

La
CORPS
féministe

CORPS ACCORD GUIDE DE SEXUALITÉ POSITIVE

ADAPTÉ DU CLASSIQUE *OUR BODIES, OURSELVES*
SUR LA SANTÉ DES FEMMES



les éditions du remue-ménage

CORPS ACCORD

GUIDE DE SEXUALITÉ POSITIVE

En quoi consiste la notion de consentement enthousiaste ? De quelles façons se vit le plaisir sexuel, seule ou avec des partenaires ? Comment conjuguer désir et handicap ou maladie chronique ? Et comment la société et la culture influencent-elles l'expérience de la sexualité ? Des questions fondamentales qui se retrouvent bien souvent sans réponse, à une époque où on en aurait tant besoin pour faire des choix éclairés. *Corps accord* vient rompre le cycle de l'ignorance.

Accessible, décomplexé et inclusif, cet ouvrage est la première adaptation québécoise du classique *Our Bodies, Ourselves*, dont la dernière édition est parue en 2011. D'abord publié en 1971, puis maintes fois réédité et traduit en 34 langues, *OBOS* a révolutionné le domaine de la santé des femmes en alliant des témoignages sur leur sexualité, des points de vue féministes diversifiés et des données scientifiques. Cette véritable encyclopédie a contribué à une réappropriation du pouvoir et du savoir des femmes sur leur corps et demeure à ce jour une ressource incontournable pour toutes les générations.

La Collective pour un ouvrage de référence participatif sur la santé féministe (la CORPS féministe) a été créée en 2014 dans le but de diffuser auprès d'un public francophone des savoirs féministes et indépendants des intérêts pharmaceutiques sur la santé, la sexualité et le corps.

19,95 \$ • 15 €



ISBN 978-2-89091-663-0



CORPS ACCORD GUIDE DE SEXUALITÉ POSITIVE

ADAPTÉ DU CLASSIQUE *OUR BODIES, OURSELVES*
SUR LA SANTÉ DES FEMMES

les éditions du remue-ménage

Illustration de couverture : Marie-Claude Lepiez

Couverture : Remue-ménage

Infographie : Folio infographie

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : Corps accord : guide de sexualité positive / traduction et adaptation,
La CORPS féministe.

Autres titres : Our bodies, ourselves. Extraits. Français

Noms : La CORPS féministe (Organisation), traducteur, éditeur intellectuel.

Description : Traduction partielle de : Our bodies, ourselves. | Comprend des
références bibliographiques et un index.

Identifiants : Canadiana 2018943211X | ISBN 9782890916630

Vedettes-matière : RVM : Femmes—Sexualité | RVM : Éducation sexuelle des
femmes

Classification : LCC HQ29 O8714 2019 | CDD 306.7082—dc23

ISBN : 978-2-89091-663-0

ISBN (pdf) : 978-2-89091-664-7

ISBN (epub) : 978-2-89091-665-4

© La CORPS féministe et les Éditions du remue-ménage

Dépôt légal : premier trimestre 2019

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Les Éditions du remue-ménage

C. P. 65057, B. P. Mozart

Montréal (Québec) H2S 2S0

Tél. : +1 514 876-0097

info@editions-rm.ca

www.editions-rm.ca

DIFFUSION ET DISTRIBUITON

Au Canada : Diffusion Dimedia

En Europe : Hobo Diffusion

Les Éditions du remue-ménage bénéficient du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) et du Conseil
des arts de Montréal pour leur programme d'édition. Nous remercions
le Conseil des arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de
publication. Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada
pour nos activités d'édition.

Canada

TABLE DES MATIÈRES

PRÉLIMINAIRES	9
REMERCIEMENTS	15
CRÉDITS	17
CHAPITRE 1	
INFLUENCES SOCIALES ET CULTURELLES SUR LA SEXUALITÉ	19
Le colonialisme	22
La religion	26
Le mouvement des femmes et le mouvement LGBTQ+	29
La biomédecine	34
L'éducation sexuelle	43
La notion de virginité	45
Médias et représentations	47
Internet et la porno	52
L'image corporelle	56
Le pouvoir	63
La violence faite aux femmes	65
Abstinence et asexualité	75
CHAPITRE 2	
PLAISIR SEXUEL ET CONSENTEMENT ENTHOUSIASTE	79
Le plaisir sexuel	79
L'orgasme	84
La masturbation	92
Le consentement enthousiaste	94
Partager sa sexualité avec des partenaires	97
Toujours plus de plaisirs	117

CHAPITRE 3

PLAISIRS À OBSTACLES 123

Fluctuations du désir 123

Relations sexuelles douloureuses à la pénétration 139

Sexe, handicap et maladie chronique 150

ANNEXES 165

Lexique 167

Miniportraits des répondant·e·s 171

Conception idéalisée d'un cycle menstruel sur 28 jours 177

Détails du clitoris et de la vulve 178

Développement embryonnaire 179

Conception idéalisée et normative des organes sexuels 180



PRÉLIMINAIRES

La Collective pour un ouvrage de référence participatif sur la santé féministe (la CORPS féministe) a été créée dans le but de traduire en français *Our Bodies, Ourselves* et de l'adapter aux réalités québécoises.

Our Bodies, Ourselves (OBOS) est un ouvrage phare dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive. Publié pour la première fois aux États-Unis en 1971, il a révolutionné ce domaine en alliant des données biomédicales et des témoignages de femmes sur leur santé. En mettant ces informations entre les mains des femmes, OBOS a contribué à une réappropriation de leur pouvoir et de leur savoir sur leur corps et a déclenché un mouvement pour la santé des femmes. Depuis 1971, OBOS s'est vendu à quatre millions d'exemplaires, a été révisé et remanié huit fois pour tenir compte des avancées médicales et de l'évolution des mœurs, et a été traduit en 34 langues. Phénomène de féminisme transnational, les traductions d'OBOS à travers le monde intègrent une analyse des conditions culturelles caractérisant la vie des femmes dans différentes sociétés, langues et cultures. Pour cette première adaptation en français depuis 1979, la CORPS féministe travaille à partir de la dernière édition américaine parue en 2011.

Nous souhaitons faire bénéficier un public francophone de connaissances issues de la recherche biomédicale, mais aussi des savoirs tirés du vécu des femmes et des critiques féministes sur le corps, la santé et la sexualité. Nous avons voulu parler de sexualité en allant au-delà des discours hygiénistes et médicaux qui se concentrent trop souvent sur les infections transmissibles par le sexe et le sang (ITSS) et la contraception. Notre désir était d'aborder la sexualité différemment de ce que l'on voit dans les magazines féminins. En effet, dans ces revues, les préoccupations tournent souvent autour de l'idée de mettre son propre plaisir de côté pour prioriser celui d'un partenaire masculin, la plupart du temps dans une relation hétérosexuelle* entre personnes cis*.

Notre travail se fonde sur des principes d'approche globale* de la santé et de déconstruction des systèmes d'oppression (sexisme, colonialisme, racisme, hétéronormativité*, capacitisme*, cishnormativité*, etc.). L'objectif est de permettre aux femmes et aux personnes non binaires* de faire un choix éclairé* en ayant accès à des informations sur la santé et les sexualités qui seraient justes, critiques et indépendantes des intérêts financiers. Nous n'avons rien inventé, tout existe dans des articles scientifiques, des publications féministes et des sites web, dont vous trouverez certaines références au fil des chapitres. Notre projet consiste à rassembler des gens, à ouvrir des pistes de réflexion, à apporter des éléments de réponse aux femmes et aux personnes non binaires qui se questionnent sur leur corps en relation avec la société. Nous souhaitons nous adresser au plus grand nombre tout en veillant à refléter une diversité de réalités.

En effet, être femme relève d'expériences multiples et variées : diversité des corps, assignation de sexe arbitraire, identités plurielles, femmes trans* ou cis, personnes intersexes* ou non binaires, orientation sexuelle, croyances et spiritualité, trajectoires, modes de vie...Il n'existe pas de modèle unique. Ces principes ont guidé notre travail d'adaptation. Ainsi, nous avons fait preuve d'une vigilance particulière pour garder un texte ouvert qui ne se limite pas à une seule expérience. Néanmoins, nous savons que notre adaptation ne peut représenter toutes les réalités, même si nous la souhaitons la plus inclusive possible. Nous espérons qu'en lisant ce texte, chaque personne trouvera un intérêt et des pistes de réflexion ou de réponse à ses questions, par-delà les identités de genre, les orientations sexuelles, appartenances culturelles, handicaps et maladies, pour se laisser imprégner par l'humanité de toutes ces expériences et de leur récit.

Nous avons évité d'utiliser le pronom « nous » pour parler des femmes afin de ne pas uniformiser l'expérience des unes et des autres. Tout au long

du livre, le « nous » désigne donc la collective qui a œuvré à l'élaboration de cet ouvrage. « Vous » en êtes les lectrices. En utilisant le « nous » et le « vous » de cette manière, nous espérons rejoindre les lectrices telles qu'elles sont, en leur laissant toute la liberté de juger des informations qui sont présentées, tout en évitant de nous positionner comme expertes.

Au contraire, l'aventure à laquelle nous souhaitons vous convier est celle de la création d'un espace d'échange et de soutien mutuel. Dès les débuts de ce projet, nous avons tenu à ce qu'il soit participatif et cela se reflète dans le nom que nous nous sommes donné. Cela se manifeste aussi dans nos actions. Ainsi, nous avons interpellé plusieurs militantes, organismes communautaires, collectifs de défense de droits et d'événements militants afin qu'ils se joignent au projet par les moyens qui leur conviennent. Leur implication a touché la définition du contenu du livre, la diffusion des appels à témoignage, l'organisation d'entrevues de groupe, la relecture et les commentaires des textes.

Mais la discussion ne prend pas fin une fois l'ouvrage sorti des presses. Après la publication, nous continuons de rechercher la participation de personnes qui partagent nos valeurs, c'est-à-dire l'approche globale en santé, l'anti-oppression* et la promotion de choix éclairés. D'ailleurs, notre site (www.lacorpsfeministe.org) est ouvert aux commentaires. Ce livre n'est que le début d'un projet collectif appelé à évoluer en reflétant la communauté d'idées et d'actions dans laquelle il s'inscrit. Si vous souhaitez vous engager dans le projet, nous vous invitons à prendre contact avec nous via notre page web.

Nous sommes neuf femmes cis. Nous avons entre 28 et 62 ans. Certaines d'entre nous sont immigrantes de première ou de deuxième génération* ou ne sont pas originaires du Québec. Elles viennent d'Europe, d'Afrique du Nord, d'Amérique latine et de l'Ouest canadien. Il y a dans la collective plusieurs hétérosexuelles, des queer* et une lesbienne*. Pour la plupart, nous jouissons de ce qui est considéré comme une bonne santé mentale et physique. On compte parmi nous une personne en situation de handicap et plusieurs ont déjà fait l'expérience de la dépression, de l'anxiété, de l'épuisement professionnel et du surmenage. Certaines ont des enfants au quotidien dans leur vie et d'autres non.

En tant que groupe de femmes cis, nous souhaitons être inclusives à l'égard des femmes trans, des personnes non binaires ou qui s'identifient à différents endroits sur le spectre de la féminité. C'est dans cette optique que nous avons soumis notre texte à des personnes qui connaissent ces réalités, parce qu'elles les vivent ou les côtoient de près. Nous savons toutefois que

l'inclusion est un processus et que nous avons sûrement encore beaucoup à apprendre.

Aucune d'entre nous n'est membre des Premières Nations et nous souhaitons reconnaître que ce livre s'élabore sur les territoires non cédés de Tiohtià :ke (Montréal). La reconnaissance est un premier pas, mais demeure insuffisante pour établir une relation équitable. Nous avons tenté de donner une place importante aux Premières Nations en publiant des extraits du fascicule *Ma sexualité, c'est une question de respect* avec l'aimable autorisation de l'organisme Femmes Autochtones du Québec (FAQ). Ces passages sont identifiés par des encadrés. Le document original est disponible sur demande auprès de FAQ.

Nous nous intéressons à la santé sexuelle et reproductive depuis des dizaines d'années et nous en avons une connaissance vécue, scientifique et critique. Nous sommes pour la plupart des travailleuses et des militantes de groupes et de collectifs qui travaillent sur la santé et la sexualité. Les savoirs que nous partageons sont issus des médecines moderne et alternative, des sciences sociales et de la sexologie. Cependant, si vous avez un problème de santé, il peut être pertinent de consulter les professionnel-le-s spécialisé-e-s dans le diagnostic ou le soin de ce type de problèmes. Ce livre ne vise pas à remplacer leur opinion et leur expertise.

Le texte publié ici n'est qu'une partie du livre original *Our Bodies, Ourselves* (OBOS). Lors de la première rencontre visant à démarrer un projet de traduction et d'adaptation de cet ouvrage, une dizaine de militantes individuelles et une douzaine d'organismes se sont présentés. Le comité d'orientation s'est constitué suite à cette rencontre et la Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN) a accepté d'assumer la responsabilité de la demande de droits de traduction. L'organisme américain auteur du livre nous a demandé de choisir 100 pages pour réaliser un projet pilote qui permettrait de commencer à mobiliser un réseau et des moyens pour la publication d'une version québécoise. Le comité d'orientation et la FQPN ont alors choisi de commencer par les chapitres sur les relations intimes, les sexualités, les maladies chroniques et les handicaps. Nous espérons poursuivre cette vaste démarche en traduisant et en adaptant d'autres chapitres dans les années à venir. Nous pensons déjà à ceux qui portent sur la contraception, l'avortement, la périnatalité, la ménopause et l'accès au système de santé.

Le présent volume compte trois chapitres qui se rapportent aux relations intimes et à la sexualité. Le premier s'intéresse aux influences de la culture et de la société, car bien qu'ils puissent s'en affranchir à divers degrés, les individus s'inscrivent dans un contexte qui participe à la construction de

leurs valeurs et de leurs identités. Le deuxième aborde la sexualité de façon positive et propose des outils réflexifs et concrets pour soutenir le plaisir et le consentement enthousiaste. Le troisième se présente comme un manuel pratique sur les fluctuations et la médicalisation du désir ainsi que sur les défis rencontrés par les personnes vivant avec un handicap, une maladie ou des douleurs sexuelles chroniques. Cela étant dit, tout le monde peut y trouver des informations pertinentes.

La majeure partie des témoignages qui jalonnent cet ouvrage sont issus du Québec. Qu'ils soient insérés dans le corps du texte ou rassemblés dans un interlude, ils livrent un portrait polyphonique de l'expérience des femmes. Nous les avons recueillis par des entrevues individuelles et de groupe, un formulaire en ligne et des kiosques itinérants. À titre d'exemple, dans un de ces kiosques, nous avons affiché la question « Qui dit intimité dit sexualité ? », une technique d'animation de l'espace public appelée « Porteur de parole » qui nous a permis de recueillir les réflexions des passant·e·s pour en faire des hauts de page inspirants (dans le chapitre 2). Nous avons également gardé certains extraits de témoignages présents dans la version originale d'*OBOS* (identifiés comme « anonymes ») pour l'écho qu'ils peuvent avoir dans nos réalités québécoises.

Vous trouverez en annexe à la fin de ce livre le portrait des répondant·e·s, et sur notre site web plus de détails sur la méthodologie de cueillette de témoignages. Des schémas des organes sexuels et du cycle menstruel et un lexique des mots accompagnés d'un astérisque dans le texte ont également été placés en annexe pour fournir des informations complémentaires.

FEMME ? OUI, FEMME !

Tout au long du livre, nous utilisons le terme « femme » d'une manière non essentialiste. À travers ce mot, nous faisons référence à une catégorie sociale et un vécu d'oppression et de discrimination partagé par les personnes qui s'identifient à divers degrés sur le spectre de la féminité, qu'elles soient des femmes cis ou trans, des personnes non binaires ou même des personnes assignées femmes à la naissance mais qui ne se reconnaissent pas dans cette désignation.

Notons que nos choix terminologiques et grammaticaux sont à l'image de ce qui s'écrit et se dit aujourd'hui au Québec pour parler de sexualité, de santé et de justice sociale, et reflète notre compréhension actuelle de ces enjeux. Ayant opté pour une écriture inclusive, nous nous sommes inspirées

des principes proposés par Suzanne Zaccour et Michaël Lessard dans leur *Grammaire non sexiste de la langue française* : termes épicènes, féminisation des accords, des métiers et professions, inclusion des personnes non binaires, clarté et cohérence. Comme un pied de nez au patriarcat, lorsque la question se pose ou que nous cherchons à alléger une phrase, le féminin l'emporte !

REMERCIEMENTS

La CORPS féministe remercie les organismes suivants pour leur soutien dans l'organisation d'entrevues et la cueillette de témoignages.

Action des femmes handicapées (Montréal)
Centre des femmes d'ici et d'ailleurs (Montréal)
Centre Entre-Femmes (Rouyn-Noranda)
Coalition des familles LGBT
Conseil québécois LGBT
Fédération du Québec pour le planning des naissances
Femmes Autochtones du Québec
Femmes du monde à Côte-des-Neiges (Montréal)
Gender Blender : Open Mic for Queer People of Color (Montréal)
L'R des centres de femmes du Québec
Réseau d'action des femmes en santé et services sociaux (Montréal)
Réseau d'action des femmes handicapées Canada – DAWN-RAFH Canada
SOS Violence conjugale
Table des groupes de femmes de Montréal
Virage : festival de l'éco-transition (Saguenay)

Merci à Myriam Gagné pour le partage de certains témoignages recueillis au Kamouraska dans le cadre de son mémoire de maîtrise.

Merci à la librairie L'Euguélionne et particulièrement aux libraires Nicolas Lontel et Stéphanie Dufresne pour leurs suggestions de références en français sur la santé et l'éducation sexuelle.

Nous tenons à saluer chaleureusement la mémoire d'Abby Lippman, épidémiologiste et militante pour la santé des femmes. Nous la remercions pour son soutien au démarrage du projet et nous rendons hommage à son travail dans le domaine de la santé féministe en nous inspirant de sa définition du concept de choix éclairé*.

CRÉDITS

Les personnes suivantes ont contribué à l'élaboration de cet ouvrage réalisé sous la coordination de Nesrine Bessaïh.

Comité d'orientation

Louise Baron, militante féministe
Carole Benjamin, militante féministe
Stéphanie Bernier-Monzon, traductrice-rédactrice
Nesrine Bessaïh, anthropologue
Pascale Brunet, militante féministe
Alizé Collet, infirmière, sociologue
Sophie de Cordes, militante féministe
Lorraine Fontaine, militante féministe
Diana Lombardi, militante féministe

Traduction

Amal Abdelnour
Stéphanie Bernier-Monzon
Nesrine Bessaïh
Arianne Des Rochers

Recherche et rédaction

Maryse Andraos, éditrice
Khadija Benabdallah, biologiste (Ph.D.), acupunctrice
Nesrine Bessaïh, anthropologue (M. Sc.)
Pascale Brunet, militante féministe
Alizé Collet, infirmière, sociologue (M. Sc.)
Sophie de Cordes, militante féministe
Julie Descheneaux, politologue (M. Sc.)
Alexe Lépine-Dubois, géographe sociale (M. Sc.)
Myriam Gagné, historienne (M. Sc.)

Mélanie Landreville, sexologue (M. Sc.)

Diana Lombardi, militante féministe

Caroline Roy-Blais, journaliste

Relecture et commentaires

Annie Bergeron, coordonnatrice santé à Femmes Autochtones du Québec

Maria Anney Cassaignan, militante afroféministe

Guillaume Cyr, didacticien des sciences

Alexe Lépine-Dubois, directrice associée du Conseil québécois LGBT

Marie-Claude Goulet, médecin

Viviane Namaste, professeure à l'Institut Simone de Beauvoir de l'Université Concordia et titulaire de la Chaire de recherche sur le VIH/SIDA et la santé sexuelle

Françoise Nsengiyumva, animatrice et intervenante au Centre des femmes d'ici et d'ailleurs

Renée Ouimet, directrice du Mouvement santé mentale Québec

Florence Pardo, coordonnatrice de l'Action des femmes handicapées – Montréal

Alexandra Pierre, militante féministe

Josée Rochon, militante anti-capacitiste

Illustrations

Marie Dauverné : planches anatomiques en annexe

Nicole Papier : interludes de témoignages

CHAPITRE 1

INFLUENCES SOCIALES ET CULTURELLES SUR LA SEXUALITÉ

Avec les représentations médiatiques des relations intimes, moi, depuis quelques années, je me demande beaucoup, dans mon couple, qu'est-ce qui est normal et qu'est-ce qui ne l'est pas. C'est dur de faire la paix avec une relation qui n'est peut-être pas dans les normes. Je pense que j'ai beaucoup de pression des représentations médiatiques, mais aussi de ce que je vois et ce que j'observe chez les autres couples. La difficulté que j'ai eue avec mon image corporelle, ce n'était même pas mon handicap, c'était une autre idée. Je ne me trouvais pas féminine. C'est une difficulté que j'aurais même si je n'étais pas handicapée. (Denise)

La sexualité est une façon d'être, de se sentir et aussi de se donner du plaisir et d'en donner aux autres. Elle peut insuffler à la personne qui l'expérimente un élan positif et fort qui permet d'approfondir les relations les plus intimes. À l'inverse, elle peut être la source d'un profond malaise. Certaines personnes ne souhaitent pas vivre ou éprouver des sensations sexuelles ; cela fait partie de l'éventail d'expériences qui peuvent être reliées à la sexualité. Dans ses multiples expressions, la sexualité constitue une part importante de l'expérience humaine. Toutefois, elle est souvent peu nommée ou discutée, reléguée à l'espace privé. On prétend alors à tort qu'elle serait séparée des relations de pouvoir et du système social qui relie les individus.

Ce chapitre se penche sur la façon dont la sexualité se développe à travers des désirs individuels, mais aussi à travers l'influence de la société et de la culture : de l'éducation sexuelle au colonialisme en passant notamment par les médias ou la religion, nous présentons un tour d'horizon de

ces influences. Pour commencer, nous souhaitons reprendre ici la définition des différents aspects de la sexualité proposée par Femmes Autochtones du Québec.

LES 10 FONDEMENTS DE LA SEXUALITÉ HUMAINE SELON FEMMES AUTOCHTONES DU QUÉBEC

1. **L'image corporelle** : c'est ce que l'on pense et l'on ressent par rapport à son propre corps (le degré de confort, de plaisir, l'appréciation de son apparence et sa propre perception).
2. **Le sexe biologique** : il s'agit du sexe physiologique et anatomique (le cerveau, le système reproductif, hormonal et chromosomique) d'une personne.
3. **L'identité de genre** : c'est le sentiment intérieur qu'a une personne d'être un homme, une femme, les deux à la fois ou aucun des deux (pas seulement physiquement, mais émotionnellement et spirituellement).
4. **L'orientation sexuelle** : il s'agit du ou des genre-s des personnes (hommes, femmes ou les deux) pour qui on ressent une attirance, qu'il s'agisse d'un béguin, d'en rêver, d'en tomber amoureuse ou d'éprouver envers elles une attirance romantique, sexuelle, spirituelle ou émotionnelle.
5. **L'expression du genre** : ce sont toutes les manières dont une personne communique au monde ce que le fait d'être un homme, une femme, les deux à la fois ou aucun des deux représente pour elle : par son comportement (tenue vestimentaire, démarche, voix, etc.), son choix de carrière, ses passe-temps, etc.
6. **Le système reproducteur** : ce sont les organes génitaux externes et internes ayant un rôle dans la reproduction.
7. **Le comportement sexuel** : il s'agit de comportements relatifs à l'intimité et à la vie privée, tels les câlins, les massages, les danses, les baisers, la masturbation, les relations sexuelles (orales, vaginales, anales), etc.
8. **Le système de réponse sexuelle** : il s'agit de l'anatomie et des organes tels les organes génitaux externes et internes ayant un rapport avec les sentiments sexuels (le désir, les sensations, l'excitation, le plaisir physique et l'orgasme). Cela comprend le système reproducteur (les organes génitaux, les glandes lubrifiantes), le système nerveux (la peau, le cerveau), le système circulatoire (le cœur, etc.) et le système musculo-squelettique.