



GUIDE WOMYN

**Créer un espace de communication ouverte,
respectueuse et sécurisante avec son/sa /
ses partenaire.s pour vivre une sexualité
épanouie, consentie et équilibrée.**

Préparer la discussion

- Choisir le bon moment : pas au milieu d'un rapport ou d'une dispute, mais dans un moment calme et privé.
- Créer un climat de confiance : rappeler que chacun peut exprimer ses limites et envies sans jugement.
- Clarifier ses intentions : expliquer que l'objectif est mieux se connaître, partager ses désirs et limites.

Astuce WOMYN : commencer par vos ressentis et envies, pas par ce que vous reprochez à l'autre.



EXPRIMER SES LIMITES ET DÉSIRS

- Utiliser le "je" : "Je me sens à l'aise avec...", "Je n'aime pas quand..."
- Être précis·e : parler des gestes, situations ou moments qui vous conviennent ou non.
- Répéter si nécessaire : les limites peuvent évoluer, et il est normal de les rappeler.

Astuce WOMYN : écrire vos envies et limites avant la discussion peut aider à clarifier vos idées.

POSER DES QUESTIONS ET ÉCOUTER

- Demander clairement : "Es-tu à l'aise avec ça ?", "Qu'est-ce que tu aimes ou n'aimes pas ?"
- Écouter activement : reformuler, valider, ne pas interrompre.
- Accepter les silences : le consentement est parfois exprimé par le corps ou par hésitation.



Communication pendant l'acte

- Parler pendant l'acte est un acte de consentement et d'écoute.
- Utiliser des phrases simples : "Ça te va ?", "Plus lent / plus vite ?", "Tu aimes ça ?"
- Observer les signaux verbaux et corporels : chaque geste, respiration ou bruit peut indiquer confort ou inconfort.
- Le dialogue renforce la confiance et le plaisir pour les deux partenaires.

Astuce WOMYN : instaurer un petit mot ou geste de sécurité pour dire "stop" ou "pause" à tout moment.



CONSENTEMENT CONTINU

- Le consentement peut changer à tout moment.
- Accepter de réévaluer les limites et envies au fil du temps.
- La sexualité est un dialogue constant, pas un accord ponctuel.

RESPECT ET PLAISIR PARTAGÉ

- Respecter les limites et désirs de l'autre autant que les siens.
- Valoriser la curiosité, l'écoute et l'expérimentation consentie.
- Célébrer les expériences réussies et la confiance mutuelle.

