

Brochure d'information réalisée par le Planning Familial et l'AFFA (Association francophone des femmes autistes), puis adaptée en braille numérique par le CTRDV Villeurbanne.

Mon corps, moi et les autres.

Sexualités, consentement, prévention des violences.

Une brochure pour envisager la sexualité dans l'affirmation de soi, de son désir, le consentement dans la relation à l'autre, le repérage des violences sexuelles.

Sommaire

- Anatomie et intimité
- Pudeur et intimité
- Attirances sexuelles
- Consentement
- Violences

Anatomie et intimité

La brochure contient une illustration, qui liste les parties du corps qui différencient la femme et l'homme:

- une femme a des seins alors qu'un homme n'en a pas.
- les organes génitaux sont différents: la femme a une vulve, l'homme a un pénis et des testicules.

D'autres informations figurent aussi sur le schéma:

- L'anus est également considéré comme une zone intime.
- Il y a parfois des femmes avec un pénis et des hommes avec une vulve.

Pudeur et intimité

L'intimité concerne les parties intimes du corps: la bouche, les seins, le sexe, les fesses. Elles sont touchées lors d'un contact physique sexuel ou d'une relation sexuelle.

Les autres ne peuvent pas toucher mes parties intimes sans mon accord.

Je ne peux pas toucher les parties intimes de l'autre sans son accord.

Qui peut toucher les parties intimes de mon corps, **avec mon accord?**

- moi tout.e seule
- mon amoureux, mon amoureux, ou quelqu'un qui m'attire, si nous sommes d'accord pour prendre du plaisir à deux.
- le médecin, femme ou homme, quand je suis malade et avec mon accord: si j'ai mal, si ça pique, ça brûle ou ça coule, ou parfois pour faire des examens médicaux si nécessaire.
- les personnes qui me guident physiquement dans les gestes de mon hygiène au quotidien, lorsque je suis en difficulté pour le faire seul.e et toujours avec mon accord.

Dans les relations sexuelles entre deux personnes, toucher les parties intimes de l'autre peut m'amener des sensations. Je peux avoir envie d'en faire l'expérience. Parfois, je ressens des sensations agréables, alors, je peux continuer. D'autres fois, les sensations sont désagréables, alors je demande à l'autre d'arrêter.

Qui ne peut **jamais** toucher les parties intimes de mon corps?

- les parents, la famille, les éducateurs/éducatrices.
- une personne inconnue que je viens de rencontrer, même si il ou elle est gentil.le.
- des personnes connues de mon environnement: le boulanger, l'orthophoniste, le kinésithérapeute, les ami.e.s, les ami.e.s de la famille,...

Pour résumer:

- les parents ou les infirmiers peuvent toucher les parties intimes de mon corps juste pour les soins d'hygiène ou les soins médicaux.
- les aides-soignants ou AMP peuvent m'aider uniquement pour les soins d'hygiène.
- les enseignants, les psychologues, les employeurs, les autres membres de la famille et les ami.e.s n'ont jamais le droit de toucher mon intimité.
- mon amoureux ou mon amoureuse peut toucher les zones intimes de mon corps uniquement quand j'ai envie d'un contact sexuel.

Attirances sexuelles

- Si je ne suis attirée par personne, ni par une femme, ni par un homme: c'est être asexuel.le. Je peux et j'ai le droit de ne pas être attiré.e sexuellement par une autre personne.
- Si deux femmes sont attirées l'une par l'autre, ou deux hommes l'un par l'autre: c'est une attirance homosexuelle. Je peux et j'ai le droit d'être attiré.e sexuellement par une personne du même sexe que moi.
- Si une femme et un homme sont attirés l'un par l'autre: c'est une attirance hétérosexuelle. Je peux et j'ai le droit d'être attiré.e sexuellement par une personne de l'autre sexe.
- Si je suis attiré.e parfois par une femme, parfois par un homme: c'est une attirance bisexuelle. Je peux et j'ai le droit d'être attiré.e sexuellement par une personne qui peut avoir le même sexe que moi, mais aussi par quelqu'un de l'autre sexe.

Ce qui est strictement interdit!

Il est interdit pour un adulte d'avoir des actes sexuels avec un enfant.

Il est interdit d'avoir des actes sexuels avec des animaux.

Consentement

Le consentement c'est autoriser le contact de l'autre avec soi.

Le non-consentement c'est interdire le contact de l'autre avec soi.

L'ambivalence est importante. Je peux expérimenter une sensation agréable qui peut devenir désagréable ou une sensation désagréable qui peut devenir agréable.

J'ai le droit d'exprimer mon désaccord. Je peux dire NON ou OUI et ça ne m'empêche pas de changer d'avis à tout moment.

Si deux personnes sont d'accord pour être en contact, tout le monde est content, tout va bien. Si l'une des deux personnes n'est pas d'accord, elle peut le dire et le montrer, l'autre doit respecter son ressenti et arrêter. Si la personne continue, c'est très grave. Elle risque la prison, et l'autre personne doit en parler à quelqu'un de confiance: des amis, des professionnels, ou la police.

Violences

Comment réagir?

J'ai le droit d'exprimer mon désaccord de différentes façons:

-avec des mots: non, stop, arrête.

-avec des cris,

-avec des gestes: en croisant les bras, en secouant la tête pour dire non, en repoussant la personne avec le bras...

Si l'autre ne m'écoute pas et continue un contact sexuel (non-respect de mon non-consentement), il ou elle n'est plus gentil.le, il n'a pas le droit! **C'est une violence!**

Où trouver de l'aide?

J'en parle à quelqu'un.e en qui j'ai confiance.

J'explique ce que je ressens avec des gestes si je n'arrive pas à en parler

Je peux écrire un texte sur mon terminal braille et le montrer à quelqu'un de confiance si c'est plus facile que de parler.

Contacts utiles

En cas de violence, je peux contacter ces associations:

Planning familial (numéro vert)

` 0800.08.11.11

Appel d'urgence

` 112

Écoute personnes âgées et adultes handicapés

` 39.77

Allo, enfance maltraitée

` 119

Violences Femmes Info

` 39.19

FDFVA, écoute violences

` 01.40.47.06.06

Police

` 17

AFFA

Lien vers le site internet: <https://femmesautistesfrancophones.com/>

Le Planning Familial

Lien vers le site internet: <https://www.planning-familial.org/fr>

Cette brochure a été réalisée par le Planning Familial et l'AFFA (Association Francophone de Femmes Autistes). Ce document comporte des informations extrêmement simplifiées pour une facilité de compréhension. Il a été relu par Nelly Coroir, psychologue. C'est un document à destination des personnes ayant des troubles du spectre autistique (TSA) et de toutes autres personnes.

Retrouvez le planning familial sur internet: www.planning-familial.org