



Mon corps, moi et les autres.

Brochure en caractères agrandis (Luciole 18)

Adaptation réalisée par le CTRDV Villeurbanne



Centre Technique
Régional pour la
Déficience Visuelle

Mon corps, moi et les autres.

Sexualités

Consentement

Prévention des violences

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

Sommaire

- Anatomie et intimité (page 3)
- Pudeur et intimité (page 4)
- Attirances sexuelles (page 9)
- Consentement (page 11)
- Violences (page 13)

Anatomie et intimité

Dans le document original, un schéma indique les éléments qui différencient la femme et l'homme :

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

Autres informations présentes sur le schéma :

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

Pudeur et intimité

L'intimité concerne les **parties intimes** du corps :
la bouche, les seins, le sexe, les fesses.

Elles sont touchées lors d'un contact physique sexuel
ou d'une relation sexuelle.

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

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

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

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

Dans les relations sexuelles entre deux personnes, toucher les parties intimes de l'autre peut m'amener des sensations. Je peux avoir envie d'en faire l'expérience.

Parfois, je ressens des sensations agréables, alors je peux **continuer**.

D'autres fois, les sensations sont désagréables, alors je demande à l'autre **d'arrêter**.

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

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

Pour résumer :

Les parents ou les infirmiers peuvent toucher les parties intimes de mon corps juste pour les soins d'hygiène ou les soins médicaux.

Les aides-soignants ou AMP peuvent m'aider uniquement pour les soins d'hygiène.

Les enseignants, les psychologues, les employeurs, les autres membres de la famille et les ami.e.s n'ont **jamais** le droit de toucher mon intimité.

Mon amoureux ou mon amoureuse peut toucher les zones intimes de mon corps **uniquement quand j'ai envie** d'un contact sexuel.

Attirances sexuelles

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

- Si je suis attiré.e parfois par une femme, parfois par un homme : c'est une attirance bisexuelle. Je peux et j'ai le droit d'être attiré.e sexuellement par une personne qui peut avoir le même sexe que moi, mais aussi par quelqu'un de l'autre sexe.

Ce qui est strictement interdit !

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

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

Consentement

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

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

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

J'ai le droit d'exprimer mon désaccord.

Je peux dire NON ou OUI, et ça ne m'empêche pas de changer d'avis à tout moment.

Si deux personnes sont d'accord pour être en contact, que tout le monde est content, tout va bien.

Si l'une des deux personnes n'est pas d'accord, l'autre personne doit respecter son ressenti et arrêter.

Si elle continue, c'est très grave. Elle risque la prison, et l'autre personne doit en parler à quelqu'un de confiance : des ami.e.s, un.e professionnel.le.s, ou la police.

Violences

Comment réagir ?

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

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

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

C'est une violence !

Où trouver de l'aide ?

Aidez-moi

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

J'explique la situation ou mes émotions avec des gestes si je n'arrive pas à en parler.

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

J'ai un problème

Violences : contacts utiles

En cas de violence, je peux contacter les associations :

Planning familial (numéro vert)	0800 08 11 11
Appel d'urgence	112
Écoute personnes âgées et adultes handicapés	39 77
Allo, enfance maltraitée	119
Violences Femmes Info	39 19
FDFA, écoute violences	01 40 47 06 06
Police	17
AFFA	Lien site internet
Planning familial	Lien site internet

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

Retrouvez le planning familial sur internet:

<https://www.planning-familial.org/fr>