

Le genre et  
la sexualité

C'est  
quoi?



Brochure à destination de personnes  
présentant une déficience intellectuelle



### Avant propos :

Cette brochure est à destination de personnes présentant une déficience intellectuelle, nous avons donc privilégié la compréhension pour notre public cible à l'exactitude des définitions.

Si vous recherchez des outils plus poussés sur les thématiques LGBT+, nous vous invitons à consulter notre page Ressources.

**1 Introduction** ..... **4**

**2 Définitions** ..... **6**

**1 Les organes sexuels** ..... **7**

**2 Le genre** ..... **10**

**3 L'expression de genre** ..... **18**

**4 L'attirance amoureuse** ..... **22**

**3 Être LGBT+** ..... **30**

**1 Qu'est-ce que le Coming Out ?** ..... **31**

**2 À qui en parler ?** ..... **32**

**3 Où en parler ?** ..... **35**

**4 La discrimination** ..... **36**

**1 Que dit la loi ?** ..... **38**

**2 Et pour les personnes en situation de handicap ?** ..... **40**

**5 Ressources** ..... **42**

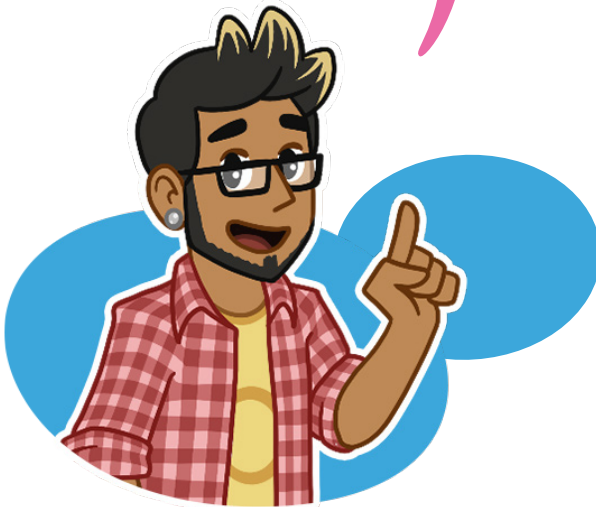
# 1

# Introduction

J'ai le droit d'aimer la  
personne de mon choix

J'ai le droit d'avoir des informations  
sur ma vie amoureuse et sexuelle

Mais c'est difficile de parler de  
la sexualité et des sentiments



Cette brochure ne répond pas à toutes les questions parce que chaque situation est unique

Tu peux contacter des associations pour discuter de la sexualité avec quelqu'un de confiance

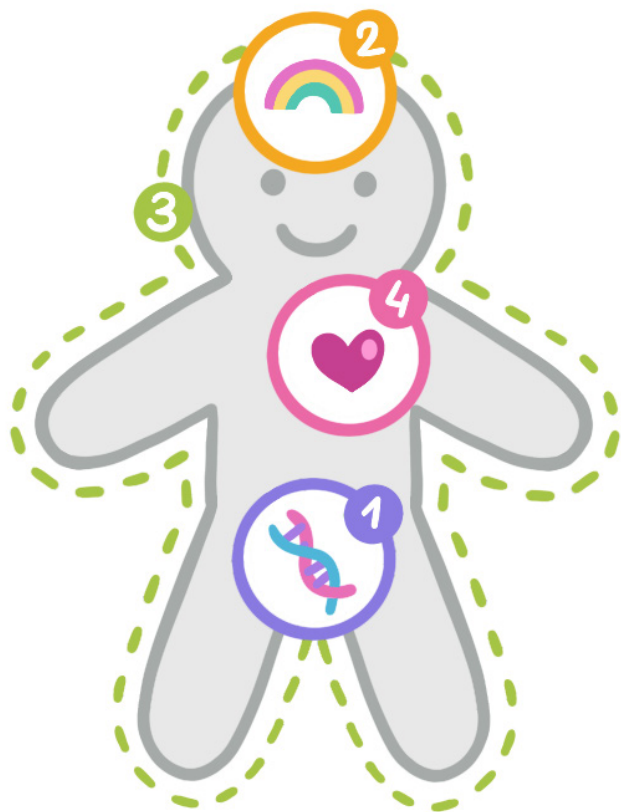


Cette brochure t'informe :

- Pour que tu vives mieux avec les autres
- Pour que tu vives mieux ta sexualité et tes sentiments

# 2

# Définitions



1 Les organes sexuels page 7

2 Le genre page 10

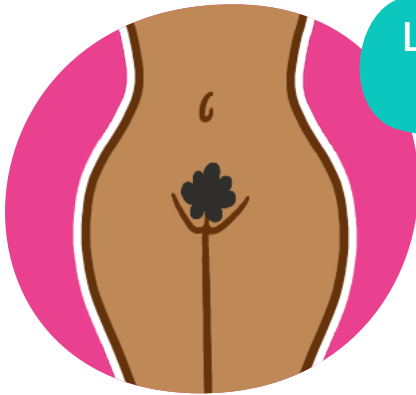
3 L'expression de genre page 18

4 L'attirance amoureuse page 22

1

## Les organes sexuels

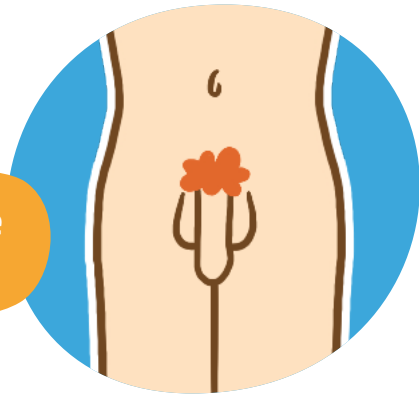
> Il existe des organes sexuels différents chez l'homme et chez la femme.



Le sexe de la femme s'appelle la vulve



Le sexe de l'homme s'appelle le pénis



Chaque personne naît avec un sexe.  
Les personnes naissent homme ou femme.

# 1 Les organes sexuels

> Dans le corps il y a aussi plein de petites choses qu'on ne voit pas.

Ces choses portent des noms compliqués : chromosomes, hormones, ...

C'est grâce à ces petites choses qu'on est une fille ou un garçon





> Parfois les personnes naissent avec des hormones et des chromosomes **filles** et **garçons** mélangés.

Ce sont des personnes  
« intersexes »



## 2

## Le genre

> Le genre, c'est être un homme ou une femme.

Quand je suis une femme, je le sais !



Parce que je sens que  
je suis une femme

Parce que j'ai un  
corps de femme

Il y a plein de façons de sentir qu'on est une femme.



Certaines femmes  
sont fières d'être  
femme



Certaines femmes  
s'en fichent d'être  
femme



Certaines femmes  
n'aiment pas être  
femme

## 2 Le genre

> Le genre, c'est être un homme ou une femme.

Quand je suis un homme, je le sais !



Parce que je sens que  
je suis un homme

Parce que j'ai  
un corps d'homme

Il y a plein de façons de sentir qu'on est un homme.



Certains hommes  
sont fiers d'être  
homme



Certains hommes  
s'en fichent d'être  
homme



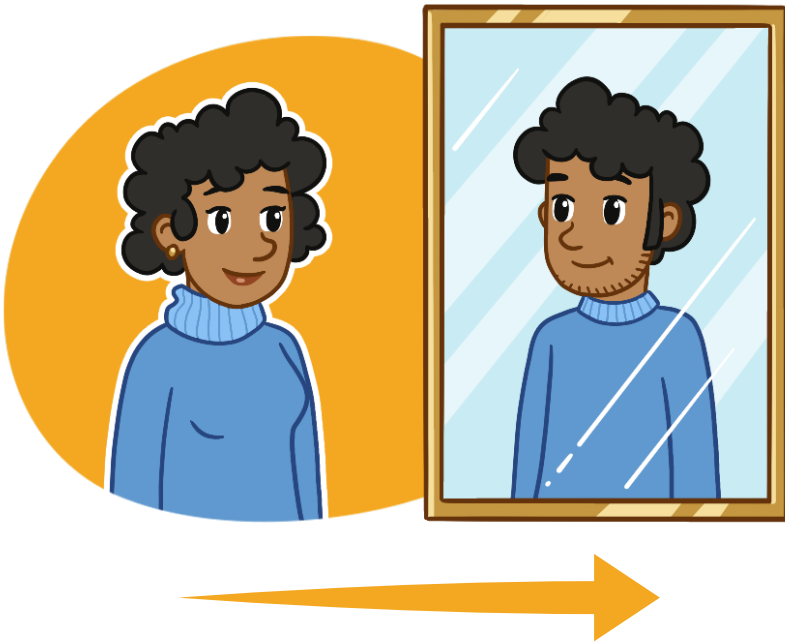
Certains hommes  
n'aiment pas être  
homme

## 2

## Le genre

> Certaines personnes ressentent qu'elles sont hommes mais elles ont un corps de femme.

Ces personnes sont des hommes transgenres.

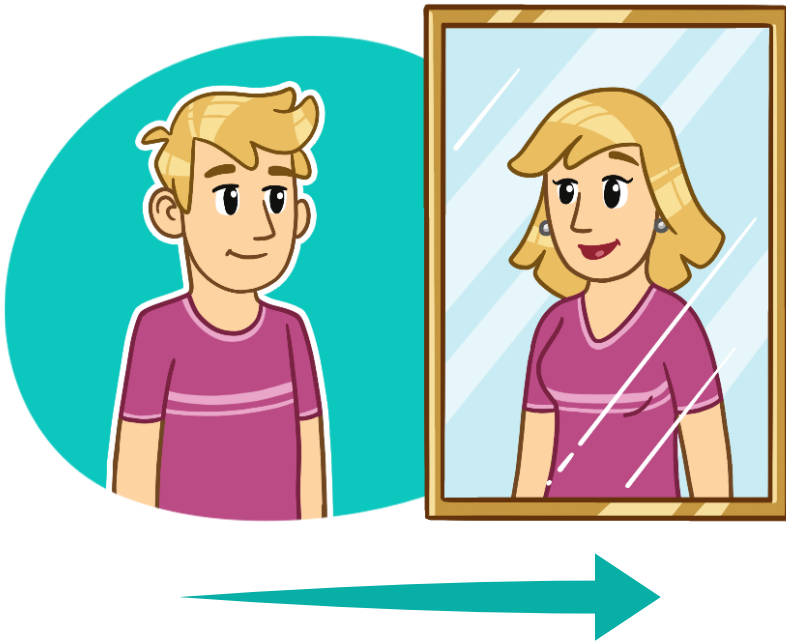


> Parfois, les hommes transgenres font une transition.

C'est pour avoir un corps qui ressemble à ce qu'on est à l'intérieur.

> Certaines personnes ressentent qu'elles sont femmes mais elles ont un corps d'homme.

Ces personnes sont des femmes transgenres.



> Parfois, les femmes transgenres font une transition.

C'est pour avoir un corps qui ressemble à ce qu'on est à l'intérieur.

## 2

## Le genre

> Certaines personnes ressentent qu'elles ne sont ni hommes ni femmes.

Ces personnes sont des personnes non-binaires.

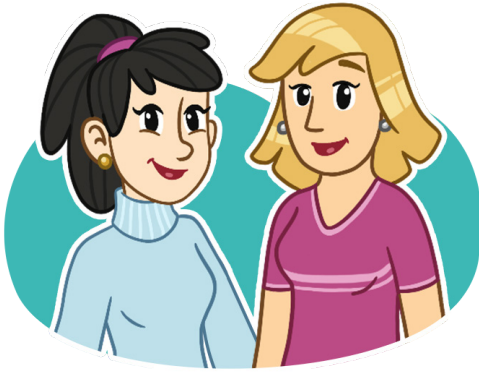


> Parfois ces personnes se sentent garçon et fille en même temps.

> Parfois ces personnes ne se sentent pas du tout garçon ou fille.

> Parfois ces personnes se sentent autre chose.





Il y a plein de  
façons d'être  
une femme

Il y a plein de  
façons d'être  
un homme



Il y a plein de  
façons d'être  
qui on veut



### 3 L'expression de genre

> Les gens pensent souvent que les femmes et les hommes doivent faire des choses différentes. Ce n'est pas vrai.

Si je suis une fille, j'ai le droit de m'habiller, de me comporter et d'aimer ce que je veux



Je suis une fille et j'aime le maquillage



Je suis une fille et j'aime jouer au foot

### 3

## L'expression de genre

> Les gens pensent souvent que les femmes et les hommes doivent faire des choses différentes. Ce n'est pas vrai.

Si je suis un garçon, j'ai le droit de me comporter, de m'habiller et d'aimer ce que je veux





Je suis un garçon  
et j'aime jouer  
au basket



Je suis un garçon  
et j'aime le vernis

# 4

## L'attirance amoureuse

> C'est quoi l'hétérosexualité ?

Je suis une femme et je me mets en couple avec un homme



Je suis hétérosexuelle

Je suis un homme et je me mets  
en couple avec une femme



Je suis hétérosexuel

# 4

## L'attirance amoureuse

> C'est quoi l'homosexualité ?

Je suis une femme et je me mets en couple avec une femme



Je suis lesbienne

On dit aussi « lesbienne »



Je suis un homme et je me mets  
en couple avec un homme



Je suis homosexuel

On dit aussi « gay »

# 4

## L'attirance amoureuse

> C'est quoi la bisexualité ?

Je suis une femme

Parfois je suis en couple avec une femme



Parfois je suis en couple avec un homme



Je suis bisexuelle

On peut dire aussi « pansexuelle »

Je suis un homme

Parfois je suis en couple avec une femme



Parfois je suis en couple avec un homme



Je suis bisexuel

On peut dire aussi « pansexuel »

# 4

## L'attirance amoureuse

> On est obligé d'être amoureux ?

On n'est pas obligé d'avoir  
une vie amoureuse ou sexuelle



Certaines personnes le veulent  
alors que d'autres pas du tout

Par exemple, moi je ne veux  
pas être amoureux et je n'ai  
jamais envie de faire l'amour



Moi je suis amoureuse  
et j'ai envie de faire  
l'amour

Moi je veux être  
amoureuse et je  
n'ai pas envie de  
faire l'amour



Moi j'ai envie de  
faire l'amour mais  
je ne suis pas  
amoureux



3

## Être LGBT+

> Des personnes homosexuelles, bisexuelles et transgenres ont créé un groupe.

Ce groupe s'appelle le mouvement LGBT+.

Ce groupe défend les droits de ces personnes.

Ce groupe est représenté par ce drapeau.



Les personnes transgenres ont ce deuxième drapeau juste pour elles.



# 1 Qu'est-ce que le Coming Out ?

> Le Coming Out c'est quand une personne annonce qu'elle est homosexuelle ou transgenre.



Il y a des personnes à qui je veux dire que je suis homosexuel ou transgenre.



Il y a des personnes à qui je ne veux pas dire que je suis homosexuel ou transgenre.

## 2 À qui en parler ?



Je peux parler de mon homosexualité à une personne avec qui je me sens bien.



Je peux dire que je suis transgenre à une personne avec qui je me sens bien.



> Je peux parler à une personne qui m'accepte comme je suis. Par exemple :



Mon frère, ma sœur,  
mes parents



Une amie



Mon éducateur référent



Mon psychologue ou ma  
médecin qui me respecte  
comme je suis

> Le professionnel est obligé de garder le secret.



Les professionnels qui travaillent ensemble peuvent partager certains secrets



Si ces secrets me concernent, ils doivent me le demander avant d'en parler

### 3 Où en parler ?

Il existe des lieux pour parler avec des personnes qui vivent la même situation que moi.

Ces associations peuvent m'écouter et me conseiller.

Ces associations peuvent aussi me diriger vers d'autres associations si j'ai une question précise.

 Rue Eugène Hambursin 13, 5000 Namur  
 081 22 09 19// 0492 50 38 09  
 info@lescheff.be  
 lescheff.be  
 CHEFF asbl  
 cheffasbl

les **CHEFF**  
  
Fédération des jeunes LGBTQI

 Rue de la Tour 7, 5000 Namur  
 081 84 02 47 // 0478 39 06 37  
 info@handicaps-sexualites.be  
 handicaps-sexualites.be  
 Centre De Ressources Crhs

 **HANDICAPS  
& SEXUALITÉS**  
CENTRE DE RESSOURCES

# 4

# La discrimination

> La discrimination c'est traiter moins bien une personne parce qu'elle est différente.

Traiter moins bien une personne pour sa couleur de peau c'est du racisme



Traiter moins bien une personne parce qu'elle est homosexuelle c'est de l'homophobie

Traiter moins bien une personne parce qu'elle est handicapée c'est du validisme



> Si quelqu'un me manque de respect, je peux :

Demander de l'aide

Dire que je ne suis pas d'accord

En parler à quelqu'un



# 1 Que dit la loi ?

> Toutes les personnes ont les mêmes droits.



J'ai les mêmes droits que tout le monde même si je suis en situation de handicap

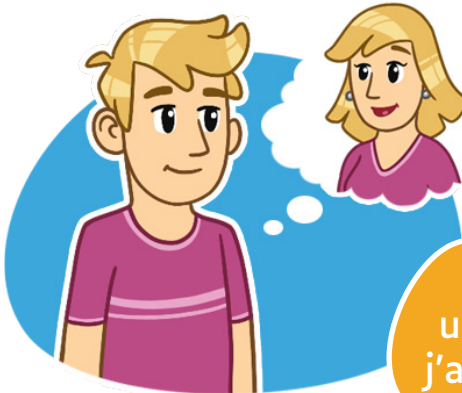
J'ai les mêmes droits que tout le monde même si je suis homosexuel





J'ai le droit de me promener avec mon amoureuse

J'ai le droit de me marier



J'ai le droit d'être une femme même si j'ai un corps d'homme

2

## Et pour les personnes en situation de handicap ?

> Personne d'autre ne peut décider à ma place de ma vie amoureuse.

même si je vis en institution

même si je vis chez mes parents

même si je suis sous administration de la personne







Je peux mettre les vêtements que j'aime

Je peux passer un moment à deux avec mon amoureuse



Je peux avoir une relation sexuelle avec une personne qui est d'accord

# 5

# Ressources

à destination des professionnels

## SWIPE ! > les CHEFF

Nuancier sous forme de GSM qui reprend l'essentiel des informations sur les thématiques LGBTQIA+ en expliquant des sujets tels que le genre, les différentes formes d'attirances, les pronoms, les acronymes, etc.

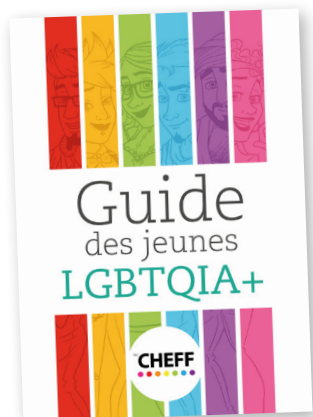
Outil réalisé en partenariat avec Alter Visio et Crible.



## Guide des jeunes LGBTQIA+ > les CHEFF

Une ressource théorique et pratique, en format poche, sur les questions LGBTQIA+.

Il aborde le vocabulaire de base, les enjeux militants, des sujets d'actualité, de culture populaire, des lieux de sorties friendly etc. Il se veut le plus inclusif possible, afin de s'informer en toute bienveillance.





Initiative du projet  
Dominique Englebert

Rédaction  
Meredith Goffin  
Céline Michel

Relecture  
Maxence Roelstraete  
Camille Warnier  
Adrien Journal

Graphisme et mise en page  
Adrien Journal