



Beratungszentrum
Lore-Agnes-Haus

**Parles-en! Talk about it! Wowlou fi moun!
A fala! A fo! Lobela Yango! Fale sobre isso!
Sara téne ni! Wakh thi! Sprich darüber!**

Empowerment et excision génitale féminine*

Female* genital Mutilation/Cutting (FGM/C) –
mutilation sexuelle féminine* (MSF) – Diongal – Sunningol

Sommaire

- 3 **Introduction** 
- 4 **Connaissance du corps** 
- 4 Les organes sexuels féminins*
- 7 Cycle menstruel, menstruation et ovulation
- 9 Produits menstruels
- 10 Le clitoris – le centre du plaisir de la femme*
- 11 L'hymen
- 12 **L'excision – la mutilation sexuelle féminine* (MSF)** 
- 13 Aide médicale
- 14 La loi en Allemagne
- 15 Carte du monde: où l'excision des femmes* et des jeunes filles* est-elle pratiquée?
- 16 Grossesse et accouchement
- 16 Parles-en!
- 17 Connaissance du corps MSF
- 20 **Sexualité, plaisir et relation** 
- 20 Sexualité et MSF
- 20 Que se passe-t-il dans le corps lors les rapports sexuels?
- 21 Plaisir et relation
- 21 Planification familiale et contraception
- 22 **L'histoire d'Almaz** 
- 24 **Nos messages les plus importants pour toi!** 
- 25 **Où trouver un soutien sensible?** 

Introduction

„La connaissance est un pouvoir – celui de décider de ta propre vie et de la façonner toi-même selon tes rêves et tes idées.“

Bonjour et bienvenue dans ton exemplaire de la brochure Parles-en!

Cette brochure a été conçue pour transmettre et enrichir des connaissances, être amusante et pour t'encourager à défendre et à revendiquer tes droits, que ce soit dans la vie en général, chez le.la médecin, ou dans tes relations.

Elle a été faite en collaboration avec de formidables femmes*, toutes issues de l'immigration, et aux parcours différents. Elle contient ainsi des points de vue, des réflexions et des connaissances de différentes femmes*, ainsi que les connaissances et points de vue de trois conseillères du Centre de conseil AWO de la Lore-Agnes-Haus, qui ont des années d'expérience dans le travail avec les femmes* et ont pu entendre de nombreuses histoires de vie.

Tout ce qui est écrit dans cette brochure ne conviendra pas forcément à chaque femme*. Tu te reconnaîtras dans la mesure du possible,

mais pas nécessairement dans tous les thèmes, ni dans toutes les histoires. Peut-être as-tu fait des expériences similaires, mais aussi tout à fait différentes.

Nous espérons tout de même que tu acquerras des connaissances et donc du pouvoir sur toi-même et sur ta propre vie en parcourant cette brochure – et qu'elle pourra aussi t'inspirer.

Amuse-toi bien!

Almaz, Binta, Grace, Lina, Meral, Svenja, Vivienne et Yasemin





Cette brochure aborde également le sujet de l'excision (Mutilation Sexuelle Féminine), de la sexualité et de violences sexuelles. Si tu es toi-même affectée ou si tu ne te sens pas à l'aise, libre à toi de décider si ou à quel moment tu veux lire la brochure. Fais attention à toi et à tes limites! Il est tout à fait possible de ne pas lire certaines pages de la brochure, de ne pas regarder les photos du tout ou de les regarder plus tard.*

Connaissance du corps

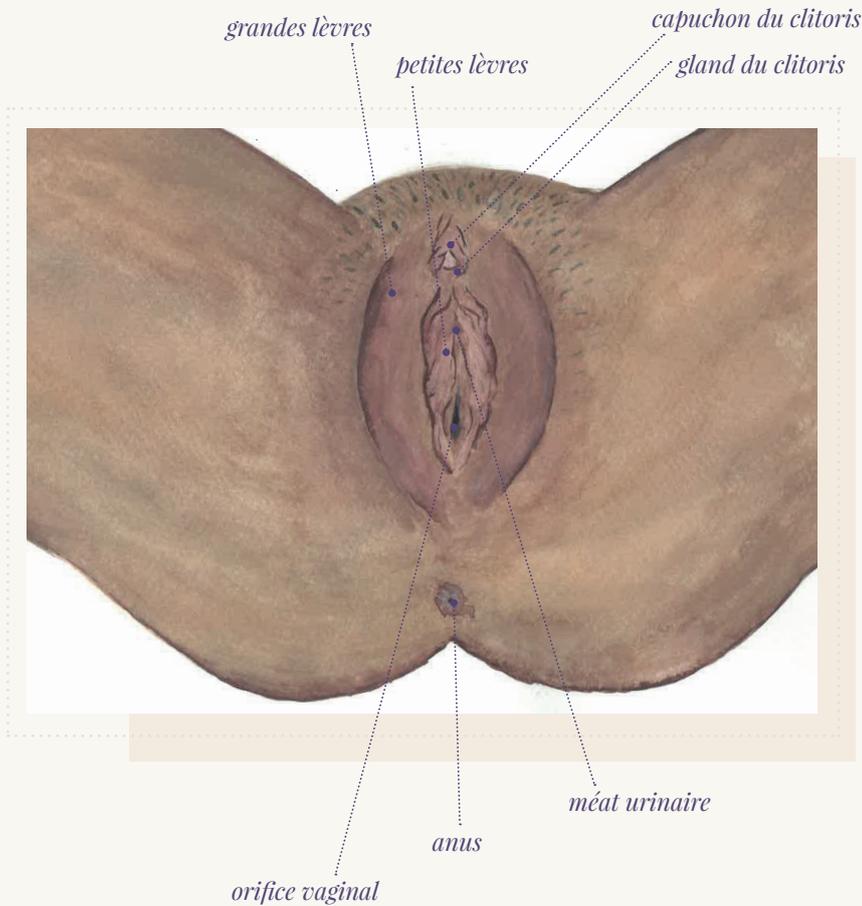
Dans notre travail auprès des femmes*, il s'agit beaucoup et bien souvent de connaissance du corps. Tu en sais peut-être déjà beaucoup sur ton corps, mais peut-être te poses-tu encore des questions sur certains points. Ou bien tu as entendu des mythes ou des histoires dont tu n'es pas certaine qu'elles soient vraies.

Les organes sexuels féminins*

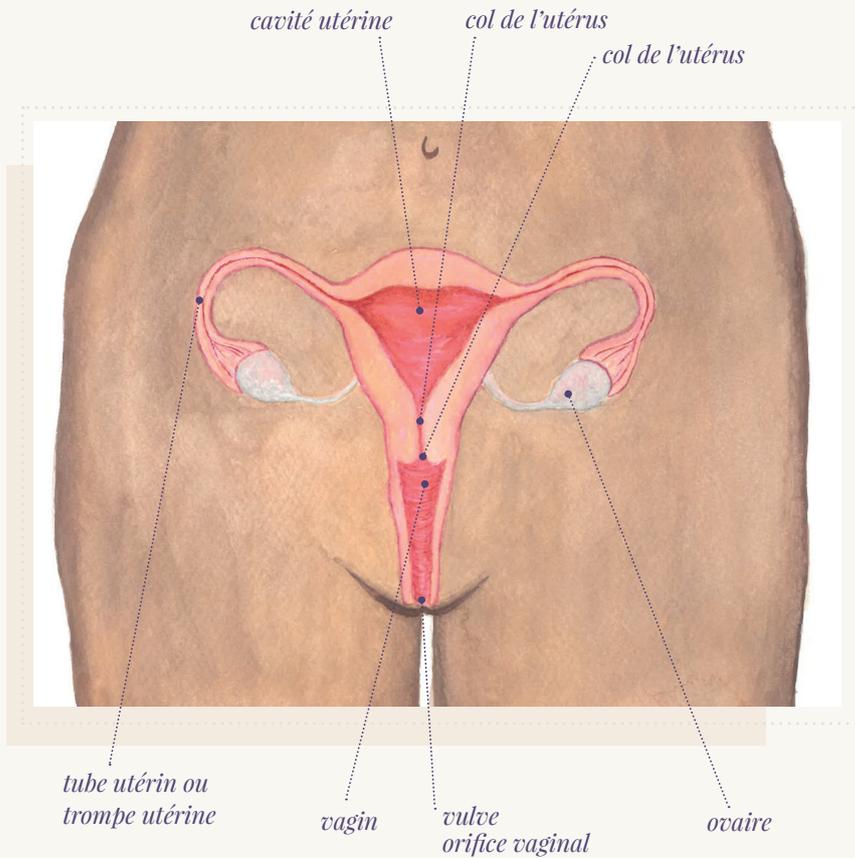
Commençons par les organes sexuels féminins*. Chez les femmes* qui sont nées avec des organes génitaux féminins*, on retrouve des parties externes et visibles telles que la vulve, les lèvres (grandes et petites lèvres), le vestibule ou orifice vaginal (vagin) et l'hymen (toutes les femmes n'ont pas forcément d'hymen!), le méat urinaire et le clitoris.



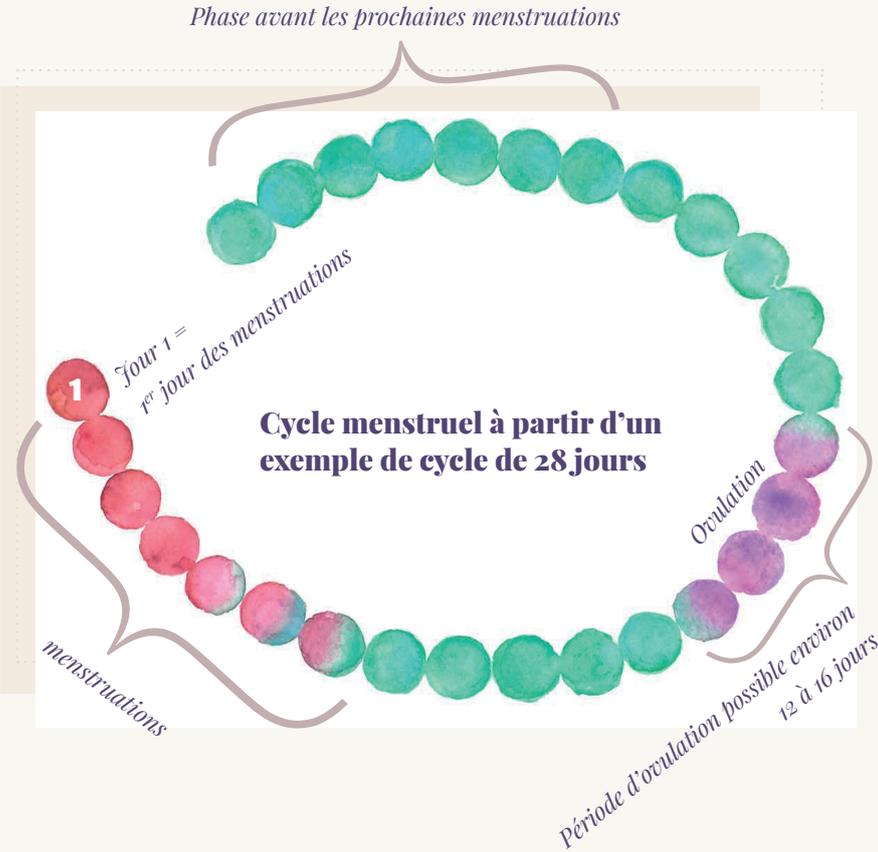
Dans la brochure, nous parlons de femmes. Cependant, toutes les personnes qui ont vécu des expériences de MSF mais qui ne s'identifient pas comme des femmes* ni comme binaires doivent également se sentir explicitement concernées.*



Les lèvres de la vulve ont une apparence très différentes en fonction des femmes, comme l'empreinte digitale, il n'y en a pas deux pareilles. Certaines femmes* ont également une vulve excisée. Ce peut être la raison pour laquelle les lèvres de la vulve ont été retirées.*



Tu entres dans le vagin par l'orifice vaginal. Le vagin est le tube musculaire interne qui mène à l'utérus. L'entrée de l'utérus est le col de l'utérus. C'est par le col de l'utérus que l'on arrive à la cavité utérine. À gauche et à droite de la cavité utérine se trouvent les tubes utérins ou trompes utérines (anciennement appelés trompes de Fallope), qui mènent aux ovaires. Ces tubes sont directement reliés à l'utérus.



Cycle menstruel, menstruation et ovulation

Le fameux cycle correspond à la période entre le premier jour des règles jusqu'au premier jour des règles suivantes. La plupart des jeunes filles* ont leurs premières règles entre 9 et 14 ans. Des règles précoces ne disent rien de la maturité sexuelle d'une fille*! Le cycle peut durer 20 à 40 jours. Les saignements durent entre 3 à 8 jours pour la plupart des femmes* ; soit en moyenne 5 jours. Environ à la moitié du cycle, autour du 14-15ème jour (plus ou moins tard en fonction de la durée du cycle), l'ovulation se produit dans l'ovaire. La plupart des gens ayant un utérus ont cette ovulation environ une fois par mois. Il s'agit d'un ovule minuscule qui sort de l'ovaire et se retrouve dans les tubes utérins. Il peut être fécondé lorsque le liquide séminal (le sperme, les spermatozoïdes) pénètre dans le vagin lors d'un rapport sexuel.

Au fait, il y a aussi des femmes trans qui sont nées sans utérus.*



Important à savoir: l'ovule est fécond environ 24 heures. Les spermatozoïdes présents dans le sperme peuvent survivre jusqu'à 8 jours! Cela signifie que la période pendant laquelle une femme* peut devenir enceinte n'est pas aussi courte que beaucoup le croient!

🌸 Néanmoins, une fille ne peut ni tomber enceinte par le regard, ni par le toucher!*

Beaucoup de femmes* souffrent de ce que l'on appelle les troubles menstruels, comme le mal de ventre, de dos, des crampes, mais aussi de la fatigue, une augmentation de l'appétit, des sautes d'humeur, une mauvaise humeur ou font de la rétention d'eau. La liste de ces troubles peut être longue. Ce qui est bien, c'est de savoir ce qui t'aide à ce moment là. Est-ce prendre l'air et se bouger? Une bouillotte, du chocolat, se détendre devant une série? Écris donc ici ce qui t'aide lors de ces troubles.

.....

.....

🌸 Même si on le dit souvent, après l'accouchement, les troubles menstruels ne s'améliorent pas toujours pour les mères.

La menstruation est un procédé naturel du corps. Mais elle n'est pas destinée à nettoyer le corps! Le vagin est un organe très intelligent. Il se nettoie tout seul grâce à de légers écoulements quotidiens et n'a pas besoin de savon ou de gel douche pour se laver! Au contraire, les savons/gels douche peuvent même perturber l'équilibre vaginal et provoquer des mycoses. L'eau chaude suffit amplement.

Beaucoup de jeunes filles* apprennent que les règles sont quelque chose de mauvais ou de sale. Cela peut faire naître des sentiments néfastes tels que la honte et la culpabilité. Or il ne faut pas avoir honte de tes règles. Après tout, la moitié de la population mondiale a ses règles et sans elles, l'humanité n'existerait pas! Au contraire, avoir des règles régulières est un signe que tout va bien dans ton corps. Tu peux être fière de ton corps!



Au fait, l'arrivée des premières règles est génétiquement préprogrammée pour chaque femme. Les influences extérieures telles que la consommation de café ou de thé n'ont aucun effet sur ce point!*

*culotte menstruelle /
sous-vêtement*



serviette hygiénique

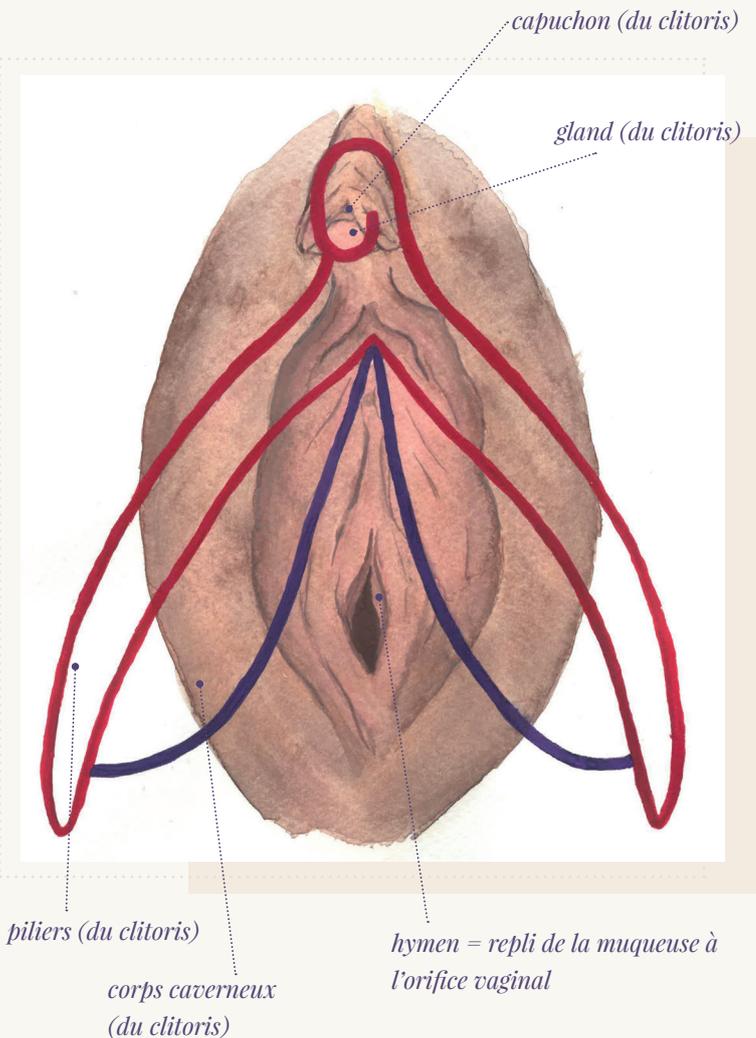
tampon

Produits menstruels

Pour éviter, entre autres, que les vêtements n'entrent en contact avec le sang pendant les menstruations, la plupart des femmes* aiment utiliser des produits menstruels. Il existe des serviettes hygiéniques que l'on peut coller dans la culotte et qui recueillent le sang à cet endroit. Mais il y a aussi les tampons. Ce sont des dispositifs de coton et de viscosse ronds et allongés, munis d'un fil de retour applicateur, qui peuvent être insérés dans le vagin pour recueillir le sang. Ces deux méthodes sont les plus couramment utilisées. Il en existe encore quelques autres (les coupes menstruelles, par exemple), mais nous aimerions vous présenter une autre alternative, plus durable: les sous-vêtements ou culottes menstruelles. Il s'agit de culottes en coton ou autres textiles, qui sont cousues avec des matériaux spéciaux. De sorte qu'elles peuvent recueillir et stocker une grande quantité de liquide et de sang, et peuvent parfois durer toute la journée si les pertes ne sont pas trop abondantes. Elles peuvent être lavées et réutilisées à l'infini. Sur la photo, tu peux voir une serviette hygiénique, des tampons et une culotte menstruelle.

Le clitoris – le centre du plaisir de la femme*

Le clitoris est un organe d'environ 10 centimètres de long, avec ces deux piliers et son corps caverneux. Les femmes* excisées ont aussi un clitoris. Dans la plupart des cas, une partie du clitoris externe, le capuchon du clitoris et/ou son gland aura été retiré ou modifié. Le clitoris interne reste lui intacte dans la plupart des cas et on peut le sentir à travers le vagin. Le clitoris n'a aucune autre fonction que de procurer le désir et le plaisir sexuel, un peu comme le gland et le pénis chez l'homme*. Lorsque le clitoris est touché de l'extérieur ou de l'intérieur, les femmes* peuvent avoir un orgasme. C'est une forte sensation de picotement que la plupart des femmes trouvent belle et agréable, et après laquelle une sorte de détente bienfaisante se répand dans le corps. Cependant, c'est également normal, et ce n'est pas grave si tu ne te sens pas à l'aise pour te toucher ou être touchée à la vulve ou au vagin. Peut-être préfères-tu le contact d'une autre partie de ton corps? Ou peut-être aimerais-tu essayer tranquillement plus tard et au bon moment,





Si tu ressens des douleurs pendant un rapport sexuel, tu peux arrêter à tout moment. Même si le rapport a déjà commencé. Tu pourrais alors, par exemple, proposer autre chose qui te procure du plaisir, si tu en as envie. Tu peux aussi te renseigner auprès d'un.e médecin, pour savoir comment traiter la douleur et les cicatrices. (Pour plus d'informations, voir le chapitre sur la sexualité, le plaisir et les relations, et les MSF).

à ton propre rythme, pour voir ce qui te plaît. Après une excision vulvaire ou vaginale, de nombreuses femmes* ressentent également des douleurs lors des rapports sexuels et notamment lors de la pénétration du pénis.

L'hymen

L'hymen est un problème majeur pour beaucoup de jeunes filles* et de femmes*. C'est un mince repli de la muqueuse, qui peut être tout à fait différent pour chaque femme* et qui se trouve à l'entrée du vagin. Certaines femmes n'ont pas du tout d'hymen, dans la mesure où chaque vulve est différente.

L'hymen n'est pas toujours déchiré ou ne saigne pas nécessairement lors du premier rapport sexuel. Si cela t'inquiète ou si tu as peur de ne pas saigner lors de ton premier rapport sexuel, alors que ta famille ou celle de ton.ta partenaire le contrôle, **tu peux chercher et obtenir un soutien dans un centre de conseil comme l'AWO Lore-Agnes-Haus.**

L'excision – la mutilation sexuelle féminine* (MSF)

L'excision des parties génitales féminines* est une tradition pratiquée dans environ 30 pays différents, et ce pour différentes raisons. Ces raisons peuvent-être par exemple:

- **Assurer la place d'une femme* dans la communauté.**
- **Être mieux respecté.es au sein de la communauté.**
- **L'hypothèse selon laquelle cela rendrait les femmes* fidèles, honnêtes et propres et leur permettrait ainsi de trouver un mari plus rapidement.**
- **L'excision féminine* répondrait à un idéal de beauté.**

En outre, les traditions religieuses ou la superstition peuvent également être des raisons de l'excision. Cependant, aucune religion ne prescrit ni ne soutient l'excision féminine*.

Les femmes* affectées rapportent également que, selon elles, l'excision sert à blesser les femmes* et les filles*; à restreindre et à contrôler leur sexualité. Certaines femmes* ayant été excisées n'ont jamais réfléchi à ce qui leur était arrivé. Pour elles il est normal d'avoir été excisées. En Allemagne et dans

beaucoup d'autres pays, l'excision est en revanche interdite, parce qu'elle porte atteinte aux droits humains et à ceux des enfants. Pour cette raison, l'excision ou la menace d'une excision peuvent être reconnues pour le droit d'asile. Les femmes* concernées font également campagne depuis de nombreuses années pour interdire l'excision des jeunes filles*. Elles savent par expérience que cette tradition est très néfaste pour les filles* et les femmes*.

Même si toutes les personnes concernées ne souffrent pas de l'excision, des conséquences sanitaires et psychologiques différentes et parfois très graves peuvent survenir après l'excision chez les filles* et les femmes* concernées:

Certaines femmes* ont par exemple des difficultés à faire pipi ou lorsqu'elles ont leurs règles. L'excision peut également entraîner des infections, car l'urine et le sang des menstruations (voir également l'image de la page 19) ne peuvent pas s'écouler correctement. D'autres femmes* ont des douleurs pendant les rapports sexuels ou ne peuvent pas satisfaire leur désir sexuel parce qu'il n'existe aucun moyen de les soulager. Parfois, les sentiments de plaisir ne peuvent plus être identifiés comme tels.



Si tu as des gênes ou des douleurs et que tu n'es pas certaine qu'elles soient liées ou non à l'excision, demande de l'aide auprès d'un centre de conseil (tu trouveras les adresses à la fin de la brochure sur les pages 25 et 26) ou d'un.e médecin.e.

Aide médicale

De nombreuses femmes* sont excisées peu après la naissance, ou à un âge si précoce qu'elles ne se souviennent plus de l'excision ou l'ont complètement refoulée.

Peut-être n'es-tu pas certaine d'avoir été excisée et souhaites-tu être examinée. Ou bien tu as été excisée et souffres de douleurs ou d'autres problèmes. Ou tu es enceinte et tu ne sais pas si un accouchement naturel est possible. Il serait alors important de prendre rendez-vous avec un.e gynécologue (médecin pour femmes*) pour lui parler de toutes ces choses.

Cependant tous.tes les médecins allemand.es ne sont pas forcément familiarisé.es avec l'excision ou ne savent pas à quoi ressemble une vulve excisée. Certaines femmes* se sentent discriminées ou dévalorisées par les médecins à cause de leur excision, parce qu'elles entendent des commentaires blessants. Parfois, l'excision n'est même pas prise en considération par les médecins. Les femmes* ont alors le sentiment de ne pas être examinées ou écoutées comme il se doit. Souvent, les femmes* ne sont pas informées de la possibilité d'une reconstruction et entendent des déclarations du type "là il n'y a plus rien à faire". Tout cela n'est absolument pas correct! Tu as toujours le droit à un avis médical qualifié et à un traitement respectueux. Tu as également le droit de choisir ou de changer de médecin si tu ne te sens pas bien traitée. Tu peux obtenir un soutien pour trouver un.e médecin approprié.e et sensible, par exemple auprès de certains centres de conseil (voir les adresses à la fin de la brochure).





Souvent, les médecins ne prescrivent aux femmes concernées que des pommades pour traiter les cicatrices. Les autres options ne sont alors même pas mentionnées. Or, la reconstruction chirurgicale des organes génitaux blessés ou enlevés est possible! Les coûts engendrés sont même couverts par l'assurance maladie. La décision de procéder ou non à une opération et de reconstruire précisément ce qui doit l'être appartient toujours à la femme* concernée, c'est-à-dire à toi. Par exemple, certaines femmes* souhaitent seulement se faire opérer de l'entrée du vagin pour pouvoir avoir des rapports sexuels sans douleur. D'autres femmes* souhaitent une reconstruction du clitoris (le gland du clitoris est reconstruit) afin d'avoir des rapports sexuels plus agréables. Là encore, les centres de conseil peuvent apporter leur aide.*

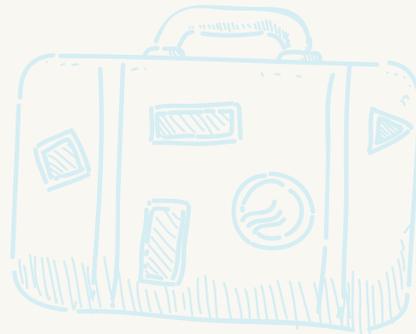
La loi en Allemagne

L'excision des femmes* est interdite et passible d'amende en Allemagne, elle peut être sanctionnée par une peine de prison d'1 à 15 ans.

Les parents ou autres proches sont également passibles de poursuites s'ils.elles incitent, tolèrent ou soutiennent l'excision.

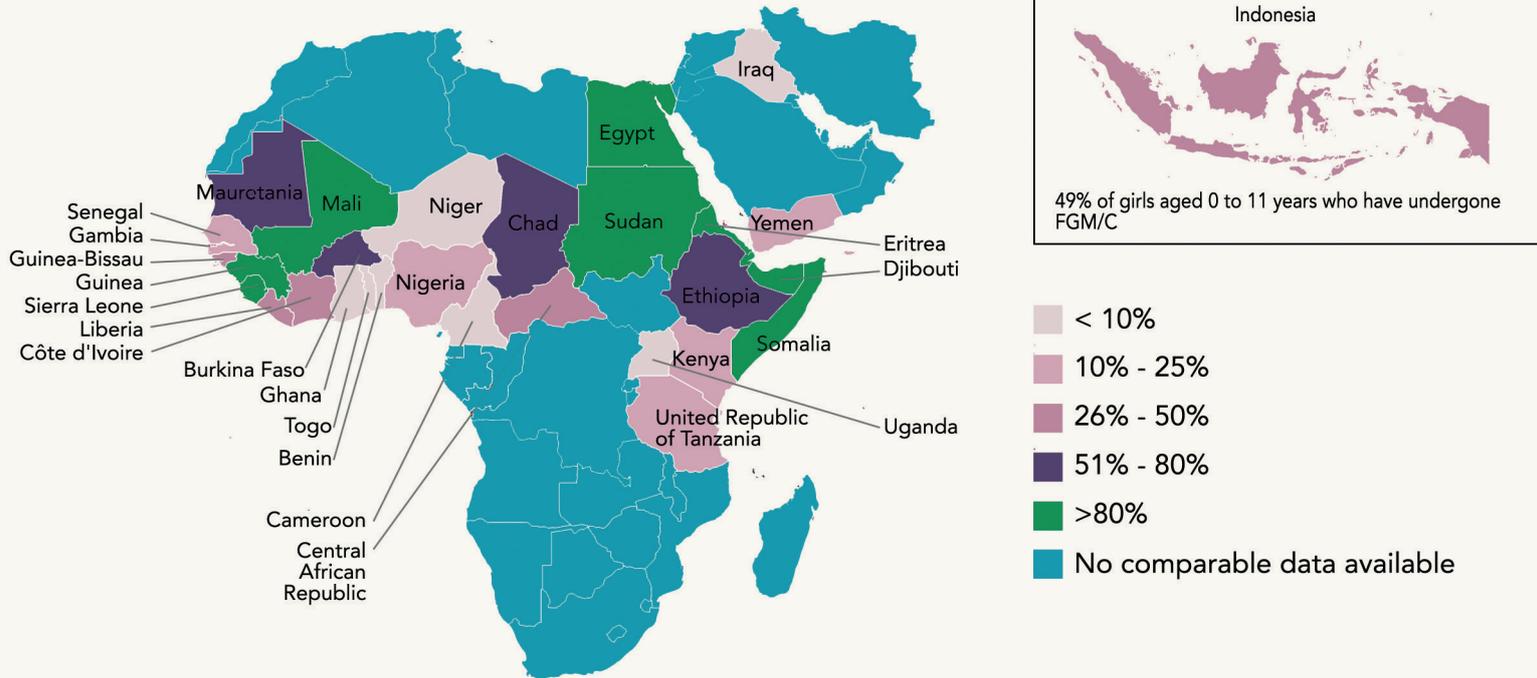
Les menaces d'excision dans le pays d'origine constituent aussi un motif d'asile. Il peut donc être important d'en parler lors de l'entretien avec le BAMF (Bundesamt pour la migration), même si cela semble difficile dans ce contexte.

Les jeunes filles* qui sont alors menacées d'excision peuvent être protégées par le droit de la famille, contre le fait de quitter le pays, si la conséquence peut en être l'excision, par exemple lors d'un voyage dans le pays d'origine pendant les vacances.



Carte du monde: où l'excision des femmes* et des jeunes filles* est-elle pratiquée?

Sur cette carte, tu peux voir dans quels pays l'excision est pratiquée:



Quelle: Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz
<https://www.maedchenbeschneidung.ch/netzwerk/maedchenbeschneidung/vorkommen>



Grossesse et accouchement

Si tu es enceinte, tu peux te rendre dans un centre de conseil afin de connaître les possibilités de soutien qui te sont offertes. Tu as par exemple le droit de te faire examiner régulièrement par un.e gynécologue et d'être accompagnée et soignée par une sage-femme. Selon le type d'excision subie, il peut être très important et nécessaire d'en parler avant l'accouchement afin de pouvoir mieux planifier la naissance et de savoir comment elle se déroulera. Dans la salle d'accouchement, c'est-à-dire au moment de la naissance à l'hôpital, il peut arriver que les sages-femmes et les médecins présent.es n'aient jamais vu de vulve excisée auparavant et réagissent dès le début de manière inappropriée et dépassée. Tu as toujours et à tout moment le droit d'être traitée avec respect et professionnalisme.

Si tu souhaites accoucher par voie basse, il peut être nécessaire d'ouvrir le vagin, en fonction du type de circoncision. En Allemagne, il est interdit de refermer le vagin après l'accouchement. Il est donc important de bien réfléchir au préalable pour savoir si l'ouverture du vagin est une option pour toi. Une alternative pourrait être une césarienne.

Les frais pour l'examen médical et l'accompagnement d'une sage-femme sont d'ailleurs pris en charge par la caisse d'assurance maladie. Si tu es enceinte mais que tu n'as pas d'assurance maladie, contacte un centre de conseil. Là encore, le personnel pourra te soutenir.*

Parles-en!

Parler de l'excision féminine* demande beaucoup de courage. Beaucoup de femmes*, mais aussi d'hommes*, n'osent pas aborder le sujet au sein, mais surtout en dehors de la famille. On leur dit souvent qu'il s'agit d'une affaire de famille qui ne doit pas être discutée avec des personnes extérieures. Les hommes* n'osent pas non plus dire que leur femme* n'est pas excisée, par exemple. Dans les communautés, on accorde souvent de l'importance à ce que pense les un.es et les autres. Pour certain.es, c'est une honte si une femme* n'est pas excisée. De nombreuses femmes* ont également peur d'être exclues de leurs communautés si elles en parlent ou ne font pas exciser leurs filles*.

Mais cela aide d'en parler! Il y a beaucoup de femmes* qui veulent changer les choses, mais il n'est pas toujours facile de faire le premier pas. De nombreuses mères ne veulent plus faire exciser leurs filles*; mais ont peur que cela ne soit pas accepté. Il serait bon que les mères osent en parler à leurs filles* et leur expliquent pourquoi elles refusent l'excision. Auparavant, un plus grand nombre de filles* étaient excisées pendant les vacances, mais heureusement, cela ne se produit plus aussi souvent. Il est important de savoir que c'est interdit en Allemagne, passible de sanctions, et que les pédiatres y prêtent par exemple aussi attention! Dans d'autres pays, comme l'Érythrée et la Guinée, de nombreux. ses médecins luttent également contre l'excision.

Connaissance du corps MSF

Les vulves excisées peuvent être tout à fait différentes. Aucune vulve ne ressemble à une autre. Nous te montrons trois images de vulves excisées et une image de vulve non excisée. Mais il se peut que ta vulve, qu'elle soit excisée ou non, ait l'air tout à fait différente. Nous te montrons quelles parties du corps peuvent être retirées ou manipulées (avec un objet brûlant ou une pression).

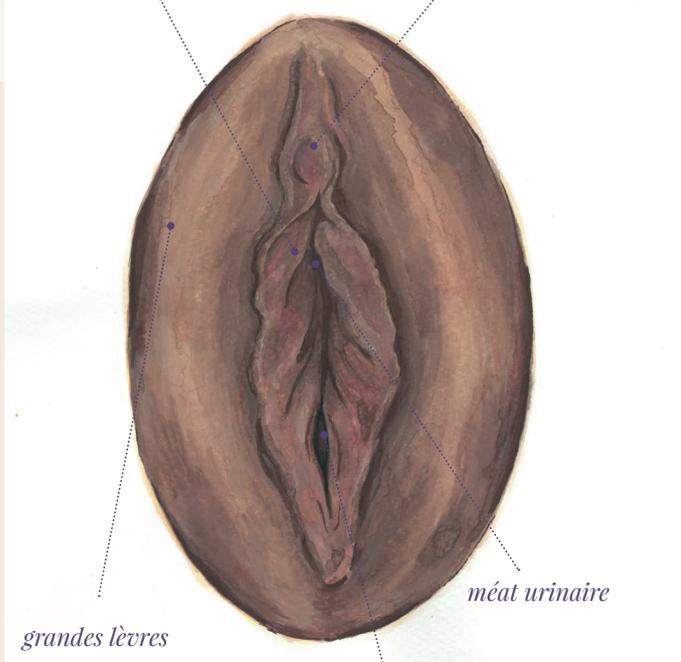


Sur les pages suivantes, nous montrons des images peintes de différentes vulves excisées. Tu peux décider toi-même si et quand tu veux regarder les photos. Si tu ne veux pas les voir maintenant, va à la page 20.

vulve non excisée

gland & capuchon du clitoris

petites lèvres



grandes lèvres

méat urinaire

orifice vaginal

MSF Type I

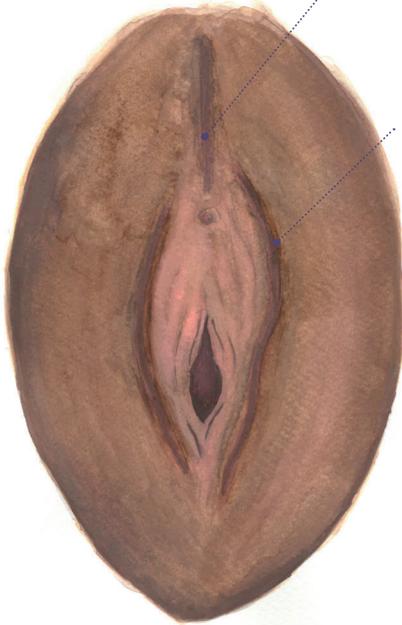
*ablation complète ou partielle
du clitoris et ablation du
capuchon du clitoris*



MSF Type II

*ablation du clitoris et du
capuchon du clitoris*

*ablation des
petites lèvres et
ablation partielle
des grandes lèvres*

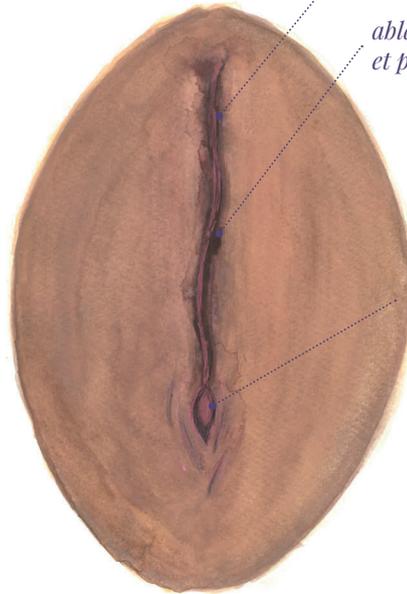


MSF Type III

*ablation du clitoris
et du capuchon du
clitoris*

*ablation des grandes
et petites lèvres*

*suture de la vulve
ne laissant qu'une
ouverture minime
afin de permettre
l'évacuation de
l'urine et des règles*



Sexualité, plaisir et relation

Chaque personne est différente. Chaque femme* a sa propre façon de ressentir son corps et son plaisir sexuel. Si tu te sens à l'aise dans ton corps et que tu as une bonne image de toi, tu pourras davantage apprécier le sexe et ressentir du plaisir sexuel. Ton organe sexuel le plus important est ton cerveau. Si tu t'autorises à éprouver des sentiments sexuels et à laisser libre cours à ton imagination, il est plus facile de ressentir et de connaître ton plaisir sexuel. Les humains sont des êtres sexuels dès la naissance. Cela ne signifie pas que les enfants veulent avoir des relations sexuelles, mais qu'ils.elles connaissent des sensations agréables dès la naissance, pas seulement dans les organes génitaux, mais dans tout le corps.

Si les personnes découvrent et apprennent à connaître leurs propre corps au cours de leurs vies, il apparaît alors plus simple de savoir et de pouvoir dire ce qui leur plaît, et ce qui ne leur plaît pas.

Tu peux explorer ton corps avec amour, par exemple en le regardant de près. Tu peux par exemple utiliser un miroir et voir à quoi ressemble ta vulve et où tout se trouve.

Les garçons* et les hommes* sont souvent habitués à explorer leur corps lorsqu'ils sont enfants. Cela s'explique par le fait que leurs organes sexuels ne sont pas aussi cachés que ceux des filles* et que les garçons* sont plus souvent autorisés à explorer leur corps.

Sexualité et MSF

Si une femme* est excisée, les lèvres de la vulve et une partie du clitoris peuvent avoir été blessées ou enlevées. Comme la majeure partie du clitoris se trouve à l'intérieur du corps, les femmes* excisées peuvent également ressentir du plaisir. Il est par ailleurs possible de traiter le clitoris et les lèvres par une intervention médicale afin que les femmes* puissent éprouver plus de plaisir sexuel et avoir des rapports sans douleur. Ainsi les nerfs clitoridiens peuvent par exemple être reconstruits afin de pouvoir être à nouveau stimulés de l'extérieur.

Que se passe-t-il dans le corps lors les rapports sexuels?

Avec l'excitation, l'irrigation sanguine de la vulve augmente et le clitoris et son tissu érectile gonflent. C'est exactement la même chose que lorsque le pénis d'un homme* devient en érection pendant l'excitation sexuelle. Le gland du pénis a une structure très similaire à celle du gland clitoridien. En plus de l'afflux de sang dans la vulve et le vagin, le vagin devient humide et plus profond et s'ouvre davantage. C'est important pour que les rapports sexuels ne soient pas douloureux. Si le vagin n'est pas assez humide, il faut arrêter les rapports sexuels, si le désir est là, il faut utiliser un lubrifiant. Les pensées négatives, la peur de la douleur et la crainte d'une grossesse peuvent nuire au plaisir sexuel. C'est aussi le cas pour des expériences traumatisantes, comme une excision subie consciemment ou des violences physiques.

Il est donc parfaitement normal de ne ressentir que peu ou pas de plaisir sexuel si tu as vécu de telles expériences. Tu peux toujours obtenir le soutien d'un centre de conseil si tu en souffres.

Plaisir et relation

Certaines personnes éprouvent du plaisir à être touchées et caressées sur tout le corps. Certaines femmes* aiment que l'on insère quelque chose dans leur vagin. Les zones érogènes, c'est-à-dire les endroits du corps qui procurent un plaisir sexuel lorsqu'elles sont caressées ou touchées, sont très différentes d'une personne à l'autre. Il peut être amusant de découvrir de nouveaux endroits du corps qui sont agréables au toucher. Tu peux faire ce voyage de découverte seule ou avec ton.ta partenaire. Cela peut aider de partager ses fantasmes sexuels avec l'autre. Cependant, il est important de se rappeler que tous les fantasmes ne doivent pas nécessairement être mis en pratique. Les deux partenaires doivent ressentir du plaisir et de l'amusement pour que l'approche sexuelle soit ouverte et détendue. Le sexe n'est pas un devoir! Personne ne peut forcer une autre personne à avoir des relations sexuelles si elle ne le souhaite pas! Persuader ou pousser quelqu'un à avoir des relations sexuelles est interdit en Allemagne, même dans le cadre d'un mariage ou d'une relation. C'est toi qui décides du moment, de la fréquence et si tu à envie de rapports sexuels!

Planification familiale et contraception

La planification familiale signifie, décider de manière active, si et quand tu voudrais avoir un enfant. Pour beaucoup de femmes*, il ne va pas forcément de soi de pouvoir décider d'être enceinte. Cela pourrait s'expliquer par le fait qu'elles ne savent pas exactement comment et dans quelles circonstances une grossesse peut survenir. Ou parce qu'on attend de la femme* qu'elle tombe enceinte immédiatement après le mariage. Il existe de nombreux contraceptifs différents que les femmes* et les filles* peuvent utiliser pour se protéger d'une grossesse. L'une des méthodes les plus couramment utilisées est la pilule contraceptive. Le préservatif est également la seule méthode qui protège contre les IST (infections sexuellement transmissibles). Tu peux également demander conseil à un centre comme l'AWO Lore-Agnes-Haus ou à un.e médecin. Chaque femme* a le droit de décider elle-même si et quand elle veut être enceinte.

Les femmes nous disent souvent que leur mari "fait attention" pendant les rapports sexuels. Cela signifie qu'il retire son pénis du vagin avant d'éjaculer. Il ne s'agit PAS d'une méthode de contraception fiable et les femmes* peuvent tomber enceintes même avec les plus petites gouttes qui sortent déjà du pénis avant la pénétration. En outre, les hommes* ne peuvent souvent pas contrôler leur éjaculation.*

L'histoire d'Almaz

Almaz a 60 ans, elle vit à Bochum et est née à Asmara en Érythrée. Almaz est mère de 5 enfants.

„J'ai grandi en Érythrée. À l'âge de 5 ans, je suis rentrée dans un internat catholique. J'y suis restée jusqu'à ce

que je rejoigne la révolution avec deux autres filles quand j'avais 13 ans. À cette époque, beaucoup de mauvaises choses se sont passées en Érythrée. J'ai ensuite vécu et combattu dans la jungle pendant 17 ans. J'étais dans l'armée des enfants jusqu'en 1991, date à laquelle l'„Éthiopie colonial“ a pris fin. Pendant cette période, j'ai été blessé trois fois et j'ai raté beaucoup de choses dans ma vie. Mais j'ai aussi beaucoup appris pendant cette période, sur la politique et sur ce que cela signifie d'être une fille, d'être une femme. Il y avait des conférences pour les femmes. Nous avons parlé de la façon dont les



femmes peuvent être heureuses et satisfaites d'elles-mêmes. Il y avait beaucoup de femmes instruites qui nous ont enseigné des connaissances sur notre corps, sur le sexe et nous avons parlé des dangers et des inconvénients de l'excision et de ce qui peut arriver, par exemple, lorsqu'une femme excisée a un bébé. Étant donné que j'allais souvent de village en village, j'ai appris à connaître beaucoup de cultures et de religions différentes. Le respect des autres est quelque chose qui reste aujourd'hui encore très important pour moi. Il y a 60 ans, quand je suis née, presque toutes les petites filles en Érythrée se faisaient excisées dans le premier mois de leurs vies. Depuis 1991, après la fin de la révolution, cela est devenu interdit. Nous nous sommes battues pour le droit des femmes, pour nos corps. Les filles étaient excisées pour qu'elles ne puissent pas sortir avec des garçons et avoir des relations sexuelles. Elles ne devaient pas avoir de désir (pour le sexe) et elles devaient être excisées pour pouvoir être mariées. La religion n'avait pas d'importance. Chez nous, en Érythrée, la différence de religion n'est pas un gros problème. Même si c'est interdit, il y a encore des familles qui excisent secrètement leurs filles. Aujourd'hui encore, les gens n'en parlent pas à leur mère et ne lui demandent pas, pourquoi as-tu fais ça? Je n'en ai moi-même aucun souvenir.

Ma famille aussi a voulu que je fasse circoncire mon fils et mes filles avec. Mais j'ai dit non! Je n'ai pas fait ce qu'on voulait de moi. Je n'ai fait exciser aucune de mes filles, je veux faire le mieux pour mes enfants. Comme l'une de mes filles souffre d'un grave handicap et qu'elle ne pouvait recevoir de bons soins médicaux en Érythrée, j'ai décidé de quitter ce pays et de me rendre en Europe. Finalement, je suis arrivée en Allemagne et j'ai dû laisser derrière moi ma famille et mon travail.

Je suis une femme forte et je travaille dur pour être un modèle pour mes enfants. J'ai appris à avoir confiance

en moi, à avoir une opinion et à être indépendante. Je parle beaucoup avec mes filles et elles sont reconnaissantes de ne pas avoir été excisées. Pour toutes les filles et les femmes, je souhaite qu'elles puissent se marier par amour et ne pas laisser les familles décider. Je souhaite de l'amour pour nos filles, de l'amour pour elles-mêmes et dans leur relation.“



Nos messages les plus importants pour toi:



- **Tu es très bien** comme tu es!
- **Prends ton temps pour t'accomplir**, tu n'as pas à faire quoi que ce soit seulement parce que les autres te le disent!
- **Tu as le droit** d'être traitée avec respect, et ce par toutes et tous: médecins, sage-femmes*, conseiller.es!
- **Tu n'as pas** à endurer des expériences racistes!
- **Échanger avec d'autres** personnes victimes de racisme peut te faire du bien!
- Chaque sentiment a sa place – **tu ne dois pas toujours rester calme et patiente.**
- **Réfléchis à des choses qui te font du bien** au quotidien, et cherche des personnes en qui tu peux avoir confiance!
- **Ose parler** de l'excision avec tes filles, ta mère, ton. ta partenaire!
- Quand tu ne vas pas bien, **tu peux le montrer.** Tu ne doit pas faire semblant pour plaire aux autres!
- **Tu as le droit** de te chercher un soutien.
- **L'excision** n'est pas une raison de dévaloriser une femme*. Tu n'as pas à en avoir honte!
- **Tu as le droit** à une relation non-violente!
- **Tu as toujours et à tout moment le droit** de décider toi même de ta vie, de ton corps et de tes relations!



Où trouver des conseils sensibles?



Il existe désormais des institutions où travaillent des personnes bien informées sur ce sujet et qui traitent les filles* et les femmes* concernées avec respect et sensibilité. Nous voulons ici encourager les femmes* concernées à chercher des conseils et un soutien si elles ont des difficultés avec leur excision. Il existe des offres très utiles, qui sont réalisées et accompagnées par des professionnel.les expérimenté.es et formé.es. En principe, la règle suivante s'applique toujours: c'est la personne concernée qui décide de ce qui doit être fait ou non! Si tu as seulement besoin de conseil ou de discuter, cela en restera là. Si tu as besoin d'une aide médicale et/ou psychologique supplémentaire, c'est également possible. Tu trouveras ci-dessous une liste de centres de conseil qui offrent de très bons conseils sur ce sujet et qui sont situés près de chez toi:

Agisra e.V.: Centre de conseil et d'information féministe autonome, pour et par des migrantes, femmes* réfugiées, femmes* noires, et toutes les victimes de racisme, Köln
www.agisra.org

ARIC-NRW e.V.: Centre d'informations anti-racisme, conseil en cas de discrimination et de racisme, Duisburg
www.aric-nrw.de

AWO Lore-Agnes-Haus: Centre de conseil sur les thèmes de la grossesse, les conflits autour de la grossesse, la planification familiale et toutes les questions autour de la sexualité, Essen
www.lore-agnes-haus.de

FIM e.V.: Centre de conseil interculturel pour migrantes et leurs familles, Frankfurt a. M.
www.fim-frauenrechte.de

Luisenhospital Aachen: Chirurgie reconstructive des organes génitaux féminins*, Herr PD Dr. O'Dey
www.luisenhospital.de

Mädchenhaus Bielefeld e.V.: Refuge pour femmes* et jeunes filles* menacées de violence et qui souhaitent être prises en charge
www.maedchenhaus-bielefeld.de/zufuchtstaette.html

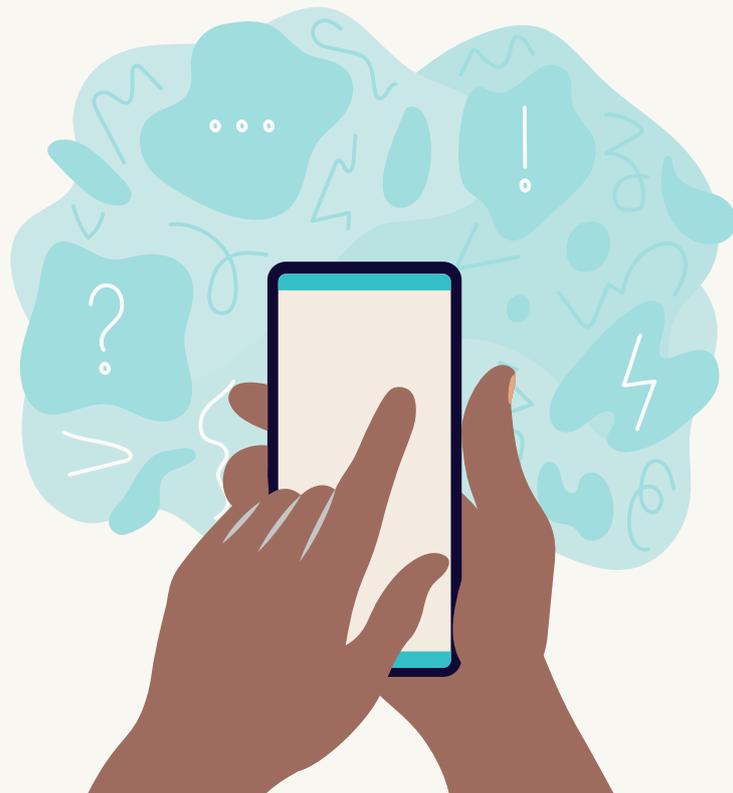
Maisha e.V. Groupe d'entre-aide pour femmes africaines en Allemagne, Frankfurt
www.maisha.org

Stop mutilation e.V.: Association contre l'excision des jeunes filles en Europe et en Afrique, Düsseldorf
www.stop-mutilation.org

Yuna: Projet national de prévention pour l'excision sexuelle féminine* (MSF), Lobby für Mädchen e.V., Köln
www.yuna-nrw.de

Vouz trouverez des informations sur le corps, la contraception, les infections sexuellement transmissibles, et bien plus encore dans des nombreuses langues:
www.zanzu.de

Plus d'informations sur la MSF pour les professionnels:
www.lore-agnes-haus.de/genitalbeschneidung-fgm





Beratungszentrum
Lore-Agnes-Haus



Hand in Hand
Für einander eintreten

Impressum

AWO Bezirksverband Niederrhein e.V. (Hrsg.)
Beratungszentrum Lore-Agnes-Haus
Lützowstraße 32, 45141 Essen
www.lore-agnes-haus.de
loreagneshaus@awo-niederrhein.de
V.i.S.d.P.: Jürgen Otto

Inhalt und Texte: Yasemin Danaci, Svenja Reimann,
Meral Renz, Binta Fatoumata Bah, Lina Kabangu,
Grace Maduforo, Vivienne Tunga, Almaz Woldai

Illustrationen: Lara Celin Geisler, freepik

Traduction en français: Aglaé Coutand

Instagram: [@liebe-lore](https://www.instagram.com/liebe-lore)
TikTok: [liebe_lore](https://www.tiktok.com/@liebe_lore)

Gestaltung: Anna Sosner | www.annasosner.de

Druck: wirmachendruck, Stand: 2021



**Parles-en! Sprich darüber! Wowlou fi moun! A fala!
A fo! Lobela Yango! Fale sobre isso! Sara téne ni!
Wakh thi! Talk about it!**

Sois forte, tu n'es pas seule! Bleib stark, du bist nicht alleine!
Sattino, a weddaaki! Goorgorlul, douniou labbayyi yaw kenna!
Zala makasi, ozali yo moko te! Mo douti ngangou, mokè mo oko apè!
Mantenha-se forte, não está sozinho!