

Scan me




Le Violentomètre Sexo

Évaluer le respect, le consentement et la sécurité dans la sexualité

👉 Inspiré du Violentomètre, j'ai choisi de créer le Violentomètre Sexo qui permet de repérer les comportements sexuels sains, à risque ou violents, même lorsqu'ils sont banalisés ou invisibilisés.

Rappel fondamental :

Une sexualité saine repose sur un consentement libre, éclairé, enthousiaste et révoquant à tout moment, ainsi que sur le respect du corps, du rythme et des émotions de chacun.e.

 **Urgence immédiate**

- ☎ 17 – Police / Gendarmerie
- ☎ 112 – Numéro d'urgence européen
- ☎ 3919 (gratuit, anonyme, 24h/24 – 7j/7) - Pour les violences sexuelles, conjugales, psychologiques
- ☎ 119 – Allô Enfance en Danger (24h/24 – gratuit)

 **Après une agression sexuelle**

Tu peux aussi te rendre sans dépôt de plainte :

- Aux urgences hospitalières
- Dans un centre médico-judiciaire
- ➡ Les soins et constats peuvent être faits sans obligation de porter plainte

Sexualité respectueuse, sécurisante et épanouissante - ✓

- Demande et respecte le consentement, même dans un couple établi
- Accepte un "non" sans insister ni culpabiliser
- Respecte la fatigue, la douleur, les effets des traitements ou les variations de désir
- Écoute les limites physiques et émotionnelles
- Favorise le dialogue autour des envies, peurs, besoins
- Valorise le corps tel qu'il est (cicatrices, changements, handicaps, etc.)
- La sexualité est un espace de partage, pas une obligation

👉 Ici, la sexualité est choisie, sécurisante et réparatrice

Sexualité sous pression ou déséquilibrée (zone d'alerte) - ⚠️

- Insiste après un refus ("allez, fais un effort...")
- Boude, se ferme ou se vexe après un non
- Fait sentir que l'autre "ne fait pas sa part"
- Compare avec avant ou d'autres ("avant tu étais plus..." / "les autres couples...")
- Minimise la douleur, la fatigue ou les séquelles ("ce n'est pas si grave", "c'est bon tu es guéri.e", ...)
- Utilise le sexe pour éviter un conflit ou garder l'autre
- Consentement flou, résigné ou par peur de perdre l'autre

👉 Ici, le désir s'éteint et l'insécurité s'installe

Sexualité violente, coercitive ou abusive - 🚫

- Imposer des pratiques non désirées
- Continuer malgré la douleur, les pleurs, la dissociation
- Forcer un acte sexuel y compris sans pénétration (pression, chantage, menace)
- Utiliser la culpabilité ("si tu m'aimais...")
- Se servir du sexe comme punition ou récompense
- Dévaloriser le corps, les séquelles, la libido
- Ignorer totalement le consentement
- Obliger au silence ("ça reste entre nous")

👉 Ici, il s'agit de violences sexuelles - même dans le couple

Questions d'auto-évaluation :

- Ai-je vraiment envie ou est-ce que je cède ?
- Puis-je dire non sans peur des conséquences ?
- Est-ce que mon corps est respecté ?
- Est-ce que je me sens en sécurité émotionnelle et physique ?
- Est-ce que je ressors apaisé-e ou tendu-e après les rapports ?



Message clé :
Une sexualité respectueuse ne force jamais, n'insiste jamais, n'oblige jamais.