

SEXO-SOLO

*Quand la masturbation nécessite un apprentissage explicite
Un outil de réduction des risques en matière de santé sexuelle*

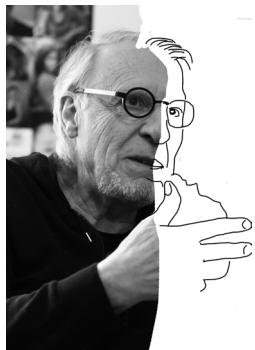


GUIDE D'UTILISATION
à destination des accompagnants,
des professionnels et des familles

SexualUnderstanding

Sheila Warembourg

Sexothérapeute, diplômée en sexologie et santé publique, Faculté de Médecine Lariboisière, Paris VII, créatrice et chef de projet – Service d'Accompagnement de la Vie intime, affective et sexuelle à Handicap International puis SexulaUnderstanding. Experte de renommée nationale qui travaille sur ces questions depuis 25 ans et qui forme quotidiennement les professionnels du médico-social.



CRÉDAVIS

Jean-Luc Letellier

Association créée en 2012, le CRÉDAVIS a formé plus de 2000 professionnels depuis 2012 dans une cinquantaine d'établissements. Il a organisé en 2014 et 2018 le festival « Ma sexualité n'est pas un handicap » et le « Forum des pratiques innovantes » à la Cité des Sciences et de l'Industrie en mai 2016. Jean-Luc Letellier a fait paraître au éditions *érès* en 2014 l'ouvrage « Leur sexualité n'est pas un handicap ».

Table des matières

Introduction	4
Le rôle du tiers	5
Questions éthiques, morales et pragmatiques	6
Problématisation	7
Créer un parcours éducatif	8
Utiliser cette vidéo est-il toujours pertinent ?	9
Évaluation et suivi	12
Annexes	14



Introduction

Ce guide est le guide d'utilisation des outils proposés par la solution éducative SEXO-SOLO, y compris les vidéos montrant explicitement ce qu'est la masturbation.

Se masturber c'est caresser, frotter ou toucher son propre sexe afin d'atteindre un plaisir sexuel, voir l'orgasme ou l'éjaculation. Se masturber ***n'est pas se faire caresser par quelqu'un d'autre.***

Un certain nombre de personnes avec autisme et/ou avec déficience intellectuelle ou troubles cognitifs n'arrivent pas à se masturber de façon efficiente (pas d'accès à l'orgasme ou même au plaisir) et ont souvent des pratiques auto-mutilantes (objets inappropriés, gestes agressifs, blessures).

Cette incompétence peut se traduire également par des comportements inappropriés, voire violents vis à vis de l'entourage. Notre expérience nous a confronté à quelques décès suite à des automutilations sexuelles.

Cet outil ne se veut pas être «***l'outil***» mais un outil supplémentaire quand toutes les aides avec explications, pictogrammes, dessins, images, n'ont pas encore apporté les apprentissages souhaités. Il ne doit pas dédouaner les accompagnants d'une démarche de soutien, d'évaluation et de validation.

Il y a toutes sortes de façons de caresser son sexe. Nous avons cherché, ici, à proposer des notions de bases, un regard explicite mais non-exhaustif des multiples manières qu'une personne (fille ou garçon, femme ou homme), seule, peut trouver du plaisir et de la jouissance.

Cet outil ne cherche pas à créer une norme mais plutôt une ouverture pour pouvoir, par la suite, aller à la recherche de son propre plaisir en toute sécurité et sans déranger les autres.

À qui est destiné l'outil pédagogique SEXO-SOLO ?

Vous, parent – aidant – éducateur, avez observé une pratique masturbatoire qui vous pose question. L'activité masturbatoire d'un proche pose des problèmes pour la personne ou pour l'environnement qui devient témoin de ces gestes qui doivent rester privés.

La personne n'a pas intégré la notion d'intimité ?

Vous êtes confrontés à ce qui est le plus intime ?

L'adolescent ou l'adulte, femme ou homme, se blesse ?

La personne s'y « prend mal » ou agresse son sexe ?

Elle n'arrive pas à trouver satisfaction – orgasme ou éjaculation ?

Elle se trouve agitée ou agressive pendant ou après sa masturbation ?

En utilisant cet outil pédagogique, vous allez lui permettre de savoir explicitement comment on se masturbe. Nous vous conseillons de lire l'ensemble de ce dossier chapitre par chapitre et de regarder la vidéo explicite une première fois sans la personne avant de l'utiliser.

Vous devez, une fois son consentement acquis, progresser au fil du programme au rythme de la personne jusqu'à la vidéo finale si son visionnage est toujours pertinent.



Morale, éthique et pragmatisme

La morale est un ensemble de conduites et d'interdits dicté par un environnement social qui a toujours évolué en fonction des époques, des cultures et des avancées sociales. Elle annonce ce qui relève du « bien » et du « mal ». La masturbation a très longtemps été considérée comme immorale dans les représentations religieuses et culturelles. De nos jours, l'autosatisfaction sexuelle reste souvent considérée comme « normale » en l'absence de relations sexuelles mais encore « anormale » dans les relations de couples.

L'éthique est une interrogation sur le bien commun et ses limites. Elle tente de poser les termes quand il y a conflit entre des valeurs collectives et individuelles. La question de l'aide prodiguée à quelqu'un pour se masturber correctement quand il n'y arrive pas (ou ne peut le faire seul) relève de l'éthique.

Le pragmatisme consiste à prendre en compte les choses comme elles sont, sans les juger moralement et de tenter d'apporter des réponses concrètes.

L'outil SEXO-SOLO répond à la fois à des questions d'éthique et au pragmatisme en face des souffrances engendrées par une incapacité à se masturber de façon satisfaisante.

NB : La masturbation anale doit être considérée comme toute autre forme de recherche de plaisir physique ou sexuel au même titre que la masturbation génitale. Pour certaines personnes, la masturbation anale peut être le signe de constipation ou de présence de parasites. Avant d'imaginer un programme éducatif et d'accompagnement, s'assurer d'abord que la personne ait consulté un médecin pour traiter ces éventualités.

Prise au sérieux et sans jugement de valeur il est cependant nécessaire de se préoccuper des questions pratiques et des risques attenants.

Si la personne choisit d'utiliser un objet pour créer cette stimulation, ce qui est souvent le cas, il est essentiel que l'objet soit approprié : qu'il ne crée pas de blessures, ne puisse pas être aspiré dans le colon et puisse être facilement nettoyé.

La personne doit donc être dirigée vers un Sex-Shop où elle peut choisir l'objet approprié et le gel lubrifiant qui correspond à ces souhaits, préférences et désirs.

Problématisation

La fiche « ELEMENTS PRIORITAIRES A QUESTIONNER » en annexe permet aux professionnels d'évaluer où en est la personne.

Cette fiche est à remplir, par les différentes personnes de l'en-tourage, si cela semble pertinent.

Au fil des observations, vous aurez plus d'éléments à analyser afin de trouver les spécificités, particularités, besoins et envies qui peuvent vous aiguiller vers un accompagnement approprié.

Une analyse de ces fiches, complétées au fil du temps, par différents aidants, peut mettre en évidence des modifications de semaine en semaine, de mois en mois.

ELEMENTS PRIORITAIRES À QUESTIONNER CONCERNANT LA MASTURBATION	
La personne, sexe, âge :	
Date et lieu :	
Sensations : Hyper sensibilité / Hypo sensibilité ? Quel lien a-t-il/elle par rapport à la douleur ? Quel intérêt a-t-il/elle pour ces parties génitales, intimes ? D'autres parties du corps semblent-elles érotisées ? Traitement/medicament qui peut impacter la libido ?	
Renseignements sur sa pratique érotisée (génitale ou anale) :	
A-t-il/ elle une excitation sexuelle ou érection par auto-stimulation : Sur ses vêtements ? Sous ses vêtements ? Avec sa main / main de l'autre ? Avec un objet ? A quels moments précis pratiquent-il / elle cette stimulation ? Aujourd'hui / Par envoi / Pour se distraire ou se conforter ? Cherche-t-il / elle un lieu approprié ? Après ? / Il reste-t-il / elle dans ce lieu approprié ? Se sens-il / elle comme que sa pratique peut déranger les autres ? Ce que vous lui dites	
Jouissance : Pour un garçon/homme : Une éjaculation nocturne ? Une éjaculation par auto-stimuli ? Pour une fille/femme : un comportement ou réaction qui peut être considéré comme « un orgasme » ? Avez-vous remarqué des blessures sur le sexe et/ou l'anus à cause d'une masturbation forte ou prolongée ? Cette stimulation peut-elle être considérée comme « en boucle » et sans arriver à jouissance ou éjaculation ?	
CONCLUSION : Suggestions de projet d'accompagnement ou éducatif à mettre en place Lien possible ou souhaitable avec la famille Besoin du professionnel pour y répondre	



Le parcours

Créer un parcours éducatif individuel dans un cadre de sécurité

1 - Le cadre de sécurité

A. Identifier le binôme qui construit, suit et qui évalue le projet éducatif : éducateur/psychologue, éducateur/parent, aidant familial, soignant/éducateur.

B. Identifier la personne de confiance (toujours la même) accompagnant pour ce travail éducatif. A priori, la personne de confiance devrait être du même sexe que le bénéficiaire, sauf si cela risque de créer une excitation (orientation homosexuelle). Dans ce cas, la personne de confiance devrait être une personne du sexe opposé.

C. Choisir un lieu (toujours le même) pour faire ce travail éducatif et d'accompagnement :

- Un lieu neutre ?
- Ou est-ce que sa chambre est pertinente ou à éviter ?
- Un lieu intime, possibilité de fermer la porte et/ou la fermer à clé, possibilité de fermer les rideaux / ne pas être vu de l'extérieur.
- La disponibilité du matériel

D. Choisir un horaire – qui ne change pas - propice à ces apprentissages, cet accompagnement.

E. Déterminer la régularité de l'initiative : tous les jours, tous les deux ou trois jours, une fois par semaine.

F. Déterminer le temps de la séance en fonction des capacités d'attention de la personne.

G. Déterminer le temps disponible pour le binôme afin d'échanger sur la progression, évaluer les outils d'apprentissages, la pertinence du cadre – lieu, temps, régularité, etc.

2 - Le parcours

A. Connaitre son schéma corporel (pour l'usage de cet outil, le schéma corporel de ceux-celles de l'autre sexe n'est pas la préoccupation du moment).

Toujours un schéma en ENTIER, de LA TÊTE AUX PIEDS

Suggestions :

Travail devant le miroir en tenue légère et près du corps (t-shirt et caleçon ou short),
Se regarder, toucher/identifier les parties non-intimes,
Sur un grand papier, dessiner son contour du corps, sa silhouette.
Sur une silhouette « générique ».
Sur une poupée sexuée.

B. Nommer et faire nommer des parties intimes sur la silhouette générique ou sur sa silhouette : sexe, pénis, testicules, poils, torse, tétons, vulve, lèvres, clitoris, vagin (il faut dessiner le « dedans » de la fille/femme et/ou le voir sur la poupée sexuée).

C. Identifier les surfaces et parties du corps « à sensations particulières » en lien avec le schéma corporel qui semble le plus pertinent.

D. Retour vers le miroir, habillé en tenue légère, pour faire le lien entre les parties de son propre corps et les émotions qu'on peut ressentir.

Suggestions :

Se servir d'émoticônes, pictogrammes, dessins ou images d'émotions – agréable, désagréable, troublant, interdit, etc

E. Se servir des planches de ce guide en annexe (ou d'images disponibles dans « Les femmes et les hommes » V1 et/ou V2 par exemple) pour rendre explicite le lien entre « caresser ou frotter son sexe » et le vocabulaire de « masturbation ».

Éviter des images pornographiques qui peuvent donner une image faussée de la taille du sexe, la quantité d'éjaculat ou de l'intensité de l'orgasme.

F. Associer les émoticônes ou pictogrammes sur les émotions agréables qu'on devrait ressentir. Laisser la personne associer les émotions qui lui semblent pertinentes

G. Prendre des photos de lieux « appropriés à la masturbation » qui sont pertinentes pour la personne. Associer ces photos aux images de la masturbation. Aider la personne à identifier les lieux appropriés à domicile, dans sa chambre, au foyer, aux toilettes, dans le bain et/ou la douche, etc.

H. Prendre des photos de lieux « non-appropriés à la masturbation » qui sont pertinentes pour la personne. Associer ces photos aux images de la masturbation. Aider la personne à identifier les lieux non-appropriés : banc public, salon – lieux communs, salle à manger, salle de classe, devant les autres, autre moment ou lieu où la personne a pu avoir une pratique non-appropriée.

I. Pour celui ou celle qui a pu utiliser un objet blessant ou non-approprié, prendre une photo de cet objet, proposer des images de la masturbation et les pictogrammes de blessures, douleurs, etc.

J. Pour celui ou celle pour qui l'utilisation d'un sextoy semble souhaitable, introduire ou montrer les objets possibles. C'EST À LA PERSONNE DE CHOISIR SON OBJET / SEXTOY. Il faut l'accompagner dans un Sex-Shop afin qu'elle choisisse elle-même l'objet souhaité. Les vendeurs dans ces magasins sont des professionnels qui connaissent les objets qu'ils vendent et sont en mesure de conseiller la personne (avec votre guidance si la personne n'est pas autonome dans son expression verbale).

Il faut peut-être imaginer un travail éducatif spécifique au nettoyage, rangement et discréetion lié à l'usage d'un sextoy. De nouveau, servez-vous de pictogrammes, les images de la masturbation, etc.

K. Montrer le dessin animé sur la masturbation (Voir annexes)



Utiliser cette vidéo est-il toujours pertinent ?

Comment s'assurer de la pertinence ?

- A. Seul, en tant qu'accompagnant ou éducateur, regarder le film en entier.
- B. Est-ce pertinent pour la personne en question ? En entier ? En partie ?
- C. Regarder l'ouverture du film avec la personne, quand elle est dans le salon et ressent le besoin de se caresser.
- D. Montrer des **IMAGES STATIQUES** pour s'assurer qu'elle est d'accord pour regarder un film ayant ce genre d'image.
- E. Demander si la personne est d'accord pour continuer à regarder **SEULE** (de préférence) le film.
- F. Laisser la personne regarder le film, sachant que vous êtes dans la pièce à côté, si elle a besoin de vous. Montrer-lui comment arrêter le film si elle le souhaite.
- G. Ressortir les émoticônes ou pictogrammes d'émotions pour revenir sur comment elle perçoit ce qu'elle vient de voir.
- H. A-t-elle des questions ? Elle peut se servir d'images et de pictogrammes pour faciliter la communication et l'expression de ces émotions.
- I. Suite à l'évaluation, il sera peut-être souhaitable de refaire tout ou une partie de la séquence d'apprentissages afin de s'assurer de la compréhension.

Évaluation et suivi

Revoir le cadre de sécurité afin d'identifier des éléments qui peuvent altérer le bon suivi des séances d'apprentissages et la compréhension.

Le binôme a-t-il bien fonctionné ? Y a-t-il une modification à faire ?

Est-ce que le travail a pu se réaliser correctement avec le professionnel de confiance ? La complicité a-t-elle été satisfaisante ? L'écoute a-t-elle été possible et facilitée ? Y a-t-il une modification à faire ?

Le lieu a-t-il été bien choisi ? Y-a-t-il des modifications à faire ?

Est-ce que les considérations d'horaire, régularité, temps de la séance et disponibilité pour la préparation ont été respectées, pertinentes ? Y a-t-il des modifications à faire ?

Revoir et évaluer la pertinence du parcours éducatif et les outils.

La personne connaît-elle mieux son schéma corporel ?

La personne peut-elle nommer et faire nommer des parties intimes sur la silhouette générique, sur sa silhouette ou devant le miroir ?

Est-ce que ces connaissances l'aident dans sa pratique de la masturbation ainsi que le guidage que le professionnel ou parent peut lui apporter ?

Est-ce que les dessins ont pu aider la personne dans sa compréhension de lui-même ? Le fait d'avoir identifié et explicité : sexe, pénis, testicules, poils, torse, tétons, vulve, lèvres, clitoris, vagin (il faut dessiner le « dedans » de la fille/femme et/ou le voir sur la poupée sexuée), est-ce que ces détails ont facilité la communication ?

Est-ce que le lien a pu être fait entre les surfaces et parties du corps « à sensations particulières » en lien avec le schéma corporel et sa masturbation ?

Est-ce que les émoticônes, pictogrammes, dessins ou images d'émotions désignant l'agréable, désagréable, troublant, interdit, etc. ont pu l'aider dans la compréhension de lui-même et sa pratique ?

Est-ce que le travail devant le miroir en lien avec ses émotions et sensations a apporté une compréhension meilleure ?

Est-ce que les images explicites comme les planches de ce guide ou les dessins dans « Les femmes et les hommes » V1 et/ou V2 vous ont facilité la communication sur la masturbation ?

Est-ce que la personne a une meilleure connaissance et compréhension des lieux « appropriés à la masturbation » grâce aux photos et images de ces lieux ?

Est-ce que le film animé a apporté une compréhension supplémentaire ?

Quelles modifications dans le programme imaginez-vous ?
Quels outils, dessins peuvent être apportés afin de faciliter la compréhension ou la communication ?

Évaluation de la pertinence du film et le fait de voir une vraie personne se masturber jusqu'à jouissance ou éjaculation : quelles réactions a eu la personne en regardant ce film ?

Est-ce que le film a aidé à sa compréhension de lui-même, son fonctionnement, ses émotions pendant la masturbation, éjaculation ou jouissance ?

A évaluer dans le temps ...

ANNEXES

- Fiche recueil de données
- Animations
- Planches (H/F)
- Pictos
- Des femmes et des hommes
- SantéBd



ELEMENTS PRIORITAIRES À QUESTIONNER CONCERNANT LA MASTURBATION

La personne, sexe, âge :

Date et lieu :

Sensations : Hypersensibilité ? Hyposensibilité ?

Quel lien a-t-il/elle par rapport à la douleur ?

Quel intérêt a-t-il/elle pour ses parties génitales, intimes ?

D'autres parties du corps semblent-elles érotisées ?

Traitements/médicaments qui peuvent impacter la libido ?

Renseignements sur sa pratique érotisée (génitale ou anale) :

A-t-il/ elle une excitation sexuelle ou érection par auto-stimulation :

Sur ses vêtements ? Sous ses vêtements ?

Avec sa main / main de l'autre ? Avec un objet ?

A quels moments précis pratique-t-il / elle cette stimulation ?

Au repos ? Par ennui ? Pour ce centrer ou se conforter ?

Cherche-t-il / elle un lieu approprié ?

Après consignes, reste-t-il /elle dans ce lieu approprié ?

Se rend-il / elle compte que sa pratique peut déranger les autres ?

Ce que vous lui dites :

Jouissance :

Pour un garçon/homme : Une éjaculation nocturne ? Une éjaculation par auto-stimuli ?

Pour une fille/femme : un comportement ou réaction qui peut être considéré comme « un orgasme » ?

Avez-vous remarqué des blessures sur le sexe et/ou l'anus à cause d'une masturbation forte ou prolongée ?

Cette stimulation peut-elle être considérée comme « en boucle » et sans arriver à jouissance ou éjaculation ?

CONCLUSION :

Suggestions de projet d'accompagnement ou éducatif à mettre en place

Lien possible ou souhaitable avec la famille

Besoins du professionnel pour y répondre

ANIMATION

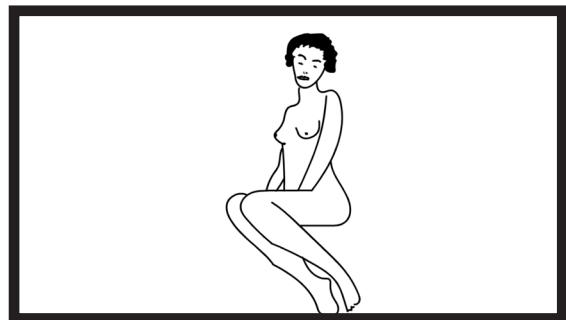
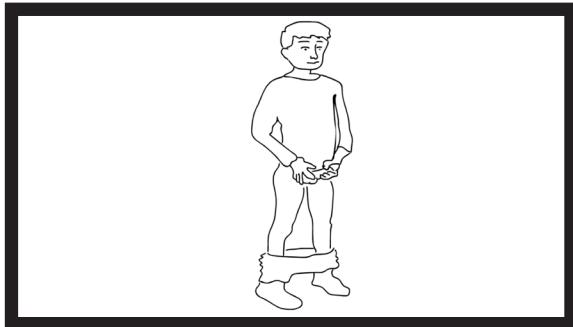
Vous pouvez télécharger deux animations très courtes :

animation masturbation garçon.mp4

animation masturbation fille.mp4

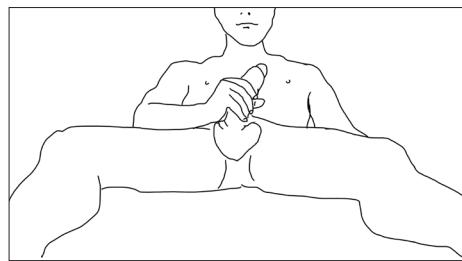
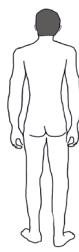
montrant un garçon ou une fille qui se masturbent.

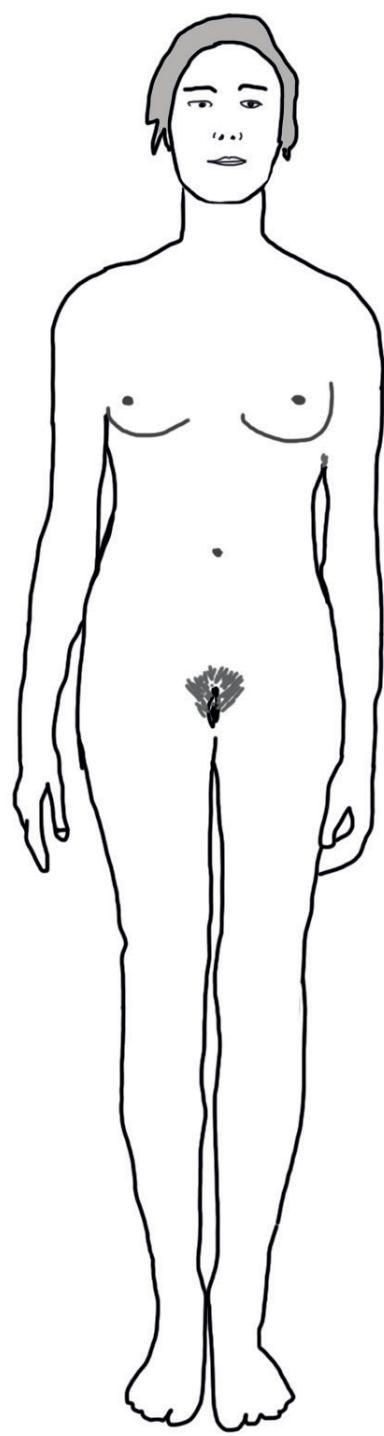
Ces animations peuvent permettre de vous assurer que la personne comprend bien ce que vous entendez par l'action de se masturber.

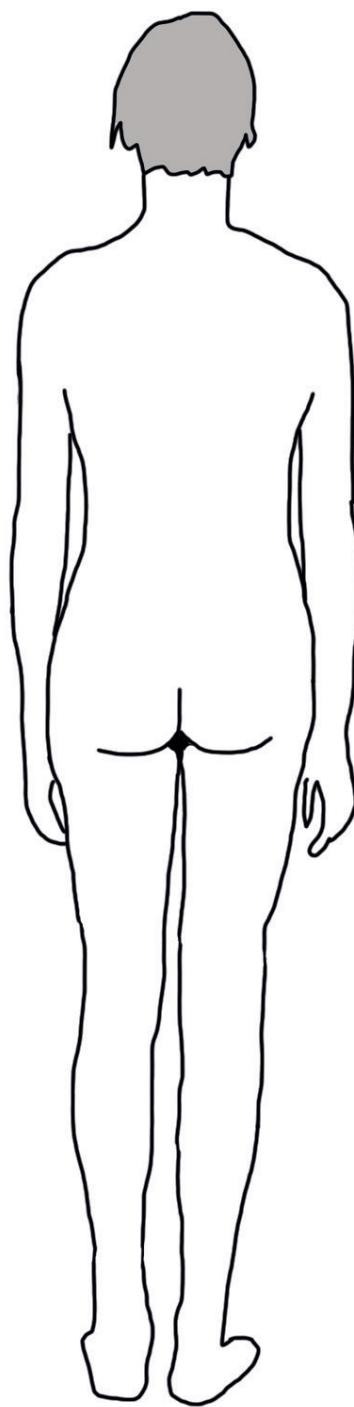


● PLANCHES

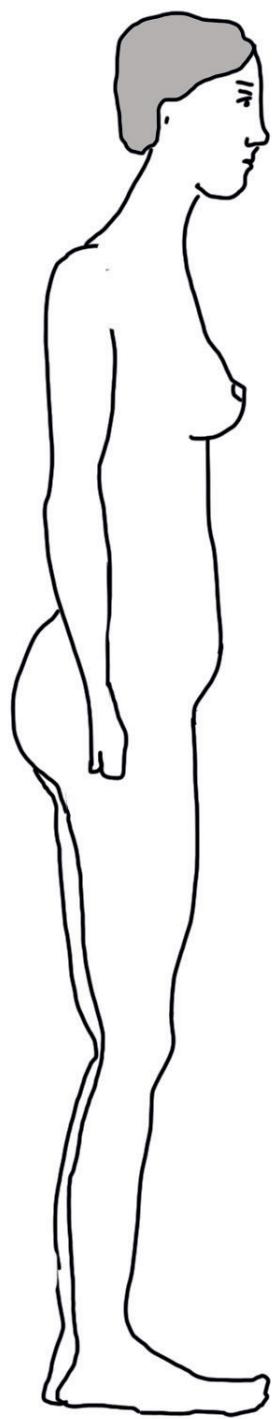
Vous pouvez photocopier les planches des pages suivantes ou les télécharger en PDF sur le site



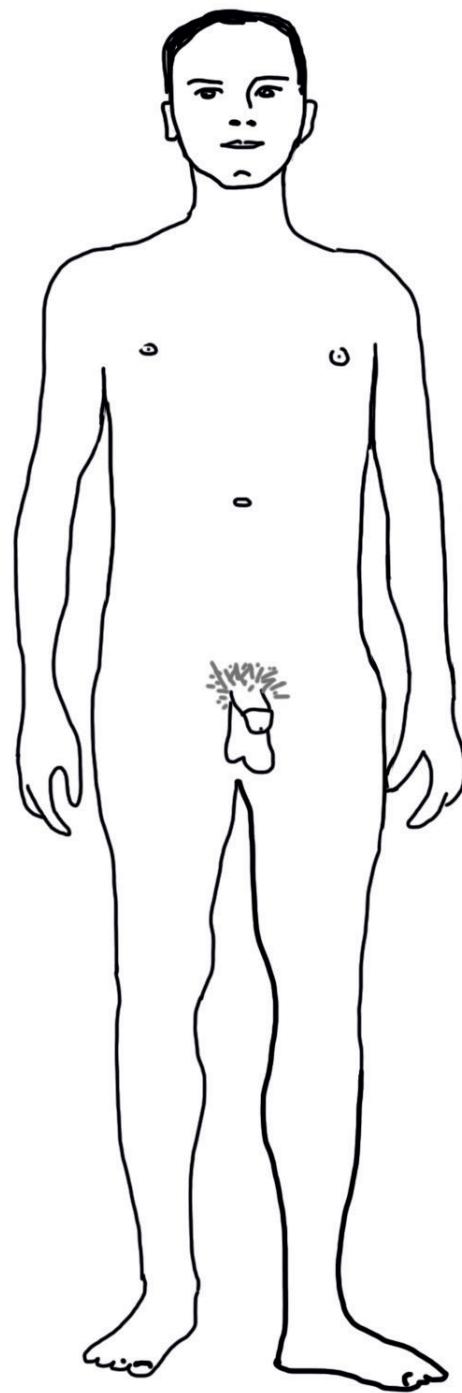




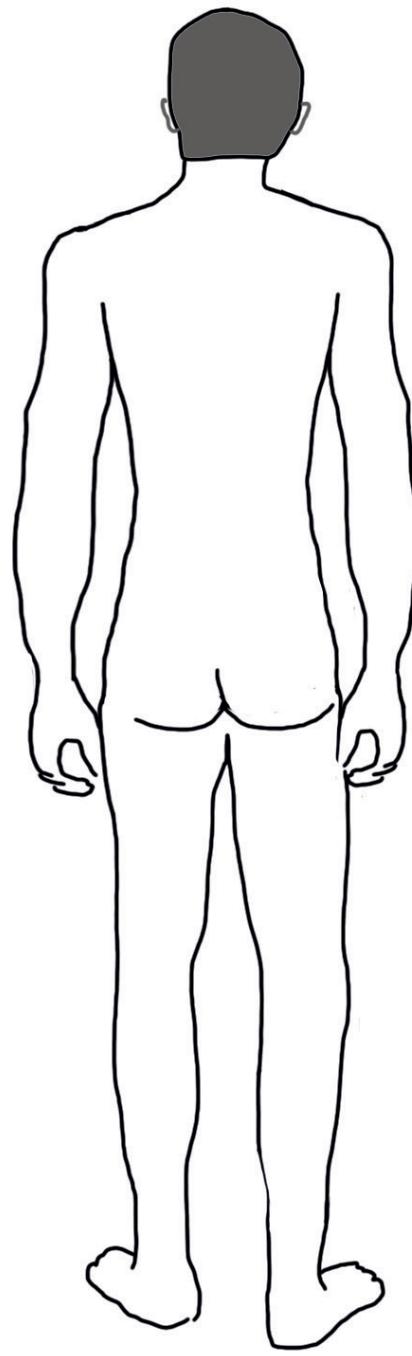
SEXO-SOLO



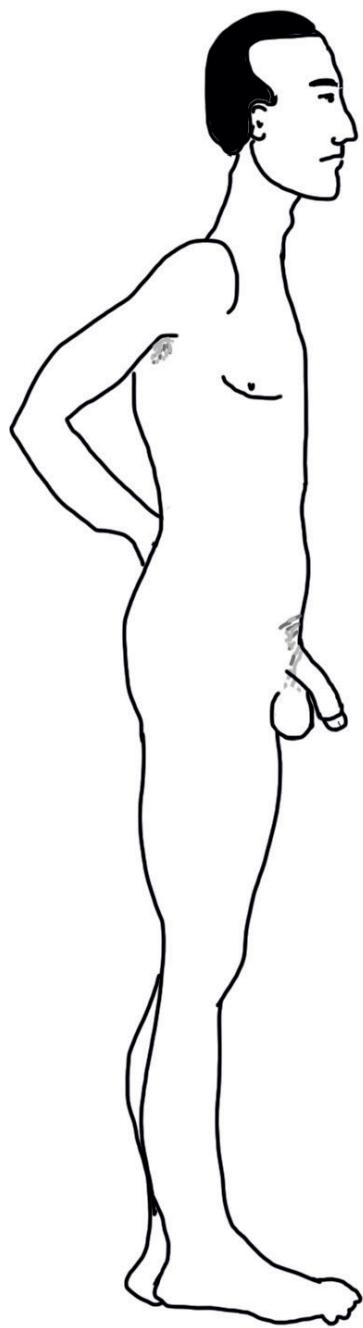
SEXO-SOLO



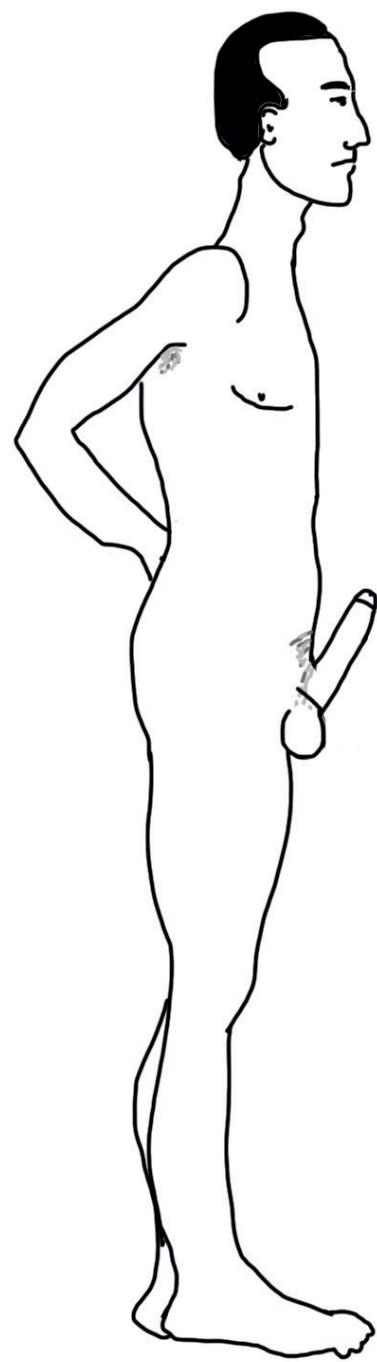
SEXO-SOLO



SEXO-SOLO



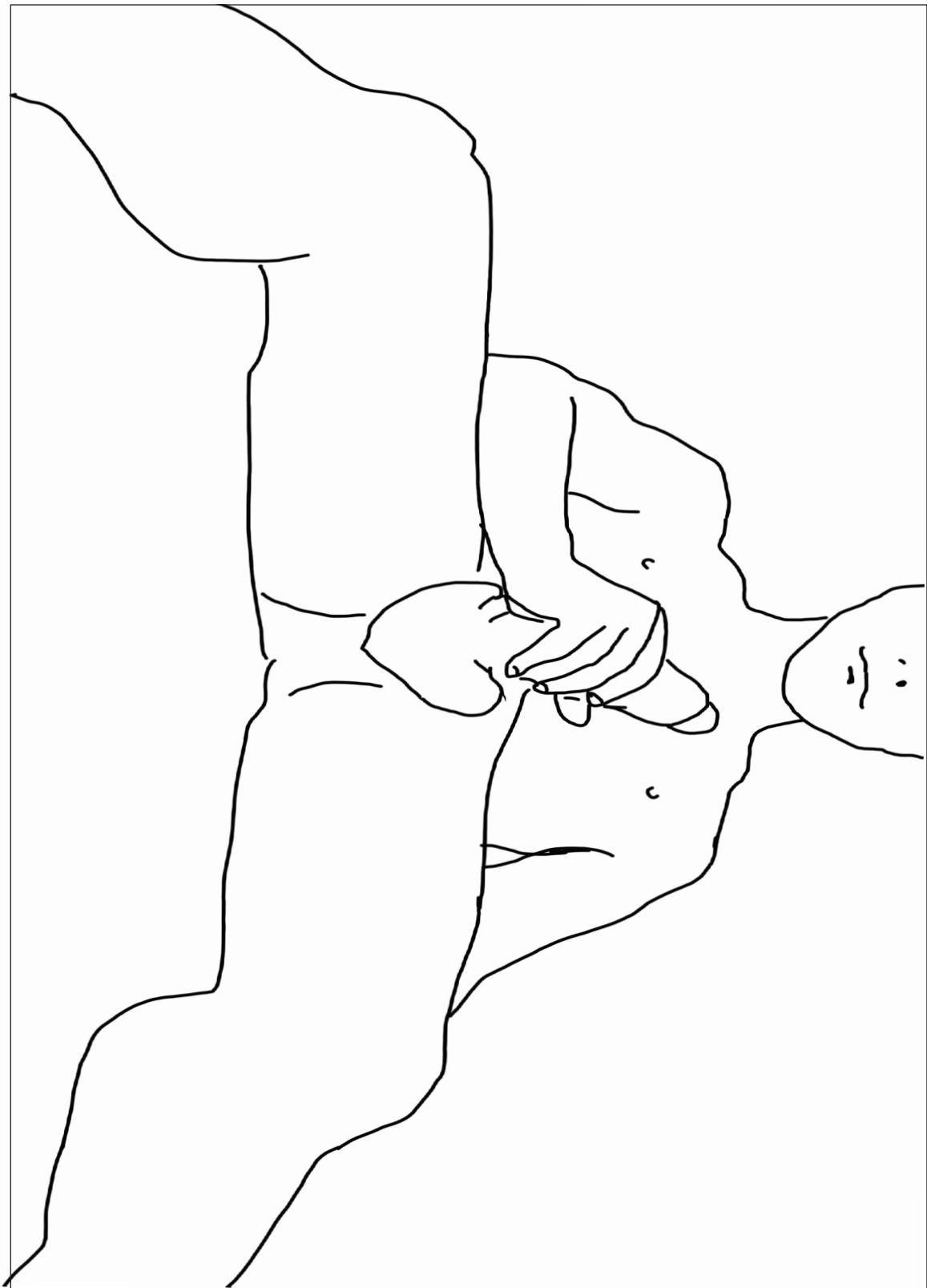
SEXO-SOLO



SEXO-SOLO



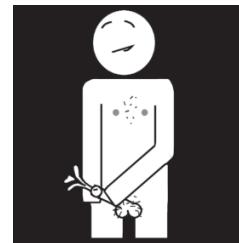
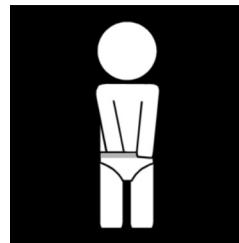
SEXO-SOLO



PICTOGRAMMES

Vous pouvez télécharger de nombreux pictogrammes sur le site : www.sclera.be.

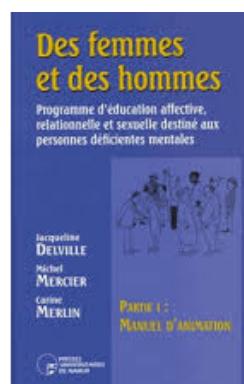
Quelques exemples :



DES FEMMES ET DES HOMMES

«Des femmes et des hommes» est un programme d'éducation affective, relationnelle et sexuelle destiné de façon prioritaire aux adolescents et aux adultes présentant une déficience intellectuelle.

Édité par PIPSA





SANTÉ BD

«SantéBd Vie intime et sexuelle» est un ensemble de fiches réalisées par Coactis sous la supervision de Sheila Warembourg.

<http://www.santebd.org>



**Pour acquérir la vidéo SEXO-SOLO
à destination des accompagnants,
des professionnels et des familles** (à compléter)