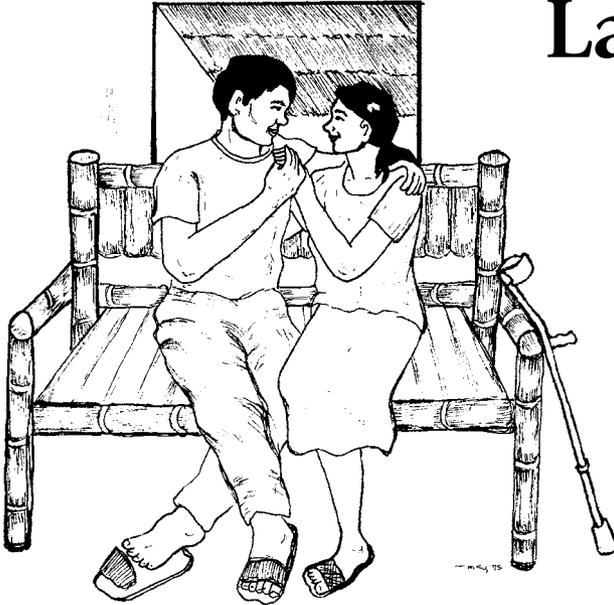


## CHAPITRE 7

# La sexualité



La sexualité fait naturellement partie de la vie. De nombreuses femmes pensent que les rapports sexuels sont des occasions pour elles de ressentir du plaisir, d'exprimer leur amour et désir à leurs partenaires, ou de satisfaire leur désir d'avoir les enfants qu'elles souhaitent. Toutefois, cela va au-delà du fait d'avoir des rapports sexuels avec un individu. La manière dont une femme a des relations sexuelles avec son partenaire, sa relation avec son propre corps, et sa manière de se voir en tant que femme font partie de la sexualité.

Les femmes handicapées peuvent avoir, veulent avoir, et ont le droit d'avoir et de profiter des relations sexuelles intimes et amoureuses. Parfois, les attitudes de la communauté influencent ou limitent la vie sexuelle des femmes handicapées. Lorsque les communautés comprennent et acceptent que les femmes handicapées aient les mêmes droits en matière d'amour, de relations sexuelles, de famille comme tout le monde, une femme handicapée est en mesure de :

- d'exprimer la sexualité de sorte à ressentir du plaisir.
- de choisir son partenaire sexuel.
- de négocier le moment et la manière d'avoir les rapports sexuels.
- de choisir les conditions et le moment où elle sera enceinte.
- d'éviter les infections sexuellement transmissibles.
- de se protéger contre les violences sexuelles, notamment les rapports sexuels forcés.



*Nous avons le droit d'être aimé pour qui nous sommes, pas pour ce que nous ne pouvons pas faire ou pour notre apparence.*

## Les croyances néfastes à la sexualité des femmes handicapées

Certaines croyances qui portent préjudice à la sexualité des femmes handicapées sont décrites ci-dessous. De nombreuses femmes handicapées affirment que ces attitudes négatives les empêchent de profiter des relations sexuelles intimes et amoureuses. Parfois, ces mauvaises attitudes et croyances empêchent les femmes de trouver des époux et des partenaires fidèles qui les respectent et les valorisent.

### Croyance portant préjudice : *Les femmes handicapées ont un corps qui suscite la honte*

Dans la plupart des communautés, les femmes sont valorisées par un certain niveau d'attrance physique. Si une femme semble très éloignée de ce niveau, les gens peuvent penser qu'elle n'est pas 'digne' de se marier ou d'avoir un partenaire sexuel.



### *Gita parle des partenaires "parfaits" pour le mariage*

En Inde, le problème est que nous recherchons la personne parfaite avec un corps parfait. Nous accordons trop d'importance à l'apparence physique qu'il n'y a aucune place pour une personne qui est 'imparfaite'. Regardons simplement les annonces matrimoniales de nos jours— tous les hommes veulent des femmes minces, belles, de teint clair, scolarisées, bien instruites, etc. Il existe également une croyance qui stipule que si un garçon se marie à une fille dont la famille comporte une personne handicapée, ses enfants hériteront de ce handicap à la naissance. J'en ai été victime, donc je le sais. Il existe un aspect sexospécifique très prononcé à ce niveau. De toutes les manières, ce sont les femmes qui doivent être parfaites d'un côté. Cependant, de l'autre côté, le mari pourrait handicaper, laid, épileptique, alcoolique, mais il reste toujours le mari parfait!



## ***Croyances néfastes : Les femmes handicapées ne peuvent pas avoir d'envies sexuelles***

Comme d'autres femmes, les femmes handicapées ont des envies sexuelles. Toutefois, les membres de sa famille ou de sa communauté peuvent penser qu'elles ne devraient pas ou ne peuvent pas avoir d'envies sexuelles.

Parfois, une femme handicapée arrive à croire qu'elle n'a pas d'envies sexuelles et que personne ne sera attirée sexuellement par elle ou ne voudra faire des enfants avec elle. Lorsqu'une femme naît avec un handicap, ou si elle devient handicapée à l'enfance, elle peut avoir du mal à croire qu'elle est sexuellement attirante au cours de sa croissance et de son développement. Lorsqu'une jeune femme devient handicapée au moment où elle commence à découvrir sa sexualité, sa propre image peut être affectée et elle peut croire qu'elle n'aura jamais une relation sexuelle.

*Ma surdité ne m'empêche pas d'avoir des envies sexuelles, tout comme le fait de porter des lunettes ne vous empêche pas d'avoir soif ou faim!*



Même une femme plus âgée qui a développé et connu sa sexualité peut changer sa manière de voir son corps après avoir eu un handicap. Elle peut penser qu'elle n'est plus sexuellement attirante ou peut se sentir triste du fait que ses relations sexuelles seraient différentes à partir de cet instant. Elle ne peut pas réaliser qu'elle a toujours la possibilité d'avoir du plaisir lors des rapports sexuels.

## ***Croyances néfastes : Les femmes handicapées veulent toujours avoir des rapports sexuels***

Certaines personnes pensent que les femmes handicapées—notamment les femmes avec des difficultés d'apprentissage et de compréhension—veulent toujours avoir des rapports sexuels, mais cela n'est pas vrai. Tout comme n'importe quel autre groupe de femmes, les femmes handicapées ont une variété de préférence. Certaines aiment faire les rapports sexuels plus souvent contrairement à d'autres. Comme toutes les autres femmes, une femme handicapée devrait pouvoir décider du moment d'avoir des rapports sexuels. Chaque femme doit également être capable de dire non lorsqu'elle n'a pas envie d'avoir des rapports sexuels.

### **La protection des filles ou femmes qui ont des problèmes d'apprentissage et de compréhension contre les abus sexuels**

De nombreuses filles et femmes handicapées ne bénéficient pas suffisamment d'attention ou de chances pour développer les relations intimes dont elles ont besoin.

Si vous êtes délaissée à la maison ou ignorée par votre famille, vous pouvez rester seule ou chercher à avoir un ami ou quelqu'un qui vous considérera. D'autres personnes peuvent se tromper en considérant ce besoin d'attention comme une envie d'avoir des relations sexuelles. Elles peuvent également profiter de vous parce que vous êtes seule ou parce qu'elles croient que personne ne réagira si elles vous font du mal.

Il peut également s'avérer difficile d'exprimer ce que vous voulez réellement, particulièrement si vous n'avez pas reçu d'enseignement sur les relations sexuelles. Il est très important pour vous de connaître votre corps et la sexualité. Une personne en qui vous avez confiance peut vous aider à vous protéger et à prendre de bonnes décisions en ce qui concerne les relations sexuelles.

## Comment apprendre la sexualité

De nombreuses filles handicapées connaissent les rapports sexuels pour la première fois lorsqu'on abuse d'elles ou lorsqu'on les amène à avoir des rapports sexuels par la ruse. Les agents de santé, la famille, les amis et les donneurs de soins peuvent faire participer les filles et femmes handicapées dans les discussions sur la sexualité et la féminité. Le fait de tenir compte des filles handicapées dans les programmes d'éducation sexuelle et de les former sur la sexualité peut permettre de les protéger contre les hommes qui veulent profiter d'elles. Pour plus d'informations sur les abus sexuels, voir le Chapitre 14.

Dans certaines communautés, les filles apprennent la féminité auprès d'une aînée qui est respectée par sa communauté. Dans d'autres communautés, les filles bénéficient de cérémonies spéciales lorsqu'elles deviennent des femmes. Toujours dans d'autres communautés, les groupes de filles se rassemblent pour des partages d'expérience. Elles apprennent les unes des autres en parlant des coiffures et vêtements à la mode, de leurs petits-amis, de leurs stars de la pop préférées. Les filles handicapées doivent être impliquées dans ces rassemblements.

*Je n'ai jamais reçu d'éducation sexuelle. J'entendais ma mère en parler à d'autres femmes, mais elle ne m'en a jamais parlé. Elle n'a jamais pensé que je puisse me marier, donc elle n'a pas jugé nécessaire de m'en parler.*



*J'ai appris la sexualité en écoutant les autres femmes parler. J'aurais aimé que quelqu'un m'en parle directement, pour que je puisse avoir mes propres questions à poser.*



*Ma mère ne m'a jamais donné de détails. Lorsque je lui en demandais, elle menaçait de frapper. La plupart du temps, je l'ai appris auprès de mes amies.*



*Ma tante savait que je pourrais me marier, donc elle m'a enseigné la sexualité tout comme les autres filles.*



**Les filles et femmes handicapées doivent avoir des informations sur la féminité, la sexualité et les relations.**

## COMMENT TROUVER UN PARTENAIRE AIMABLE

Tout comme les autres femmes, vous méritez un partenaire qui vous respecte et qui prend soin de vous. Vous méritez un partenaire qui sera attentif à vous et qui vous traitera bien. Vous méritez de trouver quelqu'un qui vous aime pour qui vous êtes—un partenaire qui valorise vos forces et qui vous aidera à surmonter les difficultés. Vous méritez un partenaire qui veut votre aide, votre confiance et votre amour.

De nombreuses femmes qui ont des partenaires aimables disent qu'ils refusent de croire aux mauvaises idées sur le handicap. Elles ont des compétences et trouvent les moyens pour soutenir leurs familles. Elles apprennent également à se respecter. Lorsque vous vous respectez et vous vous valorisez, vous avez des chances de trouver un partenaire qui vous respecte également. Pour plus d'informations, voir les pages sur l'estime de soi, 62 à 65.



*Après mon accident, j'ai eu une bosse et il m'était difficile de me déplacer. Mais j'ai rencontré un homme aimable qui a été attiré par ma personnalité et mon courage. Il aime la manière dont je relativise mes difficultés. Lorsqu'il m'a demandé en mariage, j'ai accepté. Maintenant, nous avons un enfant.*

*Avant que mon partenaire ne me demande en mariage, nous avons largement parlé de mon handicap. Il m'a dit qu'il m'acceptait tel que je suis. Il m'a promis de ne jamais avoir honte de moi. Nous nous sommes mariés sur la base de la confiance et du respect—et nous avons eu deux enfants.*



*Mon époux et moi sommes tombés amoureux lorsque nous travaillions ensemble. Nos parents se sont rencontrés et ont organisé le mariage. Sa mère était très gentille avec nous, mais certains de ses proches ne voulaient pas m'accepter. Mon époux est un fonctionnaire d'état et ils ont pensé qu'il ne pourrait pas voyager avec une femme handicapée. Au début, j'ai été affectée par ces opinions, mais avec le soutien de mon époux, nous sommes parvenus à voyager ensemble et à bâtir une relation forte.*

Lorsqu'une fille est instruite et a des aptitudes professionnelles, elle a plus de chances de trouver un partenaire aimable. En général, un emploi lui donne plus d'opportunités et l'estime de soi. Et il est plus facile pour les autres de croire qu'une femme handicapée qui a un emploi pourrait contribuer aux besoins de la famille.

## PARTENAIRES VIOLENTS

Parfois, une femme sent qu'elle est obligée de se contenter de tout type de partenaires, même celui qui abuse d'elle, ou celui qui ne peut pas prendre soin d'elle, soutenir sa famille et elle-même. Souvent, une femme accepte d'être avec une personne qui lui fournira de l'argent pour soutenir sa famille. Une femme peut également pratiquer le commerce sexuel pour se nourrir ou pour subvenir à ses besoins afin de survivre. Quelques fois, c'est la femme qui travaille et l'homme récupère l'argent. Il lui dit qu'elle devrait être reconnaissante de l'avoir.

Lorsque la femme est valorisée par sa famille, sa communauté et elle-même, elle a des relations sexuelles avec une personne qui la traite bien. Elle refusera que ses partenaires la battent ou abusent d'elle.

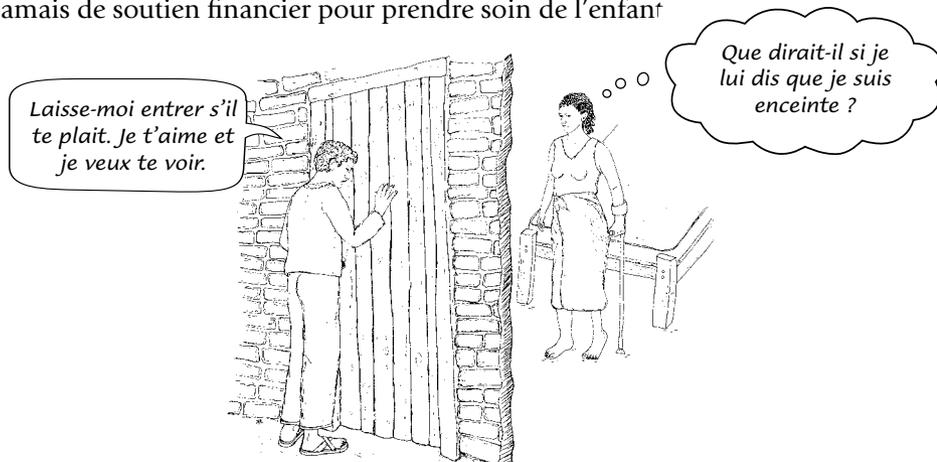
## Les mariages arrangés

Dans certaines communautés, les familles arrangent les mariages pour leurs filles. Lorsque c'est le cas, la femme handicapée devient moins importante que toute autre femme. Sa famille peut arranger son mariage avec toute personne qui voudra d'elle, même si ce dernier la maltraitera. La femme elle-même peut accepter le mariage parce qu'elle ne se valorise pas ou elle pense que personne d'autre ne voudra d'elle.

Parfois, l'époux peut exiger de la famille un dot plus élevée ou d'autres cadeaux parce que leur fille est handicapée. La femme handicapée peut également devenir la seconde épouse et elle recevra un traitement différent de celui de la femme qui n'est pas handicapée. Si un homme exige plus d'argent ou de cadeaux pour combler le handicap d'une femme, c'est le signe qu'il ne la respecte pas en tant que femme. Souvent, il abusera d'elle en utilisant d'autres méthodes également (voir Chapitre 14).

## Les maris de minuit

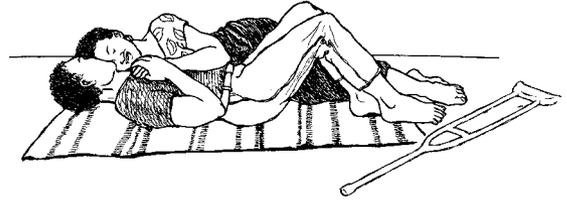
Dans certains pays, un homme rendra visite à une femme handicapée seulement pendant la nuit pour des rapports sexuels. Ensuite, il s'en ira le matin pendant qu'il fait toujours sombre. Ces hommes sont souvent appelés les maris de minuit. Généralement, ils arrêteront de lui rendre visite lorsqu'elle contracte une grossesse, et ils n'apportent presque jamais de soutien financier pour prendre soin de l'enfant



## COMMENT RESSENTIR DU PLAISIR DES RAPPORTS SEXUELS

C'est naturel pour une femme de vouloir partager du plaisir sexuel avec son partenaire. Toutefois, une femme peut ne pas ressentir du plaisir pendant les rapports sexuels. De nombreuses raisons peuvent expliquer ceci. Lorsque son partenaire est un homme, il ne peut pas savoir que le corps d'une femme réagit différemment aux attouchements sexuels plus que celui d'un homme. La femme peut avoir entendu que les femmes devraient plus jouir des rapports sexuels que les hommes, ou qu'elle ne devrait pas dire ce qu'elle aime à son partenaire, que son partenaire soit un homme ou une femme.

Le handicap d'une femme peut l'empêcher de ressentir du plaisir. Elle peut également avoir besoin de trouver différentes méthodes pour avoir des rapports sexuels qui lui procurent du plaisir—particulièrement si elle vient d'être victime de handicap. Tout comme elle prend soin de son hygiène personnelle au quotidien en tenant compte de son handicap, elle peut également avoir des rapports sexuels adaptés à son handicap de sorte à en tirer du plaisir.



Une femme peut avoir des rapports sexuels avec un homme, une femme, ou se masturber.

## COMMENT LE CORPS RÉAGIT AU PLAISIR SEXUEL

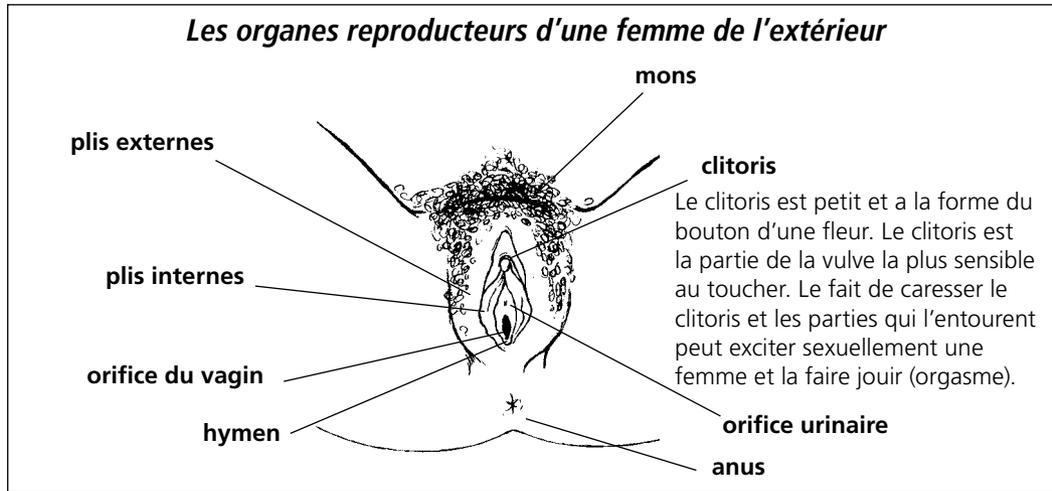
Les hommes et les femmes ressentent le désir sexuel, mais leur corps réagit différemment aux pensées et attouchements sexuels. Lorsque les hommes et les femmes ont des pensées sexuelles ou lorsqu'ils sont touchés sexuellement, ils s'excitent. Plus ils ont des pensées sexuelles ou sont touchés sexuellement, plus ils sont excités. Il est plus facile d'observer l'excitation sexuelle chez l'homme au niveau de son pénis qui s'endurcit.

Le corps de la femme s'excite également, mais il est difficile de l'observer. Le clitoris s'endurcit et peut prendre du volume, et les lèvres ainsi que les parois du vagin deviennent sensibles au toucher. Le vagin devient humide avec un liquide clair et gluant. Les mamelons peuvent également prendre du volume et devenir sensibles.

Si le toucher et la pensée sexuels continuent, la tension sexuelle monte jusqu'à ce qu'elle atteigne son maximum de plaisir et l'orgasme (jouir). Lorsque l'orgasme est atteint, l'énergie et la tension sont libérées dans le corps, particulièrement dans le vagin. En général, après l'orgasme, une femme se sent détendue et très à l'aise.

Lorsqu'un homme atteint son maximum de plaisir, son pénis secrète du sperme, un liquide contenant des spermatozoïdes (l'éjaculation). Après l'orgasme, son corps se détend et son pénis se ramolli à nouveau.

Le fait de toucher son clitoris est généralement le moyen pour qu'une femme atteigne l'orgasme. Elle peut également atteindre l'orgasme à partir du frottement à l'intérieur de son vagin avec le pénis ou les doigts. Ses seins et son anus peuvent aussi être sensibles au toucher. Une femme a généralement besoin de plus de temps pour atteindre l'orgasme, contrairement à un homme.



La plupart des femmes ont la possibilité d'avoir un orgasme, mais leur corps et leur expérience diffèrent. Les femmes qui ont moins de sensations dans le bas du corps peuvent avoir besoin de plus de pression et de toucher ferme sur le clitoris, souvent au même moment que la pression sur le vagin afin d'atteindre l'orgasme. Même les femmes atteintes de la lésion de la moelle épinière et les femmes qui ne ressentent rien dans leur corps ont aussi un orgasme, bien que ce soit de manière différente.

Différentes femmes ont différents endroits de leur corps qui leur procurent du plaisir et qu'elles aiment qu'on touche. La plupart des personnes considère les organes génitaux ou les seins d'une femme comme les parties "sexuelles" de son corps. Toutefois, ses mains, son cou, son visage, et son ventre peuvent également être des endroits sensibles qui lui procurent du plaisir lorsqu'on les touche. Pour les femmes paralysées ou qui sont atteintes de lésion de la moelle épinière, ces endroits peuvent être si sensibles qu'elles ressentent du plaisir tel que l'orgasme lorsqu'on les touche.

Tous les sens—toucher, odorat, ouïe, goût, et vue —peuvent être des moyens importants et satisfaisants pour avoir du plaisir. Chaque personne, homme ou femme, handicapé ou non, expérimente ces sens à sa manière. Pour une femme aveugle, le fait de pouvoir toucher, sentir, et entendre pourrait être le plus important. Pour une femme sourde, le fait de toucher et de voir peut être la partie la plus satisfaisante lors des rapports sexuels.

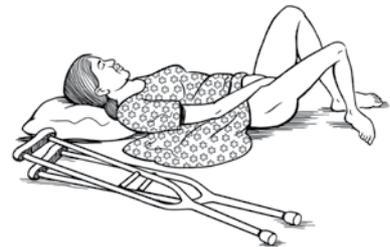
Une femme peut s'informer sur les parties sensibles de son corps et sur la manière dont elle pourrait atteindre l'orgasme en se masturbant ou en informant son partenaire de ce qu'elle aime. Ceci sera notamment utile pour une femme qui vient d'être victime d'un handicap. Cela peut également apaiser son partenaire de pouvoir connaître les méthodes pour la satisfaire.

# Les différentes méthodes pour avoir des rapports sexuels

Il existe différentes méthodes par lesquelles les personnes peuvent avoir des rapports sexuels pour un plaisir partagé. Les gens pensent généralement que les rapports sexuels se passent entre un homme et une femme, et seulement avec un pénis dans un vagin. Cependant, il existe d'autres moyens par lesquels les personnes ont de bons rapports sexuels et expriment leur amour vis-à-vis de leurs semblables. Les rapports sexuels ne se limitent pas qu'aux organes génitaux. Le fait d'embrasser, de câliner, et d'échanger fait également partie des rapports sexuels. Le fait de caresser le visage, les mains, le dos et le cou d'une personne est également une manière d'avoir des rapports sexuels. Le fait d'avoir des rapports buccogénitaux (lorsque l'un des deux partenaires utilise la bouche pour lécher, ou sucer les organes génitaux de l'autre) peut procurer du plaisir. Le fait de se caresser et de se frotter mutuellement les organes sexuels (la masturbation mutuelle) peut constituer une autre méthode de donner et avoir du plaisir sexuel.

## Se caresser pour ressentir du plaisir (masturbation)

Vous pouvez vous caresser de sorte à ressentir du plaisir. Ceci est une bonne méthode pour connaître votre corps et savoir le type de caresse qui vous convient le mieux. Ceci peut également vous aider à être plus confiante et douée dans votre sexualité. De nombreuses communautés pensent que le fait de se caresser est mauvais ou nuisible, si bien que parfois, les gens ont honte de le faire. Toutefois, le fait de vous caresser ne cause pas de problème ou n'épuise pas le désir sexuel. Cela peut constituer un bon moyen de ressentir du plaisir et satisfaire vos désirs que vous ayez un partenaire ou pas.



## LES RAPPORTS SEXUELS DANS UNE RELATION

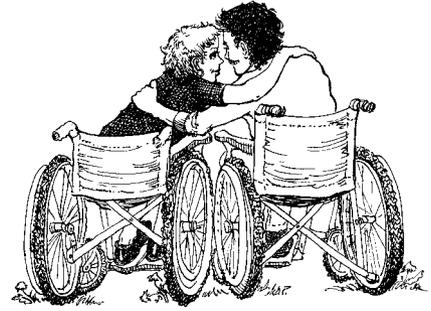
La plupart des femmes veut avoir des relations intimes et amoureuses avec une personne qui prend soin d'elles. Ces relations peuvent être avec d'autres personnes handicapées ou non. De nombreuses femmes entretiennent des relations avec des hommes, tandis que certaines préfèrent les femmes. Certaines sont mères et d'autres pas.

Pour les femmes handicapées et leurs partenaires, les rapports sexuels constituent souvent plus de moment de plaisir s'ils acceptent faire l'expérience et découvrir de nouvelles manières de faire les choses. Au lieu de vous focaliser sur des choses que vous ne pouvez pas faire (ou sur des choses difficiles à faire), concentrez-vous sur les choses que vous pouvez faire et qui vous procurent du plaisir à vos partenaires et à vous.

## Le fait d'échanger avec votre partenaire

De nombreuses femmes ont honte de parler de—ou de ressentir—leurs désirs. Alors qu'il est naturel de ressentir des désirs et de vouloir une relation qui vous fait vous sentir bien. Si vous envisagez des rapports sexuels avec une personne, il sera utile de lui parler à l'avance des choses telles que les rapports sexuels protégés (pages 180 à 182) et la planification familiale (voir Chapitre 9).

Echanger avec votre partenaire sur toute limite dans vos déplacements et sur la manière dont votre corps peut réagir à la stimulation sexuelle. Parfois, un partenaire craint que les rapports sexuels fassent mal à une femme ou soient dangereux pour son handicap. Ceci peut conduire au manque de désir. Lorsque chaque partenaire connaît le type d'échange et de toucher sexuels, ainsi que les autres choses de ce genre, les deux ont la possibilité de plus profiter des rapports sexuels. Les désirs de chaque personne différent, alors la meilleure manière d'apprendre ce que l'autre aime c'est d'échanger et d'essayer. Les bonnes choses sur lesquels vous pouvez échanger sont :



- l'endroit le plus adapté pour les rapports sexuels. Par exemple : sur le lit, sur votre fauteuil roulant, ou à même le sol.
- le type de position qui vous fait mal, ou qui serait plus confortable pour vous.
- la manière dont votre handicap affecte le fonctionnement de votre corps.
- la manière dont vous pouvez avoir du plaisir tous les deux, et ce qui ne semble pas bon.
- si vous vous fatiguez vite, à quels moments de la journée ou de la semaine avez-vous le plus d'énergie pour les rapports sexuels.

Si votre partenaire est également votre donneur de soins, il peut être utile d'échanger sur la différence concernant le temps que vous passez ensemble pour les soins et celui que vous passez ensemble en tant que partenaires sexuels.

**IMPORTANT !** Qu'une femme entretienne des relations sexuelles avec un homme ou une autre femme, il est important d'avoir des rapports sexuels protégés afin d'éviter les infections sexuellement transmissibles, notamment le VIH. Si votre partenaire ou vous avez eu des relations sexuelles avec une autre personne, il est également important d'aller faire un test de dépistage du VIH avant tout rapport sexuel avec votre partenaire (page 172). En plus, si vous voulez avoir des rapports sexuels sans contracter une grossesse, référez-vous aux informations sur la planification familiale (Chapitre 9) et la contraception d'urgence (page 205).

## La sexualité pour les femmes qui deviennent handicapées

Une femme qui devient handicapée suite à un accident ou une maladie peut trouver que ses sensations sexuelles changent. Certaines femmes ont moins de sensations sexuelles ou se désintéressent des rapports sexuels pendant un moment. Parfois, les femmes pensent qu'elles ne sont plus capables d'avoir du plaisir et de profiter des rapports sexuels. Chaque femme a besoin d'être informée sur la manière dont son handicap affecte sa sexualité. Si elle a une partenaire, les deux ont besoin d'informations sur la manière dont la sexualité peut être affectée par le handicap.



Si vous étiez dans une relation sexuelle avant votre handicap, vous pourriez avoir peur d'avoir des rapports sexuels de nouveau. Vous pouvez être préoccupée par le fait que votre partenaire ne vous trouvera plus sexuellement attirante. Votre partenaire et vous pouvez aussi être préoccupés par le fait que vous ne pourrez plus être satisfaite. Il est important pour vous d'avoir des discussions sur vos sentiments et les changements que vous devez opérer. La manière dont vous avez les rapports sexuels peut être différente, mais comme la plupart des couples, vous trouverez des moyens pour avoir des rapports sexuels et vous satisfaire mutuellement. Ceci est particulièrement vrai lorsque vous étiez dans une relation de confiance et de bonne communication avant le handicap.

## INTIMITÉ

Trouver le bon moment et l'endroit pour avoir des rapports sexuels peut s'avérer difficile pour les femmes handicapées, surtout si elles ont besoin de l'aide d'une autre personne pour être prêtes. Cela peut être également difficile pour les femmes qui vivent avec leurs parents ou d'autres proches.

Il n'existe pas de réponse toute faite à ce problème, surtout si votre famille ou les donneurs de soins ne pensent pas que vous devriez avoir des rapports sexuels. Parfois, il peut être utile d'échanger avec les personnes qui vous aident. Vous pouvez également essayer de parler à une personne en qui vous avez confiance, qui pourra ensuite parler à votre famille et aux donneurs de soins. Il est également important d'échanger avec d'autres femmes handicapées pour des partages d'expériences.

Certaines personnes trouvent elles-mêmes les moyens pour s'en sortir. Par exemple, une femme peut avoir des rapports sexuels avec son partenaire pendant qu'elle est sur son fauteuil roulant. Alors, elle n'a besoin de personne pour la déplacer sur un lit. Et certaines trouvent que les donneurs de soins sont sensibles à leurs besoins et veulent soutenir leurs relations.

*Allons ensemble parler à ta belle-mère. Nous lui dirons que tu souhaiterais passer plus de temps seule avec ton époux dans un endroit privé, lorsqu'il rentrera à la maison.*



## TROUVER UNE POSITION CONFORTABLE

Si vos mouvements sont limités, vous devez essayer de trouver une position confortable pour les rapports sexuels. Les femmes qui souffrent de paralysie cérébrale, de faiblesses musculaire, de contraction musculaire ou spasmodicité, d'arthrite, ainsi que les femmes dont le handicap provoque des douleurs ou des faiblesses peuvent avoir besoin de l'aide de l'autre partenaire pour trouver une position confortable. Le fait d'utiliser un oreiller ou un tissu enroulé peut vous être utile pour soutenir vos jambes ou hanches. De plus, si le poids d'un partenaire provoque des douleurs, essayez une position dans laquelle vous êtes tous les deux couchés sur les côtés ou assis sur une chaise ensemble. Cela peut faciliter le fait de s'embrasser ou de se toucher. Toutefois, les rapports sexuels avec le pénis dans le vagin ou l'anus peuvent être difficiles. Le sexe oral est plus facile si les deux partenaires peuvent se coucher dans la bonne position.



*Maintenant, je me sens comme une princesse parce que je suis tout le temps dans mon fauteuil roulant lorsque nous faisons l'amour. Cela rajoute un peu à l'excitation.*

Si vous êtes paralysée, vous savez probablement le nombre de temps que vous pouvez prendre pour vous déplacer et les types de positions que votre corps peut supporter. Selon le degré de votre paralysie, il peut être nécessaire de demander l'assistance d'un partenaire ou d'un donneur de soins à qui vous avez confiance.

Les positions utilisées lors d'un examen pelvien (page 133) peuvent être également utilisées lors des rapports sexuels. Et les positions pour "des rapports sexuels plus sûrs" (page 182) peuvent aussi être utiles.

# Les problèmes éventuels lors des rapports sexuels

## Les douleurs pendant les rapports sexuels

En principe, les rapports sexuels ne devraient pas faire mal. Parfois, la douleur est causée par le handicap de la femme, mais aussi à d'autres facteurs. Quelquefois, la femme ressent la douleur lorsque le pénis de l'homme, ou les doigts ou la main du partenaire pénètre son vagin :



- Son partenaire la pénètre trop tôt, avant qu'elle ne soit détendue et que son vagin soit assez humide.
- Elle se sent coupable ou a honte, ou ne veut pas avoir de rapports sexuels.
- Elle a une infection ou une tumeur dans son vagin ou son bas ventre.
- Elle a été excisée ou cousue (mutilation génitale féminine ou infibulation).

Certaines femmes souffrant de contraction musculaire ou de lésions de la moelle épinière peuvent ressentir de la douleur lorsqu'on les pénètre dans le vagin. Alors, essayez de trouver une autre méthode de faire les rapports sexuels qui vous procure à tous les deux du plaisir.

## L'humidité du vagin

Les rapports sexuels peuvent être douloureux si le vagin n'est pas assez humide. Lorsqu'une femme est sexuellement excitée, son vagin devient généralement humide ; cela est naturel. Mais parfois, du fait de son handicap, son vagin est moins susceptible d'être humide. Ceci peut arriver à de nombreuses femmes, notamment à celles souffrant de polyarthrite rhumatoïde et de lésion de la moelle épinière

Une manière courante de rendre le vagin plus humide est de prendre plus de temps pour faire les rapports sexuels, pour permettre au corps de produire plus d'humidité. Vous pouvez également utiliser un lubrifiant pour faciliter la pénétration et éviter les lésions de la peau.

**IMPORTANT !** Lorsque vous utilisez un préservatif en latex lors des rapports sexuels, il est nécessaire de ne pas utiliser d'huile, de la vaseline, de la pommade, de l'huile minérale ou de la lotion pour rendre le vagin plus humide. Tout ceci peut endommager le préservatif. Utilisez plutôt un lubrifiant à base d'eau tel que le lubrifiant *KY Jelly* avec le préservatif.

Dans certains endroits, les personnes préfèrent avoir des rapports sexuels lorsque le vagin est très sec. Alors certaines femmes mettent des plantes ou de la poudre dans leur vagin, ou elles passent leur vagin à l'eau (se doucher) avant les rapports sexuels. Cependant, lorsque le vagin est sec, il peut s'irriter au cours des rapports sexuels, l'exposant ainsi au VIH et à d'autres IST.

## Les muscles et les articulations douloureux

Parfois, un handicap tel que l'arthrite peut provoquer des douleurs chez la femme lorsqu'elle fait des mouvements inhabituels. Si cela vous arrive, la chaleur peut vous aider à soulager votre douleur. Appliquez un tissu trempé dans de l'eau chaude sur les articulations douloureuses ou enflées, ou prenez un bain chaud avant les rapports sexuels. Ceci peut aider votre corps à se détendre pour que vous profitiez plus des rapports sexuels. Si vous utilisez des médicaments pour soulager votre douleur, essayez de les prendre à un moment de la journée qui vous permettra de bien vous sentir lorsque vous voulez avoir des rapports sexuels.



## Le spasme musculaire

Lorsqu'une femme souffre d'un handicap, tel que la paralysie cérébrale et qu'elle est sexuellement excitée, ses muscles peuvent se contracter soudainement (spasme musculaire). Un spasme musculaire n'est pas dangereux ou nuisible, à moins que cela ne perdure. Il est inutile d'arrêter d'avoir les rapports sexuels. Parfois, le fait d'appuyer délicatement sur le muscle contracté peut permettre de soulager le spasme. Quelquefois, le fait d'étendre délicatement le muscle peut aussi soulager le spasme. Toutefois, évitez de tirer sur le muscle et d'essayer d'arrêter la contraction. Si vous prenez des médicaments pour prévenir le spasme musculaire, il faudra prendre le médicament avant les rapports sexuels.

## Les soins de la vessie et des intestins

Il est préférable de faire ses besoins et d'uriner avant les rapports sexuels. Si une poche de jambe est utilisée pour collecter l'urine à partir d'un cathéter, assurez-vous qu'elle soit vide. Pour éviter les accidents au niveau de la vessie et des intestins pendant les rapports sexuels, il est préférable d'éviter de manger et de boire juste avant les rapports sexuels.

Si vous utilisez constamment un cathéter d'urine, il peut se percer ou se nouer pendant les rapports sexuels. Assurez-vous que le tube ne se plie pas ou ne se tord pas. Il est également possible d'enlever un cathéter fixé (Foley) depuis environ 4 heures. Mais avant de faire cela, il faut prendre des précautions pour prévenir les infections (pages 102 à 104). En général, il est préférable de laisser le cathéter à l'intérieur pendant les rapports sexuels.

Lorsqu'une femme retire son cathéter pendant les rapports sexuels, elle est susceptible d'uriner pendant l'acte. À cause du cathéter, sa vessie n'a pas l'habitude de retenir l'urine qui coule par la suite. Il y a également des chances qu'elle défèque pendant les rapports sexuels. Gardez un tissu ou une serviette à côté pour palier à la situation le cas échéant.

Il peut être utile de discuter à l'avance avec votre partenaire de la possibilité que cela arrive. C'est un sujet difficile et chaque personne à sa manière d'en parler. Certaines femmes en parlent comme tout autre sujet de la vie, tandis que d'autres en parlent avec humour ou trouvent une manière d'en rire.

**IMPORTANT !** Un préservatif peut se déchirer ou éclater lorsqu'il se frotte au cathéter. Pour éviter cela, appliquez un lubrifiant à base d'eau sur l'extérieur du préservatif ou à l'intérieur du vagin.

**IMPORTANT !** Pendant les rapports sexuels, certaines femmes souffrant de lésion de la moelle épinière peuvent avoir une pression sanguine soudaine élevée avec de terribles maux de tête, des rougeurs de la peau ou des battements de cœur rapides. C'est l'aréflexie (pages 117 à 119) et cela peut constituer un grave problème de santé. Pour éviter cela, assurez-vous de déféquer et d'uriner avant les rapports sexuels. .

## Vous vous sentez trop fatiguée

Votre handicap peut vous faire ressentir la fatigue une bonne partie de la journée. Vous pouvez également prendre des médicaments qui vous fatiguent. Cela peut faire baisser votre désir sexuel. Essayez d'avoir les rapports sexuels au moment de la journée où vous vous sentez le moins fatiguée. Si cela n'est pas pratique, demandez à un agent de santé s'il n'y a pas de danger si vous prenez vos médicaments à un autre moment de la journée.



Lorsque vous vous fatiguez vite, ou lorsque vos muscles ne sont pas très solides, vous voudrez avoir des rapports sexuels plus lentement ou délicatement, parce que vous n'aurez pas besoin de dépenser beaucoup d'énergie.

Si vous vous sentez trop fatiguée pour des rapports sexuels passionnels, vous pouvez toujours trouver un moyen de procurer du plaisir à votre partenaire. Vous pouvez aussi demander à votre partenaire de vous caresser. Souvent, des caresses peuvent réduire les douleurs d'une femme et la permettre de mieux dormir. Cela peut également procurer beaucoup de joie aux deux partenaires.

## Le manque de désir

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles la femme ressent moins de désir ou de plaisir pendant les rapports sexuels. Le manque de désir peut être dû au handicap et à d'autres facteurs. Votre désir peut diminuer si :

- Vous vous sentez fatiguée après un travail laborieux, si vous ne mangez pas assez, si vous avez un bébé, ou si vous souffrez de handicap.
- Vous avez un partenaire que vous n'aimez pas ou qui vous traite mal.
- Votre handicap provoque des douleurs et vous vous déplacez difficilement.
- Vous vous sentez mal à propos de votre corps ou avez honte de votre handicap.
- Vous êtes déprimée ou si vous vous sentez mal la plupart du temps.
- Quelqu'un vous a blessé ou forcé à avoir des rapports sexuels par le passé.
- Vous avez peur de contracter une grossesse ou une infection sexuellement transmissible.



Lorsqu'une femme manque de désir, son corps produit moins d'humidité naturelle, et elle peut sentir le besoin d'utiliser du lubrifiant pour éviter les douleurs pendant les rapports sexuels (voir page 151).

### ***Les rapports sexuels après un abus sexuel ou un viol***

Lorsqu'une femme a été abusée sexuellement ou violée, il lui faudra assez de temps pour bien se sentir dans sa peau et aimer les rapports sexuels à nouveau. Même après la disparition des signes corporels de la violence, la femme porte les séquelles émotionnelles et de mauvais souvenirs. Vous aurez plus d'informations dans les relations sexuelles après le viol (page 305).



Si vous sentez un manque de désir, essayez d'imaginer les choses qui vous donnent le plaisir sexuel. Les pensées et les fantasmes sexuels peuvent vous aider à vous considérer en tant qu'une femme qui a des désirs. Ils peuvent également vous aider à ressentir une excitation qui peut humidifier votre vagin pour vous permettre de profiter des rapports sexuels. Le fantasme peut être une chose à laquelle vous pensez en étant seule ou quelque chose que vous partagez avec votre partenaire.

## **Travail pour le changement**

Le changement de la mentalité et de l'attitude des gens à propos de la sexualité et du droit à la sexualité des femmes handicapées peut prendre beaucoup de temps. Cependant, avec le temps, le changement peut s'opérer. Il est important pour une femme handicapée de se sentir bien dans sa peau. Une femme qui se valorise sera plus susceptible d'espérer un partenaire qui la respecte.

### ***Ce que les femmes handicapées peuvent faire***

- Nous devons nous former sur la sexualité et sur nos propres sentiments.
- Échanger avec des femmes handicapées ou d'autres femmes de confiance pour apprendre davantage sur la sexualité. Même si nous n'avons reçu aucune éducation sexuelle à notre adolescence, nous pouvons apprendre maintenant.
- Se conseiller mutuellement concernant les méthodes qui nous permettront de comprendre et de profiter de notre sexualité.
- Former ou se joindre à un groupe avec d'autres femmes handicapées afin de se soutenir et de valoriser la vie sexuelle et familiale de chacune.
- S'engager pour la prise en compte des femmes handicapées dans tous les programmes d'éducation sur la sexualité.
- Plaider et s'engager pour le respect des besoins sexuels de toutes les femmes.
- Trouver des moyens pour exprimer notre sexualité et jouir de notre identité en tant que femmes.

*Refuser d'être dans une relation avec une personne qui ne respecte pas votre dignité.*



Nous, les femmes handicapées de la communauté, nous nous sommes réunies et nous nous imposons en tant que femmes. Ensemble, nous trouvons des méthodes pour exprimer notre féminité et notre sexualité. Certaines d'entre nous ont des fleurs dans les cheveux ou un 'bindi' sur le front. Parfois, nous décorons nos mains et pieds avec des motifs complexes au henné, nous portons des chaînes et des bijoux aux pieds, et nous prenons des bains d'huile comme rituel. Toutes ces choses nous aident à explorer notre sexualité et à nous sentir bien dans notre peau. Nous apprenons à nous considérer comme le type de femmes auquel nous aspirons.

— Un groupe de femmes handicapées de Tamil Nadu en Inde



### **Ce que les familles et les donneurs de soins peuvent faire**

- Traiter une fille handicapée de la même manière que les autres enfants. Cela l'aidera à se sentir bien dans sa tête et dans sa peau en grandissant. Lorsqu'elle grandira, il sera plus facile pour elle d'avoir une relation amoureuse et de respect avec son partenaire.
- Soutenir une fille pendant l'adolescence, lorsqu'elle passe de la jeune fille à la femme. Si une fille handicapée est bien informée sur la sexualité, a la permission de se rendre coquette, et n'est pas victime de discrimination concernant son apparence, elle se sentira bien dans sa peau et vivra bien sa sexualité. Par conséquent, son estime de soi se renforcera.
- Veiller à ce que les filles et les femmes handicapées soient impliquées dans les discussions et les cérémonies sur la sexualité et la féminité.
- Soutenir les femmes handicapées dans leurs décisions concernant les potentiels époux et les partenaires aimables.
- N'arranger pas de mariage pour une femme handicapée si l'époux ou la famille demande beaucoup d'argent ou des cadeaux pour "compenser" le handicap de la femme.
- Encourager les femmes de la communauté à considérer les femmes handicapées comme des femmes comme elles ; qui ont les mêmes besoins sexuels que les autres femmes, et à les traiter avec respect.



*S'assurer que les femmes et les filles handicapées aient les mêmes chances pour avoir une vie sociale épanouie.*

C'est normal que tout le monde veuille des relations amoureuses. Il en est de même pour une femme handicapée.

### Ce que la communauté peut faire

- Assurez-vous que les femmes handicapées soient prises en compte et qu'elles aient d'importants rôles dans les cérémonies communautaires sur la sexualité et la féminité.
- Engagez-vous pour le respect de la sexualité de toutes les femmes et filles.
- Adaptez les programmes d'éducation pour une prise en compte des filles et femmes handicapées. Par exemple, laissez les femmes aveugles utiliser le préservatif par le toucher. Utilisez des images et maquettes pour les femmes sourdes, malvoyantes et malentendantes.
- Accorder de l'attention aux filles et aux femmes handicapées, notamment celles qui ont des difficultés pour apprendre et comprendre. Elles sont souvent plus vulnérables aux violences sexuelles. La sécurité des femmes est l'affaire de toute la communauté. Pour plus d'informations sur l'assistance aux femmes victimes d'abus, voir Chapitre 14.

*Former les femmes handicapées comme des agents de santé pour qu'elles forment d'autres filles et femmes sur la sexualité.*



#### **A l'agent de santé :**

Beaucoup de femmes handicapées ont des questions sur la sexualité. Mais elles ont parfois peur ou honte de les poser. En tant qu'agent de santé, vous pouvez aider en vous apprenant davantage sur les manières dont les femmes handicapées peuvent avoir une vie sexuelle et en discutant avec elles de leurs préoccupations et attentes.

Vous pouvez travailler avec les femmes handicapées en organisant des événements ou des programmes qui aident les femmes et filles vivant avec un handicap. Dans une communauté, un groupe de jeunes femmes handicapées invite, chaque année, un agent de santé et un gynécologue à prendre part à une conversation de groupe sur la santé sexuelle. Les femmes échangent et posent des questions sur la sexualité et la santé.

Vous pouvez également aider les femmes et les filles handicapées à avoir des bonnes informations sur la transformation de leur corps. Vous pouvez leur expliquer ce que veut dire être femme, et répondre à leurs questions sur la sexualité. En tant qu'agent de santé, vous pouvez travailler à changer la mentalité et les attitudes qui empêchent les filles et les femmes handicapées d'être à l'aise avec leur corps et leur sexualité.