**SOUTIEN BELGE OUTRE-FRONTIERES**

*avec la participation de Zina Hamzaoui &*

***le soutien et la collaboration de la Ville de Bruxelles***

# GUIDE SANTÉ FÉMININE

## SON CORPS, SON CHOIX. SANS TABOU.

@BXLLAVILLE

BXL LA VILLE DE STAD

WWW.SBOVERSEAS.ORG · INFO@SBOVERSEAS.ORG

# Intro duction

**Chères lectrices, cher lecteur,**

Ce guide s'adresse à toutes personnes qui se posent des questions sur la santé féminine. Des questions précises, vastes, fréquentes, atypiques ou communes. Il s'agit d'un bref aperçu des questions qui virvoltent autour de la santé et de la sexualité des femmes. Ce guide n'est en rien exhaustif. Il a été conçu à l'issu de l'événement *Son Corps, Son Choix : Parlons Santé Féminine Sans Tabou* organisé le 8 mars 2025 à l'occasion de la semaine de défense des droits des femmes en collaboration avec Zina Hamzaoui, sexologue, thérapeute, gynécologue et experte en santé féminine et avec le soutien de la Ville de Bruxelles. Les thématiques abordées sont ainsi celles qui ont été discutées tout au long de cette journée d'apprentissage, de sensibilisation et de partage d'expériences.

# Zina Hamzaoui




**Qui est Zina Hamzaoui?**

Zina Hamzaoui est sage-femme, sexologue clinicienne et autrice du livre *Chut, Hchouma Et Sst, Hshoema!.* Elle est co-gérante du centre de santé Mizen et podcasteuse de la chaine d'écoute *Intime Connexion.* Epouse depuis 10 ans, maman de 3 enfants, elle est passionnée par la santé féminine sous tous ses angles.

Nous tenons à la remercier pour son intervention lors de notre événement. Ses apports, son expertise et son écoute du *corps, du coeur et de l'intime* furent précieux.

Site internet : www.conaissance.be/zina-hamzaoui

Instagram : @zinahamzaoui_

LinkedIn : Zina Hamzaoui

CHAPITRE I

# COMMENT ÇA VA?

Comment ça va, **vraiment?**

Une question posée machinalement, sans forcément attendre une réponse sincère. Pourtant, se la poser à soi-même régulièrement peut devenir un véritable outil d'écoute intérieure et de prise de conscience de son état physique, émotionnel et mental. Onze lettres qui permettent de se reconnecter à  soi-même, mais aussi aux autres, à condition de la poser avec attention et en conscience.

## ACTE DE SOIN

Se demander comment nous allons de manière consciente est un acte de soin et d'écoute intérieure. C'est une habitude qui peut transformer la relation que l'on entretient avec soi-même et avec les autres. Prenez un moment, ici et maintenant, pour vous demander comment vous allez et laisser votre corps et votre esprit s'exprimer.

## ÉCOUTE

S'arrêter quelques instants pour répondre à cette question peut aider à prendre conscience de notre état et des besoins liés à cet état. Suis-je fatiguée? Suis-je débordante d'énergie? Ai-je besoin de repos? Ai-je besoin de mouvement? Ai-je besoin d'échange, de soutien, de solitude?

## PRÉVENTION

Se poser cette question régulièrement permet d'éviter l'accumulation et de repérer les signaux d'alerte avant qu'ils ne soient trop lourds à porter. Il est complexe d'écouter nos signaux d'alerte si on n'apprend pas à les entendre.

# COMMENT ÇA VA?

### VERS UNE ROUTINE DU MIEUX- ET BIEN-ÊTRE

- Prendre l'habitude de faire un **check-in** avec soi-même.
- Remplacer le classique "Ça va?" par des formulations plus ouvertes telles que ***comment tu te sens en ce moment? Qu'est ce que tu as à l'esprit?***
- Se créer un espace de parole personnel dans lequel la **sincerité** trouve sa place.
- **Ne pas se brusquer** en cherchant des réponses ou des solutions à tout prix.
- **Apprendre à demander aux autres comment ils et elles vont** afin de créer des relations significatives et apprendre à communiquer sur ce que l'on vit – que ce soit des émotions négatives ou des nouvelles positives!

**PODCAST : LA POUDRE - DE LAUREN BASTIDE (2016-2023)**

Créé par Lauren Bastide, journaliste et militante en 2016, elle y propose des entretiens approfondis avec femmes et des personnes non binaires engagées dans les luttes féministes, antiracistes et sociales. Chaque épisode débute par une question simple : ***Comment ça va aujourd'hui, genre vraiment?***

CHAPITRE II

# SANTÉ SEXUELLE

D'après l'OMS, la santé est *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* La santé sexuelle, quant à elle est ***un état de bien-être physique, émotionnel mental, associé à la sexualité.*** Il s'agit ainsi d'une approche globale de la sexualité qui se veut positive et ne se limite pas aux aspects sanitaires. La santé sexuelle implique ainsi les question de respect de soi et de l'autre, de plaisir et/ou de procréation.

# POURQUOI EN PARLER?

On parle de ***ça****?* C'est quoi *ça?* Ça, un terme vague qui entretient un tabou, une omerta, des non-dits. *Ça* empêche une discussion claire, constructive et orientée. Alors, avant d'apprendre à en parler, faisons l'exercice d'apprendre à nommer : **relations sexuelles, relations intimes, désir, plaisir..**

On parle de santé sexuelle **pour se soigner, pour se faire comprendre, pour lutter** contre la désinformation et les idées reçues qui peuvent mettre en danger la santé des personnes concernées. En brisant le tabou autour de la santé sexuelle, on **facilite l'accès aux soins, aux consultations médicales et aux traitements adaptés,** tout en garantissant le respect des **droits reproductifs**, notamment en matière de contraception et d'avortement. On lutte aussi contre les violences sexuelles en sensibilisant au **consentement, au respect et aux limites personnelles,** réduisant ainsi les risques d'abus. En parler favorise une **culture du respect et de l'égalité des genres**.

En parallèle, la déconstruction des tabous entourant la sexualité offre une **meilleure compréhension des corps,** réduisant l'anxiété et la honte souvent associées. Elle permet d'inclure toutes les identités et orientations sexuelles, rendant la société plus inclusive et bienveillante. En abordant ces sujets sans honte, on encourage une approche saine et responsable des relations affectives et sexuelles, contribuant ainsi au bien-être et à l'épanouissement personnel de chacun et de chacune.

# ÉDUCATION À LA VIE INTIME

*Quelle éducation à la vie intime ai-je reçu? Quels impacts cette transmission a eu dans ma vie de jeune fille, puis de femme?*

Se poser ces questions permet de **prendre conscience de l'éducation à la vie intime** que l'on a reçue, ou au contraire, celle qui a été absente. Chaque personne grandit avec un ensemble de valeurs, de croyances et de tabous transmis par la famille, l'école et la société. Si l'éducation à la vie intime a été marquée par le silence ou la gêne, cela peut avoir créé des difficultés à comprendre son propre corps, à exprimer ses besoins ou à vivre sa sexualité de manière sereine. Au contraire, si elle a été basée sur la communication et l'information, cela a pu favoriser une relation plus libre et positive avec son corps et ses émotions. Les impacts de cette transmission varient d'une personne à l'autre, mais ils peuvent influencer nos perceptions de la féminité (et des genres), notre rapport aux premières menstruations, notre compréhension du consentement ou encore notre gestion des relations amoureuses, affectives, relationnelles et sexuelles.

Réfléchir à ces questions permet donc de déconstruire certaines normes intériorisées, de se réapproprier son corps et de transmettre, à son tour, une éducation plus libre et inclusive aux générations qui suivent.

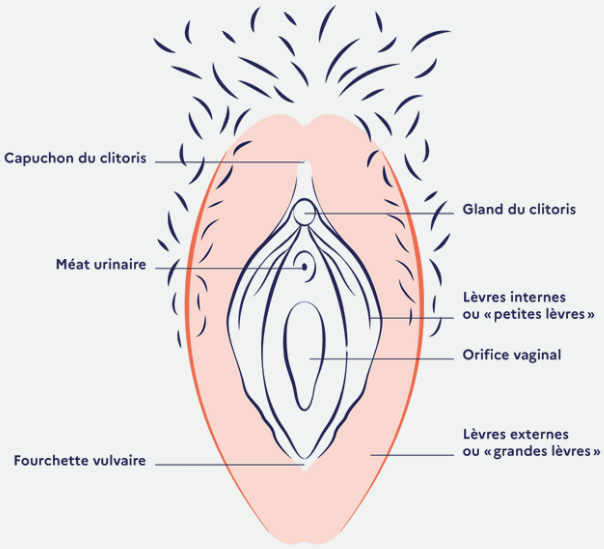
# ANATOMIE FÉMININE

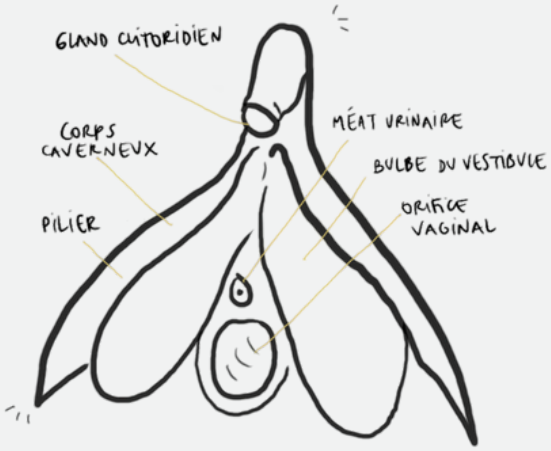
L'anatomie du sexe féminin est riche. Il s'agit d'un ensemble complexe et fascinant de structures qui jouent un rôle essentiel dans le bien-être des femmes, le plaisir, le cycle menstruel ou encore la reproduction. Cette anatomie se compose d'organes internes, comme **l'utérus, les ovaires et le vagin,** ainsi que d'organes externes regroupés sous le terme de **vulve**. Chacun de ces éléments remplit des fonctions précises, qu'il s'agisse de la production d'hormones, de la fertilité ou du plaisir. Pendant trop longtemps, elle a été simplifié et donc représenté de façon erroné. Ici, *focus sur :*

## 1 LA VULVE

La vulve correspond a **l'ensemble des organes génitaux externes féminins** tels que le mont du pubis, les lèvres, le clitoris, le vestibule vulvaire. Elle joue un rôle essentiel dans la protection du vagin, le plaisir sexuel et l'évacuation de l'urine. Contrairement à une idée répandue, le terme "vulve" est souvent confondu avec "vagin", qui désigne uniquement le canal interne reliant l'utérus à l'extérieur du corps.

Il existe autant d'apparences et d'esthétiques de vulves que de femmes. Les vulves sont ainsi uniques, autant que les empreintes digitales.




## 2 LE CLITORIS

Longtemps passé sous silence, le clitoris est un organe essentiel car il est le **seul organe** du corps humain **entièrement dédié au plaisir,** et ce, sans avoir de fonction reproductive ! Il s'agit par ailleurs d'un **organe érectile très sensible.** Un fait surprenant sur cet organe est qu'il **mesure en moyenne 10cm.** Il se présente visuellement par son gland recouvert de son capuchon, mais il se prolonge en interne par des racines, appelées piliers du clitoris, qui se gonflent de sang lors de l'excitation – tout comme le pénis. Le clitoris possède plus de **8000 terminaisons nerveuses.**

Source : Zoom sur la Vule, Questions Sexualité

# 3 LE VAGIN

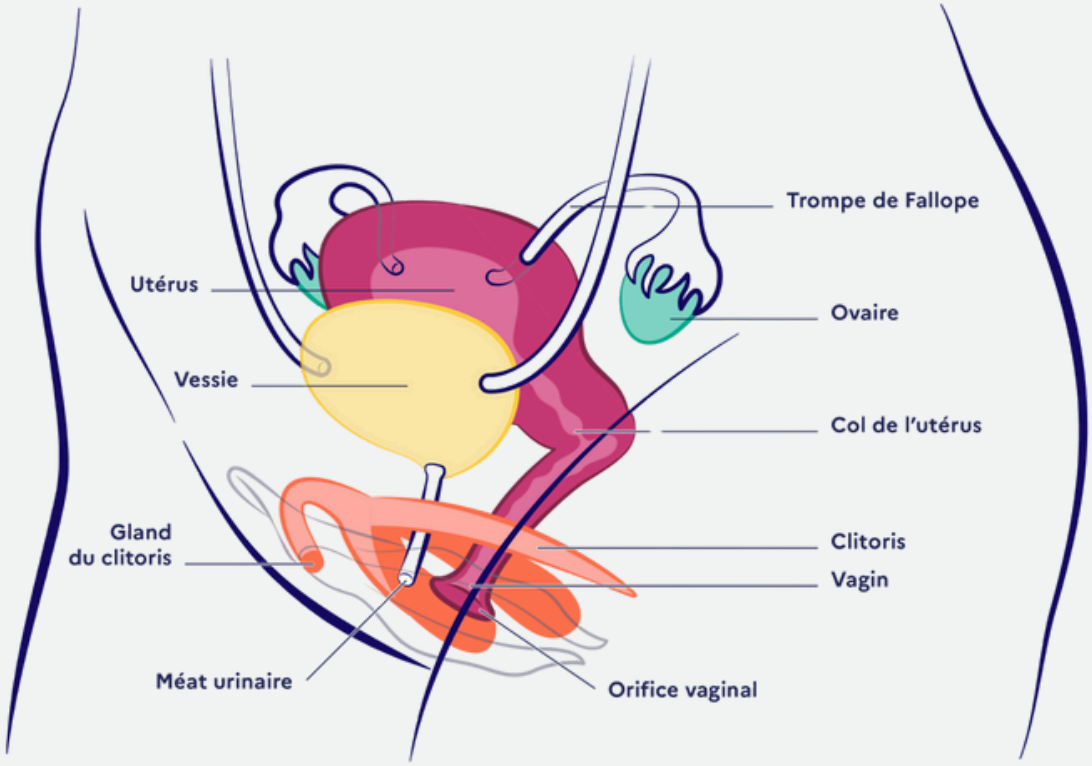
Le vagin est tel un **tube musculaire qui relie la vulve au col de l'utérus.** Il fait véritablement la jonction entre l'externe et l'interne. Le vagin permet le passage des menstruations, des rapports sexuels, mais aussi l'accouchement. Il est par ailleurs **hautement extensible,** pouvant s'élargir et s'allonger considérablement, notamment lors des rapports sexuels ou de l'accouchement.

Le vagin est fabuleux notamment car il a une capacité **d'auto-nettoyage** rendue possible grâce à ses sécrétions et à la desquamation de ses cellules.

# 6 OVAIRES

Les ovaires sont les **glandes génitales au double rôle : production des ovules et sécrétions des hormones sexuelles,** les oestrogènes et la progestérone. Les ovaires **se situent de chaque côté de l'utérus** et orchestrent le cycle menstruel car elles **déclenchent l'ovulation mais aussi l'arrivée des règles.**

Une femme naît avec 1 à 2 millions d'ovocytes. A la puberté, il n'en reste environ que 300 000 à 400 000 et seuls **400 à 500 ovocytes seront libérés au cours de la vie reproductive.**




Source : Zoom sur la Vule, Questions Sexualité

# 4 TROMPES

Les trompes sont **deux conduits situés de part et d'autre de l'utérus et reliant chaque ovaire** à ce dernier. C'est par ces canaux que le transport de l'ovule se fait après l'ovulation – ce qui **permet** par ailleurs **la rencontre avec les spermatozoïdes et ainsi la fécondation.** Après la fécondation, elles se chargent du déplacer l'oeuf vers la cavité utérine. Ces trompes sont également connues sous les appellations de tubes/trompes utérin·es, trompe de Fallope et salpinx et sont, contrairement à une idée reçue, **très actives et mobiles !**

# 5 L'UTÉRUS & SON COL

L'utérus est un **organe musculaire creux où l'embryon s'implante et se développe durant la grossesse.** Par sa spécificité musculaire, l'utérus est très souple et puissant! Son intérieur est **tapissé par une muqueuse appelée *endomètre*** qui se modifie chaque mois en fonction du cycle menstruel. Par ailleurs, l'utérus peut **s'étirer jusqu'à 500 fois** sa taille initiale pendant la grossesse.

Le **col de l'utérus (*cervix*),** quant à lui, est la partie inférieure et étroite de l'utérus qui sépare le vagin de l'utérus. Il est une **véritable porte vivante** : ouverture légère pendant les règles et l'ovulation, production de mucus cervical qui change selon les moments du cycle, dilation lors de l'accouchement, etc.

# 7 L'HYMEN

L'hymen est une **fine couronne de tissu situé à l'entrée du vagin.** Il est naturellement **élastique** et se présente très différemment d'une femme à l'autre. Contrairement à ce qui est répandu, il ne ferme pas complètement le vagin puisqu'il laisse toujours passer le sang des règles et les pertes vaginales.

L'hymen est **en aucun cas un indicateur de virginité.** Sa présence, son état n'a rien à voir avec l'expérience sexuelle. Par ailleurs, les "tests de virginité" sont scientifiquement infondés et notamment dénoncés par l'OMS et les organisations de défense des droits humains.

## FROTTIS? DESPISTAGE?

**Le frottis cervical ou frottis du col de l'utérus est un examen de dépistage du cancer du col de l'utérus. Ce frottis permet de détecter d'éventuelles anomalies des cellules du col, souvent causées par une infection au HPV, virus du papillome humain. En Belgique, le frottis est recommandé tous les 3 ans. Il se fait chez un·e gynécologue ou sage-femme. Il est indolore mais certains femmes peuvent ressentir un inconfort : un spéculum est inséré dans le vagin pour visualiser le col de l'utérus et, ensuite, à l'aide d'une petite brosse ou d'une spatule, des cellules sont prélevées à la surface du col.**

# FOCUS SUR LE PÉRINÉE

Le périnée, souvent appelé *plancher pelvien*, est un **ensemble de muscles et tissus qui s'étend du pubis au coccyx.** Il est essentiel dans le soutien et le maintien des organes pelviens, la continence urinaire et anale, ainsi que la fonction sexuelle. Il s'agit d'un **véritable plancher musculaire qui soutient plusieurs organes** comme la vessie, l'utérus ou encore le rectum. Il est par ailleurs responsable de l'ouverture et de la fermeture de la vessie et du rectum. Le périnée est ainsi **sollicitée toute la journée.** Il se contracte et se détend en fonction de nos activités. Certaines périodes de la vie, tels que l'accouchement ou la ménopause, mais aussi la constipation chronique ou les sports à fort impact, peuvent amener le périnée à s'affaiblir fortement, entrainant des fuites urinaires, une sensation de lourdeur intense dans le bas du ventre, des difficultés à retenir les gaz ou les selles.

## PÉRINÉE RYTHME AVEC PLAISIR?

Le périnée est richement innervé : il contient de nombreuses terminaisons nerveuses qui en font une **zone érogène très sensible**. Il participe donc à la sexualité mais également au **plaisir** puisque lors de l'orgasme, le périnée se contracte activement. Il influence ainsi la **sensibilité, l'orgasme, la satisfaction sexuelle tout en participant à la vascularisation du vagin, favorisant la lubrification naturelle.** Ainsi, certains orgasmes, dits "internes", peuvent être liés aux contractions musculaires du périnée!

Ce rôle clé dans la sexualité se joue autant chez les femmes que **chez les hommes.** Chez les hommes, un périnée tonique aide à maintenir une bonne érection en favorisant l'afflux sanguin vers le pénis et permet également le contrôle de l'éjaculation tout en intensifiant les sensations de plaisir.

## UN PETIT EXERCICE

De nombreux exercices existent pour renforcer le périnée. Il suffit parfois de 5 à 10 minutes par jour pour voir des résultats positifs en l'espace de quelques semaines !

Identifier son périnée et ses muscles. Allongée sur le dos ou assise, prendre une grande inspiration puis souffler lentement tout en contractant le périnée. Bloquer la respiration tout en creusant le ventre et en gonflant la poitrine. Maintenir 10 secondes puis relâcher 20 secondes. Faire une série de 10 contractions, 3 fois par jour.

# CYCLE MENSTRUEL

Il s'agit d'un processus naturel qui se déroule chaque mois chez les personnes ayant un utérus. Ce cycle prépare l'organisme à une éventuelle fécondation. Il s'accompagne de **changements hormonaux, physiques et émotionnels** et se déroule principalement **dans l'utérus et dans les ovaires.**

Le cycle menstruel c**ommence le premier jour des menstruations** ( = règles, saignements) et se termine **la veille du premier jour des menstruations suivantes.** En théorie, le cycle dure en moyenne 28 jours. Or, celui-ci varie d'une personne à l'autre et d'un stade de vie à un autre, **pouvant osciller entre 21 et 35 jours**. Le cycle menstruel, comme le corps féminin, est un processus complexe, fruit d'un dialogue entre plusieurs organes tels que le cerveau, l'hypophyse et les ovaires.

**HYPOPHYSE**

**est une glande endocrinienne de la taille d'un petit pois située à la base du cerveau. Elle est en charge de la production d'hormones.**

**FOLLICULES**

**sont les petites structures situées dans les ovaires des femmes, qui contiennent un ovocyte, un ovule immature**

## QUELLES SONT LES HORMONES IMPLIQUÉES ?

### OESTROGÈNES

Les ostrogènes sont des hormones sexuelles féminines produites par les follicules au sein de nos ovaires. Leur principale mission est de réguler le cycle menstruel et rendre la paroi de l'utérus, soit l'endomètre, plus épaisse pour accueillir un ovule.

### FOLLICULO-STIMULANTE (FSH)

Elle est produite par l'hypophyse dans le cerveau. Elle amène les follicules de l'ovaire à maturité. Pendant les menstruations, le taux de FSH augmente, alors que quelques jours avant l'ovulation son niveau baisse. Ensuite, afin de favoriser l'ovulation, le taux de FSH augmente à nouveau, avant de retomber au plus bas juste avant les règles.

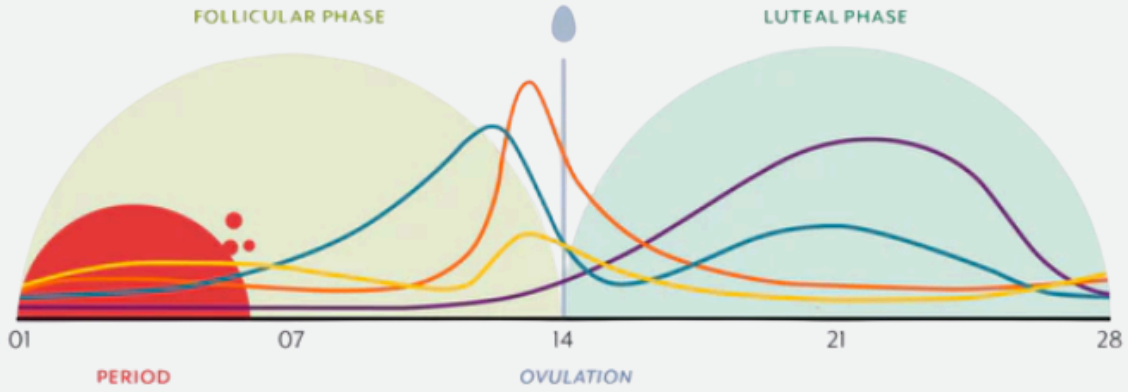
### PROGESTÉRONE

La progestérone est la deuxième hormones sexuelle féminine principale. Elle est produite par la corps jaune – l'enveloppe qui contenait l'ovule du cycle menstruel en cours – approximativement 7 jours après l'ovulation. Elle préserve l'endomètre et optimise l'implantation d'un ovule fécondé, d'où son nom : *pro-gestation.*

### LUTÉINISANTE (LH)

L'hormone lutéinisante est quant à elle en charge du déclenchement de l'ovulation. Ainsi, le pic de LH est *le* signal de la période de fertilité durant le cycle.

Le cycle menstruel se divise ainsi en **3 phases distinctes comprenant 4 moments clés : la phase folliculaire qui comprend les menstruations et la phase proliférative (1), l'ovulation (2) et la phase lutéale (3) :**




# 1. PHASE FOLLICULAIRE

## I. MENSTRUATIONS

Les **menstruations correspondent à l'écoulement de la muqueuse de l'utérus,** soit tout ce que le corps avait préparé pour une grossesse mais qui n'est pas survenue. Les menstruations peuvent être pour beaucoup une période subie accompagnée de douleurs notamment dues aux contractions musculaires de l'utérus qui tentent d'évacuer l'endomètre.

**L'endométriose** est ainsi une maladie gynécologique chronique qui **touche environ 1 femme sur 10.** Elle se caractérise par la **présence de l'endomètre, un tissu semblable à la muqueuse utérine, en dehors de l'utérus** et principalement sur les ovaires, les trompes, le péritoine, voire l'intestin ou la vessie. Elle a longtemps été (et est encore) méconnue du corps médical, bien qu'elle puisse avoir un fort impact sur la qualité de vie voire devenir handicapante pour certaines.

## II. PHASE PROLIFÉRATIVE

Au lendemain du dernier jours des règles, la phase proliférative fait son entrée : **les ovaires libèrent alors un ovule.** Cette libération de l'ovule est rendue possible grâce à la production de FSH qui stimulent les ovaires à produire des follicules contenant chacun 1 ovule. **Le corps prépare petit à petit le jour d'ovulation afin que le follicule le plus grand y soit libéré.** En parralèle, notre cerveau produit davantage d'oestrogènes pour permettre la reconstruction de la muqueuse utérine qui a été élimintée durant les menstruations.

### LIVRE : ENDO & SEXO (2019)

Ecrit par Marielle-Rose Galès et Morgane Carlier, ce livre est un ouvrage éclairant qui propose des solutions pour retrouver une intimité épanouie malgré la maladie. Marielle-Rose Galès a également lancé son podacst *Endométriose : Mon Amour (2020-2025)* pour donner la parole à celles qui luttent au quotidien.

## 2. OVULATION

Se trouvant au milieu du cycle (environ 13 à 15 jours avant le début des règles suivantes), l'ovulation coïncide avec la **libération de l'ovule par l'ovaire.** Seul un follicule/ovule sera libéré par cycle. Ainsi par cycle, un seul ovaire travaille pour libérer un ovule, pendant que son homologue de la rive d'en face est au repos. Il s'agit souvent d'une période durant laquelle les femmes connaissent une montée de libido en raison d'un pic d'oestrogène et de testostérone.

L'ovulation est la **période la plus fertile du cycle féminin** car en libérant un ovule dans la trompe, la fécondation par un spermatozoïdes est rendue possible.

Notons qu'alors que l'ovule **ne survit que 24h,** les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 5 jours dans l'utérus.

## 3. PHASE LUTÉALE

Cette phase débute le lendemain de l'ovulation et dure environ deux semaines. Durant cette phase, **si un oeuf est fécondé, on parlera de début de grossesse** notamment soutenu par la progestérone produite par l'utérus. Dans le cas contraire, **la muqueuse de l'utérus se désagrège et laisse place aux menstruations.**

C'est durant cette phase que le Syndrome Prémenstruel, également connu sous l'acronyme **SPM,** survient. Maux de tête, ballonnements intestinaux, douleurs articulaires, troubles de l'humeur, fatigue intense, pour ne citer que ceux-ci, en sont les symptômes. Par ailleurs, durant cette phase l'acné hormonale a tendance à s'empirer en raison du manque de progestérone.

## LE CYCLE HORMONAL AUX COMMANDES

### L'UNICITÉ DES CORPS

Chaque corps humain est unique en pour des raisons biologiques, génétiques, hormonales, émotionnelles ou encore environnementales. Lorsque l'on compare le corps des hommes et des femmes, certaines différences majeures apparaissent, mais il est important de noter qu'il existe aussi beaucoup de similitudes. Comprendre que les corps des femmes ne sont des corps d'hommes est primordial quand on parle de santé. La diversité corporelle _ notamment avec des lunettes de genre! – doit être valorisée et intégrée au lieu de chercher une norme, en matière de santé souvent basée sur des corps masculins. A titre d'exemple, chez les femmes les hormones s'affairent tout au long du cycle menstruels. Formulé autrement, cela signifie que notre **cycle hormonal s'étend sur 21 à 35 jours.** Les hommes en comparaison ont un cycle hormonal de 24h. Les **hormones influencent l'énergie, l'humeur, la libido, les envies, le sommeil, l'appétit... bref, le quotidien.** Considérer les différences permet de **formuler des réponses adéquates aux besoins de notre corps** (dormir plus, pratiquer la nutrition intuitive, modifier l'intensité de son activité physique) et développer des stratégies pour gérer fatigue, surmenage, libido, inconforts ou encore douleurs. **À nos corps complexes, versatiles, fluctuant et splendides !**

# PALPATIONS DES SEINS



### UN GESTE SIMPLE POUR MIEUX SE CONNAITRE ET PRÉVENIR

Puisque le cancer du sein concerne le plus souvent des femmes de plus de 50 ans, avant cet âge, en l'absence de symptômes et d'antécédents familiaux, l'examen des seins ou mammographie, n'est pas nécessaire. Toutefois, dans un souci de connaissance de son corps, l'auto-palpation des seins est un **examen utile que chaque femme peut réaliser chez elle, sans aucun matériel spécifique.** Cet examen consiste simplement à palper soigneusement sa poitrine afin de se créer son propre référentiel et de pouvoir déceler une quelconque anomalie ou changement. Idéalement, cet auto-examen se réalise mensuellement, après les menstruations afin que la poitrine soit moins sensibles et présente sa taille et sa forme habituelle.

## OBSERVATION

Le dos droit, les bras le long du corps, observer la poitrine pour prendre connaissance de la couleur, de l'aspect visuel des seins et des mamelons. Observer les éventuelles tâches, les plis, la taille de l'un et de l'autre sein, les écoulement.

## PALPATION DEBOUT

Placer une main derrière la tête et utiliser l'autre pour examiner le sein opposé. Avec 3 doigts (index, majeur et annulaire) appliquer une pression de légère à modérée et faire des petits cercles en parcourant tout le sein : de l'extérieur vers l'intérieur, en ligne droit du haut vers le bas, en spirale du mamelon vers l'extérieur en passant également sous l'aisselle. Pour plus de facilité, ne pas hésiter à effectuer cette palpation sous la douche.

## PALPATION ALLONGÉE

En s'allongeant sur le dos et en plaçant un oreiller sous l'épaule opposée au sein à palper, effectuer les mêmes pressions que pour la palpation debout – toujours à l'aide de la main opposé au sein examiné, soit la main droite pour le sein gauche, main gauche pour le sein droit. Cette méthode offre une perspective différente de la palpation et une exploration minutieuse des tissus mammaires .

Par ailleurs, une boule n'est pas systématiquement synonyme de cancer. Il peut s'agir d'un abcès ou d'un kyste, par exemple. Dans le moindre doute, il est préférable de consulter un·e médecin.

# CONSENTEMENT

Le consentement, **c'est dire *oui.*** Un *oui* qui se veut **clair, libre, motivé et conscient.** Le consentement revient à exprimer un **accord explicite, une autorisation à intervenir par rapport à son intégrité physique, morale ou sexuelle, sa vie privée, ses liens familiaux, personnels, son droit à l'image, sa confidentialité.** Le consentement est nécessaire à toute relation humaine, toute interaction, qu'elle soit sexuelle ou non et il est également intéressant de prendre connaissance du consentement de son propre corps, de ses propres émotions, même lorsque nous agissons avec nous-mêmes. Chacun·e a son histoire, ses limites, ses envies. Le consentement permet de respecter l'intégrité, les émotions et le corps de l'autre. L'idée maitresse est de savoir que quelqu'un·e dit *oui.* Et non qu'elle ne dit p*as non*. Ainsi, le **consentement est RÉELS :**

## 1. RÉVERSIBLE

Le consentement peut être retiré à tout moment. Un oui à 14.17 se transforme peut-être en non à 14.18 et c'est tout à fait valable. Il n'existe pas de consentement définitif. Toute personne peut retirer son consentement quand elle le désire sans avoir à apporter de quelconques justifications.

## 2. ÉCLAIRÉ

Pour formuler un *oui,* il faut être en connaissance de toutes les informations, sans omission, sans mensonge, sans zone floue.

## 3. ENTHOUSIASTE

C'est formulé un *oui* clair et motivé par un désir réel et non pas un silence, un "ok si tu veux", un "mh bof". L'enthousiasme, c'est la preuve que toutes les personnes impliquées sont vraiment partantes. Ne rien dire ou hésiter à parler, ce n'est pas dire oui.

## 4. LIBRE

Le consentement ne vaut rien s'il est donné sous la pression, la peur, la culpabilité, le rapport de pouvoir. Il faut être libre de dire oui, non, stop, sans crainte dans un climat de confiance.

## 5. SPÉCIFIQUE

Dire oui pour une chose, un acte, une action,ne veut pas dire oui pour tout. Le consentement doit être donné à chaque étape, pour chaque geste et il concerne ainsi un acte précis. Ainsi, être marié·e ou être en couple ne donne en aucun cas lieu à un consentement automatique.

---

Le consentement n'est pas un frein au plaisir, c'est au contraire une base pour une sexualité (mais pas que, pour toute relation avec les autres et avec soi!) libre et épanouie. respectueuse, Une communication constante est primordiale pour éviter tout quiproquo, maltraitance, viol-ation de l'autre et soi.

CHAPITRE III

# BIEN-ÊTRE

Le bien-être des femmes est un enjeu fondamental qui englobe à la fois la santé physique, mentale, émotionnelle, environnementale ou encore sociale. Dans ce cadre, la santé sexuelle et la sexualité occupent une place centrale, influençant non seulement l'épanouissement personnel, mais aussi les dynamiques relationnelles et sociétales. Pourtant, ces thématiques restent encore trop souvent marquées par des tabous, un manque d'informations adaptées ou des inégalités d'accès aux ressources. Une approche intégrative du bien-être sexuel permet d'aborder la sexualité des femmes sous un angle respectueux, positif et évolutif, en prenant en compte les réalités biologiques, psychologiques et sociales qui l'entourent.

**Le bien-être c'est pour *soi.* pour *les autres.* pour *nous toutes.***

# N.1 ÉVOLUTIF & DYNAMIQUE

Le bien-être n'est pas un état figé, mais un **processus dynamique** qui évolue selon les expériences de vie, les choix personnels et les influences extérieures. Il repose sur l'accès à des ressources (éducation, santé, justice sociale), le respect des droits fondamentaux et la capacité à faire des choix éclairés.

A ce même titre, la sexualité et la santé sexuelle des femmes évoluent, et ce, tout au long de la vie. Ce qui est perçu comme source de bien-être à un moment donné peut changer et ne plus suffire demain en raison de changements dans notre corps, nos émotions, notre environnement ou nos priorités. Les besoins en bien-être d'une personne évoluent ainsi en fonction des étapes de la vie. Cultiver le bien-être, c'est donc accepter cette évolution, s'autoriser à construire, pas à pas, une relation positive avec son propre corps et ses désirs. Le bien-être implique de se sentir libre d'explorer et de vivre sa sexualité sans peur, sans honte et dans un cadre de respect mutuel.

# N.2 MULTIDIMENSIONNEL

Être bien avec soi ne comprend pas seulement une dimension. Le bien-être englobe plusieurs sphères interconnectées qui s'influencent les unes les autres : le bien-être physique, le bien-être mental, le bien-être émotionnel, le bien-être environnemental, le bien-être social et relationnel, le bien-être intellectuel, le bien-être économique, le bien-être spirituel – pour ne citer que ceux-ci. Une approche holistique est donc cruciale pour s'entendre. En effet, l'approche holistique revient à considérer le bien-être dans son ensemble, en harmonie et en équilibre. Ainsi, quand notre bien-être est mis à mal, on ne cherche parfois pas au bon endroit.En d'autres mots, quand notre bien-être physique n'est pas au beau fixe, n'hésitons pas à le booster tout en choyant notre bien-être émotionnel, mental, environnemental, spirituel...car si le bonheur est multidimensionnel, les solutions et apports au **mieux-être** le sont tout autant.

### Approche : *La Pédagogie Vivante & Corporelle*

Est une approche éducative qui met le corps et l'expérience sensorielle au centre du processus d'apprentissage. Cette approche considère que le savoir ne passe pas uniquement par l'intellect, mais aussi par le ressenti, le mouvement et l'interaction avec son environnement. La technique est alors d'atteindre les émotions en agissant sur la prise de conscience corporelle.

Ressource téléchargeable gratuitement : ***Pédagogie Corporelle & Bien-être*** du Monde Selon Les Femmes. Un *déclic* applicable dans le milieu pédaggique mais également pour tous les aspects du quotidien, qu'ils soient personnels, professionnels ou relationnels.

# N.3 INDIVIDUEL & SUBJECTIF

Cultiver son bien-être est un acte éminemment **personnel et subjectif.** Le bien-être est une notion propre à chacune, souvent perçue comme une expérience individuelle. Ce qui procure du bien-être à une personne peut être source d'inconfort pour une autre. Par exemple, certaines personnes se sentent bien en vivant dans un environnement urbain dynamique, tandis que d'autres ont besoin de calme et de nature pour s'épanouir. Il en va de même pour le bien-être lié à la santé et la sexualité féminine. Il est essentiel d'écouter ses propres besoins – souvent changeants, ses limites et d'éviter les comparaisons car, comme dans beaucoup de domaines, notre sexualité ne se calque sur aucune autre. Elle est définie par nous-mêmes. L'idée clé est d'apprendre à se connaître et à identifier ce qui fonctionne pour et sur soi. Cela peut passer par des pratiques comme la méditation, la réflexion, l'écriture, la lecture ou encore la pratique d'un art.

En relation, cela passe par la **communication.** En effet, notre bien-être, même s'il *nous* concerne, ne peut se limiter qu'à nous car il est également une **notion collective.** S'autoriser à prendre *son* bien-être en main, s'écouter et agir pour soi, c'est se rendre visible, mais c'est également participer au bien-être des autres. C'est faire raisonner les identités multiples et participer à la construction d'un environnement inclusif, à l'écoute, adapté. Un environnement sain. Prendre soin de soi c'est également soigner les autres et des futures générations.

# N.4 BASÉ SUR L'ÉQUILIBRE



Le bien-être sexuel repose sur une harmonie **entre désir, plaisir et consentement,** tout en respectant ses propres limites et celles des autres. Il ne s'agit pas d'adhérer à des normes ou à des performances idéalisées, mais de cultiver une sexualité qui correspond à ses envies et besoins. L'équilibre passe aussi **par la communication avec son/sa partenaire,** la gestion du stress et des émotions liées à la sexualité, et la capacité à reconnaître et exprimer ses limites sans culpabilité. Il ne s'agit pas d'atteindre une perfection inatteignable, qui raisonne qu'avec les diktats et les normes, mais de trouver un équilibre.

**PODCAST : ENTRE NOS LÈVRES - DE CÉLINE & MARGAUX (2018)**

Podcast incontournable qui aborde la sexualité féminine à travers des témoignages authentiques, offrant une perspective décomplexée sur les relations, l'amour et l'épanouissement personnel. Un podcast qui reprend les *vraies* histoires de vie sexuelle.

CHAPITRE IV

# RÉFLEXIONS THÉMATIQUES

# MYTHES AUTOUR DE LA SEXUALITÉ

La sexualité est un sujet entouré de nombreuses **idées reçues,** souvent véhiculées par la culture population, l'éducation, la désinformation, les normes sociales. Ces mythes façonnent notre perception du désir, du plaisir et des rapports entre les individu·es, parfois au détriment d'une compréhension saine et épanouissante de la sexualité.

Dans cette réflexion, nous déconstruisons plusieurs de ces mythes afin de proposer une vision plus inclusive, réaliste et bienveillante de la sexualité. Car comprendre et remettre en question ces croyances, c'est aussi se donner la possibilité de vivre une sexualité plus libre, épanouie et authentique à soi-même et garder à l'esprit que la parole est performative, que les mots ont des pouvoirs et, qu'ainsi, ce que l'on dit, ne dit pas, ne dit plus, ce que l'on reformule façonne notre perception de nous-mêmes, des autres et peut changer des réalités sociales, affectives, politiques, relationnelles. En d'autres mots : le le language façonne toujours notre manière de percevoir et appréhender la réalité.

## N.1 LES HOMMES ONT TOUJOURS ENVIE DE SEXE

L'idée que les hommes seraient constamment en demande repose sur des **stéréotypes de genre qui associent la masculinité à une hypersexualité incontrôlable.** En réalité, le désir sexuel varie d'un individu à l'autre, quel que soit son genre. Le fait d'être homme ou femme ne prédispose à aucune norme de désir, d'envie ou d'excitation. Ce mythe entretient aussi une pression sociale qui pousse à se conformer à une fausse norme de virilité.

## N.2 LA PREMIÈRE FOIS EST DOULOUREUSE

La douleur lors du premier rapport est souvent liée à un manque de préparation, à la peur ou à une méconnaissance du corps plutôt qu'à une fatalité biologique. **Le mythe du « déchirement de l'hymen »** renforce cette idée fausse : en réalité, l'hymen est une membrane souple qui peut déjà être distendue avant le premier rapport. Par ailleurs, toutes les personnes ne saignent pas, certaines personnes n'ont pas d'hymen et tous les hymens ne sont pas les mêmes.

## N.3 L'ACTE SEXUEL SE LIMITE À LA PÉNÉTRATION

Cette **vision hétéronormative** occulte une grande diversité de pratiques et de plaisirs. Le sexe ne se résume pas à un coït pénis-vagin. En réalité, la sexualité et l'intime sont beaucoup plus vastes et variés : les caresses, le sexe oral, le frottement, les jeux érotiques et la connexion émotionnelle sont tout aussi importants. Cette idée reçue réduit la sexualité à une performance plutôt qu'à un échange mutuel de plaisirs, invisibilise les pratiques sexuelles des personnes LGBTQIA+, de celles et ceux qui ne pratiquent pas la pénétration, sous-entend que l'homme est actif et que la femme est passive, ce qui par ailleurs renforce les dynamiques de domination, et fait fi de l'orgasme féminin – qui passe par la stimulation du clitoris.

À ce titre, le terme ***Circlusion*** a été proposée comme alternative pour repenser la manière dont on décrit les rapports sexuels et plus largement les dynamiques de pouvoir associées à la sexualité. La *Circlusion* décrit l'action d'un organe ou d'une partie du corps qui **englobe entoure ou accueille.** Encore peu répandu, l'usage de ce terme invite à repenser le sexe non plus comme un acte où l'un fait à l'autre, mais comme un **échange mutuel où les corps participent activement.**

## N.5 CONSULTER UN·E GYNÉCOLOGUE QUE QUAND ON EST ACTIVE

La santé gynécologique ne se limite pas à la vie sexuelle. Une consultation est recommandée pour **surveiller l'état de santé.** La consultation auprès d'un·e tel·le professionnel·le permet de détecter d'éventuelles infections, troubles hormonaux ou palier à certaines douleurs. Il est important de s'informer sur son propre corps dès l'adolescence, et le suivi médical ne devrait pas être perçu comme une validation ou une surveillance de l'activité sexuelle.

### LIVRE : AU-DÉLÀ DE LA PÉNÉTRATION - DE MARTIN PAGE (2019)

Essai court, engagé et accessible mais percutant qui propose une réflexion critique sur l'iomniprésence de la pénétration dans les représentations et les pratiques sexuelles. L'auteur y aborde les injonctions faites aux hommes (virilité, performance, etc.) et les conséquences pour les femmes. Une belle remise en question des normes patriarcales, de la culture populaire, du *male gaze* pour élargir notre conception du plaisir, opérer un changement de perspective et repenser la sexualité d'une manière plus libre et égalitaire.

## N.6 LES RÈGLES SONT SALES ET DOIVENT ÊTRE CACHÉES

Ce mythe découle de tabous historiques et culturels qui ont associé les menstruations à quelque chose de « sale » ou d'impur. **Les règles sont un phénomène biologique normal** qui ne devrait ni être stigmatisé ni caché. Ce type de discours alimente la honte et la désinformation, notamment en limitant l'accès à des protections hygiéniques ou en minimisant les douleurs menstruelles. En effet,

Le tabou autour de la menstruation alimente une vision négative et archaïque du corps féminin, maintenant des idées fausses qui justifient des discriminations réèlles. Même dans des sociétés où l'accès aux protections est plus courant**, le silence et la honte empêchent une discussion ouverte sur leurs effets – voire sur le fonctionnement du corps féminin dans son ensemble.**

Par ailleurs, il s'agit d'un véritable f**rein à la normalisation et ainsi aux avancées sociales.** Cette omerta empêche une évolution des mentalités et le développement de politiques publiques adaptées (accès gratuit aux protections hygiéniques, congé menstruel, etc.). C'est en levant le tabou et en démystifiant les menstruations que nous pourrons lever certains obstacles à l'égalité des genres.

## N.7 FEMME QUI EXPLORE SA SEXUALITÉ EST UNE FEMME LÉGÈRE

Ce mythe repose sur la *slut-shaming*, une tendance à juger négativement les femmes en fonction de leur vie sexuelle. Alors que les hommes sont souvent valorisés pour leurs expériences, les femmes sont stigmatisées dès qu'elles s'écartent d'un modèle de « respectabilité ». Cette inégalité révèle une **vision patriarcale du contrôle du corps et du désir féminin.** Oui, encore et toujours le patriarcat. Une femme qui explore sa sexualité le fait avant tout pour elle-même, sans que cela définisse sa valeur.

### COURT-MÉTRAGE : PERIOD. END OF SENTENCE - DE RAY ZEHTABCHI (2018)

Ce court-métrage documentaire primé aux Oscars explore les menstruations en Inde et comment un groupe de femmes a entrepris de briser le tabou autour des règles en fabriquant des serviettes hygiéniques et en sensibilisant les filles à l'importance de l'hygiène menstruelle.

# VIOLENCES GYNÉCOLOGIQUES & OBSTÉTRICALES

Selon l'Institut de Recherche et d'Action pour la Santé des Femmes (IRASF), les violences gynécologiques et obstétricales font référence à *u**n ensemble de gestes, de paroles et d'actes médicaux qui vont toucher à l'intégrité physique et mentale des femmes de façon plus ou moins sévères. Ces actes ne sont, d'une part, pas toujours justifiés médicalement et, d'autre part, s'opposent, pour certains, aux données et recommandations scientifiques actuelles.***

## DES ACTES MÉDICALISÉS RÉALISÉS :

- Sans consentement éclairé, tel qu'un examen vaginal sans prévenir ou des actes imposés sans explication.
- Avec un manque d'écoute et d'empathie entrainant une sensation de dévalorisation, d'infantilisation ou de jugements
- En infligeant des douleurs inutiles en faisant fi de l'anesthésie, en optant pour des gestes brusques
- En ignorant la parole et les choix des patientes comme en imposant un mode de contraception ou en refusant un accouchement physiologique.

Ces violences peuvent être physiques, psychologiques ou symboliques et laissent souvent des séquelles importantes sur la santé des femmes.

## LORS DES CONSULTATIONS GYNÉCOLOGIQUES

· Examen vaginal ou toucher sans consentement
· Utilisation d'un spéculum trop grand ou insertion brutale
· Commentaires déplacés sur le corps ou la sexualité
· Minimisation des douleurs rapportées (ex. : 'c'est dans votre tête')
· Pression sur un choix de contraception ('Le stérilet, c'est mieux pour vous')

## LORS DE LA GROSSESSE ET DE L'ACCOUCHEMENT

· Épisiotomie systématique ou non consentie
· Pression pour une césarienne ou un déclenchement non nécessaire
· Touchers vaginaux répétés sans explication ou sans demander l'autorisation
· Pratiques brutales (pressions excessives, accouchement dirigé sans raison médicale)
· Refus d'écouter les souhaits de la femme (position, rythme, accompagnement)

### DANS LE POST-PARTUM ET AU-DELÀ

· Minimisation des douleurs post-accouchement
· Imposition d'un stérilet ou d'une contraception post-partum
· Déni de souffrance en cas de baby blues ou de dépression post-partum

### LES CONSÉQUENCES

#### Psychologiques et émotionnelles

· Perte de confiance en soi et en son corps
· Stress post-traumatique (flashbacks, anxiété)
· Peur des examens médicaux futurs (éviction des soins)
· Difficultés dans la vie sexuelle (dyspareunie, vaginisme, blocages)

#### Physiques

· Douleurs chroniques post-VGO
· Complications gynécologiques ou obstétricales liées aux gestes inappropriés
· Problèmes de récupération après un accouchement mal pris en charge

#### Sociétales

· Silence des victimes par peur de ne pas être crues
· Manque de recours face aux violences médicales
· Normalisation des comportements maltraitants

## RÉAGIR ET SE PROTÉGER

### AVANT

· Demander à ce qu'on explique chaque geste avant qu'il ne soit fait
· Exiger un accompagnement respectueux, quitte à demander à changer de professionnel·le
· Faire appel à une personne de confiance pour accompagner la consultation

### PENDANT

· Demander à ce qu'on explique chaque geste avant qu'il ne soit fait
· Exiger un accompagnement respectueux, quitte à demander à changer de professionnel·le
· Faire appel à une personne de confiance pour accompagner la consultation

### APRÈS

· Echanger avec d'autres femmes ou des associations
· Porter plainte en cas de violence grave ou répétée
· Témoigner pour sensibiliser et aider d'autres femmes

# QUELQUES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES
## À ÉCOUTER, À REGARDER, À LIRE, À FEUILLETER OU À SUIVRE

### LIVRE : TROUBLE DANS LE CONSENTEMENT - DE ALEXIA BOUCHERIE (2019)

Sous forme d'enquête auprès de jeunes adultes, l'ouvrage aborde la complexité du consentement dans les relations intimes, en particulier les zones grises entre un "oui" apparent et un véritable accord. L'autrice y questionne les normes sociales et les dynamiques collectives qui peuvent mener à des rapports sexuels ambigus, où le consentement est accordé sans réel désir.

### LIVRE : PAR-DELÀ LES FRONTIÈRES DU CORPS - DE SYLVIA FEDERUCI (2020)

Cet essai approfondit l'exploitation historique et contemporaine du corps féminin dans le système patriarcal et capitaliste. L'autrice y analyse comment les corps des femmes ont été transformés en instruments de travail et de reproduction et la manière dont cette instrumentalisation est intimement liée aux rapports de force, de genre, de classe et de race.

### LIVRE : JOUISSANCE CLUB - DE JUNE PLA (2020)

Un guide d'éducation sexuelle illustré et décomplexé sur le plaisir – à placer entre toutes les mains. On y parle de sexualité  avec douceur, humour et respect. Les illustrations sont éducatives, minimalistes et explicites sans vulgarité.

### LIVRE : LE SEXE DES FEMMES - DE ANNE AKRICH (2022)

Avec beaucoup d'audace et d'humour, l'autrice y raconte les complexités de sa vie sexuelle et sentimentale, questionnant pourquoi celles-ci sont devenues un véritable champ de bataille. Désir féminin, corps, jouissance, consentement, éducation des garçons, harcèlement, dynamiques de genre y sont analysés avec poigne et humilité.

### LIVRE : SORCIÈRES, SAGES-FEMMES & INFIRMIÈRE - DE BARBARA EHRENREICH & DEIRDRE ENGLISH (2023)

Essai qui conte la manière dont les femmes ont été progressivement écartées du corps médical au fil des siècles. Il s'agit d'un ouvrage de référence en matière de dynamiques de genre dans l'histoire des professions médicales.

### LIVRE & COMPTE INSTAGRAM :  MES RITUELS NATURO - DE CYNTHIA KA (2024)

Experte et Renommée en naturopathie, nutrition végétale et yoga thérapeutique, Cynthia Ka y délivre tout ses conseils et rituels pour prendre soin de soi de façon naturelle. Elle est également à suivre sur les réseaux sociaux sous @by_cynthia_ka où elle partage quotidiennement ses astuces pour un mode de vin plus sain.

### LIVRE : CORPS ACCORD , GUIDE DE SEXUALITÉ POSITIVE  - DE LA CORPS FÉMINISTE (2023)

Adaptation du classique américain *Our Bodies, Ourselves,* cet ouvrage interroge divers aspects de la sexualité et de l'intimité en fournissant des informations complémentaires qui se veulent inclusives et accessibles afin d'encourager les femmes à se réapproprier leur bien-être corporel, mental, émotionnel, environnemental – leur être.

### BANDE DESSINÉE : LES CROCODILES - DE THOMAS MATHIEU (2014)

À travers des récits graphiques basés sur des histoires vraies, cette bande dessinée retrace les vécues de nombreuses femmes autour de thématiques centrales telles que le harcèlement de rue, le sexisme et les violences gynécologiques. Les hommes y sont tous présentés comme des crocodiles et cette approche de l'auteur interpelle.

### BANDE DESSINÉE : LE CHOEUR DES FEMMES - DE AUDE MERMILLIOD (2021)

Une bande dessinée adaptée du roman éponyme de Martin Winckler où l'on suit un interne en soins gynécologiques qui place l'écoute au centre de son accompagnement et de ses soins.

### FILM - DOCUMENTAIRE : FEMALE PLEASURE - DE BARBARA MILLER (2018)

Ce film-documentaire suit le parcours de cinq femmes issues de différentes cultures et religions. Elles luttent contre les structures patriarcales de leur société et les tabous que ces structures ont installées. On y parle d'autonomisation, d'empouvoirement de soi, de libération de la parole et du corps et des rapports de pouvoir dominants.

### SÉRIE : SEX EDUCATION - DE LAURIE NUNN (2019-2023)

Série comique et dramatique, "Sex Education" aborde les questions de sexualité avec un regard critique, déconstruisant les mythes sociaux, culturels et éducatifs autour du sexe. La série explore la sexualité de manière inclusive, en traitant des sujets comme l'orientation sexuelle, le consentement, et les attentes sociales, tout en offrant une perspective ouverte et sans jugement.

### COURT-MÉTRAGE : CONSENT - DE VIBRA KULKARNI (2019)

Ce court-métrage présente un regard cru et honnête sur le consentement et la manière dont il est souvent mal compris, notamment dans la culture populaire et les relations intimes. Le film aborde le consentement dans des situations ambiguës, en démystifiant l'idée que le silence ou l'inaction peuvent être considérés comme un "oui".

### PODCAST : LES COUILLES SUR LA TABLE - DE VICTOIRE TUAILLON (2017-2025)

Ce podcast s'intéresse à la (dé)construction des masculinités en explorant comment la société définit et impose les rôles masculins. Chaque épisode laisse place à la parole de spécialistes, sociologues, historiens ou psychologues, pour discuter de divers aspects de la virilité, du sexisme et du féminisme. Le podcast aborde des sujets variés, notamment la place des hommes dans la famille et le milieu professionnel, la culture du viol, le harcèlement, l'amour et la sexualité masculine.

### PODCAST : C'EST QUOI L'AMOUR MAITRESSE - DE LOLITA RIVÉ (2023)

Un podcast qui lie réflexions et plaidoyer pour l'enseignement à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Lolita Rivé, journaliste et désormais enseignante, y met en lumière l'importante d'une telle éducation tout en tentant de comprendre les réticences à un tel enseignement. Elle a ainsi enregistré les sessions d'EVRAS qu'elle a décidé de mener dans sa classe de cours auprès d'élèves de 2ème primaire. Les épisodes sont profonds, documentés, pleins de pistes de réflexions, mais aussi de doute et de questions.

# GUIDE SANTÉ FÉMININE

**SON CORPS, SON CHOIX.
SANS TABOU.**

Un guide gratuit sur quelques thématiques
et sujets qui entourent la santé des femmes
au quotidien :

Santé sexuelle & reproductive
Anatomie féminine
Cycle Menstruel
Palpations des seins
Consentement
Bien-être
Mythes autour de la sexualité
Violences gynécologiques & obstétricales

—

**RÉDIGÉ PAR DALILAH BERRAJAÂ**
**2025**

@BXLLAVILLE

BXL LA VILLE DE STAD

WWW.SBOVERSEAS.ORG · INFO@SBOVERSEAS.ORG
231, RUE DU PROGRÈS · 1030 BRUXELLES, BELGIQUE