

# ANALYSE

FPS - 2018

## Sang, sex and fun



Femmes Prévoyantes Socialistes  
[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)



**Rosine Herlemont,**  
Secrétariat général des FPS  
rosine.herlemont @solidaris.be

**Cette analyse fait partie du dossier thématique « Osons parler des règles »**

Editrice responsable: Xénia Maszowez, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles.  
Tel : 02/515 04 01



*« La femme qui souffre ce qui dans l'ordre de la nature arrive chaque mois, sera séparée pendant sept jours.[...] Si un homme s'approche d'elle lorsqu'elle sera dans cet état qui vient chaque mois, il sera impur pendant sept jours ; et tous les lits sur lesquels il dormira seront souillés..»<sup>1</sup>*

Selon certaines estimations, le livre dont provient cet extrait se vend à hauteur d'environ 25 millions d'exemplaires par an<sup>2</sup> et serait traduit en plus de 531 langues. Autant dire que pour colporter des idées fausses et entretenir un tabou, on ne fait pas mieux !

En effet, dans son troisième livre, qui établit les rites et les préceptes moraux, la Bible, consultée depuis plus de 2000 ans, nous met face à une double injonction : les règles, on les vit seule dans son coin (parce que c'est sale, probablement contaminant et qu'il ne faut pas les infliger aux hommes) et on n'envisage surtout pas d'approcher un-e potentiel-le partenaire sexuel-le durant cette période du mois. (Parce qu'en plus de ne pas être pures, on est moins fertiles et que le sexe a pour unique intérêt de se reproduire).

Aujourd'hui, dans notre société<sup>3</sup>occidentale, les raisons pour lesquelles certaines personnes ne désirent pas avoir de rapport sexuel durant la période des règles ne sont majoritairement pas religieuses mais les idées reçues autour d'une activité sexuelle pendant cette semaine du mois, en dépit de près cinquante ans de « libération sexuelle », ont la peau dure !

Selon une enquête menée par les marques *Tampax* et *Always*, ce ne sont pas moins de 79% des femmes qui renoncent au plaisir charnel durant leurs règles.<sup>4</sup>

Si l'argument religieux de l'impureté des femmes durant la période des règles peut sembler désuet, son influence sur les clichés qui entourent le corps des femmes et la féminité est toujours bien présente. L'argument qui impose aux rapports sexuels de n'avoir qu'un objectif de reproduction, lui, nous ramène à une question trop peu souvent abordée, celle du plaisir féminin.

---

<sup>1</sup> La Bible, Lévitique, 15 :19-20 ; 24

<sup>2</sup> <https://www.newyorker.com/magazine/2006/12/18/the-good-book-business>

<sup>3</sup> Dans de nombreuses civilisations, les femmes ayant leurs règles sont encore exclues de la vie en société, tenues physiquement à l'écart durant cette phase d'« impureté ». Voir l'analyse de Julie Gilet « Les règles à travers le monde », 2018

<sup>4</sup> Enquête réalisée en 2013 auprès de 1007 femmes: "Les femmes et leurs règles : tabous et révélations" <http://www.terrafemina.com/forme/sante/articles/22435-les-femmes-et-leurs-regles-tabous-et-revelations.html>



La question de la sexualité pendant les menstruations nous amène donc à vaincre un **double tabou** : celui qui entoure les règles couplé à celui de la sexualité féminine.

## Couvrez ce sang que je ne saurais voir

Le tabou qui règne autour des règles est très représentatif des carcans dans lesquels se situent encore la vision du corps et la sexualité des femmes dans notre société occidentale. Nous sommes sans cesse confrontées à l'idée qu'il existe une façon « acceptable » d'exprimer sa féminité. Une façon discrète et élégante mais aussi sexy et qui exprime sa disponibilité sexuelle. Cette ambivalence oppose aussi, dans le cas des menstruations, la noblesse de la fertilité à la honte et au dégoût du sang.

C'est évident, le corps des femmes demeure soumis à de multiples contraintes, en attestent d'ailleurs les normes uniques qui régissent la « beauté féminine » aujourd'hui : il faut être jeune, svelte, sans caractéristique spécifique, (c'est-à-dire sans « difformité »). Ces critères, qui semblent faire l'objet d'un consensus social, nous prouvent que l'on est toutes baignées dans des diktats sociaux de représentations<sup>5</sup>. Le sang de nos règles y compris ! En témoignent l'utilisation presque<sup>6</sup> systématique d'un liquide bleu par les grandes marques de protection hygiénique ou encore l'usage de senteurs artificielles servant à couvrir l'inévitable puanteur de nos menstruations.

Le tabou des règles est également entretenu dans les séries et les films actuels. Iris Brey, auteure de « *Sex and the Series* »<sup>7</sup>, citée dans l'excellent ouvrage de Camille Emmanuelle « *Sang Tabou* »<sup>8</sup>, le souligne : « *les personnages féminins dans les séries semblent ne jamais avoir leurs règles. Cette réalité est évoquée seulement pour indiquer que le personnage n'est pas enceinte, avec Jessa dans Girls (saison 1, épisode 2), ou qu'elle n'est pas ménopausée, avec Samantha dans Sex and the City (saison 3, épisode 8). La possibilité d'un rapport sexuel quand le personnage a ses règles, elle, est rarement évoquée. [...] Un rapport hétérosexuel pendant les règles, dans l'imaginaire collectif, est déconnecté de l'idée de concevoir un enfant. Les personnages féminins ne sont donc sexualisés que lorsqu'elles ne saignent pas et qu'elles peuvent être enceintes. L'acte sexuel est encore tabou dans les séries, non pas parce que le sang est un élément choquant, mais parce que l'acte sexuel est trop*

---

<sup>5</sup> <http://www.femmesprevoyantes.be/wp-content/uploads/2017/12/Analyse2017-tyrannie-des-normes-esthetiques.pdf>

<sup>6</sup> En mars 2018, une marque a décidé d'utiliser un liquide de couleur rouge pour représenter le sang dans une publicité pour une serviette hygiénique. <https://www.lesinrocks.com/2018/03/08/actualite/pourquoi-t-il-fallu-attendre-2018-pour-voir-du-sang-dans-une-pub-pour-serviette-hygienique-111056348/>

<sup>7</sup> Iris Brey, « Sex and the Series. Sexualités féminines, Une révolution télévisuelle. » Soap éditions, 2016.

<sup>8</sup> Camille Emmanuelle, Sang Tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles. La Musardine éditions, 2017.



*subversif quand la possibilité d'enfanter n'est pas dans l'équation. Le sexe pendant les règles et l'orgasme féminin sont peut-être les derniers bastions de l'irreprésentable à la télévision. »* Nous en revenons à notre double tabou !

## **Jouir sans entrave**

La sexualité et le plaisir féminin sont, en effet, à l'instar des règles, des choses dont on parle peu. On les entoure de culpabilité, de honte parfois, ou encore de mystère teinté de crainte. Les fausses croyances qui y sont associées sont nombreuses! Cette première fois dont on devrait avoir tellement peur, mais aussi cet orgasme vaginal qui ne vient pas, et pourtant on essaie ! Et puis il y a la pornographie aussi, et ses codes qui s'inscrivent dans les pratiques sexuelles, d'une génération à l'autre. Hier la fellation, et aujourd'hui la sodomie. Sans parler du fait que la pornographie *mainstream* (puisqu'aujourd'hui se développe une pornographie féminine et parfois aussi féministe<sup>9</sup>) ne montre pratiquement qu'une sexualité pénétrante et dédiée au plaisir masculin. Contrairement aux films et séries actuels, les règles existent sur les écrans pornos. On appelle ça le « *period porn* ». Mais, comme nous l'explique Camille Emmanuelle, « *ces vidéos pornos s'adressent aux fétichistes. [...] Elles mettent en avant des femmes qui perdent des litres de sang (du faux sang, donc), qui sont des salopes car elles aiment « ça » même pendant leurs règles. Les scénarios, si on peut appeler ça ainsi, ne parlent pas de femmes qui assument leurs corps, leurs fluides, et leur sexualité, et d'hommes qui trouvent ça normal, voire cool. »*

Cette désinformation autour du corps des femmes et de la sexualité a comme conséquence principale celle de contribuer à la méconnaissance des femmes de leur propre corps. Or, **nous sommes convaincues qu'une meilleure information sur le corps et les désirs féminins permettrait une réelle égalité entre les femmes et les hommes dans la recherche du plaisir. Il est important que les femmes se connaissent elles-mêmes pour vivre une sexualité épanouie, loin des normes qui leur sont imposées par la morale ou les traditions. C'est** dans cette perspective que nous considérons que le combat pour la visibilité des règles pourrait constituer une nouvelle forme d'émancipation.

La honte et le tabou qui entourent à la fois les règles et le plaisir féminin sont le fruit d'une construction sociale patriarcale. **Diffuser les savoirs liés à la sexualité, aux corps et à leurs fonctionnements participe à l'émancipation des femmes.** C'est en en parlant que la honte disparaît

---

<sup>9</sup> Voir notre analyse "Porno et féminisme, l'équation impossible?" : <http://www.femmesprevoyantes.be/2014/03/28/analyse-2014-porno-et-feminisme-lequation-impossible/>



et que, petit à petit, une réappropriation s'opère : celle de soi, de son corps, de son plaisir, mais aussi de ce que l'on accepte de l'autre.

## **Le choix, la joie, la liberté !**

Même si cette analyse tente de démystifier la sexualité pendant les règles, il est important de rappeler que celle-ci est toujours une question de **choix** et de **consentement mutuel**<sup>10</sup>. Notre objectif est de **visibiliser** un phénomène qui touche la moitié de la population, pas de systématiser ou d'imposer des relations sexuelles pendant les règles. Il est temps de reprendre la liberté de vivre nos corps comme nous l'entendons.

## **Se protéger : aucune exception à la règle autorisée !**

Attention cependant à certaines idées reçues ! Connaître son corps et se l'approprier c'est également primordial pour prendre sa santé en main.

Alors, même s'il n'existe aucune contre-indication médicale à faire l'amour pendant les règles, notons que le sang peut favoriser la transmission d'une IST à votre partenaire, il ne faut donc **surtout pas oublier de se protéger** dès le début des ébats !

Autre mythe à absolument déconstruire : **faire l'amour pendant les règles**, bien que cela réduise les **possibilités, n'empêche pas de tomber enceinte**. Si on ne désire pas d'enfant, **on ne se dispense surtout pas d'une méthode contraceptive** pendant cette période.

Nous pensons qu'il est aujourd'hui primordial de libérer la parole sur ce sujet, qui nous concerne toutes et tous. Pour ce faire, il est nécessaire que les filles et femmes puissent avoir accès à des informations claires et précises, et ce dès le plus jeune âge. **Il est également important d'informer les garçons et les hommes, ainsi que les enseignant-e-s et le personnel éducatif, afin de favoriser le dialogue et de briser les tabous**. Cette information peut se faire via les animations d'éducation à la vie sexuelle et affective (EVRAS) dispensées dans les écoles<sup>11</sup>.

## **En conclusion, faites l'amour, pas la grève !**

---

<sup>10</sup> Notre fédération des centres de plannings familial a récemment consacré une campagne à la thématique du consentement, retrouvez-là sur : <http://www.planningsfps.be/federation/actions/Nos-campagnes/Pages/campagne2018-consentement.aspx>

<sup>11</sup> <http://www.planningsfps.be/CPF/animations/Pages/EVRAS.aspx>



Nous avons proposé, tout au long de l'analyse, des pistes et des revendications qui pourraient permettre d'en finir avec les tabous qui entourent le sang des règles et la sexualité féminine (déconstruction des normes, EVRAS). Terminons cependant avec une solution qui pourrait dissiper le malaise des indéci-se-s et rassurer les plus réfractaires : celle des alternatives qui permettent des rapports avec pénétration vaginale sans écoulement. *Flex Company*<sup>12</sup> a lancé un disque menstruel qui se place dans le fond du vagin, sur le col de l'utérus, et permet la pénétration. L'éponge de mer pour règles menstruelles est également une possibilité<sup>13</sup>.

Soulignons malgré cela que faire l'amour sans pénétration est tout à fait possible. **La pénétration n'a rien d'obligatoire ! Il existe d'innombrables façons de faire l'amour**, tant entre partenaires de même sexe qu'entre partenaires de sexes différents. L'important est de respecter les limites de chacun-e. Puis, l'amour sans pénétration permet aussi de faire fonctionner son imagination afin d'atteindre l'orgasme, qui, rappelons-le, peut soulager les douleurs menstruelles et avoir un impact bénéfique sur les ventres douloureux !

## Bibliographie

Sarah Hibo, "Porno et féminisme, l'équation impossible?" , analyse FPS, 2014,  
<http://www.femmesprevoyantes.be/2014/03/28/analyse-2014-porno-et-feminisme-lequation-impossible/>

Julie Gillet, « Les règles à travers le monde », analyse FPS, 2018

---

<sup>12</sup> <https://flexfits.com/>

<sup>13</sup> <http://www.toutallantvert.com/eponge-de-mer-mensi-pour-les-regles-menstruelles-lavable-reutilisable-p-4420.html>



Iris Brey, "Sex and the Series. Sexualités féminines, Une révolution télévisuelle." Soap éditions, 2016.

Camille Emmanuelle, Sang Tabou. Essai intime, social et culturel sur les règles." La Musardine éditions, 2017.

*The Flex Company*, <https://flexfits.com/>

Fanny Marlier, « Pourquoi a-t-il fallu attendre 2018 pour voir du sang dans une pub pour serviette hygiénique », Les Inrocks, 2018, <https://www.lesinrocks.com/2018/03/08/actualite/pourquoi-t-il-fallu-attendre-2018-pour-voir-du-sang-dans-une-pub-pour-serviette-hygienique-111056348/>

Salima Bahia, "Les femmes et leurs règles : tabous et révélations », Terrafemina, 2013, <http://www.terrafemina.com/forme/sante/articles/22435-les-femmes-et-leurs-regles-tabous-et-revelations.html>

La Bible TOB, Editions Cerf/Bibli'O

Julie Tessuto, « De la découverte du plaisir féminin à l'émancipation de la femme » analyse FPS, 2016. <http://www.femmesprevoyantes.be/2017/01/20/de-la-decouverte-du-plaisir-feminin-a-lemancipation-de-la-femme/>

Pascaline Minet, "Les règles, parlons-en! », 2016, <https://www.letemps.ch/opinions/regles-parlonsen>



## QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un mouvement féministe de gauche, laïque et progressiste, actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté. Regroupant 9 régionales et plus de 200 comités locaux, nous organisons de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que mouvement de pression et de revendications politiques, nous menons des actions et militons pour les droits des femmes: émancipation, égalité des sexes, évolution des mentalités, nouveaux rapports sociaux, parité, etc.

Nous faisons partie du réseau associatif de Solidaris. En tant que mouvement mutualiste, nous menons des actions et militons contre les inégalités de santé.

Toutes nos analyses et nos études sont disponibles sur notre site :

[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)



Avec le soutien de :

