



MÊME



PAS VRAI

[FAUT PAS CROIRE TOUT CE QU'ON RACONTE!]



Solidaris  
RÉSEAU



## LES HOMMES ONT DES BESOINS SEXUELS À SATISFAIRE



### MÊME PAS VRAI

On n'a pas **besoin** de sexe comme on a besoin de respirer. Il faut plutôt parler de **désirs** sexuels et les hommes comme les femmes peuvent en avoir ! Cela ne veut pas dire que TOUS les hommes en ont envie tout le temps, et encore moins que les femmes ne veulent jamais faire l'amour !

## LES FEMMES N'ARRIVENT PAS À FAIRE L'AMOUR SANS SENTIMENTS AMOUREUX



### MÊME PAS VRAI

Le phénomène des sex friends (ou fuck friends) existe autant chez les femmes que chez les hommes ! Rien n'empêche d'avoir des relations sexuelles sans être amoureux. Ce n'est pas pour autant que d'autres sentiments ne sont pas présents lors de ces rapports sexuels (affection, tendresse, etc.).

## LES HOMMES PENSENT TOUT LE TEMPS AU SEXE



### MÊME PAS VRAI

Contrairement à ce qu'on entend souvent, les hommes ne penseraient pas au sexe toutes les 7 secondes mais plutôt toutes les 28 minutes, ce qui est loin d'être « tout le temps » ! Les femmes, elles, y penseraient toutes les 51 minutes. Ce ne sont que des moyennes, donc si vous ne vous retrouvez pas dans ces statistiques, pas de panique !

## LES HOMMES ONT TOUJOURS ENVIE ET SONT TOUJOURS PRÊTS À FAIRE L'AMOUR



### MÊME PAS VRAI

On entend souvent que les femmes utilisent des excuses quand le désir n'est pas au rendez-vous. 62% des hommes avouent refuser de faire l'amour plus souvent que leurs partenaires féminines. Fatigue, stress du travail, migraine, peur de la panne ou juste pas envie : les hommes comme les femmes peuvent ne pas avoir la tête à ça.

## LES PRÉLIMINAIRES, C'EST UNE PERTE DE TEMPS POUR LES MECS



### MÊME PAS VRAI

Les caresses et les baisers échangés, la découverte du corps de l'autre et de son propre corps sont sources de plaisir. Toutes les parties du corps peuvent être érogènes, c'est-à-dire des zones agréablement sensibles. Et pas que pour les filles, pour les mecs aussi!

## UNE FEMME QUI AIME LE SEXE EST UNE SALOPE



### MÊME PAS VRAI

Certain-e-s pensent que c'est dans la « nature » des hommes d'aimer le sexe. Mais une femme a aussi des envies sexuelles, est libre de les exprimer... Et d'aimer ça ! Car au final on est tous des êtres humains et chacun fait ce qu'il veut de sa sexualité !

## UNE FILLE QUI MONTRE QUE QUELQU'UN LUI PLÂT CHERCHE À AVOIR UN RAPPORT SEXUEL



### MÊME PAS VRAI

Une fille qui accepte des avances ne veut pas nécessairement dire « J'ai envie de faire l'amour avec toi ». Tant pour un garçon que pour une fille, séduire une personne ne signifie pas forcément que l'on veut avoir un rapport sexuel... Ou du moins pas tout de suite ! La richesse des relations ne se limite pas au sexe, et heureusement !



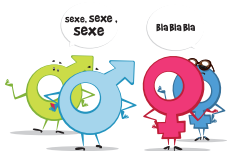
## UNE FEMME QUI ACCUMULE LES COUPS D'UN SOIR EST UNE NYMPHO



### MÊME PAS VRAI

Certains hommes ont tendance à se vanter d'avoir eu plus de conquêtes que ce qu'ils n'ont eu en réalité. Être un tombeur de ces dames est bien perçu, alors qu'être une séductrice est souvent vu comme négatif... Pourquoi une femme aurait-elle moins le droit que les hommes d'avoir des aventures, si elle le souhaite ?

## LES MECS PARLENT PLUS DE SEXE ENTRE EUX QUE LES FILLES



### MÊME PAS VRAI

Certaines femmes ont aussi tendance à beaucoup parler de sexe entre elles, et à se confier des petits détails de leur vie sexuelle. On pense souvent que les hommes, eux, se vantent plus de leurs exploits sexuels mais il leur arrive aussi de demander des conseils, d'évoquer un problème éventuel entre amis ou encore de parler de leurs expériences positives !

## POUR ÊTRE BON AU LIT, IL FAUT AVOIR DE L'EXPÉRIENCE



### MÊME PAS VRAI

La qualité d'une relation sexuelle n'est pas mesurable scientifiquement ! Évidemment, au plus on fait l'amour avec une personne, au mieux on connaît son corps et ses goûts, et donc au plus c'est bon. Mais ce n'est pas parce qu'une personne enchaîne les conquêtes qu'il/elle est un « bon coup » !

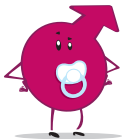
## SI UNE FEMME NE COUCHE PAS, ELLE SE FERA LARGUER OU TROMPER



### MÊME PAS VRAI

En cas de baisse passagère de libido ou envie d'attendre avant de passer à l'acte, cette peur est répandue chez les femmes et encore plus chez les jeunes. Se forcer à avoir des rapports n'est pourtant pas une bonne solution. Il est important qu'une relation soit basée sur le respect mutuel. Il est donc légitime de dire « non » ou « pas maintenant » sans craindre des conséquences.

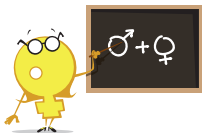
## LES GARÇONS N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE PRÊTS POUR PERDRE LEUR VIRGINITÉ



### MÊME PAS VRAI

Près de 90% des filles trouvent facile d'attendre d'être prêtes pour leur premier rapport sexuel contre 72% des garçons. Ils ont pourtant des peurs, des appréhensions, qui impliquent qu'eux aussi ont besoin d'être prêts ! Bref, peu importe l'âge et le sexe, le principal c'est d'en avoir envie !

## ON NE PERD VRAIMENT SA VIRGINITÉ QUE LORS D'UN RAPPORT HÉTÉROSEXUEL



### MÊME PAS VRAI

La perte de la virginité n'est pas uniquement liée à la pénétration du pénis dans le vagin. Faire l'amour c'est se donner mutuellement du plaisir sexuel et il existe de très nombreuses façons de le faire ! On perd donc sa virginité lors du premier rapport sexuel, qu'il soit hétéro ou homo !

## ENTRE FEMMES, CE N'EST PAS VRAIMENT FAIRE L'AMOUR



### MÊME PAS VRAI

Faire l'amour, c'est se donner du plaisir sexuel mutuel. Il existe de nombreuses façons de le faire, autres que la pénétration du pénis dans le vagin. Deux femmes peuvent donc combler leurs désirs jusqu'à éventuellement atteindre un (ou plusieurs !) orgasme(s). Tout comme dans une relation hétérosexuelle !

## LES HOMMES SONT TOUS INFIDÈLES



### MÊME PAS VRAI

Certains hommes n'auront jamais de relations extra-conjugales alors que d'autres oui. Ce qui est aussi le cas chez les femmes ! 55% des hommes et 32% des femmes disent avoir été infidèles au moins une fois. L'infidélité n'est pas toujours considérée comme négative, certains couples décident de vivre en relation libre.



## LES HOMOS SONT PLUS INFIDÈLES QUE LES HÉTÉROS



### MÊME PAS VRAI

Tous les couples peuvent être concernés par l'infidélité et les homosexuels pas plus que les autres. Elle peut être vécue de différentes manières en fonction de la personnalité de chacun-e, de sa conception de la vie de couple et de son éducation. Pour certain-e-s, avoir des relations extraconjugales est accepté, on parle alors de relations libres.

## LES HOMOS SONT PLUS LIBÉRÉ-E-S SEXUELLEMENT QUE LES HÉTÉROS



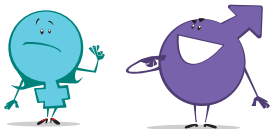
### MÊME PAS VRAI

Contrairement à certaines idées reçues, les homosexuel-le-s n'ont pas QUE leur sexualité dans la vie. Alors non, ce n'est pas PARCE QU'ils/elles sont homos que certain-e-s sont plus libéré-e-s sexuellement. C'est une question de personnalité et non d'orientation sexuelle. Certains hétéros sont aussi de chauds lapins et ça ne choque personne, si ?

**ACTE SEXUEL  
=  
PÉNÉTRATION****MÊME PAS VRAI**

Faire l'amour sans pénétration, c'est possible ? La pénétration n'a rien d'obligatoire ! Il existe d'innombrables façons de faire l'amour, l'important est de respecter les limites de chacun-e. Puis, l'amour sans pénétration permet aussi de faire fonctionner son imagination !

## NIVEAU SEXE, C'EST L'HOMME QUI DÉCIDE



### MÊME PAS VRAI

Être une femme ne signifie pas être passive et soumise, tout comme être un homme ne veut pas dire être actif et dominant. Les femmes peuvent initier un rapport sexuel et/ou prendre les devants durant l'acte. Le dialogue est essentiel, il permet de se respecter ainsi que de connaître les envies et les limites de l'autre.

## DANS UNE RELATION SEXUELLE, UNE FEMME A BESOIN DE TENDRESSE



### MÊME PAS VRAI

On considère trop souvent qu'un homme doit être fort et puissant et qu'une femme doit être douce et délicate. Mais en matière de sexualité, comme dans d'autres domaines d'ailleurs, certains hommes apprécient la tendresse et certaines femmes la force. Avec consentement bien entendu !

## DANS LES RAPPORTS HOMOSEXUELS, L'UN-E « FAIT » LA FILLE, L'AUTRE LE MEC



### MÊME PAS VRAI

Et pourquoi donc ? Parce que dans une « vraie » relation sexuelle, il faudrait un homme et une femme ? Cela renvoie également à l'idée que dans un rapport, il faut y avoir un dominant (celui qui « fait le mec », évidemment) et un dominé, ce qui est faux ! Et puis, c'est quoi « faire la fille » ou « faire le mec » ?

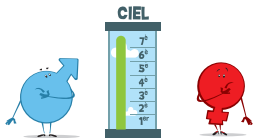
## SEULES LES FEMMES SIMULENT



### MÊME PAS VRAI

Certains hommes aussi peuvent simuler ! Les hommes comme les femmes peuvent ressentir de l'excitation et du plaisir lors d'un rapport sexuel sans avoir d'orgasme. C'est la pression pour l'atteindre qui pousse les hommes et les femmes à simuler, alors que l'orgasme n'est absolument pas obligatoire !

# RAPPORT SEXUEL RÉUSSI = ORGASME MUTUEL



## MÊME PAS VRAI

Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas d'orgasme qu'il n'y a pas de plaisir. L'orgasme n'est ni la règle ni l'objectif d'un rapport sexuel réussi. Les caresses, les préliminaires, l'excitation peuvent procurer du plaisir même s'ils n'aboutissent pas à un orgasme chez l'un ou l'autre partenaire. Relation sexuelle réussie = plaisir sexuel partagé (avec ou sans orgasme).



## UN VRAI ORGASME EST PROVOQUÉ PAR LA PÉNÉTRATION VAGINALE



### MÊME PAS VRAI

Caresses, baisers, pénétration, etc. peuvent entraîner un orgasme féminin. Certains hommes se sentent plus virils lorsqu'ils procurent un orgasme à leur partenaire grâce à une pénétration de leur pénis. Mais pour certaines femmes, l'orgasme par stimulation clitoridienne est plus intense ! D'ailleurs, peu importe la façon dont on l'atteint, tant qu'on ressent du plaisir !

## UNE FILLE EN MINI-JUPE A ENVIE D'AVOIR UN RAPPORT SEXUEL



### MÊME PAS VRAI

Un mec qui se balade en short et torse nu veut-il qu'on lui saute dessus ? Non ! Alors pourquoi serait-ce le cas pour une fille ? Cette croyance est l'une des premières causes du harcèlement de rue dont les filles sont victimes. Les choix vestimentaires d'une personne ne reflètent pas son appétit sexuel !

## QUAND UNE FEMME DIT « NON », ELLE VEUT EN RÉALITÉ DIRE « OUI »



### MÊME PAS VRAI

Quand c'est « non », c'est « non » ! Un « non » exprimé par un homme ou par une femme marque un refus clair. Une personne qui dit « non » ne veut pas *en réalité* se faire désirer. Elle n'a tout simplement pas envie d'avoir une relation sexuelle pour une raison qui lui est propre !

## LES FILLES NE SE MASTURBENT PAS



### MÊME PAS VRAI

60% des femmes et 90% des hommes se masturbent. La majorité des personnes se masturbent à un moment ou à un autre de leur vie. Cet acte intime n'est pas obligatoire mais permet de découvrir son propre corps, ses zones sensibles et le plaisir qu'on peut ressentir. Alors pourquoi s'en priver ?

28  
—  
32

## SEULS LES HOMMES REGARDENT DU PORNO



### MÊME PAS VRAI

82% des femmes ont déjà regardé un film X dans leur vie, contre 99% des hommes. La majorité de ces femmes (62%) visionne ce type de vidéos avec leur partenaire et 50% d'entre elles en ont déjà regardé seules. Ce nombre est en hausse, car en 1992, seules 23% des femmes déclaraient avoir vu au moins un film X!

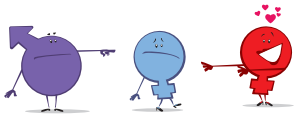
## SI TU NE MOUILLES PAS OU QUE TU NE BANDES PAS, C'EST QUE TU N'AS PAS ENVIE



### MÊME PAS VRAI

Le désir sexuel ne se limite pas à « mouiller » ou à « bander ». Une personne peut avoir envie de faire l'amour sans montrer ces réactions. Cela peut s'expliquer par la fatigue, le stress, des problèmes familiaux/professionnels, un traitement médicamenteux, etc. Donc, pas de souci à se faire, cela ne signifie pas que votre partenaire ne vous désire pas ou plus !

## LES FEMMES DEVIENNENT LESBIENNES PARCE QU'ELLES NE PLAISENT PAS AUX HOMMES



### MÊME PAS VRAI

Alors, une femme resterait hétéro uniquement parce qu'elle a trouvé un homme ? On ne devient pas homosexuel-le et on ne choisit pas son orientation sexuelle ! L'homosexualité n'est pas liée à des mauvaises expériences hétérosexuelles (sentimentales et/ou sexuelles). Et vice versa !

## LA TAILLE DU PÉNIS, C'EST SUPER IMPORTANT



### MÊME PAS VRAI

Que ces messieurs se rassurent, tous les hommes ne sont pas membrés comme les acteurs de film X... On ne parle de micro-pénis qu'en-dessous de 8cm en érection, ce qui ne concerne que 3% de la population. Et micro-pénis peut aussi rimer avec plaisir !



## LA CAPOTE C'EST LA RESPONSABILITÉ DES MECS, LA PILULE CELLE DES FILLES



### MÊME PAS VRAI

Même si la capote est portée par les garçons et la pilule prise par les filles, les risques de grossesses non-désirées ou de transmission d'IST concernent tous les partenaires. Parler de la contraception et de la protection contre les maladies est essentiel pour chacun-e.

### QUI SOMMES-NOUS ?

---



La Fédération des Centres de Planning familial des FPS (FCPF-FPS) coordonne 17 centres de planning familial et diverses autres structures de proximité en Wallonie et à Bruxelles. Elle est également une ASBL d'éducation permanente dont les principales thématiques de travail sont :

- La vie relationnelle, affective et sexuelle
- Les violences intrafamiliales

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.planningsfps.be](http://www.planningsfps.be) ou sur notre page Facebook (FCPF-FPS).



## **LA CAMPAGNE « MÊME PAS VRAI »**

---

Quels que soient notre âge, notre sexe, notre orientation sexuelle, nous sommes tou-te-s confronté e-s à des stéréotypes en matière de sexualité. La FCPF-FPS a donc voulu les mettre en lumière et les déconstruire, pour que chacun-e se sente libre de vivre sa sexualité comme il/elle le souhaite et pas comme la société le lui impose. Tout le monde a ses propres envies et ses propres désirs, qui sont liés à sa personnalité et pas à son genre !



## **LES OUTILS**

### **« MÊME PAS VRAI »**

---

Retrouvez tous les stéréotypes présentés dans ce jeu de cartes sur un outil interactif en ligne, accessible via [www.memepasvrai.be](http://www.memepasvrai.be).

Le projet « Même pas vrai » est aussi complété par un dossier pédagogique, téléchargeable sur ce même site internet. Celui-ci regroupe toutes les références qui ont été utilisées dans le cadre de cette campagne.

### **DONNEZ-NOUS VOS IDÉES ! / NOUS CONTACTER**

---

Si vous êtes confronté-e-s à des stéréotypes en matière de sexualité qui ne se retrouveraient pas dans notre outil ou pour toute question, remarque, suggestion, n'hésitez pas à prendre contact avec nous !

- Via le site internet de la campagne : [www.memepasvrai.be](http://www.memepasvrai.be)
- Via notre site internet : [www.planningsfps.be](http://www.planningsfps.be)
- Via notre page Facebook : [FCPF-FPS](#)
- Ou par mail : [cpf@solidaris.be](mailto:cpf@solidaris.be)