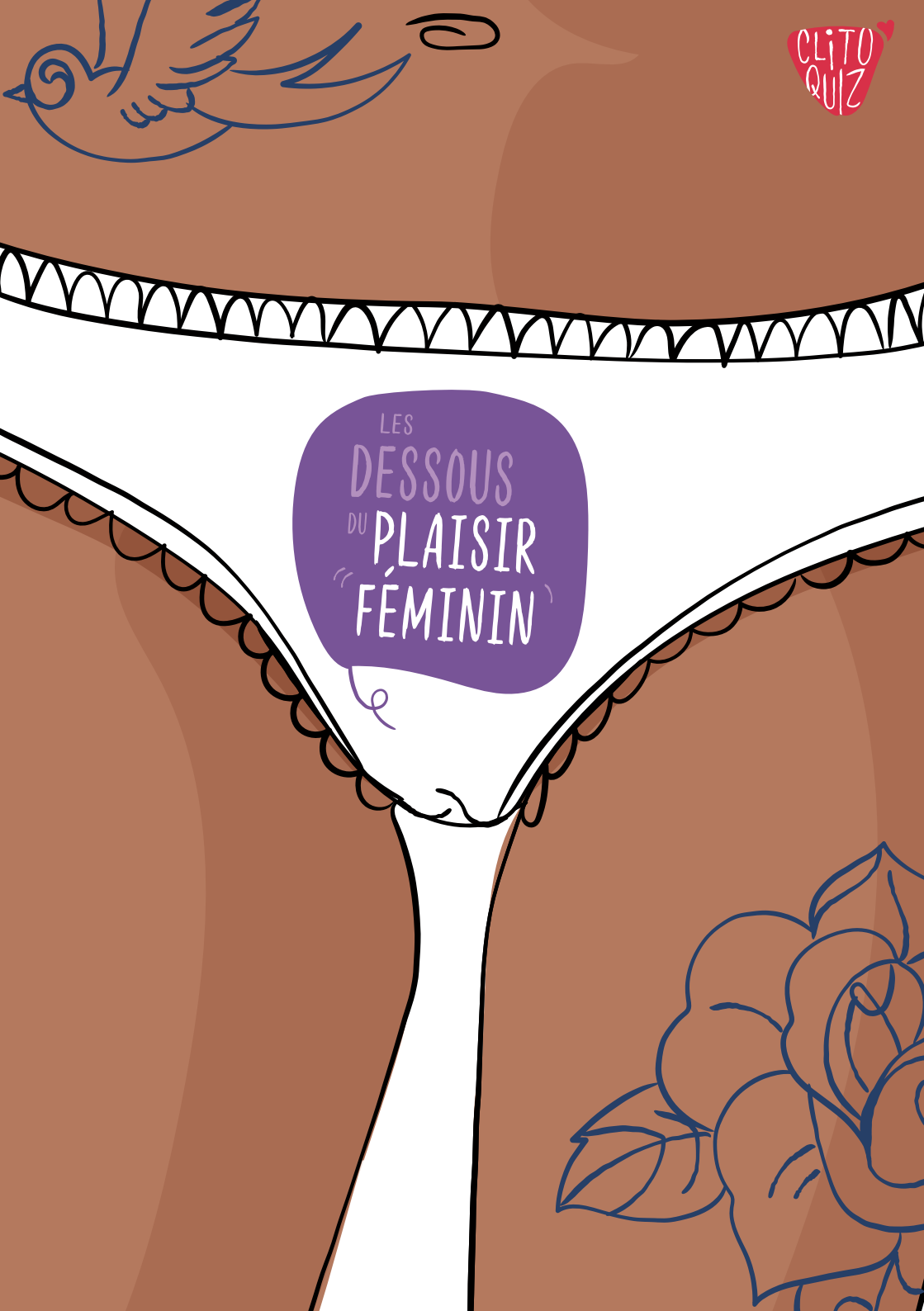

CLITO QUIZ
LES DESSOUS DU PLAISIR FÉMININ

AVEC LE SOUTIEN DE :

LES DESSOUS DU PLAISIR FÉMININ, LA CAMPAGNE 2019 DE LA FCPF-FPS

Ces fiches pédagogiques sur la thématique du plaisir féminin vous sont présentées dans le cadre de notre campagne d'information et de sensibilisation, intitulée « Les dessous du plaisir féminin ». Celles-ci sont recto-verso et au nombre de 12 (une fiche introductive, une fiche anatomique et 10 fiches comprenant chacune une question à choix multiples, dont l'explication se trouve au verso).

À vocation pédagogique, cet outil s'adresse principalement aux professionnel-le-s du secteur psycho-médico-social.

Dans le cadre de ce projet, notre association a également développé :

- Un quiz en ligne disponible sur notre site internet (https://www.planningsfps.be/temp-quizz/) ;
- Des clitoris 3D en version limitée ;
- Une brochure qui permet d'approfondir la thématique et qui reprend les références utilisées pour la rédaction de ces fiches ;
- Plusieurs actions de terrain à Bruxelles et en Wallonie afin de sensibiliser le grand public.

La Fédération des Centres de Planning familial des Femmes Prévoyantes Socialistes (FCPF-FPS) est une association reconnue dans le cadre de l'éducation permanente. Dès lors, elle mène des campagnes d'information et de sensibilisation à destination du grand public et interpelle les mondes médiatique, culturel, associatif, éducatif et politique. Ces campagnes s'articulent principalement autour de deux thématiques : la vie affective, relationnelle et sexuelle et toutes les formes de violences.

La FCPF-FPS coordonne et représente 17 Centres de Planning familial (CPF) et autres points de contact répartis en Wallonie et à Bruxelles. 9 de ces Centres pratiquent l'interruption volontaire de grossesse.

Plus d'infos sur la FCPF-FPS sur www.planningsfps.be.

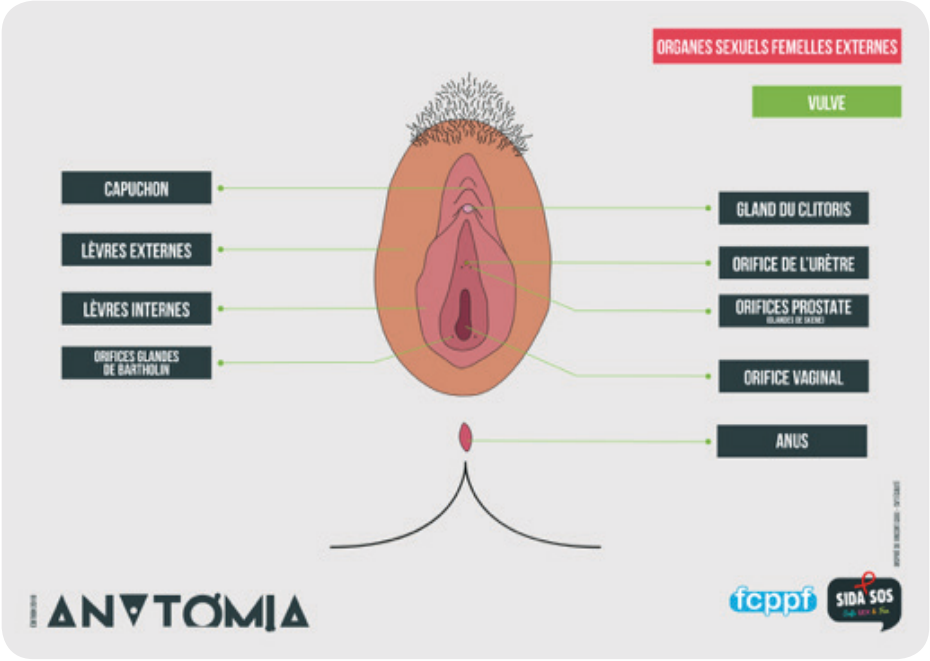
PISTES D'ANIMATION

- Réaliser un brainstorming ou un photo-langage en demandant à chaque participant-e de réfléchir à un mot/une image qu'elle/il associe à la notion de plaisir féminin et lui demander d'expliquer son choix.
- Commencer par demander aux participant-e-s de dessiner un clitoris. Ensuite, utiliser la fiche anatomique et les fiches-questions pour transmettre les informations utiles à une meilleure compréhension des organes sexuels femelles, et continuer sur la déconstruction d'idées reçues éventuelles.
- Poser oralement une à une les questions qui se trouvent sur les fiches. Pour chaque question, demander aux participant-e-s de justifier leur réponse. Ensuite, déconstruire les éventuelles idées reçues en se basant sur les versos des fiches-questions. Ce procédé peut également s'effectuer en sous-groupe. Les différents groupes doivent alors donner la bonne réponse le plus rapidement possible. L'équipe gagnante peut recevoir le titre de « Pro du Clito ».
- Imaginer une action autour de la thématique du plaisir féminin (ex : réaliser une exposition).

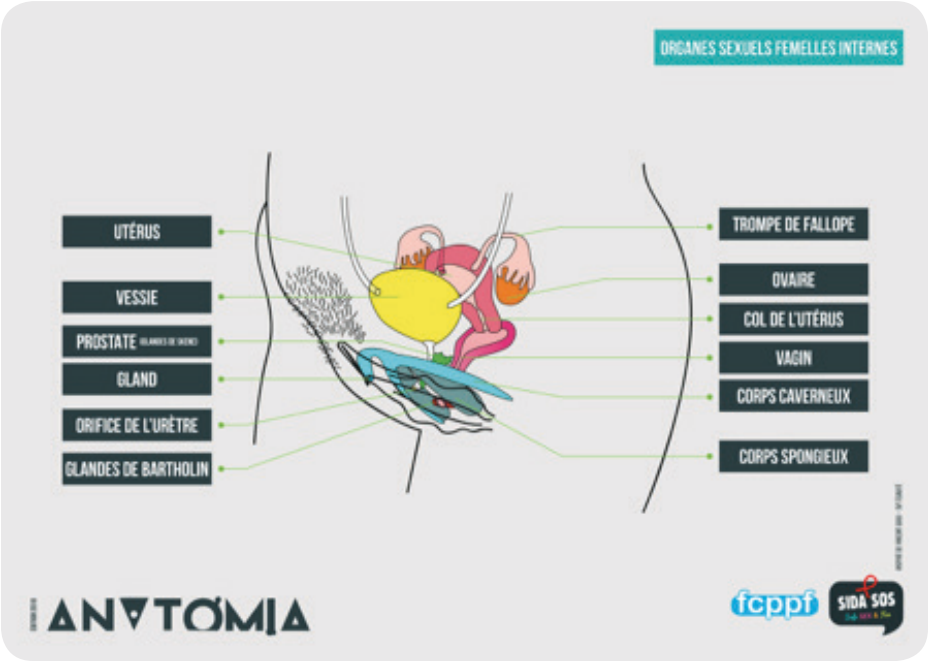
Dans ces fiches, le terme « plaisir féminin » est employé car celui-ci est couramment utilisé dans le langage commun. Cependant, toutes les personnes s'identifiant comme femme/de genre féminin ne possèdent pas forcément une vulve. De plus, certaines personnes s'identifiant comme homme/de genre masculin 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 binaires « homme/femme ».

Cependant, ces fiches 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.

FICHE ANATOMIQUE



FICHE ANATOMIQUE



En bleu se trouve le clitoris, composé des corps caverneux, des corps spongieux et du gland.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter les fiches suivantes : « Quelle est la taille du clitoris ? » et « Lors de l'excitation sexuelle chez les femmes, le clitoris entre en érection. »

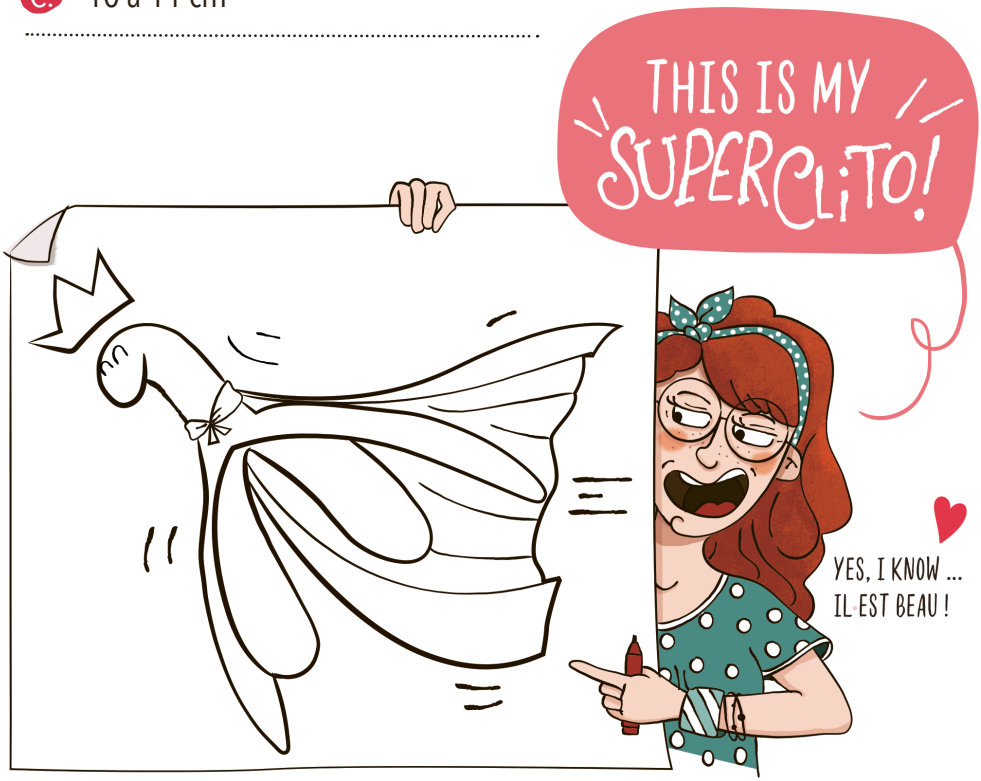
Pour les informations concernant les autres organes sexuels femelles, veuillez consulter notre brochure « Les dessous du plaisir féminin » et/ou notre site internet : https://www.planningsfps.be/nos-campagnes/les-dessous-du-plaisir-feminin-2019/.

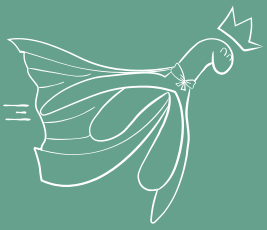
QUELLE EST, EN MOYENNE, LA TAILLE DU CLITORIS ?

A. 1 à 2 cm

B. 4 à 5 cm

C. 10 à 11 cm





RÉPONSE

» de 10 à 11 cm «

À SAVOIR :

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

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, qui est donc beaucoup plus grande que la partie externe. Le clitoris forme alors une sorte de coude avant de se diviser en deux parties s'étalant de part et d'autre de l'entrée 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 donc en moyenne de 10 à 11 centimètres (voir fiche anatomique).

LORS DE L'EXCITATION SEXUELLE CHEZ LES FEMMES, LE CLITORIS ENTRE EN ÉRECTION.

A. Vrai

B. Faux

RÉPONSE

VRAI

À SAVOIR :

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. L'ensemble du clitoris peut aller jusqu'à doubler de volume. En fait, le pénis et le clitoris possèdent de nombreuses similitudes, tant du point de vue de leur fonctionnement que de leur forme. N'oublions pas que les embryons possèdent les mêmes organes génitaux ; ceux-ci commencent à se différencier à partir du 3e mois de grossesse. Ce n'est qu'à ce moment que soit le pénis, soit le clitoris se développe.

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 féminine n'est pas forcément synonyme d'un orgasme plus intense.

LA MASTURBATION CONCERNE MAJORITAIREMENT LES HOMMES.

A. Vrai

B. Faux

RÉPONSE

FAUX

À SAVOIR :

Dans notre société, la masturbation féminine est encore un sujet tabou… Pourtant, la majorité des gens, peu importe leur sexe, leur orientation sexuelle et leur genre, se masturbent à un moment ou à un autre de leur vie, et ce, qu'ils aient un-e partenaire ou non !

Cette pratique permet de découvrir son corps, de se l'approprier et d'identifier ce qui procure du plaisir. Cela aide notre cerveau à établir des connexions avec notre corps et favorise l'orgasme (seul-e et/ou avec un-e partenaire).

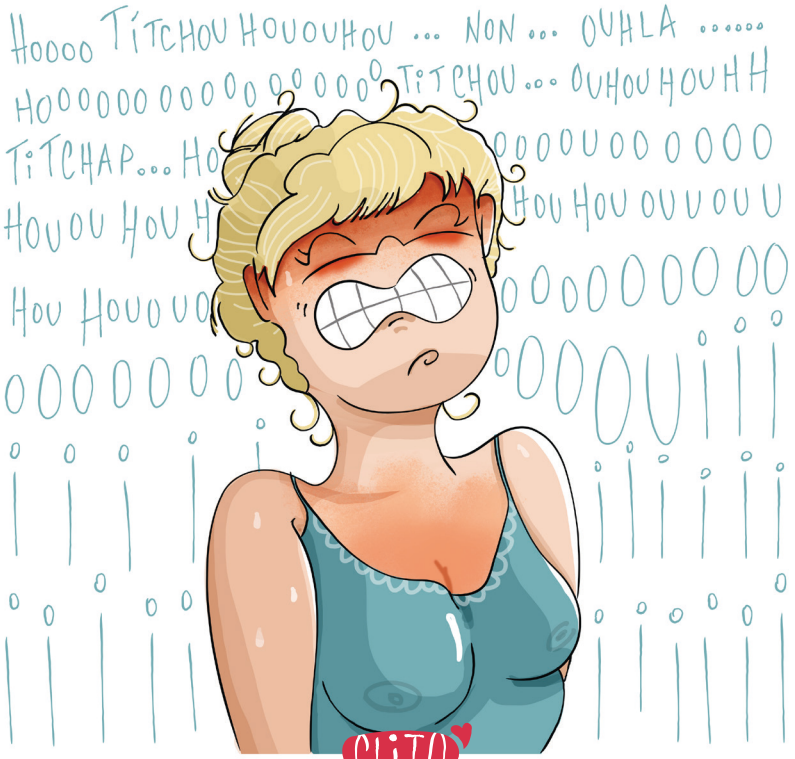
La masturbation n'a donc rien de honteux et permet, notamment, de communiquer à son/sa/ses partenaire-s ce qui nous plait. Ce dialogue, accompagné d'une écoute et d'un respect mutuels, participent à consolider les bases d'une relation épanouie.

EN MOYENNE, COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL AUX FEMMES POUR ATTEINDRE L'ORGASME ?

A. 10 minutes

B. 30 minutes

C. C'est impossible à déterminer



RÉPONSE

» C'est impossible à déterminer «

À SAVOIR :

Tout dépend de la personne, des circonstances, mais aussi des pratiques sexuelles. Il n'y a pas de règle, ni de moyenne. Chacun-e peut aimer prendre son temps, prolonger le plaisir, avec ou sans partenaire. Cela peut également être très rapide lorsqu'il y a stimulation de la partie externe du clitoris.

Si la croyance selon laquelle « l'orgasme féminin prend du temps et est difficile à atteindre » persiste, c'est parce que les pratiques hétérosexuelles sont souvent centrées sur le plaisir masculin (la pénétration vaginale n'étant pas la pratique la plus efficace pour qu'une femme atteigne l'orgasme) et qu'il y a souvent un manque de connaissances sur l'anatomie féminine (de la part des hommes comme des femmes). Cela se traduit par une fréquence d'orgasmes moins importante chez les femmes hétérosexuelles (ce qu'on appelle « l'orgasm gap »).

POUR FAVORISER L'ORGASME, UNE MAJORITÉ DES FEMMES SONT RÉCEPTIVES :

A. Au fait d'avoir des sentiments pour son/sa/ses partenaires

B. À une stimulation du clitoris

C. À une pénétration vaginale

RÉPONSE

À une stimulation du clitoris

À SAVOIR :

La pénétration seule, autrement dit sans stimulation de la partie externe du clitoris, ne permet qu'à très peu de femmes d'atteindre l'orgasme. Selon une étude de l'Institut d'études opinion et marketing en France et à l'International (IFOP) réalisée en 2015, seule une femme sur quatre atteint facilement l'orgasme de cette façon. Par contre, la diversité des pratiques (comme la masturbation, le cunnilingus ou le frottement vulve contre vulve) favorise l'atteinte de l'orgasme chez les femmes. Ces pratiques ont autant de valeur que la pénétration, contrairement à ce que l'appellation « préliminaires » peut laisser entendre. Faire un cunnilingus, c'est aussi faire l'amour. La pénétration n'est donc pas essentielle à un rapport sexuel. Les injonctions de performance n'ont pas lieu d'être, puisque la majorité des femmes peuvent ressentir du plaisir par d'autres pratiques que la pénétration. Si les partenaires désirent une pénétration vaginale (que ce soit par un pénis, un sex toy, un ou plusieurs doigt-s, ou autre), 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), à utiliser du lubrifiant et à privilégier d'autres pratiques (sexuelles ou non) avant d'arriver à la pénétration afin de favoriser l'excitation sexuelle. Toutefois, pour certaines femmes, la stimulation directe de la partie émergée du clitoris est trop intense et elles préfèreront une stimulation moins directe. Il n'existe donc pas de formule magique adaptée à tout le monde et la communication bienveillante entre les partenaires reste indispensable.

POUR LES FEMMES, JOUIR EST MOINS IMPORTANT QUE POUR LES HOMMES.

A. Vrai

B. Faux

RÉPONSE

FAUX

À SAVOIR :

Le plaisir féminin est tout aussi important que le plaisir masculin. Les femmes y ont droit au même titre que les hommes. Si l'idée inverse persiste, c'est parce que les femmes ont tendance à se mettre en retrait et à favoriser le plaisir de leur partenaire, notamment en raison des pratiques hétérosexuelles majoritairement axées sur la pénétration et le plaisir de l'homme.

Par ailleurs, jouir n'est pas une question de genre, ni de sexe, ni d'orientation sexuelle. L'importance qui y est accordée dépend de la personne.

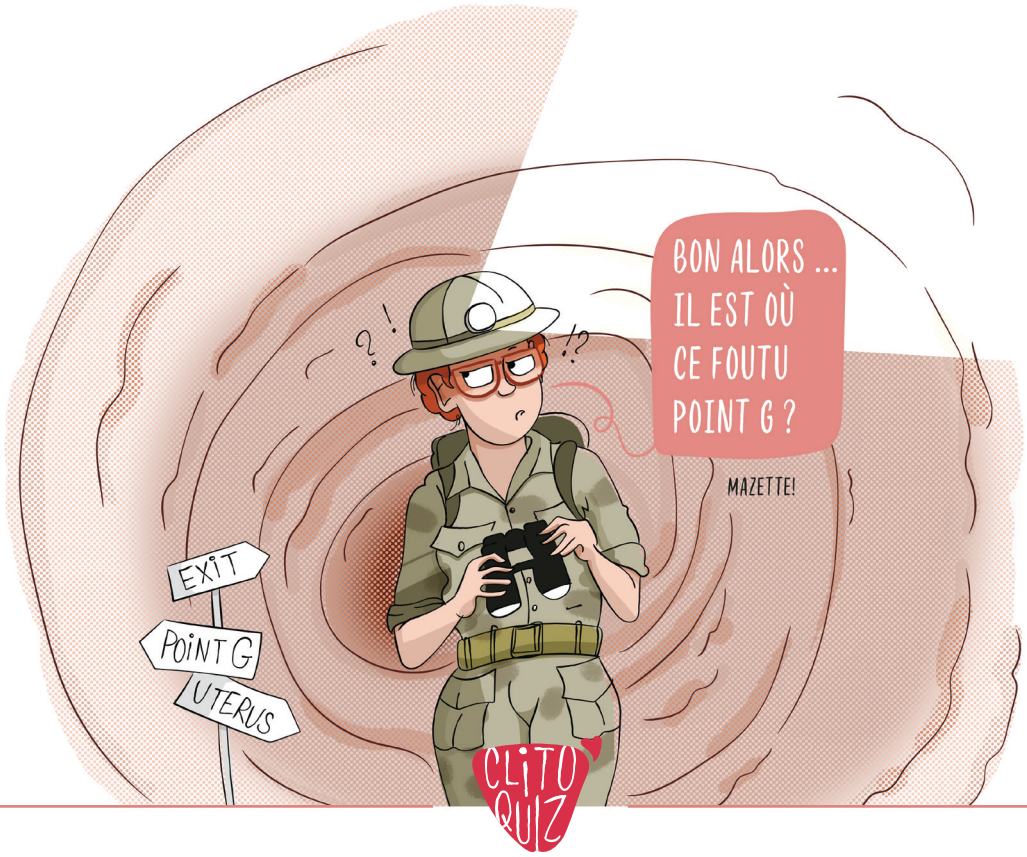
Pour certain-e-s, l'orgasme n'est pas un objectif en soi. Pour d'autres, il peut l'être. Lors d'un rapport sexuel, ce qui compte, c'est de partager un moment où le consentement entre les partenaires est respecté.

LE POINT G, C'EST...

A. Une zone du vagin qui se veut potentiellement érogène

B. Un mythe

C. La zone à détecter pour provoquer un orgasme féminin



RÉPONSE

Une zone du vagin qui se veut potentiellement érogène

À SAVOIR :

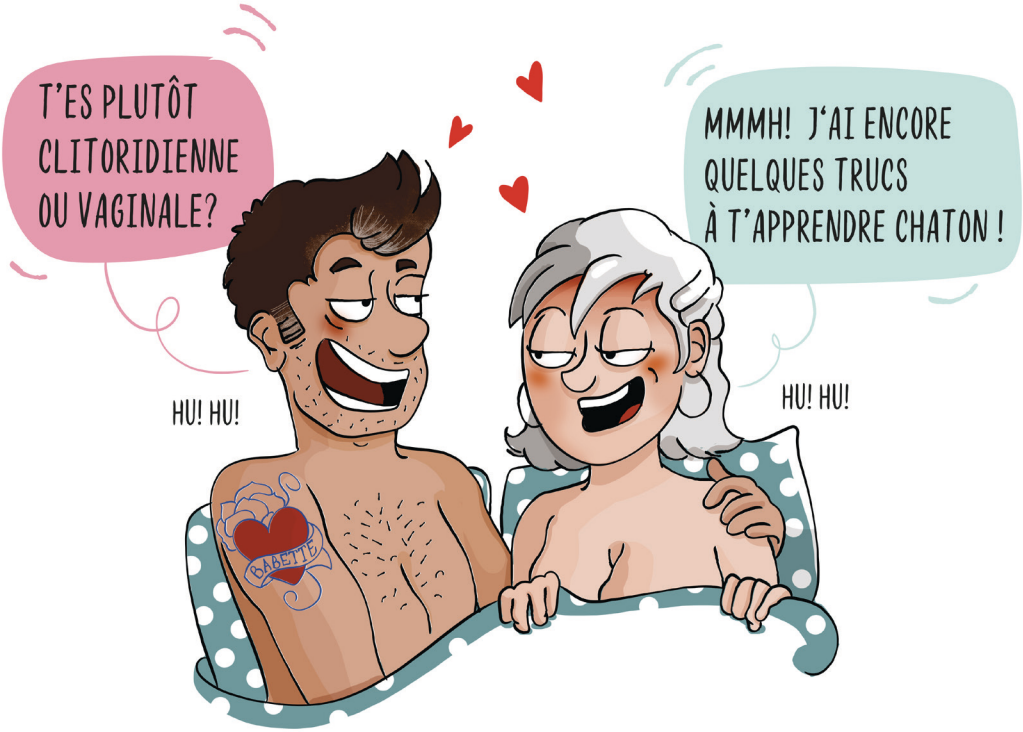
Beaucoup ont déjà entendu parler du point G… Et pourtant ! Même les scientifiques ne sont pas au clair sur la question. Il s'agirait d'une zone du vagin, située sur sa paroi antérieure, qui, sous la stimulation tactile, apporterait du plaisir sexuel. Comment ? Grâce à notre ami le clitoris ! En effet, derrière cette paroi se trouve la partie interne du clitoris, c'est-à-dire les racines du clitoris (ou corps caverneux).

En touchant cet endroit, la personne stimulerait indirectement cette partie du clitoris, qui est l'organe spécifiquement dédié au plaisir féminin. Rien de mystérieux donc… Cependant, toutes les femmes n'y seraient pas sensibles de la même façon, ni au même endroit. Inutile, donc, de se mettre la pression vu que l'atteinte d'un orgasme via ce type de stimulation n'est en rien garantie !

IL EXISTE DEUX TYPES D'ORGASME FÉMININ : VAGINAL ET CLITORIDIEN.

A. Vrai

B. Faux



RÉPONSE

FAUX

À SAVOIR :

Et non, il n'y a pas deux types d'orgasme féminin puisque les orgasmes dits vaginal et clitoridien proviennent en réalité de la stimulation de la partie externe et/ou interne du clitoris. En effet, 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 vagin. Du coup, ces deux types d'orgasmes sont provoqués par la stimulation du clitoris et les réactions qu'ils provoquent sont identiques (même si le ressenti n'est pas toujours le même).

De plus, il n'y aucune hiérarchie à opérer entre ces deux types d'orgasmes : l'orgasme dit vaginal n'a pas plus de valeur que l'orgasme dit clitoridien puisqu'ils proviennent tous les deux de la stimulation du clitoris ! Notons également que l'orgasme peut être atteint sans aucune stimulation du clitoris.

CHEZ LES FEMMES, QUELLES SONT LES ZONES QUI PEUVENT PROVOQUER DU PLAISIR ?

A. Le clitoris, le vagin, les seins, les mamelons, la bouche et les lèvres

B. Le « cerveau » via l'état d'esprit et émotionnel

C. Ces zones dites érogènes sont multiples et dépendent d'une personne à l'autre

RÉPONSE

Ces zones dites érogènes sont multiples et dépendent d'une personne à l'autre

À SAVOIR :

Le clitoris n'est pas le seul vecteur de plaisir féminin. Listons-en quelques autres : les mains, les oreilles, le haut de la nuque, le bas du dos, le ventre, l'intérieur des cuisses,… Toutes les parties du corps peuvent procurer du plaisir et il est important de ne pas uniquement se focaliser sur le sexe et les mamelons : une femme ne se résume pas à des seins et un vagin. Quels que soient le sexe et le genre du/de la/des partenaire-s, l'orgasme n'a pas non plus à être une fin en soi.

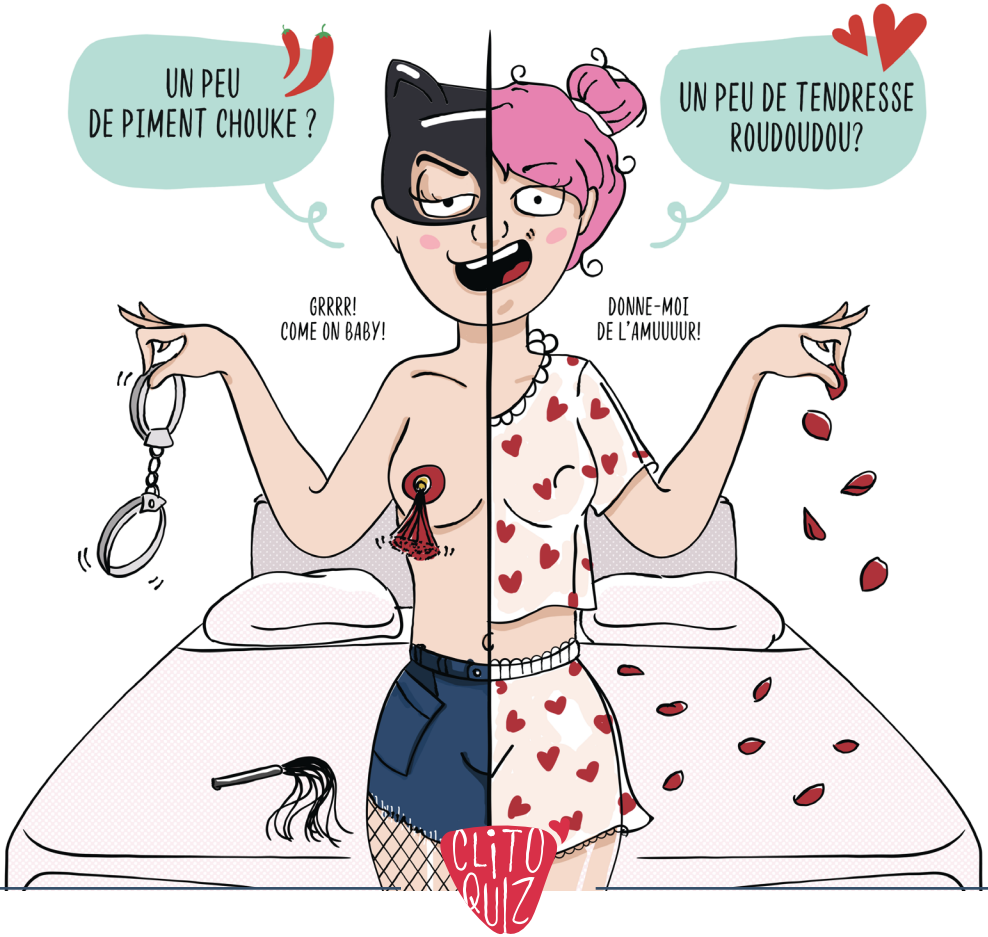
Un rapport sexuel peut très bien être satisfaisant sans orgasme. Ce n'est donc pas grave si l'orgasme n'est pas atteint, et parfois, celui-ci n'est même pas recherché ni désiré. De même, un rapport sexuel n'a pas nécessairement à prendre fin après l'orgasme de l'un-e ou l'autre partenaire. Par exemple, dans un rapport hétérosexuel, ce n'est pas parce qu'un homme a éjaculé que le rapport sexuel est terminé.

Par ailleurs, les femmes, tout comme les hommes, sont en mesure d'atteindre le septième ciel sans éprouver de sentiments amoureux pour leur partenaire.

SEXUELLEMENT, LES FEMMES SONT NATURELLEMENT PLUS DOUCES ET PLUS PASSIVES.

A. Vrai

B. Faux



RÉPONSE

FAUX

À SAVOIR :

Ce stéréotype persiste en raison des rôles attribués aux femmes et aux hommes dans notre société. L'homme doit être fort, viril, actif et dominant. La femme doit être douce, délicate, passive et soumise. Cela peut nous sembler naturel mais ça ne l'est pas du tout !

Et puis, ça met beaucoup de pression sur les épaules de chacun-e et ça impose des règles à suivre qui empêchent une plus grande liberté. Or, les femmes peuvent tout autant être maitresses de leur sexualité que les hommes. C'est cette liberté d'appropriation qui est importante pour que chacun-e puisse être responsable de sa propre sexualité. Après, tout dépend des préférences de chacun-e, des circonstances,… Parfois, les deux partenaires ont un rapport sexuel plus agressif ou plus doux. Aucun rôle n'est obligatoire et surtout, ceux-ci sont interchangeables !