
LE CONSENTEMENT

- Une notion qui reste centrale pour tout rapport sexuel est celle du **consentement**. Si vous ne souhaitez pas avoir un rapport sexuel, même inconsciemment, il se peut que votre corps présente des signaux de rejet tels que la sécheresse et un non-ressenti de plaisir.
- Le consentement peut être bafoué de diverses manières : une personne sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants ne peut donner un consentement libre et éclairé, il en va de même si la personne subit des pressions. Un rapport sexuel non consenti est un viol. Le viol conjugal existe également, car le fait d'être en couple ne dispense pas du consentement de toutes les personnes impliquées.
- Un non est un non, une absence de réponse n'est pas un oui. Un oui doit être clairement et librement exprimé.
- Une personne a le droit de changer d'avis, même si la relation sexuelle a démarré. Vous avez le droit de changer d'avis et de le faire valoir à tout moment sans que l'on vous fasse culpabiliser.

Votre corps, vos choix !



LE MYTHE DES DOULEURS

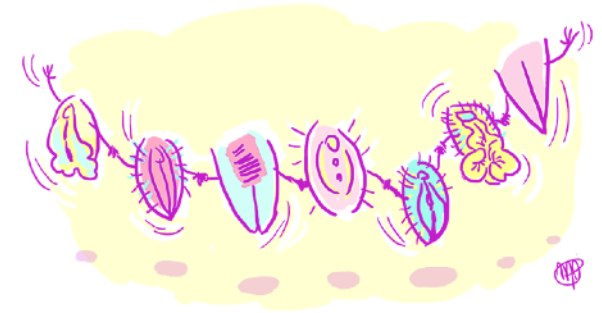
- Les femmes éprouvent plus de douleurs pendant les rapports : 12% des femmes contre 4% des hommes en Europe (Laumann, 2005).
- Face à ces chiffres, nous tenions à souligner qu'il n'est **pas normal d'avoir des douleurs** au cours des rapports, **même si c'est la première fois**. Une bonne lubrification est très importante.
- Il en va **de même pour les saignements**, même si c'est la première fois. Un rapport sexuel consenti, avec une bonne préparation ne doit pas donner lieu à des saignements. S'il y a des saignements, il y a un problème (lubrification, préparation, consentement, brutalité, etc.)
- La masturbation peut-être un très bon moyen de découvrir son corps et apprendre à le connaître pour comprendre les signaux qu'il nous envoie.
- L'endométriose est une maladie gynécologique qui touche 10 à 20% des femmes et provoque des règles très douloureuses et l'infertilité. Il est donc important de se faire dépister si vous avez régulièrement des règles douloureuses.

JOURNÉE ÉGALITÉ DES GENRES
ET DES SEXUALITÉS

Les Psychococs - Université de Nîmes

www.psycococs.com

PLAISIR DOULEURS & CONSENTEMENT



Depuis toujours on nous dit qu'il est normal d'avoir mal en tant que femme : « *La première fois ça fait mal* » à ce qu'il paraît. Nous avons donc jugé bon de compiler quelques petites informations qui pourraient t'être utiles au quotidien, et auxquelles toutes les femmes devraient avoir accès.

Bienvenue dans un petit guide des douleurs, du plaisir et du consentement.

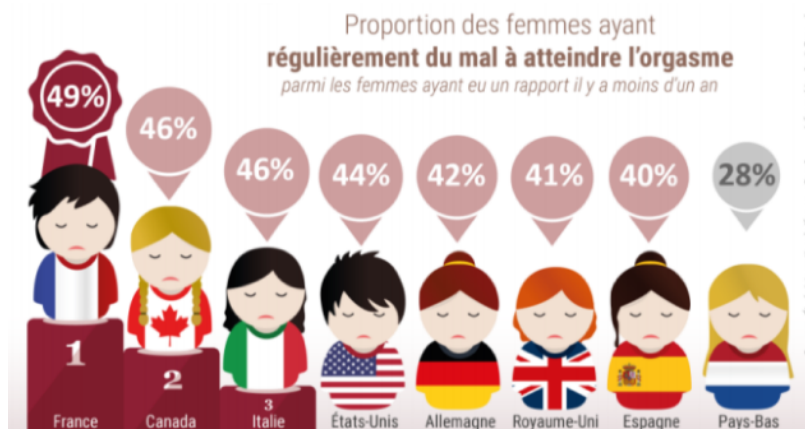


LE PLAISIR AVEC UNE VULVE

Historiquement, le plaisir autour de la vulve a toujours fait l'objet d'interdictions, de mutilations et, encore aujourd'hui reste un sujet si ce n'est tabou, très contrôlé socialement, à différentes échelles partout dans le monde. Nous traiterons ici le cas de l'Europe, mais il existe encore des actes atroces à travers le monde sur lesquels nous vous conseillons de vous renseigner.



- En Europe du Nord, 8% des femmes ont du mal à atteindre l'orgasme au moins occasionnellement contre 9% des hommes. En Europe du sud : 24% des femmes contre 12% des hommes. (Laumann, 2005)
- 41% des femmes ont des rapports sexuels principalement pour renforcer le lien entre elles et leur partenaire. (Sand & Fisher, 2007)
- Une étude américaine indique que l'orgasme féminin est plus important pour l'homme que pour la femme. Et si ces derniers s'en préoccupent ce n'est pas tant pour le plaisir de leur partenaire que pour se sentir sexuellement compétents et viriles. (Salisbury & Fisher, 2014)
- La même étude démontre aussi que les hommes n'envisagent pas un rapport sans orgasme. Tandis que les femmes cherchent à ne pas « froisser l'égo » de leur partenaire.
- Une étude sur plus de 52 000 personnes constate que les femmes hétérosexuelles parvenaient moins souvent (65%) à l'orgasme que les femmes homosexuelles (86%). Cet écart s'explique par des facteurs sociologiques, notamment la méconnaissance et la négligence autour du clitoris. (Frederick, St John, Garcia & Lloyd, 2017)
- Il est important de se saisir de sa sexualité et d'avoir une bonne connaissance de son corps afin de ne pas subir les dictats du système patriarcal.



LE CLITORIS

- Un communiqué de presse de l'Unicef indique qu'en 2016, 200 millions de filles et de femmes ont subi des mutilations génitales dans 30 pays.
- C'est à la rentrée 2017 que pour la première fois le clitoris apparaissait correctement représenté dans un manuel scolaire.
- Etant le seul organe du corps humain qui n'a pour rôle que le plaisir, dans les années 1930 le mot clitoris est carrément retiré du dictionnaire.
- L'orgasme vaginal est en réalité provoqué par une stimulation du clitoris. (Masters et Johnson)
- Le clitoris mesure - au total - en moyenne 11cm au repos et est un organe érectile, stimulé il déclenche une lubrification de la vulve et du vagin. (Wikipédia)
- Ayant la même origine embryonnaire que le pénis, le clitoris possède une structure identique : il possède un gland, un frein et un prépuce (capuchon) et est composé d'un corps caverneux ainsi que d'un corps spongieux. (Wikipédia)

