

CHAPITRE 2

«Nous avons eu du mal à parler franchement de sexualité, ce fut une rude tâche. Nous avons cherché à établir un climat de confiance afin de nous exprimer, et le simple fait d'en parler a déjà commencé à nous libérer.» Quarante ans après l'écriture de la première version française de *Notre corps, nous-mêmes*, les mots de ses autrices nous ont accompagnées tandis que nous essayions de regarder avec sincérité nos sexualités, de questionner les mythes qui les entourent, de partager nos frustrations et nos espoirs.

Nous vivons dans une société qui prétend que la révolution sexuelle a eu lieu, mais les injonctions à être «libérées» nous laissent peu d'espace pour oser parler de nos difficultés et pour réfléchir à ce que nous désirons vraiment. Tandis que les images et les discours sur la sexualité sont omniprésents et sources d'importants profits, nos paroles en sont absentes : la sexualité et ses représentations n'ont pas été pensées par nous. «Nous ne nous estimions qu'à travers le regard des hommes, et cela se répercutait dans notre vie sexuelle. Le plaisir de

l'homme passait avant le nôtre, le coït devenait le seul but, à la limite on pouvait se passer de caresses et de jeux», écrivaient nos prédécesseures. Cela semble avoir moins changé que ce que nous imaginions.

Nous avons redécouvert la force des échanges entre nous, certes encore trop peu nombreux, mais qui nous ont permis de voir ce que nos expériences avaient en commun. Cela n'a pas toujours été simple tant cet endroit de nos vies est intime : nous avons parfois envie de le préserver de nos réflexions, de peur de l'abîmer. Comprendre que la sexualité n'est pas exempte des rapports de pouvoir a été douloureux, mais aussi libérateur et cette prise de conscience a commencé à nous transformer. Nous avons repris les réflexions des générations précédentes là où elles avaient été laissées pour continuer à inventer ce que serait une sexualité consciente et critique des rapports de domination, éloignée des schémas hétérocentrés, une sexualité plus épanouissante, plus joyeuse et plus libre.



DÉCOUVRIR SON CORPS

1. LA MASTURBATION

La masturbation est le fait de stimuler (par exemple caresser ou frotter) nous-même les parties de notre corps qui nous donnent du plaisir. Malgré ce que l'on a parfois entendu, la masturbation ne comporte aucun danger, ne donne aucune maladie, n'a rien de honteux, et on peut commencer à se masturber à n'importe quel âge. Se masturber est agréable, détend, reconforte, donne du plaisir. C'est un moyen de s'explorer, de comprendre ce qui nous excite, de mieux connaître notre corps, que l'on soit en couple ou non. C'est une façon de se faire l'amour à soi-même. Bien sûr, cela n'a rien d'une obligation si on n'en a pas envie.

À l'école primaire, en grim pant à la corde, j'ai découvert que j'avais des sensations là, en bas. Je ne savais pas ce que c'était, mais ça faisait une vague de plaisir. Je ne

connaissais ni le mot «orgasme» ni le mot «jouissance», mais j'associais la corde à une sensation de bien-être et j'avais tout le temps envie d'y monter. Il fallait le cacher à l'institutrice, mais peut-être qu'on était la moitié de la classe (de filles) dans mon cas ?

Sylvie, 45 ans

Ma petite fille, qui a 3 ans, est dans une période où elle se découvre. L'autre jour, elle s'est frottée sur l'accoudoir du fauteuil alors qu'on avait des invités. C'est marrant comme ça a mis tout le monde mal à l'aise. On lui a expliqué que c'était son petit truc à elle, qu'elle avait le droit de le faire, mais en s'isolant, seule dans sa chambre par exemple, parce que c'est intime. Maintenant, elle me dit : «Laisse-moi, maman, je vais faire mon petit truc à moi.»

Céline, 31 ans

Dès l'enfance, beaucoup d'entre nous expérimentent des sensations, lorsque le clitoris est stimulé indirectement, par exemple à travers un vêtement. Mais cette exploration est souvent brimée par l'entourage, la famille, la société... Nous avons par exemple entendu «ne touche pas, c'est sale» et avons appris à intégrer la frustration en matière de sexualité. Même dans les familles ouvertes, il est rare que cette pratique soit perçue avec la même légèreté chez les filles que chez les garçons.

On peut utiliser des mots simples et adaptés pour parler aux enfants de leur corps : par exemple nommer «la vulve», «le clitoris» pour que l'enfant se connaisse et puisse contrer cette idée que le sexe des filles serait caché et inaccessible, contrairement à celui des garçons. On peut également leur dire que ce sont des zones intimes qui leur appartiennent, qui peuvent leur donner du plaisir, mais que c'est personnel et que personne d'autre ne peut les toucher – ce qui peut être une excellente façon de prévenir et de libérer leur parole autour des violences sexuelles qui pourraient leur arriver. Le livre *C'est ta vie* de Thierry Lenain (Oskar, 2013) peut être un bon support pour parler de vie sexuelle et affective avec les plus jeunes.

Je le faisais spontanément, depuis toute petite. J'avais pris l'habitude de me masturber avec le jet du pommeau de douche dans la baignoire. Et puis, vers mes 12 ans, mon grand-père est mort. Je me suis mise à avoir peur qu'il puisse me voir d'en haut.

Agathe, 28 ans

J'ai grandi avec l'idée que la masturbation, ça rend sourd. C'est un homme qui m'a permis d'y accéder et de l'accepter. J'avais 42 ans.

Joséphine, 60 ans

Au collège, il y a une fille à qui on a posé la question de si elle se masturbait. Elle a dit oui comme ça, sans réfléchir... et là, les autres lui ont dit «c'est sale, t'es une cochonne...» des trucs sexistes, quoi.

Manon, 16 ans

Dans leur *Enquête sur la sexualité en France* (dirigé par Nathalie Bajos et Michel Bozon, La Découverte, 2008), on apprend que, pour les hommes, la masturbation est un tout premier contact avec la sexualité.

Elle est expérimentée assez tôt, de manière généralisée : 90 % d'entre eux, toutes générations confondues, l'ont pratiquée. En revanche, seule une femme sur cinq déclare se masturber régulièrement. Il semble encore très difficile pour les femmes de ne pas en avoir honte et de considérer la masturbation comme une vraie forme de sexualité, comme si notre plaisir devait obligatoirement venir de notre partenaire.

Pourquoi et comment se masturber ?

Un des bonheurs de la masturbation, c'est qu'il n'y a personne pour voir ce que tu fais, ce à quoi tu penses.

Agathe, 28 ans

Il existe de nombreuses façons de se masturber. On peut par exemple, pour commencer, chercher quelles zones de notre vulve sont les plus réactives, ou caresser le bouton externe du clitoris (voir p. 62). Celui-ci est très sensible : certaines vont apprécier de le toucher directement, d'autres de le stimuler à travers la petite peau qui le recouvre, le capuchon. Humidifier ses doigts (avec de la salive par exemple) peut rendre ce premier contact plus agréable. On peut également choisir des formes de stimulation plus indirectes, en s'allongeant sur le ventre et en frottant son sexe contre un coussin ou une couette, ou dans la douche, en orientant doucement le jet d'eau vers le clitoris. On peut aussi introduire un ou plusieurs doigts dans son vagin, ou dans son anus (en ne passant pas directement de l'anus au vagin pour éviter les infections) et explorer les sensations que cela procure.

Certaines femmes disent avoir du plaisir en contractant leur périnée à intervalles réguliers comme pour retenir une envie d'uriner, ou en pressant leurs cuisses contre leur vulve. Contracter les abdominaux peut aussi augmenter les sensations.

Le clitoris, la vulve et le vagin ne sont que des zones parmi d'autres à stimuler. Comme le disaient déjà les autrices de *Notre corps, nous-mêmes* en 1977 : «Certaines ont aussi une sensibilité érotique des seins ou d'autres zones de leur corps, et les caressent avant ou pendant qu'elles caressent leur clitoris. Nous cherchons, en fait, à jouir de notre corps tout entier.»

CHAPITRE 2

Différentes techniques de masturbation



Avec un oreiller



Pendant un rapport



Avec le jet du pommeau de douche



Avec un objet

Sur YouTube, la vidéo *Técnicas de masturbación femenina* présente sur un modèle anatomique différents types de stimulations. Les sites *Ohmygodyes* (www.omgyes.com) et *Climax* (www.climax.how), payants, proposent différents témoignages de femmes de tous âges qui expliquent et montrent quels types de stimulation leur permettent d'arriver à l'orgasme.

Pendant qu'on se masturbe, on peut avoir envie d'imaginer une histoire, de penser à quelqu'un-e, de se souvenir d'un moment, de regarder des images...

Il n'y a pas de raison de culpabiliser de regarder de la pornographie pour nous exciter si nous aimons cela. Si celle qui est gratuite et accessible en ligne peut être efficace, elle est aussi critiquable à cause des schémas qu'elle véhicule (et des conditions de travail de la plupart des actrices). À l'encontre de la pornographie majoritaire faite par et pour les hommes, des réalisatrices comme Annie Sprinkle, Ovidie, Erika Lust, Émilie Juvet ou encore Lucie Blush cherchent à développer une pornographie féministe représentant une grande diversité de corps, de pratiques, d'orientations sexuelles. Les œuvres érotiques et pornographiques audio ou lit-

téraires peuvent également être de bons supports et laisser plus de champ à notre imagination.

Il existe aujourd'hui de nombreuses boutiques et des sites proposant des jouets sexuels, ou *sextoys*, que l'on peut utiliser seule ou à plusieurs pour stimuler la vulve et le clitoris (vibromasseurs ou stimulateurs par aspiration) ou pour la pénétration vaginale et anale (godemichés, plugs anaux). Il est préférable de les nettoyer avant et après usage pour éviter les infections. Les *sextoys* peuvent aider à avoir un orgasme, à découvrir de nouvelles sensations et sont les alliés de beaucoup de femmes dans la découverte du plaisir. Mais leur coût est parfois prohibitif, alors que le toucher et le contact de la peau sont des joies gratuites!

Se masturber avec une autre personne

Dans les films, les rares fois où c'est montré, c'est toujours... joli. Elle s'effleure délicatement et elle est belle comme un soleil, il y a la lumière qui plonge sur elle... Et chez moi, ça ne ressemble pas à ça! Je suis rouge, je transpire, j'ai des gestes rapides... Du coup, je n'ose trop pas le faire devant mon partenaire.

Eva, 32 ans

Bien souvent, les gestes que nous faisons pour nous masturber n'entrent pas dans le répertoire de la sexualité telle qu'elle est décrite par les livres ou par les films, et cela contribue à la gêne que nous pouvons ressentir face à nos partenaires. C'est pourtant une manière de partager ce que nous aimons, de montrer nos gestes, notre rythme et d'atteindre l'orgasme. Se masturber l'un-e devant l'autre, ou mutuellement, ou pendant la pénétration, est aussi une belle façon de faire l'amour et peut nous procurer beaucoup de plaisir.

2. VIRGINITÉS ET PREMIÈRES FOIS

La contraception et la prévention des infections sexuellement transmissibles (IST) concernent tou-tes les partenaires sexuel-les. Il peut être bon d'en discuter et d'y réfléchir ensemble dès nos premiers rapports (voir «Se protéger, contraception et IST», p. 106).

Les questions qu'on se pose

Je me rappelle avoir mesuré la distance entre l'entrée de mon vagin et mon nombril en ayant peur que «ça ne rentre pas», alors que ça n'a aucun rapport!

Salomé, 31 ans

En imaginant comment elles feront l'amour pour la première fois, de nombreuses jeunes femmes éprouvent de l'impatience, mais aussi de l'anxiété. Il faut dire que les mots utilisés pour en parler ne donnent pas très envie – en plus d'être faux : «perdre» sa virginité, «rompre» ou «déchirer» l'hymen, «saigner»... À l'adolescence, notre rapport à notre corps est parfois complexe, et se montrer nue à quelqu'un-e peut aussi être stressant.

Est-ce le bon moment?

La bonne personne?

Il y avait toujours ce truc : soit tu l'as fait trop tard et tu n'es qu'une cruche, soit tu l'as fait trop tôt et tu es une salope... trop tôt en âge ou trop tôt dans la relation. C'est comme si on ne pouvait jamais faire le bon choix.

Pauline, 34 ans

Comme il faut, au bon moment, avec la bonne personne... Réunir l'ensemble des conditions supposées nécessaires à une «première fois» semble difficile. On nous a dit que l'important était de se sentir prête mais, en réalité, ce n'est pas si simple : nous ne savons pas toujours vraiment ce dont nous avons envie, ni à quoi nous attendre. Et d'une femme à l'autre, nos expériences sont très différentes.

Dans de nombreux contextes, une sexualité jugée trop tardive ferait de nous une «coincée» : la virginité est alors vécue comme un fardeau dont il faudrait se débarrasser. Au contraire, une sexualité jugée trop précoce pourrait nous valoir l'étiquette de «fille facile» ou de « salope » et déclencher des insultes et du harcèlement. Ces injonctions contradictoires sont un moyen de contrôler nos sexualités. Il n'y a pourtant aucune raison que notre honneur, notre valeur et le respect qui nous est dû soient définis en fonction de notre sexualité. Nous ne «donnons» pas notre virginité, et encore moins notre corps : il nous appartient!

Selon *l'Enquête sur la sexualité en France*, l'âge moyen d'entrée dans la sexualité est le même pour les filles et les garçons (17 ans), mais la majorité des filles connaissent leur initiation sexuelle avec un garçon plus expérimenté et plus âgé qu'elles; elles sont aussi plus nombreuses à juger ensuite qu'elles ne se sentaient pas prêtes, qu'elles ont cédé à une pression et qu'elles étaient moins à l'aise pour parler de protection ou de contraception. Il n'y a pas de choix meilleur qu'un autre, mais gardons en tête qu'il peut être plus difficile de ne pas céder à un homme plus assuré et plus âgé (ou plus riche, ou plus blanc) que nous.

La «bonne personne», quel que soit son genre, est celle qui nous attire, pour qui on ressent du désir, mais aussi celle qui se montre bienveillante et attentive, avec qui on se sent en confiance, qui fait attention à se et à nous protéger, qui s'intéresse à nos envies et qui respecte nos limites.

Est-ce que ça fait mal? Est-ce que je vais beaucoup saigner?

Je me rappelle avoir cherché le sang sur le lit et ne pas l'avoir trouvé. Déjà, tu as peur de tacher les draps, tu ne sais pas quelle quantité ça va être... Et puis en fait, il n'y en avait pas! Du coup, je m'étais dit : « Mince, est-ce que ça veut dire qu'on ne l'a pas fait comme il faut ? »

Salomé, 31 ans

Il a longtemps été dit que l'hymen, petite membrane située à l'entrée du vagin chez certaines d'entre nous, se rompait lors de la première pénétration et permettait donc de savoir si une femme était vierge ou non, comme si le passage d'un homme devait marquer notre corps à vie. On sait aujourd'hui que c'est un mythe : l'hymen n'est pas fermé, mais plus ou moins ouvert. Il existe de nombreux types d'hymens avec une ouverture unique ou plusieurs petites (voir p. 63). Il est très souple, élastique, il peut s'écarter et reprendre sa forme initiale. Il peut se détendre lors d'une première pénétration, mais aussi lors de certaines pratiques sportives comme l'équitation ou en utilisant des tampons. Il peut aussi rester inchangé ou se modifier très progressivement dans le temps. Son rôle n'est pas de marquer la virginité, mais de protéger l'entrée du vagin ; chez certaines, il reste tout au long de la vie, même après de nombreux rapports. Nombre d'entre nous n'en ont même pas ! Il est ainsi impossible de juger de l'activité sexuelle d'une femme en examinant son hymen ou ses organes sexuels, à l'inverse de ce qu'ont longtemps affirmé les médecins.

Les mythes selon lesquels la première fois est douloureuse et fait systématiquement saigner sont aussi faux, ils découlent d'une vision de la sexualité dans laquelle nous devrions tolérer l'inconfort. Les douleurs sont en général dues au stress, à la forme et à la souplesse plus ou moins grande de l'hymen ou à son élargissement trop rapide suite à un geste brusque, ou bien à un frottement trop intense des tissus des parois vaginales pas assez lubrifiées. Les saignements éventuels s'expliquent aussi par le fait que certains hymens comportent plus de vaisseaux sanguins. Dans de rares cas, l'hymen est trop épais, serré, voire fermé, ce qui rend toute pénétration impossible : on peut alors recourir à une intervention chirurgicale.

Une pénétration ne devrait pas nous faire mal : si c'est le cas, on peut aller plus doucement, plus progressivement, chercher une autre position, s'arrêter, reprendre plus tard... Nous pouvons aussi détendre nous-mêmes peu à peu notre hymen (par exemple avec le doigt). Le vagin est souple et on peut le préparer : le désir et l'excitation, les caresses, le fait de prendre le temps, de se mettre à l'aise, de se parler permettent de le lubrifier et de le détendre. On peut aussi mettre du lubrifiant.

Nos premières fois

J'ai rencontré un homme dont je suis tombée amoureuse et à qui j'avais envie de donner plus que mes baisers, parce que je lui faisais confiance et que j'avais envie de vivre quelque chose de fort avec lui. On a fait l'amour : j'ai eu mal, mais brièvement. Je n'ai pas vraiment ressenti de plaisir, mais je me suis dit que ça viendrait avec le temps. J'ai été reconnaissante envers lui qu'il prenne soin de moi ensuite : qu'il me câline, qu'il me complimente, qu'il me dise des mots doux. Puis, j'ai passé un moment seule à regarder le jour se lever. J'étais heureuse ! Plus tard, j'ai nagé dans la mer et j'ai eu l'impression de sentir mon corps autrement.

Camille, 35 ans

La première pénétration, ça s'est fait hyper progressivement, avec la même personne, dans une continuité qui s'est très bien passée. C'était une sensation nouvelle, bizarre. Ça ne m'a pas donné de plaisir, mais j'en avais eu juste avant, autrement. Il me semble que c'est quand même mieux, quand tu ne passes pas à la pénétration directement.

Salomé, 31 ans

Moi, je vais le faire en soirée, avec un garçon à qui je ne dirai pas que je suis vierge, comme ça, c'est bon, je serai débarrassée.

Lucie, 18 ans

On utilise généralement l'expression « première fois » pour parler de la première pénétration vaginale. Or, nous avons rarement du plaisir à cette occasion, alors même que d'autres gestes, comme la masturbation ou les caresses, nous en avaient parfois déjà procuré. Pour les garçons, la première pénétration reproduit une stimulation en va-et-vient

qui est similaire à celle de la masturbation, et la plupart d'entre eux connaissent une jouissance au premier rapport. Pour nous, ces sensations sont nouvelles : d'une part, c'est rarement comme cela que nous nous masturbons et, d'autre part, la pénétration vaginale n'est pas la façon la plus simple de jouir pour les femmes. Nous avons parfois été inquiètes face à ce manque de sensations, mais elles sont tout à fait communes.

Selon l'Agence santé publique France, seules 26 % des filles se sentaient motivées par le désir sexuel pour leur « première fois », contre 47 % des garçons. Celle-ci a parfois été acceptée sans être réellement désirée. Pour éviter cela, on peut se poser la question de ce qu'on veut ou ne veut pas faire et mieux identifier quand nos limites sont franchies. On peut se renseigner, imaginer comment nous avons envie que cela se passe. On peut aborder ces questions avec des ami-es bienveillant-es ou, si nos relations le permettent, des membres de notre famille en qui l'on a confiance. Si Internet et la pornographie sont aujourd'hui utilisées comme sources d'information, ils ne reflètent pas toujours la réalité et montrent souvent une version très normée, sexiste, voire violente de la sexualité, sans beaucoup s'intéresser au plaisir des femmes : personne n'est obligé de les imiter. Les sites Parlons sexualités (www.parlons-sexualites.fr), créé et animé par le Planning familial des Bouches-du-Rhône, et Sexy soucis (www.sexysoucis.fr), sont de bons outils pour répondre aux questions que l'on se pose.

Nos premières fois peuvent être maladroites, mais aussi touchantes et émouvantes. Le plaisir arrivera souvent progressivement, au fur et à mesure qu'on apprend à connaître son corps.

Notre virginité nous appartient

Finally, c'est quoi, le jour où tu as perdu ta virginité? Est-ce que c'est le jour où tu t'es mise nue devant quelqu'un? La première fois que tu as pris du plaisir?

Salomé, 31 ans

J'avais une copine avec qui on faisait des trucs du genre jouer au papa et à la maman. Nos parents nous laissaient dormir ensemble et prendre le bain à 10-12 ans alors qu'avec un mec, ça aurait été impossible! Ils ne pouvaient

pas se douter... Je ressentais des sensations au clitoris. Jusqu'à très récemment, je n'avais jamais pensé que la première fois que j'ai eu du plaisir avec quelqu'un, c'était avec une femme. Je n'avais jamais vu ça comme ma première fois... alors que c'est le cas!

Pauline, 34 ans

La sexualité, c'est de l'ordre du privé, c'est aussi un jardin secret. C'est un peu comme la religion, moi, par exemple, j'ai la foi et je ne suis pas forcément pratiquante. Je suis animiste, je suis musulmane. Ça ne regarde que moi. Et ce que je fais dans mon lit, ça ne regarde personne.

Doriane, 22 ans

Dans notre société qui associe la virginité à la pureté, il y aurait un avant et un après. Pourtant, la réalité de nos vécus, de nos ressentis et de nos expériences d'entrée dans la vie sexuelle est bien plus vaste que les définitions restrictives de la virginité ou de la première fois.

La notion même de virginité pose problème à certaines d'entre nous. Elles préféreront envisager leur entrée dans la sexualité comme une somme de premières fois et de premiers plaisirs, une continuité d'expériences progressives dont certaines peuvent commencer très tôt et ne dépendent pas forcément d'une autre personne. Il n'y a pas d'ordre ni de passage obligé. Chacune d'entre nous devrait vivre cet éveil à son rythme, en découvrant son corps et en voyant apparaître ses envies. La sexualité est un apprentissage, une exploration qui commence dans l'enfance, de façon souvent inconsciente, et se poursuit tout au long de la vie.

Pour d'autres, par exemple celles d'entre nous qui choisissent de ne pas avoir de rapports sexuels avant un certain âge ou avant le mariage, la virginité reste une notion importante et un repère. À chacune, alors, de définir ce que cela signifie pour elle. Il est possible, pour des raisons religieuses ou autres, de ne pas avoir de rapports, ou de privilégier des pratiques différentes de la pénétration vaginale.

Les viols ou les incestes relèvent de la violence et non de la sexualité (voir « Violences », p. 336). Nous pouvons refuser de considérer qu'un acte contraint soit « notre première fois » et décider de ne pas appeler ainsi une relation que nous n'avons pas choisie.



3. CONSENTEMENT ET PROTECTIONS

Sans oui, c'est non

J'ai récemment fait l'amour avec un homme qui était attentif à mon consentement et à mon bien-être. De façon régulière, en me posant des questions, en me demandant si j'aimais ça ou ça... Je savais que je pourrais dire « non » sans problème. Ça m'a paru incroyable alors que ça devrait juste être normal.

Sarah, 28 ans

Il y a eu des moments où je devais maintenir la fréquence et où, du coup, je n'avais pas envie. Je faisais l'amour de manière très simulée pour accélérer les choses. En y repensant, ce sont des moments que j'ai très mal vécus.

Agathe, 28 ans

Mais personne ne devrait avoir à se forcer, normalement c'est à chacun de gérer sa libido! Quand j'ai beaucoup de désir, je connais mon corps et je peux m'en occuper. Quand je n'avais pas envie, je n'ai jamais eu à gérer la frustration de mes copines...

Sue, 36 ans

Quand mon copain n'a pas envie alors que moi, si, je me masturbe et ça ne lui a jamais posé de problème. C'est une façon de ne pas mettre la pression à l'autre.

Michèle, 46 ans

Selon l'*Enquête sur la sexualité en France*, les femmes sont quatre fois plus nombreuses que les hommes à avoir accepté un rapport alors qu'elles n'en avaient pas vraiment envie. Au-delà de la définition restrictive que la justice donne du viol et des agressions sexuelles, nous avons toutes vécu des expériences

durant lesquelles notre consentement n'a pas été demandé ou respecté, ou des situations de contrainte que nous n'avons pas toujours identifiées comme telles sur le moment. Cela peut arriver autant avec une personne avec qui nous avons des rapports depuis longtemps qu'avec un nouveau partenaire.

La chercheuse Noémie Renard parle de «coercition graduelle dans les relations sexuelles» pour évoquer les actes, les gestes et les pratiques subies par les femmes lors de relations consenties au départ. Les exemples évoqués sont multiples et concernent par exemple la non-maîtrise de la durée du rapport, de son rythme, du fait de mettre ou non un préservatif, des positions (une main sur la tête un peu trop appuyée pour inciter à la fellation, par exemple). De nombreuses femmes témoignent également de pénétrations anales effectuées «par surprise», avec les doigts ou le pénis. D'autres encore évoquent des insultes ou des gestes violents (tirage de cheveux, claques sur les fesses, gifles...). D'autres, enfin, parlent d'un climat général déséquilibré, fait d'insistance ou de culpabilité, les empêchant de s'opposer sereinement à ce qui se passe ou de faire ce dont elles ont envie durant le rapport. Ces moments où nous perdons le contrôle de la relation sexuelle et nous sentons comme l'objet passif d'un rapport mécanique, nous en avons probablement toutes connu. Sur le moment ou avec du recul, nous les avons parfois vécus comme excitants ou nous nous y sommes laissées aller sans nous questionner. Mais en y réfléchissant, il arrive que nous les ressentions comme gênants, voire humiliants ou violents.

Au sens premier du terme, «consentir» signifie «donner son accord» et non pas «désirer». Accepter ce que l'on nous propose n'est pas suffisant pour vivre une sexualité épanouie. En matière de sexualité encore plus que dans d'autres domaines, céder sous la pression, la contrainte ou par renoncement est bien différent du fait d'approuver de façon enthousiaste ou d'avoir activement envie.

Pour parler des moments où le respect du consentement n'est pas très clair, certain-es utilisent les termes de «zone grise» ou de «zone floue». Pourtant, on ne devrait pas parler de «flou», car s'il y a un doute sur le consentement, c'est qu'il n'a pas été respecté. Un réel consentement recouvre plusieurs caractéristiques : il doit être enthousiaste – procéder d'une réelle envie – et explicite; être libre et volontaire : céder face au chantage, à l'insistance ou

à la négociation n'est pas consentir; et éclairé, c'est-à-dire qu'une personne ne peut consentir que lorsqu'elle est assez lucide et en capacité de le faire, et son jugement ne doit pas être altéré (par la prise de psychotropes ou d'alcool, en raison de son âge, de certaines maladies...). Le consentement ne peut pas être présumé ni consister uniquement en une absence de refus. Nous avons le droit de dire «non», mais aussi de changer d'avis à n'importe quel moment après avoir dit «oui». Ce n'est pas parce qu'on a donné son accord pour initier un rapport sexuel que l'on approuve tout ce qui suit ou que l'on est obligé d'aller «jusqu'au bout». La vidéo *Thé et Consentement* accessible sur YouTube explique simplement cette notion. On peut aussi consulter la brochure *Apprendre le consentement en trois semaines*, disponible sur Infokiosques.net.

Faisons confiance à nos ressentis. Écoutons-les si quelque chose nous met mal à l'aise. On peut par exemple se demander si on se sent bien, en sécurité, libre ou, au contraire, anxieuse ou gênée. A-t-on envie d'être là? Est-on excitée par ce qui est en train de se passer? Éprouve-t-on du plaisir? A-t-on le pouvoir d'agir comme on le souhaite? Tout refus est valable, quelle qu'en soit la raison, même si nous n'arrivons pas à l'identifier clairement nous-mêmes. S'il est difficile de parler, on peut formuler le «non» avec un geste, se détourner ou s'éloigner.

L'assouvissement des désirs sexuels n'est pas un besoin vital. Il peut y avoir de la frustration, voire une gêne physique, mais ce n'est jamais insurmontable, et notre confort et notre plaisir sont tout aussi importants. Nos partenaires, notamment masculins, doivent apprendre à s'assurer de notre consentement et de notre bien-être, ne pas profiter d'une position de pouvoir ou de nos moments de vulnérabilité, être attentifs aux signaux d'alerte (si on hésite, ne participe plus, détourne le regard...), poser des questions et respecter nos limites, comme nous le faisons avec eux. À cause d'insultes comme «femme facile», qui nous enjoignent de résister un peu, de ne pas faire le premier pas, nous ne sommes pas toujours à l'aise avec le fait d'exprimer ou de mettre en œuvre nos désirs... Dans un climat honnête et bienveillant, il est pourtant plus facile d'exprimer un refus ou un doute, mais aussi d'initier, de proposer. L'accord devient alors un vrai «oui» et le consentement, l'expression d'un désir mutuel.