

CLIT RÉVOLUTION
MANUEL
D'ACTIVISME
FÉMINISTE

SARAH CONSTANTIN & ELVIRE DUVELLE-CHARLES
ILLUSTRÉ PAR ALICE DES

des femmes
Antoinette Fouque

© 2020, *des femmes*-Antoinette Fouque pour l'édition française,
33-35 rue Jacob, 75006 Paris.
www.desfemmes.fr

Édition : Clara Tellier Savary
Maquette : Camille Favier
Corrections : Cécile Duvelle, Christine Villeneuve, Catherine Guyot
et Christophe Constantin.

ISBN PDF : 978-2-7210-0747-6
EAN PNB PDF : 9782721007490

Tous droits réservés pour tout pays.

SARAH CONSTANTIN & ELVIRE DUVELLE-CHARLES

CLIT RÉVOLUTION
MANUEL
D'ACTIVISME
FÉMINISTE

ILLUSTRÉ PAR ALICE DES

des femmes
Antoinette Fouque

*« Tu as toujours eu ce pouvoir ma chère,
mais il fallait juste que tu le découvres par toi-même. »*

Glinda à Dorothy dans *Le Magicien d'Oz*
de Victor Fleming (1939)

Résiste, PROUVE QUE TU existes

CHERCHE TON BONHEUR PARTOUT, VA,
REFUSE CE MONDE
**TROP
MACHISTE**



* D'après la chanson *Résiste* interprétée par France Gall (paroles et musique de Michel Berger).

AVANT-PROPOS

En octobre 2011, alors que nous ne nous connaissions pas encore, une image changea radicalement nos vies. Trois activistes du mouvement ukrainien Femen, habillées en soubrettes sexy, lavaient la porte du domicile de Dominique Strauss-Khan. C'était deux mois après l'abandon des charges contre l'ancien patron du FMI, accusé d'agression sexuelle et de tentative de viol envers Nafissatou Diallo, femme de chambre au Sofitel de New York.

À cette époque, nous vivions chacune des situations différentes, mais pas si éloignées. Elvire venait de faire son entrée dans le monde du travail et essayait chaque jour au bureau des commentaires graveleux sur son physique et sa situation amoureuse. Elle comprendra plus tard qu'il s'agissait de harcèlement sexuel. Sarah était emplie d'une rage qu'elle n'arrivait pas à définir. Quelque chose clochait sans qu'elle parvienne à mettre des mots dessus. Résultat : elle était en permanence remontée contre tout.

Cette action choc au slogan percutant – «La honte ne s'efface pas au lavage» – planta une petite graine dans nos cerveaux. Elle résonna en nous de plusieurs façons :

- notre colère avait une source, le «patriarcat»
- on pouvait être féministe en étant drôle et punk
- nous voulions devenir comme ces meufs.

Un an plus tard nous nous engageons à leurs côtés, dès l'ouverture de la branche française du mouvement Femen à l'automne 2012. Ces années d'activisme ont bouleversé nos vies. Nous avons appris à organiser des actions d'envergure, à quatre ou cinq la nuit dans la chambre mal éclairée d'un squat. Nous avons connu la folle adrénaline des actions réussies, la sensation d'appartenir à une famille que ni les différences ni les divergences ne pourraient briser. Ces

années d'activisme ensemble nous ont valu, à nous deux, neuf procès, 213 heures de garde à vue, dix mois de prison avec sursis en Italie et une condamnation à trois ans de prison ferme en Turquie. Nous sommes devenues sœurs de lutte puis amies. Au fil de nos discussions, nous nous sommes rendu compte que la force et la puissance de nos corps et de nos voix militantes s'évaporaient une fois passée la porte de nos chambres. Une fois rentrées chez nous, nous laissions entrer le patriarcat dans nos culottes et dans nos vies. Nous, femmes aux bustes conquérants et fiers dans la rue, finissions dépossédées de nos corps et de nos envies dans l'intimité.

C'est là que nous est venue l'idée de monter la Clit Révolution : une communauté de femmes qui osent revendiquer leur corps et leur sexualité pour changer les mentalités et créer un débat public. Nous en avons fait une série documentaire en neuf épisodes¹, dans laquelle nous sommes parties à la rencontre de femmes qui ont du cran aux quatre coins de la planète. Avec elles, nous avons mené des actions pour affirmer haut et fort que l'intimité des femmes n'est pas privée mais politique, et que la revendiquer avec fierté nous mènera à plus d'égalité. Pendant un an, nous nous sommes enrichies de nouveaux savoirs et avons appris que l'activisme féministe pouvait s'exprimer de mille et une façons, avec créativité, humour, colère ou beauté.

En parallèle de la série documentaire, nous avons créé un compte Instagram pour échanger avec vous de manière décomplexée sur la sexualité, le féminisme et l'activisme. Nous avons peu à peu pris conscience que notre communauté avait envie de s'engager sans bien savoir comment s'y prendre. Beaucoup d'entre vous se sentaient seul·e·s et isolé·e·s dans leurs idées et leurs combats. C'est de ce constat qu'est née l'envie de faire ce livre : après huit années d'activisme, il nous semblait primordial de partager tout ce que nous avons appris, de vous donner un maximum de clés et de conseils

¹ À découvrir sur le site de France tv Slash ou sur YouTube.

pour mener à bien vos actions, quelle que soit la spécificité de votre engagement, de contribuer à cette révolution des femmes en suscitant le plus d'écho possible. Il est important que les femmes s'emparent de tous les sujets pour faire vivre nos idéaux féministes : les luttes contre le racisme, le validisme, la grossophobie, la lesbophobie, la transphobie, les écocides, le capitalisme... Chacun·e à son échelle, chacun·e avec ses moyens.

Nous sommes toutes deux des femmes cisgenres² et parlons à partir de notre expérience, celle de personnes qui vivent dans le genre féminin qui nous a été assigné à la naissance et qui ont l'impression de s'être bien fait arnaquer par le patriarcat. Quand dans ce livre nous employons le terme « femmes » nous entendons par cela toutes les femmes qu'elles soient cisgenres ou transgenres et quand nous parlons d'« hommes » ou de « mecs », nous faisons référence aux hommes cisgenres, puisque le patriarcat se construit autour du concept de domination masculine. Nous ne pouvons prétendre nous exprimer à la place de tou·te·s, mais avons essayé d'être les plus inclusives possible. Cela fait aussi partie de la révolution que nous avons à mener : continuer à apprendre et à nous informer sur toutes les autres combinaisons entre sexes, genres et sexualités.

Vous pouvez lire ce manuel comme bon vous semble : religieusement du début à la fin, en piochant des infos au hasard des chapitres, avant de dormir pour rêver de révolte, ou pendant la préparation d'une action pour y trouver des conseils d'organisation. Ce livre s'adresse à toutes celles et ceux qui veulent en découdre avec les inégalités, à tous ceux qui refusent le rôle de patriarce viril, à tous les sexes et toutes les sexualités, aux passionné·e·s, aux utopistes, aux amoureux·es·x, aux rêveur·se·s. À toutes celles et ceux qui un jour ont décidé de s'arracher de leur canapé pour « tenter un truc ». Aux grandes gueules, aux timides, aux fragiles, à celles et ceux qui ne se reconnaissent pas dans les stéréotypes de genre. À toi, en fait.

² Les personnes cisgenres sont celles dont le genre ressenti est le même que celui assigné à la naissance.

SE RÉVOLUTIONNER SOI-MÊME



Tout part d'une prise de conscience, d'un déclic. Ça bouillonne, on a mille idées et envie de passer à l'action. Mais avant cela, nous pensons qu'il faut absolument déconstruire (et reconstruire) le regard que l'on porte sur soi et sur les autres femmes. C'est en mettant en place une révolution intime que nous serons efficaces et disposé-e-s à une révolution globale. C'est en commençant par nous-mêmes que nous pourrions imaginer de nouveaux modèles de société et un autre futur pour les femmes.

CHANGER DE REGARD SUR SON CORPS

Nous avons presque toutes grandi avec l'idée que notre corps ne nous appartenait pas vraiment. Qu'il n'avait que deux fonctionnalités : susciter le désir de l'autre et faire des enfants. Certain-e-s d'entre vous pensent peut-être que nous exagérons et que les choses ont changé. Il suffit pourtant de constater la différence de traitement entre petites filles et petits garçons. Pendant que les petits gars sont en train de se dépenser à fond sur les terrains de foot centraux des cours d'école, les petites filles jouent à la périphérie (*big up* à toutes les villes³ qui essaient de changer cela en installant des terrains de jeux « neutres » dans les écoles). Dès la petite enfance, on nous fait comprendre que les qualités suprêmes pour une fille sont d'être « jolie, coquette, amoureuse et mignonne », et pour un garçon « fort, vaillant, rusé et déterminé », si l'on en croit les mots inscrits sur des bodies pour bébés Petit Bateau en 2011⁴.

Et ça continue ensuite : dans certains collèges et lycées, les adolescentes se voient refuser l'entrée pour « tenue indécente » sous prétexte qu'elles portent une jupe trop courte, un décolleté trop prononcé, affichent des bretelles de soutif apparentes, ou encore

³ Trappes, Lyon, Bordeaux, Rennes et Foirac, entre autres. Lire l'article « Bientôt des cours de récréation "non genrées" à Rennes », *Huffington Post*, 18 janvier 2019.

⁴ « Petit Bateau voit les garçons en bleu et les filles en rose », *LeMonde.fr*, 16 juin 2011.

parce qu'elles ne portent pas de soutien-gorge. En septembre 2018, plusieurs lycéennes avaient été renvoyées de leur établissement à Pézenas, dans l'Hérault, au motif que leurs shorts « impudiques » risquaient de « perturber et déconcentrer les garçons »⁵. Autre exemple : des élèves convoquées parce qu'elles portent un vêtement trop couvrant, catégorisé religieux, comme cette adolescente de Seine-et-Marne interdite d'entrée dans son lycée sous prétexte qu'elle portait une jupe longue assimilable à un signe religieux ostentatoire⁶.

Sur notre compte Instagram, nous avons reçu des centaines de messages de collégiennes, lycéennes et étudiantes témoignant de la discrimination exercée dans leur établissement à leur rencontre ou à l'encontre de celles qui ne s'habillent pas « correctement ». Comme cette jeune femme qui nous a raconté que dans sa prépa, « la CPE se mettait à l'entrée du lycée tous les matins et renvoyait chez elles celles qui avaient des tenues “trop courtes” ». Ou cette autre qui nous a relaté que, selon la direction de son lycée, ses tenues « pouvaient distraire les garçons de l'objectif d'avoir leur bac ». Nous avons même reçu le témoignage d'une mère dont la fille, en maternelle, avait l'obligation de porter un short sous sa jupe « parce que les garçons soulèvent les jupes des filles ».

Bilan : nos institutions mettent dans la tête des filles que leur corps est obscène et qu'il faudrait le cacher... mais pas trop non plus. L'idée se glisse insidieusement dans l'esprit des garçons que c'est aux filles de faire un effort pour ne pas être désirables. Comme si le corps féminin ne pouvait être autre chose que sexuel et indécent. Heureusement, de plus en plus de filles et de garçons se rebellent face à ces situations insensées qui leur foutent la rage⁷.

⁵ « Hérault : le short trop court des lycéennes jugé “indécent” au lycée Jean Moulin de Pézenas », France 3 Occitanie, Fabrice Dubault, 28 septembre 2018.

⁶ « Seine-et-Marne : une ado à la “robe longue” interdite d'accès dans son lycée », *Lexpress.fr*, 6 mai 2016.

⁷ Voir le chapitre « Dès le collège, changer le monde ».

Alors, comment se réapproprier notre corps ? Le tout premier pas est aussi simple que puissant : on peut commencer par découvrir notre anatomie. On ne va pas se mentir : nous sommes nombreuses à ne jamais avoir pris le temps de regarder notre sexe. On ne parle pas d'un petit coup d'œil, vite fait sous la douche. Non. L'idée est de passer un vrai moment avec sa chatte. Dans le premier épisode de *Clit Revolution*, Sarah raconte qu'elle a toujours trouvé son sexe moche, et se demande pourquoi. Pourquoi, alors que nous devrions célébrer la beauté et la diversité de nos vulves, nous acharnons-nous à les ignorer ou, pire, à les détester ? Le mythe qui voudrait que les organes génitaux des femmes soient sales et laids a entraîné un dégoût des femmes pour leur propre sexe. Selon une étude de la Société internationale de chirurgie esthétique et plastique, la pratique du «rajeunissement vaginal» – la chirurgie esthétique du sexe féminin – a augmenté de 23 % dans le monde entre 2016 et 2017⁸. Cette pratique concerne aussi des adolescentes.

Regarder son sexe, l'appréhender et commencer à l'aimer est une étape décisive de l'estime de soi. Il suffit de vous asseoir au bord de votre lit et de prendre un miroir. Ça peut faire bizarre, mais soyez bienveillante avec vous-même, touchez, regardez, découvrez et partez en auto-exploration de votre corps⁹ ! Vous pouvez aussi dessiner votre vulve, avec patience et amour, vous allez voir, c'est aussi beau qu'un Fra Angelico. Si vous n'êtes pas du genre timide, il existe en France plusieurs ateliers d'auto-exploration féminine dans lesquels vous pourrez être guidées et poser vos questions.

Une fois la communication établie avec votre vulve, il vous sera plus facile de lancer un *conf call*¹⁰ avec votre partenaire. Ce n'est pas toujours évident car nous avons été nourri·e·s de films qui ont

⁸ International Society of Aesthetic Plastic Surgery, «Latest International Study Shows Global Rise In Cosmetic Surgery», Isaps.org, 1^{er} novembre 2018.

⁹ Le livre *Connais-toi toi-même* de Clarence Edgard-Rosa est intégralement consacré à cette question de l'auto-exploration.

¹⁰ Conversation téléphonique à plusieurs.

une fâcheuse tendance à glamouriser les baisers volés, les plaquages contre un mur, les roulages de pelle forcés (dans la vraie vie, on appelle ça une agression sexuelle), et les femmes qui disent «non non» tout en semblant penser «oui oui» (dans la vraie vie, quand on dit non, c'est non, et céder n'est pas consentir). Difficile de déconstruire ces fantasmes d'orgasmes mystérieux, comme tombés du ciel, et d'enterrer une bonne fois pour toutes la culture du viol pour laisser place à une culture du consentement. Et pourtant, qu'est-ce que c'est excitant de dire ce dont on a envie.

RÉVISION DES BASES : LE CONSENTEMENT, C'EST QUOI ?

Domitille Raveau, coprésidente de l'association Consentis, qui milite pour une culture du consentement dans les milieux festifs, vous fait un récap.

Le consentement sexuel s'exprime en cinq points :

1. Il est enthousiaste. Il faut donc exprimer son désir et s'assurer que son ou sa partenaire exprime aussi le désir d'avoir une activité sexuelle avec nous. Le mieux est donc de lui demander explicitement. Par exemple : « Est-ce que ça va ? Est-ce qu'on peut s'embrasser ? »
2. Il est libre et éclairé. On ne peut pas consentir si l'on est soumis à des pressions ou à des manipulations. Même chose si l'on est endormi-e ou si on a consommé trop de stupéfiants ou d'alcool.
3. Il est spécifique. Ce n'est pas parce que l'on consent à une activité sexuelle que l'on consent à toutes les autres. On peut donc avoir envie d'embrasser une personne sans avoir envie d'aller plus loin. Il faut vérifier si la personne est toujours OK.
4. Le consentement est réversible. À n'importe quel moment,

on peut arrêter de vouloir l'activité sexuelle que l'on est en train d'avoir. Même si on est nu·e, ce n'est pas grave, on peut toujours dire à son ou sa partenaire : «Je n'ai pas envie d'aller plus loin.»

5. Le consentement est informé. Il faut toujours être au courant des risques que l'on prend avant d'avoir une activité sexuelle : les risques d'IST¹¹, comme les risques de grossesse. Et c'est aussi l'occasion de rappeler que si l'on a envie d'avoir une relation sexuelle protégée et qu'elle est non protégée, il n'y a pas consentement. C'est ce qu'on appelle le *stealthbing* : quand le ou la partenaire retire son préservatif sans le dire à son ou sa partenaire qui n'est donc pas au courant qu'il n'y a plus de protection.

Ça peut paraître protocolaire, mais en réalité, s'assurer avec notre partenaire que nous avons bien compris les règles du consentement permet de définir un cadre sécurisant dans lequel on peut ensuite faire des folies de nos corps et organiser des grandes fiestas de la vulve. Une fois que l'on a appris à dire non et à dire oui, il ne reste plus qu'à apprendre à exprimer ses désirs. «J'aimerais que tu me mordes le téton», «Continue comme ça», «Plus doucement», «Plus fort», «Tu me fais mal» : c'est tout un apprentissage que de réussir à communiquer sur sa sexualité. Mais ça change tout.

S'affirmer dans sa vie sexuelle permet de mieux s'affirmer dans sa vie de tous les jours. Comment changer le monde sans se changer jusque dans son intimité?

Aux États-Unis, une étude menée en 2017 auprès de plus d'un millier de femmes âgées de 18 à 94 ans et majoritairement hétérosexuelles a révélé que 58,8 % d'entre elles avaient déjà simulé un orgasme avec leur partenaire¹². Autant dire qu'il est plus qu'urgent

¹¹ Infection sexuellement transmissible.

¹² D.A. Frederick, H. K. S. John, J. R. Garcia, & E. A. Lloyd, «Differences in orgasm frequency among gay, lesbian, bisexual, and heterosexual men and women in a US national sample». *Archives of Sexual Behavior*, Springer Science+Business Media, 2018.

de parler de notre sexualité, d'exprimer nos envies propres, de le formuler, de le répéter. Oser dire «touche plus à droite de mon clito, c'est là que j'aime» sans avoir honte. Et si déjà on en parlait entre copines pour dédramatiser les mots du sexe? Et si l'on échangeait autour des questions de clitoris, de vulve, de cyprine, d'orgasmes et de pénétrations?

Cette même étude parle du phénomène appelé communément *orgasm gap*, traduit parfois en français par «fossé orgasmique», et révèle d'une part que les femmes atteignent moins souvent l'orgasme que les hommes et que, d'autre part, les femmes hétérosexuelles atteignent moins souvent l'orgasme que les femmes homosexuelles. Ainsi, 95% des hommes hétérosexuels ont déclaré avoir un orgasme de manière quasi systématique à la suite d'un rapport sexuel, suivis des hommes homosexuels (89%), des hommes bisexuels (88%), des femmes lesbiennes (86%), qui sont suivies bien plus loin par les femmes bisexuelles (66%) et les femmes hétérosexuelles (65%).

En cause? Plusieurs facteurs. Il serait facile de pointer du doigt les mâles hétéros (mais on ne va pas le faire parce que ce n'est pas notre style¹³). On peut aussi mettre ça sur le compte d'une méconnaissance totale de l'anatomie du clitoris (qui vient enfin de faire son apparition dans des manuels scolaires), organe du plaisir par excellence. Le mythe de l'orgasme vaginal ne nous a pas non plus aidées (merci Freud¹⁴) : on déroule encore le tapis rouge à la pénétration phallus-vagin en laissant de côté le fait que la plupart des

¹³ Mais quand même les gars, il faudrait peut-être vous remettre en question. Heum, heum.

¹⁴ Au début du xx^e siècle, Freud a répandu l'idée – notamment dans *Trois essais sur la théorie sexuelle*, 1905 – selon laquelle le plaisir «clitoridien» était lié à une sexualité «infantile, inorganisée socialement» par opposition au plaisir «vaginal», symbole d'une «sexualité organisée socialement». Clairement, il n'était pas au courant que le plaisir que l'on ressent pendant la pénétration est dû au fait que notre clitoris enserme la paroi vaginale. Il n'y a donc pas d'orgasme vaginal, dans les deux cas il s'agit d'une stimulation du clitoris. Élémentaire, mon cher Watson.

CLIT RÉVOLUTION
MANUEL
D'ACTIVISME
FÉMINISTE

« Je suis féministe, je voudrais faire quelque chose de concret mais je ne sais pas par où commencer. Vous avez des conseils ? »

En voyant ce genre de message s'accumuler sur leurs réseaux sociaux, les activistes Sarah Constantin et Elvire Duvelle-Charles ont compris qu'il manquait un livre. Un manuel pratique pour guider la nouvelle génération de féministes dans l'activisme. Leur expliquer comment, chacune à leur niveau, seules ou en groupe, elles avaient les moyens de faire évoluer la société.

Ce livre se présente comme une boîte à outils inspirée des techniques d'activisme féministe du monde entier. À mettre entre toutes les mains, de 12 à 121 ans.