



MODULES EVRAS

2 • SUPPORTS D'ANIMATION



MODULES EVRAS

2 • SUPPORTS D'ANIMATION

2



Le Monde selon les femmes

**Cette publication est le complément indispensable du
Déclic du genre :
*Modules EVRAS 1 - Vers les droits reproductifs et sexuels***

Modules EVRAS 2- Supports d'animation, Le Monde selon les femmes, Bruxelles, 2020

Outil pédagogique à l'usage des personnes-relais amenées à présenter des animations en promotion de la santé.

Co-auteurs :

Katinka In't Zandt, Noémie Kayaert, Pascale Maquestiau, *Le Monde selon les femmes*

Relecture : Claudine Drion, Florence Tissandier

Illustrations : www.clarice-illustrations.be

Illustrations page 15 : *Le Monde selon les femmes*

Photos page 17 à 19 : Rutgerstichting

Le Monde selon les femmes, 18 rue de la Sablonnière - B 1000 Bruxelles - Belgique

Tél. ++ 32 2 223 05 12 - Fax ++ 32 2 223 15 12

www.mondefemmes.org

Œuvre mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons (BY-NC-SA)



Dépôt légal : D/2020/7926/02

Imprimé sur papier écologique par AZ Print, labélisé Imprim'Vert.



Le Monde selon les femmes dispose du label EVRAS

Publié avec l'aide financière :

de la DGD, Direction générale Coopération au Développement et l'Aide humanitaire – Belgique et de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Table des matières

05	Introduction
05	Supports des modules d'animation
06	Module 1 : Incontournable approche de genre Support 1 : Les mots
07	Module 2 : Connaissance de son corps Support 2A : Les organes reproducteurs
08	Support 2B : Le cycle menstruel
09	Module 3 : Plaisir Support 3A : Le clitoris
10	Support 3B : Le "Pop-up" clitoris
11	Module 4 : Consentement et culture du viol Support 4A : Les images du corps
12	Support 4B : Les situations
13	Support 4C : Les enchainement de situations
14	Support 4D : Les clés du consentement
15	Support 4E : Le consentement
16	Support 4F : La grille d'analyse
20	Module 5 : Masculinités Support 5 : histoires incomplètes
21	Module 6 : Harcèlements sexuels Support 6A : Le tableau de comportement
22	Support 6B : Les pistes de réponses
23	Module 7 : Pornographie Support 7A : Info ou intox
25	Support 7B : Le 20 mythes de la pornographie
29	Module 8 : LGBTQI+ Support 8 : La définition de LGBTQI+
30	Module 9 : Mutilations génitales féminines Support 9A : Les différents types de MGF
31	Support 9B : Quizz
33	Support 9C : Réponses du quizz

Table des matières

34	Module 10 : Droit et mariage
36	Support 10A : 10 histoires pour identifier les situations de mariages
	Support 10B : Les différentes définitions du mariage
37	Module 11 : Règles
	Support 11A : L'utérus
38	Module 12 : Violences basées sur le genre
39	Support 12A : Mon corps est à moi
40	Support 12B : Les situations et les repères
	Support 12C : Les situations et les repères : réponses
41	Module 13 : Droits sexuels et reproductifs
	Support 13 : Phrases et slogans
42	Module 14 : Contraception
44	Support 14A : Les fiches des méthodes contraceptives
46	Support 14B : La fiche de questions pour préparer l'exposé
	Support 14C : Le schéma des enjeux du choix
47	Module 15 : Avortement
48	Support 15A : Vrai ou faux ?
	Support 15B : Les réponses pour l'animateur.trice

INTRODUCTION

Une méthodologie féministe de l'EVRAS vers les droits reproductifs et sexuels

Les présents supports d'animation accompagnent les 15 modules d'animation du tome 1¹ et ont pour objectif de donner des outils concrets reposant sur une approche féministe.

Il importe donc de bien relire les premières pages du tome 1 pour en saisir le sens méthodologique et politique. Développer les droits reproductifs et sexuels, en créant les modules thématiques pour une EVRAS féministe, c'est mettre en évidence des méthodologies relatives à l'éducation à la vie relationnelle affective et sexuelle pensées par des organisations féministes avec des méthodologies féministes.

Les méthodologies émancipatrices féministes s'appuient sur différents courants, comme celui de l'éducation populaire proposée par Paolo Freire, reprise par les courants féministes latino-américains. Elle prend aussi ses bases dans l'intervention féministe développée au Québec.

Les enjeux de la mixité ou non mixité

La dynamique sera différente selon que l'on s'adresse à un groupe mixte ou non mixte. Il est dès lors nécessaire de clarifier les objectifs et la dynamique proposée. La non-mixité permet souvent de laisser une plus grande place au vécu individuel et intime des participant.e.s. Même s'il est intéressant que les hommes/garçons entendent ce que les femmes/filles ont à dire et vice versa, sur certaines questions une partie des femmes/filles auront du mal à s'exprimer en mixité.

¹Modules EVRAS 1 : *Vers les droits reproductifs et sexuels*, Le Monde selon les femmes, 2020.



MODULE 1

Incontournable approche de genre

1

Support 1 : Les mots

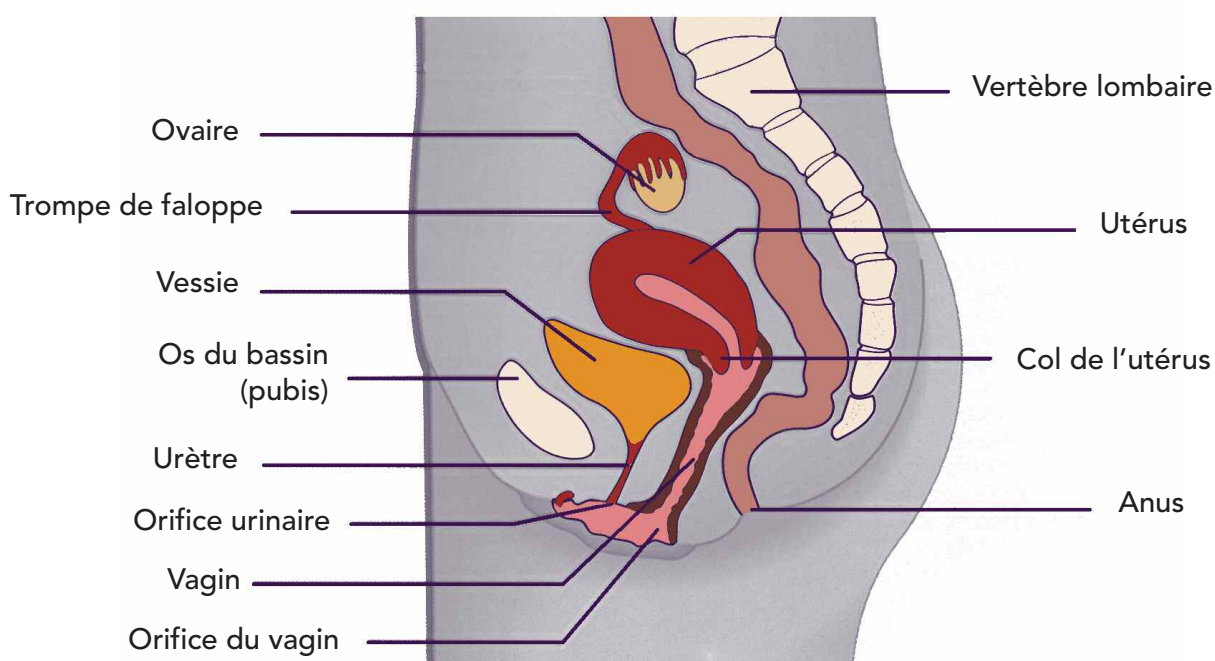
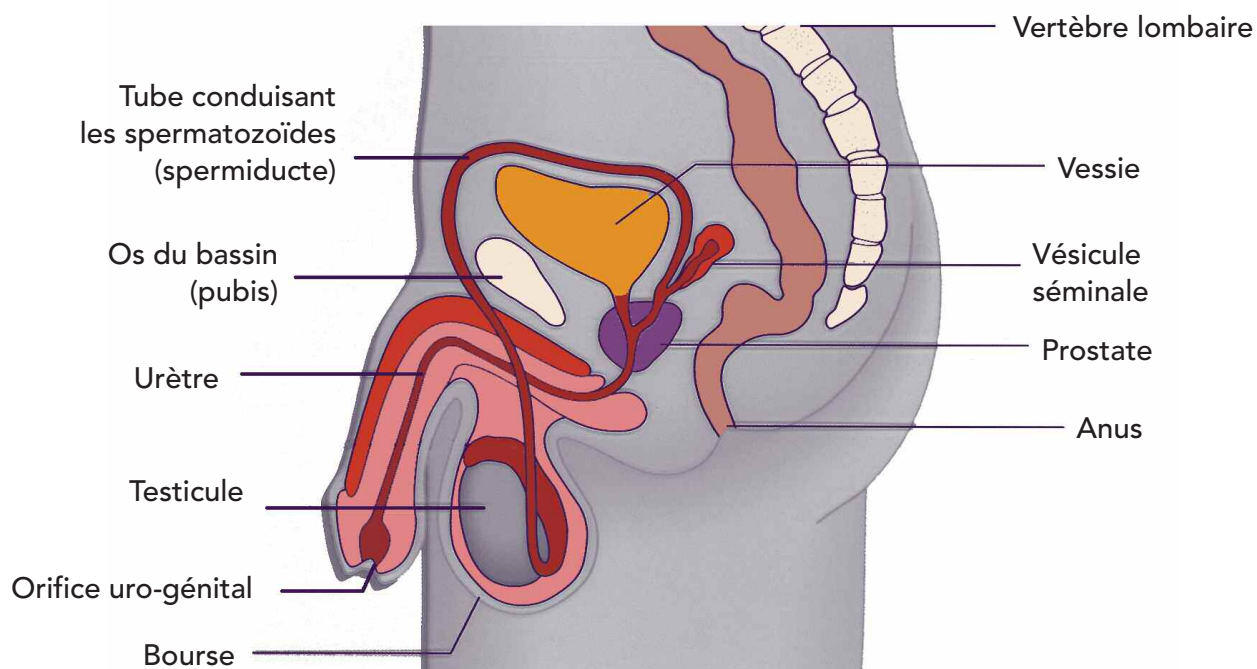
VIOLENCE	BÉBÉ	BIJOU
JARDIN	DÉMOCRATIE	ACCOUCHEMENT
MARIJUANA	STRING	CUISINE
POUVOIR	VÉLO	COLÈRE
POLITIQUE	SALLE DE BAIN	HARCÈLEMENT
AUTORITÉ	JUPE	CANIF
DÉPENDANCE	RUE	PYJAMA
ÉCHELLE	MAISON	BIÈRE
MARIAGE	AMITIÉ	SEXE
TRISTESSE	PEUR	MARTEAU
ALCOOLISME	ÉTUDE	VOITURE
CHOCOLAT	SECRÉTARIAT	DIRECTION
FOOTBALL	PARLER	FIDÉLITÉ
TEMPS PLEIN	SPORT	ARTS
CONTRACEPTION	BALAI	PANTALON
DANSE	AMOUR	FAMILLE
TEMPS PARTIEL	INTELLIGENCE	CLITORIS
AVENIR	GLACE	ÉCOUTER

MODULE 2

Connaissance de son corps

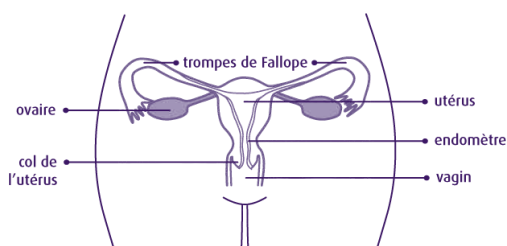
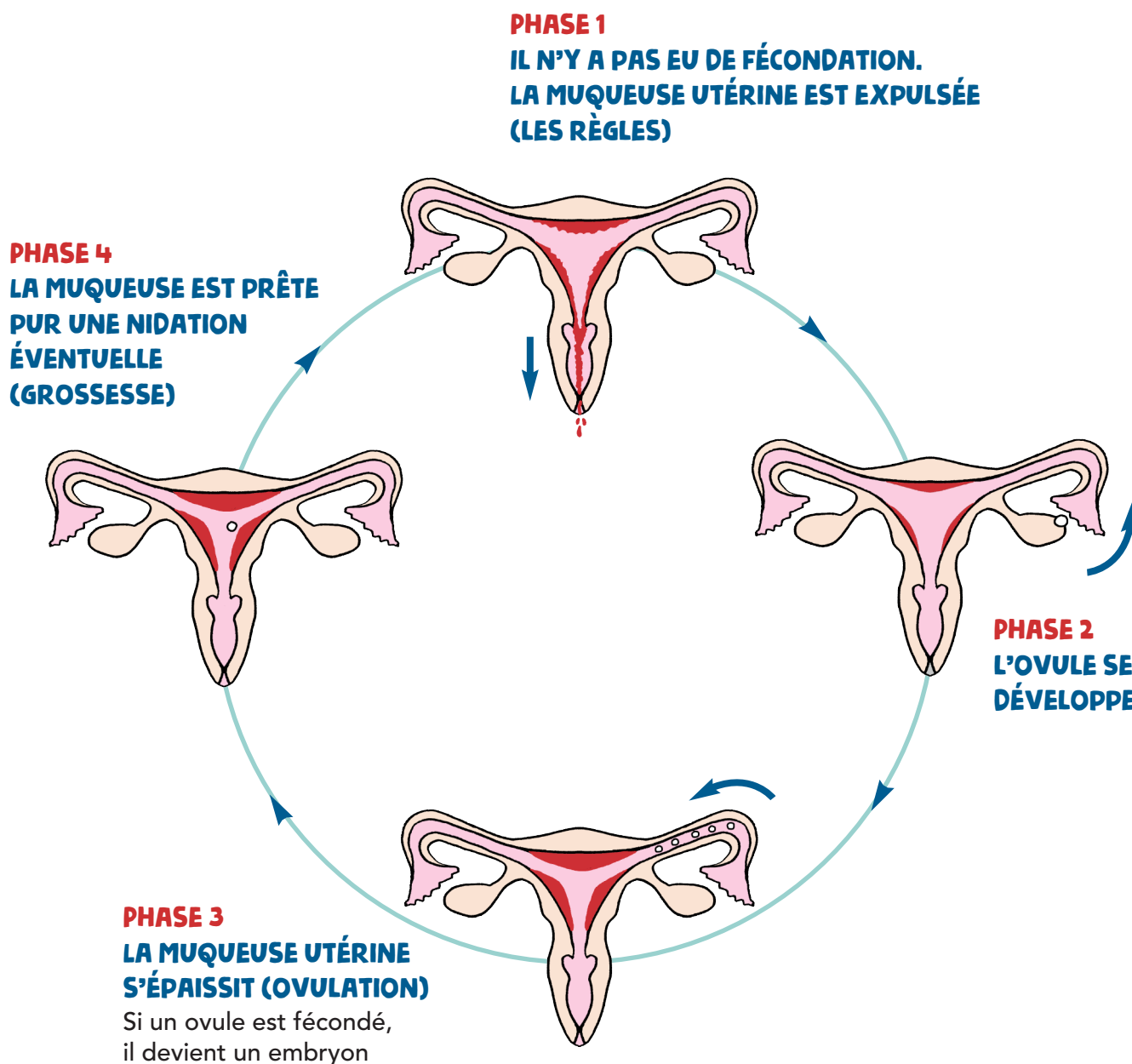
2A

Support 2A : Les organes reproducteurs



2B

Support 2B : Le cycle menstruel



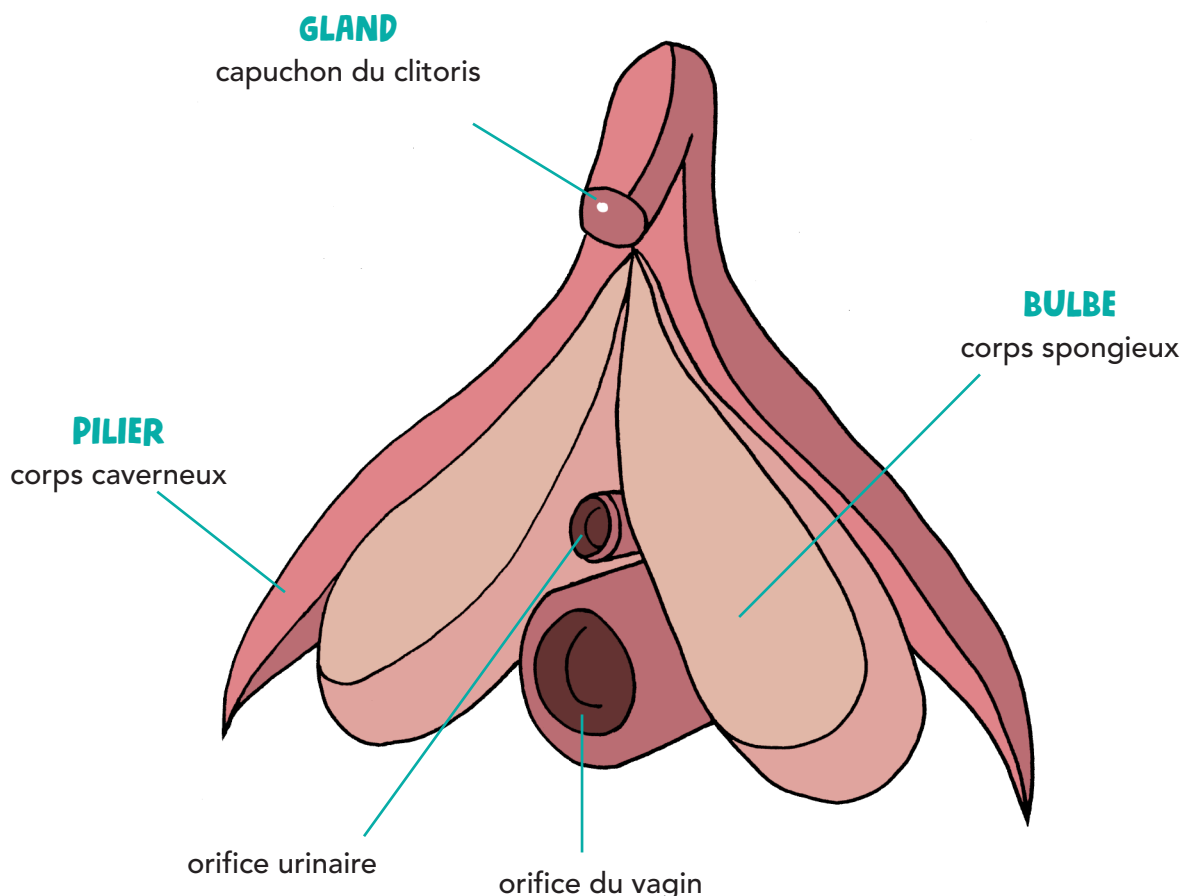
- Le cycle menstruel peut osciller entre 25 et 35 jours.
- Le premier jour des règles est considéré comme étant le premier jour du cycle.
- Les règles peuvent durer entre 2 et 8 jours.

MODULE 3

Plaisir

3A

Support 3A : Le clitoris



Le clitoris représenté ici est à taille réelle moyenne

- Le clitoris est un organe du sexe féminin.
- Il contient plus de 7500 terminaisons nerveuses.
- Au sommet se trouve sa partie visible, le **gland**, il forme une proéminence de 7 à 10 mm de diamètre.
- Il se prolonge en profondeur par deux racines d'environ 10 cm (les **piliers**) qui entourent le **vagin** et la **voie urinaire** féminin.
- Cet organe a un rôle important dans l'excitation sexuelle, participant en particulier au désir sexuel et à l'orgasme.

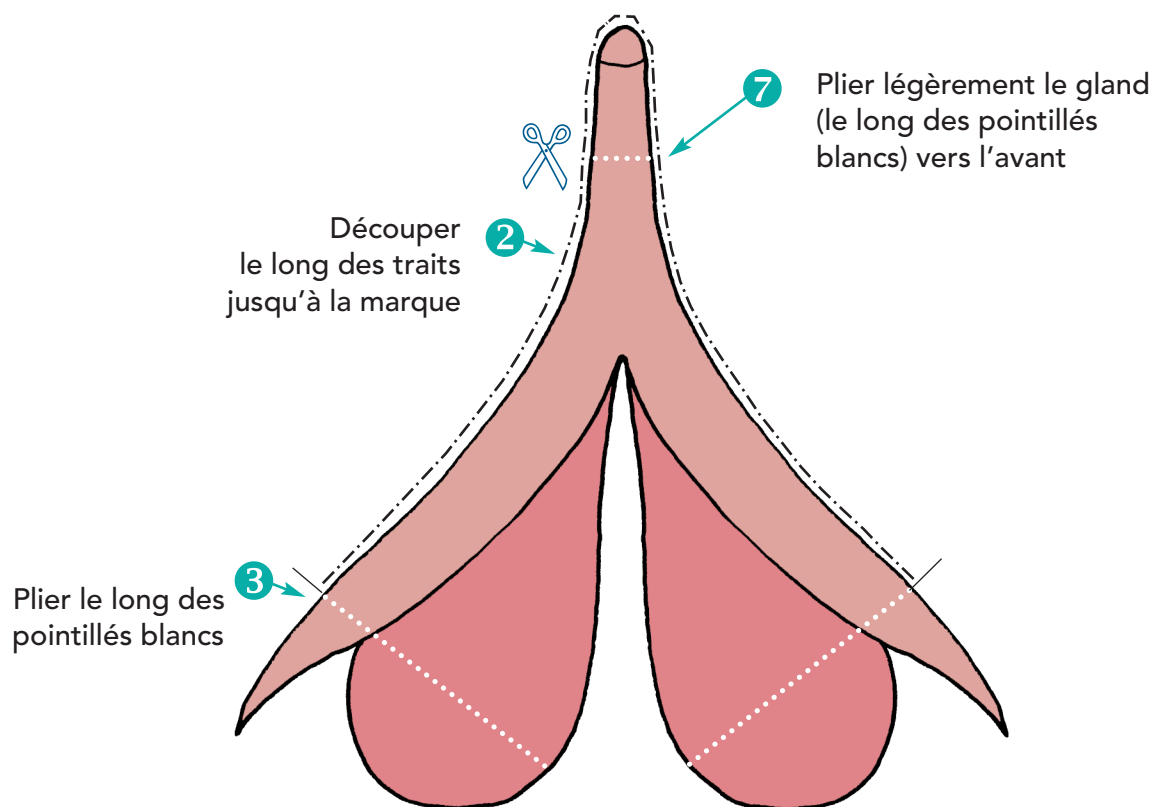


INSTRUCTIONS

- 1 Plier la feuille dans le sens de la longueur (dessin à l'extérieur).
Laisser la feuille pliée
- 2 Découper le long des traits, jusqu'à la marque
- 3 Plier le long des pointillés blancs
- 4 Ouvrir la feuille, redresser le clitoris
- 5 Plier la feuille dans le sens de la largeur (dessin à l'extérieur), puis refermer la feuille en 4 en redressant le clitoris
- 6 Ouvrir la feuille en deux
- 7 Plier légèrement le gland (le long des pointillés blancs) vers l'avant

1 Plier la feuille dans le sens de la longueur (dessin à l'extérieur) puis refermer la feuille

5 Plier la feuille dans le sens de la largeur (dessin à l'extérieur), puis refermer la feuille en 4 en redressant le clitoris



Le clitoris représenté ici
est à taille réelle moyenne

D'après une idée
de Julien Maquestiau (MJS)

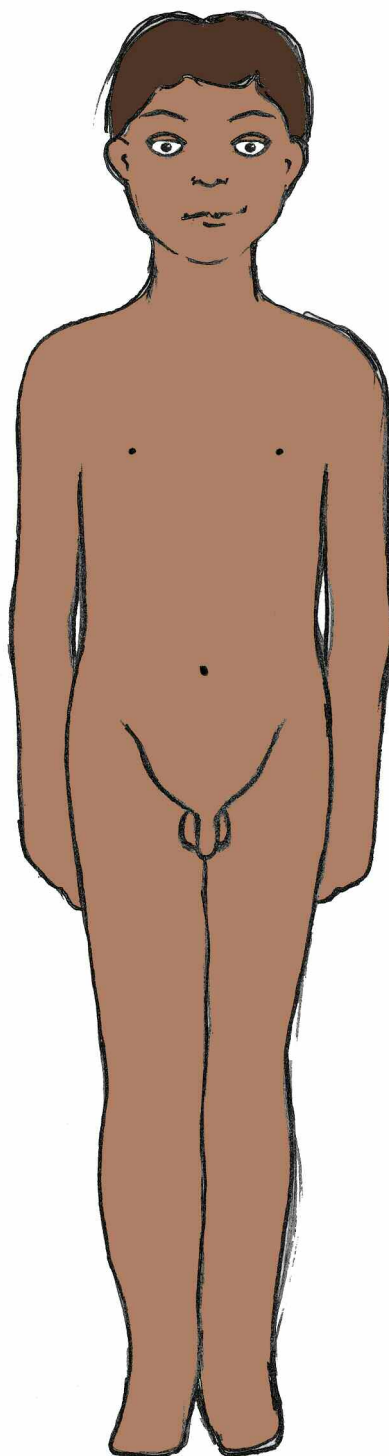
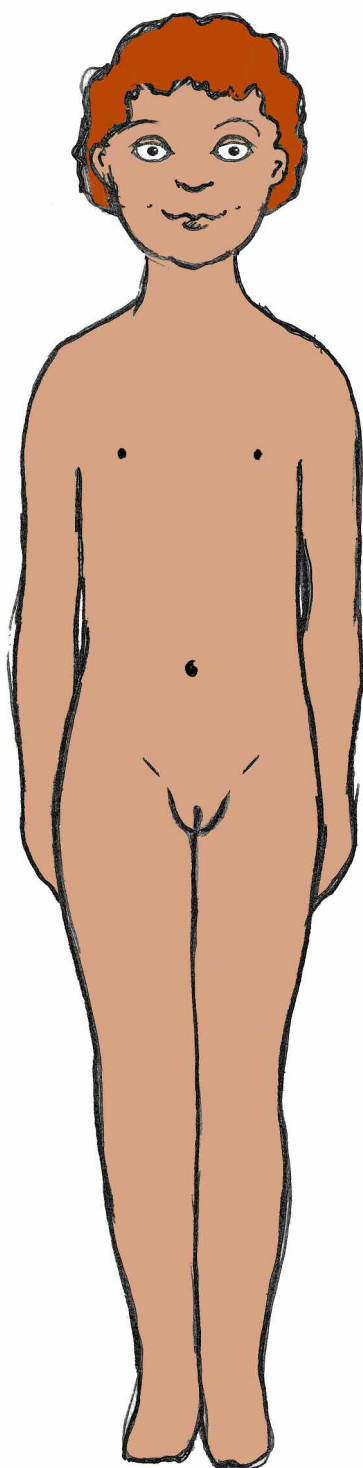
MODULE 4

Consentement

4A



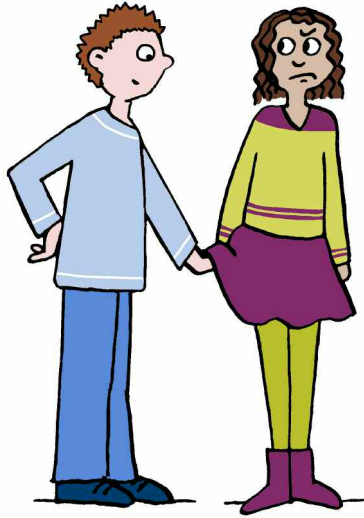
Support 4A : Les images des corps



1



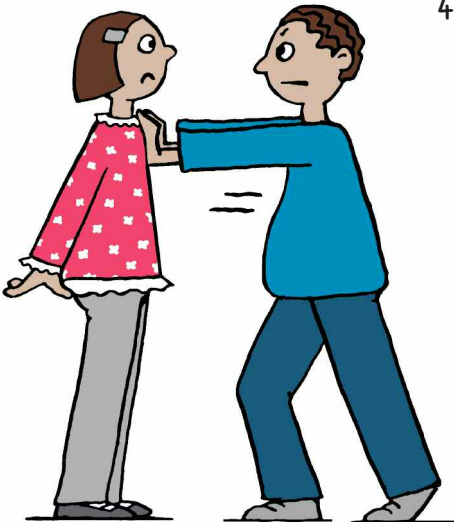
2



3



4



5

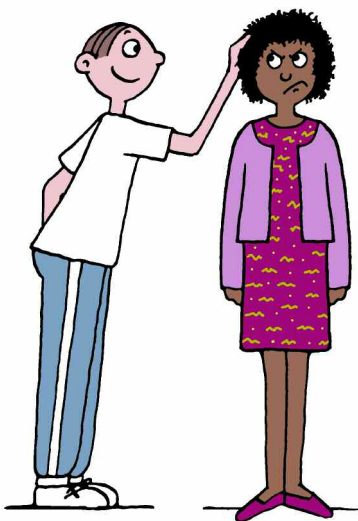


6

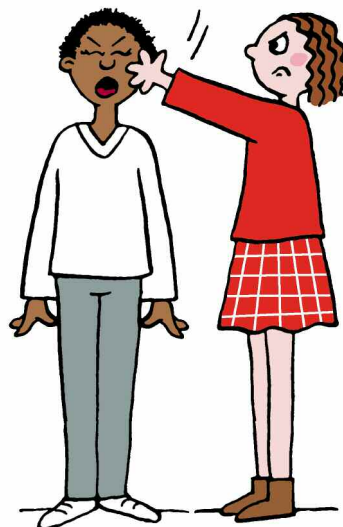


7

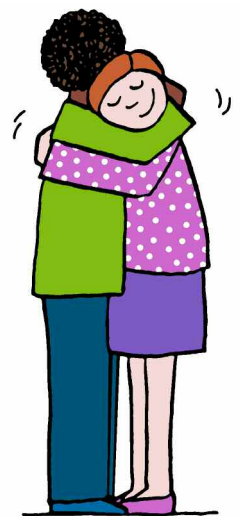
7



8

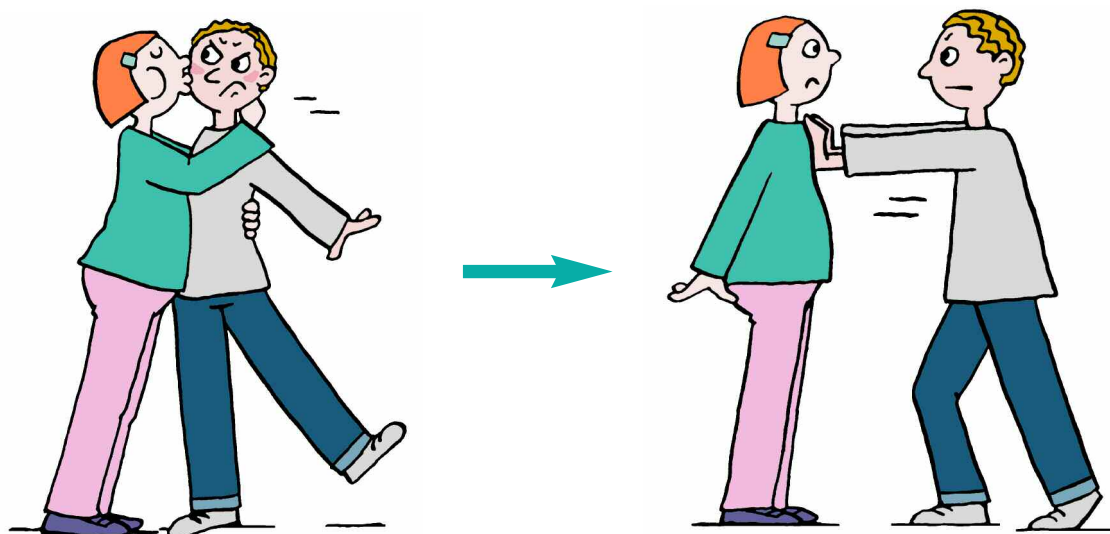
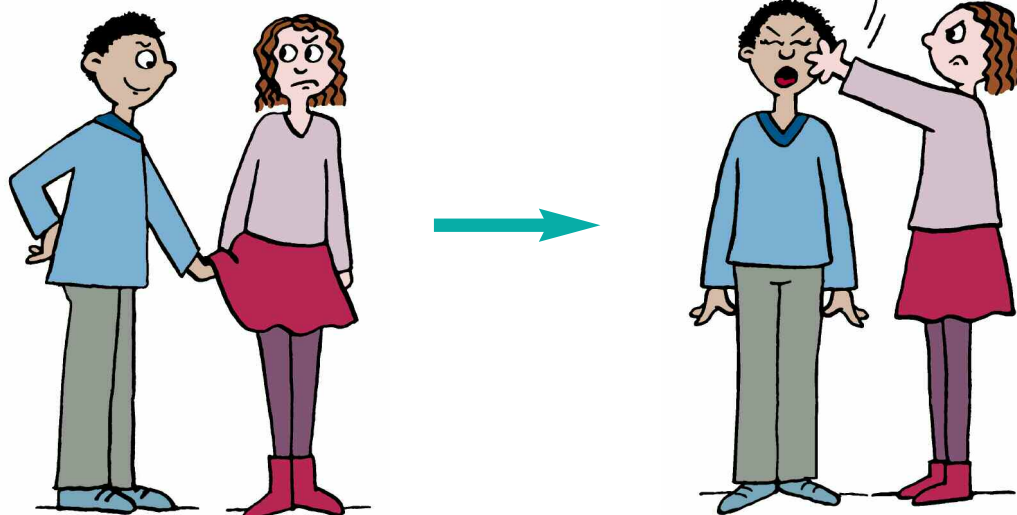
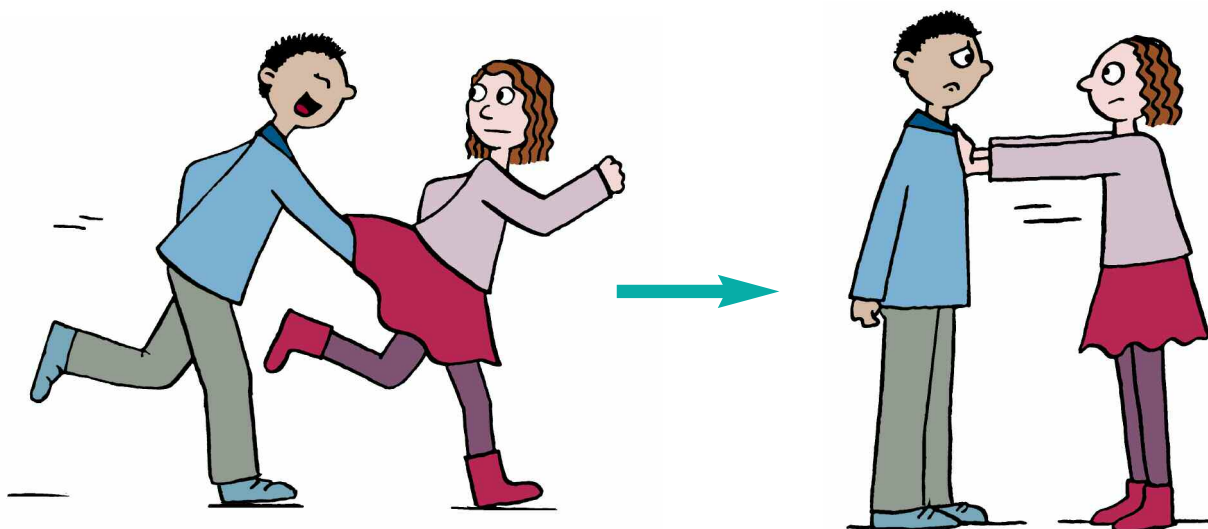


9



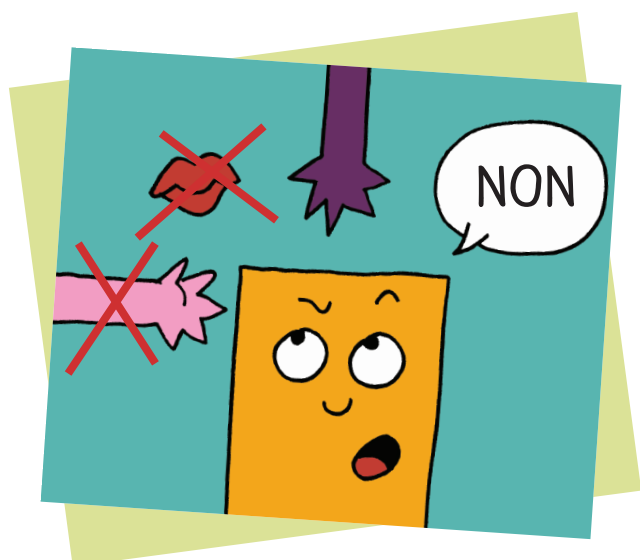
CLARICE

ENTOURE LES GESTES QUE TU TROUVES JUSTES.

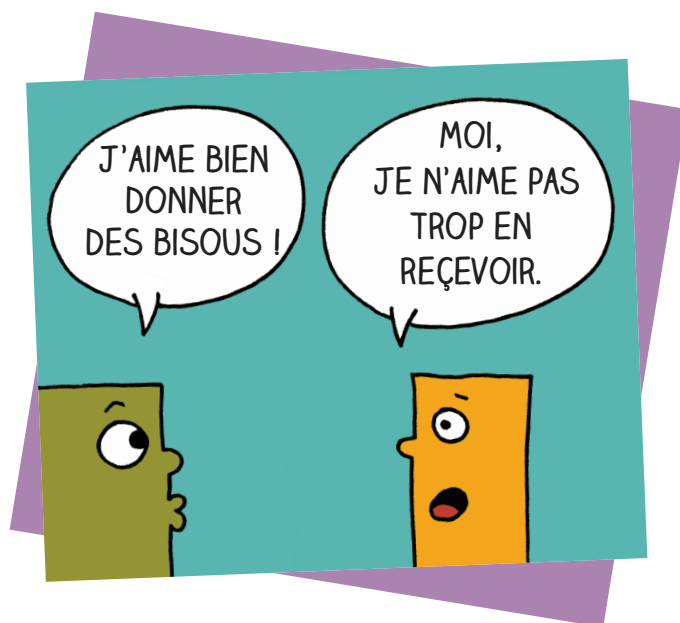


CLARICE

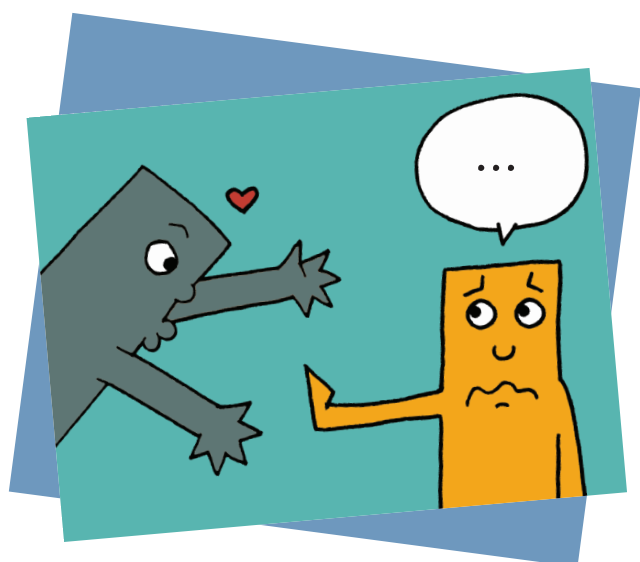
... ET SI CELA SE PASSE COMME ÇA, TU EN PENSES QUOI ?



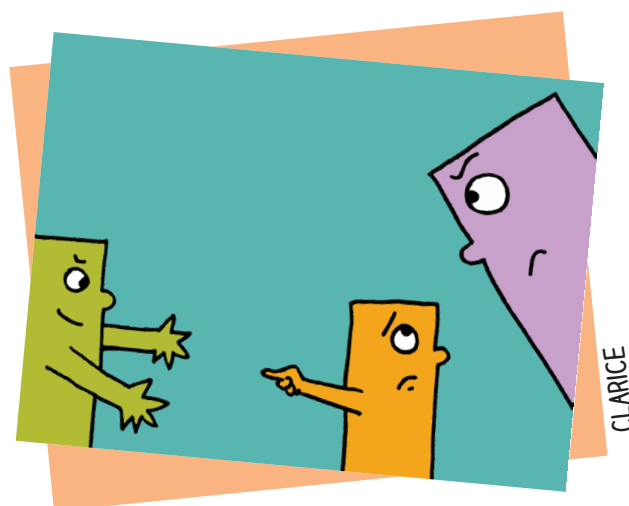
ON A LE DROIT DE DIRE NON.
"MON CORPS M'APPARTIENT".



CHACQUE PERSONNE EST DIFFÉRENTE.
ON A LE DROIT DE CHOISIR.



ON N'A PAS LE DROIT DE TOUCHER QUELQU'UN
SI IL OU ELLE N'EST PAS D'ACCORD.
LE SILENCE N'EST PAS UN OUI.



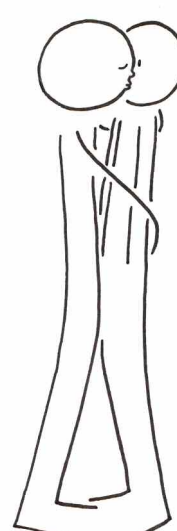
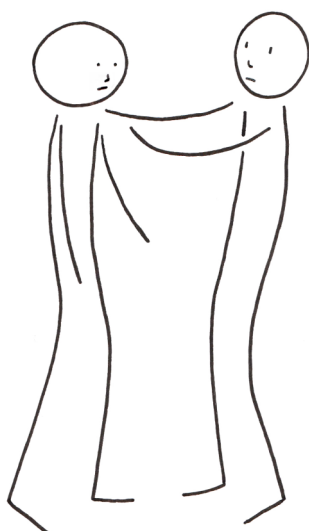
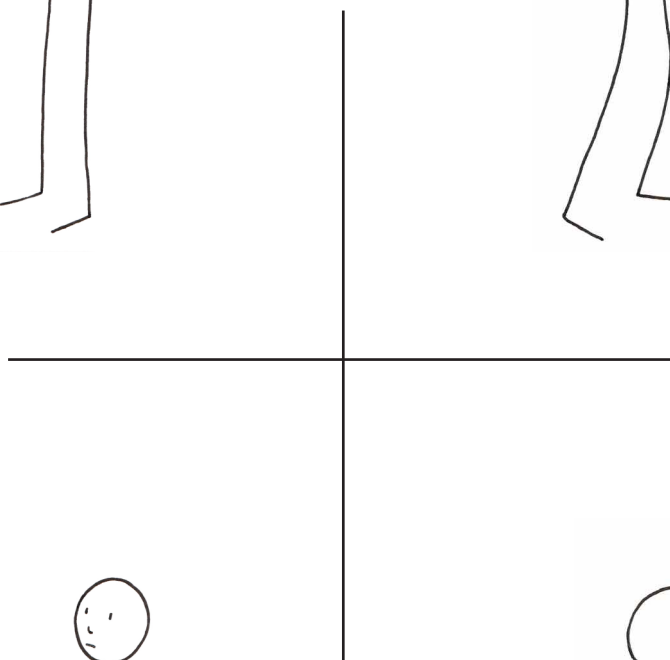
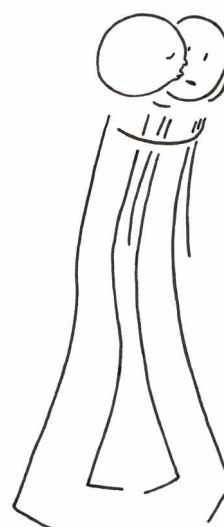
QUAND UNE PERSONNE (UN ENFANT OU UN ADULTE)
OBLIGE UN ENFANT À FAIRE QUELQUE CHOSE QU'IL
NE VEUT PAS, C'EST IMPORTANT DE REDIRE NON ET
D'EN PARLER À UNE PERSONNE DE CONFIANCE.

LES CLÉS DU CONSENTEMENT :

- ON A LE DROIT DE DIRE NON.
- ON NE TOUCHE PAS LE CORPS D'UNE PERSONNE SI ELLE N'EN A PAS ENVIE.
- ON DEMANDE, ON ÉCOUTE ET ON RESPECTE LA RÉPONSE.



Consigne : Selon toi, que se passe-t-il ? Complète les 4 images (décors, personnages, dialogues...).





Consigne : répondre aux questions.

"Et du coup c'est normal" : grille d'analyse pour les extraits vidéos

1. Quels sont les personnages mis en évidence dans la scène (hommes/femmes) ?

2. Dans quel environnement se passe la scène à l'intérieur ou à l'extérieur ?

• Préciser le type d'environnement (au travail, chez l'un de personnage, dans un espace public,...).

• Les personnages se connaissaient-ils ? oui ☐ non ☐

- Si oui : Se connaissaient-ils bien ? oui ☐ non ☐

- Y a-t-il un rapport de pouvoir entre eux
(ex : responsable hiérarchique, professeur-e, ...) ? oui ☐ non ☐

**3. Le baiser/rapport sexuel entre les personnages
se fait-il de façon consentie pas les 2 personnes ?** oui ☐ non ☐

• Si non :

- Lequel des personnages force l'autre et de quelle façon ?

- Comment voit-on que le personnage n'est pas d'accord ?

- Est-ce que le personnage qui n'est pas d'accord, finit par céder ? oui ☐ non ☐

- Est-ce que le personnage qui force semble prendre du plaisir ? oui ☐ non ☐

- Est-ce que le personnage qui n'est pas d'accord
semble prendre du plaisir ? oui ☐ non ☐

• Si oui :

- Comment comprend-on que les 2 personnages sont d'accord ?

- Les personnages semblent-ils prendre du plaisir ?



MODULE 5

Masculinités

Support 5 : Les histoires incomplètes

1. Ballet

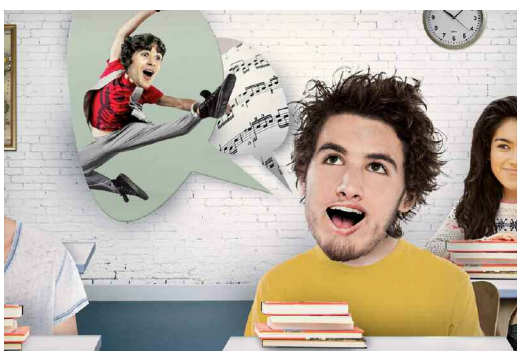
Photoroman du Rutgerstichting : *Jongens en lastige situaties*, campagne : *Beat the Macho* (www.rutgers.nl)



1.1 Tu es avec quelques amis dans une nouvelle classe. Le prof demande si chacun.e peut se présenter brièvement.



1.2 Un des élèves se présente et dit qu'il aime jouer de la batterie et jouer au foot.



1.3 Puis c'est ton tour. Tu racontes que tu fais de la danse classique. Presque toute la classe éclate de rire.



1.4 Qu'est-ce que tu dis ? Qu'est-ce que tu fais ?

2. Fête



2.1 Tu es avec quelques amis à une fête.



2.2 Sur la piste de danse il y a quelques filles en train de danser.



2.3 Un de tes copains te lance un défi : « Je parie 10 euros que tu n'oses pas toucher ses seins ».



2.4 Tu n'aimes pas ce qu'il a dit. Que réponds-tu ?

3. Hamburger



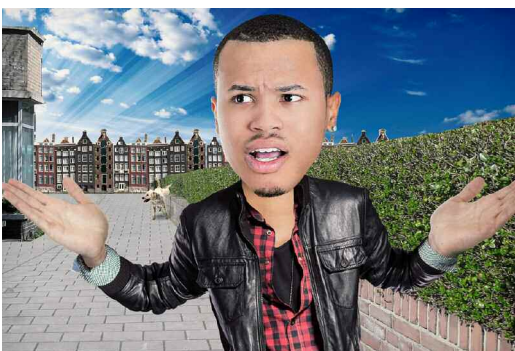
3.1 Tu te promènes avec deux copains marchant de front sur le trottoir. Un autre garçon s'approche de vous. En passant il cogne par accident ton copain qui fait tomber par terre son hamburger.



3.2 Le copain dont le hamburger est tombé par terre, crie : « Eh là, tu ne peux pas regarder ? ». Le garçon continue sans s'excuser.



3.3 Tes deux amis se fâchent et commencent à l'insulter. Ils le tiennent par les bras et veulent le frapper.

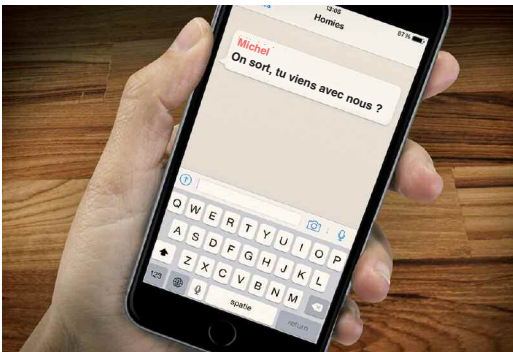


3.4 Tu trouves que ça ne va pas. Qu'est-ce que tu dis à tes amis ?

4. Téléphone



5.1 Tu as promis à ta copine une chouette soirée. Vous êtes ensemble sur le canapé et tu t'amuses de plus en plus.



5.2 A ce moment tu reçois un message *Whatsapp* de ton copain Michel : « On sort, tu viens avec nous ? »



5.3 D'autres amis, qui ont reçu le même message, répondent très vite. « Je s'rai là, c'est où ? »
Tes copains du groupe *Whatsapp* acceptent l'un après l'autre de rejoindre Michel.



5.4 Vous étiez convenus que les amis passeraient toujours avant les petites copines. Mais ta nouvelle copine est vraiment spéciale. Quel message envoies-tu à tes copains ?

MODULE 6



Harcèlements sexuels

6A



Support 6A : Le tableau des comportements

Les comportements suivants relèvent du harcèlement sexuel

Consigne : répondre en cochant VRAI ou FAUX et justifier la réponse par un échange dans le groupe		VRAI	FAUX
1	Fixer quelqu'un du regard de façon inappropriée.	☐	☐
2	Raconter des blagues à caractère sexuel.	☐	☐
3	Montrer ou envoyer (y compris en ligne) des photos, des dessins ou d'autres images non souhaitées à caractère sexuel.	☐	☐
4	Tendre la main pour saluer et faire des présentations avec un regard renforcé.	☐	☐
5	Exiger des caresses, des rencontres et des faveurs sexuelles.	☐	☐
6	Poser des questions ou parler à quelqu'un de sa sexualité, de ses relations sexuelles ou de son corps.	☐	☐
7	S'adonner au harcèlement (comportement qui fait qu'une personne se sent en danger, par exemple des visites non souhaitées, des appels téléphoniques, des textos, des courriels ou des lettres, laisser des cadeaux ou surveiller la maison ou l'école d'une personne).	☐	☐
8	Provoquer des contacts physiques injustifiés, incluant des attouchements non désirés.	☐	☐
9	Sourire jovialement pour encourager le discours ou le travail de quelqu'un.	☐	☐
10	Utiliser un langage qui rabaisse quelqu'un à cause de son sexe.	☐	☐
11	Solliciter publiquement dans l'auditoire le regard d'une personne pour capter son attention.	☐	☐
12	Propager des rumeurs de nature sexuelle (y compris en ligne).	☐	☐
13	Menacer de congédier ou de réprimander une personne si elle refuse des avances sexuelles (ce qui constitue des représailles).	☐	☐
14	Demander sans insistance ni répétition le nom d'une personne.	☐	☐

Si tu es victime de harcèlement sexuel, voici certaines choses que tu peux faire :

1. Informe-toi

À l'école : Il est possible que ton école ait une politique de prévention du harcèlement sexuel ou de l'intimidation ; tu peux t'informer auprès de quelqu'un.e au secrétariat.

Au travail : consulte le manuel des politiques et procédures de ton employeur-se. Il contient les recours possibles selon le droit du travail et devrait indiquer la personne à contacter.

2. Prends des notes

Écris une description détaillée de(s) l'évènement(s), comprenant ce qui est arrivé, l'endroit où le harcèlement a eu lieu, à quel moment, et s'il y avait des témoins. Si tu as des captures d'écran ou des textos, conserve-les.

3. Demande aux personnes qui te harcèlent d'arrêter

Cela peut faire peur, mais confronter la personne, même un.e adulte en position d'autorité, peut fonctionner. Si tu sens que tu peux le faire en toute sécurité, demande calmement mais fermement à la personne d'arrêter.

Voici des choses que tu peux dire :

- « Je me sens très inconfortable quand tu me regardes de cette façon. Je te demande d'arrêter. »
- « J'ai déjà dit "non" lorsque tu m'as invité.e à sortir, et je ne changerai pas d'idée. Si tu n'arrêtes pas, je vais devoir en parler à la direction (OU au /à la patron.ne, à un.e professeur.e, etc.). »
- « Je vais remplir un rapport si tu me touches (OU me parles, me dis ça, etc.) encore. »
- « Oui, j'ai le sens de l'humour, mais ce que tu dis n'est pas une blague, c'est du harcèlement sexuel. Si tu n'arrêtes pas, je vais devoir en parler au patron (OU à un.e professeur-e, à la direction, etc.). »

4. Remédie à la situation

Si tu as essayé de parler à la personne et qu'elle n'arrête pas, ou si tu ne te sens pas en sécurité ou confortable à l'idée de la confronter, voici comment tu peux la dénoncer :

À l'école : Tu peux signaler le harcèlement à un enseignant, au directeur, au directeur adjoint ou à un conseiller pédagogique.

Au travail : Tu peux signaler le harcèlement à ton/ta superviseur, au gestionnaire des ressources humaines/du personnel (s'il y en a un) ou à ton syndicat (si tu en fais partie). Le signalement peut être informel (ils peuvent en parler à la personne pour toi ou t'aider à lui écrire une lettre) ou formel (constitué d'une plainte officielle suivie d'une enquête). Si ton employeur-se ne fait rien, tu peux porter plainte à la Commission des droits de la personne et de la jeunesse².

Si tu décides de dénoncer un cas de harcèlement sexuel, à l'école ou au travail, il est bien de :

- demander à un.e ami.e, un.e collègue ou un.e parent.e de t'accompagner ;
- apporter toute preuve écrite avec toi ;
- t'informer sur la façon dont tu seras protégé.e des représailles après le signalement ;
- prendre des notes pendant la rencontre (quand celle-ci a eu lieu qui était présent, le dénouement de la rencontre) au cas où le comportement continuerait ou si tu étais puni.e d'une quelconque façon pour l'avoir dénoncé.e.

5. Appelle la police

Certains types de harcèlement sexuel sont illégaux et doivent être signalés à la police, par exemple :

- menaces de blessures physiques ;
- blessures physiques ;
- harcèlement ;
- comportement sexuel envers une personne mineure.

6. Change d'école ou d'emploi

- Changer d'école ou d'emploi ne doit être envisagé qu'en dernier recours, lorsque tu sais que tu n'es pas en sécurité ou que tes tentatives pour faire arrêter le comportement n'ont pas fonctionné.
- Il est difficile d'être obligé.e de changer d'école, de travail ou de voisinage et c'est normal d'être en colère, triste, ou de se sentir seul.e. C'est injuste, car tu n'as rien fait de mal.
- Si tu dois changer de vie à cause du harcèlement sexuel, il est recommandé d'aller chercher de l'aide pour exprimer tes sentiments. Essaie de parler de ce que tu vis à quelqu'un.e en qui tu as confiance, comme un.e ami.e, un.e membre de ta famille ou un.e collègue.

¹ À compléter selon les possibilités du contexte.

² Adapter selon le contexte. Ceci fait référence à la structure qui existe en RDC.

MODULE 7

Pornographie



7A



Support 7A : Info ou intox

Consigne : cocher INFO ou INTOX

1. Les hommes ont un pénis aussi grand que ceux montrés dans un film pornographique.

☐ INFO ☐ INTOX

2. Dans un film pornographique, les acteurs mettent parfois des heures avant d'éjaculer. Dans la réalité, les hommes éjaculent plus rapidement

☐ INFO ☐ INTOX

3. Dans la réalité, caresser le sexe – et le clitoris – de sa partenaire ou lui faire un cunnilingus fait partie intégrante d'un rapport sexuel égalitaire.

☐ INFO ☐ INTOX

4. Dans la réalité, les sexes féminins se ressemblent tous.

☐ INFO ☐ INTOX

5. Selon l'INAMI (L'Institut national d'assurance maladie-invalidité), la « nymphoplastie », opération qui consiste à réduire la taille des petites lèvres de la vulve, a augmenté de 70 % en sept ans (en Belgique et en France). Si les raisons sont fonctionnelles pour certaines femmes (à la suite d'un accouchement, dérangement dans le sport...), la plupart y ont recours pour des raisons esthétiques.

☐ INFO ☐ INTOX

6. Dans l'industrie de la pornographie, les acteurs et actrices sont obligé-e-s de faire des tests de dépistage des IST et du SIDA.

☐ INFO ☐ INTOX

7. Dans la réalité, une relation sexuelle est réussie si les deux partenaires ont joui en même temps (ça s'appelle l'orgasme simultané).

☐ INFO ☐ INTOX

8. Quand on jouit, on crie.

☐ INFO ☐ INTOX

9. Dans un film pornographique hétérosexuel, la pénétration anale est monnaie courante. Dans la réalité, cette pratique n'est pas si banale.

☐ INFO ☐ INTOX

10. La pornographie renforce des stéréotypes sexistes et racistes.

☐ INFO ☐ INTOX



Consigne : cocher INFO ou INTOX (suite et fin)

11. L'homosexualité masculine est proscrite des sites pornographiques hétéro alors que les scènes entre plusieurs femmes sont bel et bien présentes.	☐ INFO ☐ INTOX
12. Il est rare de voir une éjaculation précoce dans un film pornographique mais cela est courant dans la réalité.	☐ INFO ☐ INTOX
13. Dans les films pornographiques, les acteurs et actrices sont excité.e.s au moindre baiser.	☐ INFO ☐ INTOX
14. Deux personnes qui s'aiment et qui ont une relation sexuelle ont des orgasmes à tous les coups.	☐ INFO ☐ INTOX
15. Les films pornos ont normalisé la pratique de l'éjaculation faciale afin de crédibiliser les hommes en montrant leur éjaculation.	☐ INFO ☐ INTOX
16. Le consentement est absent des films pornographiques.	☐ INFO ☐ INTOX
17. Dans la réalité, les hommes éjaculent de grandes quantités de sperme.	☐ INFO ☐ INTOX
18. Certaines actrices subissent des violences sexuelles sur les tournages.	☐ INFO ☐ INTOX
19. Les actrices des films porno ont très souvent les mêmes mensurations : elles sont blanches, minces, petites, leur pubis est épilé pour ressembler à celui d'un enfant, et elles ont une grosse poitrine.	☐ INFO ☐ INTOX
20. Toutes les femmes aiment qu'on leur dise des mots vulgaires ou qu'on leur donne des fessées.	☐ INFO ☐ INTOX

1. Les hommes ont un pénis aussi grand que ceux montrés dans un film pornographique

INTOX Dans un film pornographique, la taille des pénis en érection varie entre 17 et 23 centimètres. Dans la réalité, la taille moyenne d'un pénis en érection d'un homme adulte oscille entre 13 et 14 centimètres. De plus, il y a beaucoup d'acteurs porno qui ont recours à la chirurgie afin d'avoir un pénis plus grand. Les grands angles et les zooms à répétition sur les parties génitales donnent également une impression de grandeur qui est tronquée.

2. Dans un film pornographique, les acteurs mettent parfois des heures avant d'éjaculer. Dans la réalité, les hommes éjaculent plus rapidement

INFO Les acteurs pornographiques prennent parfois des substances afin de tenir plus longtemps et de maintenir l'érection. N'oublions également pas qu'un film pornographique reste un film et que les scènes sont coupées, montées, et tournées de manière non chronologique. L'érection de l'homme peut donc avoir eu lieu après quelques minutes de tournage mais être placée après 1h30 de film lors du montage. La longueur des films est nettement supérieure à celle des relations sexuelles dans la réalité.

Aussi, les hommes n'arrivent pas toujours à bander rapidement et cela ne veut pas dire qu'ils ne sont pas attirés par la personne qui leur plaît ! Cela peut être dû à plusieurs raisons : le stress, le souci de performance, la fatigue, l'alimentation trop riche, l'alcool, la drogue... Cela n'est pas grave et ça arrive à beaucoup d'hommes. Le ou la partenaire doit pouvoir être à l'écoute, sans jugement.

3. Dans la réalité, caresser le sexe – et le clitoris – de sa partenaire ou lui faire un cunnilingus fait partie intégrante d'un rapport sexuel égalitaire

INFO La pornographie hétérosexuelle « mainstream » (qui met en scène un homme et une femme) met davantage l'accent sur le plaisir des garçons et nous fait croire qu'avoir des rapports sexuels, c'est faire entrer un pénis dans un vagin. Pourtant, tout notre corps est potentiellement une source de plaisir (nous avons tous et toutes plusieurs zones érogènes) et la majorité des femmes obtiennent des orgasmes grâce au clitoris, le seul organe qui n'a pas d'autre fonction que le plaisir, et non grâce à la pénétration.

4. Dans la réalité, les sexes féminins se ressemblent tous

INTOX Chaque femme a une vulve unique. La vulve regroupe l'ensemble des organes génitaux externes de la femme (le mont du pubis, les grandes lèvres, les petites lèvres, la fente vulvaire, le clitoris, les glandes vulvo-vaginales).

La taille, la forme et la couleur des grandes et des petites lèvres varient d'une femme à l'autre et beaucoup d'entre elles ont des petites lèvres plus longues que les grandes, qui peuvent dépasser. C'est tout à fait normal. De plus, l'aspect des lèvres évolue au cours de la vie d'une femme.

Dans la pornographie, on voit presque toujours des sexes féminins épilés et il arrive, en plus, que des actrices maquillent leur sexe ou aient recours à la chirurgie afin de modifier ce dernier. Et pourquoi ? Parce que l'industrie pornographique, au même titre que la publicité ou le mannequinat, impose des critères de beauté très exigeants et très excluant qui ne correspondent pas du tout à la diversité du corps des femmes.

5. Selon l'INAMI (L'Institut national d'assurance maladie-invalidité), la « nymphoplastie », opération qui consiste à réduire la taille des petites lèvres de la vulve, a augmenté de 70 % en sept ans (en Belgique et en France). Si les raisons sont fonctionnelles pour certaines femmes (à la suite d'un accouchement, dérangement dans le sport...), la plupart y ont recours pour des raisons esthétiques

INFO La pornographie traditionnelle et dominante a tendance à montrer des anatomies féminines totalement lisses qui ne correspondent pas à la réalité. Notons que dans l'industrie pornographique, les femmes sont recrutées uniquement en fonction de leur apparence physique. Dans la réalité, si ce sont les seuls modèles de vulve auxquelles les femmes ont accès, ces dernières peuvent effectivement penser que quelque chose n'est pas normal lorsqu'elles regardent la leur. Or, chaque femme a une vulve différente et beaucoup d'entre elles ont des petites lèvres qui sont visibles. La pornographie a un grand impact sur l'augmentation de la chirurgie esthétique.

6. Dans l'industrie de la pornographie, les acteurs et actrices sont obligé.e.s de faire des tests de dépistage des IST et du SIDA

INFO Comme le port du préservatif n'est pas obligatoire sur les tournages (car il reflète certainement une sexualité plus fantasmée), les acteurs et actrices porno sont très vulnérables et peuvent facilement contracter des IST (Infection Sexuellement Transmissible) entre eux-elles. En effet, il est risqué d'avoir une relation sexuelle sans se protéger. Dans la réalité, le préservatif est le seul moyen de contraception qui protège contre les IST. Bien employé, il reste efficace à 96%. Il permet aussi de se protéger contre le VIH-SIDA.

7. Dans la réalité, une relation sexuelle est réussie si les deux partenaires ont joui en même temps (ça s'appelle l'orgasme simultané)

INTOX Adhérer à cette croyance met davantage l'accent sur la performance sexuelle que sur le plaisir, qui peut être éprouvé tout au long du rapport sexuel. De plus, chaque personne a son propre rythme et il n'est pas toujours évident de contrôler et/ou de commander un orgasme. Ce n'est pas parce qu'un homme éjacule que la relation sexuelle est terminée. L'important est d'être à l'écoute de soi, de son plaisir et du plaisir de l'autre également. La communication est totalement absente des films pornographiques et est néanmoins primordiale afin de comprendre ce que l'autre désire.

8. Quand on jouit, on crie

INTOX Dans les films pornographiques, les femmes crient beaucoup et font des bruits répétitifs afin de répondre à un scénario bien précis, une mise en scène qui vise à prouver les capacités sexuelles de l'homme. A contrario, les acteurs pornos crient très peu. Dans la réalité, les hommes et les femmes ont chacun-une leur façon d'exprimer leur désir et le fait de crier et/ou de faire du bruit n'est pas spécialement un gage de jouissance.

9. Dans un film pornographique hétérosexuel, la pénétration anale est monnaie courante. Dans la réalité, cette pratique n'est pas si banale que ça ATTENTION : ne stigmatisons-nous pas cette pratique

INFO En effet, la pénétration anale est une pratique abondamment montrée et utilisée dans les films porno. Dans la réalité, ce n'est pas une pratique si banale que ça : 40% des femmes et des hommes âgé.e.s entre 20 et 24 ans ont déjà pratiqué la sodomie. Chez les jeunes de 18 ans, les garçons sont plus nombreux (47%) que les filles (21%) à l'avoir pratiqué. Ce n'est donc pas la majorité des personnes qui exercent la pénétration anale et on ne doit pas se sentir obligé.e.s de le faire si on n'en a pas envie. L'important c'est le consentement et le désir réciproque des deux personnes !

10. La pornographie renforce des stéréotypes sexistes et racistes

INFO Certains sites pornos catégorisent les femmes et les hommes en fonction de leurs origines. Ainsi, ces vidéos représentent, par exemple, des femmes asiatiques fragiles et soumises, des femmes noires « sauvages » ou des femmes portant le hijab qui sont mises en scène en position de soumission. Ces stéréotypes, issus de l'imaginaire colonial et raciste, renforcent donc la domination masculine, la suprématie blanche et sexualise les inégalités.

11. L'homosexualité masculine est proscrite des sites pornographiques hétéro alors que les scènes entre plusieurs femmes sont bel et bien présentes

INFO Le monde de la pornographie « mainstream » est l'exemple d'une gestion des désirs masculins dans laquelle les rapports sexuels entre deux ou trois femmes représentent un fantasme. Le travail pornographique prend donc la forme d'une division des fantasmes hétérosexuels dits « légitimes », et d'une mise à distance des fantasmes dits « douteux ». Et pour assurer cette distance, l'affirmation de la « virilité » est importante. Cette ségrégation des fantasmes est le résultat d'une société hétéro-normée patriarcale.

12. Il est rare de voir une éjaculation précoce dans un film pornographique mais cela est courant dans la réalité

INFO Cela arrive à beaucoup d'hommes d'éjaculer rapidement et cela ne veut pas dire qu'ils sont « impuissants » ou des « mauvais coups ». En effet, cela peut arriver à n'importe quel homme et à n'importe quel moment de sa vie. Plusieurs raisons peuvent expliquer ce phénomène dont l'abstinence, le stress, l'anxiété, le manque de sommeil, la surexcitation... L'important est d'en parler avec son-sa partenaire afin de ne pas s'enfermer dans cette frustration et de trouver des solutions (car oui elles existent !) ensemble.

13. Dans les films pornographiques, les acteurs et actrices sont excité.e.s au moindre baiser

INFO Dans les films pornographiques, les acteurs.trices sont directement excité.e.s à la vue l'autre. Ils/elles n'ont pas besoin de préliminaires, de lubrifiant. Dans la réalité, cela peut mettre entre 10 et 20 minutes pour être excité.e et l'utilisation du lubrifiant peut aider à avoir une pénétration plus facile, moins douloureuse, et donc plus excitante.

14. Deux personnes qui s'aiment et qui ont une relation sexuelle ont des orgasmes à tous les coups

INTOX Dans les films pornographiques, les acteurs.trices ont des orgasmes à tous les coups et les actrices ont l'air de jouir plusieurs fois, même sans caresse du clitoris. Dans la réalité, une femme peut bel et bien avoir plusieurs orgasmes clitoridiens d'affilée mais les orgasmes vaginaux sont plus rares. De plus, un homme n'éjacule pas toujours et peut, lui aussi, avoir du mal à prendre du plaisir. Les choses ne se passent pas aussi « facilement » que dans la pornographie.

15. Les films pornos ont normalisé la pratique de l'éjaculation faciale afin de crédibiliser les hommes en montrant leur éjaculation.

INFO Cette pratique peut être vécue comme très dégradante pour une femme. Pour un homme aussi d'ailleurs. L'important est donc d'en parler en amont, et de ne pas mettre sa/son partenaire devant le fait accompli.

16. Le consentement est absent des films pornographiques

INFO Dans la pornographie, aucun des acteurs.trices ne demande le consentement de l'autre personne avant de la toucher. C'est comme si tout le monde avait envie de la même chose au même moment. Aussi, les producteurs demandent très peu l'avis des actrices. Elles sont parfois obligées de subir une pénétration anale ou de réaliser une pratique qu'elles n'ont pas envie de faire. Leur consentement importe bien peu les producteurs car elles sont payées pour cela, mais est-ce que l'argent peut être considéré comme un consentement explicite ? Dans la réalité, le consentement et le désir sont primordiaux avant d'entamer un rapport sexuel, autant dans le couple qu'avec quelqu'un.e que l'on ne connaît pas, ou moins bien !

17. Dans la réalité, les hommes éjaculent de grandes quantités de sperme

INTOX Les éjaculations des acteurs pornographiques sont très abondantes. Souvent, ils ont recours à un fluide semblable au sperme afin d'en augmenter la quantité. Pourtant, une plus grosse éjaculation ne signifie pas « plus de puissance » ou « plus de plaisir ». Dans la réalité, une éjaculation masculine correspond à quelques millilitres de sperme.

18. Certaines actrices subissent des violences sexuelles sur les tournages

INFO Plusieurs témoignages, dont le livre de Robin d'Angelo intitulé « Judy, Lola, Sofia et moi », relatent des violences, voire des viols, sur les actrices au moment du tournage. En effet, ces dernières sont entourées d'acteurs et de producteurs pour la plupart « racistes, sexistes et/ou d'extrême droite » (comme l'explique l'auteur) et le sexisme, poussé à l'extrême, mène souvent à des faits de violence. Aussi, plus une scène est violente (mettant en scène un homme violent et une femme violente), plus l'actrice s'attend à gagner d'argent, ce qui l'empêche de mettre ses propres limites. En regardant certaines vidéos pornos, nous pouvons donc, sans le savoir, être témoins de scènes de violence filmées.

19. Les actrices des films porno ont très souvent les mêmes mensurations : elles sont blanches, minces, petites et leur pubis est épilé, pour ressembler à celui des enfants, elles ont une grosse poitrine

INFO Les actrices porno ne sont choisies que pour leur physique. Certaines ont déjà eu recours à la chirurgie esthétique en amont afin de correspondre aux corps vus à la télévision et dans les publicités. De plus, elles ont tendance à ressembler à des petites filles, ce qui banalise et justifie l'hypersexualisation des enfants et des jeunes filles et alimente le fantasme malsain de la « femme-enfant ». Pourquoi avons-nous besoin d'un modèle féminin idéal, singulier et exclusif ? Dans la réalité, très peu de femmes correspondent à ce modèle corporel et il est important de considérer la multiplicité des morphologies, des types de peau, des âges, des différences...

20. Toutes les femmes aiment qu'on leur dise des mots vulgaires ou qu'on leur donne des fessées

INTOX Dans les films pornographiques hétérosexuels, les acteurs tiennent parfois des propos et/ou des gestes vulgaires à l'égard de leur partenaire. Et elles ont l'air d'être excitées par ce langage. Dans la réalité, certaines femmes aiment le langage imagé pendant le sexe. Mais d'autres trouvent que cela est humiliant ou embarrassant. Avant de commencer à employer des mots vulgaires, il est primordial d'en parler à son-sa partenaire en amont.

MODULE 8

LGBTQI+

8

Support 8 : La définition de LGBTQI+¹

- **LGBTQ** : Acronyme de lesbienne, homosexuel (gay), bisexuel.le, transgenre. On y ajoute parfois les lettres Q (queer) et I (intersexe).
- **Lesbienne** : Femme qui est attirée physiquement, érotiquement et/ou émotionnellement par d'autres femmes.
- **Gay** : Terme gay (en Europe francophone) est un anglicisme d'origine américaine (ou bien "gai" au Québec) qui désigne généralement une personne - homme ou femme - se décrivant comme homosexuelle. Utilisé comme adjectif, ce terme qualifie les gens, événements et autres qui se rapportent aux thématiques liées à une orientation affective et sexuelle en direction des personnes du même sexe.
- **Bisexuel.le** : Personne manifestant une attirance (sexuelle et/ou affective) pour des personnes mâles et femelles. Par extension, attirance pour des personnes de tous sexes et de tous genres. Personne qui est indistinctement attirée physiquement, érotiquement et/ou émotionnellement par une ou des personnes de l'un ou l'autre sexe. Certain-e-s bisexuel-le-s peuvent avoir une préférence plus marquée pour les personnes d'un des deux sexes.
- **Transgenre** : Terme « coupole » désignant des personnes dont l'identité de genre est différente de celle associée habituellement au genre assigné à la naissance
- **Queer** : Mot d'origine anglophone signifiant "étrange" et utilisé initialement comme injure envers les personnes LGBT. Aujourd'hui, il est revendiqué par les personnes qui ne souhaitent pas se (voir) définir par les catégories traditionnelles hétéronormatives de genre et d'orientations sexuelles. La pensée queer remet ainsi profondément en cause les schémas et normes sociales binaires (homme/femme, homosexuel.le/hétérosexuel.le).
- **Intersexe** : Personne présentant des caractéristiques physiques, génétiques et/ou hormonales qui ne sont pas exclusivement mâles ou exclusivement femelles, mais qui appartiennent soit typiquement aux deux, soit à aucun des deux. Le terme "intersexe" remplace celui "d'hermaphrodite" qui était largement utilisé par le milieu médical au cours du 18^e et 19^e siècle. On estime que le nombre de naissances présentant des caractères d'intersexuation se situe entre 1 et 2 %.

¹ www.egalite.cfwb.be/lexique

MODULE 9

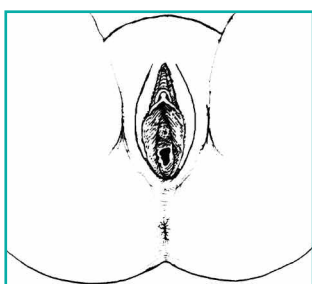
Mutilations génitales féminines

9A

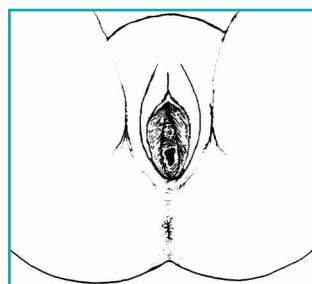


Support 9A : Les différents types de MGF

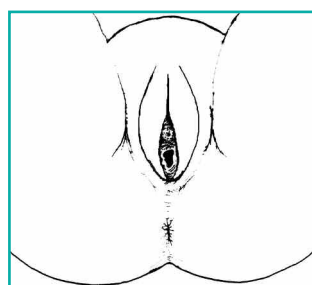
L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit les mutilations génitales féminines (MGF) comme étant toutes les interventions aboutissant à une ablation partielle ou totale des organes génitaux externes de la femme ou toute autre lésion des organes génitaux féminins pratiquée à des fins non thérapeutiques (WHO, 2008).



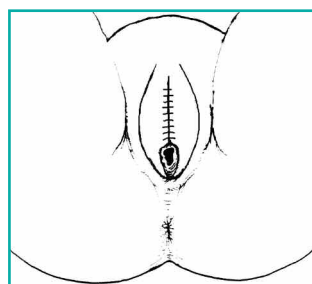
Vulve intacte : clitoris, petites lèvres et grandes lèvres.



Type I : **excision (clitoridectomie)** : ablation partielle ou totale de la partie extérieure du clitoris.



Type II : **excision** : ablation partielle ou totale partie extérieure du clitoris et des petites lèvres, avec ou sans excision des grandes lèvres.



Type III : **infibulation** : rétrécissement de l'orifice vaginal avec recouvrement par l'ablation et l'accolement des petites lèvres et/ou des grandes lèvres, avec ou sans excision du clitoris.

Illustrations :
Clarice pour le GAMS

Type IV : toutes les autres interventions nocives pratiquées sur les organes génitaux féminins à des fins non thérapeutiques, telles que la ponction, le percement, l'incision, la scarification et la cautérisation.



Consigne : entourer la bonne réponse, répondre aux questions

1. Quel est le nombre de femmes excisées dans le monde ?

- A. 10 millions
- B. 50 millions
- C. 200 millions

2. Dans quelles régions du monde se pratiquent les mutilations génitales féminines ?
(Plusieurs réponses possibles)

- A. Afrique
- B. Moyen- Orient
- C. Asie
- D. Amérique-latine
- E. Europe

3. Citez 3 raisons pour lesquelles les MGF sont pratiquées :

-
-
-

4. Citez 3 complications immédiates possibles :

-
-
-

5. Citez 3 complications à long terme possible :

-
-
-

6. Quelle est la différence entre l'excision et l'infibulation ? Expliquez

7. Le clitoris, qui est coupé lors de l'excision, est l'organe du plaisir féminin.
Combien mesure-t-il ?

- A. 1 cm
- B. 3 à 4 cm
- C. 8 à 10 cm

Quizz [suite et fin]

8. A quel âge pratique-t-on les mutilations génitales féminines ?

- A. Avant 5 ans
- B. Entre 5 et 12 ans
- C. A tout âge

9. Qui excise les filles ? (plusieurs réponses possibles)

- A. La grand-mère de la fille qui doit être excisée
- B. Les professionnel.le.s de la santé
- C. L'oncle de la fille qui doit être excisée
- D. L'exciseuse traditionnelle

10. A combien estime-t-on le nombre de femmes excisées en Belgique ?

- A. 6 000
- B. 9 000
- C. 17 000

11. Existe-t-il une loi en Belgique qui interdit l'excision ?

- A. Oui
- B. Non

12. Les mutilations génitales féminines sont une violation de différents droits humains. Quels droits sont violés par les MGF ?

13. Des excisions sont-elles également pratiquées en Europe ?

- A. Oui
- B. Non

14. Dans quelles circonstances une petite fille née en Europe pourrait être à risque d'excision. Expliquez :

15. Citez 3 pays européens dans lesquels se trouvent le plus de femmes et filles concernées par les mutilations génitales féminines :

- 1.
- 2.
- 3.

1 : C

2 : Toutes les réponses sont vraies.

3 : Il y a beaucoup de raisons invoquées : la coutume, la tradition, la religion, l'hygiène, l'esthétique, pour que la fille reste vierge ou la femme fidèle. La seule bonne raison est le contrôle de la sexualité de la fille/femme.

4 : Hémorragie, infection, douleur aigue, rétention urinaire, transmission de pathogènes, lésions des organes voisins, dissociation, sentiments de trahison, décès.

5 : Infertilité, accouchements très difficiles, perte d'estime de soi, impact sur la sexualité, syndrome de stress post traumatique.

6 : Avec l'excision on coupe une partie du clitoris (MGF type 1 et 2) et avec l'infibulation il y a aussi le rétrécissement de l'orifice vaginal et l'accolement des petites et/ou grandes lèvres.

7 : C

8 : C

9 : A, B, D

10 : C

11 : A

12 : Droit à l'intégrité physique et mentale ; droit universel à la santé ; droit de ne pas subir de discrimination fondée sur le sexe ; droits de l'enfant (droit à atteindre tout son potentiel, droit à ce que son opinion soit pris en compte, etc.) ; droit de ne pas subir de traitements cruels, inhumains et dégradants ; droit à la vie (lorsque la pratique entraîne la mort).

13 : oui.

14 : Surtout lors d'un voyage vers le pays d'origine. Très rarement, il y a aussi eu des excisions sur le sol européen.

15 : France, Belgique et Espagne mais aussi Royaume-Uni et Suède.

MODULE 10

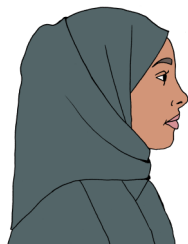


Droit et mariage

10A



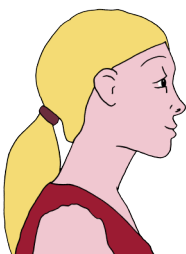
Support 10A : 10 histoires pour identifier les situations de mariage



1. Je m'appelle Mariama. J'ai été mariée à 16 ans. C'est mon père qui a décidé de me donner en mariage à son ami qui est Iman. Quand je suis arrivée chez cet homme plus âgé que moi, j'ai découvert qu'il avait déjà deux femmes. Il me battait ; je ne m'entendais pas avec les deux autres femmes. Après un an je l'ai quitté.



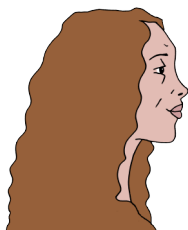
2. Je m'appelle Alina. Je me suis mariée à 14 ans avec un garçon de 18 ans. Les familles nous ont conseillé de nous marier pour éviter d'avoir des rapports sexuels avant le mariage. C'est la tradition de se marier jeune. Je n'ai pas beaucoup réfléchi. Mes parents m'aiment beaucoup et je leur fais confiance. Je suis tombée enceinte à 16 ans et l'accouchement a été très difficile, j'ai failli mourir.



3. Je m'appelle Chantal. Un jour, un jeune homme m'a téléphoné pour me dire qu'il m'avait vue et qu'il était très amoureux. Ensuite, il est venu souvent me rendre visite et il m'apportait chaque fois un cadeau. Il m'a proposé le mariage. J'ai dit oui mais il était sans papiers. J'ai promis de l'aider. Après 5 ans, il a enfin eu ses papiers et il m'a quittée. Il m'a dit qu'il avait une autre femme en Afrique.



4. Je suis Souleymane. Je suis marié depuis 5 ans et déjà ma famille me pousse à épouser une autre femme. Je n'ai pas d'enfant pour l'instant. Je travaille beaucoup, je rentre fatigué du travail et je n'ai pas envie d'avoir une autre femme. Je n'arrive pas à satisfaire la première alors pourquoi une deuxième ? Je reçois trop la pression des gens de la communauté.



5. Je suis Christine. Un jour au magasin j'ai vu un homme qui me regardait. Il m'a dit bonjour et m'a souri. Il m'a demandé mon numéro de téléphone. Il était beau. Il me plaisait. C'était clair dans ma tête. J'étais amoureuse de lui. On est sorti souvent ensemble. Après six mois, il m'a proposé de l'épouser. J'étais contente. Je suis allée l'annoncer à mes parents. Ils étaient contents aussi.



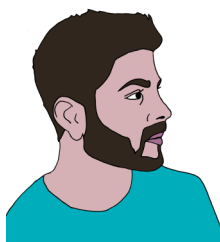
6. Je m'appelle Felda. Ma mère m'a annoncé qu'elle avait trouvé pour moi un beau jeune homme qui vient d'une famille très respectée : « Il vient d'une bonne famille ; il a étudié ; il a un bon travail et c'est une famille amie ». J'ai accepté le mariage pour éviter de briser l'amitié entre les deux familles. Je pensais que ma mère me voulait du bien. Mais je n'ai pas aimé cet homme.



7. Je m'appelle Fatou. Mes parents m'ont dit qu'ils avaient trouvé un mari pour moi. C'était quelqu'un qui vivait déjà en Belgique. J'ai accepté sous la pression de mes parents. Il est venu en Guinée pour se marier. Après un an, je suis arrivée à Bruxelles, mais un mois plus tard, j'ai découvert que mon mari était alcoolique, toxicomane et avait déjà fait de la prison. Il a commencé à me maltraiter et à me battre.



8. Jane vit en Belgique depuis six ans mais n'a toujours pas de papiers. Sa copine lui dit que son voisin était prêt à l'aider à avoir des papiers à condition qu'elle accepte de se marier avec lui et de lui payer 3000 €. Il lui a promis de ne pas la déranger la nuit : « tu auras ta chambre et moi la mienne. On se mettra ensemble en cas de contrôle de police ».



9. Mon nom est Kumail. J'ai été marié traditionnellement à l'âge où on doit se marier. Mon mariage était important pour la famille car je suis le seul garçon. Je ne voulais pas vraiment mais c'était important pour eux de sauver l'honneur. Pourtant ma femme et moi, on n'est pas heureux. On a envie de partir chacun de notre côté mais on ne sait pas comment faire.



10. Mon nom est Kaddy. Mes parents m'ont dit que la famille de Moussa me trouvait très jolie et voulait m'avoir comme belle-fille. Comme j'apprécie beaucoup Moussa j'ai de suite dit oui ! Je le connais depuis 10 ans. On est toujours ensemble.

10B



Support 10B : Les différentes définitions du mariage

LE MARIAGE FORCÉ est conclu sans le libre consentement des deux époux ou lorsque le consentement d'au moins un des époux a été donné sous la violence ou sous la menace. Il comporte de nombreuses conséquences psychosociales négatives pour la victime, outre le fait d'avoir des relations sexuelles imposées, celle-ci subit souvent des violences de toutes sortes avec un contrôle social fort.

LE MARIAGE GRIS est conclu avec le consentement des époux mais il ressort que l'intention de l'un des deux époux n'est manifestement pas de créer une communauté de vie durable mais vise uniquement à obtenir un avantage en matière de séjour lié au statut de l'époux. Dans la pratique, ce mariage est assimilé à une escroquerie sentimentale. En effet, l'un des deux époux qui est sincèrement de bonne foi est trompé par l'autre qui profite de ses sentiments et de sa crédulité pour obtenir des avantages liés aux droits de séjour.

LE MARIAGE BLANC est un mariage où les deux époux donnent leur consentement mais aucun des deux n'a l'intention de former une communauté de vie durable. Le mariage vise uniquement à obtenir un avantage en matière de séjour. Il est aussi appelé mariage de complaisance.

LE MARIAGE PRÉCOCE est le mariage d'un.e enfant de moins de 18 ans.

LE MARIAGE THÉRAPEUTIQUE est un mariage organisé par les parents quand un jeune homme tombe dans la criminalité, se drogue ou à des problèmes psychiatriques ; ce mariage est considéré comme une planche de salut.

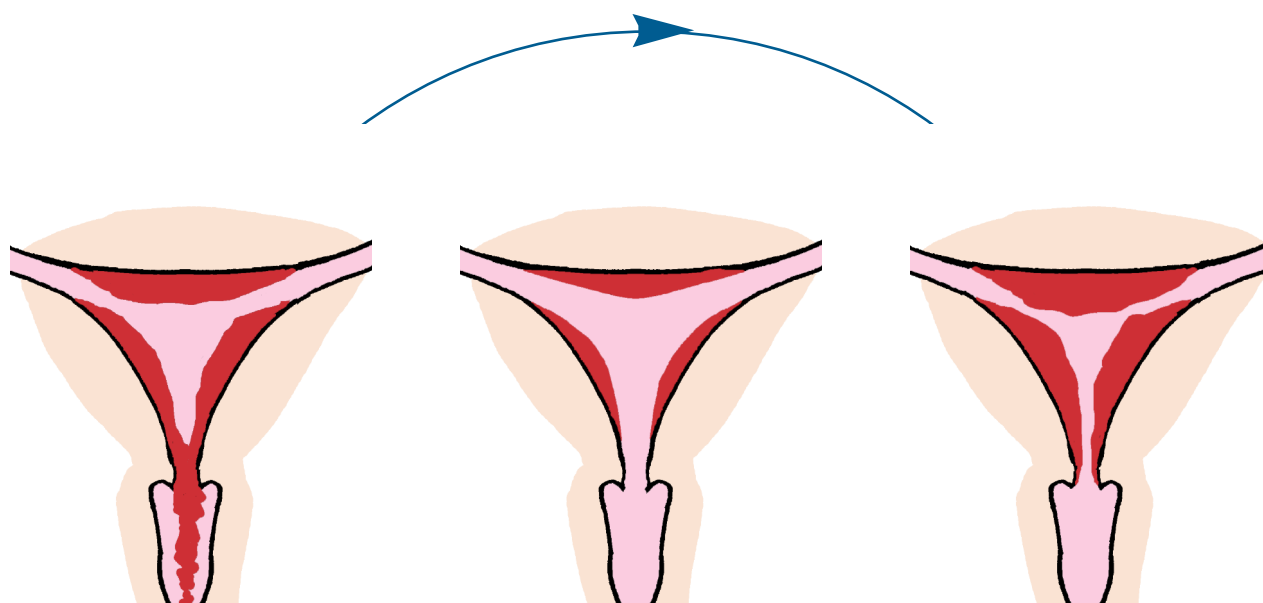
LE MARIAGE ARRANGÉ est un mariage décidé par les familles des futurs époux qui sont consentants ; le choix est délégué aux parents et les jeunes acceptent ce choix.

MODULE 11

Règles

11

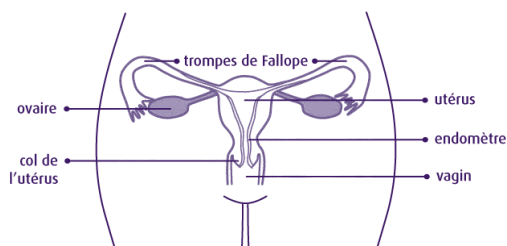
Support 11 : L'utérus



**IL N'Y A PAS EU
FÉCONDATION, LA
MUQUEUSE UTÉRINE
EST EXPIULSÉE**

**LA MUQUEUSE
UTÉRINE S'ÉPAISSIT**

**LA MUQUEUSE
UTÉRINE EST PRÊTE
POUR LA NIDATION**



- Le cycle menstruel peut osciller entre 25 et 35 jours.
- Le premier jour des règles est considéré comme étant le premier jour du cycle.
- Les règles peuvent durer entre 2 et 8 jours.

MODULE 12

1 crayon vert +
1 crayon rouge



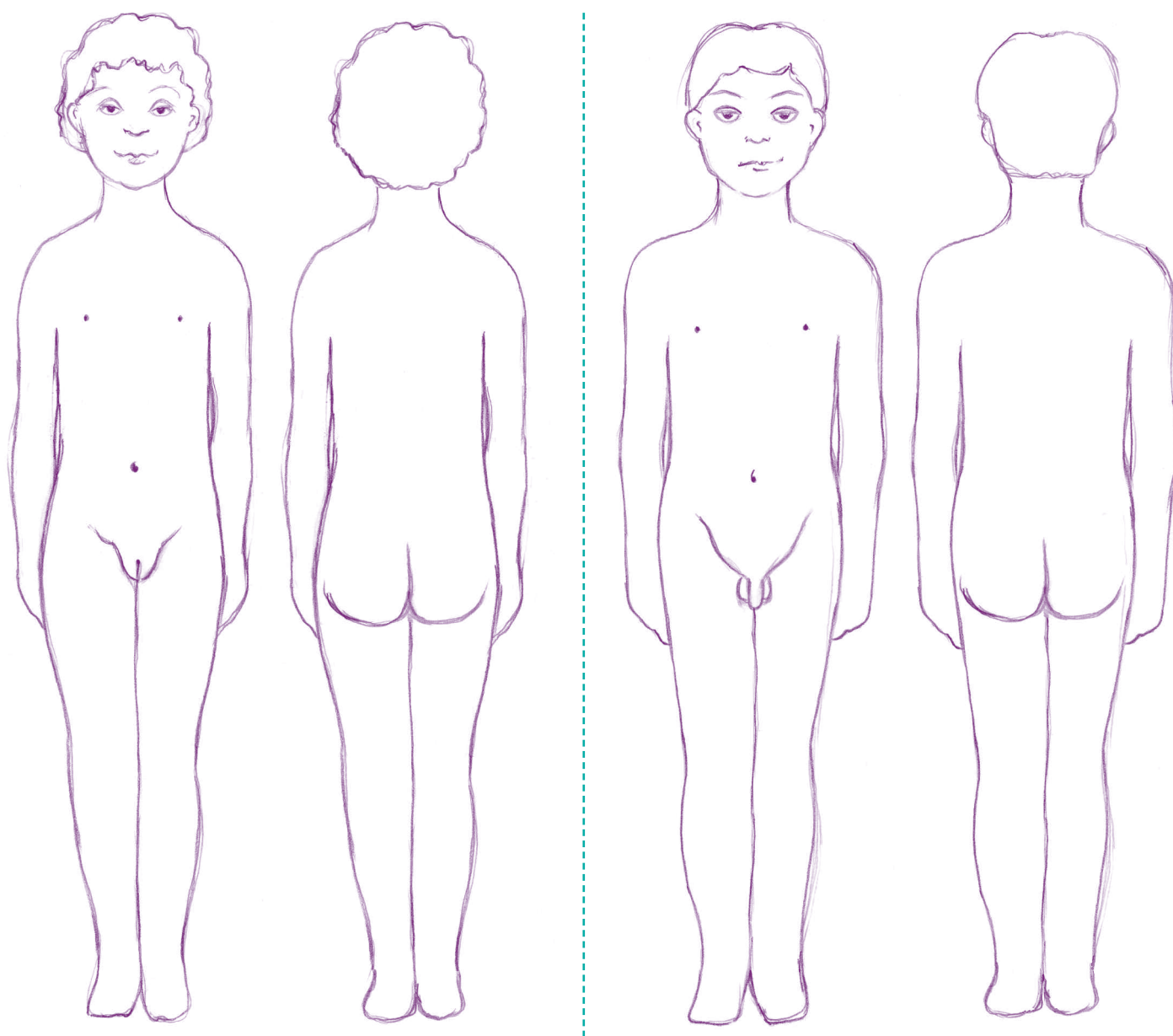
Violences basées sur le genre

12A



Support 12A : Mon corps est à moi

Consigne : colorie en vert les endroits où tu aimes être touché.e
et en rouge ceux où tu n'aimes pas être touché.e





Support 12B : Les situations et les repères



Consigne : Lisez la situation et choisissez quels repères des comportements sexuels sains sont concernés et pourquoi. Mettez-vous d'accord.

SITUATIONS	- Le comportement sexuel est-il sain ? oui non (cocher) - Notez le ou les chiffres correspondant aux repères (1, 2, 3, ...) - Justifier pourquoi il n'y a pas de comportement sexuel sain			
	OUI	NON	CHIFFRE	Justifier
Mon coach de foot est super sexy. Il m'a invité.e à sortir avec lui.				
Il/elle me demande la preuve de son amour, je me sens encore trop jeune.				
Je ne voulais pas continuer, donc quand il a mis sa main en dessous de ma chemise, j'ai dit non.				
Je n'envoie pas de photos sexy de moi à des inconnu.e.s, sinon tout le monde va les voir et on va se moquer de moi à l'école.				
Elle a dit que si je ne l'embrassais pas, elle dirait à ses copines que le mien est petit.				
On voulait continuer, mais tout le monde pouvait nous voir, alors on est parti dans ma chambre.				

REPÈRES DES COMPORTEMENTS SEXUELS SAINS

1 Repère 1	Il y a un consentement mutuel : le consentement est clair et éclairé; les partenaires éprouvent du plaisir.
2 Repère 2	Il y a la notion de plein gré : la relation est sans contraintes.
3 Repère 3	Il y a l'égalité : les partenaires sont égaux et il n'y a pas entre eux.elles de mécanismes de domination.
4 Repère 4	Il y a une adéquation en termes d'âge et de développement : le comportement est adapté à l'âge et au développement de la personne.
5 Repère 5	Il y a une adéquation en termes de contexte : le comportement ne perturbe personne, l'intimité est respectée.
6 Repère 6	Il y a du respect : la relation se fait dans un respect mutuel : respect de l'autre, respect de soi.



Support 12C : Les situations et les repères : réponses

SITUATIONS	Le comportement sexuel est-il sain ? oui non		
	Notez le ou les chiffres correspondant aux repères		
	justifier pourquoi il n'y a pas un comportement sexuel sain		
Mon coach de foot est super sexy. Il m'a invité.e à sortir avec lui.	NON	4	Il y a une non-adéquation en termes d'âge et développement,
	NON	3	Le consentement n'est pas éclairé car il n'y a pas d'égalité entre les partenaires.
Il/elle me demande la preuve de son amour, je me sens encore trop jeune.	NON	3	Il n'apparaît pas de consentement.
	OUI	6	La personne exprime du respect pour soi.
Je ne voulais pas continuer, donc quand il a mis sa main en dessous de ma chemise, j'ai dit non.	NON	1	Il n'y a pas de consentement. Il y a abus.
Je n'envoie pas de photos sexy de moi à des inconnu.e.s, sinon tout le monde va les voir et on va se moquer de moi à l'école.	OUI	6	La personne montre qu'elle a une estime de soi, et se respecte.
Elle a dit que si je ne l'embrassais pas, elle dirait à ses copines que le mien est petit.	NON	1	Il n'y a pas de consentement, ni de notion de plein gré, ni respect de l'autre.
	NON	2	
	NON	6	
On voulait continuer, mais tout le monde pouvait nous voir, alors on est parti dans ma chambre.	OUI	5	La personne montre une adéquation en termes de contexte car le comportement relève de l'intime.

MODULE 13



Droits sexuels et reproductifs

13



Support 13 : Phrases et slogans

Consigne : relier une phrase (1, 2, 3...) à un slogan (A, B, C...)

Phrases :

Lettre

1. Arrêter la violence envers les femmes en temps de guerre	
2. Interdire les mariages précoces	
3. Accès au droit à l'avortement en toute sécurité	
4. Accès libre aux méthodes contraceptives et planification familiale	
5. Accès aux soins pendant la grossesse et l'accouchement	
6. Interdire l'exploitation sexuelle des jeunes filles et des femmes	
7. Interdire les mariages forcés	
8. Être protégé.e contre le viol et les violences sexuelles	
9. Droit au respect entre partenaires	
10. Interdire les mutilations génitales féminines	
11. Droit de choisir son partenaire	
12. Vivre son orientation sexuelle librement	
13. Droit de disposer de son corps	

Slogans :

A. VIOLÉE, CASSÉE À JAMAIS

B. SANS AMOUR, SANS RESPECT

C. VIOLENCES CONTRE LES FEMMES : UNE ARME DE GUERRE

D. MARIAGE SANS AMOUR ?

E. NE PLUS MOURIR EN DONNANT LA VIE

F. INFLIGER LE PIRE, LACÉRER LE PLAISIR

G. PAS À VENDRE

H. UN ENFANT QUAND JE VEUX SI JE VEUX ET AVEC QUI JE VEUX

I. UNE ENFANT N'EST PAS UNE ÉPOUSE

J. AVORTEMENT : UN DROIT À DÉFENDRE

K. HOMOPHOBIE : UNE MALADIE À COMBATTRE

L. MON CORPS EST À MOI ET JE DÉCIDE EN TOUTE LIBERTÉ

MODULE 14

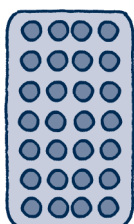


Contraception

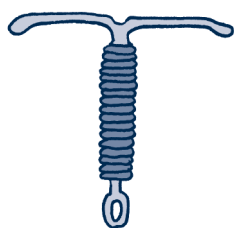
14A



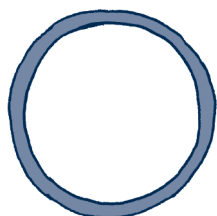
Support 14A : Les fiches des méthodes contraceptives



LA PILULE CONTRACEPTIVE est un médicament qui contient une petite dose d'hormones. Prise quotidiennement pendant 21 jours ou 22, 24 ou 28 jours (regarde la notice), elle empêche l'ovulation et protège contre le risque de grossesse. La première prise commence le premier jour des règles. En général, c'est une plaquette de 21 pilules. La prise est quotidienne à peu près à la même heure. A la fin de la plaquette de pilules, c'est à dire après 3 semaines, la prise est arrêtée 7 jours et les règles viennent pendant cette interruption. Le 8ème jour, la prise recommence avec une nouvelle plaquette, même s'il y a saignement. Pour une plaquette de 22 comprimés, il y a 6 jours d'interruption et la prise recommence le 7ème jour. Avec une plaquette de 24 comprimés, l'interruption est 4 jours et la prise recommence le 5ème jour. Si c'est une plaquette de 28 pilules, il n'y a pas d'interruption. Durant les jours d'éventuelle d'interruption, la protection contre un risque de grossesse continue.



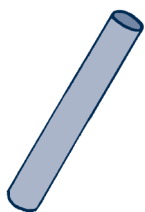
LE STÉRILET : dispositif intra-utérin, est une petite tige en plastique souple, en forme de T, terminée par un fil et placée dans l'utérus. Il y a deux sortes de stérilets : le stérilet au cuivre ou le stérilet hormonal. Celui au cuivre ne supprime pas les règles, celui imprégné d'hormone diminue ou supprime les règles. Il est placé par le médecin, souvent pendant les règles, pour une durée de 3, 5 ans ou 10 ans (selon le type de stérilet). Le stérilet est efficace tout de suite après la pose et normalement il n'est pas perceptible.



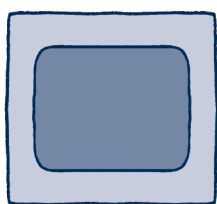
L'ANNEAU VAGINAL est un anneau transparent, mince et souple de 5 cm de diamètre placé dans le vagin. Quand l'anneau est dans le vagin il libère, pendant 3 semaines, des hormones équivalentes à celles de la pilule. La première fois qu'un anneau est utilisé, il doit être mis le premier jour des règles et pendant les 7 premiers jours, il vaut mieux utiliser un préservatif en plus. Pour le placement il faut plier l'anneau entre ses doigts, le pousser dans le vagin avec les doigts, le plus loin possible sans se faire mal. Il est laissé pendant 21 jours (3 semaines) et puis, pendant 1 semaine, la femme ne met pas d'anneau et les règles viennent habituellement à ce moment-là. Le 8ème jour, elle replace un nouvel anneau, même s'il y a saignement. Il reste pendant les rapports sexuels, il est possible de l'enlever, mais pas plus de 3 heures. Il est nécessaire ensuite de le rincer avec de l'eau froide ou tiède avant de le replacer.

1 Pour plus de détails : www.moncontraceptif.be et <https://www.planningsfps.be/nos-dossiers-thematiques/dossier-contraception/>

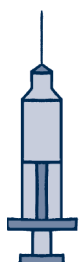
Les fiches des méthodes contraceptives [suite]



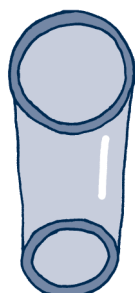
L'IMPLANT est une petite tige en plastique souple de la taille d'une allumette que le médecin place sous la peau dans le haut du bras. Il libère quotidiennement de petites doses d'hormones qui assure la protection contre des grossesses pendant une durée de 3 ans. Une fois placé, il est invisible mais palpable sous la peau. L'implant est placé par le médecin généralement pendant les règles. Une anesthésie locale est utilisée afin de ne pas sentir la pose. L'implant est efficace tout de suite après la pose.



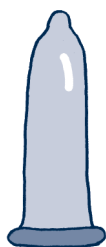
LE PATCH est un carré de plus ou moins 4 cm qui se colle sur la peau et qui ressemble à un sparadrap. Il diffuse à travers la peau des hormones équivalentes à celles de la pilule. À la première utilisation la femme colle le patch le premier jour des règles et pendant les 7 premiers jours il vaut mieux utiliser un préservatif en plus. Le patch peut être collé à divers endroits : épaule, dos, ventre, partie supérieure de la fesse mais jamais sur les seins ou des zones où il y a des poils. À la fin de la semaine, la femme l'enlève et en colle un nouveau à un autre endroit. Un patch est utilisé au rythme d'un par semaine durant trois semaines. Pendant la 4^{ème} semaine les règles arrivent. La semaine suivante un patch est à nouveau collé même s'il y a saignement. Attention de remplacer le patch toujours le même jour de la semaine.



LA PIQÛRE est une injection contraceptive qui contient des hormones pour se protéger d'un risque de grossesse. C'est une piqûre intramusculaire qui doit être faite tous les trois mois. Avec la piqûre contraceptive, les règles peuvent devenir moins abondantes, voire disparaître. La première fois, très souvent l'injection se fait entre le 1^{er} et le 5^{ème} jour des règles. Ensuite, une nouvelle injection devra être faite avant la fin des 12 semaines (3 mois) qui suivent la première injection. Généralement, l'injection se fait dans la fesse.



LE PRÉSERVATIF FÉMININ est en forme de tube et à utilisation interne dans le vagin. C'est une gaine mince et très souple de 10 centimètres de longueur avec deux anneaux souples aux extrémités. Le premier anneau est introduit à l'intérieur du vagin et le second reste à l'entrée. Les bords plus raides le tiennent en place et recouvrent le clitoris. L'introduction doit se faire avant la relation sexuelle ; il faut s'assurer qu'il est bien placé avant la pénétration. Ne jamais utiliser en même temps qu'un préservatif masculin, pour éviter les frictions ou les déchirures.

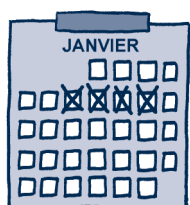


LE PRÉSERVATIF MASCULIN (appelé aussi capote ou condom) est une sorte de capuchon en caoutchouc fin que l'on déroule sur le pénis en érection avant le rapport sexuel. Le préservatif se termine par un petit réservoir pour recueillir le sperme. Lors de l'ouverture de l'emballage, faire attention de ne pas déchirer le préservatif, il faut tenir le bout du préservatif pour le dérouler sur le pénis en érection jusqu'au bout du pénis. Il faut le retirer lorsque le pénis est encore dur et faire attention à ce que le sperme ne s'échappe pas du préservatif. Avant de le jeter, faire un nœud pour le fermer.

Les fiches des méthodes contraceptives [suite et fin]



LA CONTRACEPTION D'URGENCE OU PILULE DE LENDEMAIN est une pilule prise par la femme lorsque le couple a eu un rapport sexuel sans protection (sans moyen contraceptif, ou utilisation mauvaise ou irrégulière de moyen contraceptif). En Belgique, elle peut être achetée sans ordonnance en pharmacie ou obtenue gratuitement dans un centre de planning familial. Selon le type de pilule du lendemain, elle doit être prise soit maximum 72h (3 jours) soit 120h (5 jours) après le rapport sexuel sans protection. Malheureusement, cette pilule n'est pas toujours efficace. Si les règles ne réapparaissent pas au bout de deux semaines après la prise, il est plus prudent de faire un test de grossesse.



LE PLANNING FAMILIAL NATUREL est une méthode fondée sur l'auto-observation des cycles féminins. L'objectif est de repérer les jours « fertiles » et d'éviter les rapports sexuels ces jours-là (ou utiliser un préservatif). Les paramètres d'observation sont, entre autres, le décompte des jours, la température corporelle, l'aspect des glaires sécrétées par le col de l'utérus, la position du col de l'utérus, etc. La méthode implique des périodes d'abstinence.



LA STÉRILISATION FÉMININE est une opération chirurgicale, aussi appelée ligature des trompes, qui consiste à empêcher la rencontre entre les spermatozoïdes et l'ovule. A l'hôpital, sous anesthésie générale, les trompes de Fallope seront coupées ou bouchées. La femme garde ses règles, mais ne peut plus jamais être enceinte. La femme est hospitalisée 1 ou 2 jours. ; cependant une femme ne peut pas toujours avoir accès à une ligature des trompes car le médecin peut refuser de la pratiquer pour différents motifs, tels que l'absence de descendance (pas encore d'enfant) ou l'âge (trop jeune). Il n'y a pas de législation sur cela.



LA STÉRILISATION MASCULINE est une petite opération chirurgicale, aussi appelée vasectomie. A l'hôpital, en ambulatoire (dans la journée), sous une anesthésie locale, les tubes par lesquels les spermatozoïdes sortent des testicules sont coupés ou bouchés. L'homme garde la possibilité d'érection et maintient l'éjaculation du sperme, mais celui-ci ne contient plus de spermatozoïdes. Une fécondation ne sera plus possible. La méthode est efficace seulement après 3 mois. Donc, il faut encore un moyen contraceptif pendant cette période.



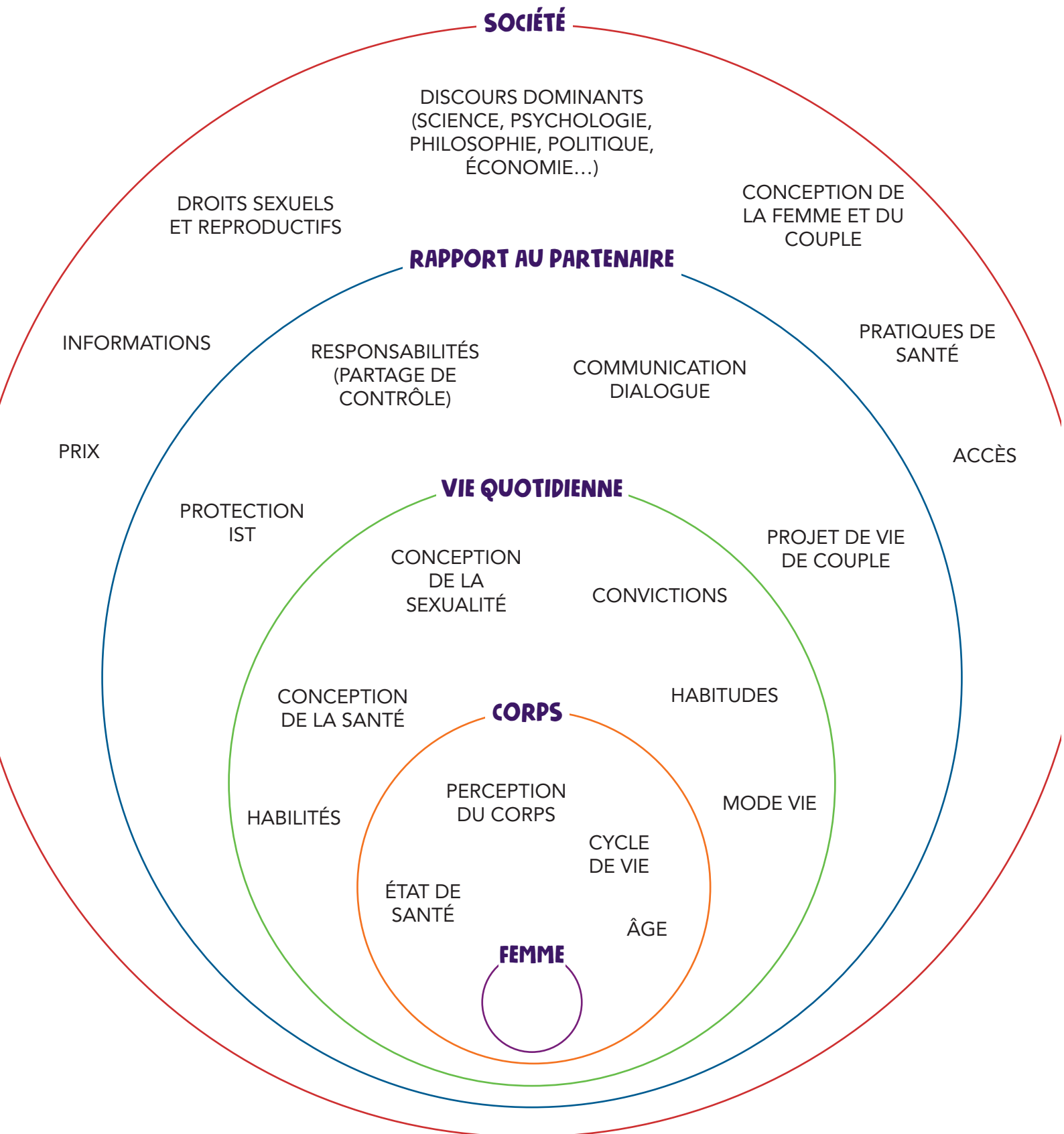
Support 14B : La fiche de questions pour préparer l'exposé



Piste pour préparer la présentation

Préparer les informations suivantes sur le moyen contraceptif :

- De quoi s'agit-il ?
- Comment fonctionne-t-il ?
- Quelle est son efficacité ?
- Quels sont ses avantages ?
- Quels sont ses inconvénients ?
- Quels peuvent en être les effets secondaires ?
- Quels éléments particuliers doit-on prendre en compte lors du choix, selon l'âge ?





MODULE 15

Avortement

15A



Support 15A : VRAI ou FAUX ?

Consigne : répondre en cochant VRAI ou FAUX		VRAI	FAUX
1	L'IVG (interruption volontaire de grossesse), c'est dangereux : cela peut rendre stérile.	☐	☐
2	Après une IVG, la femme ou la jeune fille a des problèmes psychologiques.	☐	☐
3	C'est ma faute si je dois recourir à un avortement.	☐	☐
4	Si tout le monde utilise un moyen contraceptif, il n'y aura plus d'avortements.	☐	☐
5	Je suis mineure (j'ai moins de 18 ans). Je ne peux pas avoir une IVG sans l'accord de mes parents.	☐	☐
6	L'IVG coûte cher même en Belgique.	☐	☐
7	En Belgique l'avortement est interdit par la loi.	☐	☐
8	Ce sont surtout les jeunes filles mineures d'âge qui ont recours à l'avortement.	☐	☐

FAUX

1. Le cas de femmes devenues stériles après une IVG sont très rares quand celle-ci est réalisée dans de bonnes conditions. Dans un pays qui a une légalisation autorisant l'IVG, il n'y a pas de soucis. Cependant dans les pays où l'IVG est interdite, celle-ci comporte des risques d'infection, de stérilité et même de décès. En Belgique par exemple, en 2011, 99,18% des avortements se sont passés sans complications¹.

FAUX

2. L'IVG ne favorise pas l'arrivée de problèmes psychologiques chez les jeunes filles et les femmes qui n'en avaient pas avant. En revanche, après une IVG, il est normal de ressentir des émotions, parfois contradictoires, et de la tristesse si la situation est difficile. Mais les femmes et les jeunes filles ressentent le plus souvent un très grand soulagement après une IVG.

FAUX

3. Qui est déjà tombée enceinte toute seule ? Il faut la rencontre entre un spermatozoïde et un ovule pour qu'une fécondation ait lieu. Une femme ou une jeune fille n'est pas la seule responsable de la contraception, le partenaire l'est également.

FAUX

4. Aucun moyen contraceptif n'est fiable à 100 %. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, si toutes les personnes qui utilisent un moyen contraceptif le faisaient sans erreurs, il y aurait chaque année 5,9 millions de grossesses non désirées.

FAUX

5. Selon la loi belge, une fille mineure ne doit pas demander l'autorisation ou prévenir ses parents, son partenaire pour interrompre sa grossesse.

FAUX

6. En Belgique, dans le système de santé privé, cela peut coûter cher, mais dans un centre de planning familial, la mutuelle prend totalement en charge l'IVG.

FAUX

7. Depuis le 18 octobre 2018, l'IVG ne se trouve plus dans le Code pénal. La nouvelle loi du 18.10.2018 impose encore des conditions : un délai de réflexion, l'intervention doit être pratiquée par un médecin. Le délai de réflexion est toujours de 6 jours, mais il y a la possibilité de réduire ce délai si le médecin juge qu'il y a une raison médicale urgente. Ce délai de réflexion varie d'un pays à l'autre, en France par exemple, il n'y a pas de délai, sauf 2 jours pour les filles mineures, aux Pays Bas il y a un délai de 5 jours.

FAUX

8. En Belgique en 2011, 5,7 % des IVG seulement concernaient des jeunes filles mineures d'âge².

¹Rapport de la commission d'évaluation : <https://www.ieb-eib.org/docs/pdf/2012-10/doc-1554801438-13.pdf>

²Également dans le rapport de la commission d'évaluation, voir <https://www.ieb-eib.org/docs/pdf/2012-10/doc-1554801438-13.pdf>

Les méthodologies émancipatrices féministes favorisent le développement des droits reproductifs et sexuels. Ce Déclic fournit les supports correspondant aux 15 modules thématiques pour une éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle.

**Cette brochure est le complément indispensable du Déclic du genre
Modules EVRAS 1 - Vers les droits sexuels et reproductifs**



Le Monde selon les femmes dispose du label EVRAS

Dans la collection Les **DÉCLICS** du **GENRE** du Monde selon les femmes :

Genre & promotion de la santé

Intégration de l'approche genre en promotion de la santé à travers 6 modules de formation. Avec Femmes & santé

Référentiel Auto-santé des femmes

Inventaire de techniques participatives visant l'*empowerment*, l'auto-santé des femmes, et favorisant l'échange des savoirs. Avec Femmes & santé et la FCPPF

Modules genre

Formations et animations du Sud au Nord
17 modules sur l'égalité construit à partir de l'expertise d'associations d'Amérique latine et d'Afrique.

Mettre en œuvre les intelligences citoyennes

Pour soutenir les dimensions expressives et culturelles du développement citoyen.

Référentiel

pour les formatrices et formateurs en genre et développement

Socle commun de principes, d'engagements et de compétences.

Les indicateurs de genre

Pistes pour comprendre les enjeux et les méthodes d'élaboration des indicateurs de genre.

Ici, c'est la loi des hommes

Élaboration d'un outil audiovisuel

Un canevas méthodique pour la réalisation d'un clip vidéo : prise de position en faveur de l'abolition de la prostitution.

Urbamouv

Danser dans la ville pour transformer le quotidien urbain et questionner le genre

Collectif en transit - Zazimut asbl
Outils pratiques pour se réapproprier l'espace urbain par la danse.

Genre, 6 niveaux pour comprendre et construire des stratégies

L'approche genre pour désactiver les résistances et développer des actions.