

REDONNER UNE PLACE À LA TENDRESSE

La tendresse n'est pas forcément sexualisée, et peut donc permettre d'appréhender la sexualité par étape. La tendresse n'implique pas nécessairement de la sexualité.



- Papouilles
- Gratouilles
- Caresses
- Geste tendre, doux, affectueux
- Peau à peau
- Bisous
- Câlin
- Regards
- Massage



MASTURBATION

La masturbation, ça peut faire flipper. Ne te force jamais à te masturber si tu n'en as pas envie. Si toutefois un jour l'envie te vient d'expérimenter, d'explorer ton corps, il existe des tonnes de façon de se branler, peut-être que tu trouveras ton bonheur par ici (liste non exhaustive)

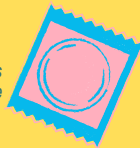
- Habillée ou nu-e
- Se frotter contre des objets (oreiller, couette, peluche)
- Pommeau de douche
- Avec ou sans sex-toy (womanizer ♥)
- Avec ou sans toucher direct
- Avec ou sans lubrifiant, en fonction de ce que tu choisis comme technique
- Solo et/ou avec un-e partenaire



RELATION SEXUELLE

- Rappels : la pénétration n'est pas une fin en soi. La pénétration n'est jamais une obligation. Il est possible d'avoir une sexualité sans pénétration.
- C'est pas parce que tu es en couple / relation romantique que tu es obligé-e d'avoir des relations sexuelles.
- La sexualité n'est jamais une obligation.
- Ton consentement est révocable à tout moment.

Info utile : digues dentaires (pour les pratiques orales), préservatifs externes et internes, lubrifiants disponibles gratuitement dans de nombreux lieux (Planning Familial, Association AIDES, CeGIDD, etc)



SE FAIRE ACCOMPAGNER / CONSULTER UNE PROFESSIONNELLE

- Psy
- Sexothérapeute
- Sexologue
- Sage-femme
- Gynécologue



LES BASIQUES (PAS SI SIMPLES)

PATIENCE

DOUCEUR

AUTO-COMPASSION

ÊTRE ET SE SENTIR EN SÉCURITÉ

NE PAS SE FORCER

INDULGENCE AVEC SOI-MÊME

CÉLÉBRER CHAQUE PETITE VICTOIRE

RENOUER AVEC LA TENDRESSE

RENOUER AVEC LE JEU

BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES

- Baudy, Mathilde et Dieumegard, Tiphaine. "Le petit illustré de l'intimité", Tomes 1 à 4. Éditions Atelier de la belle étoile.
- Medico, Denise. et al. "VI. L'agentivité sexuelle, objectif de traitement des psychothérapies inclusives et de la sexologie". Épistémologies féministes et psychologie Savoirs situés, pratiques situées, Hermann, 2024. p.197-219. shs.cairn.info/epistemologies-feministes-et-psychologie--9791037031877-page-197?lang=fr
- Vella, Fanny. "Coquelicot". Éditions Leduc, 2023.
- Gyn & Co (liste de soignant-es féministes) <https://gynandco.wordpress.com/>
- Les Flux (association pour la réappropriation des savoirs gynécologiques) <https://lesflux.fr/>
- Périnée Bien-Aimé (association pour la promotion du diagnostic et de la prise en charge des douleurs périnéales et vulvaires) <https://perinee-bien-aimé.fr/>
- Berthon, Annette. Livret "Retrouver son agentivité sexuelle". 2026. <https://www.annetteberthon.fr/ressources>
- Berthon, Annette. Livret "S'affirmer, poser ses limites, s'aimer". 2025. <https://www.annetteberthon.fr/ressources>

RETROUVER SON AGENTIVITÉ SEXUELLE



SE RÉAPPROPRIER SA SEXUALITÉ POST-VIOLENCES SEXUELLES

ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2026)

C'EST QUOI ?

L'agentivité sexuelle est définie par Annie Pullen Sansfaçon et Denise Medico comme :

Le pouvoir d'agir et d'adopter une posture de sujet lors d'interactions à caractère sexuel

L'agentivité sexuelle est un « *bien profond* » qui se construit à travers les multiples expériences de soi et de son corps, des autres et du monde

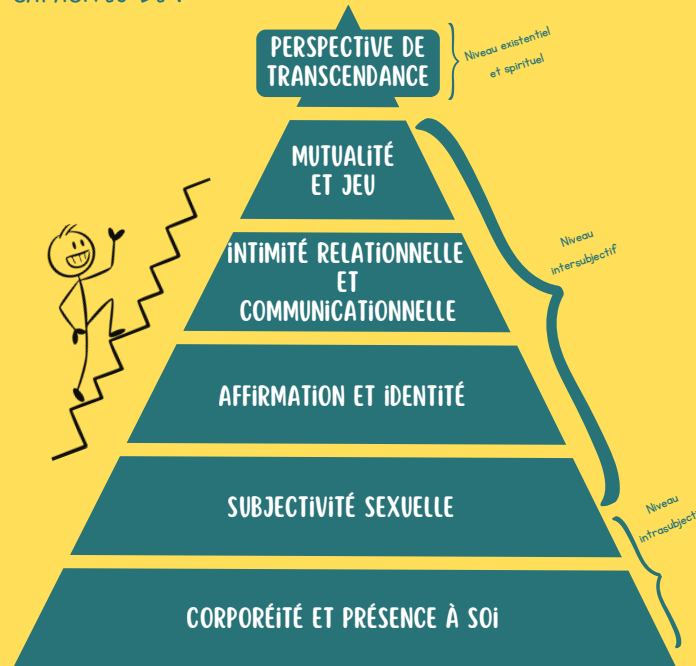
Elle est un processus dynamique de construction du sentiment de soi complètement dépendant de ces deux ancrages qui eux-mêmes s'influencent réciproquement : le corps et le politique

"L'agentivité sexuelle est un bien profond de la personne, un ensemble de capacités qui peuvent se développer et qui permettent de se sentir dans une position agentique dans la sexualité, d'en retirer un sentiment positif, confortable et pourquoi pas, d'en faire une partie particulièrement productive de nos vies. Elle permet aussi, dans le travail thérapeutique, d'envisager la part politique à l'œuvre dans nos sexualités, la force des normes, des inégalités, des expériences négatives et délétères que certaines personnes, nombreuses, ont eu et qui ont participé à leur enlever une partie de ce bien profond qu'est le fait de ressentir, de savoir qui l'on est et de pouvoir choisir. Cette capacité à s'affirmer et à trouver une identité confortable ouvre aussi à la possibilité de se connecter aux autres et de savoir construire des relations mutuellement enrichissantes et finalement de donner sens à son existence et à sa sexualité."

- Denise Medico et Julie Lavigne

LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE CAPACITÉS DE L'AGENTIVITÉ SEXUELLE

L'AGENTIVITÉ SEXUELLE IMPLIQUE DE DÉVELOPPER DES CAPACITÉS DE :



Toutes les capacités sont détaillées dans le Livret "[Retrouver son agentivité sexuelle](#)" disponible dans l'onglet "Ressources" sur mon site internet

LA SEXUALITÉ N'EST PAS FIGÉE

QUELQUES TECHNIQUES POUR SE RÉAPPROPRIER SON CORPS ET SA SEXUALITÉ

Quand on commence à appréhender, aborder et apprivoiser son corps avec curiosité plutôt qu'avec appréhension, tout change

CHECKER DES PLANCHES ANATOMIQUES



Checker des planches anatomiques d'organes génitaux, dans des livres, sur les réseaux sociaux, etc



VULVORIAGE

Il existe sur google pléthore de coloriages de vulves. Imprime-en autant que tu le souhaites et amuse-toi à colorier des vulves.

L'AUTO-OBSERVATION



**CHECK TA VULVE
CHECK TA SCHNEK**



Matériel : un petit miroir, une lampe torche, une serviette de bain

1. S'installer dans un endroit sécurisant : un endroit calme, où personne ne peut entrer, ni déranger
2. Se laver les mains
3. Se mettre dans une position confortable (allongé-e, accroupi-e)
4. Placer le miroir entre ses jambes, de façon à pouvoir observer sa vulve
5. Prendre le temps de juste observer sa vulve et voir ce que ça fait vivre (sensations, émotions, pensées)



PARTICIPER À UN ATELIER D'AUTO-GYNÉCOLOGIE (SELF-HELP)



Il existe des ateliers d'auto-gynécologie qui permettent de se réapproprier les savoirs gynécologiques, et aussi de se réapproprier son corps. Inspirés du mouvement self-help né dans les années 70' aux États-Unis, ces ateliers sont en général autogérés.

