

Formation CCF 2018 -2020



**PARLER**  
**AVANT / PENDANT**  
**LE SEXE**

**Développement d'outils de  
communication sexuelle  
pour une prévention unifiée**



*« Je ne donne jamais trop de détail, et présente les choses en rigolant mais de manière ferme »*

[Témoignage récolté lors de l'enquête]



## Remerciements

Je tiens à remercier *le Planning Familial du Nord*, mais aussi d'autres associations comme *le Planning Familial du Pas-de-Calais*, *Chez Violette*, *le Centre Louise Michel*, *SOLFA*, *le J'en Suis J'y Reste*, et des collectifs tels que *la Kaisse d'Impression Féministe*, *les Plantes Grimpantes*, *Transgrrrls* pour leur soutien et leurs ressources.

Un grand merci également à *Pasquine*, *Gwenaëlle*, *Faust*, *Pauline*, *Loise*, *Pascaline*, *Caroline*, *Fanny*, *Mirza-Hélène*, *Cindy*, *Sarah*, *Fiona*, *Emilie*, *Thélo*, *Mélanie*, *Lester*, *Eya*, *Cassandre*, *Sabine*, *Florian*, *Oré*, *Estelle*, *Naïma*, *Laurette*, *Florine*, *Valérie*, *Rebecca*, *Laurie*, *Camille*, *Mathilde*, *Ouahiba*, *Hanifa*, *Marie-Anne*, *Delphine*, *Elisa*, *Guenaëlle*, *Aline*, *Marin*, *Typhaine*, *Bastien*, *Colin*, *Lucie*, *Johara*, *Chloé*, *Adeline*, *Mathilde*, *Camille*, *Jil*, *Sacha*, *Manon*, *Joy*, *Angèle*, *Yugo*, *Noa*, *Marion*, *Nemo*, *Rachel*, *Elvire*, *Nicolas*, *Lilith*, *Irène*, *Lætitia*, *Isa*, *Pamela*, et à toutes celles et ceux qui ont participé aux ateliers-tests, pour leur appui, leur intérêt, leurs remarques, leurs contributions diverses et variées.

## Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| Remerciements.....   | 3         |
| <b>Avant-Propos.....</b>   | <b>6</b>  |
| I. Introduction.....   | 6         |
| II. Notes sur l’auteurice.....   | 7         |
| III. Notes sur le texte.....   | 7         |
| <b>Revue Bibliographique.....</b>  | <b>8</b>  |
| I. Apport des enquêtes et publications scientifiques.....  | 8         |
| 1. La nécessité d’une communication sexuelle.....  | 8         |
| 2. Le poids des rôles sexués.....  | 12        |
| 3. La rigidité des « scripts sexuels ».....  | 14        |
| 4. Autres obstacles à la communication sexuelle.....   | 17        |
| 4.1. Le mythe de l’ « alchimie » des corps.....  | 17        |
| 4.2. Un vocabulaire lacunaire.....   | 19        |
| 4.2. Les facteurs de vulnérabilité.....  | 20        |
| II. La communication sexuelle dans les ouvrages et la presse « grand public ».....                       | 21        |
| 1. Que disent les articles à forte visibilité & accessibilité ?.....                                     | 21        |
| 2. Un coup d’œil aux « guides sexo ».....  | 23        |
| III. Outils des brochures militantes et documents de prévention.....                                     | 27        |
| IV. Synthèse.....  | 34        |
| <b>Mise en Pratique.....</b>   | <b>35</b> |
| I. Enquête sur la « Communication Sexuelle ».....  | 35        |
| 1. Conception de l’enquête.....  | 35        |
| 2. Analyse des résultats.....  | 37        |
| 2.1. Profils des répondant-e-s.....  | 37        |
| 2.2. Sujets les « plus importants à aborder avant le premier rapport sexuel avec un-e partenaire ».....  | 39        |
| 2.3. Sujets « les plus importants à ré-aborder régulièrement avec un-e partenaire sexuel ».....          | 40        |
| 2.4. Les moyens « préférés pour aborder ces sujets ».....  | 41        |
| 2.5. Sujets « les plus difficiles à aborder avec les partenaires sexuels ».....                          | 41        |
| 2.6. Le « pourquoi » des difficultés à la communication sexuelle.....                                    | 43        |
| 2.7. Réponses libres : « techniques » personnelles et témoignages.....                                   | 44        |
| II. Revue des outils ludiques.....   | 47        |
| III. « <i>Première-s fois</i> » : développement d’un outil de pratique de la communication sexuelle..... | 52        |
| 1. Cadrage de l’outil.....   | 52        |
| 2. Conception de l’outil.....  | 53        |
| 3. Vers une « Première-s fois » jouable.....   | 55        |
| 3.1. Tests et évolutions de l’outil.....   | 55        |
| 3.2. Cadre de jeu finalisé.....  | 56        |
| <b>Conclusions.....</b>  | <b>59</b> |
| I. Retours sur la méthodologie.....  | 59        |
| II. Apports à la pratique de CCF.....  | 59        |
| III. Perspectives.....   | 60        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Annexes.....</b>                                | <b>62</b> |
| I. Matériel de jeu « <i>Première-s Fois</i> »..... | 62        |
| II. Bibliographie.....                             | 63        |
| Articles.....                                      | 63        |
| Brochures.....                                     | 64        |
| Ouvrages.....                                      | 65        |
| Publications.....                                  | 66        |

# Avant-Propos



## I. Introduction

C'est un constat à la fois personnel et professionnel : même après plusieurs « révolutions sexuelles », même avec un accès inédit à la pornographie comme à l'information sexuelle, même au sein d'un espace public sexualisé par les médias ou les démonstrations de virilité, même avec l'émergence de courants militants centrés sur l'intime, très peu de personnes arrivent à parler facilement, concrètement, de sexe avec leurs partenaires.

Ces lacunes communicationnelles sont sources de stress, de frustrations, de prises de risques sanitaires, mais aussi, et surtout, de violences.

Ce travail de recherche a pour vocation d'étayer et de sourcer, ce constat, pour ensuite proposer des pistes de réflexion sur la communication sexuelle. Il vise également à évaluer les contraintes et les besoins des différents publics concernés, pour peut-être aboutir à des outils fonctionnels, susceptibles de s'intégrer dans une démarche globale de prévention des risques et de promotion de la santé sexuelle.

## II. Notes sur l'auteurice

Je me reconnais à la fois dans la posture professionnelle de CCF et dans l'approche scientifique ; cependant je ne pense pas qu'un positionnement « neutre » soit possible. Nos points de vue sont toujours situés, en fonction de nos vécus, de nos croyances et de notre milieu social ; il me semble donc important de fournir quelques précisions aux lectrices sur la personne qui a écrit ce mémoire.

Je suis une femme blanche trentenaire, originaire de la classe moyenne du Pas-de-Calais, mince, non-cis et non-hétéro. J'ai eu l'occasion de suivre plusieurs cursus universitaires scientifiques, au total Bac + 7, et d'exercer des professions à divers niveaux de qualification, d'ingénieure expatriée à ouvrière agricole. Cette implication dans la formation CCF est en partie la conséquence d'une demi-décennie d'engagements sur les questions féministes, écologistes et LGBTI+. Je suis actuellement salariée au Planning Familial du Pas-de-Calais où j'exerce comme CCF et animatrice EVRAS.

## III. Notes sur le texte

L'écriture inclusive est ici utilisée avec les paramètres suivants :

- le masculin pluriel n'est pas systématique en cas de mixité des sujets ;
- la féminisation des termes se fait à l'aide de tirets ;
- les pronoms neutres *iel(s)*, *saon*, *lea*, sont privilégiés ;
- les terminaisons genrées sont fusionnées (*auteurices*) ;
- quand des extraits apparaissent en citation, leur mode d'utilisation de l'écriture inclusive est conservé tel quel.

Les extraits non francophones sont traduits directement dans les citations, sans être accompagnés du texte original, sauf si celui-ci présente un intérêt particulier.

Les abréviations suivantes reviennent régulièrement dans le texte :

- *CCF* pour « *Conseillère Conjugale et Familiale* »
- *EVRAS* pour « *Éducation à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle* »
- *IMS* pour « *Intervention en Milieu Scolaire* »
- *LGBTI+* pour « *Lesbien-ne-s, Gay-s, Bi-e-s, Trans, Intersexe-s, & autres* »
- *BDSM* pour « *Bondage, Discipline, Domination, Soumission, Sado-Masochisme* »

Même si le terme de « genre » est parfois utilisé, celui de « sexe » couvrant les mêmes notions sociologiques lui est privilégié.



# Revue Bibliographique

## I. Apport des enquêtes et publications scientifiques

Il semblerait que peu ou pas de recherches aient été menées sur la communication avant le sexe; cependant, le sujet est parfois abordé indirectement dans des publications plus larges autour de la sexualité.

Des données ou témoignages intéressants peuvent par exemple être trouvés via les enquêtes régulières sur la sexualité des jeunes (*INJEP, CRIPS, Santé Publique France*) ou des femmes (*Rapport Hite*), mais aussi dans des travaux de recherches plus spécifiques, s'intéressant aux questions de consentement ou de sémantique.

Ces documents, par les indicateurs quantitatifs ou qualitatifs qu'ils apportent, aident à établir un bilan de la situation actuelle : quelles sont les pratiques intimes des différents publics, et qu'impliquent-elles en terme d'échanges entre les partenaires ?

Cela pourra permettre de définir quels sont les principaux obstacles à la communication sexuelle, notamment chez les principaux publics auprès desquels le Planning Familial intervient (les adolescent-e-s et femmes adultes).

### 1. La nécessité d'une communication sexuelle

Y a-t-il concrètement un « besoin » ou un « manque » de communication liée au sexe dans la population ? J'ai compilé ici plusieurs séries de données qui semblent aller en ce sens.

Selon le « *Baromètre Santé 2016 - Genre et Sexualité* »<sup>1</sup>, 12 % des femmes et 7 % des hommes n'ont pas « souhaité » leur premier rapport sexuel - dans environ un quart de ces situations, c'était « pour faire plaisir au partenaire » ; 10 % des 15-75 ans témoignent de rapports forcés au cours de leur vie.

Déjà, en 2008, l'« *Enquête sur la sexualité en France* »<sup>2</sup>, informait que plus de 15 % des femmes auraient souhaité que ce premier rapport ait lieu « plus tard », et de leur côté, plus de 30 % des hommes adoptaient une attitude spontanée ou passive en « n'y pensant pas beaucoup ».

Ce même ouvrage pointe que la majorité des femmes rapportent une première fois avec un homme plus expérimenté sexuellement - et plus âgé ; mais surtout, les hommes pratiquent pour 30 % d'entre eux la « dissimulation d'inexpérience », en laissant penser à leur partenaire qu'il n'est pas le premier.

D'après une enquête réalisée dans le cadre du mémoire « *Parler de pornographie [...]* »<sup>3</sup>, 97 % des personnes interrogées se disent au moins « un peu » influencées dans leur vie sexuelle par la

1 Santé publique France, 2016, « *Baromètre Santé 2016 - Genre et Sexualité* »

2 BAJOS, N., BOZON, M., 2008, « *Enquête sur la sexualité en France - Pratiques, genre et santé* »

3 LEFEBVRE, N., 2015, « *Savoir parler de pornographie, une nécessité en tant que conseillère conjugale et familiale ?* »



pornographie ; 44 % déclarent qu'elle a déclenché des questionnements sur leur corps, et 28 % sur le corps de leurs partenaires.

Le « *Nouveau Rapport Hite* »<sup>4</sup>, révèle que 30 % des femmes interrogées n'ont jamais d'orgasmes lié au coït et 20 % « rarement » ; 38 % d'entre elles rapportent des « ennuis physiques » directement liés à l'activité sexuelle du partenaire (coïts trop longs, trop fréquents, manque d'excitation, pénétration trop profonde.) ; et plus de 75 % des femmes affirment que les hommes « manquent d'informations sur leurs désirs et leurs corps ».

L'« *Enquête sur la sexualité en France – Pratiques, Genre et Santé* »<sup>5</sup>, déjà évoquée plus haut, contient quelques chiffres concernant la communication sexuelle au sein des couples, notamment l'expression du refus. En premier lieu, les auteurices soulignent une surévaluation du désir de l'autre – c'est à dire que les partenaires ont tendance à affirmer mutuellement que c'est plutôt « l'autre » qui avait envie du dernier rapport.

Le tableau ci-dessous présente les réponses à la question « *Vous-même, si vous ne souhaitez pas avoir un rapport sexuel à un moment donné avec ce partenaire, que faites-vous ?* » :

|               | Vous invoquez une excuse | Il vous suffit de dire que vous n'en avez pas envie | Ça vous arrive de céder | Ça ne vous arrive jamais de ne pas avoir envie | Total | Effectifs |
|---------------|--------------------------|---|-------------------------|--|-------|-----------|
| <b>Femmes</b> |                          |   |                         |  |       |           |
| 18-24 ans     | 7,0                      | 54,4  | 25,3                    | 13,4   | 100   | 533       |
| 25-34 ans     | 5,7                      | 52,5  | 31,0                    | 10,8   | 100   | 1 412     |
| 35-39 ans     | 5,6                      | 53,8  | 27,7                    | 12,9   | 100   | 959       |
| 40-49 ans     | 4,8                      | 52,3  | 32,0                    | 10,9   | 100   | 600       |
| 50-59 ans     | 4,5                      | 48,1  | 35,1                    | 12,2   | 100   | 519       |
| 60-69 ans     | 9,5                      | 39,3  | 34,4                    | 16,8   | 100   | 324       |
| Ensemble      | 5,7                      | 50,6  | 31,4                    | 12,3   | 100   | 4 347     |
| <b>Hommes</b> |                          |   |                         |  |       |           |
| 18-24 ans     | 5,3                      | 27,2  | 26,7                    | 40,7   | 100   | 381       |
| 25-34 ans     | 3,1                      | 26,2  | 29,5                    | 41,2   | 100   | 1 104     |
| 35-39 ans     | 2,9                      | 27,6  | 26,3                    | 43,2   | 100   | 816       |
| 40-49 ans     | 4,4                      | 27,1  | 23,1                    | 45,4   | 100   | 522       |
| 50-59 ans     | 4,7                      | 29,6  | 24,6                    | 41,0   | 100   | 459       |
| 60-69 ans     | 3,6                      | 29,8  | 23,0                    | 43,7   | 100   | 322       |
| Ensemble      | 4,0                      | 27,9  | 25,4                    | 42,7   | 100   | 3 604     |

Champ : personnes ayant eu leur dernier rapport sexuel dans les douze derniers mois avec un partenaire de l'autre sexe.

Les réponses révèlent qu'un grand nombre d'hommes ont du mal à envisager « *ne pas avoir envie d'un rapport sexuel* », et qu'ils sont deux fois moins nombreux que les femmes à affirmer « *que lorsqu'ils n'ont pas envie d'un rapport sexuel, il suffit de le dire* ». Environ 6 % des femmes et 4 % des hommes utilisent des excuses telles que « *la fatigue, la migraine ou les soucis* » pour éviter un rapport. Il semble également que plus la relation s'avère « ancienne », plus les personnes reconnaissent « céder » régulièrement à des rapports non-désirés - ce qui contredit l'idée d'une communication qui irait en s'améliorant ou de rapports de pouvoir qui s'atténueraient sur la durée.

4 HITE S., 2000, « *Le nouveau rapport Hite* »

5 BAJOS, N., BOZON, M., 2008, « *Enquête sur la sexualité en France - Pratiques, genre et santé* »

Des chiffres spécifiques aux couples adolescents existent, grâce à une enquête québécoise menée en 2001 par Leffort et Elliot. Les réponses soulignent que de plusieurs thématiques majeures (protection, consentement, préférences sexuelles) ne sont tout simplement pas abordées avec le partenaire pour un quart à un cinquième des adolescent-e-s interrogés. Ci-dessous les résultats complets :<sup>6</sup>

| LES DIFFICULTÉS LIÉES À LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE ADOLESCENT |  |             |
|--|--|-------------|
|  | Les difficultés  | Pourcentage |
| <b>Respect de ses opinions et idées</b>                            | • Je trouve difficile ou très difficile de faire respecter mon opinion et mes idées avec mon amoureux(se).               | 20 %        |
|  | • Je trouve difficile ou très difficile d'exprimer mon opinion et mes idées avec mon amoureux(se).                       | 15 %        |
| <b>Expression de ses sentiments et émotions</b>                    | • Je trouve difficile ou très difficile d'exprimer mes sentiments et mes émotions avec mon amoureux(se).                 | 29 %        |
| <b>Protection sexuelle</b>   | • Je trouve difficile ou très difficile de parler de protection sexuelle avec mon amoureux(se).                          | 11 %        |
|  | • Je ne parle pas de protection sexuelle avec mon amoureux(se).  | 49 %        |
| <b>Préférences sexuelles</b>                                       | • Je trouve difficile ou très difficile de parler de ce que j'aime comme contacts sexuels avec mon amoureux(se).         | 16 %        |
|  | • Je ne parle pas de ce que j'aime comme contacts sexuels avec mon amoureux(se).   | 26 %        |
|  | • Je trouve difficile ou très difficile de dire à mon amoureux (se) ce que je n'aime pas comme contacts sexuels.         | 20 %        |
|  | • Je ne parle pas de ce que je n'aime pas comme contacts sexuels avec mon amoureux(se).                                  | 23 %        |
| <b>Refus des avances sexuelles</b>                                 | • Je trouve difficile ou très difficile de refuser les avances sexuelles de mon amoureux(se) lorsque ça ne me tente pas. | 24 %        |
|  | • Je ne dis pas à mon amoureux(se) que ses avances sexuelles ne me tentent pas.  | 22 %        |

Cependant, il faut relativiser certaines idées préconçues, notamment celles visant les jeunes, et liées à la « panique morale »<sup>7</sup> d'une partie de la population : la sexualité des nouvelles générations serait plus précoce, plus « extrême » et « débridée », moins responsable. Selon les données avancées en 2019 par « *La santé sexuelle des jeunes : état des lieux* »<sup>8</sup> l'âge moyen du premier rapport est stable depuis les années 1980 (17 ans et demi), celui-ci est protégé dans plus de 85 % des cas, et le taux de recours à l'IVG pour les moins de 20 ans continue à décroître.

L'enquête « *L'intimité et la sexualité en ligne à l'adolescence [...]* »<sup>9</sup>, révèle de son côté que même si l'accès à des contenus sexuels est certes de plus en plus aisé, les adolescents en font un usage multiple (social, construction identitaire, recherche d'informations pratiques) et relativement autonome (distanciation par rapport aux contenus, préservation de leur anonymat).

6 Source du tableau : Ça Sexprime n°16, GASSON, S., 2011, « *La communication dans le couple adolescent* »

7 Réaction disproportionnée face à aux pratiques sociétales d'un autre groupe, souvent minoritaire, et jugé « déviant »

8 CRIPS Sud, 2019, « *La santé sexuelle des jeunes : état des lieux* »

9 INJEP, 2018, « *L'intimité et la sexualité en ligne à l'adolescence : enjeux sociaux des usages sexuels d'internet* »

De même, on invoque régulièrement « l'émancipation féminine » de ces dernières décennies, sous-entendant qu'il n'y aurait plus d'inégalités concrètes dans les ménages hétérosexuels – incluant la sphère sexuelle. Voir que la tendance se serait « inversée »<sup>10</sup>...

Bien que la dénonciation des actes de violences sexistes et sexuelles se soit massifiée ces dernières décennies, et que certains sujets autrefois marginaux (plaisir féminin, consentement, charge mentale) soient désormais abordés sur les chaînes nationales<sup>11</sup>, les chiffres évoqués au début du chapitre nous confirment la subsistance d'une culture du viol et d'un sexisme structurel continuant à opprimer les femmes dans leur vie intime.

Comme en témoigne une des participantes à l'enquête Hite<sup>12</sup> :

*« La plupart de mes partenaires n'ont jamais songé à ce qui pouvait me plaire et faisaient semblant de ne pas entendre ce que je leur disais. Ils savaient d'autorité ce qui devait me convenir le mieux. J'ai essayé quelques fois de leur préciser ce qui pourrait m'aider, mais ils faisaient les sourds ou se moquaient de moi ».*

Les thématiques évoquées peuvent sembler très diverses (violences, plaisir, contraception, confiance en soi...), mais comme le précise Jaworski dans son mémoire « 50 nuances de consentement... »<sup>13</sup> :

*“Je lie ici consentement et communication car le consentement dans la relation de communication à l'autre, apparaît notamment sous une forme de dialogue verbal ou non, de négociation parfois ou de refus. Avant toute démarche, entre partenaires il est souvent nécessaire d'en parler. Des personnes pourraient dire «ça se fait tout seul», «qui ne dit mot consent», «les personnes oublient». Pour avoir rencontré des femmes en entretien qui disent «je n'ai pas osé en parler», «je voulais mettre un préservatif et puis...». Nous pouvons voir dans nos pratiques que des enjeux de consentement se cristallisent aussi autour du port du préservatif et même par la suite la contraception ou encore dans la grossesse.”*

Qu'est-ce qui, selon ces différentes sources, est susceptible de faire obstacles à la communication sexuelle ?

---

10 Par exemple: Le Figaro, 2013, “Où sont passés les hommes ?”: ELLE, 2012, “Y a-t'il un sexisme anti-hommes ?”

11 Par exemple: “Les voix du plaisir”, diffusé le 28/05/19 sur France 3; “Infrarouge -Sexe sans consentement”, diffusé le 25/02/20 sur France 2; “C à Dire – Le poids de la charge mentale: comment s'en débarrasser ?”, diffusé le 14/02/20 sur France 5.

12 HITE S., 2000, « Le nouveau rapport Hite »

13 JAWORSKI, L., 2015, « 50 nuances de consentement... »

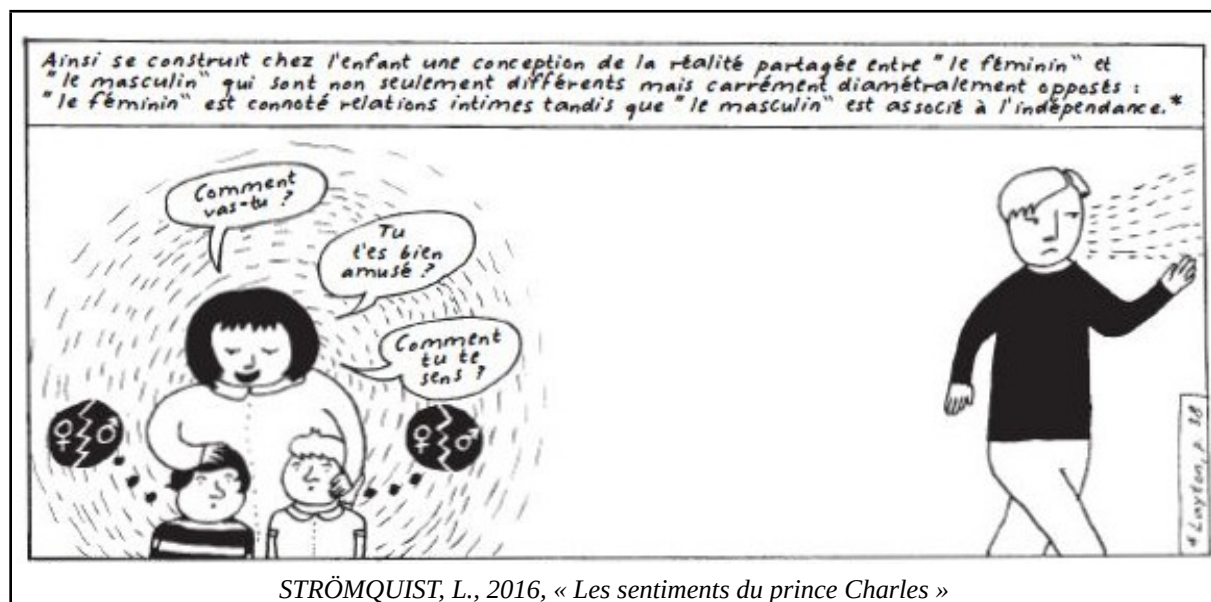
## 2. Le poids des rôles sexués

« Les garçons ont besoin de paraître insensibles et forts. Ce qui ne les empêche pas, bien sûr d'être amoureux et jaloux. »<sup>14</sup>

« Pourquoi le 'mystère masculin' n'est-il jamais évoqué par les femmes ? Tout simplement, selon moi, parce que les femmes cherchent spontanément à connaître et à comprendre les hommes. Elles s'y emploient, y parviennent, et n'en font pas une histoire : elles s'adaptent. »<sup>15</sup>

Plusieurs études mettent en avant l'importance des « rôles sexués » qui structurent les rapports intimes : des comportements à la fois très spécifiques et très divergents sont attendus « en amour » et « au lit » de la part de la classe des femmes et de la classe des hommes.

Déjà, le mythe naturaliste des besoins sexuels inégaux est susceptible influencer l'expression du refus « dans la négociation autour du différentiel de désir », en jouant sur « la vision des deux partenaires de la légitimité des exigences de l'autre », comme le démontrent N. Bajos, M. Ferrand et A. Andro : « Un tiers des femmes « cèdent » quand elles pensent que les hommes ont davantage de besoins sexuels que les femmes, contre un quart quand elles ne le pensent pas. »<sup>16</sup>



STRÖMQUIST, L., 2016, « Les sentiments du prince Charles »

De plus, la socialisation différenciée encourage les hommes à peu communiquer sur les sentiments et l'intimité en général, tandis qu'à l'inverse il est attendu des femmes l'essentiel du travail émotionnel voire le décryptage des sentiments masculins<sup>17</sup>.

14 BRACONNIER A., 1996, "Le sexe des émotions"

15 BLANCHET, S., 1997, « Comment donner du plaisir à la femme que tu aimes – Lettre d'une mère à son fils »

16 BAJOS N., BOZON M., 2008, "Enquête sur la sexualité en France – Pratiques, Genre et Santé"

17 STRÖMQUIST, L., 2016, « Les sentiments du prince Charles »

Cela semble se transposer sur la sexualité, où les hommes font preuve de peu d'écoute, et initieront rarement les échanges tant que la situation leur convient. Et c'est aux femmes de s'exprimer là dessus, quand elles y arrivent, au risque de s'exposer. Une participante à l'enquête Hite témoigne de ses partenaires passés : « [...] Il fallait que je leur dise, ou que je leur montre, ce qui me plaisait. Personne ne m'a jamais demandé (ou savait à l'avance) ce que je désirais. Ce n'était pas tellement gênant, mais il n'est pas facile de trouver le ton juste ; de montrer avec douceur ce qui ferait plaisir sans faire croire à l'homme qu'il est un ignorant et un sale égoïste (à moins, bien sûr, qu'il n'en soit un!) ».

Le rapport de l'INJEP, « *Entrée dans la sexualité des adolescent-e-s : la question du consentement* », parle lui de « gestion sexuelle » : les adolescentes en couple hétérosexuel se retrouvent chargées de gérer non seulement leur sexualité, mais aussi les désirs sexuels de leur partenaire. Elles doivent fixer seules les limites du couple, prises en étau entre leurs propres envies, l'insistance du compagnon, et les conséquences probables sur leur « réputation ».

Ce travail invisible des femmes assignées à la « gestion de la sexualité » concerne non seulement les questions de consentement et de sensualité, mais aussi de prévention, comme l'indique le document « *Intimité et sexualité en ligne à l'adolescence* » : « Les résultats de l'enquête soulignent également l'assignation des filles à la gestion « pratique » de la sexualité, notamment à la gestion de la contraception et des conséquences d'un rapport sexuel non ou mal protégé ». Et si l'adolescente accepte un écart à la règle contraceptive, cela sera d'ailleurs vu comme une « erreur personnelle » de sa part<sup>18</sup>.

Ce manque d'échanges sur le consentement affecte également les hommes dans une certaine mesure ; poussés à une sexualité continuellement active par les injonctions à la virilité, ils semblent avoir du mal à « décliner » un rapport hétérosexuel. Voici comment s'exprime à ce sujet un adolescent lors d'une animation : « Les autres ils sont dans ton dos, il faut montrer que tu es motivé quand tu es avec une fille, sinon les autres derrière toi ils vont dire que tu es un pédé. Donc il faut pousser avec la fille, comme ça tu montres que t'es pas un pédé. »<sup>19</sup>.

Cette étude met justement en avant une série de « figures repoussoirs », stéréotypes sexués employés couramment par les adolescent-e-s, qui contribuent ainsi au « maintien d'un ordre hétéronormatif ». Les filles sont ainsi rangées en trois catégories : les « putes », les « prudes » et les « filles respectables » ; les garçons seront aux choix des « séducteurs », des « pédés » ou des « forceurs ». Cela restreint fortement les possibilités de communication en contexte intime : une adolescente hésitera à exprimer clairement ses préférences sensuelles de peur de passer pour une « pute », une autre n'osera pas refuser ou négocier certaines propositions craignant d'être vue comme « prude », et un garçon n'interrompra pas une action en cours pour discuter car ce serait un « truc de PD ».

Ces « figures repoussoirs » semblent se perpétuer jusque dans la sexualité adulte : « [...] Est-ce qu'il ne comprends pas que j'ai droit à une certaine réciprocité, que j'ai droit moi aussi au soulagement sexuel ? Apparemment, non, parce que ça m'est arrivé des tas de fois. Et je vous jure que que je n'arrive pas à leur dire tout ça ; j'aurais l'impression, si je le faisais, de les réduire à l'état de godemiché ambulante ou de passer pour une chienne en chaleur. »<sup>20</sup>.

Et de manière générale, comme nous le verrons plus tard : « Les relations sexuelles sont scriptées différemment pour les hommes et les femmes. »<sup>21</sup>.

18 INJEP, 2016, « *Entrée dans la sexualité des adolescent-e-s : la question du consentement* »

19 Anonyme - INJEP, 2016, « *Entrée dans la sexualité des adolescent-e-s : la question du consentement* »

20 HITE S., 2000, « *Le Nouveau Rapport Hite* »

21 KINSEY, 1953

### 3. La rigidité des « scripts sexuels »

« À partir du moment que tu as la main qui commence à passer sous le t-shirt, tu te dis que là...  
[Rires.]

– Pas tout le temps, des fois mon mec, je lui mets la main sous le t-shirt et ça veut pas dire que...

– Oui, après ça dépend dans quelle circonstance tu es. Si tu es tout seule chez toi, c'est sûr qu'il veut.  
»<sup>22</sup>

Selon J. Gagnon, le terme de « script » en référence au sexuel renvoie d'une part à « l'organisation de normes mutuellement partagées autorisant 2 ou plusieurs acteurs à participer à un acte complexe [...] », et d'autre part aux « motivations qui produisent l'excitation [...] »<sup>23</sup>.

Nous utiliserons ici le terme de « scripts sexuels » pour désigner plus spécifiquement les scénarii récurrents d'interactions sexuelles vus comme « modèles », « standards », « normaux », etc.

M. Leblanc, J. Lavigne et S. Maioreno parlent d'un « bassin de scripts qui alimentent les fantasmes » et « limitent ou élargissent le répertoire de gestes » impliqués dans ces scénarii.<sup>24</sup>

L'exemple le plus évident est celui de la pornographie dite *mainstream*, où le déroulé est très codifié, notamment dans l'enchaînement des pratiques sexuelles, comme suit:

*rencontre/prétexte excitant => fellation => pénétration vaginale => sodomie => éjaculation masculine.*

Une fois le contexte introduit, les échanges verbaux sont les plus souvent réduits au strict minimum; ce script est bien sûr soumis à de nombreuses variations, mais au vu des « tags » majoritaires<sup>25</sup>, celles-ci concernent plus le physique des actrices impliquées et le degré de violence dans les pratiques que leur enchaînement lui-même.

Dans l'enquête de N. Lefebvre (2015), 2/3 des personnes interrogées, toute exposition confondue, admettaient que la pornographie avait une influence sur leurs pratiques sexuelles. Dès lors que ce script sexuel est perçu comme une « évidence » par l'un-e des partenaire-s, par exemple « évident » qu'une fellation doit se terminer en éjaculation buccale ou « évident » qu'une pénétration anale fait suite à une pénétration vaginale, la communication à ce propos -notamment la vérification du consentement- paraît alors superflue.

Et comment se sentir légitime à communiquer sur ce qui « fait mal » durant le rapport quand les pratiques douloureuses se trouvent banalisées<sup>26</sup> ?

De plus, ces scripts sexuels sont pour la plupart extrêmement phallogocentrés et relèguent au second plan le plaisir et les désirs des protagonistes féminins<sup>27</sup>. Cette invisibilisation auprès du public d'une grande

22 Échange entre Charlotte, 17 ans et Marie, 18 ans - INJEP, 2016, « Entrée dans la sexualité des adolescent-e-s : la question du consentement »

23 GAGNON J., 1991, « Les scripts de la sexualité »

24 LAVIGNE, J., LE BLANC, M., MAIORANO, S., 2019, « Agentivité sexuelle des femmes dans les films pornographiques critiques réalisés par des femmes »

25 LEFEBVRE N., 2015, « Savoir parler de pornographie, une nécessité en tant que conseillère conjugale et familiale ? »

26 MAZAURETTE M., TUAILLON V., 2020, « Les couilles sur la table – Sortir la tête du trou »

27 INJEP, 2016, « Entrée dans la sexualité des adolescent-e-s : la question du consentement »



partie du spectre sexuel complique encore la communication par l'absence de conceptualisation des rapports non-pénétratifs<sup>28</sup> et la pauvreté du vocabulaire lié au corps ou à la génitalité féminine<sup>29</sup>.

Bien sûr, des alternatives aux scripts dominants existent: dans leur article « *Agentivité sexuelle des femmes dans les films pornographiques critiques réalisés par des femmes* » (2019), les œuvres étudiées portent une attention particulière à la communication entre les protagonistes. Ainsi, les préférences sexuelles étaient exprimées verbalement dans 50 % des films du corpus, et dans les autres cas des mouvements ou soupirs faisaient office d'indicateurs.

De même, les autrices relèvent une demi-douzaine de formes différentes d'expression du consentement, que ce soit explicitement par une « négociation continue », implicitement – le plus fréquent – par des échanges de regards ou la lenteurs des gestes, ou encore par le biais de *dirty talk* (mots crus ou coquins) impliquant des interrogatives - « *I want you to fuck me. -Want me to fuck you hard ? - Really hard.* ».

Il faut souligner que cette rigidité du script sexuel n'est absolument pas spécifique à la pornographie. La plupart des productions culturelles (films, séries, livres, bande-dessinées, jeux vidéos...) figurant ou sous-entendant des interactions sexuelles suivent aussi des scripts très standardisés, peut-être encore plus lourds de conséquences quand on se doute que le public n'aura pas la même distance critique vis à vis de son feuilleton quotidien que par rapport à un film pornographique.



La production culturelle « tout public » aura aussi pour particularité de mettre beaucoup plus d'emphasis sur l'étape de la « rencontre », et de toutes les interactions entre les personnages précédant le sexe. Cela contribue à créer un script de la rencontre, de la séduction, mais aussi du « cadre » amenant le rapport sexuel. Par exemple, un baiser sur la bouche, des questions comme « *Tu veux venir chez moi ?* » ou « *Tu montes boire un dernier verre ?* », sous-entendent fortement une proposition sexuelle, vu leur position dans le script. Et l'ambiguïté des termes rend la discussion difficile : « *C'était mon ex, et voilà, je me doutais bien que si j'allais dormir chez lui, ça allait se passer. [...]* »<sup>30</sup>.

28 BAJOS N., BOZON M., 2008, « *Enquête sur la sexualité en France – Pratiques, Genre et Santé* »

29 Je parle évidemment ici de femmes et d'hommes cissexuel-le-s

30 Eva, 19 ans - INJEP, 2016, « *Entrée dans la sexualité des adolescent-e-s : la question du consentement* »



Ces scripts préexistants, tant concernant la rencontre que les pratiques sexuelles, nuisent également à la communication entre les partenaires en ce qu'ils ne laissent pas d'espace aux échanges non-performatifs sur la sexualité. En effet, hors pratiques « inhabituelles »<sup>31</sup>, il n'y a généralement pas de moment prévu pour ces échanges, pas de pause dans le script. Et comme le souligne tristement J. Gagnon, « *Le fait de commencer à jouer un script entraîne généralement le fait de s'engager à le terminer* », quitte à aboutir sur un rapport non-consenti.

Les affirmations et les exemples retenus jusqu'ici ont été uniquement hétérosexuels, car de fait, la quasi-totalité des scripts sexuels le sont – et ce alors même que le scénario peut impliquer des personnages qui ne le sont pas (il suffit de constater les représentations lesbiennes dans la pornographie<sup>32</sup> ou les œuvres grand public<sup>33</sup>). Cet hétérosexisme exclut donc les personnes lesbiennes, gays, bies et asexuelles qui se retrouvent confronté-e-s à un éventail de scripts encore plus réduit et caricatural. Et qui se retrouvent dépourvues de références communicationnelles comme d'outils de prévention adaptés au moment d'entamer leur vie relationnelle et sexuelle.<sup>34</sup>

Si la codification des rôles sexués et les scripts sexuels s'influencent mutuellement, leur origine commune semble être liée aux conceptions naturalistes de la sexualité. C'est à dire la croyance que, biologiquement, l'homme est - doit être – « actif » et « dominant », la femme « passive » et « soumise ». Ce discours naturaliste est contesté par Stoltenberg : « *Il a été dit par exemple que le pouvoir de l'homme dans la culture est une expression naturelle d'une tendance biologique des humains mâles à l'agression sexuelle. Mais je suis convaincu du contraire. [...] Je pense que l'agressivité sexuelle des hommes est un comportement totalement acquis, enseigné dans une culture complètement contrôlée par des hommes. [...]* »<sup>35</sup>.

Bien que controversées et généralement nuancées, ces croyances imprègnent l'imaginaire commun, et contribuent à figer les interactions sexuelles. Notamment en considérant comme un « trouble à l'ordre naturel » toute tentative de dépassement des scripts sexuels préexistants, de subversion des rôles, d'échanges ouverts et critiques sur la sexualité.

« *Au début, elle a dit non, donc quand tu dis non, c'est non normalement. C'est à ce moment-là que j'ai pas cogité. Comme quoi on a un deuxième cerveau...* »<sup>36</sup>

Comme induit dans ce témoignage d'un garçon de 18 ans, l'idée d'une nature profonde « agressive sexuellement » empêche la remise en cause des comportements sexuels violents chez les hommes et nie la possibilité d'y remédier par un travail communicationnel.

31 Par exemple tout ce qui touche au BDSM, cf. JAWORSKI L., « *50 nuances de consentement* »

32 LEFEBVRE N., 2015, « *Savoir parler de pornographie, une nécessité en tant que conseillère conjugale et familiale ?* »

33 Le film comique « *Gazon Maudit* » (1995) est un très bon exemple

34 De même pour les personnes trans, intersexes, non-valides, non-minces ou racisées qui sont également exclues des scripts sexuels dominants

35 STOLTENBERG J., « *Toward Gender Justice* », extrait traduit par POTOT O. dans HOOKS B., 1981, « *Ne suis-je pas une femme ? - Féminisme et femmes noires* »

36 Vincent, 18 ans - INJEP, 2016, « *Entrée dans la sexualité des adolescent-e-s : la question du consentement* »

## 4. Autres obstacles à la communication sexuelle

### 4.1. Le mythe de l' « alchimie » des corps

« N'importe quelle relation sexuelle, même la plus légère, même la plus futile, même la plus drôle, te fera avancer rapidement dans la connaissance profonde de ta partenaire. »<sup>37</sup>

C'est une idée sous-jacente dans énormément de romans, chansons, films ou séries décrivant des situations romantique - voir même dans certains ouvrages censés fournir des « conseils sexes » : si c'est avec la « bonne personne », que la passion est réciproque, alors toute sexualité sera formidable. Tout viendrait « naturellement », et la « connexion » (émotionnelle, physico-chimique, spirituelle) entre partenaires serait telle qu'elle rendrait toute communication verbale inutile. Voir contre-productive.



Faire l'amour est toujours une question de lumière.  
Cela n'a rien à voir avec la technique, les préliminaires ou les sous-vêtements sexy.  
Il s'agit de la lumière qui circule entre les deux amants, activant l'ADN - de sorte que les informations divines sont transmises par une intelligence supérieure répartie dans leurs grilles corporelles - et le réseau de la vie.  
Il s'agit de deux âmes dont les fréquences se correspondent.  
Et il s'agit de permettre à toutes les émotions de traverser le vaisseau guérisseur de l'amour faisant ~ jusqu'à ce que les nombreux chemins à l'intérieur de leur champ d'aura soient effacés.  
Cicatrisation de vieilles blessures et méfiance envers la vie, les autres et soi-même.  
Avec le temps, ils deviennent ensemble un moyen de travailler plus haut.  
Le sexe consiste à bouger la lumière de notre âme dans une danse avec une autre âme.  
Faire l'amour est une opportunité unique que peu de gens cherchent vraiment à connaître.

- Tina HELLINGRATH -

Visuel et son descriptif circulant sur les réseaux sociaux

L'attraction et la confiance envers sa partenaire jouent sans doute un rôle dans l'épanouissement sexuel ; cependant cette tendance culturelle à fortement lier sentiments passionnels et activité sexuelle « mystifie » cette dernière. Elle fait de la sexualité entre partenaire amoureux-ses un acte « spontané », dont la qualité serait liée à l'intensité et la véracité des sentiments impliqués et non pas aux pratiques elles-mêmes. Et surtout, où aborder des éléments « techniques », poser des limites, reviendrait à nier cette « alchimie » : « [...] Si on doit prendre de la peine pour avoir des orgasmes, s'ils ne viennent pas naturellement, ni facilement, tout devient très artificiel et on sent qu'on a tort de le vouloir à tout prix. [...] »<sup>38</sup>

Puis cette injonction à conjuguer les interactions sexuelles à des sentiments intenses ne créerait-elle pas un cadre où toute communication serait plus complexe ? Comme le confie une des répondantes du Rapport Hite, « [...] Il m'est extrêmement difficile (et impossible dans les affres de la passion) de leur exprimer verbalement ou autrement ce que je voudrais... [...] »

Cela va de pair avec une romantisation dans de nombreux médias des interactions ambiguës, où la confusion crée le jeu amoureux- « Le désir, c'est magique quand c'est ambigu, quand tu sais pas ; c'est beau parce que tu sais pas trop. [...] » témoigne un jeune<sup>39</sup>.

37 BLANCHET, S., 1997, « Comment donner du plaisir à la femme que tu aimes – Lettre d'une mère à son fils »

38 HITE S., 2000, « Le Nouveau Rapport Hite »

39 Vincent, 18 ans - INJEP, 2016, « Entrée dans la sexualité des adolescent-e-s : la question du consentement »

Tous ces éléments contribuent à générer un climat paradoxal, où les relations sexo-affectives fantasmées, vues comme « idéales », seraient celles où l'on s'exprime le moins – et où la communication sexuelle est alors perçue comme un palliatif pour des « amoureux-ses défectueux-ses », et non pas comme un outil de prévention ou de construction de la relation.

Il semble donc important, dans une démarche d'éducation populaire, d'insister sur l'aspect construit et progressif de l'expérience sexuelle. Car comme le défend Gagnon (1991) : « *L'expérience réelle de la sexualité, de même que les pratiques sexuelles des individus, résulte d'apprentissages particuliers dans une culture particulière* ». Ou, formulé de manière plus crue par Bellwether (2008) : « *En fait il n'y a aucune capacité qui nous est donnée à la naissance : le sexe est une connaissance, et comme toutes les autres il faut l'apprendre. Il y a autant de façons de baiser que de combinaisons de personnes sur Terre. Aucune de ces manières de baiser ne leur sont venues à l'esprit naturellement.* ».



## 4.2. Un vocabulaire lacunaire

« Quand tu n'as pas les mots pour exprimer ce que tu veux, la communication ne servira à rien. »<sup>40</sup>

La problématique d'un vocabulaire du sexe limité revient fréquemment, aussi bien dans les enquêtes que dans les écrits grand public<sup>41</sup>. On peut reprocher aux termes les plus répandus d'être trop vagues ou périphériques - « faire l'amour », « prendre », « en bas », « sous la ceinture », « par derrière » - ce qui limite la précision des échanges et peut amener à de graves malentendus.

Ces termes communs peuvent également être perçus comme trop crus - « bite », « chatte », « baiser », « enculer » - ou à l'inverse trop techniques - « pénis », « vulves », « pénétrer », « sodomie » - et sonner de manière inappropriée dans un contexte intime. Le vocabulaire sexuel a également comme limite de s'être construit autour d'un modèle patriarcal et phallogentré, et s'avère riche en termes évoquant les organes génitaux masculins comme les actions pénétrantes, mais très pauvre en d'autres domaines.

Ces lacunes sémantiques concernent aussi, de manière plus générale, l'expression des sentiments et de l'intimité. A cela peuvent s'ajouter de véritables lacunes théoriques en matière d'anatomie, de physiologie ou de santé, qui privent les personnes des mots leur permettant d'interagir avec leurs partenaires sexuels.

Robert (2002), parle de « mots qui nuisent à la communication », tandis que Germain et Langis (2003) évoquent les « modes de communication conflictuels ».<sup>42</sup>

Les pratiques communicationnelles recensées dans ces deux études illustrent la difficulté de verbaliser ses émotions entre partenaires (éviter, sous-entendus...). Mais elles soulignent surtout les rapports de pouvoirs, souvent genrés, qui agissent sur les modes de communication au sein du couple et normalisent la violence verbale (ordres, menaces, humiliations...).

| LES MOTS QUI NUISENT À LA COMMUNICATION |  |
|---|--|
| Catégorie                               | Exemples d'énoncés   |
| <b>Les mots qui exigent</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Colle-moi, caresse-moi!</li> <li>Si tu m'aimais vraiment, tu ferais ce que je te demande.</li> </ul>  |
| <b>Les mots qui jugent</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Un gars qui aime sa blonde passe plus de temps avec elle qu'avec ses amis!</li> <li>Une fille qui se respecte ne s'habille pas comme tu le fais!</li> </ul> |
| <b>Les mots qui humilient</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toutes les filles font ça, tu n'es pas normale!</li> <li>Chaque fois qu'on est en public, tu agis de façon immature et ridicule!</li> </ul>                 |

| TYPES DE DISCUSSIONS SUSCEPTIBLES DE PROVOQUER DES CONFLITS |  |
|---|--|
| Type de discussion  | Exemples d'énoncés   |
| <b>Sous-entendu</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>« On sait bien, ce que je fais, ce n'est jamais correct ! »</li> <li>« Bon, tu t'es encore levé du pied gauche aujourd'hui. »</li> </ul>  |
| <b>Évitement</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>« Oublie ce qui c'est passé hier soir, n'y pense plus et ça ira mieux. »</li> <li>« Je suis trop fatiguée pour parler de ça maintenant. On reprendra cette conversation un autre jour. »</li> </ul> |
| <b>Injonction</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>« Dépêche-toi, allez, grouille. On est toujours en retard à cause de toi. »</li> <li>« Arrête de te plaindre, je ne suis plus capable de t'entendre! »</li> </ul>                                   |
| <b>Menace</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>« Si je te vois encore avec elle, je te laisse. »</li> <li>« Si tu ne fais pas l'amour avec moi, je vais aller voir ailleurs. »</li> </ul>  |
| <b>Humiliation</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>« C'est comme ça que tu t'habilles? Il faut vraiment que tu aimes te faire remarquer, hein! »</li> <li>« Il fallait s'y attendre, tu oublies toujours tout! »</li> </ul>                            |

40 BELLWETHER, M., 2008, « Baiser des meufs trans – une zine sur la vie sexuelle des meufs trans », 86p

41 Voir parties III. 1. et III. 2

42 Source du tableau : Ça Sexprime n°16, GASSON, S., 2011, « La communication dans le couple adolescent »

## 4.2. Les facteurs de vulnérabilité

« On peut être dans une situation très sécurisante et se sentir en danger parce qu'on est concrètement en train de gérer un des aspects lié à l'abus qu'on a vécu. Ou, parce qu'on a vécu et survécu à un traumatisme, on peut être dans une situation dangereuse et se sentir comme si tout allait bien ». <sup>43</sup>

Communiquer avec un partenaire sur des sujets intimes nécessite en premier lieu un cadre sécurisant, où l'on ne craint pas les conséquences de ses dires. Évaluer si l'on est en sécurité peut être un enjeu majeur du fait du vécu de certaines personnes. Ce cadre se doit également d'être suffisamment facilitant pour libérer une parole en accord avec les besoins et envie de la / du plus vulnérable des deux partenaires.

Un exemple notable est celui des adolescent-e-s vivant au domicile familial : souvent trop précaires pour disposer d'un lieu « à eux », les temps d'intimité mais aussi d'échanges intimes sont rares et se retrouvent conditionnées par les absences parentales. Quand le temps est compté, ces possibilités limitées d'interactions deviennent un « levier de négociation » favorisant les garçons : « Vu qu'on se voyait, qu'on n'était pas dans le même lycée. Vu qu'on se disait qu'on se voyait qu'une fois par semaine le week-end. On était bon pour un tour [avoir un rapport sexuel]. ». <sup>44</sup>

Plusieurs auteurices <sup>45</sup> ont développé le concept d' « agentivité sexuelle », qui sert à décrire « le pouvoir d'agir des femmes et leur possibilité d'adopter une posture de sujet lors d'interactions à caractères sexuelles ». L'agentivité sexuelle est primordiale dans la mise en place d'un dialogue entre les partenaires permettant une réelle expression des besoins réciproques. Cependant, de nombreux facteurs limitent cette agentivité sexuelle. En premier lieu, comme évoqué plus haut : la mise en danger permanente des femmes, que ce soit sur le plan corporel, psychologique, ou social. Sur ce dernier point, le *slut-shaming* peut être analysé comme la « répression à l'égard d'une trop grande agentivité perçue » <sup>46</sup>. De même, victimes d'oppressions croisées, les personnes racisées, LGBTI, grosses, précaires ou handicapées, voient leur marge de manœuvre communicationnelle diminuer. Car comme l'affirme Wilkerson : « [...] plus un individu subit de l'oppression liée au genre, la race ou la classe, plus il est susceptible que lui soit retirée aussi son agentivité sexuelle. ». Il est donc nécessaire de toujours tenir compte des rapports de pouvoirs dans l'installation d'une communication avant le sexe.

43 CROUTE, 2014, « Apprendre le CONSENTEMENT en 3 semaines ! - Méthode et exercices pratiques »

44 Nicolas, 19 ans - INJEP, 2016, « Entrée dans la sexualité des adolescent-e-s : la question du consentement »

45 Attwood 2007 ; Gill 2008 ; LeMoncheck 1997

46 LAVIGNE, J., LE BLANC, M., MAIORANO, S., 2019, « Agentivité sexuelle des femmes dans les films pornographiques critiques réalisés par des femmes »

## II. La communication sexuelle dans les ouvrages et la presse « grand public »

Il semble acquis que s'agissant de sexualité, la majorité des publics ne se renseignent ni par le biais de publications scientifiques, ni en contactant les associations spécialisées telles que le Planning Familial. La recherche en ligne pour tout ce qui touche à la sexualité occupe une place prépondérante chez les jeunes, même les plus diplômés<sup>47</sup>.

Cette partie est donc consacrée à l'analyse des sources d'informations et d'outils jugées comme les plus accessibles au public en ce qui concerne la communication avant le sexe :

-les pages web les plus visibles quand des mots-clés type « parler avant le sexe » sont tapés sur un moteur de recherche - principalement des articles courts publiés par des journaux dématérialisés  
-plusieurs livres de sexualité pratique « grand public » (des « guides sexo ») s'étant bien diffusés à l'époque de leur publication.

### 1. Que disent les articles à forte visibilité & accessibilité ?

*« Le sexe n'est pas que sexe. Il est aussi 'un superbe outil de conscience et de croissance personnelle'. Car, à travers lui, nous découvrons nos parts d'ombres –du moins considérées comme telles hors du lit. Soumission, domination, possessivité...des envies parfois enfouies en nous-mêmes s'y révèlent...à condition de laisser parler son 'animal-sexe' (son animalité), sans jamais le juger. En clair, oser exprimer ses envies à l'autre et les concrétiser, aide à être apaisé et épanoui côté sexe, cœur et esprit. »<sup>48</sup>*

Le comparatif qui suit se base sur 8 articles de moins de 5 ans, provenant pour 7 d'entre eux de sites d'informations en ligne à large audience ; et pour l'un d'entre eux d'un site collaboratif en ligne de type « Wiki », lui aussi à large audience.

La plupart sont courts, avec des titres explicites, et la moitié d'entre eux structurent fortement l'information (« 9 conseils pour parler sexe à son homme », Parents; « 9 conseils avant de faire l'amour », HuffPost ) - ce sont en fait des formats récurrents sur le web pour attirer le plus de lecteurs/rices possible depuis les réseaux sociaux ou la page d'accueil du site (et bénéficier de revenus publicitaires). Ce format va de pair avec une information à la fois rarement inédite et peu sourcée. Seulement 3 de ces articles citent des « spécialistes », et un seul partage des statistiques sur le sujet (« 4 Français sur 10 déclarent parler de sexe avec leur partenaire au moins une fois par semaine », Le Figaro madame).

Même si certains articles ciblent les primo-relations (« Parler de sexe avec un nouveau partenaire », WikiHow, ou « Comment apprivoiser sexuellement un nouveau partenaire », Santé Magazine), la plupart sont centrés autour d'une perspective à long-terme, voir de couple. C'est ainsi que l'idée de « ne pas laisser s'accumuler les non-dits » dangereux pour la relation revient fréquemment, comme celle d'amélioration, d'enrichissement mutuel sur la durée.

Au niveau des contenus récurrents, il y a la mise en avant de certaines postures (« l'écoute et la franchise »), la déconstruction succincte d'une série d'idées reçues (performance sexuelle, connaissance « innée » du sexe, passivité de la femme) et, comme le verbalise l'article de GQ, la « chronologie confessionnelle ». C'est à dire comment, et à quel moment parler des nos fantasmes ou de certaines pratiques « inhabituelles » sans heurter notre partenaire – car comme l'écrit finement

47 Enquête INJEP, 2018, « L'intimité et la sexualité en ligne à l'adolescence »

48 Version femina, ROUDEN, E., « Comment parler de sexe en couple ? »



Daisy Le Corre dans Santé Magazine, « *On ne lui dit pas, un lundi matin au détour du café, qu'on adore se faire sucer les orteils et tripoter le sexe en même temps* ».

C'est là que la superposition de « conseils » commence à montrer ses limites : comment combiner la précaution de ne pas « tout dire » avec l'injonction à la franchise, et à « assumer ses désirs » ?

Mais aussi, est-ce cohérent de remettre en cause la nature « instinctive » du sexe, tout en encourageant la lectrice à réveiller son « animalité » quelques paragraphes plus haut comme le fait version femina ? D'autre part, on constate que la réduction des risques n'est quasiment jamais abordé dans ces articles grand public. Aucun n'évoque la contraception, un seul les IST (« *N'en faites pas toute une histoire, demandez-lui simplement si elle a récemment fait un test de dépistage.* », WikiHow). Et même si la plupart de ces publications encouragent à « *Oser dire Non* », la question des violences sexuelles n'est jamais abordée directement – on parlera d'un « malentendu » ou de « se forcer ».



Concernant les outils pratiques de communication autour du sexe, on observe néanmoins une certaine diversité dans ce qui est proposé :

- une liste de questions toutes faites à poser à saon partenaire (par exemple, « *Quelles sont les zones les plus érogènes de ton corps ?* », Santé Magazine)
- discuter de sexe dans un moment calme, « hors-action », éventuellement de manière régulière, ou sous forme de « jeu »
- « mettre des mots », instaurer avec saon partenaire un vocabulaire qui soit à la fois « clair » et pas trop « cru », s'entraîner à les dire « à voix haute »
- « identifier ses désirs », « se connaître soi-même », prendre un temps seule avec ses sens et ses rêveries
- sur la forme de l'échange, « éviter les reproches », dire « je plutôt que tu », oser parler de ses sentiments (« la peur de »), « impliquer son partenaire dans l'énoncé »... En résumé, des facilitateurs de dialogues qu'on retrouve par exemple dans les préceptes de la « Communication Non-Violente ».
- « avant le sexe » : des conseils de relaxation généraux (« prenez profondes inspirations », « faites une liste de vos tracas puis mettez-là de côté »), ou de mise en confiance.
- « pendant le sexe » : « prendre le temps » avec saon partenaire, lea guider, « parler avec le corps »
- « après le sexe » : mettre en avant ce qui était positif et ce qu'on a aimé, valoriser lea partenaire (comme l'affirme la sexologue Marie-Line Urbain dans le Figaro Madame, « *Parler de sexe quand tout fonctionne est aussi une façon de s'assurer de pouvoir en parler quand les choses vont mal.* »).



## 2. Un coup d'œil aux « guides sexo »

« [Je n'arrive pas lui dire] Que je ne supporte pas l'idée que sa mère ait la clé de notre appartement. Comme elle habite au-dessus, elle a tendance à descendre dès que ça lui chante. Et moi, ça me bloque quand on se lance dans une partie de sexe. J'ai peur qu'elle nous surprenne. En même temps, il est tellement fusionnel avec môman que c'est difficile à formuler . »<sup>49</sup>

Sont ici regroupés sous l'appellation « guide sexo » tous les ouvrages :

- proposant un ensemble de conseils en lien avec la sexualité (parfois au sein d'une thématique plus large de « vie de couple », de « séduction » ou « d'amour »)
- ne s'adressant pas un public particulier, sauf parfois spécifiquement « aux hommes » ou « aux femmes », avec des conseils vendus comme « universels »<sup>50</sup>
- où les auteurices, médecins ou journalistes, affichent une « expertise » concernant la sexualité.

Sur la dizaine de « guides sexo » passés en revue<sup>51</sup>, seul le plus récent d'entre eux - « *PATCH – Pour dire ouiiii au lit* » - annonce un chapitre entier consacré à la communication. D'environ 25 pages, il regroupe des témoignages autour des blocages et des peurs qui les causent, des chiffres et des conseils rassurants, un point sur le consentement et les différentiels de désirs. En plus de proposer des réponses aux poncifs « *Peut-on tout dire en amour ?* » et « *Comment changer nos habitudes de couple ?* », ce chapitre propose quelques éléments pratiques: parler de soi sans accuser son partenaire, utiliser le langage non-verbal, choisir le moment opportun, ne pas hésiter à s'ouvrir sur ses désirs & envies (« *N'ayez pas peur de le choquer, ça n'arrive jamais.* »)... Ces conseils semblent déjà-vus, notamment au sein des articles évoqués plus haut ; mais le format exhaustif et structuré du livre, comme la tonalité d'écriture bienveillante, rend leur lecture plus ludique et marquante.

Le « *Guide de la réussite sexuelle* »<sup>52</sup> révèle tout de même une page intitulée « *Discuter à cœur ouvert* », où l'auteur affirme que « [...] la seule manière rationnelle de savoir ce qui excite et satisfait votre partenaire, c'est de lui demander purement et simplement [...] » et que « *La pudeur dans ce domaine est complètement déplacée et aussi ridicule qu'un mari ayant honte d'avouer à sa femme qu'il préfère les œufs brouillés qu'au plat et se mettant en colère parce que cela lui échappe* ». Malgré ce ton plutôt directif, le guide reste plutôt vague dans la mise en pratique, peut être dans une volonté de ne pas être trop explicite : « *Quoique l'excès de politesse et les convenances apeurées n'aient guère leur place dans les rapports sexuels, la courtoisie et le savoir-vivre sont des auxiliaires importants contribuant souvent à l'éveil du partenaire.* »

Dans le « *Guide pratique de la vie de couple* »<sup>53</sup>, on parle de « *dialogue sensuel* », de « *lecture des corps* » ou même « *d'alphabet érotique* » - mais presque jamais de dialogue verbal. Cette notion semble même connotée péjorativement à la lecture de certains passage : « *Extrême frontière de la solitude, dernier moment d'hésitation, la prise de parole conclut les manœuvres de séduction : c'est fini, le relais est pris par le langage parlé, les masques tombent [...]* ».

---

49 GALARD, A, GOGOIS, L, 2008, « *PATCH – Pour dire ouiiii au lit* »

50 Même, s'il semble que ces conseils concernent surtout des adultes cissexuels, blancs, hétérosexuels, minces, valides, pas trop précaires & monogames.

51 Concernant la représentativité des ouvrages: ceux-ci proviennent de périodes différentes (entre 1960 et 2008) mais semblent tous avoir bénéficié d'une diffusion relativement large à leur époque.

52 ELLIS A., 1960, « *Le guide de la réussite sexuelle* »

53 ELIA, D., WAYNBERG, J., 1984, « *Guide pratique de la vie du couple* »

Une forte attention est prêtée par l'autrice aux échanges non-verbaux, et à leur « lecture » : description technique des différentes postures « de séduction », interprétation des muscles faciaux, de la démarche, de la voix, du regard du partenaire. Peut-être car, comme évoqué dans le chapitre « Préludes », « *Entre partenaires bien appariés, il n'est pas besoin de longues déclarations pour que s'établisse la connivence qui mènera à l'étreinte, chacun sait exprimer par le langage du corps et son désir, l'argumentation persuasive à laquelle l'autre répondra favorablement* ».

« *Le traité des caresses* »<sup>54</sup> axe lui aussi son propos sur la « *perception des réactions non-verbales* » : « *Les modifications de la respiration – soupirs, râles, halètement, souffle retenu – indiquent le degré de plaisir* », tout comme les « *sensations tactiles* », « *l'horripilation des poils* » ou « *les mouvements de la main* ». Néanmoins, les échanges oraux sont cependant évoqués : « *Si la main et la bouche ne sont pas tout à fait où il faut ou si elles s'écartent, si le rythme et le mouvement ne sont pas satisfaisants, il faut le dire ou prendre la main et montrer ce qu'il faut faire. Il faut parler tendrement, encourager, et même faire des éloges [...]* ».

Cela contrebalance une tendance marquée dans cet ouvrage, mais récurrente dans les guides sexo, à fournir des conseils basés sur une vision essentialisante des sexes – l'homme aime ceci, la femme préfère cela. Associé à une présentation de l'information en mode « notice d'assemblage » - « *La caresse de l'intérieur du vagin, se fait avec le médus, joint souvent à l'index, plus rarement à l'annuaire* », on se retrouve face à l'instauration de nouvelles normes sexuelles plutôt qu'à une tentative de déconstruction. Cette critique pourrait concerner beaucoup d'ouvrages, prétendument subversifs dans leur approche de la sexualité, mais constitués au final d'une série d'indications anatomiques précises et un catalogue de pratiques figées, indépendantes des besoins de ses partenaires.

Un autre guide, « *Comment donner du plaisir à la femme que tu aimes* »<sup>55</sup>, destiné aux « garçons », insiste lui aussi fortement sur les rôles sexués, les « natures » respectives. Ce qui peut parfois amener des suggestions de communication a priori pertinentes, telles que : « *Puisque la femme perçoit mieux 'l'autre' que toi, pourquoi ne pas écouter ce qu'elle te suggère avec douceur et faire profit de cette douceur ?* » ou encore : « *Le plus souvent, pour ne pas te vexer, ni te faire de peine, elle choisit de se taire.* ». Mais une partie de ces conseils s'avèrent à l'inverse dangereux, outillant la culture du viol à défaut d'outiller la communication sexuelle : « *Une femme ne te veut jamais, elle attend que tu la veuilles [...] Si tu sens qu'une femme te veut... vas-y... elle te veut... mais elle te le dira plus tard, lorsque tu l'auras suffisamment chassée...* ».

Cette « *Lettre d'une mère à son fils* » propose une section intitulée « *Dire* », qui incite à la « sincérité », à exprimer ses sentiments amoureux, mais aussi ses envies : « *Quand tu fais l'amour avec elle, dire devient non seulement plus impératif, mais aussi plus difficile à cause des tabous qui interdisent de parler crûment, particulièrement du sexe.* ». Les périphrases sont critiquées, les compliments et même les « mots cochons » encouragés. Le guide a ce mérite d'aborder la question de la prévention, même si l'autrice souligne distinctement que « *l'avortement est un meurtre* », tandis que la contraception est évoquée de manière succincte, car « *l'emploi du préservatif, [...] rend souvent ces protections aujourd'hui superflues* ». Elle incite cependant les jeunes garçons à s'intéresser aux moyens contraceptifs de leur partenaire, voir à l'accompagner « *chez la gynécologue, au Planning Familial* », même si la communication est parfois vaine car il y a « *aussi des femmes calculatrices qui prétendront ne supporter aucun moyen contraceptif pour devenir enceintes de toi et te 'piéger'.* ».

54 LELEU G., 1988, « *Le traité des caresses – Mieux connaître la géographie sensuelle de son corps* »

55 BLANCHET, S., 1997, « *Comment donner du plaisir à la femme que tu aimes – Lettre d'une mère à son fils* »

En effet, peu de ces guides sexo abordent la question de la prévention, que ce soit des IST ou des grossesses, et encore moins de la communication autour de ce sujet. Peut-être est-ce lié au fait que le public ciblé soit en couple, monogame, stable, et que ces problématiques soient alors considérées comme « déjà discutées » ou « plus à l'ordre du jour » ?

Par exemple, le « petit » guide « *La sexualité des paresseuses* »<sup>56</sup> dispose d'un chapitre entier « *Comment vous protéger en toute tranquillité* », mais n'intègre ces questions au sein des échanges sexuels que dans la section intitulée « *Son hygiène intime est-elle bonne ?* » via un avertissement qui semble être un amalgame douteux: « *Si vous avez des doutes sur l'hygiène intime de votre partenaire, vous avez toutes les chances d'attraper une maladie sexuellement transmissible ou infection bactérienne. Dans ce cas, utilisez un préservatif et prenez tous les deux rendez-vous dans un centre hospitalier.* ».

Concernant la communication pendant le sexe, l'ouvrage propose néanmoins quelques astuces, des « signes qui ne trompent pas », aux hétéras se demandant « si elles font ce qu'il faut » - car « *plus de 80 % des femmes sont incapables de dire si leur compagnon aime ou non faire l'amour avec elles* » : « *Votre partenaire est-il satisfait ? S'il est du genre plutôt silencieux, il montre toutefois des signes qui sont à décrypter :*

*il émet certains gémissements, certains grognements, certains cris ;*

*il a les pupilles dilatées ;*

*il présente une certaine rougeur sur les fesses et les organes génitaux.* »

Même si l'emphase est encore une fois mise sur le non-verbal, avec des indicateurs qui paraissent peu précis, l'auteur suggère néanmoins de demander urgemment à son compagnon « *ce qu'il aime* ». Et déconseille de rire en réaction à des paroles obscènes : « *Se moquer de ce qui fait jouir un homme est le plus sûr moyen de le décourager et de le faire fuir.* ».

Le best-seller de Cox, « *HOT SEX* »<sup>57</sup>, est peut-être l'un des plus complets sur la question de la contraception et des IST, comportant même 3 pages consacrées à « *Comment avouer à son partenaire qu'on est porteur d'une MST ?* ». Y sont distingués les différents cas de figure - IST découverte après des rapports non-protégés, IST bénigne, herpès ou IST sérieuse – ce qui permet d'établir dans chaque situation à quel moment et comment partager cette information, à quel point cela est urgent. Sont aussi proposés des moyens de rassurer son partenaire et d'évaluer ensemble les risques pris, et comment vous renseigner pour préparer cet échange. « *Exprimez-vous calmement. Dites-lui que vous avez quelque chose à lui dire, et que vous aimeriez bien qu'il (elle) ne vous interrompe pas avant que vous ayez fini. Puis racontez-lui simplement l'histoire : comment vous avez attrapé la maladie, à quel point vous avez été bouleversé(e) d'apprendre la nouvelle, comment vous faites face maintenant. Je vous recommande de préciser le plus tôt possible que, dans la mesure où vous avez utilisé des préservatifs, il n'y a pas de risques qu'il (elle) soit contaminé(e).* ». L'auteur s'attarde aussi sur l'enjeu de « *garder le secret* » : « *Même si vous avez le bon sens de vous en soucier comme d'une guigne que les autres soient au courant, c'est à vous d'en parler, et pas à lui (elle).* ».

Cox fournit de nombreux éléments de communication, très concrets, dans son « *Précis d'étiquette sexuelle* », au centre du livre. Elle y répond à de nombreuses questions, sur la drague, les relations sans lendemain, les premières fois avec de nouveaux amants, et fournissant souvent des phrases « clefs en main ». Pour celle qui se demande « *Comment montrer à un homme que l'on a envie de lui sans pour autant avoir l'air d'une nymphomane ?* », elle interroge les signaux envoyés et leur interprétations, les périphrases - « *Le truc de 'Je vais passer un truc plus confortable', ça marche dans les James Bond ;* » - et propose plusieurs scripts liés aux réactions du partenaire. A celui qui a « *peur qu'elle ne prenne ça pour du harcèlement sexuel s'il fait le premier pas* », elle propose de dire carrément « *Je ne voudrais*

56 NAIK A., 2002, « *Les petits guides des paresseuses - La sexualité des paresseuses* »

57 COX T., 1998, « *HOT SEX* »

*pas que tu aies l'impression que je te harcèle, alors, je te laisse l'initiative ».* L'autrice lance des pistes sur la question du « meilleur moment pour aborder le sujet du safe sex » : « *Après le premier verre et avant de vous déshabiller, sans aucun doute. [...] Ne dites pas : 'Tu pourrais avoir le SIDA, il vaut mieux que nous utilisions un préservatif' mais : 'Ho la la, je mouille (bande) tellement ! On ferait mieux de s'occuper du préservatif maintenant, parce qu'après je ne réponds plus de rien.'* *En d'autres termes, ne suggérez pas l'utilisation d'un préservatif, mais faites comme si elle allait de soi.* ».

A une personne qui voudrait « *demander à son(sa) nouvel(le) ami(e) combien il(elle) a eu d'aventure avant moi, pour déterminer s'il(elle) présente ou non des risques* », Cox propose de « *laisser tomber cette question idiote* » (en expliquant pourquoi) et juste « *d'utiliser un préservatif* » .

Elle s'étend également sur l'importance d'avertir d'une intention purement sexuelle, et sur la pertinence d'annoncer une grossesse à saon partenaire en cas de grossesse, même si celui-ci est occasionnel. Au sujet des relations « d'un soir », l'autrice fournit également une demi-douzaine d'allusions, plus ou moins directes quand l'on a pas envie que la personne reste pour la nuit ou le petit-déjeuner. Et elle revient sur le niveau d'information à donner à son partenaire quand iel n'est pas le seul-e, quand bien même on « *utilise toujours des préservatifs* ».

Ce « *Précis d'étiquette sexuelle* » se finit, entre autre, par une note sur l'utilisation de l'humour en communication sexuelle, ainsi qu'une réponse ironique à une personne qui « *ne sait pas si elle a envie d'apprendre à quelqu'un d'autre les caresses qui l'excitent* » : « *Oh, je vous comprends. Quel ennui. Quelle barbe d'avoir un(e) nouvel(le) amant(e) qui passe en revue tous vos points sensibles, vos zones érogènes – et qui en découvre peut-être d'autres que vous ne soupçonniez même pas. C'est rasoir d'avoir à guider sa langue vers tous les coins à frissons. Et quelle horreur d'être forcé(e) de passer toute une journée au lit, nu(e), avec des huîtres et du champagne, à lui faire faire la visite guidée de votre corps. Je suis de tout coeur avec vous, je ne supporterais pas de devoir dire : 'Oh oui, oui, c'est là !' ».*

### III. Outils des brochures militantes et documents de prévention

« Alors oui, c'est pas évident. Des fois, moi je me sens tellement conne que je me cache sous les draps avant de demander timidement 't'as bien aimé ce que je viens de te faire ?' [...] »<sup>58</sup>

« Nous ôtons des couches de silence et de honte entourant le sexe – ça peut sembler terrifiant. »<sup>59</sup>

Parmi les documents aisément accessibles abordant la question de la communication sexuelle, on retrouve les brochures diffusées gratuitement. Deux catégories peuvent être distinguées : les brochures de prévention des risques, souvent institutionnelles, à destination d'un public cible (adolescent-e-s, HsH<sup>60</sup>, plus rarement FsF<sup>61</sup>) ; et les brochures militantes s'attardant sur une thématique considérée comme invisibilisée par les auteures (par exemple le consentement ou la sexualité trans). L'intérêt de ces documents réside dans leur approche concrète de la sexualité et des outils pratiques qu'ils peuvent ainsi proposer.



Ainsi « Sexe & Santé – Gays vivant avec le VIH » aborde le concept de « négociation », dans le cadre de l'utilisation du préservatif. La brochure liste les contextes pouvant compliquer cette négociation

58 CLITORIS EDITIONS, 2008, « Sexualités – Corps – Plaisirs de femmes »

59 CROUTE, 2014, « Apprendre le CONSENTEMENT en 3 semaines ! - Méthode et exercices pratiques »

60 Hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres Hommes

61 Femmes ayant des rapports sexuels avec d'autres Femmes

avec un partenaire occasionnel (lieux imposant le silence, précarité affective) et propose un argumentaire adapté pour « savoir résister à la pression ».

Le guide « *Dicklit et T Claques* », destiné aux personnes Ft\*<sup>62</sup>, fournit lui aussi des conseils pour ne pas se mettre en danger même si l'on est en situation de « rejet potentiel » par un partenaire gay. Il s'attarde également sur les contrats BDSM et la communication liée au *coming-out* (trans ou séropositif) avant un rapport sexuel.

Le livret « *Les Premières Fois* » aborde au détour d'une page la questions des ressentis (gêne, peur du jugement, peur de casser l'ambiance), et propose, avec concision, « *d'échanger avec ton-ta partenaire, dire, montrer ce dont tu as envie, mais plus encore ce dont tu ne veux pas, c'est très important pour votre plaisir à tous les deux* ». Quelques formulations toutes faites sont ensuite proposées. Cette approche est rendue moins abstraite par l'intégration de nombreux témoignages et l'utilisation de titres « cités » dans la section sur la pénétration (comme « *Enfin je ne me sens pas prêt-e* » ou « *Ça rentre pas / ça fait mal* »).

« *Questions d'ados* » est moins prolixe sur le sujet, mais s'intéresse également aux ressentis et encourage à « *parler de ses freins avec son ou sa partenaire* ». La brochure ne fournit cependant pas d'éléments pratiques sur lesquels s'appuyer.

Le joli guide « *Tomber la Culotte #2 – s'amuser, s'affirmer et prendre soin de soi* » propose des outils très pratiques, avec une série de phrases à compléter (« *Pour m'assurer du plaisir et du désir de ma/mes partenaires, je.....* ») et des conseils de consommation au cas où la lectrice penserait « *être incapable d'aborder cette fille qui lui plaît sans être sous produits* ». L'approche est parfois particulièrement créative, avec une carte à colorier des « *espaces où on se sent le plus à l'aise (safe)* », ainsi qu'une « constellation du plaisir » constituer de points à relier, seule ou avec sa partenaire. De son côté, le « miniguide » de Têtu<sup>63</sup>, bien que s'attardant principalement sur un éventail technique de positions, évoque le consentement et la légitimité de « parler de ses fantasmes », et plus original, les biais de communications sexuelles entre deux partenaires avec un écart d'âge important.

La brochure « *Sexualités – Corps – Plaisirs de femmes* », aborde elle aussi la question des fantasmes, mais de manière bien plus exhaustive – quelles sont par exemple les raisons intimes et sociologiques qui rendent si difficile leur expression par les femmes ? - avant de consacrer 3 pages à comment « *Discuter avec nos partenaires* ». Cette section revient sur la soi-disante spontanéité du sexe (« *Comme si boum !* »), les interdits culturels (« *Si il n'y a pas de règlement, ça veut dire qu'il n'y a que ce que les partenaires définissent ensemble [...]* »), et la mise en place progressive d'un cadre d'échanges.. Les autrices proposent également l'activité ludique « *parlons de notre sexualité* », une liste d'une trentaine de phrases, où l'on « *gagne 10 points* » pour chacune d'entre elles vocalisée à sa/son partenaire.

Même si le guide « *NON c'est NON* » d'Irène Zeilinger est plus centré sur les violences et les techniques d'autodéfenses féminines que sur la sexualité, il met en lumière de manière concrète les biais genrés de la communication hétérosexuelle qui favorisent les hommes et la culture du viol – notamment via sa table de traduction cynique « *Parlez-vous le féminin ?* ».

62 Female to \* - personne assignée "femme" à la naissance transitionnant vers un genre masculin ou fluide

63 TETU, 2001, « *TETU SEXE – Entre filles / Entre garçons* »



La courte brochure « *Nous sommes touTEs des survivantEs – Nous sommes touTEs des agresseurSE-s* » propose également une réflexion autour des violences sexuelles, en soulignant l'importance d'une remise en cause des agresseurSE-s et de « *l'amélioration de la communication et de la compréhension plutôt que de chercher à établir qui est en tort* », sans pour autant minimiser la portée de tels actes. La dernière partie donne des conseils concrets sur les manières de communiquer après avoir dépassé les limites, misE mal à l'aise ou agresséE un-e partenaire - « *[...] ne dis pas ' Je suis désoléE que tu te sentes comme ça ' parce que cela remet la faute sur ellui, dis plutôt ' Je suis désoléE que mes actions te blessent' .* ».

Et maintenant, toi aussi, joue avec nous au grand jeu 29  
« parlons de notre sexualité ».

Voici une liste de phrases à dire à ton ou ta partenaire sexuel-le. À chaque fois que tu arrives à en sortir une, tu peux cocher sur la liste et gagner 10 points.

- Des fois, j'arrive pas trop à savoir si t'aime ce que je te fais ou pas.
- J'ai un orgasme !
- On utilise quoi comme protection ?
- J'aime bien quand tu me lèches comme ça.
- J'aimerais bien me caresser le clitoris parfois quand on fait l'amour, mais j'ai peur que tu le prennes mal... On peut en parler ?
- Non, j'ai pas envie de sexe maintenant.
- Tu sais, l'espèce de truc de suction que tu fait avec mes tétons... et bien je déteste ça !
- Ça te dirait que ton sexe vienne dans le mien maintenant ?
- Quand je fais l'amour, j'adore qu'on me griffe le dos.
- Non, là je n'ai pas envie que tu me pénètres.
- J'ai envie que tu me sodomises.
- Je peux mettre mes doigts dans ton vagin ?
- Un de mes grands fantasmes, ça serait que tu m'attaches et que ce soit toi qui fasse tout.
- J'aime qu'on me lèche les orteils.
- Tu me fais mal !
- Ça te dit qu'on prenne un moment pour discuter de nos limites, de ce qu'on aime et de ce qu'on aime pas ?
- Et si on faisait une pause ?
- Des fois, tu es sur le point de me faire jouir et tu t'arrêtes. C'est frustrant. Est ce que ça te va si je te demande de continuer un peu ? Ou alors je peux me faire jouir toute seule.
- Je me sens mal à l'aise avec ton sexe des fois. J'ai peur de pas réussir à te faire jouir.
- Jamais sans capote.
- Des fois, la douleur m'excite.
- Le truc que tu fais avec ta langue sur mon clito, là, ça me rend complètement dingue ! J'adore ça !
- Y'a des positions que j'aime pas parce que je me sens femme objet.
- J'ose pas sortir le gode du tiroir.
- T'as déjà essayé la stimulation anale ?
- Quand tu mets autant de doigts dans mon vagin, ça me fait un peu mal.
- J'aime bien quand tu frottes ta langue sur mes dents.
- J'ai envie de toi. Je peux te déshabiller ?

CLITORIS EDITIONS, 2008, « *Sexualités – Corps – Plaisirs de femmes* »

PARLEZ-VOUS LE FÉMININ ?  
Traduction de quelques formules.

| Ce que les femmes veulent dire                                  | Ce que les femmes disent   | Ce que les agresseurs entendent   |
|---|--|---|
| Tu es trop près, recule !                                       | J'ai l'impression que tu t'approches un peu trop.                                      | Je ne suis pas sûre que tu sois vraiment trop près, et le fait que tu sois trop près n'a aucune conséquence et tu ne dois rien changer.                                       |
| Range tes affaires sans que je doive te le dire à chaque fois ! | Chéri, j'ai encore trouvé des chaussettes sales au milieu du salon. Elles sont à toi ? | Je m'occupe de tes affaires, je veux juste m'assurer qu'elles sont bien à toi. Surtout ne te bouge pas !  |
| Hé, faites la queue comme tout le monde !                       | Excusez-moi, je crois que j'étais avant vous.  | Je m'excuse car c'est sans doute de ma faute. En plus, je ne suis pas sûre que vous m'ayez dépassée. Veuillez m'éclairer sur ce point.  |
| Aller boire un verre avec toi ? Jamais de la vie !              | Je suis vraiment désolée, mais ce soir, je ne suis pas libre.                          | J'aurais tellement voulu prendre un verre avec toi, mais, malheureusement, je ne peux pas ce soir. Réessaie demain et je dirai oui.   |
| (En voiture) Ralentis, tu me fais peur !                        | Tu vas un peu trop vite à mon goût. Ça te dérange d'aller un peu plus lentement ?      | À mon avis purement personnel, tu roules un petit peu trop vite, mais je peux me tromper aussi. De toute façon, ce n'est pas grave, et tu peux continuer comme ça si tu veux. |

ZEILINGER, I., 2008, « *NON c'est NON – Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire* »

Les brochures centrées sur la question du consentement, avec un angle féministe, semblent être celles recueillant le plus d'exercices pratiques et de témoignages. Notamment parce que leurs auteurices militent pour une approche exhaustive du consentement, incluant l'expression des ses besoins, l'évocation des traumatismes subis (ou infligés), et une attention particulière aux spécificités individuelles.

La brochure anglophone « *Let's talk about consent baby* »<sup>64</sup> ajoute à cette exhaustivité l'aspect formel, dès la page 5, en listant à la manière d'un contrat les différents éléments préalables à un consentement éclairé – la communication y occupe une place importante :

« *la/les personne-s initiant l'activité sexuelle sont responsables de la demande de consentement* »  
« *la/les personne-s sollicitée-s ont la responsabilité d'une réponse verbale* »

64 Down There Health Collective , 2008, « *Let's talk about CONSENT baby* », texte en anglais



« toutes les parties prenantes doivent déclarer leurs facteurs de risques personnels et toute IST connue – chaque individu est responsable du suivi de sa propre santé sexuelle. »

Les pages suivantes fournissent des éléments sur la formulation d'un « OUI ! » affirmé, le niveau de précision du vocabulaire utilisé - citant des termes « Hook Up » ou « Making Love » jugés trop vagues – et l'importance d'un langage commun, qu'il soit verbal ou corporel :

« J'ai posé sur son épaule une main ferme signifiant 'Allons-y doucement'. »

« J'ai aimé juste dire 'Regarde', et lui montrer. »

Les auteures voient la communication sexuelle comme un « processus continu », nécessitant ses « répétitions » et parfois son contexte :

« J'ai besoin de toucher et d'instaurer une connexion physique avant que je me sente assez détendue pour avoir une conversation intime. »

Avec des difficultés à s'exprimer même dans les relations les plus passionnées, ou prolongées : « On a peur qu'être honnête avec nos envies fasse se sentir menacée l'autre personne. »

Cette section envisage finalement la communication au sein d'une relation comme un processus global, où des difficultés dans certains domaines se ressentent dans d'autres, qui impliqueraient des négociations et une transparence des besoins ne se limitant pas à l'activité sexuelle pour que cette dernière se passe bien.

« Apprendre le CONSENTEMENT en 3 semaines ! - Méthode et exercices pratiques »<sup>65</sup> porte bien son nom en proposant dès la première page des « devoirs à la maison » sous forme de phrases toutes faites à compléter (« Est-ce que ça te plairait si je \_\_\_\_\_ ? ») et de listes d'objectifs sexuels / de limites à rédiger puis « garder dans sa poche ».

La proposition de « lister ses envies » revient un peu plus tard, avec en plus l'idée cette fois d'en parler avec ses ami-e-s ou sa/son thérapeute, comme un entraînement.

Le concept de « sécurité » est rapidement mis en avant, interrogeant les conditions préalables à l'échange avec un-e partenaire. Une série de questions telles que « Es-tu en train de faire tes propres choix ? Subis-tu des pressions, te sens-tu pousséE ou manipuléE ? » sont proposées afin d'évaluer ce degré de sécurité.

Un témoignage de plusieurs pages s'attarde sur une notion encore peu développée jusqu'ici : l'idée de communication sexuelle comme un travail à long terme, un « processus de réflexion permanent » qui dépasse les quelques conseils ponctuels proposés dans la plupart des documents.

Ce travail entre partenaires, peut se faire en parlant « des mots » - « quels mots nous donnent du pouvoir, avec quels mots est-ce qu'on se sent à l'aise » ou de la formulation – « tu veux... ? » est différent de « je peux... ? ». Mais aussi de la fréquence à laquelle on se rassure mutuellement, des ressentis en cas de refus - « tu t'ouvres à être rejetéE » - comme d'approbation - « les oui deviennent vraiment des oui ». Cette idée de progression collective peut permettre des modes de communication élaborés, comme dans cet extrait où la narratrice tente de s'adresser à sa partenaire en état de choc à l'aide d'une question ouverte ; sentant que la réponse est trop compliquée à venir, elle formule sa question de manière binaire pour que celle-ci puisse finalement répondre uniquement par un hochement de tête.

Un autre outil original, les « nombres », est proposé pour surmonter les difficultés de communication, aux obstacles que peuvent représenter une réponse étoffée, une explication face à une sollicitation. Une

65 CROUTE, 2014, « Apprendre le CONSENTEMENT en 3 semaines ! - Méthode et exercices pratiques »

échelle graduée du consentement, ici de 1 à 6, est conçue avec le partenaire. Cela peut faciliter l'expression des refus, même partiels.

Une partie importante de l'ouvrage est consacrée à la prise en compte des agressions sexuelles passées dans les échanges verbaux, et reprend l'idée d'une amélioration constante des pratiques :

« *tu ne peux pas t'attaquer au problème de l'agression sexuelle sans améliorer tes compétences en communication* ». Les auteures considèrent qu'une agression que l'on a commise devrait toujours être mentionnée à un-e éventuel-le partenaire sexuel et propose même plusieurs mises en situation précise pour pratiquer « *comment parler à quelqu'unE de ton passé avant que vous vous calniez/caressiez/fassiez du sexe/jouiez/'le fassiez'* ».

Par exemple 4 amorces de conversation sont suggérées dans un contexte où « *tu es en train de poser le décor pour tous les autres moments de communication importants qui auront lieu autour des questions de sexe (partager les informations en rapport à la santé, aux méthodes de contraception, à comment vous faites gaffe à vos limites, comment vous êtes attentif/ves aux identités de genre/de corps, etc...)* ».

La « suite », « *Apprendre le consentement en 3 semaines – Le cahier de vacances* »<sup>66</sup>, pour « *travailler tout au long de l'été sur des relations plus épanouissantes* », insiste encore plus sur l'aspect « pratique », en prenant la forme d'un recueil d'outils visant à progresser sur l'expression du consentement plutôt que d'une suite de conseil ou de témoignages.

La première activité proposée, « *Langues Étrangères* », vise à travailler sur la précision de la communication de manière ludique, en proposant à deux partenaires de reproduire exactement un dessin en ne passant que par la parole.

Les pages « *HOT or NOT* », destinées à être photocopiées, offrent des silhouettes humaines destinées à être couvertes d'abréviations, de flèches, ou de couleurs, précisant dans quelles mesure nous apprécions être touché-e sur une partie du corps donnée.

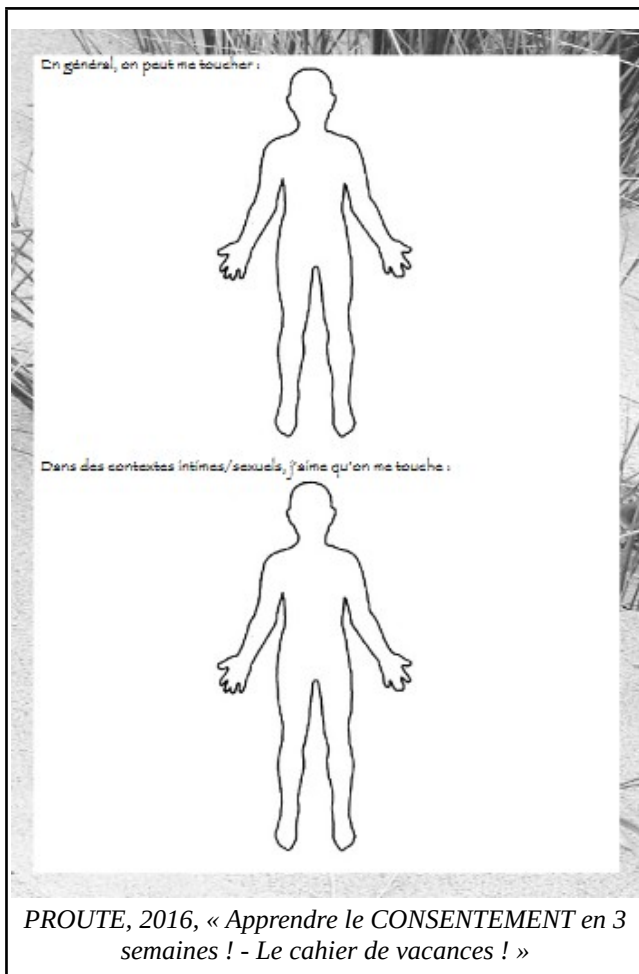
« *En quête de partenaires* » est un petit outil pour lancer les conversations sans « *manquer de poser quelques bases* », basé sur une liste « *J'aime quand tu...* », et une autre « *Pour pouvoir être intimes nous devons / il faut que...* ».

La « *Cocotte du consentement* », à découper puis plier, vise à se poser des questions souvent en lien avec la communication, telles que « *Que fais-tu si tu as un doute sur le consentement d'une personne ?* » ou « *Penses-tu que c'est facile de dire 'non' à une personne que tu aimes ou qui t'impressionne ?* », seulE ou à plusieurs.

Figure centrale de la brochure longue de 26 pages, la « *Liste OUI, NON, PEUT-ÊTRE* », est une aide à la communication particulièrement exhaustive, divisée en 9 sections (« *Les limites du corps* », « *Mots et termes* », « *Activités sexuelles non physiques* », « *Contraception et choix reproductifs* », etc.), listant à chaque fois tous les éléments pouvant être discutés, et proposant de répondre entre partenaires soit de manière ouverte, soit fermée (« *Oui* », « *Non* », « *Peut-être* »). Les questions proposées couvrent un large champ de la sexualité, allant de « *Je suis d'accord pour être torse nu avec unE partenaire* » à « *Je suis d'accord pour étrangler/jouer avec la respiration d'unE partenaire pendant le sexe* », en passant par « *Je suis d'accord pour soutenir unE partenaire lors d'une interruption involontaire de grossesse, comme une fausse couche* ».

---

66 PROUTE, 2016, « *Apprendre le CONSENTEMENT en 3 semaines ! - Le cahier de vacances !* »



**SEXE A MOINDRE RISQUE ET SECURITE EN GENERAL**

JE SUIS D'ACCORD POUR :

|   | Oui | Non | Peut-être |
|---|-----|-----|-----------|
| Partager l'histoire de ma sexualité avec un·e partenaire  |     |     |           |
| Qu'un·e partenaire partage l'histoire de sa sexualité avec moi  |     |     |           |
| Utiliser un préservatif externe ("capote")  |     |     |           |
| Pour la pénétration vaginale  |     |     |           |
| Pour la pénétration anale   |     |     |           |
| Pour la fellation   |     |     |           |
| Pour le sexe manuel   |     |     |           |
| Mettre un préservatif externe sur mon gode / pénis  |     |     |           |
| Qu'un·e partenaire mette un préservatif externe sur son gode/pénis  |     |     |           |
| Mettre un préservatif externe sur le gode / pénis d'un·e partenaire   |     |     |           |
| Utiliser un préservatif interne ("femidon")   |     |     |           |
| Pour la pénétration vaginale  |     |     |           |
| Pour la pénétration anale (attention quand on utilise une capote interne. Pour la pénétration anale, on retire l'anneau en plastique qui est dedans.) |     |     |           |
| Mettre un préservatif interne dans mon vagin  |     |     |           |
| Qu'un·e partenaire mette un préservatif interne dans mon vagin  |     |     |           |
| Mettre un préservatif interne dans le vagin d'un·e partenaire   |     |     |           |
| Mettre un préservatif interne dans mon anus   |     |     |           |
| Qu'un·e partenaire mette un préservatif interne dans mon anus   |     |     |           |
| Mettre un préservatif interne dans l'anus d'un·e partenaire   |     |     |           |

PROUTE, 2016, « Apprendre le CONSENTEMENT en 3 semaines ! - Le cahier de vacances ! »

L'épaisse brochure « *Baiser des meufs trans* »<sup>67</sup>, qui se donne pour but de générer des conversations sur le sexe impliquant des personnes transféminines, propose un chapitre intitulé « Parlons de cul ». L'autrice y critique le mythe qui veut que la « *communication en elle-même avec taon partenaire est le secret du sexe réussi* » ; elle y oppose que « *tu as besoin de plus que de bonnes compétences communicationnelles pour bien baiser, tu dois aussi savoir comment bien baiser* », car « *une bonne communication dépend de savoir ce que tu veux faire et comment tu vas le faire. Je ne suis pas en train de dire que tu ne sais pas faire, je dis juste que toute la communication du monde ne te fera aucun bien si :*

*A/ tu ne sais pas comment baiser*

*B/ tu ne sais pas comment être baisé-e »*

Côté théorie, l'autrice insiste sur l'aspect non-inné du sexe avant d'amener « *Quelques SUGGESTIONS pour communiquer* » : l'importance de se mettre d'accord sur le vocabulaire pour ne pas parler en « hiéroglyphes » & de partager le sien mais aussi de réfléchir au meilleur moment pour parler de sexe - « *Je préfère [...] tant que j'ai encore mon pantalon* ». Plus rare, elle insiste aussi sur le fait que la communication n'est pas un monologue, mais « *une conversation animée par les deux*

67 BELLWETHER, M., 2008, « *Baiser des meufs trans – une zine sur la vie sexuelle des meufs trans* »

parties (ou plus) ». Sont ensuite abordées les questions spécifiques à la transidentité : que faire des parties génitales, quelles pratiques, quelles zones taboues ?

Quelques conseils généraux sont aussi délivrés : penser avant de parler, faire des compliments, ne pas poser de questions médicales, se renseigner de soi-même sur le corps de ses partenaires.

La question des compliments est développée plus tard, avec une série d'exemples inspirés du vécu de l'autrice, qui témoigne : « *J'aimerais que mes amantes me disent plus de choses sexy sur moi, parce que je ne vis pas dans un monde qui dit beaucoup de bien de mon corps ni de ma vie.* »

Bellwether encourage également à parler de protection même quand on est trans ou contracepté définitivement car « *Personne ne peut deviner que tu as été vasectomisée* ».

Livret promotionnel publié en 2020 par Netflix, « *Le petit manuel Sex Education* »<sup>68</sup> s'ouvre sur les phrases suivantes : « *Le sexe ça se découvre. Plus on communique, plus on apprend, et plus on kiffe* ». L'ouvrage surprend par la qualité de sa mise en page et de ses illustrations, mais aussi par son approche ludique, chaque notion étant amenée de manière différente : schémas, *stories* de réseaux sociaux, « petits mots », montages photo... La question des « pratiques » y est évoquée de manière succincte et ouverte pour laisser une place importantes aux autres thématiques de l'échange sexuel : consentement, orientation, transidentité, et discriminations ; mais aussi anatomie, règles, contraception et IST. La démarche globale – et inclusive- du livret me semble intéressante : au lieu de « guider » les jeunes dans leur sexualité, il est plutôt ici question de fournir quelques concepts clefs pour « tâtonner » en sécurité.



68 ABRAMOW, C., 2020, « *Le petit manuel Sex Education* »

## IV. Synthèse

Cette exposition de la nécessité d'une communication sexuelle, des obstacles à sa mise en place de manière systématique et poussée par les personnes en interaction, et des ressources à la disposition du public révèle plusieurs choses :

- L'« offre » en termes de ressources ne correspond pas à la « demande » ; les publics les plus en difficultés sur les questions de communication sexuelle (personnes jeunes, vulnérables, inexpérimentées...) ne sont pas ceux à qui sont destinés la majorité des contenus, notamment sur les questions de plaisir, de préférences, de pratiques, d'expression émotionnelle, de consentement. A l'inverse, les publics-cibles des contenus communicationnels (couples...) se voient très peu sensibilisés à la prévention des risques, que ce soit les IST, les grossesses non-désirées ou les violences.
- Comme vu plus haut, une prévention efficace des risques sexuels dépend à la fois du niveau d'information et des capacités communicationnelles des partenaires. Je pense que cette dichotomie dans la manière dont est traitée la sexualité, avec d'un côté un volet quasi-exclusivement « médico-technique » et de l'autre un volet quasi-exclusivement « émotionnel & sensuel », est un frein dans la conception d'outils pédagogiques impactants.
- Bien que les aspects « naturels » ou « innés » de la sexualité soient globalement remis en cause, la communication sexuelle est elle rarement traitée comme une capacité évolutive, sur laquelle on pourrait « travailler », « progresser », avec des méthodes théoriques et surtout pratiques. Il semble donc important de visibiliser la possibilité d'un tel « apprentissage » par la production d'outils dédiés et la tenue de discours en cohérence.

# Mise en Pratique

## I. Enquête sur la « Communication Sexuelle »

L'absence d'études ciblées sur le sujet nécessitait de récolter ses propres données, afin de pouvoir définir le cadre et évaluer les besoins de l'outil pédagogique. Il me semblait également important de ne pas baser mon travail uniquement sur mes propres projections concernant la sexualité. La diffusion d'une enquête sur la « communication avant le sexe » offrait en outre plusieurs avantages : obtenir des données très récentes, pouvoir cibler un public proche de celui à qui l'outil serait destiné, former un réseau de personnes intéressées par le projet, et enrichir ce mémoire en témoignages et ressources.

### 1. Conception de l'enquête

L'idée était de faire une enquête courte et facile à prendre en main, afin d'obtenir un grand nombre de réponses, et également de pouvoir cibler un public hétérogène, pas forcément à l'aise avec un vocabulaire militant ou les outils informatiques. Elle a donc été pensée afin qu'une version papier puisse être diffusée.

La toute première partie, « *Présentation* », impliquait de recueillir des informations de base sur les personnes répondant à l'enquête. L'âge, comme l'identité de genre, mais aussi l'orientation sexuelle et l'implication militante paraissaient être des données pertinentes pouvant influencer à différents niveaux sur la sexualité. Les options « *autre* » et « *je ne sais pas* » ont été presque systématiquement proposées afin de laisser la possibilité d'être vague et opaque sur son intimité, tout en évitant de longues listes de propositions qui auraient eu un intérêt limité sur un échantillon de cette taille.

Dans la première section, « *Priorités* », avait pour but de définir quels étaient, selon les participant-e-s au sondage, les problématiques les plus importantes à aborder avant des relations sexuelles.

Il a été choisi d'en proposer plutôt que de laisser les champs libres, afin de faciliter l'analyse des résultats mais aussi pour rendre le sondage plus accessible. Au final, les répondant-e-s étaient invité-e-s à choisir 3 options parmi 7, par deux fois (dans une perspective de nouvelle relation, puis dans un cadre de relation régulière).

Les 7 problématiques proposées sont les suivantes :

- « *la contraception* » – la communication peut concerner aussi bien les modalités pratiques (quelle contraception déjà en place, usage ou non du préservatif, est-ce que cette contraception est fiable et maîtrisée) que les implications d'une prise de risque (y a t'il un désir d'enfant, quelle possibilité d'avoir recours à une contraception d'urgence, que faire en cas de grossesse, éventualité d'une IVG?)
- « *les spécificités de vos corps* » - proposition très large, regroupant la communication autour des corps « hors-normes » en général (grosseur, handicap physique, transidentité) ou de spécificités physiques importantes dans l'intimité (règles, particularités des parties génitales, zones sensibles)
- « *la protection contre les IST* » - communication autour de l'usage de préservatifs, des risques liés aux pratiques envisagées ou à une contamination avérée ou suspectée d'un-e des partenaires
- « *la virginité* » - communiquer autour des expériences sexuelles passées, de la volonté de rester vierge ou pas, de la symbolique et du ressenti qu'on peut y attacher

- « *vos préférences sensuelles ou pratiques favorites* » - l'intitulé est assez transparent, ce sont d'ailleurs les thèmes sur lesquels nous sommes les plus encouragé-e-s à échanger dans les guides sexos. Le terme « *préférences sensuelles* » peut-être pris au sens très large et inclure l'environnement sensoriel, le rapport au corps et les orientations sexuelles.
- « *vos situations et attentes relationnelles* » - communication autour du contexte social de cette relation sexuelle : ponctuelle ou non, discrétion requise, présence d'autre partenaires, implication d'une relation amoureuse... Lien avec la confiance et l'expression des sentiments.
- « *vos blocages ou malaises liés à certaines pratiques, certains comportements* » - même si le consentement était vu comme une composante essentielle (et préalable) à la communication sexuelle, il a été choisi de ne pas le proposer tel quel. Le terme étant très large, et pouvant impliquer différentes choses selon les répondant-e-s, il a paru judicieux de le subdiviser. Déjà, il semblait judicieux de partir du principe que la relation sexuelle qui était discutée était consentie au préalable par les partenaires, dans un contexte sécurisant et non-contraint (même si les réalités peuvent être beaucoup plus nuancées). De plus, dans un cadre de consentement éclairé, les 6 autres thèmes déjà proposés devraient logiquement être abordés d'une manière ou d'une autre, et inversement, le consentement est transversal à toute autre démarche même verbale. Donc un intitulé plus spécifique a été choisi pour cette dernière problématique, qui concerne aussi bien la communication autour des pratiques ne suscitant pas d'envie ou d'intérêt que celles amenant un dégoût physique, ou carrément synonymes de violence pour l'un-e des partenaires. Le terme de « *comportement* » renvoie à toute attitude d'un-e partenaire pouvant provoquer le malaise : froideur, agressivité, grossièreté, nervosité, silence. Il y a donc un lien fort avec le « retrait » de consentement, mais aussi avec l'évocation ou non de traumatismes pouvant avoir une implication dans la sexualité à venir.

Une autre question concernait le « vecteur » favori des répondant-e-s pour aborder ces sujet, afin d'orienter le choix du support pour l'outil pédagogique. Il a été choisi de proposer des options pouvant sembler spécifiques ou minoritaires (« *Par des intermédiaires* », « *Sur les sites de rencontres* ») en se disant que les réponses pourraient apporter quelques surprises.

Pour chaque question, un champ libre permet d'ajouter éventuellement d'autres propositions.

La deuxième section, « *Obstacles* », vise à définir qu'est-ce qui empêche d'aborder ces sujets, et lesquels sont les plus concernés.

Les 7 problématiques proposées sont reprises, mais en demandant cette fois de choisir les 3 plus dures à aborder avec les partenaires (la sélection est limitée 3 options pour faciliter la lecture des résultats, le logiciel de sondage ne permettant pas un « classement » des réponses). Le test peut sembler répétitif, mais modifier les problématiques d'une question à l'autre aurait pu ressembler à un biais projectif.

La question suivante, sur les « *raisons* » de ces difficultés à communiquer fut plus compliquée à réaliser sous forme de liste à cocher : il semblait important de proposer des réponses variées, mais il était compliqué de ne pas les lier à mes propres stéréotypes. Il y a finalement 6 propositions ainsi qu'un champ « *je ne sais pas* ».

La troisième question porte quelles « *solutions* », au sens large, sont déjà connues voir pratiquées des répondant-e-s, avec un champ libre permettant une longue contribution.

Enfin la toute dernière section, « *Conclusion* », avait vocation à compenser l'aspect directif du reste de l'enquête en proposant un champ de contribution presque libre sur le sujet pour les personnes les plus intéressées ou concernées.



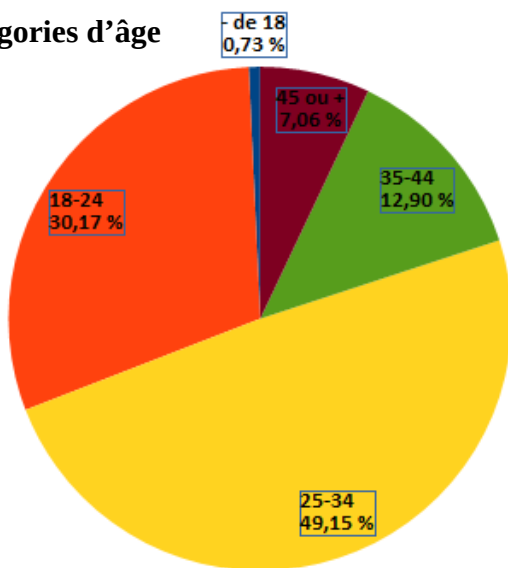
L'enquête fut diffusée lors de la braderie de Lille en septembre 2019, touchant environ 60 personnes, puis ensuite par des listes mails et les réseaux sociaux - notamment la page du Planning Familial du Nord – jusqu'en janvier 2020, permettant de récolter près de 470 réponses.

## 2. Analyse des résultats

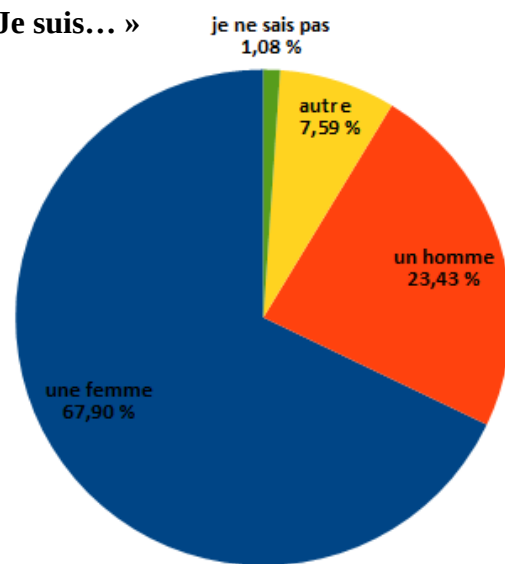
### 2.1. Profils des répondant-e-s

La moyenne d'âge des répondant-e-s est de 29 ans. Le classement par tranches d'âges permet de se faire une idée plus précise de la répartition : même si les répondant-es ont pour 80 % d'entre eux moins de 35 ans, presque toutes sont majeur-e-s. Nous pourrions donc analyser les réponses d'un public jeune, mais qui n'est pas exactement celui ciblé par l'outil pédagogique.

Catégories d'âge

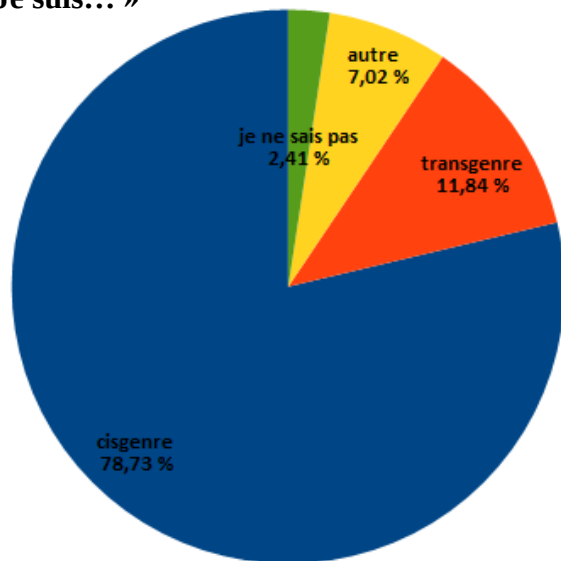


« Je suis... »

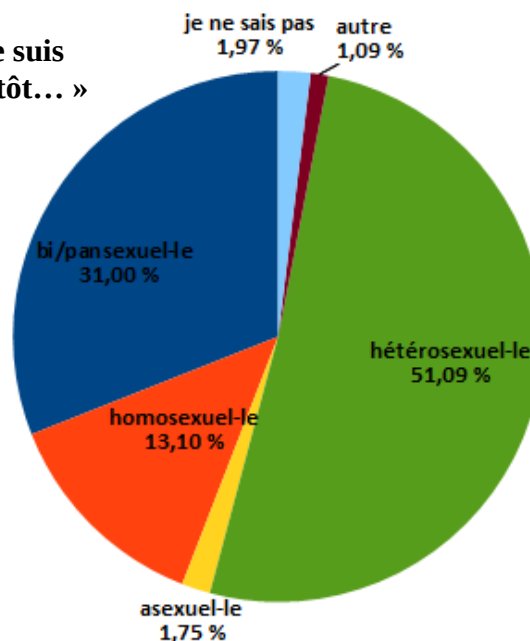


Concernant le sexe des répondant-e-s, nous constatons clairement une sur-représentation « féminine » et « autres », correspondant probablement au public suivant les publications du planning familial du Nord ou aux cercles sociaux de l'autrice du sondage. De même, la représentation des personnes LGBT+ est importante parmi les répondant-e-s : environ 20 % de personnes « non-cisgenres » (plus de 10 fois les proportions estimées à l'échelle nationale), et près de 50 % d'individus « non-hétérosexuels » (2 à 3 fois les proportions estimées à l'échelle nationale).

« Je suis... »

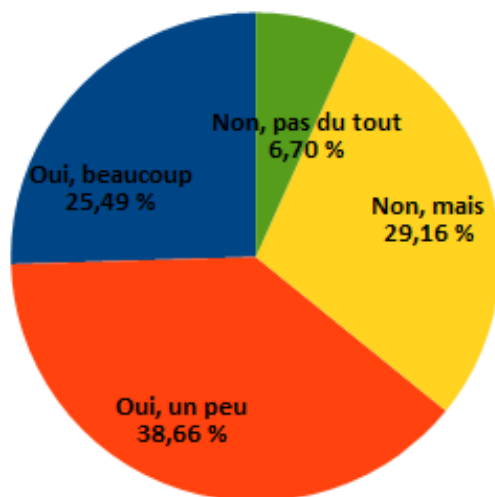


« Je suis plutôt... »



Ces résultats sont à mettre en lien encore une fois avec le contexte associatif et communautaire dans lequel il a pu être diffusé, mais aussi avec la jeunesse relative des répondant-e-s ainsi que son caractère anonyme. Cette diversité de profils permettra de travailler avec des échantillons statistiquement viables pour la plupart des classes d'âge, de sexe ou de sexualité, c'est à dire plus de 30 individus (environ 7 % de répondant-e-s ici).

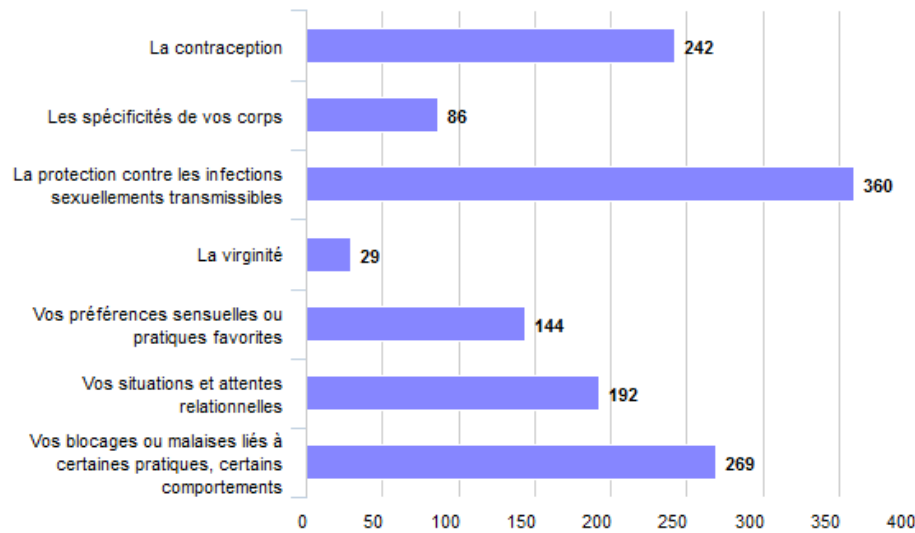
« Vous êtes vous déjà engagé-e pour l'une des causes suivantes : droits des femmes ou des personnes LGBTQI, lutte contre les violences sexuelles, pour la liberté ou la santé sexuelle ? »



Bien que cette évaluation de l'engagement soit subjective, elle permet d'estimer que plus d'1/3 des répondant-e-s ne sont pas militant-e-s sur des thématiques en lien avec l'enquête, et relativise l'influence qu'auraient pu avoir les vecteurs de diffusions.<sup>69</sup>

69 « Non, mais... » renvoie à la réponse « Non, mais je me tiens informé-e »

## 2.2. Sujets les « plus importants à aborder avant le premier rapport sexuel avec un-e partenaire »



Sur les 3 sujets à prioriser (parmi 7), plus de 3/4 des répondant-e-s ont mis en avant la Protection contre les IST, et ont ensuite pour plus de la moitié retenu la Contraception et les Blocages / Malaises. La Protection contre les IST et la Contraception sont les thématiques les plus couramment abordées en prévention, à l'inverse des Blocages / Malaises, sujet encore marginal dans les politiques publiques. Peut-être est-ce considéré comme relevant du domaine privé tant qu'on ne sort pas d'un certain cadre légal – ce qui est bien dommage étant donné l'importance que les répondant-e-s lui accorde.

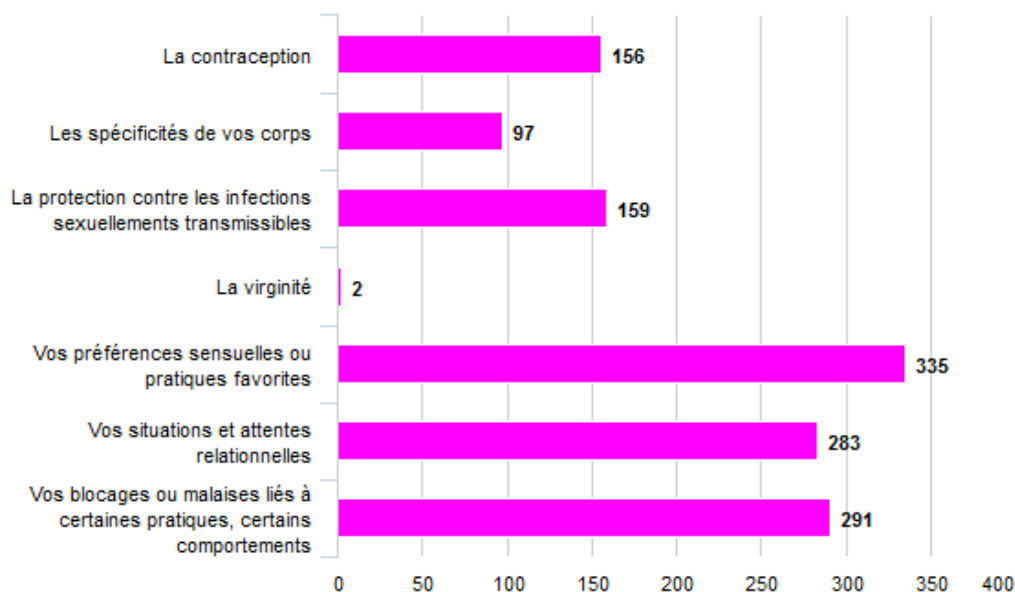
| Parmi ces sujets, lesquels vous semblent le plus important à aborder avant le premier rapport sexuel avec un-e partenaire ? |                  |                               |   |               |   |   |   |
|---|------------------|-------------------------------|---|---------------|---|---|---|
| Profils   | La contraception | Les spécificités de vos corps | La protection contre les infections sexuellement transmissibles | La virginité  | Vos préférences sensuelles ou pratiques favorites | Vos situations et attentes relationnelles | Vos blocages ou malaises liés à certaines pratiques, certains comportements |
| <b>total %</b>  | <b>51,94 %</b>   | <b>18,53 %</b>                | <b>77,16 %</b>  | <b>6,25 %</b> | <b>30,82 %</b>                                    | <b>41,16 %</b>                            | <b>57,54 %</b>  |
| <i>femmes</i>   | 55,59 %          | 15,65 %                       | 78,27 %   | 7,03 %        | 28,75 %   | 41,53 %                                   | 61,02 %   |
| <i>hommes</i>   | 50,93 %          | 20,37 %                       | 75,93 %   | 5,56 %        | 33,33 %   | 38,89 %                                   | 39,81 %   |
| <i>autres</i>   | 25,71 %          | 37,14 %                       | 74,29 %   | 2,86 %        | 45,71 %   | 42,86 %                                   | 77,14 %   |
| <i>cis</i>  | 57,94 %          | 14,76 %                       | 78,27 %   | 7,52 %        | 29,25 %   | 40,95 %                                   | 54,32 %   |
| <i>trans</i>  | 29,63 %          | 48,15 %                       | 75,93 %   | 1,85 %        | 44,44 %   | 27,78 %                                   | 75,93 %   |
| <i>autres</i>   | 18,75 %          | 15,63 %                       | 68,75 %   | 0,00 %        | 31,25 %   | 65,63 %                                   | 65,63 %   |
| <i>bies/pans</i>  | 47,18 %          | 21,83 %                       | 78,87 %   | 4,93 %        | 36,62 %   | 40,14 %                                   | 70,42 %   |
| <i>homos</i>  | 16,67 %          | 30,00 %                       | 68,33 %   | 5,00 %        | 50,00 %   | 38,33 %                                   | 63,33 %   |
| <i>hétéros</i>  | 63,25 %          | 12,39 %                       | 79,91 %   | 7,69 %        | 20,94 %   | 43,59 %                                   | 48,29 %   |
| <i>18-24</i>  | 59,68 %          | 18,55 %                       | 79,84 %   | 6,45 %        | 26,61 %   | 25,81 %                                   | 71,77 %   |
| <i>25-34</i>  | 54,95 %          | 19,80 %                       | 77,72 %   | 5,94 %        | 30,69 %   | 45,54 %                                   | 55,45 %   |
| <i>35 et +</i>  | 39,02 %          | 10,98 %                       | 78,05 %   | 3,66 %        | 31,71 %   | 54,88 %                                   | 43,90 %   |
| <i>très impliqué-e</i>  | 41,53 %          | 23,73 %                       | 77,97 %   | 2,54 %        | 42,37 %   | 43,22 %                                   | 71,19 %   |
| <i>peu impliqué-e</i>   | 50,84 %          | 20,67 %                       | 79,33 %   | 5,03 %        | 29,61 %   | 40,78 %                                   | 58,10 %   |
| <i>non-impliqué-e</i>   | 60,84 %          | 12,65 %                       | 74,70 %   | 10,24 %       | 24,10 %   | 40,36 %                                   | 47,59 %   |

En croisant les données, on constate que les priorités diffèrent selon les profils. Les variations de réponses entre femmes et hommes ne sont pas très marquées, à l'exception de l'aspect Blocages / Malaises. Par contre on distingue très nettement une priorisation des sujets « médico-techniques » (*IST, Contraception*) par les répondant-e-s plus âgé-e-s et/ou moins engagé-e-s, et à l'inverse une mise en

avant des sujets « intimes » (*Spécificités du corps, Blocages / Malaises, Préférences*) par les répondant-e-s plus jeunes et/ou plus engagé-e-s, ainsi que par les personnes LGBT+.

A noter plus d'une quinzaine de répondant-e-s (env. 3,5%) ont évoqué la notion de consentement dans le champ « Autre sujet important ».

### **2.3. Sujets « les plus importants à ré-aborder régulièrement avec un-e partenaire sexuel »**



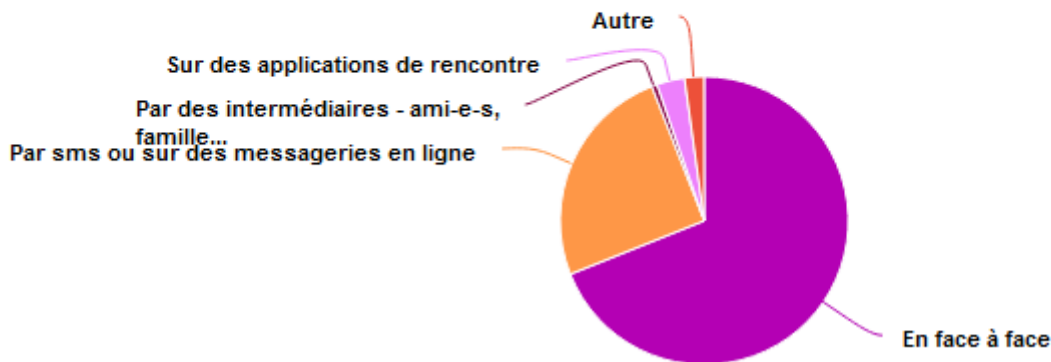
Ici, les thèmes « médico-techniques » passent en second plan, sans devenir insignifiants pour autant – cela s’inscrit probablement dans une logique monogame, où, une fois le couple installé, les risques d’infection deviennent minimes si les deux partenaires sont sain-e-s, et une contraception à long-terme peut-être mise en place conjointement.

A l’inverse, les sujets liés à l’affectif et aux préférences prennent de l’importance, ce qui peut être analysé encore une fois comme une projection sur le long terme de la relation et des interactions sexuelles.

Les données croisées mettent en valeur deux éléments : l’intérêt de communiquer sur la spécificité des corps augmente significativement avec l’âge ; et la baisse de l’importance portée à la prévention des IST est beaucoup moins marquée chez les personnes engagé-e-s (qui s’inscrivent peut-être moins fréquemment dans un modèle strictement monogame).

Ces données sont intéressantes mais seront probablement moins valorisées dans le cadre de cette étude ; d’une part parce que l’objectif est de développer des outils pour un public n’ayant pas encore forcément eu de partenaires sexuels ; d’autre part parce que beaucoup plus de littérature et d’outils ont déjà été produits sur la communication dans le couple, que sur la communication sexuelle en générale.

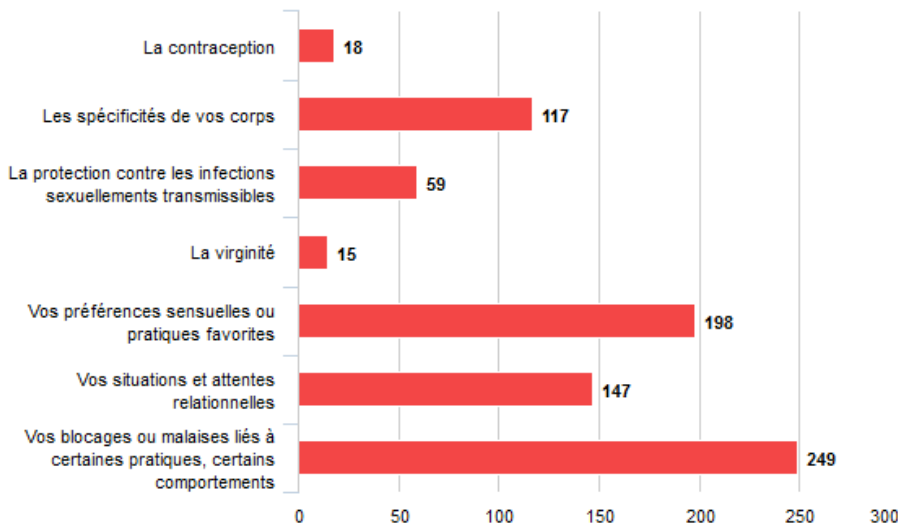
## 2.4. Les moyens « préférés pour aborder ces sujets »



On voit que le face à face reste le moyen privilégié par les répondant-e-s pour communiquer autour de la sexualité, et ceci peu importe les profils. Arrivent ensuite les SMS et e-mail pour 35 % d'entre eux, puis ensuite les applications de rencontre pour seulement 5 % des répondant-e-s. A ce niveau, il y a des variations liés à l'âge : les personnes de plus de 35 ans communiqueront moins par messages textuels mais seront par contre nettement plus amateurs de sites de rencontres.

La section « autre » récolta quelques contributions intéressantes, notamment l'évocation récurrente de la communication épistolaire pour ce genre de thématiques.

## 2.5. Sujets « les plus difficiles à aborder avec les partenaires sexuels »



On constate que parmi les répondant-e-s, les sujets « médico-techniques » (IST, Contraception) sont rarement considérés comme les plus durs à aborder, à l'inverse des sujets « intimes », liés aux corps, aux préférences, et surtout aux blocages / malaises.

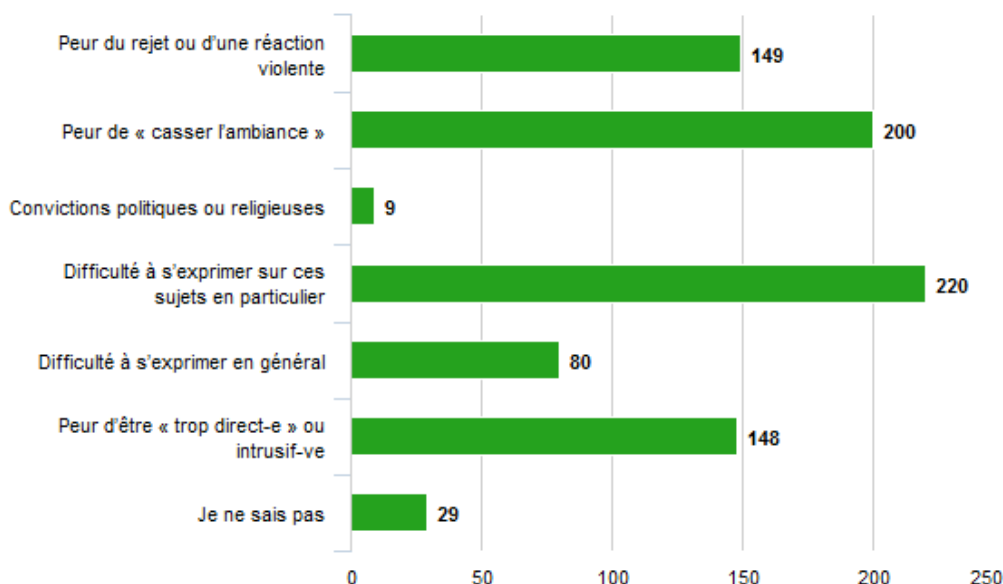
La communication sur ces sujets est-elle plus compliquée du fait d'un manque de pratique ou de sensibilisation ? Est-ce parce qu'il est plus dur de les évoquer de manière « impersonnelle » ?

| Lesquels de ces sujets sont les plus difficiles à aborder avec vos partenaires sexuels ? |                  |                               |   |              |   |   |   |
|--|------------------|-------------------------------|---|--------------|---|---|---|
| <i>Profils</i>   | La contraception | Les spécificités de vos corps | La protection contre les infections sexuellement transmissibles | La virginité | Vos préférences sensuelles ou pratiques favorites | Vos situations et attentes relationnelles | Vos blocages ou malaises liés à certaines pratiques, certains comportements |
| <i>total %</i>   | 3,88 %           | 25,00 %                       | 12,50 %   | 3,23 %       | 42,46 %   | 31,68 %                                   | 53,45 %   |
| <i>femmes</i>  | 3,51 %           | 26,20 %                       | 11,82 %   | 3,19 %       | 44,41 %   | 28,43 %                                   | 54,95 %   |
| <i>hommes</i>  | 4,63 %           | 19,44 %                       | 10,19 %   | 4,63 %       | 37,96 %   | 38,89 %                                   | 50,00 %   |
| <i>autres</i>  | 2,86 %           | 34,29 %                       | 20,00 %   | 0,00 %       | 45,71 %   | 42,86 %                                   | 51,43 %   |
| <i>cis</i>   | 3,06 %           | 24,51 %                       | 12,26 %   | 3,62 %       | 43,45 %   | 30,92 %                                   | 54,04 %   |
| <i>trans</i>   | 5,56 %           | 35,19 %                       | 16,67 %   | 3,70 %       | 33,33 %   | 38,89 %                                   | 57,41 %   |
| <i>autres</i>  | 0,00 %           | 21,88 %                       | 3,13 %  | 0,00 %       | 50,00 %   | 28,13 %                                   | 43,75 %   |
| <i>bies/pans</i>   | 6,34 %           | 25,35 %                       | 13,38 %   | 2,82 %       | 47,18 %   | 33,10 %                                   | 57,04 %   |
| <i>homos</i>   | 1,67 %           | 35,00 %                       | 18,33 %   | 3,33 %       | 41,67 %   | 40,00 %                                   | 40,00 %   |
| <i>hétéros</i>   | 2,56 %           | 23,08 %                       | 11,54 %   | 3,42 %       | 38,89 %   | 29,06 %                                   | 53,42 %   |
| <i>18-24</i>   | 3,23 %           | 25,81 %                       | 9,68 %  | 3,23 %       | 50,81 %   | 35,48 %                                   | 55,65 %   |
| <i>25-34</i>   | 4,95 %           | 25,74 %                       | 14,85 %   | 3,47 %       | 42,08 %   | 33,17 %                                   | 55,94 %   |
| <i>35 et +</i>   | 2,44 %           | 25,61 %                       | 12,20 %   | 1,22 %       | 35,37 %   | 19,51 %                                   | 51,22 %   |
| <i>très impliqué-e</i>   | 0,85 %           | 30,51 %                       | 10,17 %   | 0,85 %       | 45,76 %   | 35,59 %                                   | 55,93 %   |
| <i>peu impliqué-e</i>  | 2,79 %           | 26,26 %                       | 13,97 %   | 4,47 %       | 41,34 %   | 31,28 %                                   | 50,84 %   |
| <i>non-impliqué-e</i>  | 7,23 %           | 19,88 %                       | 12,65 %   | 3,61 %       | 41,57 %   | 29,52 %                                   | 54,82 %   |

Les données croisées soulignent quelques tendances : les répondant-e-s plus âgé-e-s ont moins de difficultés à parler des préférences / pratiques ainsi que des attentes relationnelles. Parler des thématiques liées au corps est sensiblement plus compliqué pour les personnes trans et non-binaires. Aborder la contraception est moins facile pour les personnes non-impliqué-e-s sur ces sujets.



## 2.6. Le « pourquoi » des difficultés à la communication sexuelle



La réponse retenue par près de la moitié des répondant-e-s est une « *difficulté à s'exprimer sur ces sujets en particuliers* », c'est à dire à s'exprimer sur ce qui touche à l'intimité et la sexualité.

Cela va dans le sens qu'un travail de sensibilisation, voir même de « formation » ou d'« entraînement » à l'expression dans un contexte sexuel peut être une piste efficace pour surmonter les difficultés à aborder certains sujets. Notamment pour les publics n'ayant pas eu d'occasions de pratiquer ce genre d'échanges dans leur vie affective et sexuelle.

Les autres propositions les plus retenues sont les suivantes « *peur de casser l'ambiance* » ; « *peur du rejet ou d'une réaction violente* » ; « *peur d'être trop direct-e* ».

Ces trois réponses témoignent toutes, à différent degré, d'un contexte d'insécurité avec le/la partenaire qui empêche de s'exprimer librement - « peur de... ». Cela suggère deux nouvelles pistes sur lesquelles travailler auprès du public :

- comment créer un cadre de confiance, de consentement et sécurisant avec son/ses partenaires ?
- comment être soi-même un-e partenaire à l'écoute et rassurant-e, qui incite à l'échange ?

A noter, une vingtaine de répondant-e-s (env. 4%) ont affirmé spontanément n'avoir aucune difficulté à communiquer sur ces sujets (ou n'ont sélectionné aucune réponse à la question précédente).

## 2.7. Réponses libres : « techniques » personnelles et témoignages

L'avant-dernier champ posait la question suivante : « Avez-vous pu trouver des « techniques » pour surmonter ces difficultés ? Ou des outils pour faciliter les échanges avec vos partenaires ? Si oui, précisez. » L'idée était en premier de recueillir des ressources / outils complémentaires - quelques réponses choisies :

|  |   |
|--|---|
| <p>« En parler le plus rapidement possible, et fuir les partenaires qui ne le prennent pas en compte. montrer des docs sur le consentement comme la métaphore avec le thé et voir si la personne comprends<br/>Un fanzine sur le consentement qui proposait des colorier des silhouettes de corps humain en fonction des zones que l'autre peut toucher sans demander / toujours demander avant / jamais toucher, en contexte sexuel et en général »</p>   | <p>« Dans une relation où on voit les personnes plusieurs fois : Les brochures d'infokiosk sur le consentement qu'on a pu lire ensemble ou remplir ensemble (celles des jeux), jouer à se faire des listes sur nos peurs, nos freins, ce qui nous fait kiffer, ce qu'on aimerait faire ensemble séparément sur des feuilles de papier et on les lit ensemble, on se les échange... tout cela a, étonnement, un potentiel érotique. Ritualiser des discussions sur les pratiques et la relation qui sont hors des lieux d'intimité (genre discussion de cuisine autour d'un thé), travailler l'écoute ensemble : une parle et l'autre ne peut pas l'interrompre et ne peut pas rebondir sur ce qui a été dit elle écoute (l'idée c'est de parler de soi et de son ressenti, des ses émotions, on ne critique pas de l'autre qui ne peut pas répondre), on apprend à se dire ce qu'on aime aussi pendant, de manière basée sur l'amélioration et pas "j'aime pas ci ou là".<br/>S'écrire ou se raconter des histoires érotique qui nous permettent de discuter de ce qu'on aime ou non.<br/>Dans les relations d'un soir en soirée : prendre un temps pour respirer, faire un pas de côté, prendre un temps pour soi, pour faire le point sur mon envie, mes désirs. Une fois que je suis au clair, il me semble plus facile de communiquer cette information de manière verbale.<br/>ça pourrait être sympa d'avoir un questionnaire sur soi, sur téléphone ou papier qui permet ou non de faire passer la porte à la personne en face de nous. C'est pas nous qui parlons mais le questionnaire. Si on a le numéro de la personne, ça peut se faire par SMS ou sur appli de drague. »</p> |
| <p>« L'humour peut aider à désamorcer la bombe sur ce genre de sujets difficiles. Il faut aussi trouver le moment propice et amener le sujet en douceur pour ne pas brusquer. Enfin, je pense que la qualité de la relation joue énormément, ça a été beaucoup plus facile avec un partenaire avec qui j'avais vraiment pris le temps de faire connaissance et avec qui j'étais vraiment beaucoup plus à l'aise pour aborder ces sujets.<br/>Pour la question des blocages ou malaises, il y a des petits jeux sexuels très simples qu'on trouve dans des sex shop ou simplement sur internet. Je ne parle pas de choses obscènes bien que je ne juge personne en rien, mais ce sont simplement des petits jeux avec des cartes ou des petits papiers avec des choses à faire ou à dire qui peuvent aider à débloquent la parole sur certaines envies ou non envies justement. »</p> | <p>Essayer d'aborder le sujet en face en face avant les situations d'intimité, notamment avant de se retrouver dans le lit... Sortir ce type de conversations de la chambre, en faire un sujet de conversation non pas "comme les autres", mais légitime d'être abordé et entendu. Pas de "mais tout va bien, pas besoin d'en discuter". »</p>  |
| <p>« Bien sur! Deux exemples :<br/>- une boîte à fantômes (idée sortie de nulle part, très comique)<br/>- le menu du sexe (mademoiselle.com) »</p>   |   |
| <p>« Pour faciliter les échanges, nous avons un jeu: la communication du couple. Chacun répond aux mêmes questions puis on compare et on en discute »</p>  | <p>« Lorsque je nomme un blocage que j'ai, je propose toujours autre chose (que j'aime!) pour nous aider à rester dans le plaisir et la bienveillance. »</p>  |

Il est fait plusieurs fois références à des brochures qui sont déjà évoquées dans la partie bibliographiques, notamment celles proposant des « exercices pratiques » - dessins, questionnaires... D'autres outils cités, notamment des jeux ou des applications en ligne (« *MojoUpgrade* »), seront détaillés un peu plus loin. A l'inverse, plus d'une douzaines de répondantes précisent ne pas avoir du tout de « techniques » (mais en chercher).

Un élément qui revient assez souvent est l'importance du cadre : par exemple, pour un certain nombre de répondant-e-s, communiquer autour du sexe lors de moments « non-intimes » semble faciliter la chose. Ou utiliser des vecteurs indirects (SMS, applications) pour gagner encore un peu de distance pour les sujets les plus « compliqués ». L'« *humour* » revient aussi fréquemment comme moyen de « désacralisation » et de mise à l'aise des partenaires.

Une autre partie des réponses orientent vers des « techniques » soit radicales, comme « *changer de partenaire* » ou « *ne plus avoir de relations avec des hommes cis* », soit potentiellement risquées, comme l'utilisation d'alcool pour se désinhiber avant la discussion.

Il est aussi fait référence au rôle qu'ont pu jouer le militantisme, les thérapies, ou certaines structures, dans son rapport à la sexualité et à ses partenaires.

Mais un certain nombre de contribution sont difficiles à dissocier du vécu de l'auteur-e et sont plus à lire comme des témoignages ciblés que comme des outils clés en main. Mais la notion de confiance, de se sentir « à l'aise », de ne pas avoir « peur », revient très souvent. Par exemple :

« A un moment, je pratiquais ce que j'appelais "l'esquive" : utiliser un prétexte un peu bidon ("j'ai trop bu pour la pénétration" ou "je suis un peu vieux jeu le premier soir, je veux y aller doucement") pour éviter d'aborder le vrai blocage (un vaginisme). Je pratique maintenant une forme d'honnêteté frontale avec mes partenaires, c'est quand même mieux. Quand une relation se passe bien, que la confiance est là, j'aime bien qu'on se raconte, au lit, nos fantasmes respectifs : comme ça, on discute de ce qui est possible et désirable pour chacun, nos attentes, nos préférences, ce qui au contraire bloque, etc... »

« Simplement être en confiance avec la personne, si je me sens respectée aucun sujet ne me fait peur »

A ces retours d'expériences riches, s'ajoutent les contributions facultatives via le dernier champ libre du sondage : « *Souhaitez-vous ajouter un dernier commentaire, ou un témoignage en lien avec le sujet ?* ». Celles-ci sont très variées, et pas forcément évidentes à trier et synthétiser. Mais elles peuvent être considérées de manière qualitative pour orienter la conception des outils. Il y a aussi des retours pertinents sur le questionnaire lui-même ou des encouragements.

« Ça peut paraître "glauque" pour certain.e personne d'aborder ça avant même les prémices d'une relation sexuelle, ça peut paraître technique etc, casser l'ambiance... mais beaucoup de celles et ceux avec qui j'ai pu discuter avant un rapport sexuel ont apprécié que cela se passe comme ça...c'est serein de pouvoir se dire les choses, de poser un cadre. Les plus belles histoires (aussi courtes pouvaient elles être) sont celles avec qui c'était "fluide" avant le sexe Et où chacun.e pouvait dire ses attentes besoins. »

« Merci d'aborder ces questions importantes et encore tellement taboues! Mon mari (15 ans de mariage et 18 ans de vie commune) ne supporte pas que je lui dise ce que je n'aime pas ou ne préfère pas, il se sent remis en question dans sa virilité. Il accepte seulement que je lui dise "ce que je voudrais" ou "ce que j'aime" mais pas dans l'autre sens... résultat nous faisons beaucoup moins l'amour, pour des questions de communication. C'est malheureux et frustrant pour tous les deux, et destructeur à terme pour le couple (j'en fais l'expérience en ce moment). Alors merci pour votre travail.»

|   |  |
|---|--|
| <p>« Un témoignage : la virginité est difficile à aborder, et passé 18 ans, beaucoup de ridicule est attaché aux "vierges" et aux "puceaux". Très honteuse d'être encore vierge à 23 ans environ, je ne me suis ouverte sur ce sujet qu'à une seule personne, un ami, qui m'a donné cet "excellent" conseil : aller chercher un mec en soirée et ne rien lui dire, juste pour perdre sa virginité rapidement. Deux ans plus tard, j'ai rencontré quelqu'un avec qui j'ai souhaité avoir ma première relation sexuelle avec pénétration. J'ai laissé les contacts aller de plus en plus loin, déviant juste les caresses lorsqu'elles approchaient trop de mes organes génitaux, jusqu'au jour où la personne m'a demandé si c'était ok d'aller "jusqu'au bout". J'ai dit oui, j'ai serré les dents, en pensant que c'était juste un mauvais moment à passer, mais en fait c'était tellement douloureux et j'étais tellement tendue que j'ai demandé d'arrêter. La personne n'a pas réagi avec malveillance, mais je voyais qu'elle était saoulée par la situation, ça rendait les confidences encore plus compliquées, j'ai fini par lâcher le morceau, ce qui pour moi était vraiment un obstacle surhumain, et elle a juste dit "ah ok, il me semblait que non pourtant". C'était difficile sur le moment, on a continué à discuter de ça ensuite, on en a un peu rigolé, j'avais enfin le sentiment que ce n'était pas grave et pas ridicule, mais j'aurais vraiment aimé que la personne me pose la question frontalement avant d'initier les rapports. Sa réaction n'était pas malveillante ou mauvaise, mais elle m'a faite me sentir ridicule, au sens où j'avais fait tout un fromage de quelque chose qui n'était pas grave. Mais ça l'était pour moi. »</p> | <p>« Je crois qu'on apprend jamais à lier le sexe à la parole, aux demandes, aux discussions. On présente toujours le sexe comme quelque chose d'évident et de "naturel", qui coule de source. Dans les représentations du sexe que l'on rencontre tout au long de la vie, ( cinéma, séries, romans, pub...) il n'y a jamais d'exemples de personnes qui parlent avant de se toucher. »</p>  |
| <p>« En tant que personne autiste, j'ai du mal à exprimer mon absence de consentement, surtout lorsque je souhaite le retirer alors qu'une relation intime est déjà engagée. »</p>  | <p>« Pour moi la communication n'est pas possible avec tout le monde, il faut savoir reconnaître quand la personne en face n'est pas réceptive. Ça peut être intentionnel, des hommes ou personnes dominantes dans la relation qui ne veulent pas assimiler les demandes de l'autre. »</p>   |
| <p>« Je communique plutôt souvent après le sexe, si c'est avec une personne que je vais revoir. Sauf pour les questions de protection contre les ist, mst. Il est pour moi important d'en parler avant. »</p>   | <p>« D'après mon expérience, les discussions et leurs importances respectives ne sont pas forcément les mêmes selon que l'on est avec un homme, une femme, une personne trans, non-binaire.... Le fait d'être avec quelqu'un de plus jeunes, ou de bcp plus âgé ça change aussi pas mal la donne par exemple. Du coup il est parfois difficile de répondre à ce questionnaire parce que selon le contexte auquel je pense je n'ai pas forcément les mêmes réponses à donner. »</p> <p>« Je trouve qu'il est difficile de parler de ce genre d'en sujet avant une première fois avec un partenaire. La première c'est toujours délicat soit c'est très doux, attentionné quand l'histoire promet d'être Belle, soit c'est plus spontané, un peu sauvage. On va demander un préservatif et voilà.. C'est souvent, je trouve, la 2eme fois que l'on en parle, qu'on ajuste, qu'on Pose des questions. »</p> |

## II. Revue des outils ludiques

De nombreux outils d'EVRAS existent déjà, présentant à la fois un versant ludique et un versant pédagogique. Cependant, comme les autres ressources déjà passées en revue, la plupart d'entre eux n'abordent que la communication sexuelle de manière indirecte, sans s'attarder sur sa pratique. Par exemple, un jeu à cartes thématiques comme « *Ado Sexo* » permettra de lancer le sujet en rebondissant sur les cartes abordant le consentement, l'hymen ou le préservatif, mais ne fournira pas de support plus poussé. A l'inverse, les jeux centrés autour des émotions et de leur expression peuvent permettre de réellement pratiquer la communication affective, mais les aspects « techniques », les mots de la sexualité, y sont rarement associés.

Le récent « jeu de carte collaboratif » « *SéduQ* »<sup>70</sup> tente lui de mettre les échanges au coeur de son concept. Chaque partie commence par une phase de « séduction » où les joueuses doivent enchaîner correctement les dialogues, en choisissant entre deux ou trois cartes, pour amener à l'interaction sexuelle souhaitée. Les propos déplacés, insultants, comme les situations empêchant le consentement (alcool, drogue) sont sévèrement sanctionnées au sein du jeu. Une emphase est mise sur les mots, les lieux et les moments choisis pour parler de sexe.

Ensuite vient la seconde partie du jeu, la phase « Q », où les joueuses doivent combiner parties du corps et parfois objets pour faire monter le désir puis le plaisir. En plus d'une approche très ludique (il est possible de créer des combinaisons inhabituelles, par curiosité), cette phase introduit très bien la notion de « progressivité dans le rapport (tout ne peut pas être fait tout de suite), et interroge les scripts sexuels dans le choix des enchaînements de pratiques. De plus, l'activité sexuelle est susceptible de s'interrompre à divers moments pour des questions de protection ou de consentement.



*Choix de dialogue pendant le sexe, SéduQ*

Cet outil semble facile à utiliser en présence d'une animatrice et développe de manière intéressante les différents aspects de la communication sexuelle. Il est également conçu de manière inclusive, en plus d'être esthétiquement très réussi. Cependant son système de jeu très « guidant », et l'absence d'interlocuteurice réel-le en face, limite la pratique communicationnelle.

<sup>70</sup> Site officiel : <https://www.seduq.fr/>

Le livret pédagogique « *La communication du couple adolescent* »<sup>71</sup> propose de son côté plusieurs activités conçues pour des IMS, dont le jeu coopératif « *Jouons sans risques !* ». Les participant-e-s y suivent l'histoire de Kayla & Lucas ; en avançant sur le plateau iels seront amenés à « conseiller » le jeune couple dans leurs échanges en lien avec la sexualité, en répondant à des questions comme :

- « *Ne sachant pas comment avouer à Kayla son désir de faire l'amour avec elle, Lucas demande conseil à son ami Ali. Que peut lui suggérer Ali ?* »
- « *Kayla se demande si elle devrait parler de l'utilisation du condom avec Lucas. Pour l'instant elle décide de n'en rien faire. Est-ce la bonne solution ?* »

Cet outil présente l'avantage d'être simple à mettre en place, concret, et de rassurer les participant-e-s en leur proposant un rôle « extérieur » à l'action, préservant leur intimité. Cependant l'interactivité est limitée, et le script proposé rigide.

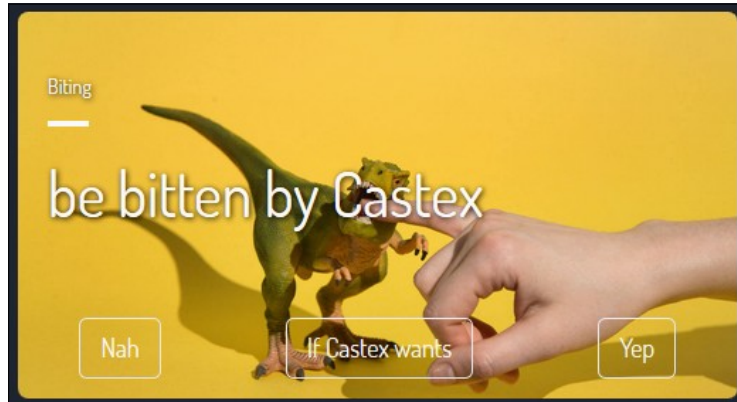


Dans un autre contexte, les outils numériques peuvent s'avérer des supports efficace à la communication sexuelle, grâce à leur facilité d'utilisation et une anonymisation de l'expérience.

71 Ça Sexprime n°16, GASSON, S., 2011, « *La communication dans le couple adolescent* »



L'application en ligne « *MojoUpgrade* »<sup>72</sup>, bien qu'exclusivement anglophone, semble être la plus reconnue. Elle reprend le concept de la liste « *Oui, Non, Peut-être* »<sup>73</sup> en proposant une interface confortable, visuelle et humoristique, ainsi qu'une légère progression du plus « vanille » vers le moins « vanille »<sup>74</sup>. Elle se veut également inclusive (en orientant les questions selon les parties génitales de la personne répondant, et non selon son sexe), mais reste hétérocentrée dans son approche.



*MojoUpgrade*

Les principaux apports de la technologie sont ici « l'honnêteté » permise par l'anonymat (seules les pratiques souhaitées des deux côtés seront finalement affichées), et le système de classement (« *ranking* ») des envies. Les critiques porteraient plutôt sur les formulations parfois confuses, les bugs encore présents, et surtout la durée de l'activité : l'obligation de répondre à toutes les questions pour obtenir un résultat final nécessite d'y consacrer près d'une demi-heure avec saon partenaire.

**Être complètement déshabillé par Jean Castex**

**Oui**  
Ça à l'air fun !
  **Peut-être**  
Si mon partenaire est intéressé
  **Non**  
Je n'y vois pas d'intérêt

[Ajouter un commentaire](#)

---

**Me faire masser sensuellement par Jean Castex**

**Oui**  
Ça à l'air fun !
  **Peut-être**  
Si mon partenaire est intéressé
  **Non**  
Je n'y vois pas d'intérêt

[Ajouter un commentaire](#)

---

**Masser sensuellement Jean Castex**

**Oui**  
Ça à l'air fun !
  **Peut-être**  
Si mon partenaire est intéressé
  **Non**  
Je n'y vois pas d'intérêt

[Ajouter un commentaire](#)

*Carnal Calibration*

72 Lien : <https://mojougrade.com/>

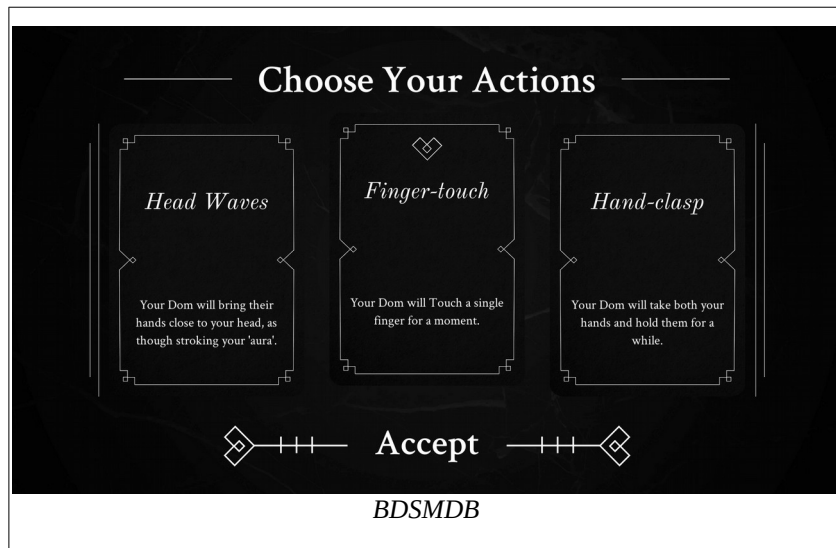
73 PROUTE, 2016, « Apprendre le CONSENTEMENT en 3 semaines ! - Le cahier de vacances ! »

74 Renvoie au pratiques sexuelles vues comme « conventionnelles »

« *Carnal Calibration* »<sup>75</sup> est un site à l'approche similaire, cette fois disponible en français. Destiné aux « couples », il propose dès le départ de resserrer ou non l'éventail des questions, via une interface beaucoup plus sobre mais efficace. La liste de question est plus longue, les formulations parfois plus crues, mais il n'est pas obligatoire de répondre à tout pour obtenir un résultat. L'outil perd en attrait ludique ce qu'il gagne en clarté.

L'application pour *smartphones* « *Happy Couple* »<sup>76</sup> pousse encore plus loin le concept de « découvrir » saon partenaire pour « renforcer la relation ». Malheureusement, un système de points et de visualisations de réponses peu clair, affecté par des bugs récurrents, n'en fait pas une aide communicationnelle aussi pertinente. Mais l'insistance sur la notion de « couple », déjà présente au sein des autres outils, mais aussi de la plupart des guides sexo étudiés, révèle un manque dans l'offre numérique : quid des débuts de relation, du sexe occasionnel, des premières fois ? Le constat semble être, qu'encore une fois, les personnes initiant le début de leur vie sexuelle ne disposent pas d'outils adaptés pour pratiquer ou aider à la communication.

Il serait possible d'élargir encore la notion d'« outil ludique », en lorgnant du côté des jeux vidéos. A la frontière de l'application ressources et du jeu de *deck-building*, « *BDSMDB* »<sup>77</sup>, à prix libre mais en anglais, propose à la personne « soumise » de construire à l'avance une pioche de cartes correspondant à des pratiques BDSM que saon partenaire « dominant » pourra choisir de mettre en application ou non, au fur et à mesure.



D'autre part, de nombreux jeux gravitant autour du genre *visual novel* (roman graphique à la première personne) ou *dating sim* (simulation de « drague ») proposent des dialogues à choix multiples dans le cadre d'interactions relationnelles ou sexuelles, où la réponse choisie aura une influence sur l'action en cours. Le degré de réalisme, de pédagogie et d'implication militante varie grandement selon les œuvres, mais certaines productions indépendantes offrent des perspectives originales.

75 Lien : <https://carnalcalibration.com/fr/>

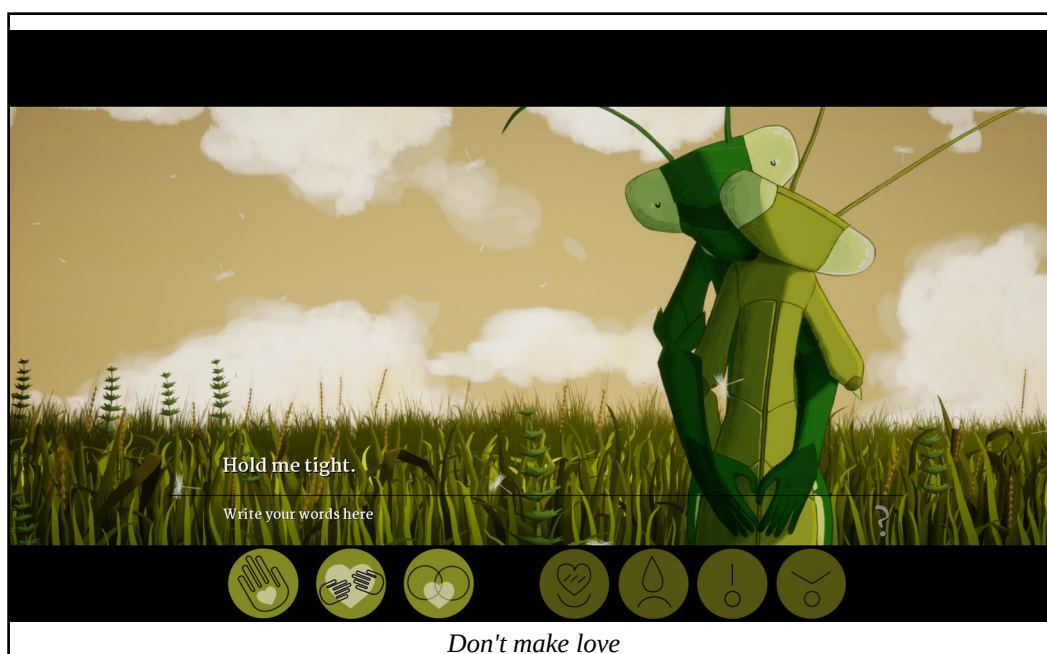
76 Lien : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.relance.happycouple&hl=fr>

77 Lien : <https://tyu.itch.io/bdsmsdb>

Des jeux tels que *Hot Date*, *Match Me if you can*, *Beach Date*, *Awkward Date*, ou encore *A Catastrophic Date* traitent la thématique de la séduction et du premier rendez-vous de manière décalée, souvent humoristique, et sur un format court. A l'inverse, *One Night Stand* (« Coup d'un soir ») vous permet d'incarner un personnage se réveillant à côté d'un-e inconnu-e, et de reconstituer les souvenirs de la veille en dialoguant. *Split Fighters* est un jeu de combat entre exs où la seule manière de réellement gagner est de discuter de ses problèmes relationnels entre les coups.

« *Don't make love* » (« Ne faites pas l'amour ») est un jeu vidéo centré sur le dialogue, vous proposant d'incarner soit le mâle, soit la femelle, d'un couple de mantes religieuses. Et où une « première fois » peut donc impliquer la mort de l'amoureux. Au cours d'un long échange avec votre partenaire, l'enjeu sera de décider comment faire évoluer votre relation, en l'incitant à s'exprimer, en le rassurant, en réfléchissant aux conséquences... L'interface vous propose soit d'écrire directement vos réponses, soit de réagir par différentes caresses ou expressions faciales. Et comme dans souvent dans ce genre de contexte, les mots mettent du temps à être dits.

Toutes ces approches vidéoludiques peuvent contribuer à la pratique communicationnelle intime et à « désacraliser » les problématiques gravitant autour de la sexualité.



### III. « Première-s fois » : développement d'un outil de pratique de la communication sexuelle

#### 1. Cadrage de l'outil

L'idée est de concevoir un outil pédagogique de prévention amenant à travailler sur la communication sexuelle (avant, pendant, et éventuellement après le sexe).

*Public ciblé* : groupes d'adolescent-e-s (une douzaine en moyenne), et éventuellement d'adultes

*Contraintes* : adapté aux IMS, donc transportable et pouvant être déployé dans une salle de classe. Suffisamment simple pour pouvoir être introduit lors d'une séance de 2H. Vocabulaire adapté aux différentes tranches d'âges.

*Objectifs* :

- lier ensemble les principales thématiques de la santé sexuelle
- leur donner un aspect concret, ancré dans le réel
- permettre une implication des participante-s sans les exposer personnellement
- entraîner à la communication dans un cadre sexuel via la mise en situation
- sortir d'un cadre académique et les inciter à échanger entre elleux
- apprendre à évaluer les risques et à prioriser les informations à échanger selon le contexte

*Inspiration* :

- outils de la communication sexuelle déjà recensés
- notes prises lors de mes propres séances d'animations EVRAS
- résultats du sondage réalisé dans le cadre de ce mémoire : notamment les questions « Parmi ces sujets, lesquels vous semblent le plus important à aborder avant un premier rapport sexuel avec un-e partenaire » et « Lesquels de ces sujets sont les plus durs à aborder avec vos partenaires sexuels ? » qui permettront d'orienter sur la fréquence de tirage et l'importance relative des différentes thématiques au sein du jeu à concevoir.

| Thématiques                                      | Contraception       | Spécificités de nos corps | Protection contre les IST | Virginité      | Préférences sensuelles ou pratiques favorites | Situations et attentes relationnelles | Blocages ou malaises liés à certaines pratiques / comportements |
|--|---------------------|---------------------------|---------------------------|----------------|---|---------------------------------------|---|
| Importance de l'aborder avant le premier rapport | 3                   | 6                         | 1                         | 7              | 5   | 4                                     | 2   |
| Difficulté à être abordée                        | 6                   | 4                         | 5                         | 7              | 2   | 3                                     | 1   |
| Moyenne  | 4,5                 | 5                         | 3                         | 7              | 3,5   | 3,5                                   | 1,5   |
| Importance relative                              | 12,50 %             | 10,71 %                   | 17,86 %                   | 3,57 %         | 16,07 %                                       | 16,07 %                               | 23,21 %   |
| Sous-Thématiques                                 | Désir d'enfant      | Transidentité             | Séropositivité            | Age            | Environnement                                 | Confiance                             | Consentement  |
|  | Refus de protection | Grosueur/Minceur          | Porteu-r-se d'IST         | Norme sexuelle | Norme sexuelle                                | Transidentité                         | Norme sexuelle  |
|  | Contra. Féminine    | Handicap                  | Refus de protection       | Passif sexuel  | Préservatif                                   | Couple                                | Environnement   |
|  | Préservatif         | Apparence                 | Préservatif               |                | Fantasmes                                     | Désir d'enfant                        | Traumatismes  |
|  | IVG                 | Règles                    | Passif sexuel             |                | Pratiques                                     | Orientation sexuelle                  | Violences   |

## 2. Conception de l'outil

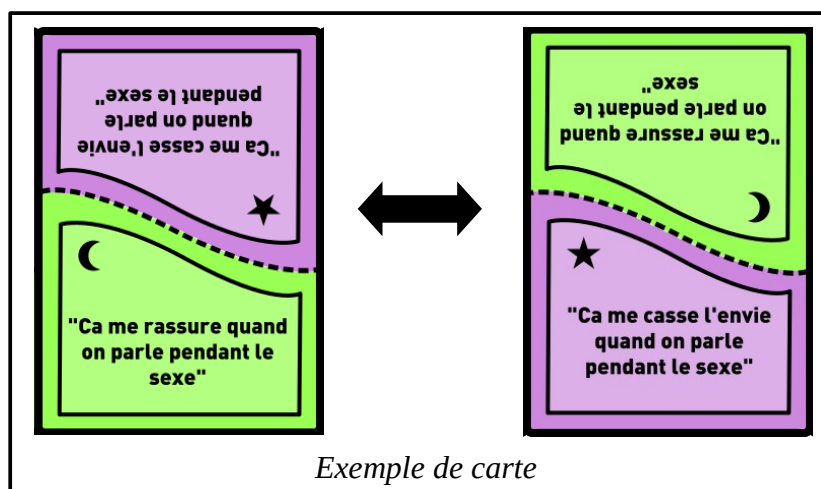
Afin de simuler un échange verbal avant un rapport, le jeu se jouerait avec deux parties se faisant face ; et pour ne pas exposer les élèves face à leurs camarades, ceux-ci incarneraient des personnages (plus ou moins définis) plutôt qu'eux-mêmes. Pour impliquer le groupe en entier, il semble intéressant que chacun des deux personnages fictifs soit incarné par la moitié du groupe. Cela pourrait être présenté comme si iels étaient toustes dans le cerveau du personnage<sup>78</sup> et décidaient ensemble de ses actions, pour encourager la coopération comme le débat d'idées

Afin de représenter les différentes problématiques pouvant survenir en amont d'un rapport, chaque groupe piocherait un certain nombre de cartes (une par élève environ) avec des accroches simples (type « *J'ai mes règles* », « *Je ne supporte pas qu'on me touche le dos* », « *Je suis allergique au latex* ») -ces cartes seraient au nombre d'une centaine, et leurs thématiques réparties selon les importances comparées mises en évidence dans le sondage (par exemple, la thématique des « *blocages et malaises liés à certaines pratiques / comportement* », la plus mise en avant, représenterait un cinquième voir un quart des cartes du jeu)

Afin de travailler sur l'évaluation des risques, il pourrait être intéressant de limiter le nombre de cartes jouable par chaque groupe (par exemple la moitié) : les élèves devraient débattre entre eux pour choisir lesquelles de leur problématiques sont les plus urgentes ou prioritaires, et lesquelles ne concernent qu'eux ou peuvent attendre un autre moment pour être évoquées

Enfin, afin d'encourager les participant-e-s à prendre la parole sur des sujets rarement évoqués ou parfois tabous, un-e des élèves devra jouer une carte retenue par son groupe, et prendre la parole pour annoncer l'un-e des problématiques à l'autre groupe. On laisse celui-ci réagir, puis c'est à leur tour de prendre la parole, jusqu'à que toutes les cartes soient jouées. Évidemment il serait judicieux d'encourager le plus d'élèves possible à prendre la parole, sans que ce soit une obligation si la situation les met réellement mal à l'aise.

Afin de limiter les combinaisons de problématiques incohérentes entre elles (par exemple piocher en même temps « *Je n'ai jamais eu d'autres partenaires sexuels* » & « *J'ai la syphilis* ») les cartes pourraient être doubles, avec chaque partie correspondant à la couleur d'un personnage – les situations les plus contradictoires seraient ainsi figurées sur une même carte et seraient moins courantes au sein d'un groupe.



78 Référence au film d'animation « *Vice-Versa* », des studios Pixar, 2015

Liste des problématiques apparaissant sur les cartes du jeu

| « Personnage »               | Camille   | Nemo  |
|------------------------------|---|---|
| <p><b>Problématiques</b></p> | <p>Je ne supporte pas qu'on me touche les parties génitales</p> <p>Je ne supporte pas qu'on me touche le dos</p> <p>J'aime qu'on me pénètre</p> <p>Les préservatifs sont périmés</p> <p>Je suis dégouté-e par le sexe oral</p> <p>Je suis excité-e par le sexe anal</p> <p>Je suis vraiment fatigué-e</p> <p>Je suis allergique au latex</p> <p>Je ne veux pas que ça dure longtemps</p> <p>On pourrait nous voir</p> <p>J'ai oublié les préservatifs</p> <p>Je suis séropositi-f-ve, sous traitement</p> <p>J'ai déjà eu la syphilis</p> <p>J'ai envie qu'on me regarde dans les yeux en faisant l'amour</p> <p>Ca me casse l'envie quand on parle pendant le sexe</p> <p>Il y a trop de lumière</p> <p>Il ne faut pas que ma famille soit au courant</p> <p>J'ai pas les parties génitales auxquelles tu t'attends</p> <p>J'ai eu une rupture du frein l'année dernière</p> <p>J'ai déjà un enfant</p> <p>D'habitude je couche avec des personnes de l'autre sexe</p> <p>J'ai envie d'une relation sérieuse</p> <p>Je n'aime pas mon physique</p> <p>J'ai déjà couché avec d'autres personnes</p> <p>En fait j'ai menti sur mon âge</p> <p>Je pleure quand je jouis</p> <p>J'ai souvent des pannes</p> <p>Je suis entièrement épilé-e</p> <p>Je suis circoncis-e</p> <p>Je mouille beaucoup</p> <p>Je ne veux pas être nu-e</p> <p>Je pense que je suis autiste</p> | <p>J'aime qu'on me touche les parties génitales</p> <p>J'aime qu'on me touche le dos</p> <p>Je ne supporte pas qu'on me pénètre</p> <p>Les mouvements brusques me mettent mal à l'aise</p> <p>Je suis excité-e par le sexe oral</p> <p>Je suis dégouté-e par le sexe anal</p> <p>Je me sens malade</p> <p>J'aime pas sucer du plastique</p> <p>Je veux juste faire des préliminaires</p> <p>On m'a agressé-e sexuellement quand j'étais enfant</p> <p>Je suis plus sûr-e d'avoir envie</p> <p>J'ai une poussée d'herpès</p> <p>Je suis non-binaire</p> <p>Je ne veux pas qu'on me regarde dans les yeux en faisant l'amour</p> <p>Ca me rassure quand on parle pendant le sexe</p> <p>La pièce ne ferme pas à clef</p> <p>J'ai déjà un-e amoureux-x-se</p> <p>J'ai un stérilet</p> <p>Je me masturbe tous les jours</p> <p>Je veux des enfants</p> <p>J'ai déjà fait une IVG</p> <p>J'ai pas envie d'une relation sérieuse</p> <p>J'aimerais conserver mon hymen</p> <p>Je n'ai jamais couché avec d'autres personnes</p> <p>J'ai mes règles</p> <p>J'ai peur d'être trop lourd-e pour être au dessus</p> <p>Je suis excisé-e</p> <p>Je ne m'épile pas</p> <p>J'ai oublié ma pilule ce matin</p> <p>Je transpire beaucoup</p> <p>Ma poitrine est un peu surprenante</p> <p>Je ne peux pas rester longtemps debout</p> |



### 3. Vers une « Première-s fois » jouable

#### 3.1. Tests et évolutions de l'outil

Afin d'évaluer l'efficacité du concept et la clarté des règles, plusieurs sessions de tests ont été organisées, en prenant note à chaque fois des retours permettant de faire évoluer le jeu.

| Date     | Durée  | Participant-e-s | Cadre                         | Public  | Modifications  |
|----------|--------|-----------------|-------------------------------|---|--|
| 12/06/20 | 30 min | 8               | Formation CCF                 | Féminin, entre 20 et 40 ans, engagé sur les questions de sexisme & sexualité              | Défausse des sujets à aborder remplacée par un classement prioritaire ; réponses dynamique des participantes                       |
| 24/06/20 | 1 h    | 16              | Atelier dans un lieu autogéré | Féminin, trans ou non-binaire, entre 18 et 30 ans, engagé sur les questions de domination | Élaboration collective du scénario de rencontre ; distanciation physique des groupes de participant-e-s ; ajout de trigger warning |
| 06/08/20 | 1 h    | 12              | Atelier Chez Violette         | Féminin, entre 20 et 35 ans, engagé sur les questions de sexisme                          | Accompagnement des groupes pendant phase de classement ; structuration des échanges durant la pose des cartes                      |
| 08/09/20 | 1 h    | 6               | Atelier Chez Violette         | Féminin & non-binaire, entre 20 et 35 ans, engagé sur les questions de sexisme            | Passage d'un classement prioritaire à un classement chronologique ; ajout d'un plateau de jeu                                      |
| 02/10/20 | 45 min | 10              | Domicile                      | Mixte, entre 20 et 35 ans, engagé sur les questions de sexisme et LGBTI+                  | Point informatif si problématique piochée non-comprise ; proposition d'avoir également en main des cartes de « réponse »           |

La plupart des retours furent positifs, notamment concernant le contenu des cartes et leur design, mais aussi vis à vis des « objectifs » de l'outil : la plupart des participant-e-s, même déjà très renseignés sur les questions de sexualité et de consentement, virent rapidement leurs limites communicationnelles en pratiquant ce jeu, et jugèrent bénéfique cette occasion de pouvoir plus travailler là-dessus.

Les critiques concernèrent essentiellement les règles, perçues comme trop vagues ou abstraites : quel était le rôle précis de chaque participant-e, comment « trier » ses cartes au sein d'un groupe, à quel moment prendre la parole ou répondre... Celles-ci furent donc précisées et clarifiées au fur et à mesure, et des idées intéressantes (comme le plateau de jeu chronologique) furent intégrées.

Les deux confinements de 2020 comme les mesures sanitaires eurent des conséquences sur la phase de test. Initialement prévu pour être pratiqué lors d'IMS, la majorité de ces animations furent annulées, et l'outil ne put finalement être testé qu'auprès de groupes d'adultes bénévoles. Ces échanges furent

constructifs, mais ne permettent pas d'évaluer l'efficacité de l'outil auprès d'un public captif adolescent. Il semble donc pertinent d'orienter plutôt sa mise en pratique auprès de publics adultes tant qu'une phase de test auprès de publics plus divers n'aura pas été entreprise. Cependant, les retours positifs et la polyvalence du système de jeu m'amènent à être optimiste sur le développement du projet.

### **3.2. Cadre de jeu finalisé**

L'idée est de proposer ici une version synthétisée des règles, tenant compte des différentes expériences autour de ce jeu, et permettant un usage « clef en main » par d'autres CCF. Il n'est cependant pas question de proposer une version « figée » de cet outil, mais au contraire une base à partir de laquelle celui-ci pourra encore évoluer.



## Animer les « Première-s Fois »

### Préparation

Certaines cartes peuvent être inadaptées au vu du contexte (âge, personnes victimes de violences) et peuvent être retirées en demandant en avance au groupe ou à l'initiative de l'animatrice.

Divisez les participant-e-s, spatialement si possible, en deux groupes distincts de taille équivalente, idéalement de 4 à 7 personnes chacun. Ceux-ci peuvent inclure des animatrices, selon le degré d'autonomie des participant-e-s.

Présentez les deux personnages, **Nemo** & **Camille**. Faites leur imaginer où et comment iels se sont rencontrés, comment et pourquoi iels se sont plu. Proposez à chaque groupe de choisir un des deux personnages, qu'iels « piloteront » toutes les deux ensemble. Faites avancer l'histoire collectivement, en leur demandant à quelle occasion iels se sont revu-e-s, si ce cadre était adapté pour parler, puis quand iels ont décidé qu'iels coucheraient ensemble. Rebondir éventuellement sur les questions de consentement, de sécurité, de communication verbale et non-verbale, de sous-entendus, de « bon moment » pour parler de sexe.

### 1ère étape : « Prioriser »

Expliquez ensuite que **Nemo** & **Camille**, les deux personnages pilotés par chacun des groupes, doivent se lancer dans une discussion « avant le sexe ». Chaque participant-e va recevoir une (deux s'il y a moins de 4 personnes par groupe) carte de « Problématique » sur laquelle est écrit quelque chose qu'il est peut-être important de communiquer à son partenaire. Ou pas.

Nemo est concerné-e par les problématiques mauves, Camille par les vertes.

Présentez le plateau de jeu, qui peut être fait au tableau, sur une large feuille, ou une surface rigide. Celui-ci est divisé en 4 cases :

- la 1ère est le lieu de la discussion, du premier rendez-vous, tel qu'imaginé par les groupes (par ex « le bar », « le parc », « le salon »,...)
- la 2de est l'endroit où l'activité sexuelle dans la suite du récit co-construit (par ex « la chambre »)
- la 3ème s'intitule « plus tard », la 4ème s'intitule « jamais »

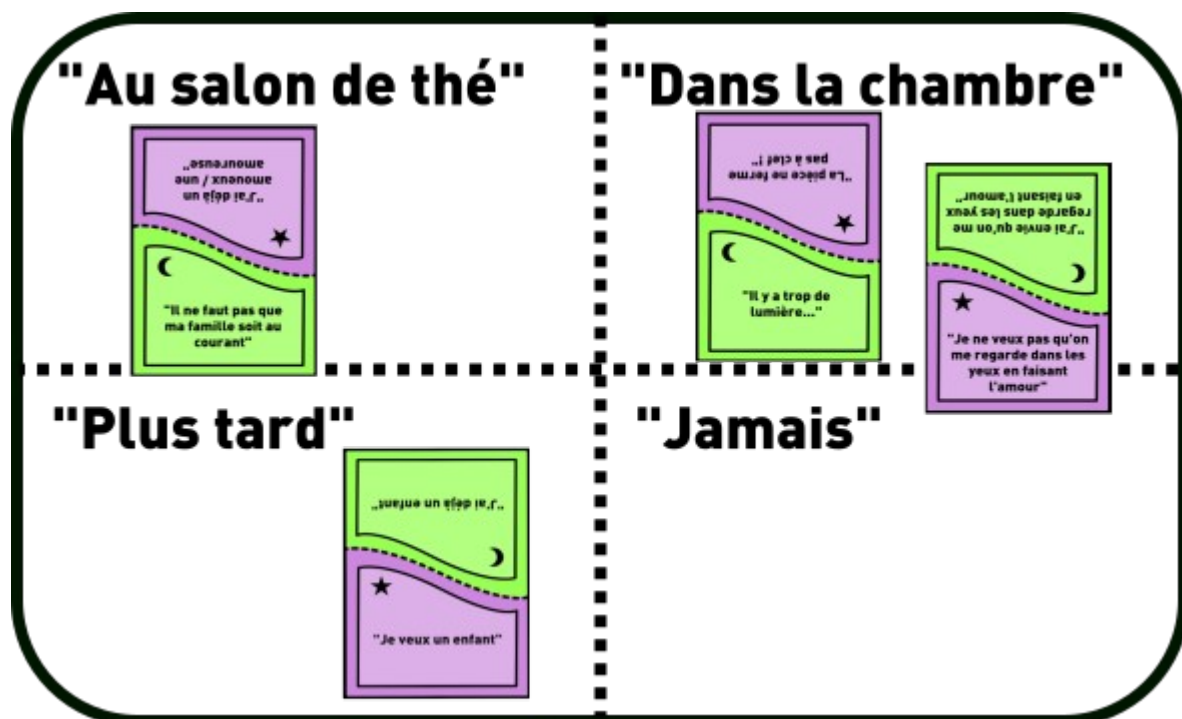
Chaque groupe / personnage va avoir un temps de discussion (env. 15-30 min) pour décider à quel moment, « dans quelle case », iel va placer chacune de ses cartes. Par exemple, doivent-iels dire que leur personnage « *N'a jamais eu d'autre partenaires* » au premier rendez-vous, dans la chambre, après le sexe, ou jamais ? Rappeler qu'il n'y a pas de « bonne réponse », l'important est d'en discuter, d'arriver à un consensus au sein du groupe. L'animatrice peut intervenir pour expliquer certaines cartes ou animer les échanges au sein des groupes.

## 2de étape : « Communiquer »

Une fois que chaque groupe / personnage a réparti chronologiquement ses cartes de son côté, le dialogue entre **Camille** & **Nemo** peut commencer. Les deux groupes sont réunis autour d'un même plateau, et case par case, les participant-e-s doivent à tour de rôle placer leur cartes, en annonçant à voix haute ce qu'ils ont jugé important que leur personnage dise à saon partenaire. Le texte peut être lu tel quel, ou amené de manière drôle, fluide, ou réaliste dans la conversation, selon l'aisance et la créativité des participant-e-s. Une réponse peut être amenée en face, spontanément, ou par le biais d'une carte adaptée (par ex : « *Il faut que je te dise, j'ai oublié les préservatifs...* » => « *Pas grave, de toute manière je n'aime pas la pénétration* »). La prise de parole par les participant-e-s peut être laborieuse au démarrage, il est donc possible que des animateurices prennent par au jeu pour dynamiser les échanges. Et rappelle que personne n'est jamais obligé de parler, qu'il est possible de donner/échanger ses cartes...

Après chaque case remplie, proposer un point sur l'évolution du dialogue et les choix qui ont été fait. Puis faire avancer la chronologie et passer à la case suivante. Terminer sur une évocation des cartes qui n'ont pas été jugées importantes à communiquer (case « Jamais »), et pourquoi. Puis faire un tour de table et demander à chaque participant-e de s'exprimer sur ce qu'il a pensé de la conversation entre Camille et Nemo, des choix fait par son groupe et celui d'en face, mais aussi sur son ressenti, les difficultés rencontrées, si ce dialogue est « réaliste » ou non ?

### Exemple de plateau de jeu



# Conclusions

## I. Retours sur la méthodologie

La structure de ce mémoire peut sembler inhabituelle, mais elle est aussi liée à la nature du sujet, qui englobe la quasi-totalité des thématiques EVRAS, et intervient de manière diffuse dans la plupart de nos interactions, qu'elles soient intimes, quotidiennes ou professionnelles en tant que CCF. Il me semblait donc judicieux d'aborder le sujet via plusieurs grands axes et non pas un seul.

Le contexte exceptionnel de 2020 a grandement influencé cette structuration ; la phase de test de l'outil fut raccourcie, et sur un échantillon moins large que prévu, les interactions avec les milieux professionnels et associatifs furent limités. Les périodes de confinement contribuèrent par contre à rendre ce travail plus théorique qu'envisagé, en augmentant le temps accordé à la lecture et la synthèse bibliographique.

Le lancement de l'enquête sur la communication sexuelle dès septembre 2019 permit heureusement de recueillir des données lors d'événements publics, et de les traiter rapidement, accélérant la conception de l'outil. Cependant, à cause de cette diffusion précoce, le questionnaire s'avéra un peu en décalage avec les objectifs, la nature des données à récolter n'étant pas suffisamment claire à ce moment des recherches.

Le développement d'un outil fut une des parties les plus intéressantes et stimulante de ce travail, mais aussi un réel défi en tant que CCF en formation, alors que je n'étais encore qu'en phase d'apprentissage avec les outils déjà existants. J'espère en tout cas que les bases sur lesquelles cet outil s'appuie sont suffisamment solides pour permettre à son usage de s'élargir, et à son développement de se prolonger.

## II. Apports à la pratique de CCF

L'approche pluridisciplinaire, transversale, requise par ces travaux de recherche m'amenèrent à élargir et renforcer mes connaissances théoriques dans plusieurs domaines : sexologie, sociologie, psychotraumatologie... La revue des différents guides et outils existants m'a permise de construire très tôt une « boîte à outils » mobilisable rapidement lors d'animations ou de conseil.

Dans le cadre de mon activité professionnelle de CCF, cette « expertise » des thématiques de la communication sexuelle me donne de l'assurance lors d'interventions en lien avec le consentement ou la prévention des violences (par ex. en ayant en tête une liste exhaustive des signes de malaise non-verbaux). Ce mémoire m'a aussi donné l'opportunité de pouvoir proposer des « pistes concrètes », rassurantes, lors d'entretiens comportant du conseil conjugal ou des problématiques sexo (par ex : « Vous pouvez faire une liste à l'avance / vous entraîner à lui dire comme ça... »).

Ces 18 mois de collectes d'informations, d'avis et d'expérimentations, m'ont conduite à tisser de nouveaux liens avec d'autres CCF, des professionnel-le-s de l'éducation ou de la santé, des chercheuses en sexualité... tous très enrichissants. Les sessions de test de « *Première-s fois* » se firent pour trois d'entre elles lors d'ateliers sur la « *Communication avant le sexe* » qui permirent de tester tout un panel d'outils et rencontrèrent un franc succès, resserrant ainsi les liens avec les structures associatives m'accueillant.

### III. Perspectives

Malgré ses aspects inachevés, « *Première-s Fois* » s'avère dans la pratique un outil souple et polyvalent, permettant d'aborder presque toutes les thématiques EVRAS. Je prévois de l'utiliser dans ma pratique professionnelle de CCF, dans un premier temps en groupes adultes, puis dans un second temps, en groupes adolescents. Et de continuer à prendre note des différentes expériences afin de le perfectionner dans sa mise en place ou ses contenus.

D'autre part, une fois ce travail de recherche publié, une version en libre accès de l'outil sera mise à disposition de professionnels et de bénévoles, accompagnée de la notice d'utilisation. Cette diffusion se fera par les réseaux internes du Planning Familial, par les associations engagées sur ces thématiques, et par la liste de contacts constituée lors de la diffusion du questionnaire. Ces nouvelles utilisatrices seront encouragées à contribuer au développement de l'outil par leurs retours et/ou leurs propositions.

Enfin, au vu de l'évolution du contexte sanitaire et de la dématérialisation d'une partie des animations, une version jouable « en ligne » de « *Première-s Fois* », sans besoin d'installation et compatible *smartphones*, est en cours de développement et de test.

Il était initialement envisagé qu'un second outil soit développé à l'issue de ce travail de recherche, qui aurait pris la forme d'un logigramme ou d'un mémo synthétique priorisant les différents points sur lesquels communiquer avec saon partenaire avant une interaction sexuelle, facilement diffusable. Aucune mise en forme satisfaisante n'a été trouvée jusqu'ici, mais ce projet pourrait d'autant plus émerger à l'avenir que la communication sexuelle semble être un sujet suscitant l'intérêt du public.

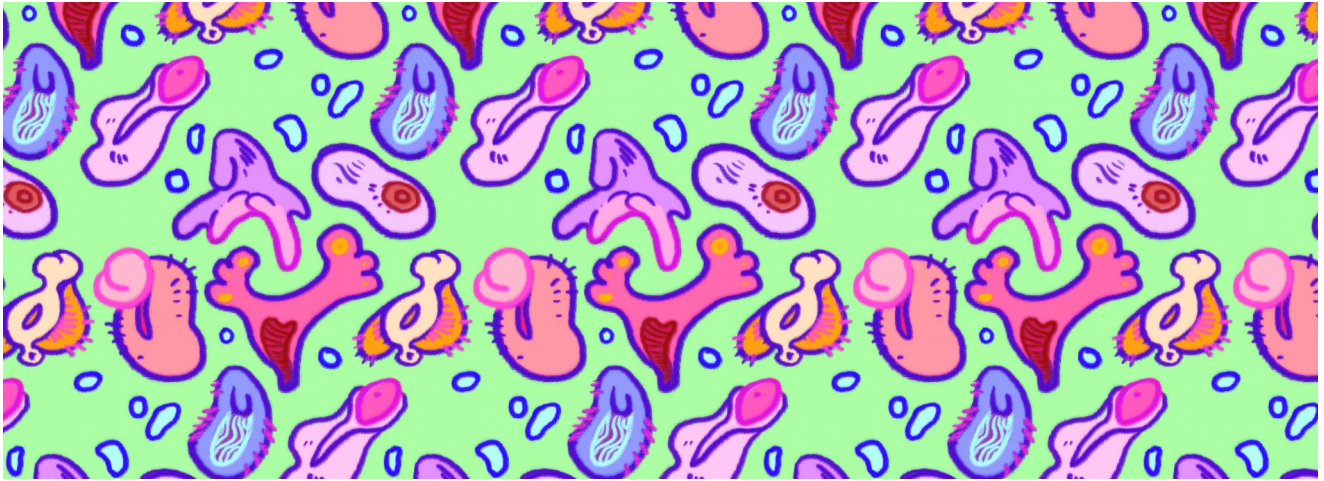
De même, certains articles récents traitant de la vie sexuelle des jeunes durant le premier confinement<sup>79</sup> ou des pratiques préventives des étudiant-e-s lors de leur entrée dans la sexualité<sup>80</sup> n'ont pas pu être inclus dans la revue bibliographique - tout comme la brochure « *#PLUS JAMAIS Sans Mon Accord* »<sup>81</sup>, éditée cet automne par le centre Hubertine Auclert, qui aborde la communication sexuelle dans une optique de prévention des violences.

79 MEDIAPART, DEREAX, I., « *Qu'ont fabriqués les jeunes sur leurs écran durant ces temps confinés ?* », 2020

80 REGNIER-LOILIER, A., 2020 – Lien: <https://www.ined.fr/fr/actualites/presse/entree-dans-la-sexualite-et-pratiques-preventives-des-etudiantes-et-des-etudiants/>

81 <https://www.centre-hubertine-auclert.fr/outil/kit-campagne-plusjamaissansmonaccord>





« [...] Un jour, un garçon embrassait en faisant un genre de succion forte. J'ai mis 2 mois à lui dire. J'ai fini par lui dire que j'étais pas à l'aise avec sa façon de m'embrasser parce que j'avais l'impression qu'il essayait "d'aspirer mon âme". C'est passé tout seul ^^ »

[Témoignage récolté lors de l'enquête]



# Annexes

## I. Matériel de jeu « *Première-s Fois* »

Illustrations : *Faust Smiatek*

Ce set de jeu contient :

- 4 planches de 8 cartes à double-sens de lecture, soit 64 « *Problématiques* »
- 1 planches de motifs correspondant au dos des cartes
- 1 planche de personnages, chacun en double exemplaire

## II. Bibliographie

### Articles

**WikiHow**, « *Comment parler de sexe ?* »

<https://fr.wikihow.com/parler-de-sexe>

**Santé Magazine, LE CORRE, D.**, 2016, « *Comment apprivoiser sexuellement un nouveau partenaire ?* »

<https://www.santemagazine.fr/psycho-sexo/le-blog-sexo-de-daisy-et-marine/comment-apprivoiser-sexuellement-un-nouveau-partenaire-175046>

**Version femina, ROUDEN, E.**, « *Comment parler de sexe en couple ?* »

<https://www.femina.fr/article/comment-parler-de-sexe-en-couple>

**GQ**, 2015, « *Les mots pour le dire : parler avant, pendant, après l'amour* »

<https://www.gqmagazine.fr/sexactu/articles/les-mots-pour-le-dire-parler-avant-pendant-aprs-lamour/27515>

**Huffington Post, BIRCH, J.**, 2018, « *9 conseils avant de faire l'amour – Préparez le terrain pour des ébats parfaits* »

[https://www.huffingtonpost.fr/2018/06/24/9-choses-a-savoir-avant-de-faire-l-amour\\_a\\_23462727/](https://www.huffingtonpost.fr/2018/06/24/9-choses-a-savoir-avant-de-faire-l-amour_a_23462727/)

**Cosmopolitan**, « *Comment parler de sexe dans son couple ?* »

<https://www.cosmopolitan.fr/,comment-parler-de-sexe-dans-son,1921230.asp>

**PARENTS, MARCHI, C.**, 2019, « *9 conseils pour parler sexe à son homme* »

<https://www.parents.fr/etre-parent/couple/sexo/9-conseils-pour-parler-sexe-a-son-homme-162212>

**Le Figaro madame, REY, S.**, 2020, « *"Parler de sexualité à son conjoint, c'est lui donner le mode d'emploi de notre corps"* »

<https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/sexe-comment-parler-de-sexualite-avec-son-conjoint-interview-sexologue-110518-148635>

## Brochures

**Down There Health Collective** , 2008, « *Let's talk about CONSENT baby* », 20p

**CROUTE**, 2014, « *Nous sommes touTEs des survivanTEs – Nous sommes touTEs des agresseurSE-s + Que faire quand quelqu'unE te dit que tu as dépassé ses limites, l'as misE mal à l'aise ou agressée – Un début...*», 12p

**CROUTE**, 2014, « *Apprendre le CONSENTEMENT en 3 semaines ! - Méthode et exercices pratiques* », 36p

**PROUTE**, 2016, « *Apprendre le CONSENTEMENT en 3 semaines ! - Le cahier de vacances !* », 48p

**Clitoris éditions**, 2008, « *Sexualités – Corps – Plaisirs de femmes* », 52p

**Les Klamydia's**, 2018, « *Guide du safer sex entre femmes* », 4p

**ENIPSE**, 2019, « *Tomber la Culotte #2 – s'amuser, s'affirmer et prendre soin de soi* », 40p

**OUTrans**, 2010, « *Dicklit et T Claques – un guide pour les trans ft\*... et leurs amants* », 62p

**INPES**, 2011, « *Sexe & Santé – Gays vivant avec le VIH* », 66p

**Têtu**, 2001, « *TETU SEXE – Entre filles / Entre garçons* », 50p

**Santé publique France**, 2016, « *Le Livre des Infections Sexuellement Transmissibles* », 30p

**AIDES**, 2012, « *Santé Sexu'Elles – Plus de plaisirs et moins de risques* », 48p

**OnSexPrime.fr & Santé publique France**, 2018, « *Les premières fois* », 64p

**Les Flamands Roses**, 2008, « *SAPPHO* », 92p

**Centre LGBTQIF J'en Suis J'y Reste Lille**, 2012, « *La santé de nos vulves pour nous, lesbiennes, bisexuelles et trans* », dépliant

**ABRAMOW, C.**, 2020, « *Le petit manuel Sex Education* », 64p

**ZEILINGER, I.**, 2008, « *NON c'est NON – Petit manuel d'autodéfense à l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire* », 252p

**BELLWETHER, M.**, 2008, « *Baiser des meufs trans – une zine sur la vie sexuelle des meufs trans* », 86p - Traduction de **DENEUVE, M-H., Les Éditions de l'Empire**, 2019

## Ouvrages

**HITE S.**, 2000, « *Le nouveau rapport Hite* », 889p

**GAGNON J.**, 1991, « *Les scripts de la sexualité - Essais sur les origines culturelles du désir* », 199p

**BRACONNIER A.**, 1996, « *Le sexe des émotions* », 241p

**SLIMANI L.**, 2017, « *Sexe & Mensonges – la vie sexuelle au Maroc* », 183p

**STRÖMQUIST, L.**, 2016, « *Les sentiments du prince Charles* », 136p

**LELEU G.**, 1988, « *Le traité des caresses – Mieux connaître la géographie sensuelle de son corps* », 302p

**NAIK A.**, 2002, « *Les petits guides des paresseuses - La sexualité des paresseuses* », 221p

**VELAY P.**, 1966, « *Le guide du couple* », 330p

**ELLIS A.**, 1960, « *Le guide de la réussite sexuelle* », 342p

**atelierbd.com & SNEG Association**, 2005, « *Réseau Positif* », 128p

**COX, T.**, 1998, « *HOT SEX* », 431p

**MALLE, M.**, 2018, "*La ligue des Super Féministes*", 64p

**GALARD, A., GOGOIS, L.**, 2008, « *PATCH – Pour dire ouiiii au lit* », 245p

**THIRAN, A., CREVECOEUR, JJ.**, 1999, « *Le couple en éveil – Construisez l'harmonie conjugale et évitez les pièges de la relation homme-femme* », 270p

**ELIA, D., WAYNBERG, J.**, 1984, « *Guide pratique de la vie du couple* », 471p

**BLANCHET, S.**, 1997, « *Comment donner du plaisir à la femme que tu aimes – Lettre d'une mère à son fils* », 184p

## Publications

**CRIPS Sud**, 2019, « *La santé sexuelle des jeunes : état des lieux* », 26p

**Santé publique France**, 2016, « *Baromètre Santé 2016 - Genre et Sexualité* », 6p

**INJEP**, 2015, « *Entrée dans la sexualité des adolescent-e-s : la question du consentement* », 102p

**INJEP**, 2018, « *L'intimité et la sexualité en ligne à l'adolescence : enjeux sociaux des usages sexuels d'internet* », 4p

**GIAMI, A., BOZON, M.**, 1999, « *Les scripts sexuels ou la mise en forme du désir - Présentation de l'article de John Gagnon.* », 5p

**MAILLOCHON, F.**, 2012, « *Premières relations sexuelles et prises de risque - L'éclairage des enquêtes statistiques réalisées en France* », 8p

**BLAIS, M., HEBERT-RATTE, R., HEBERT, M., LAVOIE, F.**, 2014, « *Grammaire de l'expérience romantique adolescente au Québec : une analyse sociosémantique des idéaux amoureux* », 21p

**BAJOS, N., BOZON, M.**, 2008, « *Enquête sur la sexualité en France - Pratiques, genre et santé* », 612p

**Ça Sexprime n°16, GASSON, S.**, 2011, « *La communication dans le couple adolescent* », 20p

**DEMONCEAUX, S.**, 2014, « *S'aimer à l'heure du numérique : la relation conjugale à l'épreuve de l'hyperconnectivité* », 19p

**LEFEBVRE, N.**, 2015, « *Savoir parler de pornographie, une nécessité en tant que conseillère conjugale et familiale ?* », 79p

**JAWORSKI, L.**, 2015, « *50 nuances de consentement...* », 76p

**LAVIGNE, J., LE BLANC, M., MAIORANO, S.**, 2019, « *Agentivité sexuelle des femmes dans les films pornographiques critiques réalisés par des femmes* »