

Your own sexplay



Petit manuel d'auto-exploration
par Léa Revelard

Sommaire

Edito par Léa Revelard	p.1
1 Déconstruire les stéréotypes et les normes sur nos sexualités	p.2
2 Créer son safe space	p.4
3 Consentement sexuel	p.6
4 Imaginaire érotique	p.11
5 Styles érotiques	p.13
6 Exploration de son corps	p.14
Conclusion	p.16
Bibliographie	p.17
Biographie & spectacle	p.18

EDITO

Le principe de la liberté sexuelle comprend le droit à disposer librement de son corps.

Disposer librement de son corps s'appuie sur le droit (les lois) mais aussi sur la connaissance. Connaissance de soi, de son histoire, de son corps, de sa sexualité et de son fonctionnement. C'est ce que je te propose dans "Your own sexplay". Connais-tu ton intimité ? Qu'est-ce qui te fait du bien ? Qu'est-ce que tu n'aimes pas ? Ou sont tes limites actuelles ? Te connaître peut te permettre d'être plus libre et d'agir en toute conscience et authenticité.

« Nous sommes au début de l'exploration de nos sexualités, il y a mille manières de se donner du plaisir et d'en donner, mille rythmes aussi, mille périodicités. Aucune n'est supérieure. Il n'y a pas de note, pas de compétition. » (Page, 2020).

Nos sexualités sont parfois imprégnées de tabous moraux, de normes sociales oppressantes

et par l'hypersexualisation des corps. Les normes nous font croire que nos sexualités sont figées dans un chemin (bien étroit) et qu'en sortir est marginal, voire sale ou pervers. Nos sexualités sont cependant créatives, subjectives et multiples.

Elles sont singulières et chaque personne la développe selon sa propre histoire, sa connaissance et son droit à disposer librement de son corps.

Avec ce livret, je te propose d'ouvrir le champ des possibles pour chercher à être en adéquation avec toi-même.

Je t'invite à observer ta sexualité, ton corps et ton parcours pour pouvoir agir et vivre épanoui.e et libre. Soyons, chacun.e, acteurs.ices de nos vies sexuelles et affectives !

Léa Revelard, mars 2022

1 Déconstruire les stéréotypes et les normes sur nos sexualités

Nous nous construisons en tant qu'individu (sexuel) dans un contexte culturel, sociétal, familial, religieux, moral dans lequel nous grandissons. Parfois ces constructions nous enferment et ne nous correspondent pas, ou plus. Les normes sociales viennent consolider des stéréotypes (en fonction du genre, de l'orientation sexuelle, de l'identité, etc.). S'interroger sur ses constructions permet de prendre du recul et de s'ajuster dans notre manière de penser et vivre.

Quels comportements as-tu adoptés pour correspondre à une norme ? Et pourquoi ? Dresse cette liste sans te juger et n'hésites pas à tout noter sans te culpabiliser, juste pour faire ton propre bilan.

Ex : Je me suis épilée pour ne pas être moquée, je fais de la musculation pour paraître viril, je me focalise sur la pénétration en oubliant le reste du corps, etc.

2 Créer un safe space

Pour sex'plorer il est primordial de créer un safe space. C'est-à-dire un cadre « sécurisé » où tu te sens bien et où la sexualité et l'intimité peuvent se développer.

« La création de cet espace sûr à soi peut répondre à un besoin de compréhension, voire d'empathie, envers nous-mêmes, envers nos corps, nos esprits. » (Luceno, 2018).

Un safe space permet de se sentir en confiance mais il permet aussi de lâcher prise et de se sentir libre. La sécurité et la liberté sont deux besoins humains fondamentaux. Il faut trouver l'équilibre entre sécurité, fiabilité, sûreté et liberté, aventure, surprise pour laisser place au désir (Perel, 2013).

Crée-toi un cadre bienveillant sans stress car si tu es dans un état de vigilance, dis bye bye à ton désir et ton plaisir.

La communication et l'écoute (de ton corps, de tes ressentis et de tes émotions) seront également tes alliés !

Entoure-toi de personnes qui te respectent tel que tu es, qui t'inspirent et te permettent d'être la meilleure version de toi-même !

Je me sens sécurisée quand

3 Le consentement sexuel

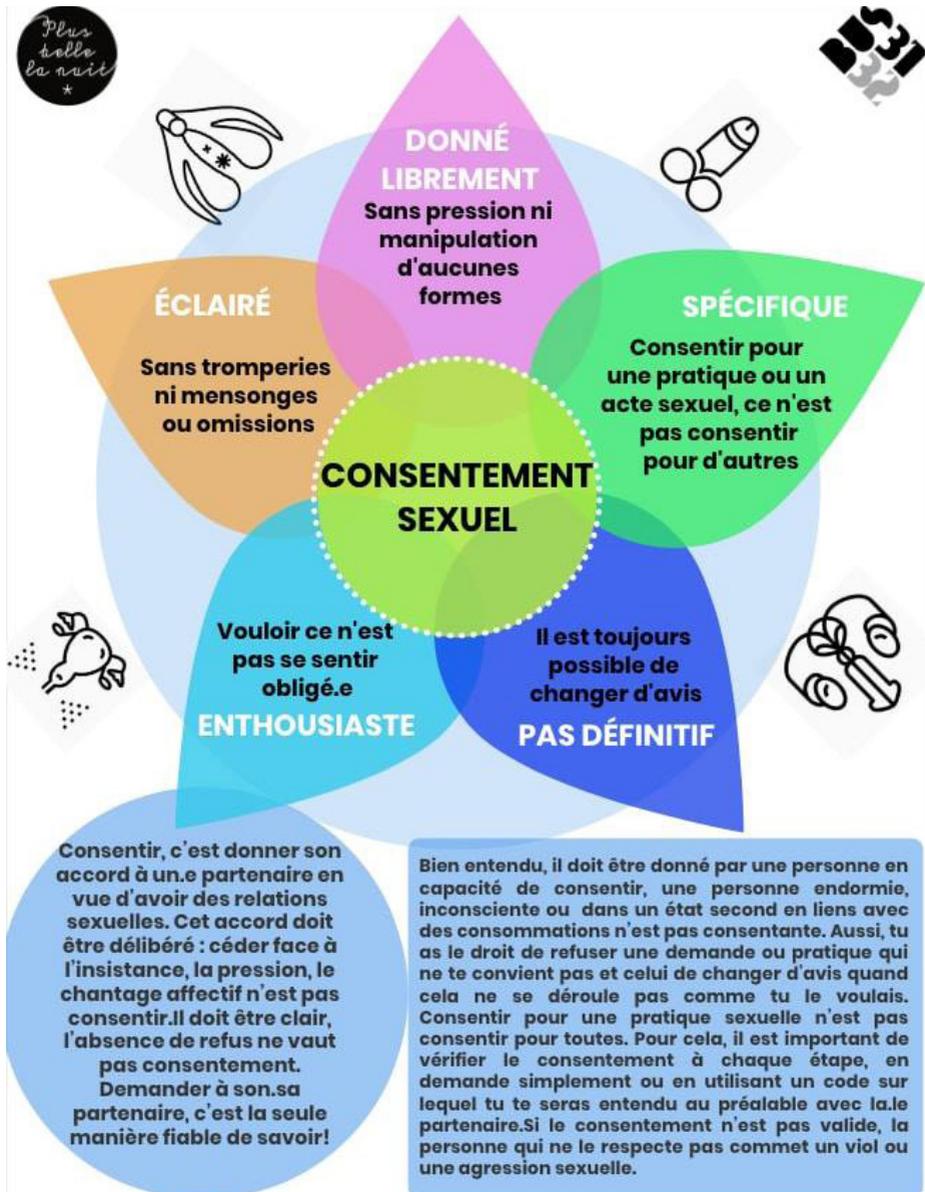
Après t'être interrogé sur toi-même, je te propose ici de réfléchir sur ta relation à l'autre. Le consentement sexuel s'intègre au safe space. Lors d'un moment intime avec autrui, les limites et leurs respects sont cruciales.

Parfois dans la relation à l'autre on n'ose pas dire ce que l'on pense ou ressent de peur de blesser, de décevoir, d'être rejeté.e ou autre. On peut aussi parfois se sentir redevable face à une attente sexuelle. Cependant il est primordial de communiquer sur nos envies, nos ressentis. Cela permet de s'accorder, de s'ajuster et de respecter l'autre et soi-même ; et cela peut nous permettre de savourer pleinement le moment. A tout moment tu peux changer d'avis.

Parfois dans les films on voit des relations intimes sans mots, des baisers forcés, des "magouilles" pour arriver à ses fins ; ceci n'est pas la réalité. Dans une relation réelle et bienveillante, il y a un avant et un après. De plus, "magouiller" pour arriver à ses fins ou forcer quelqu'un sont un non-respect du consentement et sont des formes de violence.

Je sais qu'il n'est pas vraiment toujours facile de savoir ce que l'on ressent, ce que l'on veut ou non. De plus, on ne sent pas toujours légitime de dire non mais c'est notre droit. C'est pourquoi je pense qu'il est primordial d'apprendre à s'exprimer, à s'écouter et à se respecter. Mais aussi à reconnaître notre frustration lorsque l'autre dit «non» et apprendre à accepter et gérer cette émotion.

Voici une illustration pour mieux comprendre ce qu'est le consentement et ses 5 conditions pour qu'il soit valide.

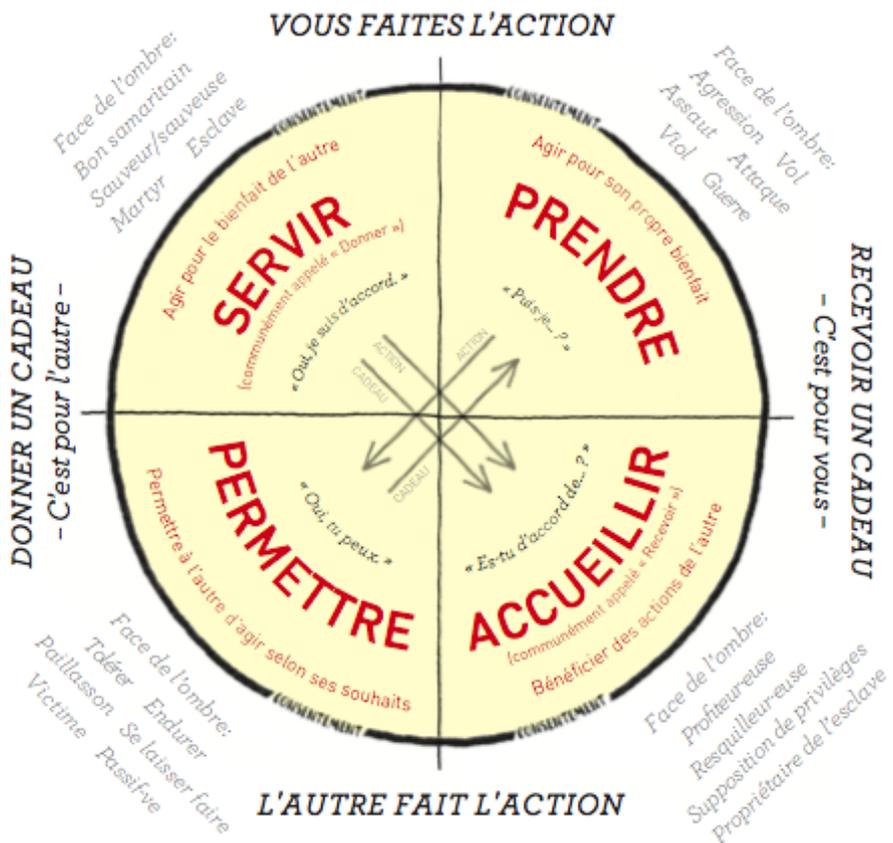


facebook @Plusbellelanuit, avril 2021

Le consentement est une notion complexe. Betty Martin a créé la roue du consentement. Elle explique que "dans toutes les situations où le toucher entre en jeu, il y a deux facteurs : qui fait l'action et qui bénéficie de l'action. Ces deux facteurs se combinent de quatre façons (les 4 quadrants)."

Les 4 quadrants sont : servir, prendre, permettre, et accueillir. Il existe des positions dans lesquelles on est à l'aise et d'autres non.

Toute position est saine tant qu'elle reste dans le cadre du consentement. Il est important de trouver un équilibre, qui convienne à tous. La roue du consentement peut s'appliquer à des relations sexuelles, amoureuses, amicales ou familiales.



Le jeu des 3 minutes

Je te propose ici un jeu à deux qui n'est pas spécialement érotique. Tu peux y jouer avec un.e amie et sans toucher des zones érogènes. Mais tu peux aussi le faire avec un.e partenaire. L'idée est d'apprendre à mieux gérer le consentement afin que dire non/oui soit plus facile.

Ce jeu pour deux personnes (et un minuteur) consiste en deux questions posées à tour de rôle :

- 1 Comment souhaites-tu que je te touche pendant trois minutes ?
- 2 Comment souhaites-tu me toucher pendant trois minutes ?

A demande (1) à B, puis B demande (2) à A, puis B demande (1) à A, puis A demande (2) à B.

A chaque étape : la personne à qui la question est posée se demande : *"de quoi ai-je vraiment envie maintenant ?"*

Puis l'autre se demande *"est-ce que c'est quelque chose que je peux offrir volontiers ?"* et éventuellement négocie : « oui, et... » ou « non, mais... » :

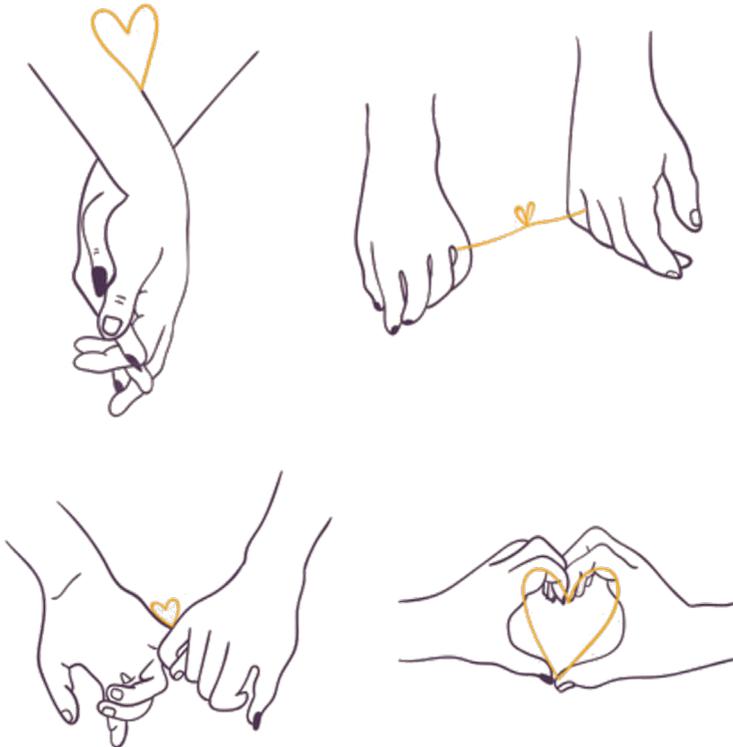
les deux peuvent alors suggérer des alternatives jusqu'à arriver à une proposition qui convienne aux deux. Puis on lance le minuteur et on réalise la proposition.

Pour la personne qui touche, le jeu consiste évidemment à respecter ce qui a été convenu, même si d'autres idées ou envies surgissent. C'est l'occasion d'observer ses pensées sans les suivre. Si vous avez le moindre doute sur ce que vous êtes en train de faire, demandez !

Pour la personne qui est touchée, il est possible de demander des ajustements, et de dire « merci » lorsque la demande est satisfaite pour indiquer que c'est le cas.

Ce jeu peut sembler difficile à certaines personnes. Nous n'avons pas forcément l'habitude qu'on nous pose ces questions ou de nous les poser à nous-même : de quoi ai-je réellement, sincèrement envie maintenant pour les trois minutes qui viennent ?

Nos limites et nos envies peuvent évoluer dans le temps, en fonction de nos partenaires, de notre humeur ... etc. Sens-toi légitime de dire non (à tout moment) si tu n'as pas envie, c'est ton droit. La clé du consentement sera la communication.



4 Imaginaire érotique

« **L'imagination est le ciment du désir** » (Perel, 2013)

Ton imaginaire érotique, tes fantasmes, sont ta propre création intime et singulière de scénarios érotiques. Ce sont tes pensées, tes idées et tes images (liées à ton histoire, ton vécu, tes connaissances) qui viennent susciter chez toi une excitation sexuelle et stimulent ainsi ton désir sexuel et érotique. Être créatif.ve est un atout pour un épanouissement personnel et relationnel. Nos imaginaires érotiques sont influencés par ce qui nous entoure : les films romantiques, le porno mainstream, l'imaginaire collectif ou la morale. Prendre conscience de ce qui nous affecte permet de nous libérer et de nous ouvrir à d'autres plaisirs.

Ton imaginaire érotique peut évoluer toute ta vie, en fonction de tes expériences et de tes découvertes. Ta vie sexuelle reste en mouvement.

Je te propose ici d'observer ce qui, chez toi, provoque du désir sexuel. Ecris tout ce qui passe par la tête sans jugement et sans figer les choses, ce que tu aimes aujourd'hui peut évoluer et ce qui ne t'excite pas à l'heure actuelle te plaira peut-être plus tard dans ta vie.

Il est possible d'utiliser simplement ta propre imagination, mais également de développer un scénario en te basant sur tes sens préférés (toucher, ouïe, vue...). Tu peux aussi en créer pour des échanges érotiques via le sexting (envoi de messages érotiques), le sexcall (appel érotique), l'écriture d'une scène érotique, etc. Sans oublier que ce genre de choses se fait avec le consentement de son/sa partenaire de jeux.

Tu peux aussi te questionner ton rapport à la pornographie, ce qu'on appelle le porno mainstream. Essaie de voir si ces images pornographiques n'influencent pas ton érotisme et n'altère pas ton propre imaginaire érotique.

« L'industrie pornographique offre des fantasmes « prêt à l'emploi » pour une excitation sexuelle instantanée. Le problème, c'est qu'elle formate votre imaginaire et l'appauvrit. » (Hargot, s.d).

Entraîne-toi ! Au plus tu imagineras de manière érotique, au plus il te sera facile de te projeter dans des sensations et des images en pensées ; et celles-ci viendront de plus en plus facilement. Le fait que ce soit imaginaire, permet aussi de ne pas se brider et donner au fantasme toute sorte de contenu, de textures, de sensations.

Exercice pratique (si tu le souhaites). Imagine dans ta tête ou écrit ton propre scénario.

Ferme les yeux et respire doucement. Perds-toi dans tes pensées, sans censure.

Prend un point de départ : imagine que tu entres dans un lieu, à quoi ressemble-t-il ? Est-ce une chambre ? un hôtel ? un jardin ? Comment est ce lieu ? Est-tu seule.e ? Avec quelqu'un.e.s ? Et que se passe-t-il ? Laisse-toi imaginer... Explore tous tes sens...

5 Les styles érotiques

Notre sexualité est subjective et nous avons tous.tes des façons multiples et variées pour la vivre.

Je te propose ici **5 styles érotiques** développés par Miss Jaiya dans lesquels on peut s'identifier. Pour chacun.e il peut ressortir une dominante entre ces schémas d'excitation. Connaître son style érotique dominant permet de s'explorer à travers lui, de s'épanouir et de trouver possiblement des partenaires ayant le même style dominant. Dans quel style tu t'identifies le plus ?

Style énergétique : Tu aimes l'anticipation, le "teasing", la tension qui s'installe. La connexion avec tes partenaires t'excite. Tu es très sensible, tu peux avoir besoin d'espace et de temps.

Style sensuel : Tu es excité.e pas la stimulation des cinq sens (ouïe, goût, toucher, vue et odorat). Tu aimes la beauté et la sensualité. Tu as besoin d'être détendu.e et dans le confort pour profiter du moment.

Style sexuel : Ton excitation provient par le simple acte sexuel. Tu as une sexualité très génitale et aime la nudité. Tu as souvent une forte libido. (Notre société est très fortement imprégnée par ce style-là).

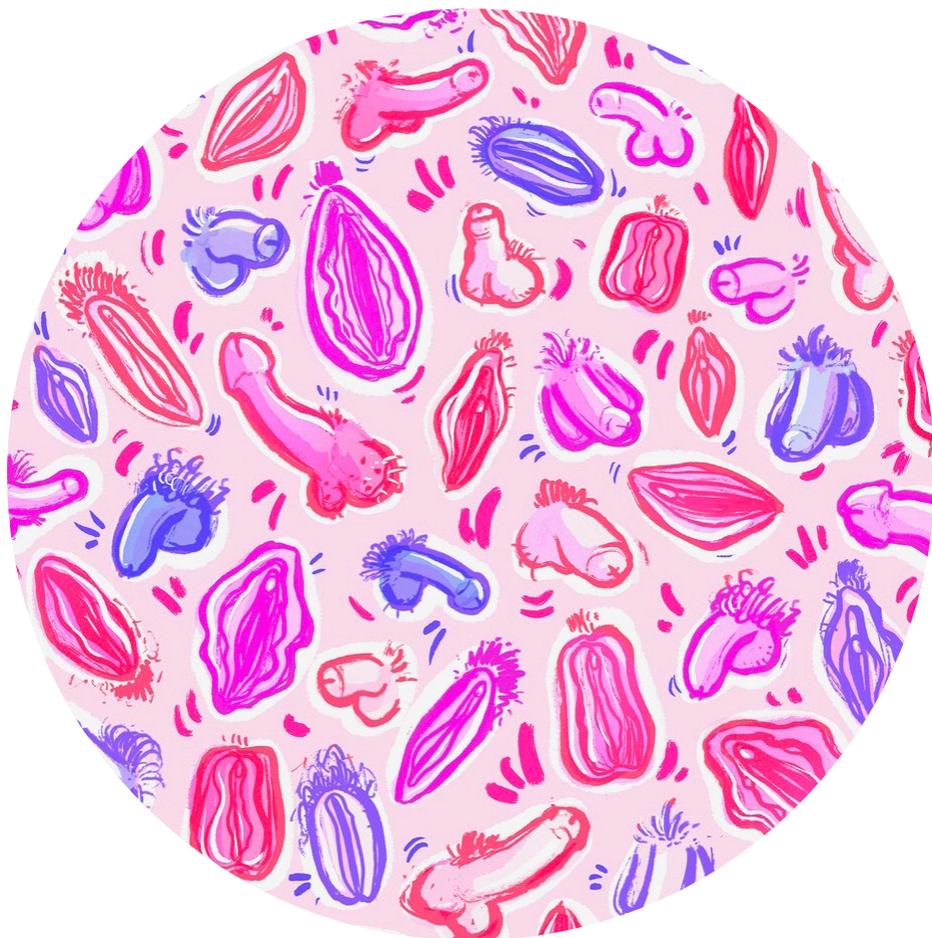
Style kinky : Le tabou, l'interdit (qui est propre à chacun.e) et leur transgression t'excite. Tu peux aimer jouer sur des aspects plus psychologiques ou plus sur les sensations.

Style métamorphe : Tu es excité.e par tous les styles. Tu es un peu un "caméléon", tu sais t'adapter en fonction de tes partenaires. Tu es créatif.ve et aventureux.se. (Attention à ne pas t'oublier et rester connecté.e à tes désirs propres).

Les styles ne sont pas figés. Si tu le souhaites, et sans aucune obligation, tu peux t'ouvrir à un nouveau style ou emprunter un peu de l'un ou de l'autre. Explorer un ou plusieurs styles érotiques peut-être un chemin vers le plaisir et la découverte de soi.

6 Auto-exploration de son corps

Découvrir son corps est naturel. Découvrir son sexe est naturel. Considère ton sexe comme partie intégrante de ton corps. Tu peux déjà te familiariser avec lui en le regardant (tu peux utiliser un miroir). Admire les formes, les couleurs, les poils, etc.



Explorer son propre sexe : Ce n'est pas forcément pour te masturber ou pour rechercher du plaisir mais pour faire connaissance avec ton intimité. Tout d'abord je te propose de te laver les mains et de te mettre à l'aise. Choisis un lieu qui te plaît, avec une température agréable, peut-être de la musique, une odeur qui te réconforte, des coussins, un plaid... Mets-toi dans une ambiance où tu te sens bien.

Si tu es un peu stressé.e, respire doucement et ne te force pas. Prends un miroir (c'est plus facile) et observe. Que vois-tu ? Je te propose ici de t'observer avec admiration en remerciant chaque partie. Essaie de ne pas te juger et juste d'amener de la bienveillance dans ce moment de découverte.

Tu peux passer tes mains sur ton sexe pour l'appréhender (le sens du toucher est le meilleur sens pour explorer).

Tu peux caresser, masser, tirer doucement,... Quelles sensations ça te procure ? Que ressens-tu ?

A la fin de ton moment d'intimité, prends-toi dans tes bras et enlace-toi ! C'est toujours bon de se donner un peu de love !

On entend et voit toutes sortes d'injonctions sur comment devrait être nos sexes. Rappelons-nous que tout corps est différent, que ce soient nos mains, nos nez, nos cheveux, etc. Nos sexes aussi sont multiples. Ne laissons pas autrui, les réseaux et les fausses idées entacher notre confiance en soi et la perception de notre intimité.

P.S : Tout le corps peut être une zone érogène... La peau est d'ailleurs la zone érogène la plus étendue. Je t'invite à partir à l'exploration de tout ton corps et de tes douces zones de plaisir.

CONCLUSION

Et voilà, nous sommes arrivés à la fin de **"Your own sexplay"**. Comment te sens-tu ? As-tu appris des choses ? As-tu l'impression de mieux te connaître ?

Être bien avec soi-même et sa sexualité permet souvent une meilleure connexion avec autrui. Cela permet de mieux faire respecter ses limites et de s'épanouir seul.e ou à plusieurs. Il est important de « *rester connecté.e à soi-même en présence de l'autre* » (Perel, 2013).

J'espère de tout cœur que ce livret de découvert t'a plu et que ça amènera un peu de douceur dans ton intimité. Souviens-toi, tu es merveilleux.se, tu es suffisant.e, tu mérites d'être respecté.e et de recevoir de l'amour.

Et pour finir en beauté, je te propose de t'écrire une lettre d'amour. Ne mets que du positif dans tes mots, fais-toi des compliments. Je sais c'est un exercice pas facile mais il est tellement important de cultiver l'amour de soi. Tu peux le faire !

Je t'envoie plein d'amour, de soutien et de bienveillance et je te souhaite une belle continuation dans ta sex'ploration.

Bibliographie

Hargot, T. (s.d.). Se libérer de la pornographie.

Récupéré sur <https://theresehargot.com/solutions/>

Luceno Moreno, Marta. (2018). Un space space rien qu'à soi.

Récupéré (en février 2022) de <https://www.labatarde.be/dossier-un-safe-space-rien-qua-soi/>

Martin, Betty. (n,d).

Récupéré (en février 2022) de www.bettymartin.org

Miss Jaiya. (n,d).

Récupéré (en février 2022) de <https://missjaiya.com/>

Page, Martin. (2020). Préface. Plã, June. Jouissance Club (pp. 9-10). Vanves Cedex : Marabout

Tedx : Le secret du désir dans une relation durable. Perel, Ester. (2013). [Vidéo] Youtube.

Pour aller plus loin :

Livres

Jouissance club – June pla

Au dela de la pénétration – Martin page

Sorcières : la puissance invaincue des femmes – Mona Chollet

Films

La fabrique du consentement : regards lesboqueer – Mathilde Capone

Podcast

les couilles sur la tables – Binge audio

le cœur sur la table – Binge audio

Voxxx & Coxxx

YouTube

Moules Frites @oyes

Instagram

@orgasme_et_moi

@medusa_gorgon

@aggressively_trans

Diplômée en psychologie clinique à l'Université Libre de Bruxelles, **Léa REVELARD** s'est par la suite spécialisée en sexologie clinique.

Passionnée par l'EVRAS (Education à la vie Relationnelle, Affective et Sexuelle), elle exerce à la boutique Evaluna, loveshop tenu par des professionnel.les de la santé. Depuis 2021, elle est animatrice EVRAS et volontaire à l'asbl O'yes qui promeut la santé sexuelle. Léa souhaite accompagner toutes personnes dans leur exploration et questionnements concernant leur sexualité. Elle est convaincue que la connaissance dans le domaine de la vie relationnelle, affective et sexuelle est un réel atout pour chacun.e.

Le livret "Your Own Sexplay" a été créé en lien avec le spectacle "SEXPLAY Nos Panthères Nos Joyaux" de Camille Husson.

LE SPECTACLE "SEXPLAY Nos Panthères Nos Joyaux" : Sur un plateau nu, une jeune femme s'interroge, doute, expose les sinueux cheminements de ses désirs. Épaulée à la mise en scène par Marion Lory, Camille Husson interprète une performance autofictionnelle évoluant au gré de ses explorations charnelles allant de son enfance jusqu'à ses récentes expériences. La sobriété du spectacle nous centre sur le plaisir, essence du propos, que la comédienne narratrice nous confie tout en se heurtant à ses failles, ses limites. Elle ausculte ses comportements, explore ses peurs et ses "dérives" érotiques, autant de tentatives pour s'approprier sa sexualité, découvrir la clef de champs nouveaux de liberté, rester curieuse et goûter à la jouissance de la mise en danger. Éveil sexuel entre copines, magazines érotiques dénichés au grenier, club échangiste berlinois, soirée alcoolisée qui dérape, abécédaire délirant sur les paraphilies, visite de sexshop et bodypaint sont abordés avec sensualité, drôlerie, gravité, sincérité. Une ode à la jouissance qui invite à la transgression des modèles et des rôles, à l'époussetage de nos imaginaires pornographiques lors de l'effeuillage sans tabou d'une intimité féminine contemporaine et politique.

De et avec Camille Husson | Création sonore David Votre Chazam (voix Janine Godinas) | Création lumières Michel Delvigne | Régie (en alternance) Michel Delvigne & Aurore Leduc | Co-mise en scène Marion Lory | Accompagnement dramaturgique Olivier Hespel | Travail corporel Milton Paulo | Conseils Isabelle Bats | Diffusion La Charge du Rhinocéros | Production Darouri Express | Coproduction Théâtre de Liège | Soutien à la création Les Riches-Clares, Bourse SACD, Égalité des Chances FWB, Lookinout, Ad Lib – Résidences au Libitum, L'Ancre/Charleroi, LaChaufferieActe1, Factory/Festival de Liège, Container, Les Glacières, Le Bamp, Le Delta, Le Marni, La Roseraie, Théâtre Océan Nord, MC de Saint-Gilles | Remerciements Mathias Varenne, Aurore Leduc, PornFestival Berlin, Raphaël Faramelli, Anne Cécile Massoni, Julien Vernay, Simone Rolly, Agathe Cornez, Stéphane Pirard

Ce livret est une proposition du Darouri Express ASBL avec le soutien de la COCOF Initiation des Publics Scolaires, à destination des jeunes adultes.

