

GAMS

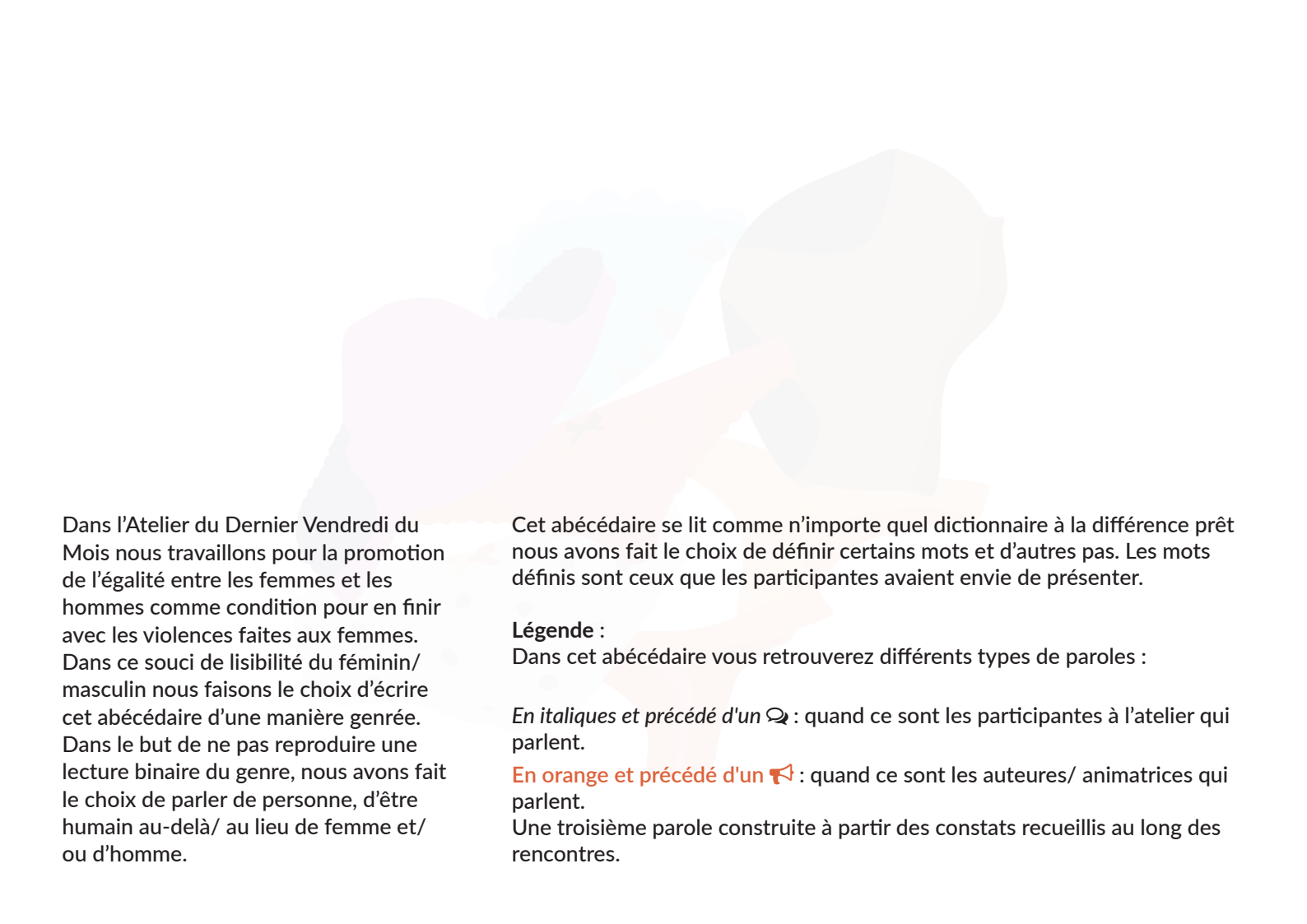
BELGIQUE - BELGIË



A culotte enlevée

- Abécédaire de la sexualité vue par des femmes -

Créée par les participantes de l'Atelier du Dernier Vendredi du Mois du Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles féminines



Dans l'Atelier du Dernier Vendredi du Mois nous travaillons pour la promotion de l'égalité entre les femmes et les hommes comme condition pour en finir avec les violences faites aux femmes. Dans ce souci de lisibilité du féminin/ masculin nous faisons le choix d'écrire cet abécédaire d'une manière genrée. Dans le but de ne pas reproduire une lecture binaire du genre, nous avons fait le choix de parler de personne, d'être humain au-delà/ au lieu de femme et/ ou d'homme.

Cet abécédaire se lit comme n'importe quel dictionnaire à la différence près nous avons fait le choix de définir certains mots et d'autres pas. Les mots définis sont ceux que les participantes avaient envie de présenter.

Légende :

Dans cet abécédaire vous retrouverez différents types de paroles :

En italiques et précédé d'un 🗨️ : quand ce sont les participantes à l'atelier qui parlent.

En orange et précédé d'un 🗨️ : quand ce sont les auteures/ animatrices qui parlent.

Une troisième parole construite à partir des constats recueillis au long des rencontres.

Sexualité rime avec

Orgasme, explorer les fantasmes, égalité, désir, plaisir,
amour, envie, consentement, sensations, satisfaction,
temps, toucher, excitation, chaleur, respect, communication
affection, choix, sentiments, sensualité, douceur, fusion,
éjaculation, câlins, bisous, odorat, détente , s'amuser, liber-
té, ressentir quelque chose...

La petite histoire

Cela fait plusieurs années que nous travaillons les **droits reproductifs et sexuels** à l'Atelier du Dernier Vendredi du Mois dans une approche d'émancipation et de **promotion de la santé**. Le but des ateliers est de libérer la parole autour de la sexualité, d'oser dire – sans tabou -ce qu'on n'aime, ce qu'on n'aime pas pour inciter les participantes à s'affranchir des idées reçues, du jugement extérieur pour décider pour elles-mêmes et vivre pleinement leur sexualité.

Les participantes ne sont pas toujours les mêmes, certaines viennent pour la première fois d'autres sont là depuis longtemps, d'autres reviennent et d'autres s'en vont parce que leur situation et leurs priorités ont changé. Elles sont à différents « **stades** » du chemin de réflexion, de remise en question et de critiques, vers une **émancipation** et une **affirmation de soi**. Elles se côtoient dans les ateliers, s'enrichissent l'une, l'autre. Partagent leurs savoirs, leurs apprentissages, leurs prises de conscience.

Parler de sexualité n'est pas chose aisée. Elles disent que c'est tabou ; c'est de l'ordre de l'interdit. Les « choses » ne se

nomment pas, d'ailleurs, certains mots autour du thème de la sexualité sont intraduisibles dans leurs différentes langues d'origine. Parfois même, le simple fait de traduire le mot dans leur langue le rend vulgaire. La sexualité féminine, on ne la nomme pas. La sexualité féminine, on ne l'apprend pas. **Elle est imposée**. Alors, comment on fait ? **Comment libérer la parole**, sans brusquer, choquer, bloquer ? Comment créer une parole libre et naturelle autour de la sexualité ? Sans, non plus, tomber dans le « cours magistral ». Comment amener une vraie discussion, où chacune se situe sur le même pied d'égalité, pour créer le partage d'expériences, de vécus ? Pour s'appuyer sur les connaissances de chacune et construire ensemble une **vision commune et inclusive** ?

Pour cela, nous avons pensé à proposer des ateliers sous forme théâtrale, en jouant une **émission de radio**. Pourquoi cette technique ? La créativité via le théâtre, inspire l'amusement, la radio permet de parler dans l'**anonymat** et ainsi de parler avec moins de contraintes, de lever certains tabous, de changer de nom, de s'inventer une identité autre, de parler au nom d'une amie, d'une voisine, d'une sœur, ... alors que derrière se cache une demande personnelle. Nous avons donc invité les participantes à s'imaginer installées chez elles, en train d'écouter l'émission radio intitulée

« **A culotte enlevée** ». Afin qu'elles interagissent avec les présentatrices radios, elles téléphonaient à un « standard » imaginaire qui passaient les appels. Elles réagissaient, elles posaient leur question, répondaient à l'auditrice précédente, lançaient des sujets de discussions, ...Et elles se sont prêtées au jeu avec enthousiasme et dans la bonne humeur. Une sexologue a même été invitée dans l'émission radio suite à leur demande.

La discussion et les échanges se sont installés naturellement, sans gêne, sans pression, sans craintes dans un cadre sécurisant, d'écoute et de confiance. Ainsi faisant, quelques mois plus tard, **la parole circulait, elle était libre et joyeuse**. Elle avait créé et trouvé son chemin comme -suivant un courant calme et paisible. La mise en scène de l'émission de radio a donné l'impulsion de la parole, mais elle n'était plus nécessaire.

À travers les différentes émissions et les animations autour des droits reproductifs et sexuels, nous avons recueilli de précieux témoignages, des pistes de réflexions, des débuts de changement. Nous parlions **plaisir sexuel féminin** « à culotte enlevée », nous parlions de découverte de soi, d'accès à son corps, de consentement, de pulsions sexuelles, ...Tout

en construisant de nouvelles ouvertures, nous faisons la chasse et déconstruisons les idées reçues sur la sexualité et remettons en cause l'éducation sexuelle que les filles reçoivent ou peut-être faudrait-il dire, ne reçoivent pas ou peu. **Quand nous parlions Femmes, nous entendions les Femmes en général**. Excisée ou pas, verte ou jaune, vivant dans le sud ou dans le nord. Nous construisions des ponts rassembleurs.

Que faire de toutes ces heures de discussion ? **Transmettre** à travers une brochure, est venue de soi. Les personnes qui ont participé à son élaboration ont voulu adresser la brochure aux femmes mais aussi aux hommes, d'une manière universelle pour ainsi inviter d'autres personnes à ouvrir le **dialogue**, à briser **les interdits**, à faire émerger **les non-dits, les craintes, les représentations aliénantes, les difficultés et les résistances**.

Ce que vous avez entre vos mains, c'est le résultat de ces heures de partage, de discussion, de jeux de rôles, de pleurs, de découvertes, de stupeurs, de détricotage et de tricotage des idées, des ressentis, des expériences des participantes. **Prenez-en soin et faites-en bon usage !**

Tout a commencé par les questions que se posaient les participantes aux ateliers :

Ce que j'aimerais savoir et que je n'ai jamais osé demander

🗨 « Qu'est-ce que c'est le plaisir ? »

🗨 « Comment faire l'amour ? »

🗨 « C'est quoi le désir ? Comment on sait qu'on a envie d'une personne ? Comment ça se traduit dans le corps ? »

🗨 « Combien de partenaires tu peux avoir ? »

🗨 « Pourquoi lier le sexe de la femme avec l'honneur ? »

🗨 « Comment ça se passe les rapports ? »

🗨 « Est-ce que je peux coucher avec une personne si je ne suis pas mariée ? »

🗨 « Est-ce que je peux coucher juste pour avoir du plaisir ? »

🗨 « Si tu fais l'amour, comment tu te sens ? »

🗨 « Une fille qui n'est pas excisée, qu'est-ce qu'elle ressent ? Quelles sensations sexuelles, comment il est son plaisir ? »

🗨 « Quelles sont les conséquences si on n'a pas de rapports sexuels ? »

🗨 « Si on répare le clitoris, est-ce que ça devient la même chose qu'avant d'être excisée ? »

Abécédaire

A

- * Apprentissage
- * Aisselles (comme zone érogènes)
- * Amour
- * Anus

B

- * Baiser
 - * Bois mort
- ↳ « Tu es excisée, tu es comme un bois mort »



* Consentement

Définition

Etre d'accord, respecter le désir de l'autre. Donner son accord sans contraintes.

CE QU'ON DIT SUR LE CONSENTEMENT...

« Est-ce que la femme force l'homme quand il n'a pas envie ? »

« Non, la femme aussi peut avoir envie mais si c'est le cas, elle le garde en elle. Elle ne le montre pas, c'est invisible... »

« Si tu n'acceptes pas d'avoir des rapports, tu vas perdre ton foyer, tout le monde va t'abandonner. »

« C'est le déshonneur pour la famille, tu es maudite. »

« Non c'est un "oui" ou "peut-être". »

« Une femme doit être toujours disponible. Elle doit même dormir sans slip pour montrer qu'elle est disponible. »

MAIS QU'EST-CE QU'ON DOIT EN RETENIR ?

« Les hommes doivent accepter quand une femme ne veut pas, mais c'est quelque chose qui n'est pas facile, qu'on doit apprendre. »

📣 **Et nous dirions même, que le consentement est une notion à enseigner aux personnes dès le plus jeune âge.**

« Mariage forcé ou arrangé= Viols ! »

« Pas de consentement donc pas de plaisir. »

« Ce n'est pas une obligation d'avoir des rapports sexuels. »

« C'est quand je veux, quand j'ai envie ! »

« Le consentement ne doit pas être vicieux, ni manipulé, ni commercialisé : pas de chantage affectif, matériel, moral, physique ou autre ! »

« Non, c'est Non et pas d'interprétation ! »

🚩 Une femme comprend le sens du mot, mais dit avoir du mal avec l'aspect du consentement au sein du couple : « Le consentement n'est pas bon pour les hommes. Si on refuse, ils vont aller le chercher [leur plaisir] chez une autre femme. » Pourtant, elle a quitté son pays parce qu'elle n'était pas d'accord que sa fille soit excisée. A ce moment, elle n'a donc pas donné son consentement, elle s'est opposée aussi à son mari.

* Communication

* Clitoris

Définition

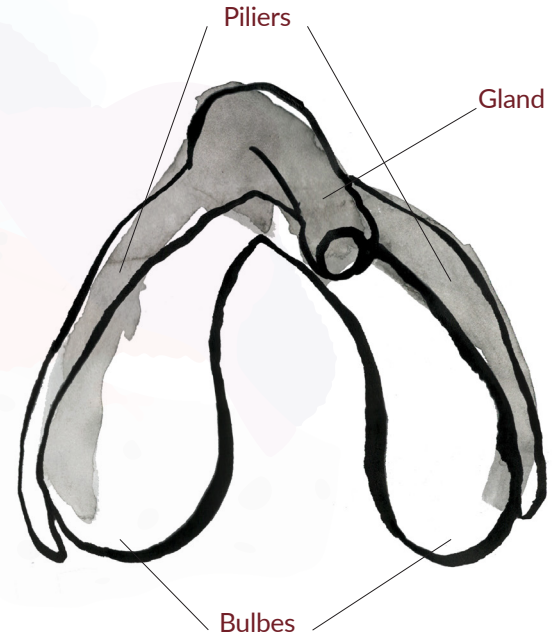
C'est une des parties sensibles du sexe de la femme.

CE QU'ON DIT SUR LE CLITORIS...

🗨 « On dit beaucoup de choses sur lui mais à la fois on ne dit rien. »

🗨 « On ne parle pas, on ne touche pas, on ne regarde pas, on dirait qu'il n'existe pas ! »

SCHÉMA DU CLITORIS



MAIS QU'EST-CE QU'ON DOIT EN RETENIR ?

🗨 « En fait, sa seule fonction est le plaisir sexuel féminin. »

🗨 Le clitoris est une partie du sexe féminin. C'est un organe unique avec une partie externe (le gland du clitoris recouvert par le capuchon) et interne (deux bras de plusieurs cm de long qui entourent le vagin) dont la seule fonction est le plaisir féminin. Il est très sensible car doté de milliers de terminaisons nerveuses. Le clitoris se gonfle quand il est excité comme la verge de l'homme. Il peut être stimulé soit de l'extérieur au niveau du gland du clitoris soit de l'intérieur à travers les parois du vagin.

🗨 C'est une partie de la vulve qui peut être stimulée et donner du plaisir mais il n'y a pas que le clitoris. Toutes les parties de la vulve peuvent être stimulées (clitoris, capuchon du clitoris, petites lèvres, grandes lèvres). En fait, toutes les parties du corps peuvent jouer un rôle dans l'excitation sexuelle.

* Contraception

🗨 Une contraception choisie et acceptée avant le début des rapports sexuels permet de se respecter soi-même, de respecter l'autre et de ne pas avoir peur de tomber enceinte s'il n'y a pas de désir d'enfant au moment présent. Il existe plusieurs méthodes en fonction des besoins de chacun ou chacune. Le mieux est d'aller dans un planning familial pour avoir toutes les infos: <http://www.loveattitude.be/contraception/>

* Corps

🗨 « Mon corps m'appartient ! »

* Caresses

* Choix

J'ai le droit de choisir avec qui je veux avoir des rapports sexuels !

* Confiance

* Chirurgie



* Désir sexuel

Définition

« Avoir envie de prendre du plaisir dans la sexualité ».

CE QU'ON DIT SUR LE DÉSIR...

🗨 « Même si on ressent l'envie, on ne peut pas le déclarer, on n'ose pas dire ce qu'on ressent. »

🗨 « Certaines femmes n'ont pas cette envie. » « Moi, je n'ai plus cette envie, je ne le ressens plus »

MAIS QU'EST-CE QU'ON DOIT EN RETENIR ?

🗨 Le désir est une sensation physique qui s'éveille dans le

corps lorsqu'on a envie d'avoir des contacts sexuels et de se faire plaisir. On peut avoir le désir de l'autre ou le désir de prendre du plaisir qui peut être en solitaire.

🗨 Le consentement doit aller de pair avec le désir. Cela compte autant pour une personne excisée comme pour une personne non excisée mais également pour les hommes. Il n'y a pas d'obligation dans le désir, ça part, ça vient. Cela dépend du contexte, de l'humeur de la personne, etc...

🗨 L'une des entraves au désir peut être physique mais également psychologique et l'excision peut autant entraver le corps que le mental.

* Douleurs

* Droits

🗨 Lorsque on parle de droits reproductifs et sexuels, on fait référence à quatre droits issus de la Déclaration universelle des droits humains :

- Le droit de choisir son ou sa partenaire

- Le droit de choisir d'avoir un enfant ou non
- Le droit à la protection contre les violences sexuelles
- Le droit à l'accès aux soins et à l'information

*Al mon corps mes droits dossier pédagogique 2013

* Dry sex

🚩 Le « dry sex » ou le « sexe à sec » consiste à introduire des substances dans le vagin (herbes, produits chimiques) qui assèchent et resserrent les parois vaginales. Cette pratique perdure à la demande des hommes qui veulent des filles « serrées » comme si elles étaient vierges. Les substances mises dans le vagin entraînent des irritations du vagin qui peuvent favoriser la transmission du VIH. Ce n'est donc pas sans danger. Même si ce sont les femmes entre elles qui se transmettent les secrets du dry-sex, cela reste une violence faite aux femmes au nom du plaisir masculin.



* Éducation

Oui à une éducation égalitaire !

- * Égalité
- * Exploration
- * Eveil des sens
- * Excitation
- * Envie

Excision

📣 L'excision consiste à couper certaines parties qui constituent le sexe de la femme. C'est une tradition qui existe dans différentes parties du monde. On parle aussi de mutilations génitales féminines (MGF). Lors d'une mutilation, le capuchon du clitoris et/ou le clitoris et/ou les petites et grandes lèvres peuvent être coupées. Parfois, on referme même le sexe avec du fil ou des épines d'un arbre.

📣 Les raisons qui poussent à exciser sont nombreuses et variées. Mais l'excision est principalement faite pour contrôler le corps des femmes. Contrôler le corps des femmes, c'est une manière de la soumettre et de contrôler sa sexualité.

📣 L'excision est bien entendu douloureuse et dangereuse pour la santé des femmes et des petites filles. Elle peut amener de graves conséquences psychologiques et/ou médicales.

📣 Au-delà de l'excision physique ce qui peut également entraver la sexualité des femmes c'est l'excision psychique qui est produite par une éducation basée sur les interdits.

🗣️ « Je suis à nouveau en couple, mais lui ne sait pas l'excision. J'ai peur lorsqu'on fera l'amour pour la première fois. »

📣 N'attendez pas qu'on vous pose la question. Lancez-vous ! Aborder le sujet aussi bien dans une relation personnelle qu'avec des professionnel.le.s.

F

* Femmes

* Forcer

🚩 Forcer une personne à avoir des rapports sexuels, c'est un viol ! Même dans le cadre d'un mariage c'est une violence !

* Troufrou

🗨 « Bruit que fait le vagin quand on marche, froufrou, froufrou, froufrou. »

H

* Hommes

* Hymen

L'hymen est une fine membrane perforée qui se trouve à l'entrée du vagin. Comme tous les organes génitaux de la femme, il est présent dès la naissance. Il est troué de diverses manières et laisse passer le sang des règles. Il y a autant de formes d'hymen qu'il y a de femmes. Parfois, mais c'est très rare, il n'est pas troué et une intervention chirurgicale est nécessaire pour que le sang des règles puisse s'écouler.

L'hymen ne peut être rompu ou élargi que par une pénétration vaginale (par le pénis lors d'un premier rapport sexuel, un doigt, un objet...). Un hymen « complaisant » peut se distendre sans se rompre lors d'une première pénétration vaginale.

* FLCPF/CEDIF, Virginité, mythes et réalités, Bruxelles, 2014.



* idées reçues

🔊 Oser remettre en question tout ce que vous avez appris ou entendu sur la sexualité. Oser explorer par vous-même !



* Jouir, jouissance



* Lèvres

* (Se) Laisser aller

* Lâcher-prise

🔊 Le Lâcher prise c'est débrancher le mental, c'est arrêter de se poser des questions, d'avoir peur, de vouloir tout contrôler. Le Lâcher-prise c'est se faire confiance, faire confiance en l'autre, se laisser guider par son instinct. Pour être bien, et se couper d'éléments extérieurs cela peut être de couper son téléphone pendant les relations sexuelles (car rien de tel qu'une sonnerie de téléphone pour casser un moment intime). La peur de tomber enceinte peut aussi être une barrière au lâcher prise et avoir accès à un moyen de contraception

efficace permet de profiter de l'instant présent. Créer un contexte apaisant : musique, lumière douce, massages,... peut aussi aider à lâcher prise.



* Massage

Ils sont importants dans les préliminaires !

* Masturbation

Définition

« C'est le plaisir sexuel en solitaire. »

🔊 C'est l'action de stimuler manuellement ses propres organes génitaux ou les autres zones érogènes de son corps (seins, cuisses) pour provoquer le plaisir. La masturbation peut se faire en solitaire ou en couple lors des préliminaires (cf. définition) pour faire monter le plaisir.

CE QU'ON DIT SUR LA MASTURBATION ...

🗨 « Les petites filles le font parfois. C'est pour cela qu'on les coupe. »

🗨 « La masturbation, c'est pour les hommes. »

🗨 « Pour les hommes, c'est accepté. »

🗨 « La femme le fait mais c'est mal vu. »

🗨 « Avant dans mon pays, c'était interdit. »

🗨 « Les femmes sont coupées pour éviter qu'elles le fassent. Chez les hommes ce n'est pas pour cette raison. C'est encore un exemple d'inégalité. »

🗨 « J'ai vu un reportage qui explique que ce n'est pas dangereux. C'est un tabou mais en réalité c'est quelque chose qui fait du bien. »

🗨 « On dit que cela tue (...) mais le manque tue aussi ! »

🗨 « Certaines personnes pensent que c'est un péché et d'autres disent qu'il faut s'explorer. »

🗨 C'est quelque chose dont on ne parle pas. Une participante nous dit ne jamais avoir entendu parler de masturbation. D'autres semblent ne pas connaître la traduction du mot masturbation dans leur langue. Lorsqu'une femme s'en rappelle enfin et le prononce, la réaction est immédiate dans le groupe, c'est un mot sale !

🗨 Une personne n'a jamais entendu parler, elle ne connaissait pas la masturbation.

MAIS QU'EST-CE QU'ON DOIT EN RETENIR ?

🗨 « C'est une manière de connaître son corps. »

🗨 « Si c'était un péché, pourquoi alors on a naturellement envie de le faire ? »

🗨 « Se masturber et forcer les gens à le voir c'est une violence. »
« La masturbation ce n'est pas seulement pour les hommes, les femmes peuvent aussi se masturber. Tout ce que l'homme fait, nous pouvons aussi le faire ! »

* Médecin



* Non

🔗 « Non, c'est non ! » Et ce NON doit être respecté !



* Orgasme

🔗 On dit de l'Orgasme qu'il est le point culminant d'un rapport sexuel. C'est une sensation de plaisir intense qui démarre dans la zone excitée et s'étend à tout le corps. On a également tendance à résumer le plaisir sexuel par l'orgasme mais comme il n'y a pas de règle en sexualité sauf celle de se respecter soi et de respecter l'autre, on peut ressentir du plaisir sans nécessairement atteindre l'orgasme.

* Odeur

* Ouïe

* Oser

* Orientation sexuelle



* Partenaires

* **Plaisir** (plaisir partagé, plaisir solitaire)

Le Bon Plaisir

Définition

« Tout ce qui permet de se sentir bien dans sa peau, se sentir heureuse, se sentir à l'aise, se sentir satisfaite. Le plaisir c'est une sensation ... légère, libre, contente, ... à vous d'ajuster ! Le plaisir ce n'est pas seulement en faisant l'amour ! »

CE QU'ON DIT SUR LE PLAISIR SEXUEL...

« Une femme ne doit pas prendre de plaisir, ce n'est que pour l'homme. »

« Femme non excisée = plaisir assuré, Femme excisée = plaisir entravé. »

MAIS QU'EST-CE QU'ON DOIT EN RETENIR ?

« Le plaisir sexuel ne se situe pas seulement dans le sexe ! »

« Le sexe à 2 ? Ce sont 2 personnes qui communiquent, sans qu'on te force ! »

« Ton ou ta partenaire doit savoir que tu as droit au plaisir. »

« Le plaisir, c'est dans le cadre d'une relation consentie et voulue ! »

« C'est important de sensibiliser les hommes et les femmes sur le plaisir. »

« C'est important d'apprendre à communiquer. »

« Les 5 étapes du bon plaisir :

- Caresses
- Baisers
- Mots doux

- Excitation
- Plaisir partagé »

🗨 « Le plaisir, c'est pour tous et toutes !

🗨 « Les femmes excisées n'ont pas de plaisir sexuel » est une idée reçue. Même si des difficultés sexuelles sont possibles, elles ne concernent pas toutes les femmes excisées. A contrario, des troubles sexuelles peuvent concerner toute personne qu'on soit femme excisée ou non ou un homme. » *GAMS Belgique, Mutilation Sexuelle, déconstruire des idées reçues, Bruxelles, 2016

🗨 « Avoir du plaisir, c'est aussi... en écoutant de la musique, en prenant soin de soi, en étant dans la nature, en préparant des bons plats, en buvant du thé, en mangeant du chocolat. Et vous, comment vous faites-vous plaisir ? »

* Porno

🗨 La Pornographie, ce n'est pas la réalité. Ce sont des acteurs et des actrices qui jouent une performance. La sexualité qui y est montrée et une sexualité exagérée, surjouée et pleine de stéréotypes. C'est un film, ce n'est pas la vraie vie !

* Patience

* Pénétration

🗨 Un rapport sexuel n'inclut pas et ne se termine pas forcément par une pénétration. Les médias, les films et pas seulement les films pornographiques et l'éducation présentent une sexualité basée sur la pénétration. La pénétration étant la norme mais ce n'est pas le cas !

* Préliminaires

🚩 Les préliminaires sont un ensemble de pratiques (caresses, massages, mots, ...) qui visent à la détente, au lâcher-prise pour essayer que chacun.e trouve du plaisir dans la relation sexuelle avec ou sans pénétration et que ce ne soit pas vécu à sens unique (une seule personne qui prend du plaisir et pas l'autre).

* Préservatif (masculin ou féminin)

🚩 Le meilleur moyen de se protéger des infections sexuellement transmissibles et du VIH lors des rapports sexuels. Se protéger et faire des tests de dépistage c'est se respecter et respecter l'autre. Les centres de planning familial peuvent répondre à toutes les questions concernant la santé sexuelle.

<http://www.loveattitude.be/sexe-sante/>

* Psychologue



* Plan Q



* Respect

* Ressentir

* Rapport sexuels



- * Sexe
- * Sexualité
- * Sensualité
- * Satisfaction

* Sexologue

🗨 « Professionnel.le qui aide en cas de troubles sexuels. »

🗨 C'est une personne professionnelle avec qui on peut parler en cas de problèmes et difficultés sexuelles et qui peut aider à améliorer sa vie sexuelle. Tout ce qu'on dit à cette personne est confidentiel. On peut y aller seul.e ou à deux.

Les consultations sont en général payantes (se renseigner des prix avant). Certains centres offrent une prise en charge entièrement remboursées par la sécurité sociale comme les centres de prise en charge des femmes excisées au CHU St-Pierre ou à l'UZ de Gand.

<http://gams.be/agir/>

- * Simuler
- * Seule
- * Santé mentale



* Toucher

* Temps



* Viol

Q « C'est une relation sexuelle forcée non consentie même dans le cadre d'un mariage ! »

* Violences

* Vulves

Définition

« C'est l'ensemble des organes sexuels externes de la femme composée du clitoris, du méat/orifice urinaire, des petites lèvres, des grandes lèvres et de l'orifice du vagin (sa partie externe). »

QUEL MOT DÉSIGNE LA VULVE DANS VOTRE LANGUE ?

Ist (Arabe),

Imse (Amhaar, Ethiopie),

Micherit (Arabe),

Tina (Hassanya).

Dafé (Niger), en afar ça veut dire assieds-toi !

Bei (Bénin)

Sega (Burkina Faso)

Aura (poular Guinée), en somali ça veut dire couverte

Kindir, sil (en somali)

Kimbida (en afar)

Rata (Angola)

Gato (Ghana, Niger, Nigeria, Cameroun)

Lef (Sénégal), en somali ça veut dire lécher, goûter

Kottu/lamnde (pulaar Sénégal)

🚩 **Quelques femmes ne connaissent pas le mot dans leur langue maternelle. Pour une femme, c'était la première fois de sa vie de prononcer le mot tout haut, « ça fait du bien ! ».**

ON DIT DE LA VULVE QUE...

👉 « On prend du plaisir. »

👉 « C'est la différence entre la femme et l'homme. »

👉 « C'est un trésor caché et fragile, un diamant. »

👉 « C'est intime, caché. »

👉 « C'est la meilleure partie de nous. »

👉 « C'est quelque chose à protéger, à ne pas exposer aux hommes. »

👉 « On doit la purifier. »

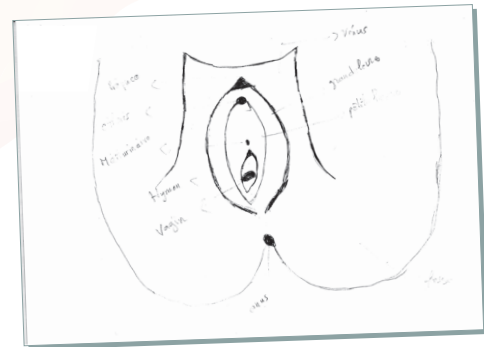
👉 « Ne pas donner aux hommes parce c'est ta dignité, ta valeur jusqu'au mariage sinon tu ne vas pas trouver un mari. Coucher avant, c'est le déshonneur ! »

👉 « Tu dois garder... mais le jour qu'on va te donner à ton mari, que tu n'as pas choisi... Est-ce que ça c'est digne ? »

👉 « Tu dois prendre soin, la nettoyer, mettre un slip propre, surtout ne pas donner cette partie, si je donne aux hommes, plus d'honneur, maladie... »

👉 « Il faut en prendre soin, elle est fragile. Beaucoup de gens veulent cette partie de notre corps. »

👉 « Pas toucher jusqu'au mariage ! »



MAIS QU'EST-CE QU'ON DOIT EN RETENIR ?

📌 On dit de la vulve qu'elle est fragile parce qu'elle est « convoitée », parce que le corps de la femme a, dans bien beaucoup de pays et de contextes, une valeur marchande qui augmente ou qui diminue en fonction de la manière dont elle va se « comporter en société », qui reflète ainsi l'éducation familiale et communautaire reçue. La virginité de la femme, est l'élément peut-être le plus important sur lequel la communauté peut juger la « justesse » de l'éducation familiale. Apprendre aux enfants et jeunes filles que la vulve est « fragile », c'est générer une peur et exercer ainsi une pression sociale sur elles.

🗨 « C'est une partie qui t'appartient, c'est toi qui décide qui a accès. »

🗨 « En cas de violences, il faut oser dire non et refuser la violence. »

🗨 « Ce que je sais aujourd'hui, je parle librement. »

🗨 « Les hommes doivent la respecter, il faut un consentement. Quand la femme n'a pas envie, cela peut causer des blessures. »

🗨 « Je suis triste parce que je l'ai perdue. Je ne savais pas comment

j'étais quand je suis née. J'ai appris comment j'étais en voyant ma fille. Mais je ne connais pas mon corps. A cause de cela, je ne suis pas à l'aise quand je suis avec mon mari. On m'a dit que c'était important d'en parler avec mon mari. »

* Virginité

📌 La virginité désigne l'état d'une personne qui n'a pas connu de relation sexuelle. C'est un sujet complexe qui signifie des choses différentes selon les époques, les cultures, les traditions. Chacun.e a sa propre définition. Pour certain.e.s la présence de l'hymen prouve la virginité, pour d'autres ce sera l'absence de tout contact sexuel, pour d'autres encore l'absence de pénétration vaginale.

📌 La virginité touche aussi à la liberté de disposer de son corps et à l'inégalité entre les femmes et les hommes.

* Inspiré de FLCPF/CEDIF, Virginité, mythes et réalités, Bruxelles, 2014.

* Vue

W

* Waou !

X

* Film X

Z

* Zones érogènes

📣 Zones corporelles qui, lorsqu'elles sont stimulées, peuvent entraîner une excitation sexuelle. Les parties intimes font parties de ces zones comme tout autre partie du corps humain. Exemples : seins, bras, cuisses, cou, etc... Amusez-vous à les trouver !

* Zizi

* Zézète

A QUI PARLER DE SEXUALITÉ ?

- A votre partenaire
- A vos ami.e.s si vous vous sentez en confiance
- A votre médecin traitant.e
- A votre gynécologue
- Le Centre de Planning Familial situé dans votre commune (où vous pouvez trouver des psychologues, des sexologues, des conseiller.ère.s familial.e.s)
- A un.e psychologue
- A un.e sexologue
- A un.e conseiller.ère familial.e
- Dans des associations telle que le GAMS (Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles féminines)
- A un service spécialisé tel que CeMAViE (Centre Médical d'Aide aux Victimes de l'Excision) ou l'UZ de Gand.

ADRESSES :

Où trouver un **Centre de Planning** en Belgique ?

Consulter le site <http://www.loveattitude.be/>

CeMAViE

Centre Médical d'Aide aux Victimes de l'Excision

320, rue Haute 1000 Bruxelles

UZ Gand

Centre Hospitalier Universitaire de Gand

Corneel Heymanslaan 10, 9000 Gent



Rue Gabrielle Petit 6
1080 Bruxelles
Tél : 02 219 43 40
Fax 02 217 82 44

Site WEB
www.gams.be

E-mail
info@gams.be



Avec le soutien de la
Commission communautaire française (COCOF)

