



VIVRE AUSSI
MA SEXUALITE n°2
Guide pratique

Je



m' aime?

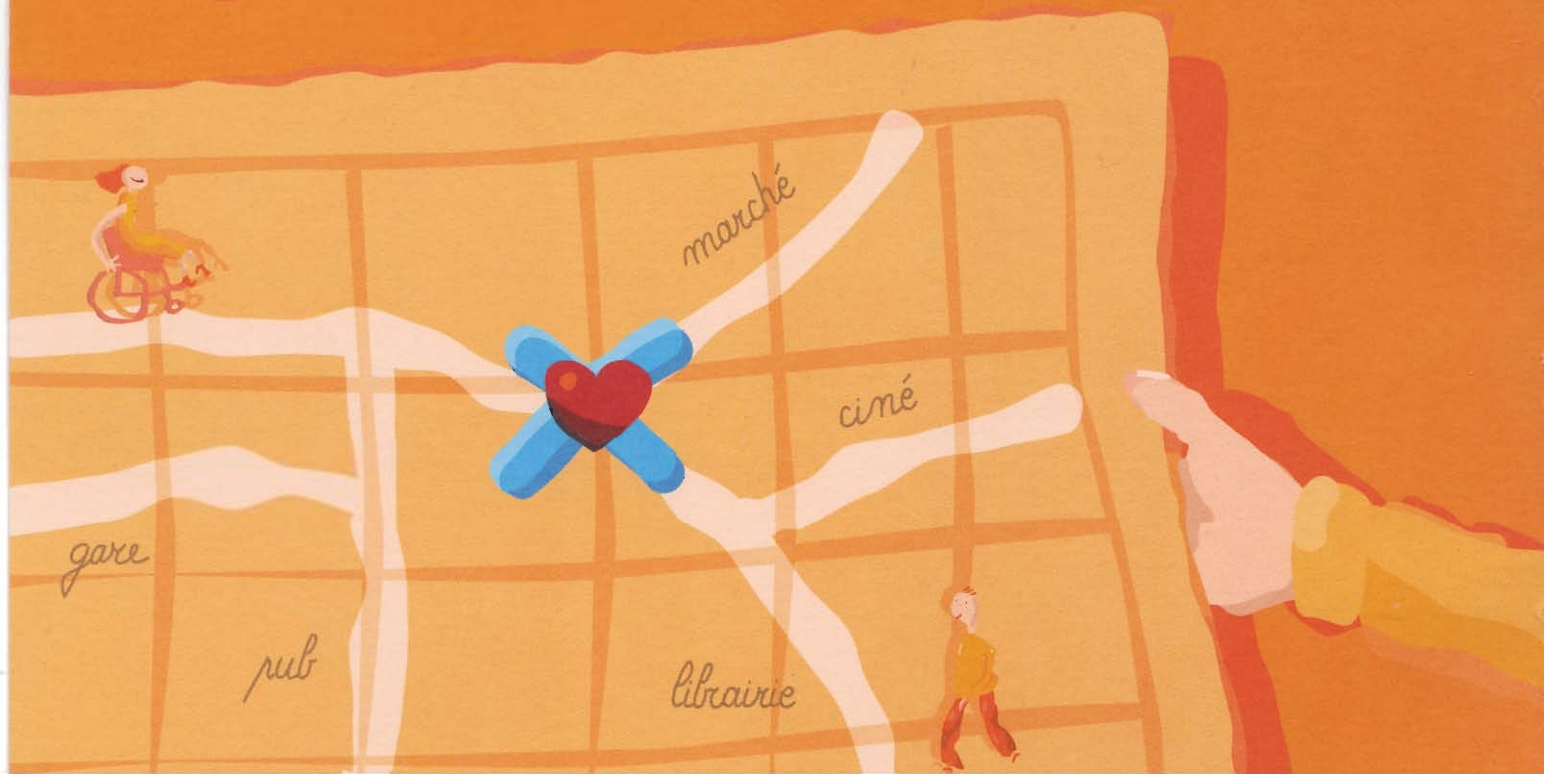
Dis-moi, miroir!
Dis-moi, miroir!

corps abîmé, révolte, déprime,
volonté, nouveau départ,
j'améliore mon look,
je prends soin de moi,
je me sens mieux,
je peux me révéler,
m'exposer, être reconnuE,
je m'accepte, je plais, je peux séduire.

j e r a y o n n e
puis-je être aiméE?



Où se rencontrer toi et moi ?



On croit souvent que les rencontres se font en
discothèque, en sortant le soir.

Je sors de mon cocon personnel, familial ou institutionnel
et, au-delà de mon handicap, je vais à ta rencontre.

Toi que j'aperçois:

quand je sors, quand je me promène,

quand je fais mes courses, quand je travaille,

quand je chante dans un chœur,

quand je milite pour une cause, quand je vais au cinéma,

quand je fais du sport, quand je voyage



Je te regarde avec désir,
tu es beau, tu es belle,
j'ai la trouille, je rougis,
je passe par-dessus, j'invente un prétexte pour t'aborder,
je te parle, je t'écris, je te téléphone,
je t'offre des fleurs, du chocolat, un cadeau,
je te propose une sortie, je te demande un coup de main,
je te prête un disque, je m'intéresse à toi,
je te raconte mes vacances, je te parle de moi,

Bref, je m'débrouille

LE JOURNAL

An illustration of a hand holding a magnifying glass over a newspaper page. The newspaper has the title 'LE JOURNAL' at the top. The magnifying glass is focused on a specific advertisement. The background is a mix of blue and purple washes.

Personnes
seules venez faire
la fête, accessi-
bilité garantie

L'annonce

Et si je ne t'ai pas
encore aperçuE,
je te contacte par
une annonce

- dans un journal
- dans une revue
- sur un panneau d'affichage dans un grand magasin
- sur Internet
- dans une agence de rencontres

En quels termes vais-je décrire
mon handicap ?

ev
si affinité

Dame seule, sérieuse,
handicapée physique
(difficulté du lan-
guage) cherche homme
libre, 25 à 45 ans,
pour rompre solitude.
Photo et téléphone

Homme 37 ans léger
handicap cherche com-
pagne de coeur,
handicap indiffé-
rent, pour sortie et
vie commune si af-
finité

Club de rencontres:
si tu es gay ou
lesbienne con-
tacte nous au

Désir

Toi que je désire et toi qui me désires,
nous pouvons connaître tous les deux...





... complicité
satisfaction
plaisir
jouissance
épanouissement

Avec mon handicap, le tien peut-être,
nos frustrations, nos limites, nos doutes.
Ensemble soyons créatifs.

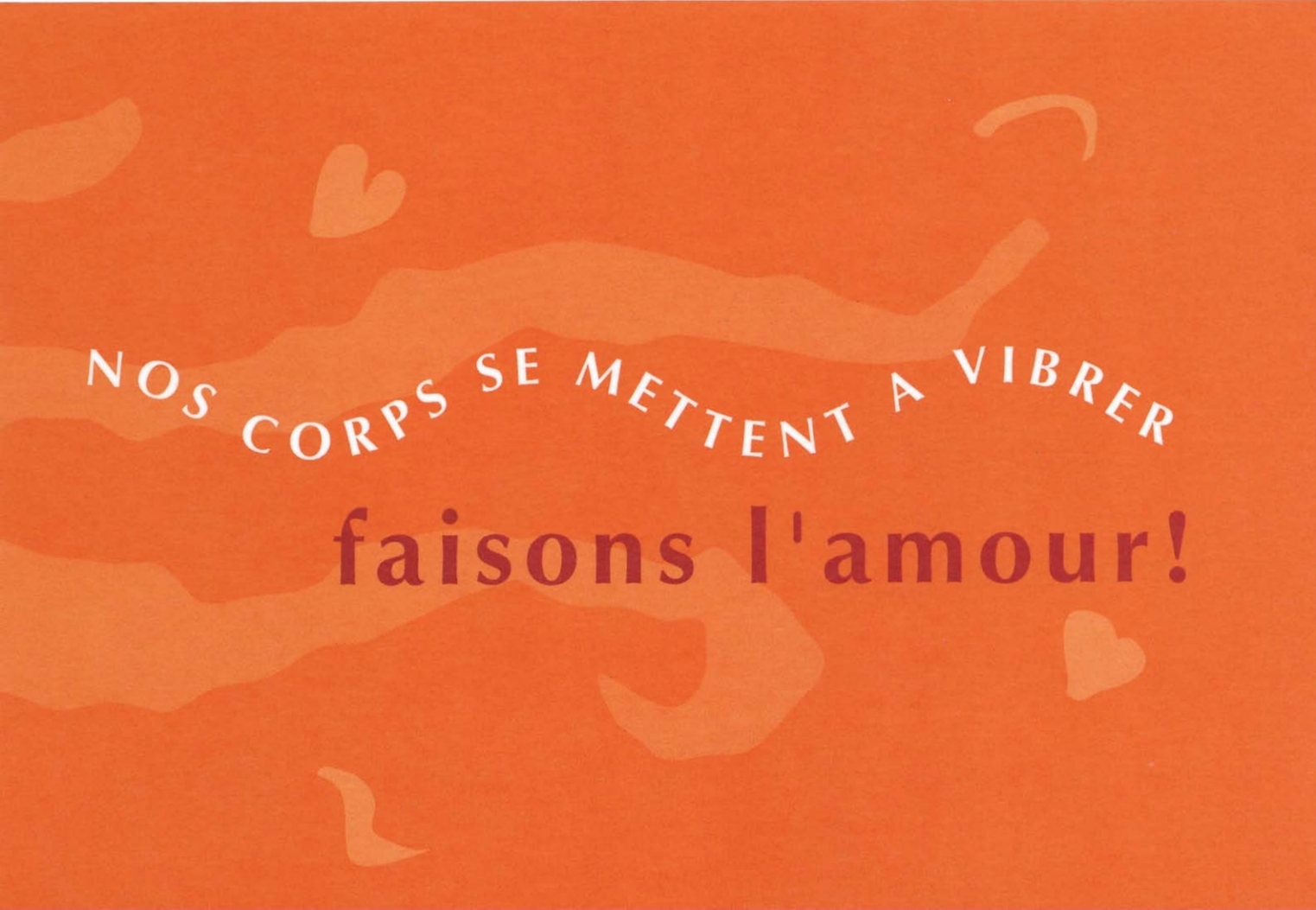


Fantasmes
J' imagine...



des corps enlacés, un vagin humide,
un pénis en érection, des seins dressés, des fesses offertes, des reins cambrés,
des jambes en l'air, des lèvres sensuelles, une langue gourmande...



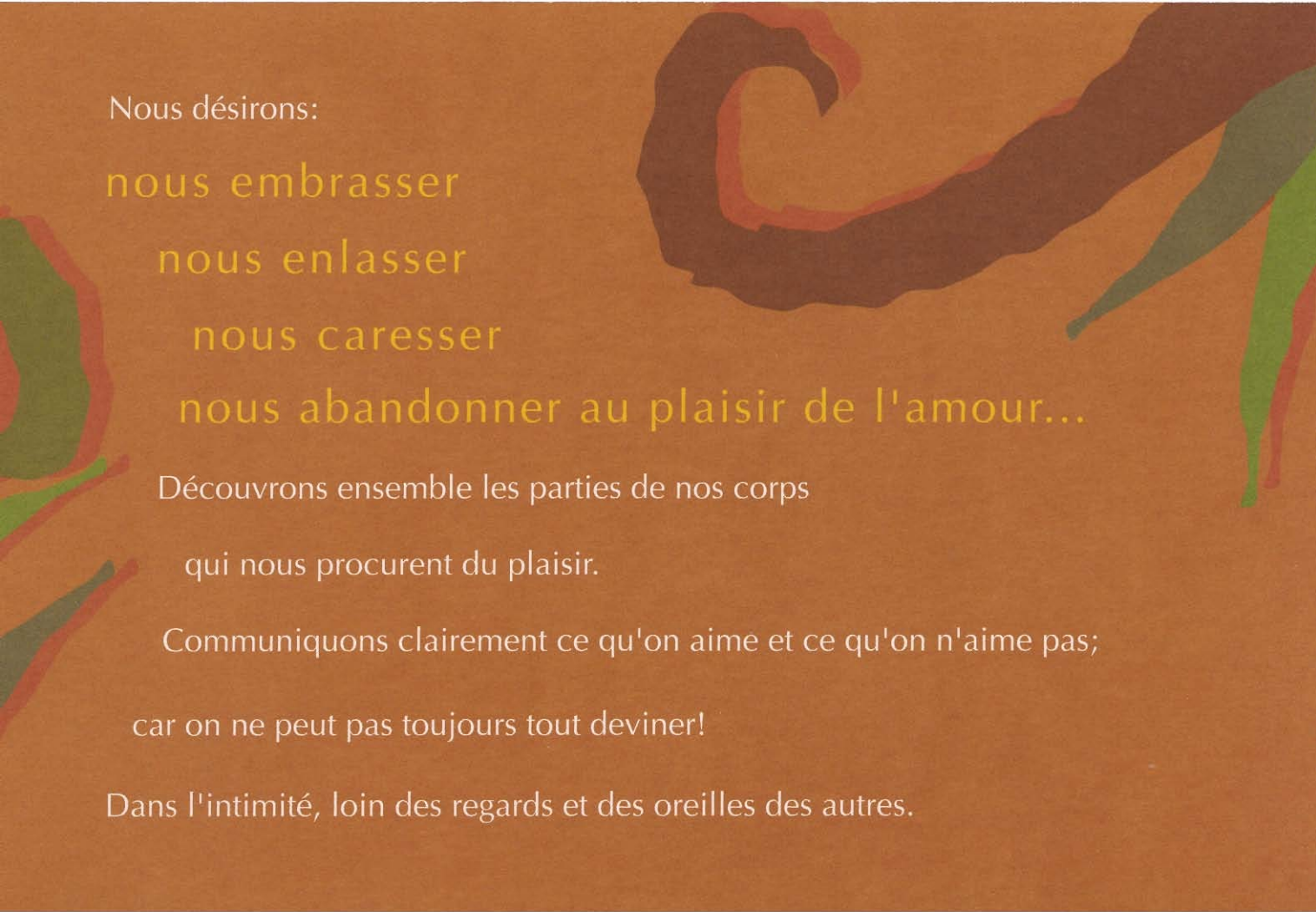


NOS CORPS SE METTENT A VIBRER

faisons l'amour!



Nos corps
s'explorent



Nous désirons:

nous embrasser

nous enlacer

nous caresser

nous abandonner au plaisir de l'amour...

Découvrons ensemble les parties de nos corps

qui nous procurent du plaisir.

Communiquons clairement ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas;

car on ne peut pas toujours tout deviner!

Dans l'intimité, loin des regards et des oreilles des autres.

A vous qui m'entourez tous les jours

Je tiens à vous remercier pour votre accompagnement et votre aide. Vous êtes conscientEs des difficultés qui me rendent dépendantE de vous.

Vous me connaissez bien et vous répondez au mieux à mes besoins.

Il est toutefois une part au centre de mon existence qui est plus difficile à dévoiler: l'expression de ma vie affective et sexuelle.

Je peux aimer, je peux être aiméE: donner et recevoir du plaisir physique. Je peux m'exciter dans des moments de laisser-aller fantasmatiques. Pour réaliser mes envies je dois être sûrE que vous n'entrerez pas dans ma chambre sans y être invitéE, bien que je puisse justement avoir besoin de vous à ce moment-là.

J'ai aussi le droit de vivre ma sexualité, qu'elle soit amoureuse ou purement charnelle.

Ne voyez pas ici une démarche revendicatrice, simplement l'amélioration de ma situation grâce à votre aide et votre compréhension.

- Dans ma chambre, dans mon studio, je peux rester seulE ou en compagnie d'une personne de mon choix, quel que soit le motif de sa présence et quoique les autres en pensent?

- Le lit est-il assez large?

- J'ai le droit de visionner des cassettes X (certains films érotiques aident à la satisfaction des désirs).

Et, selon ma situation, peut-être aurais-je besoin:

- que vous m'aidiez à me déshabiller,
- que vous me couchiez nuE sur mon lit,
- que vous me retiriez (puis reposiez) ma sonde urinaire,
- que vous me laviez avant l'amour,
- que vous me fassiez un lavement,
- que vous m'aidiez à mettre un préservatif,
- que je vous appelle en urgence pour un spasme, une douleur.

Enfin, lors de ma toilette, puis-je vous demander d'avoir une attitude compréhensive et discrète en lavant les sécrétions de mon plaisir et vous abstenir de manifester reproches ou dégoûts?

Je sais combien il peut être délicat pour un tiers d'intervenir en faveur de mon intimité. Si cela s'avère trop problématique, je propose de faire appel à un intervenant spécialisé pour nous aider. Vous qui m'entourez et sans qui ma vie ne serait pas de cette qualité, je vous remercie d'avoir lu cette lettre, témoin de la confiance que je mets en vous.



xualité • hétérosexualité • homosexualité • Bisexualité •



Cela dépend des désirs qui viennent du plus profond de moi.

Je ne peux guère choisir, ni modifier mes attirances sexuelles.

Avec le temps je peux les accepter sans culpabilité.

L'important est que je sois bien avec la personne rencontrée.

Quelles que soient mes préférences sexuelles, et suivant les circonstances, je pense à ME, à NOUS protéger du SIDA, des autres **maladies** sexuellement transmissibles (**MST**) et des grossesses non désirées.



érosexualité • homosexualité • Bisexualité • hétéros



Je me protège

...nous nous protégeons...

Lors de relations sexuelles occasionnelles

chaque fois que le pénis entre dans le corps de l'un d'entre nous, nous devons mettre un préservatif afin d'éviter tout risque (pas de sperme dans le vagin, l'anus ou la bouche).

Lors de relations stables et fidèles dans la durée

nous pouvons arrêter l'emploi des préservatifs, après avoir fait, tous les deux, le test VIH / SIDA, en prévoyant un autre mode de contraception.

Notre médecin ou le planning familial peut nous proposer une autre contraception et nous prescrire la pilule du lendemain (notamment en cas de rupture du préservatif ou d'absence de contraception). Nous pourrions aussi parler de grossesses, d'adoption ou d'avortement.

Nous pourrions aussi recourir à la procréation médicalement assistée (PMA) qui est en plein essor.



Que j'aie unE partenaire ou non, je peux avoir envie de me donner du plaisir par la masturbation.

Je me touche, j'explore les parties excitantes de mon corps: par des caresses, par des frottements, par des pressions, par des vibrations, par l'introduction d'un doigt ou d'un objet ressemblant à un pénis dans mon vagin ou parfois dans l'anus (femme ou homme).

Pour nourrir mon imaginaire, je peux lire des revues ou regarder des films X (en vente libre dans les grandes surfaces, tabacs ou sex-shops).

Je me *donne*
du plaisir

Je suis une femme: une de mes zones sensibles s'appelle le **clitoris** et se trouve à l'avant de la vulve.

En caressant, par exemple, mon clitoris, mon vagin ou en

serrant très fort les cuisses, je sens mon sexe qui se mouille davantage; mon excitation devient jouissance.

Je suis un homme: une zone sensible de mon pénis (qu'il soit circoncis ou non) s'appelle le **gland**. En le caressant, en le frottant contre un objet, je peux ressentir un orgasme et aboutir à une éjaculation.

Nous pouvons découvrir d'autres endroits de notre corps qui nous procurent aussi beaucoup de satisfaction.

Cette recherche de plaisir et de détente est un droit pour chacun.

Elle se découvre au fil du temps.





Et la
prostitution?



La pénétration

Le fantasme de la pénétration est universel.

Il apporte excitation, plaisir et orgasme, même en rêve et en pensées.

Il encourage la recherche de relations sexuelles avec ou sans pénétration.

Sans pénétration, on peut se donner du plaisir par des masturbations mutuelles, par la fellation, par le cunnilingus ou par des caresses sur d'autres endroits du corps.

La pénétration, vaginale ou anale, peut être réalisée soit avec les doigts ou un objet et non seulement par le pénis en érection.

A chacunE d'adapter ses envies et possibilités avec quelques conseils et précautions d'hygiène:

- **Une position confortable**, par exemple de côté, surtout en cas de spasticité des jambes, permet de bien caresser le sexe et le corps de sa/son partenaire et de pénétrer le



vagin ou l'anus en se tenant derrière elle, derrière lui.

- **Les doigts** sont propres et les ongles coupés.
- Caresser le pénis ou le stimuler par une fellation permet de **provoquer ou maintenir une érection**.
- **Un lubrifiant** favorise tous les glissements, augmente les sensations et atténue les douleurs.
- **Avec un préservatif**, on utilise seulement un lubrifiant à base d'eau (vendu au rayon des préservatifs) ou de la salive. Préférer le label de qualité OK.
- **Les sondes flexibles** n'empêchent pas la pénétration. Demander qu'on l'ôte, en tous cas s'il y a un préservatif, sinon il peut se déchirer.
- **Une crispation** vaginale ou anale s'assouplit si on appuie patiemment avec un ou deux doigts lubrifiés contre les parois internes de l'orifice.
- **Une pénétration anale** est facilitée si l'on pousse vers le pénis ou l'objet pénétrant. Pour éviter les infections, bien nettoyer le pénis après les rapports.

Ne pas pénétrer le vagin après l'anus. La pratique anale peut abîmer la fonction première de cet orifice: la capacité de contrôler les selles.

- **Les objets** imitant le pénis doivent être lisses, incassables et nettoyés avant et après chaque utilisation.

Si une douleur, un saignement, une blessure surviennent, consultez un médecin.

En cas de problème d'érection mal vécu, un urologue peut prescrire médicaments et prothèses variées.

(lire ou relire: Je m'protège)





NON !

Les abus
sexuels

Quand peut-on considérer qu'une situation est un abus sexuel?

En sexualité tout est possible quand, et **seulement quand**, les partenaires sont résolument d'accord avec ce qu'ils vivent ensemble.

Chacun a le droit de dire **NON** à une proposition et doit exiger le respect de sa décision.

Si cela ne suffit pas, il faut en parler au plus vite à une personne de confiance, pour que cela cesse et pour retrouver sa sécurité.

A l'opposé, on peut être soi-même envahi par l'envie de profiter d'autrui (enfant ou adulte) pour réaliser ses propres fantasmes sexuels. De tels comportements sont **strictement interdits**.

Si cela devient une lutte intérieure trop douloureuse, il faut recourir aux soins d'un sexologue.



Lexique

Abus sexuels	Usage de la sexualité sans l'accord de l'autre.
Bisexuel	Qui éprouve une attirance pour les femmes et les hommes.
Circoncision	Intervention par laquelle on enlève la peau qui protège le gland.
Clitoris	Petit organe situé en haut du sexe féminin, qui peut grandir et donner du plaisir lors de caresses.
Cunnilingus	Caresses du sexe féminin avec la bouche.
Erection	Etat d'un organe (pénis ou clitoris) qui se gonfle de sang. Pour ce qui est du pénis, il devient raide et relevé.
Erotique	Qui a un rapport avec la sexualité et qui la stimule.
Fantasme	Image personnelle sexuelle qui nourrit le désir.
Fellation	Caresses du sexe masculin avec la bouche.
Gay	Terme pour dire homosexuel au masculin.
Gland	Extrémité du pénis qui donne du plaisir lors de caresses.
Hétérosexuel	Qui éprouve une attirance pour les personnes du sexe opposé.
Homosexuel/le	Qui éprouve une attirance pour les personnes du même sexe.
Jouissance	Plaisir que l'on goûte pleinement (voir orgasme).
Lubrifiant	Produit qui permet de faire glisser la peau ou un objet lors de contacts sexuels.
Doit être sans graisse en cas d'utilisation d'un préservatif.	

Lesbienne	Terme pour dire homosexuelle au féminin.
 masturbation	Procurer à soi-même ou à son partenaire du plaisir sexuel en caressant le sexe.
Orgasme	Point culminant du plaisir sexuel.
Ovaires	Deux glandes de part et d'autre de l'utérus qui fabriquent des ovules.
Pénis	Organe sexuel masculin. (voir érection).
Prépuce	La peau qui protège le gland (voir circoncision).
Préservatif	Gaine protectrice souple en latex dont on recouvre le pénis. (voir lubrifiant).
Règles	Sang qui s'écoule chaque mois de dedans le vagin et qui signale la production d'ovules (cellules reproductrices féminines).
Sexologue	Médecin spécialisé pour conseiller et soigner les problèmes relatifs à la sexualité.
Sonde	(ici) Tuyaux de caoutchouc placé dans la vessie pour collecter les urines.
Spasme	Contraction musculaire involontaire et parfois douloureuse, difficile à détendre.
Sperme	Liquide blanc qui sort du pénis au moment de l'éjaculation et qui contient des spermatozoïdes (cellules reproductrices masculines).
Testicules	Deux glandes du sexe de l'homme qui servent à fabriquer les spermatozoïdes.
Utérus	Organe musculaire dans le bas-ventre féminin dans lequel la grossesse se développe.
Vagin	Organe sexuel féminin, reliant l'utérus à la vulve.
Vulve	Partie externe du sexe féminin.

Donateurs: Aide suisse contre le SIDA
Association suisse romande contre la myopathie
Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral
Loterie suisse romande
PRO INFIRMIS

**Conception
et édition:** SEHP, Groupe inter-associations "Sexualité et handicap physique",
composé de professionnellEs médico-sociaux, handicapéEs ou non: ARTANES, Association
romande et tessinoise des animateurs et animatrices en éducation sexuelle; ASCPF,
Association suisse des conseillers et conseillères en planning familial; ASP, Association
suisse des paraplégiques; Cap-Contact Association; PRO INFIRMIS Suisse romande

Conseils: Sandrine Dammköhler • Cap-Contact Association • Tél: 0041-(0)21/ 653 08 18
Pierre Felber • Association suisse des conseillers et conseillères en planning familial
Tél: 0041-(0)21/ 312 25 93

Impression: Cavin Charles SA • CH- 1422 Grandson
Graphisme: Trafic d'Art, Anouck Bécherraz • CH-1400 Yverdon-les-Bains

**Administration
et commandes:** PRO INFIRMIS • 27, bd Helvétique • CH-1207 Genève • Tél: 0041-(0)22/ 786 30 10

Fax: 0041-(0)22/ 786 35 30

Parution: MAI 99

Prix: fr. 10.-- l'exemplaire