



# ORGASME(S)

OUTIL  
PEDAGOGIQUE

CANINE COLLECTIF

# ORGASME(S)

PAR LE CANINE COLLECTIF

## Écriture, jeu et mise en scène

CAROLINE TAILLET • LÉONE FRANÇOIS • VIOLETTE DE LEU

## Collaboration à la mise en scène et dramaturgie

LARA CEULEMANS

•

## Stagiaire

Adèle Evans - Stefan Lathuraz

## Scénographie

Camille Burckel de Tell

avec l'aide d'Hélène Meyssirel, Sophia Dilinos et Anna Terrien

## Costumes

Jackye Fauconnier

## Constructeur marionnettes

Valentin Périlleux

## Patine marionnettes

Loïc Nebreda

## Regard extérieur marionnette et collaboration à la mise en scène

Marie-Odile Dupuis

## Création lumière et régie

Grégoire Tempels

## Création sonore

Julie Rens

## Voix off

Jo Deseure - Alba Giolo Durieux

## Régisseuse de tournée

Lara Cassan

## Accompagnement en production et diffusion

Ad Lib - Support d'artistes

•

**Une création** du Canine Collectif.

**Une production** du Canine Collectif et de L'Ancre - Théâtre Royal

**En coproduction avec** Le Vilar, Théâtre Les Tanneurs et La Coop asbl.

**Avec l'aide de** la Fédération Wallonie-Bruxelles - Service Théâtre, la Ville de Bruxelles (Kangourou), Shelterprod, taxshelter.be, ING et le Tax Shelter du Gouvernement fédéral belge.

**Avec le soutien** des Riches-Clares, du Théâtre des 4 Mains, et du LookIN'OUT.

**En collaboration avec** le Centre culturel du Brabant wallon, les Centres culturels de Beauvechain, Braine-l'Alleud, Genappe, Jodoigne & Orp-Jauche, Nivelles, Ottignies-Louvain-la-Neuve, Perwez, Rebecq, Rixensart, Tubize, Waterloo, le Théâtre de la Valette, le Théâtre des 4 Mains, le Tof Théâtre-Le Monty.

# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

### ORGASME(S), TOUTE UNE HISTOIRE

Notre démarche artistique  
Pourquoi ce titre ?

### FOCUS SUR LES THÉMATIQUES

La découverte du plaisir  
Le consentement  
Le culte de la perfection

### POUR ALLER PLUS LOIN

Ressources  
Animations & rencontres



# INTRODUCTION

L'idée de ce spectacle vient de nous, trois comédiennes, Léone, Violette et Caroline. Nous l'avons ensuite créé en collaboration avec toute une équipe. Collègues et amies de longue date, à environ 30 ans, nous avons réalisé qu'aborder le sujet de la sexualité et du plaisir entre nous n'était pas évident, alors même que nous venons de milieux que nous pensons ouverts et privilégiés. Malgré que les discours sur la sexualité soient de plus en plus nombreux, ils nous semblent pourtant encore souvent empreints de clichés, de peurs, de mensonges et de non-dits. Nous avons dès lors décidé, en 2019, de nous lancer dans la vaste aventure d'Orgasme(s).

Même si la question du plaisir intéresse toutes les générations, c'est à l'adolescence que les questions portant sur la sexualité font généralement surface. Nous désirons que ce spectacle permette aux jeunes d'avoir accès à plusieurs manières d'envisager le plaisir sexuel et les questions qui l'entourent. Nous aurions aimé, adolescentes, être invitées à ce sujet dans un cadre bienveillant. L'école, à notre sens, devrait avoir une mission d'éducation à la sexualité tout à fait différente que ce qu'elle propose actuellement - soit très peu de choses - et surtout de manière plutôt aléatoire puisqu'un·e élève ne recevra pas la même éducation selon l'école qu'il ou elle fréquente. Par le théâtre, nous espérons ouvrir le dialogue avec les jeunes sur ces questions.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Depuis 2012, le Décret Missions de l'enseignement prévoit que l'EVRAS soit obligatoire dans toutes les écoles, et ce, dès la maternelle. Dans ce protocole, il y a la définition de l'EVRAS et ses objectifs, la liste des thématiques à aborder, etc : [Protocole EVRAS en milieu scolaire \(cfwb.be\)](#).

Dans votre école aussi. Contactez le référent EVRAS pour accompagner les élèves dans leur découverte du spectacle ?

# SYNOPSIS

**Malgré une vie sexuelle active, Lisa, 30 ans, réalise un jour qu'elle n'a jamais eu d'orgasme. Elle part alors à la recherche de cette sensation inconnue.**

Cette quête la mène jusqu'au lieu où elle a vécu ses premières sensations de plaisir : un endroit étrange qui n'est autre que le bungalow de sa grand-tante décédée. Dans ce lieu, d'étranges images lui (re)viennent en tête, différentes voix arrivent à sa rencontre et se font entendre. Chacune est porteuse d'un récit ou d'une expérience singulière. Lisa tente de percer le secret qui habite ce lieu. L'histoire de cette grand-tante, sorcière des temps modernes, et de son bungalow magique vont se mêler à la sienne. Elles pourraient bien l'aider à comprendre comment et pourquoi elle n'a jamais connu l'orgasme, et à trouver les chemins du plaisir, grâce à l'aide de celles et ceux qu'elle rencontrera dans cet endroit...



# ORGASME(S), TOUTE UNE HISTOIRE

## Notre démarche artistique

Le moteur de cette création étant le manque d'informations et de transmission sur la vaste question du plaisir, nous avons décidé d'aller chercher des réponses dans la multiplicité et la diversité des expériences de vie : nous avons donc naturellement commencé par interviewer un maximum de femmes sur le sujet. Nous avons conscience qu'il y a plein de manières de vivre sa sexualité, c'est pourquoi nous sommes allées à la rencontre d'une population aussi diverse que possible pour récolter des témoignages singuliers et révélateurs sur ces questions. Nous avons rapidement réalisé que, dès que nous tendions notre micro, les femmes se confiaient assez rapidement, et avaient toutes quelque chose à nous apprendre sur le sujet. Nous avons également organisé des tables de paroles, où les femmes avaient l'occasion d'échanger entre elles, et ces moments riches nous ont confortées dans la mission de notre spectacle : devenir des "passeuses". Transmettre, délier les langues, redonner au plaisir la place qu'il mérite et tenter d'offrir à d'autres ce dont nous avons nous-mêmes souvent manqué : un espace ouvert et libéré pour échanger au sujet de la notion de plaisir et de la diversité des expériences et vécus. Sur scène, nous avons décidé de transmettre la parole de ces femmes tout en préservant leur anonymat. Une histoire fictionnelle est alors d'abord créée - celle de Lisa, le personnage principal - dans laquelle est intégrée une dizaine de ces interviews, que nous incarnons sur scène par des personnages masqués, et que Lisa entend.

Pour contrebalancer les propos parfois directs issus de ces interviews et que nous rejouons sur scène, nous avons voulu intégrer une dimension plus poétique et sensitive. Nous avons dès lors choisi d'utiliser la marionnette : Lisa, notre personnage principal, peut incarner ou montrer certains aspects de la sexualité que les corps des actrices seraient plus en peine d'interpréter. La distance prise alors permet de transmettre certaines idées de manière plus métaphorique ou d'imager des sensations : la marionnette peut regarder son sexe dans un miroir, ou même se masturber, sans que cela mette les spectateurs et spectatrices mal à l'aise.

Proposer aux élèves d'émettre des suggestions sur les utilités ou intentions artistiques du recours à l'art de la marionnette.

# Pourquoi ce titre ?

Le titre est direct : Orgasme(s). Nous sommes conscientes qu'il peut effrayer : comment aborder la thématique du plaisir sexuel avec des élèves ? Pourtant, il nous semble primordial de nommer la chose simplement car le mot "orgasme" n'est pas un "gros mot". Nous avons décidé de l'aborder frontalement, et participer à ce que le terme puisse être utilisé sans effrayer. Nous l'avons mis au pluriel, afin de mettre en avant la multiplicité des points de vue et des témoignages sur les sujets présents dans le spectacle. Mais également les manières différentes d'atteindre et de concevoir le plaisir sexuel.



**ACTIVITÉ** Proposer aux élèves de brainstormer sur le mot "orgasme" : quel champ lexical leur évoque-t-il ? Comment définir le mot orgasme ? Ont-ils ou elles déjà entendu certaines métaphores de l'orgasme ?

Dans le spectacle, lors de nos interviews, nous avons demandé aux femmes de définir l'orgasme. Voici quelques-unes des réponses reçues :

"Un chouette moment de plaisir"

"Moi je ne suis pas sûre de connaître"

"Ça se voit, parce que tu es heureuse"

"Le lâcher-prise total"

"C'est un cadeau"

"De n'être plus une personne, de ne plus être dans un corps, être la vie"

"Un bon plat de pâtes italiennes"

"Une grande dose de bonheur, et quand elle s'en va, tu as encore le sourire"

"Une fourmilière"

"Une piste de ski"

"Un tremblement de terre"

Construire ensemble une définition, et/ou utiliser pour ce faire celles des dictionnaires :

"Point culminant et terme de l'excitation sexuelle, caractérisé par des sensations physiques intenses."

(Larousse)

"Point culminant du plaisir sexuel."(Robert)

Si dans le brainstorm apparaissent des mots tels que "sale, dégoût, honte, gêne...", c'est l'occasion d'interroger les élèves : pourquoi ? Il est important de différencier ce qui est intime de ce qui "honteux" : s'il est logique que la sexualité de chacun et chacune soit de l'ordre de l'intime, il y a cependant des informations autour du sujet qui sont importantes à connaître. C'est pour cette raison, avant tout, que nous avons choisi ce titre : pour aborder de front une thématique encore trop taboue aujourd'hui.

Nous avons également décidé de nous concentrer davantage sur le **plaisir féminin**, car, comme l'illustre l'extrait du spectacle suivant, c'est un fait, les femmes ont généralement bien moins d'orgasmes que les hommes - alors qu'il n'est pas plus difficile à atteindre pour elles - jusqu'à pouvoir même ignorer si elles connaissent ou non cette sensation.

**(...) c'est en voyant une série - parce que je pensais peut-être déjà avoir eu des orgasmes et en fait je savais pas trop... et dans la série, à un moment, il demande à une dame si elle a déjà eu un orgasme, et elle dit je sais pas, je pense - et il lui dit : si tu en avais déjà eu, tu le saurais ! Et cette phrase m'a marquée, parce que j'étais là - non mais en fait moi non plus, je sais pas. Et du coup si je sais pas, c'est sans doute que non. Et en fait ça m'a un petit peu culpabilisée, j'étais un peu en colère après, parce que je me suis bien rendue compte que c'était pas mon cas... que j'avais jamais eu d'orgasme... et même avec mes partenaires, alors que j'ai toujours eu une vie sexuelle active !**

Les raisons de ce "gap" sont multiples, mais peuvent notamment être expliquées par les pratiques sexuelles les plus répandues (et historiquement encouragées dans nos sociétés occidentales) qui ne sont pas les plus adaptées au plaisir féminin, c'est-à-dire la pénétration - contrairement à la stimulation clitoridienne. En note, quelques articles pour en savoir plus.<sup>1</sup> Cette omniprésence de la pénétration nous a été souvent rapportée dans les interviews, comme dans cet extrait :

**En fait je n'arrivais pas à prendre du plaisir pour moi. J'étais que dans le donner. Et je pensais que c'était la pénétration faire l'amour. Je pensais que c'était ça... Et que si je n'arrivais pas à avoir d'orgasme quand il me pénétrait, c'était parce que moi j'avais un problème. Donc je n'avais pas du tout cette conscience que de faire l'amour, c'est aussi se toucher, se faire des caresses, etc.**

Rappelons que la pénétration n'est qu'une pratique parmi tant d'autres. Embrasser, se toucher, c'est déjà du sexe. C'est pourquoi il faut bannir le mot "préliminaire" de notre vocabulaire. Il pousse à hiérarchiser les pratiques et à invisibiliser le sexe qui ne serait pas hétéronormatif. Toute pratique est valide du moment que les partenaires soient consentant-es. Dans l'intime, il n'y a ni schéma, ni mode d'emploi. Encore aujourd'hui, "être vierge" signifie pour beaucoup de jeunes que l'on n'a pas eu de rapport pénétratif, alors que beaucoup ont déjà fait du sexe (manuel, oral etc.). Cette conception de la vie intime contribue à penser la sexualité de manière phallogénée et invisibilise au passage les sexualités dans lesquelles il n'y aurait aucun pénis. Dans l'extrait suivant, une femme raconte sa première relation sexuelle avec une femme :

**On a été dans l'autre chambre et on a discuté et puis euh elle m'a embrassée. Et euh... et puis donc c'est là qu'il s'est passé euhm. Pour moi, ma première fois. Parce que euh avec ses doigts euh elle m'a vraiment mis ses doigts à l'intérieur et personne n'avait jamais mis ses doigts à l'intérieur de moi et euh j'ai eu mal et j'ai saigné. Voilà, on était tout le temps l'une chez l'autre. Surtout moi chez elle. Moi en tout cas je n'avais aucune idée de ce que c'était de faire l'amour avec une fille et elle non plus. On n'avait jamais vu de films pornos avec des lesbiennes ou... on avait pas euh vraiment du tout de représentation donc on devait inventer. Et c'était, c'était hyper chouette parce que du coup on faisait juste ce qu'on avait envie.**

---

1 [Enquête internationale sur les femmes et l'orgasme. - IFOP](#)  
[Orgasm gap: The insidious reason women have fewer orgasms than men - Big Think](#)

Depuis longtemps, la représentation de l'intimité des **personnes queers**<sup>1</sup> dans l'imaginaire (et donc dans la pop culture) est presque inexistante. Si l'on voit deux femmes s'embrasser dans une série, c'est d'abord, avec un regard masculin qui les érotise. Cette invisibilisation permanente pousse à une vision hétérocentrée de la société. Heureusement, les choses bougent avec des représentations plus présentes ces dernières années (Orange is the new black, Sense 8, Heartstopper, Sex education...). Pour aller plus loin, nous vous proposons deux outils pour redéfinir les termes LGBTQIA+ et queer<sup>2</sup> ainsi que des ressources sur l'invisibilisation des femmes lesbiennes<sup>3</sup>.

Enfin, nous tenons également à souligner que les rapports sexuels ne sont en aucun cas une course à l'orgasme, que ce n'est pas un but à atteindre, que certaines personnes sont anorgasmiques et sont heureux-ses.

Ce dossier et spectacle ne présente aucune injonction, il est important que ce soit clair et répété auprès des jeunes.



1 Le terme queer est un terme générique, qui englobe l'ensemble des minorités sexuelles et/ou affectives et de genre qui ne se définissent ni comme hétérosexuelles, ni comme cisgenres. Source et plus d'infos : [ici - sofelia.be](http://ici-sofelia.be)

2 [Dossier thématique](#)  
[Lexique LGBTQIA+](#)

3 [Homosexualité féminine : entre fétichisation et invisibilisation - JUST A LITTLE FUN](#)  
[Ça va bien se passer - Episode #1 - L'invisibilisation des lesbiennes dans la société - Adosen Santé](#)  
[Les lesbiennes tentent de percevoir les risques engendrés par l'affichage public de leur couple» | L'Humanité](#)

# FOCUS SUR LES THÉMATIQUES

Nous vous proposons ici des extraits du spectacle, tous issus d'interviews que nous avons menées avec des femmes d'âges et de milieux différents. Ces extraits peuvent être des outils afin d'aborder les différentes thématiques avec les élèves. En parallèle, nous vous proposons des ressources qui pourront également être des outils sur lesquels baser une discussion avant ou après le spectacle.

## La découverte du plaisir

**J'étais très jeune. Je me rappelle que c'était... hihi.. avec un... un écureuil géant... Enfin j'avais une peluche écureuil comme ça. Hihi. Je sais pas comment ça se fait que je m'étais retrouvée autour de l'écureuil comme ça mais.. j'ai senti des trucs et j'avais l'impression que... Enfin je sais pas, je sentais quelque chose et je sentais que c'était... de l'ordre un peu sexuel, mais je comprenais pas très bien ce qui se passait et je, je me rappelle à cet âge-là avoir eu cette réflexion de me dire : « Est-ce que c'est pas bien ? Est-ce que c'est un peu malsain ce que je fais ? ». C'était juste un peu... guiliguli. Hihi et puis voilà quoi !**

Le développement psycho sexuel commence tôt et la notion de plaisir avec lui. C'est évidemment tout à fait naturel et sain, comme le développent les articles ci-dessous.<sup>1</sup>

**Moi on m'a jamais parlé de masturbation, dans ma famille fin c'est... et même avec mes amies, j'étais dans un groupe assez pudique, du coup on parlait pas de... masturbation, vraiment, et j'ai commencé à en parler, mais du coup j'étais assez gênée parce que moi, je me masturbais pas. Et en fait je me posais pas vraiment la question, j'étais là « non mais c'est normal, c'est pas grave, c'est normal, y en a qui se masturbent, y en a qui se masturbent pas ». J'avais essayé plusieurs fois, j'en voyais pas trop l'intérêt, fin, vu que j'arrivais pas à avoir d'orgasme, ben j'en voyais pas trop l'intérêt... C'était vraiment quelque chose qui n'était pas autour de moi, dont on parlait pas.**

La masturbation des personnes ayant des vulves est plus taboue dans la société et cela dès le plus jeune âge. À l'adolescence, les filles parlent très rarement de masturbation entre elles à la différence des garçons chez qui le sujet est plus abordé – voire pratiqué – en groupe. De par la physiologie et la miction, dès le plus jeune âge, les personnes à pénis sont plus habituées à toucher leurs organes génitaux. On peut ainsi observer que la différence dans la connaissance de leur corps est énorme, cela reste une problématique sociétale. Il est évidemment important d'apprendre à se découvrir pour pouvoir, par la suite, indiquer ce qui nous plait à un ou une partenaire. Toutes les techniques de masturbation sont valides. Certaines personnes ne pratiquent jamais la pénétration sur elles-mêmes, d'autres utilisent des objets de la vie quotidienne (ex : coussin). Ce qui est important c'est la sécurité, le choix et le plaisir personnel. Et toujours le consentement si la masturbation n'est pas individuelle.

**ACTIVITÉ** Proposer aux élèves d'écouter l'épisode 1 du podcast "[Faut qu'on parle de plaisir](#)" [29:10]

Échanger ensuite autour de ce qu'ils ou elles auront retenu, leurs questions, comment peut-on parler du plaisir, comment communiquer autour de ce sujet malgré la gêne que cela peut engendrer, à qui en parler, à quel moment, etc.

<sup>1</sup> [Le toucher permet une découverte de soi, de son corps - mpedia.fr](#)  
[Le développement psychosexuel de 3 à 5 ans - naitreetgrandir.com](#)  
[Sexualité: quand l'enfant s'éveille - Planète santé](#)

# Le consentement

**J'aurai aimé qu'on me dise.. Je sais pas.. Déjà, que le consentement c'est tellement important. À n'importe quel moment. Y'a trop de fois où j'ai cru que c'était trop tard pour pouvoir revenir en arrière soit d'acte soit de position.**

La notion de consentement est très présente en ce moment ; les élèves en ont déjà forcément entendu parler (notamment via #MeToo).

**ACTIVITÉ** : Les jeunes se déplacent dans l'espace et quand l'animateur ou l'animatrice tape dans les mains, les jeunes se placent face à face, deux à deux. L'un-e des deux demande s'il ou elle peut toucher un endroit du corps de l'autre (en dehors des parties génitales) et l'autre doit automatiquement répondre « non ». On inverse ensuite les rôles, puis chacun reprend son chemin.

Exemple :

- Je peux te toucher les cheveux ?
- Non.
- D'accord.

Ensuite, on pose la question aux jeunes de savoir ce que ça fait d'avoir dit "non" et ce que ça fait d'avoir reçu un "non" et pourquoi.

Il est également intéressant de signaler que le consentement est une notion que tout le monde pratique hors de sa vie intime : lorsque l'on demande si quelqu'un veut boire quelque chose, ou quel film on désire aller voir au cinéma par exemple.

Pour la définition du consentement, les professionnel·les ont l'habitude de dire que le consentement, ce sont des OUI **RÉÉLS**. Réversibles, éclairés, enthousiastes, libres, spécifiques.

Demander aux élèves d'expliquer la signification de chaque terme dans le contexte du consentement. Avant de clarifier l'acronyme avec son explication ci-dessous.

- **Réversible** : tu peux changer d'avis à tout moment. D'un jour à l'autre ou pendant l'acte en lui-même, tu n'es obligé·e à rien.

- **Éclairé** : tu dois avoir toutes les informations nécessaires pour donner ton consentement. La personne ne peut ni te mentir, ni te cacher des choses pour être sûr·e que tu diras oui.

- **Enthousiaste** : la question n'est jamais de savoir si la personne dit non, mais bien si elle dit oui. Il faut toujours obtenir un grand « OUI », qui peut s'exprimer de plein de manières différentes.

- **Libre** : tu dois te sentir libre d'accepter ou refuser ce que l'on te propose.

- **Spécifique** : ce n'est pas parce que tu es d'accord pour embrasser quelqu'un que tu es forcément d'accord pour te mettre nu·e devant elle ou lui. Consentir à un acte ne veut pas dire que l'on consent à tous les autres : écoute et fais respecter tes limites en tout temps.



Il est aussi important de rappeler les situations dans lesquelles il n'y a jamais consentement. Il n'y a donc pas de consentement lorsque :

- L'accord n'est pas exprimé. Le consentement n'est pas à sens unique : ce n'est pas à un·e seul·e partenaire d'exprimer son refus ou son accord, c'est aussi à l'autre de s'assurer que l'on consent.
- La personne a une autorité sur toi (parent, enseignant·e, chef·fe Scout...)
- La personne te menace, te fait du chantage ou te met la pression pour obtenir quelque chose de toi. Même si tu finis par dire oui : céder n'est pas consentir.
- La personne te force d'une quelconque manière : par la violence, la force, par surprise, avec une arme, ...
- La personne te contraint chimiquement par l'utilisation d'une drogue, d'un médicament ou d'alcool.
- Tu es inconscient·e.
- Tu exprimes ton refus.

Voici une liste de ressources pour aller plus loin sur le sujet essentiel du consentement.<sup>1</sup>

---

1 [Consentement tasse de thé \(version française\) - YouTube](#)  
[La notion de consentement sexuel - Amnesty International Belgique](#)  
[Ressources sur le consentement | Bien-être@l'école \(bienetrealecole.ca\)](#)  
[#10 QQC : Le consentement - YouTube \(vidéo Moules Frites\)](#)  
[Podcast Moules Frites sur le consentement](#)

# Le culte de la perfection

**J'ai toujours eu honte de mon corps. Je me suis beaucoup cachée. Je trouvais que mes seins étaient horribles, c'était un truc que je montrais très rarement. Et par rapport à l'hygiène aussi. Je suis sorti avec un mec qui me l'a cash dit en fait. J'étais un peu bourrée, et je lui ai dit « Mais putain, moi je descends tout le temps, je te suce quand même régulièrement, tu pourrais aussi un peu descendre » et il m'a dit « mais en fait tu pourrais te laver, lave toi ! » et j'ai fait « Quoi ? » et j'ai rigolé mais en fait, ça m'a tourmentée pendant des mois. Je me suis arraché la teuch avec des produits lavants tu vois, des trucs hyper abrasifs, hyper parfumés. C'est pas bon, mais j'y mettais un point d'honneur, parce qu'il m'avait dit ça.**

Il y a une énorme pression autour de la sexualité, pour les personnes à pénis comme pour les personnes à vulve : bander, "durer" longtemps, performer, être désirable, avoir un corps parfait. Ça ne correspond ni à la réalité, ni à ce que recherchent les partenaires sexuels. Comment mettre des choses en place pour tenter de dépasser cela ? Communiquer, s'écouter, se respecter... Le sexe n'est pas sale. Bien sûr, une bonne hygiène est importante pour les relations inter-personnelles mais le sexe féminin s'auto-nettoie et s'auto-protège des bactéries.<sup>1</sup>

**Entre copines, on n'ose pas se dire forcément la vérité. Nous ne voulons surtout pas paraître anormales. Et comme la société nous a éduquées à être parfaites, on tente par tous les moyens à l'être et à cacher nos différences. Pour la plupart de mes amies, leur sexualité était « incroyable ». On se mentait l'une, l'autre. J'aurais aimé qu'on m'explique comment avoir du plaisir avec son partenaire. La question de mon désir à moi ne se posait pas. Je n'ai fait que simuler. J'avais peur d'avouer que je n'arrivais pas à avoir un orgasme. Tout ça parce que les images que j'avais de la sexualité étaient justement des femmes et hommes en pleine performance. Il faut être sportive, sexy, et aimer toutes les positions. En fait, je voulais être aimée et qu'on dise de moi que j'étais « un bon coup ».**

"Il existe une injonction à la beauté chez la femme depuis toujours. La femme doit être mince, belle, blanche, travailler en ayant des enfants, faire du

sport,... C'est ce que nous entendons dans les magazines, publicités, séries,... Et une sorte de concurrence s'est développée entre elles car il est évident que c'est impossible d'être parfaite. Au lieu d'exprimer les choses qui ne vont pas (au niveau du consentement, de la médecine, du plaisir sexuel, de l'accouchement, du salaire,...), la femme accepte et ne dit rien pour espérer être facile, parfaite et donc être aimée par les hommes. Avec le mouvement #MeToo, les récits entendus, la détermination à ne pas se laisser faire, persuadent chacune de sa propre légitimité à refuser certains comportements, à ne plus être isolée, à prendre conscience que personne n'est parfait et à se soutenir mutuellement pour rompre ces clichés de beauté".<sup>2</sup>

Les dernières années et le mouvement #MeToo permettent aussi d'ébranler les notions de masculinité, les déconstruire et repenser, de remettre en cause les codes d'une forme de virilité dominatrice et musclée, à la sexualité réductrice et au risque de conséquences désastreuses. Voir apparaître de nouvelles visions chez l'homme est une nécessité. Malgré ces (légers) progrès, le poids des injonctions associées à la virilité des personnes à pénis ne s'allège pas.

**Clairement il y a une trop grosse pression mise sur les mecs, qui touche du coup à cette masculinité toxique de devoir bander, mais aussi de devoir durer. Je suis très en colère contre les médias, les films, les séries qui nous ont montré que de la merde en fait, qui ne nous ont pas permis de nous éduquer correctement.**

**ACTIVITÉ** : Proposer aux élèves de décrire la personne idéale qu'ils ou elles aimeraient être, ce qu'ils ou elles changeraient dans leur apparence et surtout pourquoi. Ce faisant, cela permet de montrer que chacun et chacune a un idéal différent. On peut également leur demander les choses qu'il-elles pensent devoir faire au moment d'avoir des rapports sexuels (ex : je dois être épilée), en parler ensemble.

Pour vous guider dans cette activité, vous pouvez également écouter l'[OpenMic - Vulves power](#) : Témoignage sur la diversité des vulves. [01:33]

1 [Le vagin s'auto-nettoie naturellement \(santepiusmag.com\)](http://santepiusmag.com)  
2 Extrait du livre "SORCIÈRES" de Mona Chollet

# POUR ALLER PLUS LOIN

## Ressources

### POUR LES PLUS JEUNES ( DE 14 À 20 ANS)

- "Je m'en bats le clito" de Camille Aumont-Carnel
- "#adosexo" de Camille Aumont-Carnel
- "Corps, amour, sexualité - les 100 questions que vos enfants vont vous poser" de Charline Vermont
- "Blast" de Manu Larcenet
- "Mémoire de fille" de Annie Ernaux
- "L'origine du monde" de Liv Strömquist
- "Sex Education - Le petit manuel" par Charlotte Abramov
- "Je ne suis pas viril" de Ben Névert

### POUR LES ADULTES

- "Notre corps nous-mêmes" Manuel féministe
- "Réinventer l'amour : Comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles" de Mona Chollet
- "Sorcières : La puissance des femmes invaincues" de Mona Chollet
- "Jouissance club : Une cartographie du plaisir" de Jüne Pla
- "Sortir du trou, lever la tête" de Maïa Mazaurette
- "L'herbier sauvage" de Chloé Cruchaudet et Fabien Vehlman
- "Le coeur sur la table" et "Les couilles sur la table" de Victoire Tuaillon
- "Rêver l'obscur" de Starhawk
- "L'écoféminisme en questions" de Starhawk
- "Ces hommes qui m'expliquent la vie" de Rebecca Solnit
- "Jouir est un sport de combat - Journal d'une pornographe féministe " d'Olympe de G. et Stéphanie Estournet
- "Les Joies d'en bas : Tout sur le sexe féminin" de Nina Brochmann et Ellen Støkken Dahl
- "Bien dans ma tête, bien dans ma culotte" d'Amal Tahir
- "Chromatopsie" de Quentin Zuttion (sexualité et relations)
- "Pénis de table" de Cookie Kalkair (masculinité, sexualité)
- "Hétéro l'école ? Plaidoyer pour une éducation antioppressive à la sexualité" de Gabrielle Richard (EVRAS, lgb-tqi+)
- "Désirer à tout prix" de Tal Madesta (sexualité, relations)
- "Sortir de l'hétérosexualité" de Juliet Drouar (sexisme, patriarcat, hétérosexualité)
- "Jouir, en quête de l'orgasme féminin" de Sarah Barmak
- "Mansplaining" Podcast (masculinité plurielle)
- "Les révolutions de l'orgasme" de Magali Croset-Calisto
- "Au-delà de la pénétration" de Martin Page

- "On the verge" Podcast (sexualité masculine)

- "Mon nom est clitoris", film de Daphné Leblond et Lisa Billuard Monnet (2019), documentaire belge sur la sexualité de jeunes femmes sous forme de témoignages.

## Animations et rencontres

**Pour toute planification d'animations en classe ou de rencontres, voici les contacts des rédacteur·rices de ce dossier.**

Equipe Artistique :

Caroline Taillet, Léone François et Violette De Leu

du [Canine collectif](#)

Contact : carolinetaillet@hotmail.com

Elodie Ledoux et Valérie-Anne Duyck de [O'YES ASBL](#)

(Organization for Youth Education & Sexuality)

Contact pédagogique Théâtre **Les Tanneurs** :  
Mathilde Lesage - mathilde@lestanneurs.be

Contact pédagogique **Le Vilar** :  
Adrienne Gérard - adrienne.gerard@levilar.be