

Plaisir

- PARTIE DE -

OUTIL PÉDAGOGIQUE
SUR LE PLAISIR

FICHE
PÉDAGOGIQUE

Partie de plaisir

Outil pédagogique
sur le plaisir

D'après une idée originale de O'YES

MOTS CLÉS :

Plaisirs, rapports sexuels, masturbations, clitoris, pénis, vulves, orgasmes, communications, consentements, zone G, tabous.

MATÉRIEL :

- Cartes de couleurs (4)
Quatres catégories de questions en fonction de la couleur de la carte "jeu":
 - Bleu : catégorie "**Vrai/Faux**". L'animateur-ice énonce une affirmation aux participant-e-s et ceux/celles-ci répondent si, selon eux/elles, c'est vrai ou faux, pour ensuite engager la discussion.
 - Vert : catégorie "**Questions à choix multiples**". L'animateur-ice donne trois affirmations et les participant-e-s choisissent la bonne réponse.
 - Rose : catégorie "**Questions ouvertes**". La personne qui anime pose la question aux participant-e-s, ceux/celles-ci discutent ensemble et échangent leurs points de vue.
 - Orange : catégorie "**Illustrations**". Il sera demandé aux participant-e-s, après avoir observé l'illustration, à quoi cela leur fait penser et le message qui est véhiculé dans cette illustration selon eux.elles.
- Un totem en forme de pêche

PUBLIC CIBLE :

18-25 ans

NOMBRE DE PARTICIPANT·ES :

2-6 personnes

DURÉE DE L'ANIMATION :

15-30 minutes

OBJECTIFS DU JEU

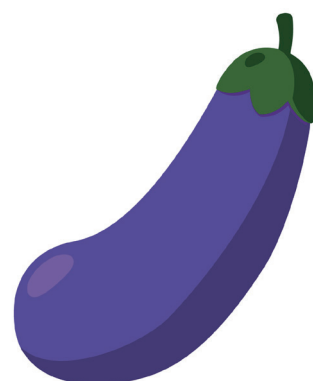
- Échanger autour de la notion de plaisir ;
- Déconstruire les idées reçues, les clichés et tabous autour de la thématique ;
- Donner des pistes de réflexions sur les différentes sources de plaisir possibles.

MESSAGES À FAIRE PASSER

- Il n'existe pas une façon unique d'obtenir du plaisir, chaque personne est différente et possède ses propres envies, désirs et fantasmes ;
- Il n'existe pas de mode d'emploi du plaisir. Ce n'est pas une suite d'étapes à suivre, il n'y a pas un schéma de rapport sexuel parfait. Il s'agit de quelque chose d'amusant avant tout, l'idée est de s'explorer et d'explorer ce qui nous fait envie, tant que c'est entre adultes consentants ;
- L'écoute et la communication sont essentielles. Il est important de pouvoir communiquer sur ses envies, ses besoins, d'apprendre à se connaître et/ou connaître l'autre.

TW : mutilation génitale

Une des questions de ce jeu aborde les mutilations génitales. Il est important d'en informer les joueurs et joueuses avant de commencer, et de s'assurer que chacun-e est à l'aise avec cette thématique.

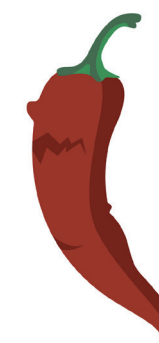


DÉROULEMENT D'UNE PARTIE

1. Expliquer le thème du stand et mentionner le TW ;
2. Expliquer les règles du jeu ;
3. Séparer le groupe en deux ou plusieurs équipes ;
4. Distribuer les "cartes jeu", aux participant-e-s ;
5. Le jeu peut alors commencer. Les joueurs et joueuses retournent les cartes chacun-e à leur tour. Lorsque deux cartes présentent le même dessin ou la même couleur, les participant-e-s doivent alors attraper le totem le plus vite possible.
6. La personne ayant attrapé le totem sera la première à répondre à la question qui lui sera posée.
7. Pour rappel, il y a quatre types de questions. La couleur indiquée sur la "carte jeu" est directement liée à un type de question.
8. Si la personne ne sait pas répondre, ou que d'autres désirent ajouter des informations, il leur sera proposé de le faire.
9. Le jeu continue jusqu'à la fin du temps imparti ou jusqu'à épuisement des cartes.

CONSEILS D'UTILISATION

- Poser un cadre sécurisant et bienveillant. C'est un outil créé pour échanger, pousser à la curiosité, mais également pour s'amuser ;
- Partir du principe qu'on peut avoir du plaisir tout autant seul-e (notamment par la masturbation) qu'avec un-e ou des partenaire(s) ;
- Être le plus inclusif-ve possible dans son discours ;
- Si une personne n'a pas envie de répondre à la question, ne pas l'obliger et compter sur l'aide de ses pairs.



EXPLICATION DES QUESTIONS

Tableau 1 : Vrai ou Faux (10 questions)

Questions	Réponse	Développement
L'orgasme marque la fin d'un rapport sexuel.	Faux	Si une des personnes a eu un orgasme, est-ce acceptable pour vous que le rapport sexuel se termine ? Il est encore répandu que, dans la majorité des relations hétérosexuelles*cisgenres**, lorsque la personne à pénis a eu un orgasme, le rapport sexuel s'arrête. On peut alors se questionner sur la place du plaisir de la personne à vulve lors des rapports. Le plaisir des partenaires est toujours important à prendre en compte lors des rapports. Il sera donc primordial que ces derniers/dernières communiquent sur la suite de leurs envies même si l'un-e ou l'autre a déjà eu un orgasme. L'animateur/animateur peut donc poser la question initiale (L'orgasme marque-il la fin d'un rapport ?) lorsqu'il y a eu un échange d'idées entre les participant-e-s. *hétérosexuel-le : personne éprouvant de l'attraction romantique et/ou sexuelle pour un genre différent du sien **cisgenre : personne se reconnaissant dans le genre qui lui a été attribué à la naissance
Les sensations liées à l'orgasme sont les mêmes quel que soit le sexe biologique.	Faux	Chaque sensation liée à l'orgasme est unique, individuelle et n'est en aucun cas liée au genre de la personne. La sensation varie d'une personne à l'autre, il n'y a pas deux orgasmes qui se ressemblent. Il peut être vécu avec plus ou moins d'intensité, localisé à un endroit précis, ou plus diffus. Il est aussi important de préciser que, pour certaines personnes, la sensation de l'orgasme n'est pas forcément agréable.
La période réfractaire est un phénomène durant lequel les personnes à pénis ressentent une chute d'hormones à la suite d'un orgasme.	Vrai	La période réfractaire s'enclenche à la suite d'un orgasme chez les personnes à pénis. Celle-ci peut durer longtemps et varier de quelques minutes à quelques heures. Durant cette phase, il sera compliqué d'avoir un autre orgasme, voire même d'avoir une autre érection. Pour les personnes à vulve, par contre, il n'y a pas de phase réfractaire et il est possible d'avoir plusieurs orgasmes lors d'un même rapport. La chute d'hormones sera toujours présente mais moins forte, elle ne sera donc pas définie comme une phase réfractaire en tant que telle.

Un rapport sexuel obéit à un schéma dans lequel il y a des préliminaires, une/ des pénétration-s pour se terminer par un orgasme.	Faux	La personne qui anime peut d'abord questionner les participant-e-s sur la notion de "préliminaires". Est-il pertinent d'utiliser ce terme ? Réponse : "faire des préliminaires" veut forcément dire que cela vient <i>avant</i> autre chose, considéré comme plus important. Cela induit donc qu'il y a un ordre ainsi qu'une hiérarchie dans les actes sexuels dont la plus haute position serait occupée par le sexe pénétratif (avec un pénis). La personne qui anime insiste donc sur le fait qu'il n'y a pas de mode d'emploi dans un rapport sexuel. Il n'existe pas d'ordre établi, il ne doit pas forcément y avoir de pénétration ni d'orgasme. Le sexe est un échange, il n'existe pas de règles à suivre, si ce n'est le consentement des partenaires et le cadre légal. La personne qui anime peut également parler de l'aspect réducteur de ces appellations. Notamment pour les personnes ayant des rapports sexuels non pénétratifs. Cela voudrait dire que celles-ci ne font que des préliminaires ?
Le clitoris est le seul organe lié uniquement au plaisir.	Vrai	Dans les recherches actuelles, le clitoris est bien le seul organe du corps humain qui a pour seule fonction de donner du plaisir.
Le gland du pénis contient plus de terminaisons nerveuses que le gland du clitoris .	Faux	Le gland du pénis contient entre 3.000 et 4.000 terminaisons nerveuses contre 8.000 à 10.000 pour le gland du clitoris.
Le désir réactif est un type de désir déclenché lors d'une situation sensuelle ou sexuelle.	Vrai	En effet, certaines personnes ont un désir réactif, ce qui signifie que celui-ci sera amorcé par une stimulation physique et/ou sexuelle. L'animateur/animateur peut poser comme question supplémentaire : connaissez-vous d'autres types de désir ? Réponse : certaines personnes ont un désir spontané, c'est-à-dire que ce dernier est déclenché par l'envie d'avoir un rapport sexuel, par des images mentales ou des fantasmes. C'est donc quelque chose qui leur vient spontanément.



Avoir des rapports sexuels pendant les règles, c'est sale.	Faux	Il y a encore beaucoup de tabous autour des menstruations en général mais également des rapports sexuels pendant les règles. Faire du sexe pendant les règles n'est pas sale, cela reste un fluide corporel. Il faut s'assurer que les partenaires soient d'accord de le faire, cela peut demander une préparation pour ne pas tacher les draps ou les vêtements. Il est également possible d'adapter tout simplement ses pratiques sexuelles. Il est à noter que, lors de ces rapports, il y a un plus grand risque de transmission d'IST s'ils sont non protégés. D'un point de vue culturel et dans certaines régions du monde, lorsque les personnes à vulve ont leurs règles, celles-ci sont considérées comme "impures". Elles sont alors isolées du reste du groupe le temps des menstruations, car elles risqueraient de "contaminer" les autres. Il y a également un passage dans la Bible dédié aux menstruations et à l'impureté de celles-ci. Dans certains pays, il est toujours actuellement interdit aux personnes ayant leur règles d'entrer dans des lieux sacrés.
Les personnes à pénis ont plus de désir que les personnes à vulves.	Faux	Il y a plusieurs explications quant à ces fausses croyances. Nous vivons dans une société où le droit à l'expression des femmes et minorités de genre est restreint. Il existe un certain contrôle social, la sexualité de ces personnes ayant longtemps été réprimée, invisibilisée et niée. Les personnes à vulves n'ont donc pas moins de désir, mais ont été obligées de l'exprimer différemment (et donc souvent de le garder pour elles). A contrario d'un homme cisgenre, qui sera plus libre de parler de ses désirs et envies, car c'est plus accepté socialement. Le plaisir commence peu à peu à être entendu et pris en compte. On peut voir, notamment sur les réseaux sociaux, des pages dédiées au plaisir sexuel "féminin", de nombreux témoignages, de la diversité des sextoys sur le marché, etc. La personne qui anime peut citer ces différentes ressources : • Orgasme_et_moi (instagram) • jemenbatsleclito (instagram) • moulesfritesoyes (instagram) • jouissance.club (instagram)

Lorsque le pénis ou le clitoris est en érection, cela veut forcément dire qu'il y a excitation.	Faux	L'animateur ou animatrice peut demander aux joueur-euse-s si ceux/celles-ci pensent à des moments où il y a une érection mais pas forcément d'excitation. Si ils ou elles ont des difficultés, la personne qui anime peut donner l'exemple des érections matinales. Réponse : Des parties de notre appareil génital peuvent gonfler sans qu'aucune excitation ne soit ressentie. Les personnes à pénis ont d'ailleurs généralement une érection matinale. Une hypothèse peut être un haut taux de testostérone le matin, une autre est que, durant le sommeil paradoxal, des érections non contrôlées peuvent survenir. L'érection matinale serait alors la prolongation de ce sommeil paradoxal. Les personnes à pénis peuvent aussi avoir des érections non contrôlées pendant la journée mais, avec l'âge, celles-ci diminuent. Nous tenons à rappeler ici que l'organe sexuel principal chez les êtres humains est le cerveau et qu'il est primordial de devoir s'assurer du consentement en tout temps. Une autre piste serait de parler de concordance sexuelle qui est le degré de concordance entre l'excitation ressentie et l'excitation génitale. Des personnes à pénis et à vulve peuvent avoir un degré de concordance basse, c'est-à-dire que l'excitation ressentie ne va pas forcément se traduire en excitation physique. Les personnes peuvent être excitées mais l'érection et la lubrification vaginale seront faibles. L'inverse peut également se produire : avoir une lubrification vaginale et une érection sans forcément ressentir une excitation.
---	------	---

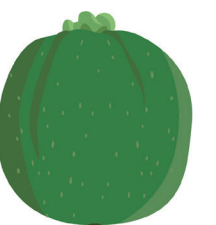


Tableau 2 : QCM (7 questions) Cartes vertes

Question :

Qu'est-ce-que le humping ?

Réponses :

- Se frotter à quelque chose ou à quelqu'un-e
- Une méthode de contraception
- Une IST (infection sexuellement transmissible)

Développement :

C'est une pratique sexuelle qui consiste à frotter ses parties génitales sur un objet ou une personne. Elle peut se faire seul-e ou à plusieurs. C'est une façon de se masturber qui peut se pratiquer peu importe le sexe.

Le humping peut se faire habillé-e, on appelle ça alors le "dry humping".

Attention, les étudiant-e-s peuvent amener le cas des frotteurs dans les transports en commun. Il faut dire que le humping se fait avec le consentement du/de la partenaire, à l'inverse des frotteurs.

Question :

Les personnes à vulve peuvent avoir des orgasmes par :

Réponses :

- Stimulation vaginale
- Stimulation du clitoris
- Stimulation externe et/ou interne du clitoris

Développement :

Beaucoup de personnes croient encore au mythe de la "femme vaginale" et de la "femme clitoridienne".

Celui-ci n'a plus de sens car, dans la majorité des cas, lorsque les personnes à vulves ont des orgasmes par stimulation interne (donc par pénétration), beaucoup pense que c'est un orgasme uniquement vaginal, ce qui est faux. Ce sont bien les corps caverneux et les bulbes du clitoris qui sont stimulés ! C'est donc par une stimulation indirecte du clitoris que ces personnes ont un orgasme. En conclusion, dans un certain sens, les trois réponses peuvent être correctes selon la justification.

Question :

Le zone G est :

Réponses :

- Un point précis à l'intérieur du vagin
- Un endroit sur la paroi antérieure du vagin
- Un nerf proche de l'anus

Développement :

La zone G est une zone sur la paroi antérieure du vagin qui permet d'atteindre la jonction entre les bulbes et les racines du clitoris (ou corps caverneux/spongieux). Nous utilisons le mot «zone» car il est compliqué de le localiser à un point précis.

De plus, chaque personne étant différente, la zone G n'a pas un emplacement universel, la diversité des corps fait que la zone n'est pas au même endroit pour tout le monde.

C'est pour cela qu'on préfère parler de zone et non de point, comme on peut souvent le lire..

Question :

Qu'est-ce que l'excision ?

Réponses :

- Une mutilation génitale pratiquée sur une vulve
- La ligature des trompes
- Une nouvelle méthode de contraception pour les personnes à pénis

Développement :

TW : L'OMS définit les mutilations génitales féminines comme étant toutes les interventions aboutissant à une ablation partielle ou totale des organes génitaux externes de la femme ou toute autre lésion des organes génitaux féminins pratiquée à des fins non thérapeutiques.

C'est une violation brutale des droits humains ainsi que de l'intégrité physique et morale des personnes à vulves. Elle est généralement pratiquée sur des enfants avant leur 5 ans.

Selon un rapport statistique d'UNICEF datant de 2016, c'est 200 millions de filles et de femmes en vie aujourd'hui qui ont subi des mutilations génitales dans 30 pays différents.

Celle-ci a de grandes conséquences sur la vie de ces personnes peuvent ressentir une grande détresse psychologique. Après une excision, plusieurs complications peuvent survenir comme des douleurs pendant les règles et lors des rapports sexuels, des infections, des complications pendant la grossesse, etc.

Pour rappel, le gland du clitoris contient plus de 8000 terminaisons nerveuses.

Cette pratique s'explique principalement par des traditions, des dimensions culturelles et religieuses. Celle-ci est censée se faire avant le mariage pour assurer le caractère "pur" de la femme aux yeux de son futur mari et de sa famille.

L'excision reste aussi un moyen de contrôler la sexualité de ces personnes.

Question :

Qu'est-ce-que l'aftercare ?

Réponses :

- Une crème après-rasage pour les parties intimes
- Prendre soin de l'autre ou de soi après un rapport sexuel
- Partir avant que l'autre se réveille

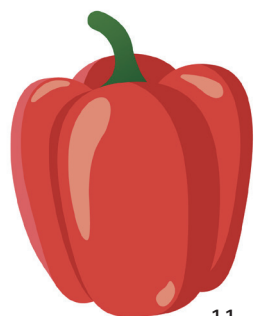
Développement :

L'aftercare c'est prendre soin de l'autre et/ou de soi après un rapport sexuel.

Cela peut prendre différentes formes : on peut prendre soin de l'autre en le/la câlinant, le caressant, l'embrassant, le massant ou en faisant un débrief sur le rapport. Cela peut aussi juste laisser retomber l'excitation en silence.

On peut prendre soin de soi aussi, en faisant quelque chose qui nous fait du bien comme aller se doucher, prendre du temps pour soi, se laisser de l'espace, mettre des vêtements propres, etc.

Chaque personne a sa propre routine d'aftercare.



Question :
Qu'est-ce-que l'asexualité ?

- Réponses :**
- Le fait de ressentir pas ou peu de désir sexuel pour autrui
 - Les personnes n'ayant pas de sexe biologique
 - Le fait de ne ressentir aucun désir romantique

Développement :
Les personnes se caractérisant comme asexuelles ne ressentent pas ou peu de désir sexuel pour d'autres personnes, peu importe le genre.
L'asexualité n'est pas une orientation sexuelle car c'est justement l'absence d'attirance sexuelle. C'est également différent de l'abstinence, qui est un choix. Il est important de rappeler que l'asexualité n'est pas pathologique, au même titre que de ressentir du désir sexuel. Cela ne veut pas dire qu'elles ne ressentent aucun désir, mais que ce désir n'est pas tourné vers les autres. Les personnes asexuelles peuvent très bien avoir des désirs sexuels et les assouvir en se masturbant. Il faut également savoir que l'asexualité est un spectre, c'est-à-dire que cela peut prendre différentes formes selon les personnes.

Question :
Qu'est-ce-que la prostate ?

- Réponses :**
- Une glande de l'appareil génital présent chez les personnes à pénis
 - La peau qui entoure les testicules
 - Le frein du pénis

Développement :
L'animateur/animateur demande aux participant-e-s si ceux/celles-ci savent la situer anatomiquement.
Réponse : la prostate se trouve en dessous de la vessie, en avant du rectum. On peut l'atteindre par un toucher rectal, en insérant son doigt jusqu'à 3 ou 4 cm dans l'anus. Elle a la taille d'une châtaigne.
L'animateur/animateur peut également demander les fonctions de la prostate. Pour rappel, celle-ci produit le liquide prostatique qui permet la survie, la maturation et la mobilité des spermatozoïdes. Elle permet également l'éjaculation et peut-être source d'un grand plaisir si elle est stimulée. Il est possible pour les personnes à pénis d'avoir un orgasme prostatique. Ce dernier peut être ressenti avec plus d'intensité que l'orgasme par éjaculation. Stimuler la prostate peut être fait via l'extérieur ou l'intérieur du corps. Pour l'atteindre, on peut également s'aider d'un objet adapté pour l'anus. La particularité de l'orgasme prostatique est qu'il n'y a pas de phase réfractaire, c'est-à-dire qu'on ne ressent pas cette baisse d'hormones qui peut retarder le prochain orgasme. Avec la prostate, la personne peut donc enchaîner plusieurs orgasmes d'affilée. Il est à noter que le plaisir lié à l'orgasme prostatique n'est pas le même qu'un orgasme éjaculatoire. Ce dernier peut être imaginé comme un pic, c'est-à-dire qu'il monte très vite et redescend aussi vite ; alors que l'orgasme prostatique prend lui plus de temps à arriver et redescend également plus lentement.



Tableau 3 : Questions ouvertes (7 questions) Cartes roses

Selon vous, combien de temps dure, en moyenne, un rapport sexuel avec pénétration ?

Selon une étude menée par le «Journal of Sexual Medicine», un rapport sexuel avec pénétration dure en moyenne 5,4 minutes, avec des variations selon l'âge des partenaires. Pour la tranche d'âge des 18-30 ans, la moyenne est de 6,5 minutes, alors que pour les plus de 51 ans la moyenne est de 4,3 minutes.

- Deux thématiques peuvent être abordées avec cette question :
- Il existe des idées reçues quant à la durée d'un rapport sexuel, véhiculées notamment par la pornographie traditionnelle. On y voit souvent des rapports plutôt longs avec un moment uniquement pénétratif. La réalité est pourtant bien différente. Un rapport sexuel peut être rapide, long ou entrecoupé de pauses. Il n'y a pas de règles tant que les partenaires sont consentant-es.
 - On peut également aborder de la diversité des pratiques sexuelles. Un rapport sexuel ne se résume pas seulement à une pénétration. C'est avant tout un terrain de jeu où l'on peut tester et essayer beaucoup de choses pour savoir ce qui nous plaît, ou non.

Est-ce-que l'orgasme est indispensable pour avoir un rapport de qualité ?
On voit souvent l'orgasme comme un but à atteindre. C'est tout à fait acceptable de ne pas avoir d'orgasme à chaque rapport, cela peut même créer une sorte de pression et d'attente d'un-e partenaire lorsque les rapports se font à deux/plusieurs.

L'orgasme n'est pas quelque chose qui arrive "comme ça", il faut apprendre à connaître son corps, et à s'écouter. Ce n'est pas si "évident" d'avoir un orgasme et il n'existe pas de solution magique qui conviendrait à tout le monde.

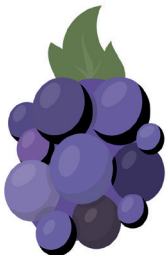
L'animateur/animateur peut demander si les joueuses ou joueurs connaissent des éléments qui peuvent venir perturber l'atteinte à l'orgasme.

Réponse : beaucoup d'éléments peuvent venir perturber cette atteinte à l'orgasme, notamment le contexte, l'environnement (c'est-à-dire, dans quelles conditions se passe le rapport sexuel) mais aussi si la personne se permet de lâcher prise, de se laisser porter par le moment, etc. On veut principalement faire passer comme message que les rapports sexuels sont avant tout un instant de lâcher prise, où l'on profite du moment présent, et du partage si cela se passe entre partenaires. Il est important de faire de la place aux sensations que l'on peut avoir.

Est-ce-que le plaisir décline au cours de la vie ?
Le désir et le plaisir sexuel ne s'arrêtent pas à un certain âge. Il n'y a pas de date limite, cependant la sexualité change et évolue tout au long de la vie. Le désir ne s'éteint pas, il devient simplement moins fréquent pour les personnes âgées.

Beaucoup de facteurs physiques ou physiologiques viennent aussi perturber leur sexualité, que ce soit la diminution physique, ou les troubles érectiles, la diminution de la lubrification vaginale etc.

Il existe encore beaucoup de tabou autour de la sexualité des personnes plus âgées.



Est-ce-que un rapport sexuel doit passer par une pratique pénétrative ?

La réponse aura peut-être déjà été développée dans une autre question mais il est important de déconstruire cette idée encore très présente.

La sexualité est un terrain de jeu dans lequel la diversité est reine, on peut tester plein de nouvelles choses en permanence et ne pas se cantonner à l’acte pénétratif.

L’idée n’est pas de diaboliser la pénétration mais simplement de donner d’autres pistes de réflexion concernant la sexualité.
Il y a encore beaucoup d’images qui véhiculent la pénétration comme étant l’élément indispensable et central d’un rapport sexuel (cf pornographie mainstream).

Qu’est-ce-que l’edging ?

L’edging consiste à amener son ou sa partenaire aux portes de l’orgasme, avant que celui ou celle-ci ne l’atteigne. La personne s’arrête pour que les sensations s’atténuent, tout en gardant un seuil d’excitation élevé. Après quelques minutes, la personne restimule son ou sa partenaire afin que celui/celle-ci ait un orgasme. Pour certaines personnes, ce dernier sera vécu de façon plus intense grâce à cette pratique.

Qu’est-ce-que la libido ?

La libido est le désir sexuel, une énergie. Beaucoup de facteurs peuvent venir l’influencer.

La personne qui anime, peut demander si ceux ou celles-ci connaissent les facteurs influençant la libido.

Réponse : elle peut être perturbée par les contraceptions hormonales, le stress, la qualité du sommeil, l’état psychologique (dépression), etc. La libido fluctue au cours des jours, voire des heures et c’est tout à fait normal. Le désir humain est complexe et ne peut être commandé.

Citez trois zones érogènes autres que les parties génitales.

Cette question est posée pour que les joueuses et joueurs réfléchissent à la multitude de zones érogènes et aux possibilités en termes de plaisir.

Réponse : plusieurs zones érogènes existent autres que les parties génitales, cela peut être le cou, la nuque, les oreilles, le bas du ventre, l’intérieur des cuisses, l’anus, etc. Il existe autant de zones érogènes que de personnes.

La stimulation de ces zones érogènes peut mener à l’excitation, il s’agit d’explorer le corps, le sien et celui de l’autre.

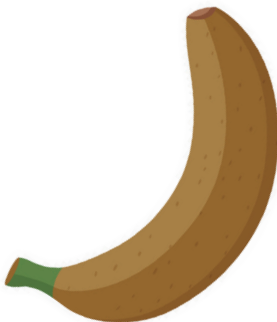
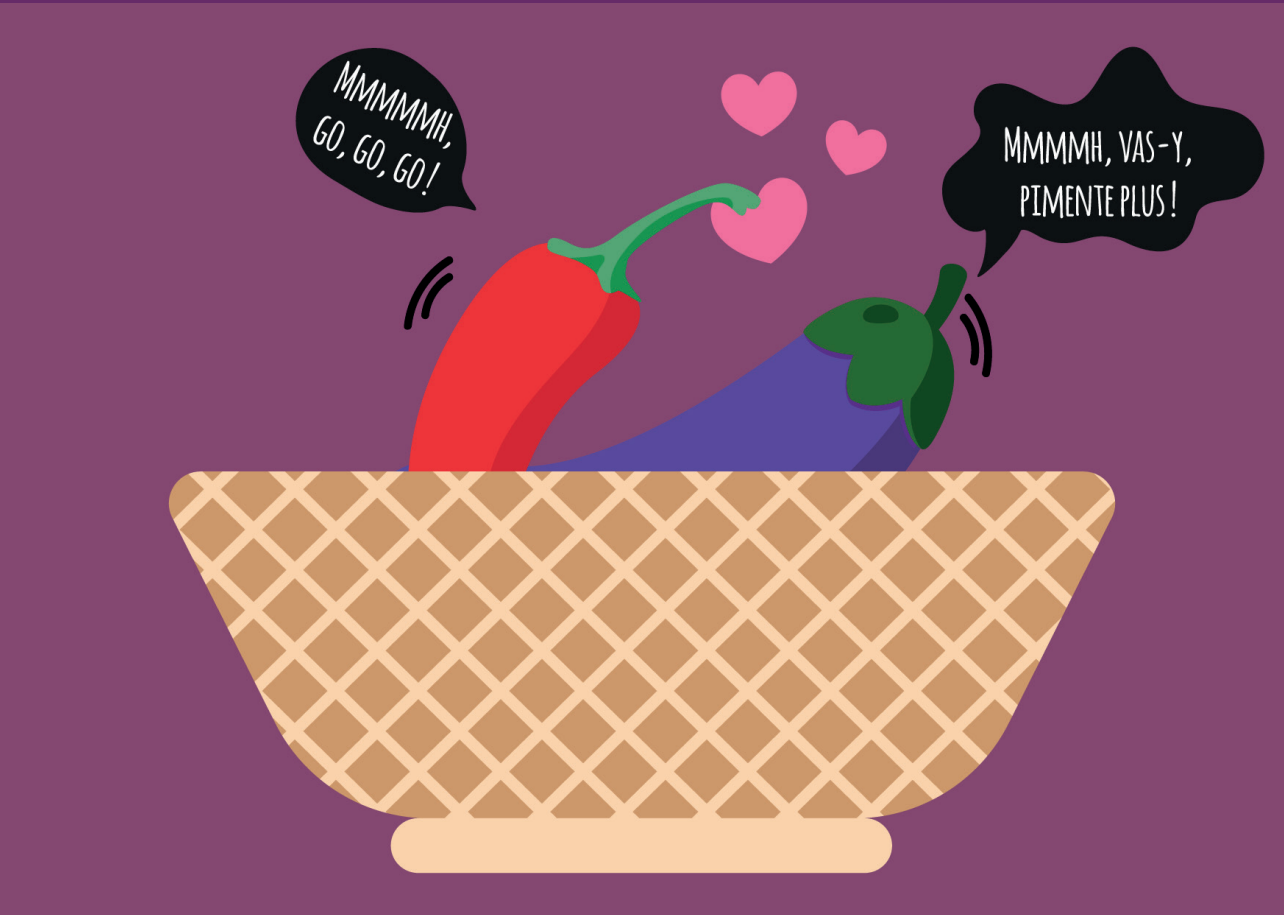


Tableau 3 : Questions ouvertes (7 questions) Cartes oranges

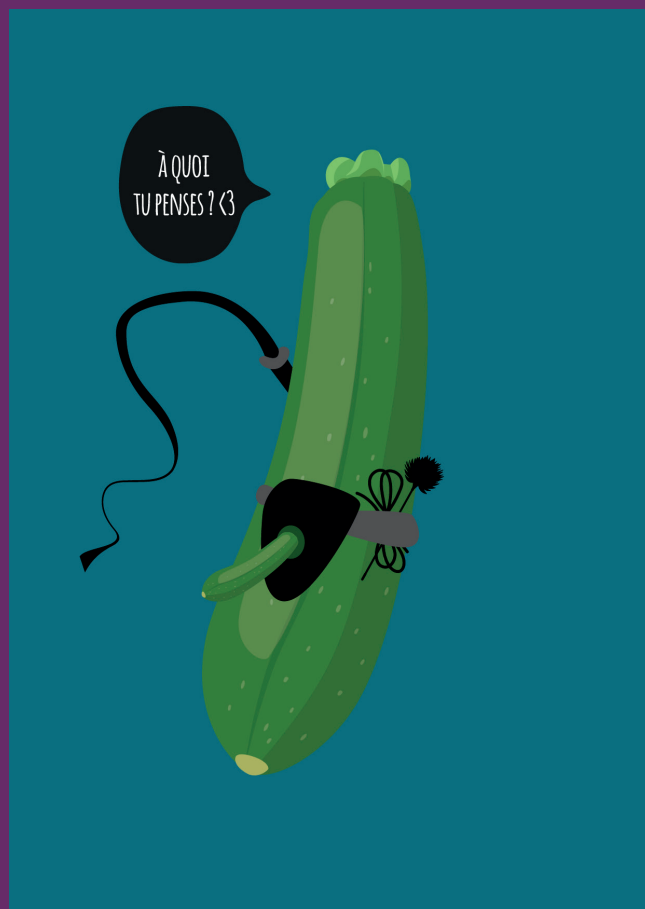


Pour beaucoup de personnes, un rapport de qualité est forcément bruyant.

Chaque personne est différente, certaines ne se sentent pas à l’aise de gémir voire de crier, là où d’autres en ressentent le besoin. Ces images de personnes très démonstratives lors des rapports sont véhiculées dans la pornographie/film/série.

L’animateur/animateur peut aussi parler des bruits des corps lors des rapports qui sont naturels et qu’on ne peut pas contrôler. (par exemple : pet vaginal)

C’est normal lorsque deux corps se touchent que la friction des peaux, la transpiration, la pénétration fassent du bruit. Ces sons peuvent engendrer de la gêne, on peut en rire, etc. mais il faut garder à l’esprit que c’est tout à fait normal de les entendre.



Avec cette illustration, on représente les fantasmes.

Les personnes peuvent avoir des fantasmes, ceux-ci peuvent être énoncés à son.sa partenaire ou pas. C'est tout à fait possible et acceptable de les garder pour soi.

Lorsque les fantasmes sont discutés entre partenaires, c'est naturel de vouloir les tester, mais il est important de mettre en place un cadre sécurisant pour tout le monde.

En effet, il faut s'assurer d'avoir le consentement des partenaires, d'être à l'écoute et de s'arrêter lorsque l'un.e ou l'autre personne ne prend plus de plaisir.

La personne qui anime rappelle que les rapports sexuels doivent être épanouissants avant tout.



Avec cette illustration, on représente le sexe oral.

Tout d'abord, avec cette illustration, la personne qui anime peut amener la discussion sur la présence du sexe oral lors des rapports (qu'est-ce que le sexe oral ? qu'est-ce qui existe ?).

Réponse : il n'est évidemment pas obligatoire de faire du sexe oral. Il est souvent représenté (dans les films / séries / pornographie) comme faisant parti des préliminaires (cf tableau1, Vrai/Faux, question 4), qui se ferait donc avant la pénétration. Le sexe oral se ferait donc uniquement pour préparer la zone à la pénétration alors qu'il pourrait être la finalité d'un rapport sexuel.

Pour aller plus loin :

L'animateur/animatrice peut demander aux joueuses et joueurs si les rapports sexuels c'est du "donnant-donnant" ?

Réponse : L'idée est encore répandue que les rapports sexuels doivent suivre une règle de "donnant-donnant". C'est-à-dire que lorsque un.e des partenaires accomplit un acte sexuel, l'autre devra obligatoirement faire quelque chose en retour. Cela peut donc créer une certaine attente, voire de la pression d'un.e partenaire envers l'autre.

L'animateur/animatrice marquera l'importance de la communication afin d'éviter certaines attentes et/ou des sous-entendus qui peuvent découler de cette "règle".



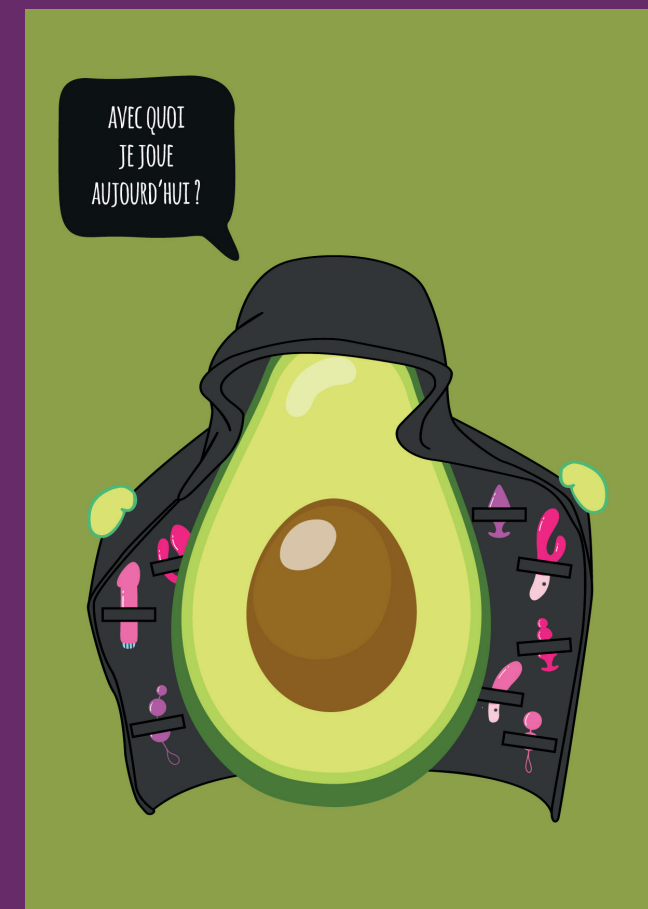
Dans cette illustration, on parle de la communication pendant les rapports.

L'animateur/animatrice peut poser cette question : Selon vous, est-ce que c'est un "tue l'amour" de communiquer pendant les rapports?

Pour certaines personnes, ça peut l'être car cette communication durant l'acte n'est pas encore normalisée. On considère néanmoins que celle-ci est primordiale car elle permet aux partenaires d'exprimer ce qu'ils veulent, aiment ou pas, leur consentement, si il.elle.s veulent essayer de nouvelles choses, etc. librement.

En effet, dans la pornographie et/ou les séries, les rapports sexuels sont souvent dépourvus de communication. Le rapport sexuel se passe sans échanges entre les partenaires. Par exemple, il y a des changements de positions qui se produisent sans un mot, sans demande du consentement ni des envies de chacun.e.s, etc.

Ces idées reçues véhiculées par ces plateformes influencent les individus, il faut alors savoir faire preuve d'un certain esprit critique quant à ces scènes.



Avec cette illustration, l'animateur/animatrice parle de la masturbation.

La masturbation est une pratique sexuelle, consistant à stimuler les parties génitales pour provoquer un orgasme et/ou du plaisir sexuel. Pour ressentir du plaisir sexuel, il ne faut pas spécialement avoir un.e partenaire, cela peut se faire même si l'on est en couple. La masturbation permet la découverte du corps, se sentir plus à l'aise avec celui-ci mais aussi connaître les stimulations et les zones érogènes personnelles qui procurent du plaisir.

L'illustration ci-dessus met en avant une multitude de sextoys. Il y a donc beaucoup de possibilités pour trouver ce qui convient aux personnes.

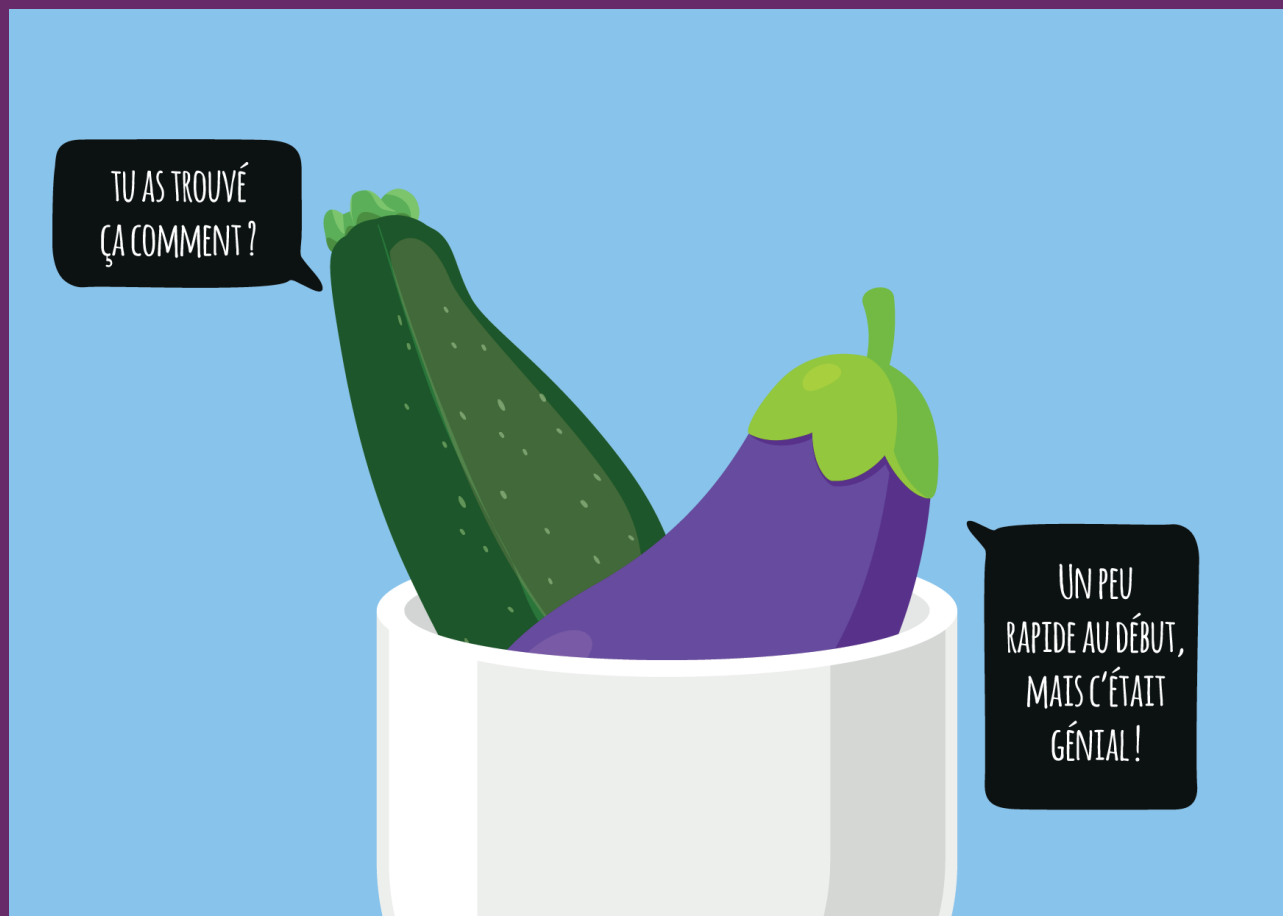
La masturbation ne se fait pas systématiquement avec un sextoys. Cela peut également se faire avec les mains, avec du humping (cf Tableau 2, QCM, 1ère question), etc.

L'animateur/animatrice peut également parler de la différence entre personnes à pénis et à vulves concernant la masturbation.

En effet, les personnes à pénis ont recours à la masturbation de façon plus récurrente et est assumée plus tôt.

Alors que pour les personnes à vulve, la pratique de la masturbation est invisibilisée par rapport à la masturbation dite masculine.

Cela peut s'expliquer par la connotation négative étant associée à la masturbation des personnes à vulve. Celle-ci est souvent associée à quelque chose de sale et dégradant alors que se masturber est tout à fait normal car c'est avant tout une recherche de plaisir.



Avec cette illustration, l'animateur/animateur va aborder le sujet du "débriefing" après un rapport sexuel.

L'animateur/animateur peut poser cette question : en quoi un débriefing pourrait être important selon vous ?

Réponse : communiquer avec son-sa-ses partenaires après un rapport peut être bénéfique. Cela va permettre d'échanger les points de vues et ressentis concernant ce qu'il s'est passé (ou pas) pendant le rapport, ce qui était excitant (ou pas), ce qui est à refaire (ou pas), etc.

Ce moment d'échange doit se faire de façon respectueuse et bienveillante. Il est vrai qu'un certain nombre de personnes ne sont pas satisfaites de leur rapport sexuel et n'osent pas en parler avec leur(s) partenaire(s).

Cela peut être compréhensible, il peut y avoir la peur de blesser l'autre, ne pas savoir comment s'exprimer, ne pas savoir comment améliorer les rapports etc.

RESSOURCES

Séries/documentaires :

- "Les principes du plaisir" de Niharika Desai (documentaire, 2022)
- "Sex Education" de Laurie Nunn (série télévisée, 2019-2023)

Podcasts :

- "Les couilles sur la table" de Victoire Tuaillon (2017-2023)
- "Le coeur sur la table" de Victoire Tuaillon (2021-2022)
- "Mansplaining" de Thomas Messias (2019)
- "Kiffe ta race" de Rokhaya Diallo & Grace Ly (2018-2023)

Instagram :

- Orgasme_et_moi (instagram)
- jemenbatsleclito(instagram)
- moulesfritesoyes (instagram)

Livres :

- "Jouer : en quête de l'orgasme féminin" de Sarah Barmak (éditions zones, 2019)
- "Les couilles sur la table" de Victoire Tuaillon (éditions Binge audio, 2019)
- "Sororité" de Chloé Delaume (éditions Points, 2021)



BIBLIOGRAPHIE

ANDERSON, R. (2013).
Positive sexuality and its impact on overall well-being.
Bundesgesundheitsblatt-gesundheitsforschung-gesundheitsschutz, 56(2), 208-214.
<https://doi.org/10.1007/s00103-012-1607-z>

ANDRO, A., BACHMANN, L., BAJOS, N., & HAMEL, C. (2010).
La sexualité des femmes : le plaisir contraint.
Nouvelles Questions Féministes, Vol. 29(3), 4-13.
<https://doi.org/10.3917/nqf.293.0004>

ASEX, & ASEX. (2022, 24 février).
Qu'est-ce que l'asexualité ? - Asexual.
Asexual - Je suis asexuel-l-e.
<https://www.asexual.be/fr/2021/12/17/wat-is-aseksualiteit/>

BARMAK, S. (2021).
Jouir : En quête de l'orgasme féminin.

BOGAERT, A. F. (2015).
Asexuality : What It Is and Why It Matters.
Journal of Sex Research, 52(4), 362-379.
<https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1015713>

CELERIER, M. (2005). Le sang menstruel.
Champ Psychosomatique, 40(4), 25.
<https://doi.org/10.3917/cpsy.040.0025>

COLSON, M. (2010).
L'orgasme des femmes, mythes, défis et controverses.
Sexologies.
<https://doi.org/10.1016/j.sexol.2009.11.003>

COUR, F., DROUPY, S., FAIX, A., METHORST, C., & GIULIANO, F. (2013).
Anatomie et physiologie de la sexualité.
Progrès En Urologie, 23(9), 547-561.
<https://doi.org/10.1016/j.purol.2012.11.007>

Declaration on Sexual Pleasure.
World Association for Sexual Health (WAS). (s. d.).
<https://worldsexualhealth.net/declaration-on-sexual-pleasure>

HILLIGES, M., FALCONER, C., EKMAN-ORDEBERG, G., & JOHANSSON, O. (1995).
Innervation of the Human Vaginal Mucosa as Revealed by PGP 9.5
Immunohistochemistry. Cells Tissues Organs, 153(2), 119-126.
<https://doi.org/10.1159/000147722>

KEMPENEERS P., ANDRIANNE, R. (2016).
L'éjaculation précoce : une perspective socio-historique.
Sexualités Humaines, 30, 6-16.

KOEDT, A. (2010).
Le mythe de l'orgasme vaginal.
Nouvelles Questions Féministes, Vol. 29(3), 14-22.
<https://doi.org/10.3917/nqf.293.0014>

LAAN, E., KLEIN, V., WERNER, M., VAN LUNSEN, R. H. W., & JANSSEN, E. (2021).
In Pursuit of Pleasure : A Biopsychosocial Perspective on Sexual Pleasure and Gender.
International Journal of Sexual Health, 33(4), 516-536.
<https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1965689>

LEGOUGE, P. (2021).
Plaisir sexuel.
Dans La Découverte eBooks (p. 545-556).
<https://doi.org/10.3917/dec.renne.2021.01.0545>

RADAN, C. (2017).
Les troubles de l'érection.
Actualités Pharmaceutiques, 56(571), 47-49.
<https://doi.org/10.1016/j.actpha.2017.09.032>

SUSCHINSKY, K. D., & LALUMIERE, M. L. (2012).
Is Sexual Concordance Related to Awareness of Physiological States ?
Archives of Sexual Behavior, 41(1), 199-208.
<https://doi.org/10.1007/s10508-012-9931-9>

The Gray Area | The Asexual Visibility and Education Network | asexuality.org. (s. d.).
<https://www.asexuality.org/?q=grayarea>

THOMAS, P., & HAZIF-THOMAS, C. (2021).
La sexualité et l'intimité des personnes âgées.
Directory of Open Access Journals, 10.
<https://doi.org/10.25965/trahs.3686>

VUILLE, M. (2014).
Le désir sexuel des femmes, du DSM à la nouvelle médecine sexuelle.
Genre, sexualité & société, 12.
<https://doi.org/10.4000/gss.3240>

WALDINGER, M. D., QUINN, P. C., DILLEEN, M., MUNDAYAT, R., SCHWEITZER, D. H., & BOOLELL, M. (2005).
ORIGINAL RESEARCH—EJACULATION DISORDERS : A Multinational Population Survey of Intravaginal Ejaculation Latency Time.
The Journal of Sexual Medicine, 2(4), 492-497.
<https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2005.00070.x>



ORGANIZATION
FOR YOUTH
EDUCATION
& SEXUALITY

O'YES ASBL
RUE DU FORT 85
1060 SAINT-GILLES

02 303 82 14

HELLO@O-YES.BE

WWW.O-YES.BE