Corps Masculinités Sexualités Sport

DU SANG ET DES POILS

MÉTHODE

Note : la vidéo en relation avec cette fiche pédagogique est un montage réalisé à partir de publicités, d'extraits de films ou de séries.

Intention pédagogique

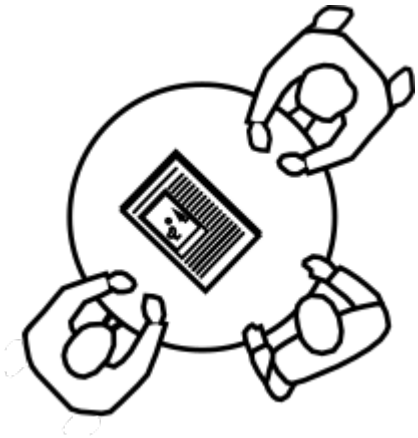
Il ne s'agit pas de traiter ici de la biologie des règles* mais de questionner le rapport que la société via la publicité, le cinéma, les séries, etc entretient à leur sujet et les croyances qu'elle infuse ; de faire en sorte que les filles et les garçons puissent appréhender avec moins de préjugés un phénomène que toutes les filles vivent chaque mois (16 millions de femmes saignent tous les mois en France) ; se demander pourquoi le sang versé par les guerriers, les vampires, les monstres, etc. ne semble pas dégoutant alors que celui issu du corps de nos mères, sœurs, copines est considéré comme sale.
De même, notre rapport à la pilosité sera questionné à travers les images ; nous aborderons notamment la pression marketing pour normaliser les corps lisses et sans odeur afin de vendre leurs produits, l'évolution des critères due à la mode pour le poil masculin et les revendications, subversives, du droit à garder ses poils.
* Pour cet aspect, se reporter à : https://www.martinwinckler.com/IMG/pdf/tout_sur_les_re_gles_pdf_final.pdf

Pistes d'exploitation

Regarder la vidéo une ou deux fois ; travailler à partir de

l'annotation qui présente, pour chaque extrait ou image, un commentaire ou un questionnement qui pourra guider le débat. Les préjugés étant nombreux, il est nécessaire de prendre le temps de consulter a minima la documentation afin de pouvoir argumenter.
Il est aussi possible de séparer la classe en deux groupes mixtes, l'un qui travaille sur les règles, l'autre sur les poils ; chaque groupe présentera à l'autre un bilan de ses recherches à l'aide des ressources présentées dans les PROLONGEMENTS.
Nous n'avons volontairement pas traité ici le champ religieux, sachant que pour la plupart des religions la femme qui a ses règles est impure, car la religion est du domaine du privé. Toutefois, certaines références dans la documentation pourront vous aider à y voir plus clair si le sujet est soulevé.
Dans le cas d'une séance animée par une infirmière, la vidéo peut servir de support à une discussion autour de l'utilisation de protections et leurs risques éventuels (tampons, serviettes jetables, cups, serviettes en tissus) ainsi qu'aux douleurs menstruelles, notamment l'endométriose.

ANALYSE



Note préliminaire
Nombre des remarques/analyses/commentaires ci-dessous et aussi dans les annotations viennent de nos lectures et visionnages de documents cités dans la partie **PROLONGEMENTS.**
Nous vous invitons bien évidemment à lire, regarder ces sources pour approfondir le sujet.
Voir aussi, en complément, les **ANNOTATIONS notamment des liens vers la sexualité.**

SANG

Le sang des règles dérange et gêne, les filles, les femmes, comme les hommes. De nombreuses femmes ont honte, vivent dans la peur de tacher leurs vêtements et que cela SE VOIE ; on ne parle des règles ("t'as tes règles ou quoi?") que pour pointer un *problème* d'humeur sinon c'est le silence radio et on échange tampons et serviettes furtivement. Celle qui a une tache *visible* est le plus souvent moquée.
On parle d'*indisposition* comme si être réglée était une maladie. Et en même temps, quand la femme se plaint de douleurs on lui retorque "qu'elle fait bien des histoires".
Dans certains pays, les filles sont mises à l'écart pendant leurs menstrues, voire complètement isolées du reste de la communauté, certaines tâches leur sont interdites. Parfois les filles n'ont pas même le droit d'aller à l'école, d'où une déscolarisation qui met encore plus les filles de côté dans des sociétés où elles n'ont déjà que peu de place et peu de droits.
Les religions ne font qu'amplifier ce phénomène de rejet désignant la femme réglée comme impure.
Au chapitre économique, il ne faut pas oublier l'impossibilité pour de nombreuses femmes d'acheter des protections faute de moyens financiers (le marché est juteux et la somme annuelle consacrée à l'achat de serviettes et tampons est importante).
De même, il est indispensable de s'assurer que ces produits ne

sont pas bourrés de produits chimiques nocifs voire dangereux. On trouve des distributeurs de préservatifs mais pas de distributeurs de serviettes et de tampons, cela semble pourtant au moins aussi indispensable.
Pourtant, le sang peut être un signe de courage, de vaillance, de force, ... Sang du guerrier ou du combattant, le sang associé à la violence n'est pas considéré comme sale ou impur, il est valorisé (voir par exemple Games of Thrones où des femmes aussi versent le sang violemment).
Le sang bu par les vampires dans les films d'horreur fait frémir mais provoque une forme d'excitation.
Comment expliquer cette différence ?
Si on peut imaginer qu'il y a très longtemps ce sang pouvait paraître mystérieux, l'on connait aujourd'hui tout du cycle menstruel et de la composition du sang des règles ; à certaines époques, le "mystère" des règles faisait peur et les superstitions ont permis de canaliser ces peurs. La science a ensuite légitimé les préjugés, faisant la part belle à des croyances plus folles les unes que les autres.
Une femme qui a ses règles n'a pas été fécondée. Le sang des menstrues est alors associé à l'échec dans les sociétés où l'homme doit se "prolonger" coûte que coûte et où la femme n'a pas son mot à dire.
La sexualité pendant les règles est rarement évoquée, pourtant des femmes, des hommes apprécient d'avoir des rapports sexuels aussi à ces moments-là.
La femme en période d'ovulation, pendant "ses chaleurs" peut aussi sembler dangereuse pour l'homme qu'elle peut attirer, séduire, maîtresse de sa sexualité et de ses désirs.
Femme=danger, on retrouve cette croyance dans les sociétés les plus diverses, les religions, comme dans la littérature et ceci à la plupart des époques.
Nombreuses donc les croyances qui témoignent d'une méconnaissance ou d'une peur qui contribuent au rapport inégalitaire entre les femmes et les hommes.
Voir par exemple : **Pourquoi les règles fascinent autant qu'elles effraient**
Le sang de l'épouse lors de la nuit de noces témoigne de sa virginité : l'époux est valorisé, la tache sur le drap (ici le sang n'est pas sale !) offerte au regard de tous prouve à la fois la pureté de la femme et la virilité de l'homme (alors que non, les femmes ne saignent pas toutes la 1ère fois qu'elles font l'amour, c'est une autre croyance persistante).

> "*Ce qui est valorisé alors par l'homme, du côté de l'homme, est sans doute qu'il peut faire couler son*

sang, risquer sa vie, prendre celle des autres, par décision de son libre arbitre ; la femme « voit » couler son sang hors de son corps ... et elle donne la vie (et meurt parfois ce faisant) sans nécessairement le vouloir ni pouvoir l'empêcher. Là est peut-être le ressort fondamental de tout le travail symbolique greffé aux origines sur le rapport des sexes".
Héritier Françoise. *Le sang du guerrier et le sang des femmes.* In : Les Cahiers du GRIF, n°29, 1984. l'africaine sexe et signe. pp. 7-21
http://www.persee.fr/doc/grif_07706081_1984_num_29_1_1629

"*Les hommes auraient un sang propre et héroïque (on érige des autels à ceux qui le versent pour la patrie) alors que le sang féminin serait « autre » (on érige redoutablement peu d'autels aux femmes qui versent leur sang pour concevoir les petits soldats qui verseront leur sang pour la patrie). Puisqu'on est dans le double ou le triple standard, rappelons que le sang semble nettement moins nous incommoder devant notre steak tartare ou notre boudin noir.*
Ce dégoût collectif est d'autant plus malvenu que le sang, habituellement, entre dans la catégorie romance. Nous l'érotisons : fascination pour les vampires, pour les corps des boxeurs... ou pour les coups de cravache...
https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2016/10/16/faire-l-amour-pendant-ses-regles-oui-non-comment_5014534_4497916.html

---

Quelques chiffres

26 milliards d'euros/an, c'est ce que rapporte la vente des protections périodiques dans le monde.

500 millions de femmes n'y ont pas accès (trop pauvres).

16 millions de femmes saignent tous les mois en France.

1,7 milliards de femmes âgées de 12 à 51 ans saignent chaque mois dans le monde.

Le marketing

Les règles représentent une aubaine pour l'industrie des produits d'hygiène : plus on réussira à nous faire croire que les règles sont synonymes de saleté, de mauvais odeur, d'inconfort, d'empêchement, plus les produits "invisibles" "anti-fuite" (comme les couches pour bébé) "fraicheur" "légèreté" dotés de "murs" et de "barrières" intégrales seront présentés comme des produits indispensables. On y adjoint des lingettes, des déodorants, des gels lavants etc..., alors que le vagin est "auto-nettoyant", voir à ce propos : http://www.slate.fr/story/166763/vagin-auto-nettoyant-produits-hygiene-feminine
Car oui, les femmes se doivent de dissimuler à tout prix ce sang qui doit rester secret, vivant dans l'angoisse de la fuite, de la tache honteuse, à la merci de mauvaises odeurs, empêchées de contacts, de sports, etc.
Dans ces publicités, des femmes (jeunes et jolies, blanches le plus souvent) sautillent, font du sport, animent des réunions, vont danser, etc ; grâce à leurs protections hygiéniques elles sont sûres d'elles, sûres que personne ne devinera l'horrible situation qui est la leur ! Comme si les règles empêchaient forcément d'avoir une vie normale (si on considère que sautiller, faire du cheval, de l'acrobatie, de la danse sont des activités normales et régulières pour le commun des femmes). Quant aux femmes qui ont des règles douloureuses, voire très douloureuses et, de fait, ne peuvent vivre normalement à certains moments de leur cycle, utiliser telle ou telle serviette ne changera rien à la situation.
Avec beaucoup d'hypocrisie, les publicités testent les serviettes et les tampons avec un liquide bleu (sauf très récemment, et cela a beaucoup fait parler), on ne montre pas l'endroit où se colle la serviette (la culotte), ni comment placer les ailerettes auto-collantes; idem pour les tampons. Pas ou peu de publicités pour les coupes menstruelles : elles ne sont pas rentables, leur durée de vie est de 5 ans minimum!
De même on emploie le terme de "zone intime" sans employer les vrais mots : vulve, lèvres, vagin, des termes que les filles elles-mêmes emploient peu.

En guise de conclusion...

Il n'y a pas d'obligation à aimer avoir ses règles surtout quand on souffre mais il est nécessaire de bien comprendre qu'elles ne sont pas "dégoûtantes" ; ce dégoût est culturel, construit, dans le but de nier une partie de la réalité du vécu des femmes pour mieux les dominer et aussi par peur de ce "mystérieux" cycle féminin.
La publicité ne fait que renforcer ces croyances pour mieux vendre un "idéal" sans couleur et sans odeur à coup de produits souvent inutiles.

Deux vidéos

Les règles, un sujet encore tabou 10'44
Elise Thiébaut
https://matilda.education/course/view.php?id=266
et
Comment les règles sont devenues taboues
https://www.dailymotion.com/video/x6bk1lc

POILS

Les poils sont mal vus, pire, ils dégoutent ; ils nous apparaissent comme le signe d'un manque d'hygiène alors que justement leur présence sur notre corps a une fonction hygiénique : ils retiennent la sueur et préviennent les infections.
Ainsi l'épilation intégrale du pubis n'est absolument pas « hygiénique » au contraire, les irritations, blessures dues à l'épilation (quel que soit le moyen utilisé) peuvent amener des germes et un risque accru de MST. Sans oublier les poils incarnés et les blessures plus graves notamment chez les hommes.
"*L'épilation pubienne irrite et déclenche une inflammation des follicules pileux, laissant des plaies microscopiques ouvertes. Une épilation fréquente [...] a pour effet d'entraîner une irritation régulière de la zone rasée ou épilée à la cire. Combiné à la lumière et à l'environnement humide des organes génitaux, cela devient un milieu propice à la multiplication des plus mauvaises bactéries pathogènes...* »
https://www.topsante.com/beaute-soins/soins-du-corps/epilation/epilation-du-maillot-des-risques-insoupconnes-23403

Ce dégout est largement alimenté par les messages publicitaires pour des produits qui bloquent la transpiration, suppriment ou masquent les odeurs sans oublier tous les soins dépilatoires et les rasoirs... Un business pour le secteur très florissant de la vente de produits dits d'hygiène. Dans ces publicités il s'agit de rester « fraiche » (mot déjà trouvé dans le

vocabulaire anti-sang des règles) d'avoir confiance en soi, de se sentir libre (maitre mot du vocabulaire publicitaire) de faire du sport même extrême sans dégager de mauvaises odeurs… On nous vend des produits chimiques qui sentent, parfois très forts, pour cacher des odeurs supposément dérangeantes et qui peuvent l'être si on ne se lave pas.

Donc les poils qui servent à retenir la sueur sont rasés (marché de l'épilation, des produits dépilatoires, des crèmes, gels, cires, rasoirs, etc.) comme la sueur n'est plus retenue on bloque la transpiration (déo anti-transpiration) comme on a quand même peur de sentir, on vaporise un déo fraicheur, et là nous ne parlons que des aisselles. Car il reste pour les femmes, les jambes, bien souvent les bras, le dessus de la lèvre supérieure et le pubis : celui-ci se doit à minima d'être e*ntretenu* via une coupe à la brésilienne ou en ticket de métro voire épilé intégralement, mais surtout pas de toison naturelle, ça aurait l'air trop *négligé.*
Le poil masculin est mieux toléré encore faut-il qu'il soit *logé* au bon endroit et qu'il soit *domestiqué*, *contrôlé* : la barbe est de retour, mais pas n'importe quelle barbe ! Les barbiers font un retour en force et nombreux sont les tutos sur youtube qui expliquent comment entretenir sa barbe pour qu'elle n'aie pas l'air *négligée* (sauf dans l'univers du métal ou une grosse barbe fournie est un signe d'appartenance). Plus de torses velus pourtant autrefois synonymes de virilité, le corps est glabre, épilé, le visage poilu, il se distingue ainsi de celui des femmes sont sommées d'être lisses *de partout*.
Le sexe aussi peut-être épilé intégralement, les témoignages d'adolescents blessés lors de tentatives ratées sont nombreux sur le net.
En 2026, la barbe est encore plus travaillée et demande temps et argent ; c'est aussi pour beaucoup une manière d'affirmer sa masculinité : "*C'est précisément là que réside le paradoxe. Ces discours célèbrent une masculinité supposée naturelle tout en encourageant les hommes à surveiller, corriger et optimiser toujours davantage leur apparence. La barbe y devient le moyen d'afficher une mâchoire plus marquée, une apparence plus dominante ou une masculinité jugée plus convaincante.*" *(source)*
Le poil est donc devenu un ami à domestiquer pour les hommes et un ennemi à anéantir pour les femmes
Il évoque l'animalité, le primitif, l'incontrôlé.
Il évoque aussi la sexualité, les poils apparaissent d'ailleurs à la puberté, au moment où le corps se transforme, et la saleté supposée du poil est à mettre en lien avec la saleté supposée du sexuel ; le paradoxe du poil pubien est qu'il est beaucoup plus sexualisé qu'un pubis glabre (seules les petites filles ont un pubis naturellement glabre). Encore aujourd'hui, un tableau comme

« L'origine du monde « de Courbet choque, à tel point que sa publication sur les réseaux sociaux est interdite. Un tableau ou l'on voit pourtant de façon moins détaillée les lèvres et la vulve de la femme peinte que dans les films pornos que consomment ados et adultes sur internet…
Il y a donc une injonction au *lisse* sous prétexte de *propreté*, voire de *respect (?)* pour son partenaire…Les femmes qui affichent leurs poils (aisselles , jambes) sont insultées sur les réseaux sociaux. Quel ordre dérangent-elles ?
Car ce « lisse », là où « rien ne dépasse » nous renvoie aussi un idéal moral où il importe avant tout d'être dans la norme et de se plier aux règles, le contraire de la liberté vantée par la publicité.

2024 : Le confinement a joué un certain rôle dans la libération du corps chez de nombreuses femmes : plus de soutiens-gorges, de teintures et d'épilation…

Dans un article de juillet 2024 du Monde, "Ces jeunes femmes qui refusent le « diktat » de l'épilation : « Quand les gens louchent sur mes poils, je suis contente de ne pas ciller »" on lit : "Selon un sondage IFOP paru en 2021, 34 % des 18-24 ans disent avoir réduit leur pratique épilatoire après le premier confinement, lors de la pandémie de Covid-19, contre 18 % des femmes tous âges confondus….
« *Le rôle du poil est politique*, analyse Miléna Younes-Linhart, doctorante spécialiste de la sociologie de l'épilation. *Ne pas s'épiler, c'est refuser que son corps soit conforme au désir des hommes et aux normes corporelles intériorisées de l'hétérosexualité.* »
En 2026, on voit des hommes se faire couper les cils pour ne pas paraitre "trop féminins"… "*Ironie du sort, les longs cils sont pourtant fréquents chez les hommes : leur croissance est en partie stimulée par les androgènes… notamment la testostérone*." (source)

En guise de conclusion…

Il importe donc de se sentir libre d'épiler ou non tout ou partie de son corps et d'accepter que d'autres fassent des choix différents. Si l'on peut considérer que le fait de ne pas se laver a un impact sur les autres et pas seulement sur soi (odeurs fortes) les poils eux n'engagent que la personne qui les garde, ou pas.
La publicité nous vend un idéal (mince, grande, jeune, blanche, belle et beau, blanc, musclé, jeune, sportif) créant des besoins pour lui correspondre, besoins qui nécessitent l'achat de quantité de produits : ainsi les industries cosmétiques et de produits d'hygiène engrangent des profits considérables.

Influence de la pornographie sur l'épilation intime
Enquête de l'Ifop pour Tukif.com – Avril 2014

> Indissociable d'un univers pornographique qui l'a popularisée ces dernières années, la pratique de l'épilation totale des poils pubiens illustre plus que toute autre l'influence de la culture porn et notamment sa capacité à imposer ses représentations du corps aux catégories les plus jeunes de la population.
> Les résultats de l'étude confirment le développement de l'épilation intégrale chez l'ensemble des Françaises (14% s'épilent complètement) et tout particulièrement chez les jeunes : près d'une fille sur deux de moins de 25 ans (45%) est épilée intégralement. Et si l'on additionne toutes les formes d'épilation impliquant un rasage des poils autour des lèvres (maillot intégral, ticket de métro, maillot brésilien avec épilation des poils sur les lèvres), la proportion de femmes épilées de « près » monte à 22% chez l'ensemble des Françaises et à 56% chez les jeunes de moins de 25 ans.
> Sur ce point, les jeunes filles se distinguent nettement du reste de la gent féminine mais leur comportement ne fait en réalité que s'aligner sur les goûts des hommes du même âge : près des deux tiers des hommes de moins de 25 ans (63%) préférant que leurs compagnes optent pour un type d'épilation où les poils des lèvres sont rasés.
> Chez les jeunes femmes : la moitié des filles de moins de 25 ans (45%) et un quart des femmes de 25 à 34 ans (26%) sont épilées intégralement, contre à peine 6% des femmes de plus de 35 ans. C'est donc dans les générations où la consommation de porno est la plus élevée que cette pratique est la plus forte.

Une vidéo

Gazon maudit, LIbres, ARTE

La nouvelle génération n'aime pas les poils, mais alors vraiment pas. 75 % des 18-25 ans optent pour l'intégral ou semi-intégral. Cette mode trouve ses racines dans une hantise ancestrale du

poil qui n’a depuis toujours qu’un seul et même dessein : rassurer les hommes. Pour être viril, il faut être poilu. Et l’obsession de l’éradication du poil féminin est sans limite. Pourquoi dit-on que les poils sont "sales" ? Rien de bien rationnel dans tout ça, plutôt l’intégration de cette pernicieuse croyance que le sexe féminin serait lui-même sale. Paradoxalement, l’épilation intégrale aurait plutôt l’effet inverse. Combinée à l’obsession de la propreté qui nous pousse à nous récurer l’entre-jambe, elle serait responsable de mycoses et autres réjouissances odorantes.

PROLONGEMENTS

Autres propositions sur Genrimages

Vidéos sur la retouche photo
BEAUTÉ RETOUCHÉE
BEAUTÉ RETOUCHÉE : "Dove evolution "(visage)
IMAGE DE SOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Autres propositions pédagogiques

Développer un argumentaire/une campagne pour convaincre de la nécessité d'installer des distributeurs de tampons/serviettes dans les collèges, les lycées, et autres lieux publics (on trouve facilement des distributeurs de préservatifs). Voir l'exemple de la ville de New York: https://www.aufeminin.com/news-societe/des-distributeurs-de-tampons-gratuits-dans-les-ecoles-new-yorkaises-s1790665.html
ou de les mettre à disposition dans les collèges et les lycées comme en Ecosse https://www.lemonde.fr/europe/article/2018/08/30/l-ecosse-premier-pays-a-distribuer-gratuitement-des-protections-hygieniques_5348204_3214.html
Ne pas oublier les femmes qui vivent dans la rue ou celles qui n'ont pas les moyens d'acheter des protections, comme de nombreuses étudiantes durant les mois de confinement dus au Covid
http://www.slate.fr/story/174876/precarite-menstruelle-tabou-regles-cout- protections-hygieniques

Le marketing des règles et des poils (rechercher aussi des chiffres).
Voir : https://www.regleselementaires.com/

La publicité "Vive la vulve" pour Nana : commenter; quelles réactions dans le monde où la publicité a été diffusée ?
https://www.youtube.com/watch?v=0XsfTfFydOU&t=12s

Les menstrues dans l'art : chercher dans l'art contemporain les artistes qui travaillent sur/à partir/avec le sang menstruel.

ex : Valie Export, John Anna, Mariane Rosenstiel,...

Recherche : histoire du tampon (voir par exemple le livre *Ceci est mon sang* p. 100/108, ref ci-dessous)

Recherche : Kiran Gandhi, Kupi Kaur, deux femmes qui ont brisé le tabou des règles (et ont suscité des réactions très négatives sur les réseaux sociaux, mais aussi certaines très positives). Expliquer la situation, la revendication, l'accueil et les suites.
https://www.huffingtonpost.fr/2015/08/11/regles-tabou-marathon-sans-tampon_n_7969898.html
https://www.huffingtonpost.fr/rupi-kaur/si-la-photo-de-mes-regles_b_6975468.html

Traduire (de l'anglais) le clip cité dans les ressources documentaires et/ou écrire un texte (poésie/chanson/slam) sur les règles et sur les poils (vision positive).

Le nom des règles : comment les appelle-t-on ? comment les appelait-on ? (noms et expressions) En France et à l'étranger.
ex : "les anglais ont débarqué" (en référence à la couleur rouge de l'uniforme anglais à la bataille de Waterloo) ragnagnas, avoir ses ourses, ses lunes, periods, flow, etc.

Recherche : les croyances liées aux règles, autrefois et maintenant (s'aider de la documentation ci-dessus). Inclure ou non les croyances religieuses.
Exemples : une femme règlée fait tourner le lait, rate sa mayonnaise, aigrit le vin et la bière,etc. mais aussi des vertus : sang menstruel bon contre la goutte, tue les chenilles...

Les règles chez les sportives (voir par exemple:
http://www.liberation.fr/sports/2017/02/17/l-equipe-magazine-brise-le-tabou-des-regles-dans-le-sport-de-haut-niveau_1549177 et la fiche SPORTS

Commenter le travail de l'artiste allemande Elonë; rédigez vos propres slogans sur des tampons, serviettes,coupes menstruelles, etc.

L'histoire de la barbe (très à la mode actuellement mais pas n'importe quelle barbe...! d'où l'ouverture de nombreux salons de barbiers) ; pour connaitre tous les styles de barbe : https://blog.monsieurbarbier.com/nom-dune-barbe/

Voir aussi cette photo de casting pour une émission de téléréalité : tous les hommes ont une barbe (comme dans le cas de toutes les émissions que nous avons vues récemment). Le tatouage semble lui aussi indispensable pour affirmer sa virilité.

La géographie du poil : quelles traditions, quels critères, selon les pays ?

Quelles alternatives aux tampons et serviettes ?

Par exemple
https://www.liberation.fr/france/2019/01/01/des-protections-hygieniques-sang-pour-sang-ecolos_1700614

Avoir ses règles à l'école : état des lieux et améliorations à envisager.
Voir:
http://www.slate.fr/story/199461/regles-college-eleves-intimite-toilettes-salete-distributeurs-protections-hygieniques

Le congés menstruel : actualité des débats et situation en Espagne
voir
https://www.slate.fr/story/230985/conge-menstruel-bonne-mesure-entreprise-regles-projet-loi-espagne
Voir aussi ce court métrage :
Bienvenue à Menstru Village , réalisé par Margaux Guillemard en 2025 pour défendre le droit au congés mentruel.

Et si les hommes avaient leurs règles ? A partir de cette vidéo , immaginer ce que ça pourrait changer.

Ressources documentaires

SUR LES RÈGLES

UN SITE INTERNET : **Parlons règles**

Parlons Règles est un programme d'éducation menstruelle pensé et conçu par l'association **Règles Élémentaires.**
Des vidéos, des explications, des réponses à toutes les questions.

Boîte à outils d'éducation menstruelle pour toutes les personnes qui travaillent avec des jeunes

Le Menstrual Education Network est un projet financé par le programme Erasmus + et développé entre septembre 2024 et septembre 2025. Son objectif principal est de rassembler des informations, des ressources et des exemples de bonnes pratiques sur l'éducation

menstruelle, une dimension nécessaire mais encore méconnue des enseignements liés au corps, à la santé et la puberté, qui a aussi pour but de prévenir la précarité menstruelle et de p

---

Une exposition

Sang pour sang règles
À travers douze panneaux, l'exposition explore le fonctionnement du cycle menstruel, les différents types de protections menstruelles, les émotions et sensations ressenties, la gestion des douleurs, et les idées reçues qui alimentent le tabou autour des règles. Chaque panneau, illustré par l'autrice et dessinatrice Mirion Malle, est accompagné de témoignages issus du compte Instagram de référence sur le sujet - @coupdesang - et de contenus bonus à scanner. Un quizz final récapitule l'ensemble des savoirs présentés.
https://www.centre-hubertine-auclert.fr/egalitheque/exposition/exposition-sang-pour-sang-regles

---

Une appli

Reglà, une application gratuite qui permet de trouver facilement des protections périodiques gratuites partout en France.

Vidéos

Gâchons-nous le sang des règles ? ARTE, 2026

"Chaque mois, plus de 100 millions de litres de flux menstruels finissent dans les poubelles ou les eaux usées à travers le monde. Le sang des règles est en effet considéré comme un déchet. Et si on voyait les choses autrement ?
Les chercheurs l'affirment depuis longtemps : les fluides menstruels recèlent un potentiel sous-estimé, qu'il s'agisse de diagnostiquer le cancer du col de l'utérus ou l'endométriose, ou bien de faire avancer la recherche sur la cicatrisation."
Des filles et des règles, série, 2020
Sénégal, Canada, France, Maroc : quatre jeunes femmes d'aujourd'hui échangent sur les menstruations, sous la forme innovante d'une discussion WhatsApp.
https://www.tv5mondeplus.com/details/vod/redbee:106858578_74079A

28 jours, documentaire écrit et réalisé par Angèle Marrey, 2018
"28 jours" est un documentaire visant à parler d'un sujet encore peu et mal abordé alors qu'il touche directement plus de la moitié de la population : les menstruations féminines ! À travers des portraits, des récits personnels mais également des dessins explicatifs, ce documentaire aura valeur d'outil pédagogique pour toutes les personnes ayant leur règles mais aussi de support pour toutes les personnes qui ne les ont pas. Les sujets abordés seront tous en lien avec les règles. De la politique à la pression sociale, nous parlerons de sexe, de médecine, de religion, de publicité ou encore de notre rapport au sang."

La perception des règles à travers le monde

Super Nenette. Le Meufisme épisode 3, mini série web créée par Camille Ghanassia et Sophie Garric
Série "Entre Meufs" n° 1 : Les règles
Cachez ce sang ! Série *Libres*, d'Ovidie sur ARTE (2021)

Articles
Les femmes interdites de temple en Inde à cause de leurs règles
Les règles, cause majeure de déscolarisation des jeunes filles en Guinée (2026)
Comment les règles sont devenues tabou

> "Si la parole tend aujourd'hui à se libérer, notamment en ligne avec l'apparition d'un « activisme menstruel », parler de ses règles reste néanmoins toujours difficile pour bon nombre de femmes. Comment un tel tabou s'est ainsi installé autour du sang menstruel alors qu'il concerne la moitié de l'humanité ? Peut-on y trouver des origines concrètes ? Grâce aux études d'anthropologues comme Françoise Hériter ou Alain Testart, on peut très largement supposer que cet interdit date du Néolithique et de l'instauration du patriarcat dans les sociétés humaines. Un tabou relayé ensuite par l'histoire naturelle, la médecine et la philosophie. Explications en image avec Elise Thiébaut, auteur de Ceci est mon sang (La découverte, 2017) et Nahéma Hanafi, historienne."

Emissions de radio/Podcast

Le tabou de la pilosité féminine dans la publicité Ici
Rouge comme les règles, 4 épisodes
https://www.franceculture.fr/emissions/lsd-la-serie-documentaire/histoire-dun-tabou-menstruel
Les gars n'ayez pas peur des règles! Emission du 29 mai 2019, Mansplaining, 12 minutes
https://open.spotify.com/episode/0D4wZFKgOpKXQlzhHzJppbou
https://open.spotify.com/show/1KmwP2k4j39XksQZWPZFcN?si=g15y74wmRPytJnl5vPOWwA

Un clip musical

I got that flow
https://youtu.be/uIHzBy8pvIA

Photographies

Un couple d'artistes sublime le sang des règles
http://www.beautyinblood.com/
http://cheese.konbini.com/photos/combattre-le-tabou-des-regles-par-la-photographie-le-pari-du-duo-beauty-in-blood/

Articles

Toutes les questions que vous n'avez jamais osé poser sur le sexe pendant les règles (2023)
https://www.slate.fr/story/250546/sexe-pendant-regles-degout-tabou-interdit-conseils-temoignages

Tampons, serviettes : les manipulations d'une industrie toxique (2023)
https://reporterre.net/Tampons-serviettes-le-patriarcat-au-service-d-une-industrie-toxique

Melvine Deba et Manon Houette brisent le tabou des règles (2023)
Sur le sport et les règles

Monstrueuses menstrues ou le tabou publicitaires des règles
https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2022/08/15/monstrueuses-menstrues-ou-le-tabou-publicitaire-des-regles_6138053_3451060.html

Instaurer un congé menstruel dans les entreprises, un fausse bonne idée ?
https://www.slate.fr/story/228697/regles-travail-tabou-discrimination-conge-menstruel-entreprises

Des distributeurs gratuits de protections périodiques bientôt installés dans tous les lycées franciliens (2021)
https://www.liberation.fr/france/2021/01/15/des-distributeurs-gratuits-de-protections-periodiques-bientot-installes-dans-tous-les-lycees-francil_1817691/

L'école n'est pas pensée pour les jeunes filles qui ont leurs règles
http://www.slate.fr/story/199461/regles-college-eleves-intimite-toilettes-salete-distributeurs-protections-hygieniques

En 2018, une pub française montre enfin du sang sur des serviettes hygiéniques
https://www.buzzfeed.com/jenniferpadjemi/on-est-en-2018-et-une-pub-francaise-pour-des-serviettes?utm_term=.pwkpY7xdKj#.wcLwOj4JLQ

Une pub pour des serviettes hygiéniques montrant du sang provoque 600 plaintes en Australie (2018)
https://www.lemonde.fr/big-browser/article/2019/09/20/une-pub-pour-des-serviettes-hygieniques-montrant-du-sang-provoque-600-plaintes-en-australie_6012467_4832693.html#xtor=AL-32280270

Non, je ne vais pas cacher mes tampons de rechange
https://www.huffingtonpost.fr/madeline-wahl/sante-regles-femmes_b_7884524.html

Pourquoi il est urgent de parler librement des règles
https://bibliobs.nouvelobs.com/documents/20170710.OBS1897/pourquoi-il-est-urgent-de-parler-librement-des-regles.html

La gène face aux règles, naturelle ou sexiste ?
http://www.liberation.fr/societe/2015/04/08/la-gene-face-aux-regles-naturelle-ou-sexiste_1236393

Règles: des croyances menstrueuses, Catherine Mallaval, Laia Abril
Extraits

> Au chapitre religion, les mots *«impure»* et *«souillure»* claquent comme des gifles. Dans l'hindouisme : *«Dans les régions du monde où cette religion est pratiquée, les menstruations sont encore culturellement considérées comme sales.»* Dans le judaïsme : *«La Torah interdit d'avoir des relations sexuelles avec une niddah, le terme hébreu pour désigner une femme qui a ses règles ou a récemment eu ses menstruations.»* Dans le christianisme : *«L'Ancien Testament déclare qu'une femme menstruée est impure, et que tout ce qu'elle touche ou presque est souillé par ce contact.»* Dans l'islam, enfin : *«La menstruation est une souillure [...]. Il est fréquent que les femmes et les filles musulmanes ne soient pas autorisées à prier ou à s'asseoir dans une mosquée pendant leurs règles. Elles ne peuvent pas non plus toucher le Coran.»* Mais aujourd'hui, qu'en est-il ? La photographe se livre à un tour du monde des croyances et interdits dont les femmes sont victimes : *«Dans des zones rurales de l'ouest de l'Ouganda, les femmes menstruées ne sont pas autorisées à boire le lait de leurs vaches de peur qu'il ne devienne sanglant»* ; *«En Ethiopie, un homme ne doit pas consommer de la nourriture cuisinée par une femme menstruée. De même qu'au Nigeria, où il est en outre interdit de dormir dans la même chambre que son épouse durant cette période» ; «A Cochabamba, en Bolivie, la coutume veut que les filles qui ont leurs règles ne puissent pas laver les vêtements d'autres personnes, sinon des taches ou défauts apparaîtront sur le visage du propriétaire»* ; *«Dans certaines régions du Myanmar [Birmanie], les culottes des femmes ne sont jamais lavées avec les vêtements des hommes»; «Au Burkina Faso, la croyance populaire veut que les albinos naissent à la suite de rapports sexuels pendant les menstruations.»*
> http://next.liberation.fr/vous/2017/10/24/regles-des-croyances-menstrueuses_1605420

Clotilde Lebas, « Testart Alain, **L'amazone et la cuisinière. Anthropologie de la division sexuelle du travail** », *Genre, sexualité & société* [En ligne], Analyses et comptes-rendus, mis en ligne le 10 juin 2015
http://journals.openedition.org/gss/3415

> "Dans un premier temps (des chapitres 1 à 11), Testart se saisit des croyances

relatives au sang menstruel. Il réfute tout d'abord les thèses naturalistes. Celles-ci postulent qu'en raison de leur faible force physique, de leurs grossesses à répétition et du temps qu'elles consacrent à l'éducation des enfants, les femmes ne pourraient s'éloigner bien longtemps de leur foyer – en cela, elles ne seraient pas aptes à la chasse. Or, comme le note l'auteur, elles parcourent des kilomètres pour la cueillette, sans pour autant délaisser les enfants qu'elles portent sur leurs dos. En outre, de nombreux exemples montrent des femmes participant à la chasse. Ce qui différencie hommes et femmes n'est donc pas l'activité en elle-même mais bien la manière dont ces dernières la pratiquent, à savoir en usant d'armes ne faisant pas jaillir le sang. Cette critique des thèses naturalistes donne ainsi lieu à une première conclusion : le sang est le motif déterminant de la division sexuelle du travail. Précisons avec Testart qu'il n'est pas question ici d'une substance biologique mais d'un sang investi de croyances. Des croyances qui poussent nombre de sociétés à interdire aux femmes « indisposées » d'approcher ce qui est symboliquement associé au sang, comme le vin. Testart propose ainsi une explication symbolique : de par les effets néfastes de leur sang, certains lieux et certaines activités sont interdites aux femmes.
... pendant des millénaires et probablement depuis la préhistoire, la division sexuelle du travail provient de ce que la femme a été écartée des tâches qui évoquaient trop la blessure secrète et inquiétante qu'elle porte en elle » (p. 133, en italique dans le texte). Refuser aux femmes l'accomplissement de certaines tâches permettrait donc d'éviter la « conjonction du même avec le même » (p. 140). Autrement dit, les sociétés ont toujours cherché à conjurer le rapprochement de ce qu'elles considèrent comme symboliquement semblable car, comme le rappelle l'auteur, « *la mise en présence de deux êtres pareillement affectés par le sang risque de déclencher des catastrophes* » (p. 143, en italique dans le texte).

Agnès Fine, sur « Alain Testart, **L'amazone et la cuisinière, anthropologie de la division sexuelle du travail** │ Christophe Darmangeat, *Le communisme primitif n'est plus ce qu'il était. « Aux origines de l'oppression des femmes » suivi de « Une histoire de famille »* », *Clio. Femmes, Genre, Histoire* [En ligne], 42 | 2015, mis en ligne le 19 janvier 2016 http://journals.openedition.org/clio/12728

"Reprenant l'exemple de la chasse qu'il avait développé dans son premier *Essai*, il cherche à comprendre pourquoi elle est interdite aux femmes. Il réfute tout d'abord les arguments naturalistes qui feraient de la chasse une activité que les femmes, en raison de l'immobilité relative imposée par leur activité reproductrice (accouchement et allaitement), ne pourraient pratiquer. Car c'est moins la chasse qui leur est interdite, que la chasse utilisant certains outils. Si elles chassent parfois le gros gibier avec un gourdin, ce sont les armes comme les lances, les harpons, celles qui font couler le sang des animaux qu'elles ne doivent pas toucher. Il est tentant de rapprocher cet interdit des tabous les concernant en raison de leur sang, celui de la défloration, de la parturition et surtout de leur sang menstruel. Un peu partout dans le monde ; en effet, le sang des femmes est considéré comme dangereux, susceptible de provoquer des catastrophes,

cosmiques ou sociales. Alain Testart conclut : « Tout se passe comme si la femme ne pouvait mettre en jeu le sang des animaux, alors qu'il est question en elle de son propre sang. Tout se passe comme si on ne pouvait cumuler un sang et un autre » (p. 28). Il poursuit son analyse qui se fait plus précise : c'est le sang dans son jaillissement dont les femmes sont éloignées et non pas la simple manipulation du sang (on sait en effet, par exemple, que ce sont elles qui, dans nos sociétés, cuisinaient le boudin avec le sang du porc). C'est encore leur « nature » marquée par le sang qui les aurait écartées des fonctions religieuses où se rejoue un sacrifice sanglant – la prêtrise dans le catholicisme par exemple (chapitre 6). L'auteur conclut que ces croyances « visent toutes à empêcher un cumul d'un sang avec un autre, et il importe assez peu de savoir de quel sang il s'agit, animal, sacré ou féminin » (p. 41)".

Un tampon bio dans ton abricot ? (2019)
https://www.liberation.fr/france/2019/10/17/un-tampon-bio-dans-ton-abricot_1757737/
Pline L'Ancien : « Une femme qui a ses règles fait aigrir le vin doux par son approche »
https://passionmenstrues.com/2015/07/06/pline-ancien-croyances-regles/
Elle a créé Passion menstrues, le blog qui en finit avec le tabou des règles
https://www.lesinrocks.com/cheek/blog-passion-menstrues-jack-parker-310442-11-05-2016/
Messieurs, respectez les règles!
http://www.slate.fr/story/151907/messieurs-respectez-les-regles
Trois livres pour aborder la question des règles avec nos filles adolescentes
http://apprendreaeduquer.fr/3-livres-aborder-question-regles-filles-adolescentes/
T-shirt d'American Apparel : vulve, poils, règles et masturbation, une imagerie féministe
http://leplus.nouvelobs.com/contribution/954114-t-shirt-d-american-apparel-vulve-poils-regles-et-masturbation-une-imagerie-feministe.html
Les applications dédiées aux règles profitent avant tout à ceux qui les font (souvent des hommes)
http://www.slate.fr/story/170091/les-applications-dediees-aux-regles-profitent-avant-tout-ceux-qui-les-font-souvent-des
En France, la difficile reconnaissance de la précarité menstruelle
https://www.lemonde.fr/sante/article/2018/08/31/en-france-la-difficile-reconnaissance-de-la-precarite-menstruelle_5348716_1651302.html

Etudes

Les règles à l'école (2023)
https://educationmenstruelle.regleselementaires.com/
Mardon Aurélia, « **Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. L'apparition des menstrues** », *Ethnologie française*, 2011/1 (Vol. 41), p. 33-40. DOI : 10.3917/ethn.111.0033.
https://www.cairn.info/revue-ethnologie-francaise-2011-1-page-33.htm
Extraits :

"L’analyse de l’évolution contemporaine des normes et des pratiques éducatives familiales concernant les premières règles révèle que les jeunes filles sont aujourd’hui informées des transformations qui les attendent et éduquées dans l’idée que la ménarche constitue un événement important dans leur parcours, la définition de leur identité et de leur maturité. Tout en incitant les filles à se réjouir et à être fières de cet événement, littérature éducative, familles et pairs leur apprennent également à considérer le sang menstruel sous l’angle de la honte et du dégoût en le présentant comme un déchet et une source de souillure naturelle qu’il est nécessaire de dissimuler...

... Le régime de non-dit autour du corps a laissé la place à un devoir d’information concernant la ménarche. Si les jeunes filles sont incitées à être fières d’avoir leurs premières règles parce que cet événement constitue une marque de fécondité, de féminité et de maturité, elles apprennent également à considérer le sang menstruel sous un angle négatif.
Dans les traités éducatifs ou les ouvrages sur l’adolescence, les menstruations sont présentées comme un échec de la fertilisation et le sang des règles comme un déchet. Ainsi, *Le Dico des filles* précise à l’article « règles » que : « Si l’ovule n’a pas été fécondé, la muqueuse utérine, devenue inutile, se détache, ce qui produit un saignement. Le sang, l’ovule et les débris de la muqueuse sont alors expulsés par le vagin. Ce sont les règles » [*Le Dico des filles*, 2005 : 430]. C’est cette représentation, qu’on retrouve dans les ouvrages savants et populaires [Lowy et Marry, 2007], qui fait des menstruations une source de souillure naturelle et, par conséquent, de honte et de dégoût pour les femmes. Les adolescentes apprennent de multiples manières qu’elles doivent s’en prémunir, notamment par le biais de la littérature éducative, qui réserve une large place à la thématique de l’hygiène. Dans les manuels d’éducation sexuelle du dessinateur Zep, père de Titeuf, il est ainsi expliqué aux filles que la première chose à faire lorsqu’elles découvrent qu’elles ont leurs règles est d’éviter de « se salir », en utilisant des protections hygiéniques [Ferrand, 2010]. Tous les traités éducatifs sur l’adolescence insistent également sur le fait que les menstruations doivent impérativement être dissimulées, le sang ne devant laisser ni taches ni odeurs, ce qui est tantôt présenté comme une évidence, tantôt justifié en référence au « savoir-vivre » et au respect vis-à-vis d’autrui : « Discrétion et pudeur s’imposent : on ne doit pas laisser de traces de son passage dans la salle de bains ou les toilettes, ni laisser traîner serviettes et tampons ! » [*Le Dico des filles*, *op. cit.* : 430]. Tout en précisant que les règles ne sont pas « sales », la littérature éducative engage les mères à inviter les jeunes filles à redoubler d’attention concernant leur hygiène pendant la période menstruelle, ce qui constitue un véritable désaveu de cette sécrétion féminine : « Plus qu’à tout autre moment, une bonne hygiène s’impose. Votre fille aura le choix entre les serviettes ou les tampons périodiques. Vous l’informerez de leur changement régulier, plusieurs fois dans la journée. […] Insistez encore sur sa toilette : elle lavera son sexe mais pas l’intérieur de son vagin » [*Comprendre l’ado*, 2000 : 32]...

Jean-Yves LE NAOUR et Catherine VALENTI, « **Du sang et des femmes. Histoire médicale de la menstruation à la Belle Époque** », *Clio. Histoire, femmes et sociétés*[En ligne], 14 | 2001, mis en ligne le 03 juillet 2006, consulté le 10 juillet 2018.
https://journals.openedition.org/clio/114
Extraits :

> "Face à ces atermoiements médicaux, les préjugés populaires ont la vie dure, d'autant plus qu'ils sont souvent partiellement relayés par le discours médical. Bien des thèses de médecine consacrées à la menstruation font une large part aux traditions, aux croyances superstitieuses, voire aux interdits religieux entourant la femme indisposée. Il est frappant de constater que les préjugés médicaux rejoignent les préjugés sociaux, et que les médecins entérinent le plus souvent les injonctions des théologiens".
> Sur bien des points, les recommandations médicales rejoignent donc les théories des Anciens comme les préjugés populaires. C'est que les médecins sont avant tout des hommes, à qui la femme indisposée fait peur. Toutefois, qu'elle cesse d'avoir ses règles parce qu'elle attend un enfant, ou qu'il y ait d'autre causes à son aménorrhée, la femme perd alors son pouvoir inquiétant pour devenir elle-même vulnérable : « Quand elle a ses règles, elle présente son côté menaçant ; quand elle est enceinte, elle expose son côté vulnérable ». Car la menstruation garantit aussi l'équilibre féminin.
> Au tournant du siècle, la menstruation est donc considérée comme une condition de la bonne santé. Indispensable au corps sain, elle est de même indispensable à la féminité : pas de femmes sans règles. Cette fonction qui donne son identité à la femme et qui est étudiée à ce titre par les médecins, gardiens du genre en quelque sorte, relève évidemment d'une régulation organique rattachée à un ordre naturel. Ce « balancier interne qui fait le juste équilibre féminin » selon le mot de l'anthropologue Yvonne Verdier, relie au cycle parfait de l'univers celles dont la « mission » sur terre est d'enfanter, mission qui s'accomplira d'autant plus facilement que la femme sera réglée comme du papier à musique. Aussi, toute perturbation, retard ou absence, sont intolérables et contre-nature en ce qu'ils menacent et la santé et la fonction de la femme.
> ... les différentes légendes qui tentent d'expliquer l'origine des règles : dans presque tous les cas en effet, la femme est punie pour avoir endossé un rôle qui n'était pas le sien, ou transgressé un interdit. Le flux menstruel est donc conçu comme une forme d'expiation. L'Église a partiellement repris ces récits mythiques, « puisque quelques auteurs ecclésiastiques enseignent que les ennuis de la menstruation ont été imposés à la femme à cause de son péché et qu'ils font partie du in dolore paries ». Où l'on voit une fois de plus que les théories médicales rejoignent les préjugés de l'Église et les récits légendaires...

Bouvard, Emilie. « **Présence réelle et figurée du sang menstruel chez les artistes femmes : les pouvoirs médusants de l'auto-affirmation** ». Communication réalisée dans le cadre de la journée d'études « Les fluides corporels dans l'art contemporain » organisée à l'INHA, Paris, le 29 juin 2010.
http://hicsa.univ-paris1.fr/documents/pdf/PublicationsLigne/Pr%C3%A9sence%20r%C3%A9ell

e%20et%20figur%C3%A9e%20du%20sang%20menstruel%20chez%20les%20artistes%20femmes-Emilie%20Bouvard.pdf

Sites internet / Instagram

www.kiffetoncycle.fr
https://passionmenstrues.com/
https://cyclique.fr/
http://lesangdesfemmes.over-blog.com/
https://www.instagram.com/spmtamere/?hl=fr

Un jeu vidéo ... où les flingues sont remplacés par des tampons... http://tamponrun.com/

Un livre pour les ados

Les règles... quelle aventure ! Elise Thiébaut, Mirion Malle, La Ville brûle, 2017

> "Une fois par mois environ, les filles et les femmes entre 12 et 52 ans saignent pendant quelques jours mais on n'en parle jamais, alors même que cela concerne la moitié de l'humanité.
> Les règles ont longtemps été un instrument qui a permis d'opprimer les femmes et de leur donner l'impression qu'elles étaient impures et capables de moins de choses que les hommes. Les règles sont donc un véritable enjeu féministe auquel il n'est jamais trop tôt pour s'intéresser…
> Parler des règles, c'est aussi parler du patriarcat, de sexualité, de religion... Dans Les règles... quelle aventure !, Elise Thiébaut et Mirion Malle abordent le sujet avec humour, de façon décomplexée et décalé, avec de solides références culturelles, mythologiques, médicales et féministes pour piquer la curiosité et enrichir la connaissance des préados et ados, filles et garçons".

Livres

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

> "Pourquoi chuchote-t-on quand on demande un tampon à une collègue et, sur le trajet des toilettes, fait-on en sorte de bien cacher l'objet, comme si on transportait un sachet de coke ? Pourquoi, alors qu'on en a parfois très envie, on s'interdit de faire du sexe pendant nos règles ? Pourquoi en 2017 dans les pubs pour serviettes, le liquide est-il toujours bleu ? Pourquoi est ce qu'on entend encore au bureau : «?oh la la, Machine elle est énervée, elle a ses règles ou quoi ? »?? Pourquoi les femmes qui souffrent le martyr pendant leurs règles doivent rester belles et se taire?? Pourquoi les hommes ne connaissent rien sur les règles des femmes, et sont donc ignorants sur ce que vit la moitié de l'humanité une fois par mois pendant 40 ans ? Camille Emmanuelle aborde, de sa plume énergique et

joyeuse, un sujet central de notre intimité et de la société : les règles.

Le grand mystère des règles. Pour en finir avec un tabou vieux comme le monde. Jack Parker, Flammarion, 2017

> "Un livre sur les règles ? Mais pourquoi ?
> Parce que les règles sont toujours enveloppées d'un voile de répulsion et de rejet.
> Parce qu'on ignore encore beaucoup trop de choses au sujet des menstruations, ne serait-ce que d'un point de vue purement biologique.
> Parce qu'on ne connaît pas assez les problèmes de santé qui y sont liés et que de nombreuses personnes souffrent parfois en silence, sans savoir que ce n'est pas normal et qu'il existe des solutions.
> Parce qu'une majorité d'enfants et d'adolescents, à qui on n'a jamais vraiment expliqué ce qu'il se passait, grandissent dans la peur et le dégoût de leurs corps.
> Parce que les publicités et notre environnement social nous incitent quotidiennement à les cacher.
> Parce qu'il faut surtout « ne pas en parler ».
> Il est grand temps que ce tabou rejoigne le clan des reliques et qu'on arrête de culpabiliser, de complexer et de se cacher à tout prix – qu'on possède un utérus ou non."

Ceci est mon sang. Petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font. Elise Thiébaut, La Découverte, 2017

> "Avoir ses « ourses », ses « ragnagnas », ses « coquelicots » ou « l'Armée rouge dans sa culotte »… : quelle que soit la façon dont on l'appelle, ce phénomène naturel qui consiste, pour les femmes, à perdre un peu de sang tous les mois (sans en mourir !) reste un tabou dans toutes les sociétés. Pour en finir avec cette injustice, Élise Thiébaut nous propose d'explorer les dessous des règles de manière à la fois documentée, pédagogique et pleine d'humour...

et la
MALLE « LUTTE CONTRE LE TABOU DES RÈGLES - PRÉCARITÉ MENSTRUELLE » du Centre Hubertine Auclert
https://view.genial.ly/60e5da4fb069510dcc796701/presentation-malle-reglesprecarite-menstruelle

SUR LES POILS

Vidéos

À l'origine de l'épilation comme injonction féminine, France Culture, 2020
https://www.youtube.com/watch?v=Rwdn1FHzXgI

Cachez-moi ce poil...
Si le corps féminin est célébré par les artistes, sa pilosité, associée au sexe et à l'animalité, est condamnée par la société. De la peinture au cinéma, petite anthologie des censures velues.
(depuis notre mise en ligne youtube a imposé une limite d'âge car la vidéo pourrait être "inappropriée pour certains utilisateurs"... il serait intéressant de chercher ce qui choque tant Youtube)

Mes poils, transgressifs ?

Le moindre poil sur le corps d'une femme suscite le dégoût. Pourquoi le corps féminin doit-il être glabre ? À quoi l'obligation sociale de l'épilation correspond-elle ?
Sur la chaine Youtube MARINETTE, FEMMES ET FEMINISTE de Marine Perrin.

Les poils. Entre meufs n° 8
https://www.youtube.com/watch?v=ZXOcosS1J0U
Gazon maudit, Série *Libres* d'Ovidie sur ARTE (2021)
https://www.arte.tv/fr/videos/094356-010-A/libres/

Une enquête (2025)

#EnquêteEpilation : les premiers résultats de notre grande enquête sur la norme du glabre

Une étude

Claire Simon, **L'image du poil**, mémoire de master 2, ENS Louis Lumière, Spécialité Photographie, 2017
https://www.ens-louis-lumiere.fr/sites/default/files/2017-08/Simon_Photo_2017.pdf

Articles

Aux racines des batailles du poil, une histoire politique de désirs et de dominations
https://www.lemonde.fr/idees/article/2023/07/14/aux-racines-des-batailles-du-poil-une-histoire-politique-de-desirs-et-de-dominations_6181899_3232.html

Pourquoi déteste-t-on les femmes poilues ?
http://www.slate.fr/societe/pourquoi-detester/pourquoi-deteste-on-femmes-poilues

Défense du poil contre la didacture de l'épilation intime
http://www.fauteusesdetrouble.fr/2011/02/%C2%AB%C2%A0defense-du-poil-contre-la-dictature-de-l%E2%80%99epilation-intime%C2%A0%C2%BB-de-stephane-rose/

Entretien avec Stéphane Rose
http://www.fauteusesdetrouble.fr/2011/02/entretien-avec-stephane-rose-auteur-de-defense-du-poil-contre-la-dictature-de-l%E2%80%99epilation-intime/
Extraits :

> L'épilation intégrale, qui s'est imposée dans le cinéma porno, a dicté une norme du corps féminin désirable pour les hommes. Cette norme-là, par effet de pression sur les femmes, a été intégrée par les femmes elles-mêmes. Les différentes étapes du ratiboisage des poils pubiens féminins, c'est-à-dire le maillot, puis le ticket de métro, puis l'intégrale, année après année, suivent exactement la façon dont ça s'est produit par étapes dans la pornographie. La presse féminine a relayé ça, et le piège s'est refermé…
> … l'épilation est devenue un marché, et le marché de l'épilation a brassé tout ce qu'il pouvait pour s'étendre, c'est-à-dire une certaine tendance, hygiéniste effectivement, à l'aseptisation des corps, à la peur du microbe, de tout ce qui dépasse.
> … Associé à ça, un goût de plus en plus jeuniste pour le corps désirable considéré comme perpétuellement jeune : on veut des jeunes filles sans gras, on ne veut pas de poils, on ne veut rien qui dépasse de cet idéal. Si elles ont des gros seins, il faut que ce soient de gros seins siliconés, mais ça ne peut pas être des poitrines un peu tombantes. Il y a une espèce de modèle poupée Barbie, qui nous vient des États-Unis, et même de la Californie, et qui a envahi le monde.

Comment l'épilation du maillot vise à remettre les femmes à leur place
https://www.buzzfeed.com/daphneeleportois/ce-que-lepilation-du-maillot-revele-ce-nest-pas-juste-le?utm_term=.xgmxoV5Ywm#.qlrN2lGo3q

Dressage au collège : comprendre par l'humiliation qu'il "faut" s'épiler
https://www.nouvelobs.com/rue89/nos-vies-intimes/20170719.OBS2289/dressage-au-college-comprendre-par-l-humiliation-qu-il-faut-s-epiler.html

Les hommes nus, à rebrousse-poil
https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2016/01/31/les-hommes-nus-a-rebrousse-poil_4856692_4500055.html

Chez les hommes, les poils se font la malle,
"*Plus de la moitié d'entre eux s'épilent les parties génitales, et nombreux s'attaquent aussi aux aisselles ou au sillon interfessier…*"
https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2021/02/13/chez-les-hommes-les-poils-se-font-la-malle_6069877_4497916.html

Sexualité : avec ou sans poils ?
Extrait :

> "… Ainsi que le note Pierre Griffet, auteur en France d'un blog sur la pilosité, il fut un temps, dans les années 70 où les femmes avaient le droit de s'afficher avec ou

sans poils, sans que personne ne s'en offusque. Dans les années 80, le poil disparaissait en été, puis, la décennie suivante, il n'apparaissait à aucune des quatre saisons. Depuis le début du XXIe siècle, sont apparus les pilophobes, qui ont un malin plaisir à insulter les rares femmes qui osent encore afficher quelques poils. On en arrive à des comportements équivalents à ceux pourtant si décriés de certains pays intégristes, en menaçant de mort les femmes qui résistent à cette nouvelle tendance machiste de vouloir que le corps féminin garde un aspect infantile. Car après tout et pour reprendre l'expression de l'anthropologue Françoise Héritier, il importe que dans les patriarcats la femme reste pour l'homme une « cadette »...
"... Et comme le notait il y a quelques années le sexologue Gérard Zwang : « Renoncer à sa toison pubienne, à sa pilosité axillaire, à ses cheveux, voiler sa chevelure, son visage, autant de sacrifices auxquels sont contraintes les femmes partout où la féminité est suspecte, crainte ou haïe..."
http://www.terrafemina.com/vie-privee/sexo/articles/14371-sexualite--avec-ou-sans-poils-.html

Le poil dans l'art occidental : désir ou animalité ?http://www.fauteusesdetrouble.fr/2011/02/le-poil-dans-lart-occidental-desir-ou-animalite/

Poils, bourrelets, cicatrices...les féministes pulvérisent les clichés sur Instagram
https://www.telerama.fr/scenes/poils,-bourrelets,-cicatrices...-les-feministes-pulverisent-les-cliches-sur-instagram,n5720197.php

Un tutoriel beauté Youtube consacrée à la barbe
https://www.youtube.com/c/winslegue

Témoignages

Imparfaites, libres et heureuses

Une BD

Au poil ! de Klair Fait Grr

> "Le livre le plus drôle jamais écrit sur le poil ! Comment s'épiler avec un ouvre-boîte et un reste de vin de blanc ? Comment Jeanne d'Arc a-t-elle failli révolutionner l'épilation du maillot en ticket de métro ? Comment cacher ses repousses en se scotchant des moufles sous les aisselles ? L'épilateur électrique est-il une invention du Malin ? Et surtout : quelle grosse boulette ont bien pu faire les femmes pour MERITER ÇA ?"

Livres

L'égalité à quelques poils près
Collectif Liberté, Sorité, Pilosité, Leduc, 2023

> *Le poil fait partie intégrante de nos corps, il est pourtant convenu de le faire disparaître. Pour quelles raisons ? Pourquoi nous épilons-nous ? "Avons-nous vraiment le choix ? Le poil est-il un petit sujet ?*
> Voilà des questions auxquelles nous tentons de répondre dans ce livre.
> A partir de nos recherches et de vos témoignages, nous avons voulu questionner le rapport à la pilosité et les inégalités subies par les femmes et les minorisés de genre."

Histoire du poil.
Marie-France Auzepy, Joël Cornette, Belin, 2011

> "Le poil a une histoire... Cet ouvrage, très documenté, la retrace en nous révélant l'infinie diversité des adaptations et des déclinaisons du poil à travers les époques, les civilisations et les continents. Car partout le poil a été - et n'a cessé d'être - un marqueur de comportement, un signe politique, un indice social, éthique et religieux, qu'il s'agisse du monde hébraïque, chrétien, islamique ou extrême oriental...
> Ainsi, du poil biblique au poil freudien en passant par celui des Poilus, chacun trouvera « son poil » dans cette étude riche en surprises et inattendus et, l'esprit aiguisé par la curiosité, il pourra, au fil de sa lecture, s'en tisser d'autres".

Anthropologie, mythologies et histoire de la chevelure et de la pilosité. Le sens du poil.
Etudes réunies par Bertrand Lançon et Marie-Hélène Delavaud-Roux.
Le Corps en question, L'Harmatan, 2011

> "Les cheveux et les poils sont des signes. Ils définissent les apparences et ne sont aucunement superficiels. Leur absence, leur longueur, leurs formes et leurs couleurs désignent ou veulent désigner quelque chose dans une société donnée, à un moment donné. Cheveux et poils sont les éléments les plus aisément transformables ou escamotables du corps humain, ils restent des identifiants remarquables des personnes. Ils viennent dire aux autres quelque chose de soi, de son rapport au monde et à la société".

Trichologiques - Une anthropologie des cheveux et des poils
Christian Bromberger, Fayard, 2010

> "Pourquoi s'intéresser à l'art d'accommoder ses cheveux et ses poils ? Comment un sujet si ténu en apparence peut-il amener à se poser de grandes questions ? Se fondant sur ses propres enquêtes ethnographiques (en Iran, dans les pays méditerranéens, à Hokkaido, dans le service de cancérologie d'un hôpital...) et sur une documentation considérable qui n'ignore aucun continent ni aucune période

de l'histoire, Christian Bromberger raconte ses diverses rencontres avec les cheveux et les poils. Parce qu'elle se prête, sans grand risque, aux traitements les plus divers, du rasage au frisage, de la dissimulation à l'ornementation, la pilosité offre de singulières propriétés pour symboliser les différences entre les sexes, entre les statuts sociaux, entre populations voisines ou lointaines mais aussi entre soumis et insoumis, entre l'ordre du monastère et l'errance de l'ermite, entre le civilisé et le sauvage..."

Radio

Le poil... un acte de résistance depuis le moyen âge !
https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/le-fil-histoire/le-poil-un-acte-de-resistance-depuis-le-moyen-age-5021650?

Haro sur les poils ! Causette, 2020
https://open.spotify.com/episode/5C4O8lrXNGIuAsB0g5QshH?go=1&utm_source=embed_v3&t=0&nd=1

Histoire du poil. Entretien avec Joël Cornette, historien, professeur à l'université Paris VIII qui codirige une *Histoire du poil* , ouvrage collectif publié chez Belin.
https://www.franceculture.fr/emissions/les-matins/histoire-du-poil

Un compte instagram

https://www.instagram.com/payetonpoil/?hl=fr

Une artiste

https://www.instagram.com/artist_esie/

SUR LE SEXE, LA SEXUALITÉ DES FEMMES

Vidéos

Série "Clit Revolution "
https://www.youtube.com/playlist?list=PLE7XZO5PXeLXRldGXFqS8hrCSnVGuOKq_

Cachez ce sexe que je ne saurais voir !
"Les monologues du Vagin" c'était il y a 20 ans. Cette pièce, de la féministe américaine Eve

Ensler est encore jouée partout dans le monde. À l'époque, c'était une révolution : entendre des femmes parler de leur sexe, de son aspect, de la violence, du désir… Aujourd'hui, où en est-on ? Les femmes connaissent-elles mieux leur sexe et surtout, est-ce qu'elles l'aiment mieux ? C'est ce que se demande ce premier numéro de Kreatur, l'émission féministe d'Arte."
https://www.arte.tv/fr/videos/081155-000-F/kreatur-n-1-cachez-ce-sexe-que-je-ne-saurais-voir/

Venus : confessions à nu
"Au Danemark, deux réalisatrices trentenaires lancent un appel à casting féminin pour un film érotique basé sur des expériences réelles. Une centaine de candidates, de leur âge ou plus jeunes, répondent spontanément à l'annonce. Dans un studio improvisé, les auditions commencent sous forme de dialogues entre les filmeuses et celles qui leur font face, une à une.
https://www.youtube.com/watch?v=qoUaOSd2tME

Pourquoi les vulves font-elles peur ?

Gustave Courbet le sait bien : représenter un sexe féminin, c'est la garantie de lancer la polémique. Mais depuis la Grèce antique avec la pratique de l'"anasyrma", les femmes l'ont compris : dévoiler sa vulve, c'est une prise de pouvoir. Aujourd'hui, des artistes et militantes féministes reprennent ce geste dans leur combat. Pourquoi montrer son sexe pour faire peur ? Et pourquoi ça marche ?

Comptes instagram

https://www.instagram.com/jouissance.club/
https://www.instagram.com/jemenbatsleclito/
https://www.instagram.com/clitrevolution/
https://www.instagram.com/the.vulva.gallery/?hl=fr
https://www.instagram.com/tasjoui/?hl=fr

Vidéo

5 points communs entre le clitoris et le pénis

Articles

On sait désormais combien de terminaisons nerveuses comporte le clitoris

Soigne ta chatte : petit précis d'hygiène vulvaire (2022)
https://www.slate.fr/story/235114/hygiene-chatte-vulve-gynecologie-toilette-laver-douche-essuyer-vagin-savon
Entre tabou et fantasmes, manque d'éducation et conseils douteux d'influenceuses, le b.a.-ba

de l'hygiène intime féminine reste méconnu. Pourtant, les règles ne sont pas très compliquées.

Éducation : le clitoris passe en mode manuels *(2019)*
A l'occasion de la refonte des programmes de seconde, cinq livres de SVT sur sept représentent enfin l'organe sexuel féminin de façon complète. En 2017, lors des changements de programmes du collège, Magnard était le seul éditeur à le faire.
https://www.liberation.fr/futurs/2019/10/31/education-le-clitoris-passe-en-mode-manuels_1760869/

Une vulve n'est pas un vagin. Lisons ces deux médecins norvégiens.
https://www.nouvelobs.com/rue89/nos-vies-intimes/20180409.OBS4865/une-vulve-n-est-pas-un-vagin-lisons-ces-deux-medecins-norvegiennes.html

Imprimer un clitoris en 3D ? "Impossible de parler de sexualité en classe sans le montrer"
https://www.nouvelobs.com/societe/20160803.OBS5774/imprimer-un-clitoris-en-3d-impossible-de-parler-de-sexualite-en-classe-sans-le-montrer.html
Extrait

> *En quoi ce clitoris à taille réelle contribuera-t-il à l'éducation des enfants ?*
> - Il me semble impossible de parler de sexualité en classe sans montrer à quoi ressemble le clitoris, car comme le pénis, il est la source primaire du plaisir sexuel. De même qu'il existe des squelettes, disposer d'un modèle de cet organe en entier et à sa taille réelle aidera à faire comprendre que les filles n'ont pas qu'un orifice "entre les jambes" et que leur plaisir n'est pas plus mystérieux que celui des hommes ! Des enseignants de SVT s'en sont en tout cas d'ores et déjà saisis. Le site svt-egalite.fr a mis à disposition le fichier permettant de réaliser l'impression.
> *Pourquoi, aujourd'hui encore, un flou demeure autour du clitoris ?*
> - D'abord, la médecine s'est désintéressée de cet organe dès qu'on a compris qu'il n'était pas nécessaire que les femmes aient un orgasme pour qu'il y ait fécondation. L'attention généralisée pour le sexe masculin en sciences et en médecine a par ailleurs sans aucun doute renforcé ce désintérêt : le plaisir des femmes n'était pas perçu comme une question intéressante à étudier.
> De plus, la théorie exposée par Freud dans sa leçon intitulée "La féminité" reste malheureusement encore très prégnante en France et continue de faire beaucoup de dégâts. Le psychiatre y explique que le développement psychosexuel normal d'une femme implique que le lieu de son plaisir sexuel soit transféré vers le vagin, car le plaisir provenant du clitoris est infantile.
> En ce qui concerne les programmes et manuels scolaires français : parler de reproduction ne pose pas ou peu de problème, mais parler de plaisir sexuel est une tout autre histoire. Or contrairement au pénis pour l'homme, la représentation du clitoris ne s'impose pas de soi quand on réalise un schéma des organes reproducteurs féminins. D'ailleurs un plan de coupe de ces organes induit au contraire qu'on n'en voie qu'une petite partie.
> Voir aussi :

https://odilefillod.wixsite.com/clitoris

Odile Fillod, la chercheuse qui a permis aux femmes de prendre leur plaisir en main
http://www.slate.fr/story/168497/odile-fillod-chercheuse-modele-clitoris-impression-3d

Dans ce kit, il y a le sexe des femmes. Et c'est bien.
https://www.nouvelobs.com/rue89/notre-epoque/20171121.OBS7589/dans-ce-kit-il-y-a-le-sexe-des-femmes-et-c-est-bien.html

Le marketing du vagin : quand le marché de la beauté s'attaque à l'intime
http://www.slate.fr/story/62121/marketing-vagin-beaute

Un site internet **LES FRANGINES**
Les Frangines, c'est un collectif de jeunes femmes qui souhaitent transmettre leurs réflexions féministes sur les sexualités des femmes.
https://www.lesfrangines.olf.site/

Radio

Au delà du clitoris, France Culture, 2020
https://www.franceculture.fr/emissions/series/au-dela-du-clitoris?utm_medium=Social&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR0ClRmHPbD40S6CgDzSEMK6cFhggRAtCyL9A2yeE-o3wc2OymHgIZuke04#Echobox=1601010640

Une bande dessinée

L'Origine du monde, Liv Strömquist, Rackam, 2016

> "*Une certaine partie du corps de la femme, celle que Gustave Courbet a évoqué dans son tableau L'origine du monde, a suscité et continue de susciter l'intérêt un peu trop "vif " de certains représentants de la gent masculine. C'est ainsi que le Dr. Kellogs, l'inventeur des corn-flakes, a pu affirmer que la masturbation provoque le cancer de l'utérus et le Dr. Baker Brown a pu préconiser l'éradication de l'onanisme féminin par l'ablation du clitoris (la dernière a été pratiquée en 1948 !). Si le corps médical n'y va pas avec le dos de la cuillère, les philosophes ne sont pas en reste. Jean-Paul Sartre peut ainsi écrire "... le sexe féminin... est un appel d'être, comme d'ailleurs tous les trous"...*
> *Sous la plume acérée de Liv Strömquist, défile toute une galerie de personnages (pères de l'église et de la psychanalyse, pédagogues, sexologues) dont les théories et les diagnostics ont eu des conséquences dévastatrices sur la sexualité de la femme.... Liv Strömquist lève le voile sur des siècles de répression sexuelle et fait voler en éclats toutes les idées fausses autour du sexe féminin, sans oublier d'égratigner – au passage – l'obsession de notre culture pour la sexualité binaire.*"

Des livres

Idées reçues sur le clitoris. Histoire et anatomie politique d'un organe méconnu
Sylvie CHAPERON, Odile FILLOD, Le Cavalier Bleu, 2022

> *De l'Antiquité à aujourd'hui, les multiples dénominations et descriptions erronées du clitoris portent les traces de sa méconnaissance et de visions essentiellement masculines du corps et de la sexualité.*
> *Conséquence de cela, le clitoris reste nimbé d'un mystère propice à tous les fantasmes et idées reçues. Ainsi n'aurait-il été découvert qu'à la Renaissance et sa partie cachée décrite en 1998 seulement. Verge de la femme, selon certains, il serait, revanche ultime, mieux que le pénis !*
> *Au travers d'une fine analyse historique et anatomique émaillée de nombreux exemples, Sylvie Chaperon et Odile Fillod montrent que, ni plus ni moins admirable que le pénis, le clitoris mérite simplement d'être mieux connu.*

Les joies d'en bas de Nina Brochmann et E. Stokkendahl, Actes Sud, 2018

> "*On s'imagine tout savoir sur l'organe sexuel féminin, car il en est souvent question dans les magazines et sur Internet. Mais voilà que Les Joies d'en bas, écrit par deux futures praticiennes norvégiennes et traduit dans une trentaine de langues, dissipe enfin un ensemble de mythes ou de fausses vérités entourant le sexe. Non, on ne peut pas constater médicalement si une fille est encore vierge. Non, l'orgasme purement "vaginal" n'existe pas. Et le clitoris n'est pas un bouton magique sur lequel il suffit d'appuyer…*
> *En faisant état des tout derniers résultats de la recherche, ce livre révèle la face cachée du clitoris, retrace la ronde des hormones qui orchestrent les menstruations, fait le tour des différents types de contraception… et met enfin le doigt sur le fameux point G…*"

SUR LA SEXUALITÉ DES HOMMES

Les hommes connaissent-ils mal leur sexe ? 2020
Désir, émotions érotiques, plaisir prostatique, vasectomie: mal informés, les hommes en 2020 ont encore du mal à discuter de leur membre sans rougir.
http://www.slate.fr/story/187755/hommes-connaissance-sexe-urologie-sexologie
Tout sur la bite (podcast)
https://www.binge.audio/podcast/les-couilles-sur-la-table/tout-sur-la-bite
Les orgasmes masculins (podcast)
https://www.binge.audio/podcast/les-couilles-sur-la-table/les-orgasmes-masculins

GÉNÉRAL

Une série d'articles

L'impuissance comme idéal de beauté des femmes, écrits par Noémie Renard entre 2016 et 2017
https://antisexisme.net/2016/01/02/impuissance-01/

Etudes

Epilation intégrale, complexes sur la taille du pénis,...
Enquête sur l'influence des films X sur le rapport au corps et la vie sexuelle des Français (2014).
https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2018/03/2609-1-study_file.pdf
De nouveaux hommes ? Les cahiers de l'Observatoire Nivéa
https://www.researchgate.net/publication/321886744_Peaux_male_et_papier_glace_in_De_nouveaux_hommes_Cahiers_de_l'Observatoire_Nivea_n_9

Un livre

Sex and the series. Sexualités féminines, une révolution télévisuelle, Iris Brey, Sopa Editions, 2016.
"Sommes-nous à l'aube d'une nouvelle révolution sexuelle ? C'est ce qui apparait quand on lit l'essai d'Iris Brey, Sex & the séries - Sexualités féminines,une révolution télévisuelle. En s'appuyant sur des oeuvres télévisuelles d'hier et d'aujourd'hui, l'auteure nous démontre comment la représentation de la femme y a évolué et comment elle s'est libérée des carcans instaurés par le cinéma. Liberté, sexe et sensualité connaissent un âge d'or sur le petit écran et nourrissent les esprits d'une nouvelle génération de femmes prêtes à prendre la relève".

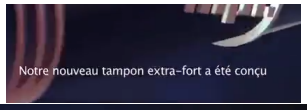
Un entretien

Sexualité féminine et séries TV : une révolution ?

Conférence d'Iris Brey, journaliste et universitaire, auteure du livre "Sex and the series" le 20/04/2015 au Forum des images à Paris, dans le cadre du Festival Séries Mania, saison 6.

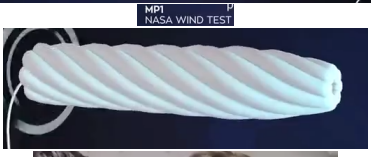
ANNOTATIONS ET QUESTIONNAIRES

Arrêts sur image



Ce tampon est extra-fort, alors que ceux pour femmes sont extra-larges (super, super plus), l'adjectif fort renvoie à la supposée force masculine.

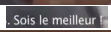
L'objet est noir, présenté dans un décor noir, une couleur associée au marketing des produits destinés aux hommes (gels de rasage, de douche, shampoings, etc..).



Référence à la Nasa pour inscrire le tampon dans un contexte de recherche scientifique haut de gamme, comme une fusée ou un satellite.

Le tampon ressemble plus ici à une mèche (perceuse) ou, plus symboliquement, à un pénis.

Complicité virile, souvent utilisée dans les publicités pour produits masculins (dans un vestiaire par exemple).



L'homme se doit d'être performant.

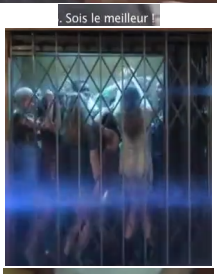
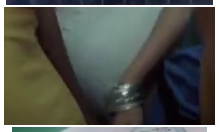
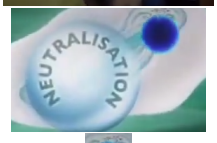


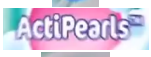
Image surprenante de ces femmes collées les unes aux autres, sautillant et dansant dans un ascenseur! Quel rapport avec le quotidien des femmes réglées ?



"Rien ne m'empêche d'être proche des autres quand j'ai mes règles". A part en discothèque, est-on si souvent si proche des autres ? Le sous-entendu est "moi je peux (j'ai ce qu'il faut)" mais sinon ce serait impossible. Pourquoi ? Ca pue ? Ici l'argument marketing de la propreté et surtout de la FRAICHEUR s'épanouit.



Sang bleu ? "Neutralisation des odeurs" : encore une fois, évocation d'une soit-disant odeur qu'il faudrait absolument cacher sous peine de ne pouvoir s'approcher des autres.

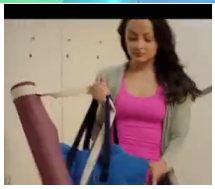


Tâche de sang bleue. Le bleu est aussi utilisé pour les couches; pourtant autant on peut comprendre que la couleur"urine" ne tranche pas assez sur le blanc des couches dans le cadre d'une image ou d'un film publicitaire, autant la couleur rouge (sans pour autant utiliser du sang) semble adaptée. Ce bleu c'est aussi symboliquement du sang "neutralisé" qui n'est plus sale ni odorant, d'où le renforcement de croyances négatives à son égard.

"Actipearls" ??? Un nouvel "actif" inventé par les pros du marketing.

Petit design sympa, il faut rester coquette partout...

On échappe ici au "tout rose" spécial filles.



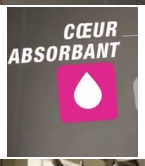
Jeune et sportive, comme dans toutes les pubs pour tampons ou serviettes (et blanche la plupart du temps).

"TRIPLE PROTECTION ANTI-FUITES" : il faut bien ça! Dire que certaines n'ont peut-être qu'une DOUBLE PROTECTION ?!!! Mieux vaut en rire. Argument toc pour mieux vendre en générant la peur et la honte de tâcher ses vêtements ou, encore pire, que ce soit visible.

Paquet rose qui identifie le produit "fille", déjà présente dans l'appellation NANA. En bas à droite on lit "SECURITE", c'est l'argument n° 1 de la marque.

Barrières intégrales + cadenas : le sang ne passera pas! Toute personne réglée sait bien que cet argument est faux mais en prétendant verouiller les fuites, la pub ne fait que renforcer la peur d'en avoir.

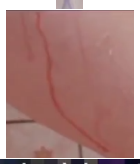
"MURS ANTI-FUITES" : après les barrières, les murs ! Sûr qu'on est bien protégée avec ça.



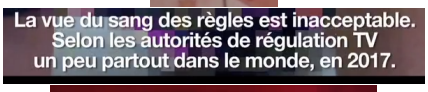
COEUR ABSORBANT : effectivement c'est une triple protection ouf!

A l'endroit, à l 'envers, rien à craindre.

Liquide rouge (contrairement à la publicité précédente). Comme le faux sang utilisé dans les films.

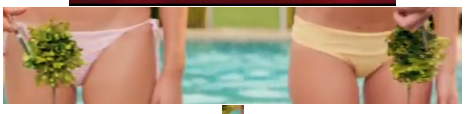


Le sang coule le long des cuisses : un phénomène très banal et pourtant cette image est rare et a choqué beaucoup de gens : pourquoi ?



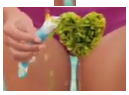
Pourquoi ? ON voit sans cesse à al télé, sur internet, des images de violence avec de vraies blessures, de vrais meurtres, du vrai sang,... Pourquoi celui-là précisément serait-il interdit ?

Chercher parmi les artistes, celles et ceux qui ont brisé le tabou des règles.



Pourquoi ces mini-arbustes et ces ciseaux ?
Le feuillage en buisson représente les poils pubiens féminins, mal taillés par des ciseaux mal adaptés. Autrement dit ces filles là ne sont pas bien épilées (pourtant pas le moindre poil ne sort de leur culotte).

Le "thigh gap", ce fameux trou entre les cuisses devenu critère de perfection physique, absolument anti-naturel. Les 3 filles sont similaires.

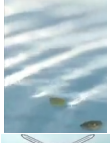


Le fameux rasoir et son buisson bien taillé en forme de coeur, placé "pile poil" au bon endroit.

Ce coeur est destiné à être vu: l'épilation aurait-elle pour objectif de mieux plaire à son partenaire ?

Trois pubis dont 2 mal taillés, l'on voit l'air supérieur et méprisant de la 3° . C'est aussi l'occasion de désigner la rivalité et la jalousie prétendument féminines , un stéréotype récurrent.

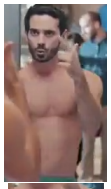
On retrouve ici l'utilisation publicitaire très fréquente de l'anglais: gage de sérieux ? d'expertise ? Pourquoi le français ne suffit pas ?



L'eau illustre la fonction "hydratation" du rasoir.

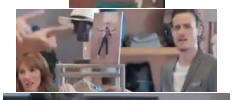
La marque et le mot "sword" en anglais illustré par les deux sabres croisés: le sabre évoque un acte radical, tranchant. Le mot ainsi que les couleurs (bleues) évoquent un univers masculin : peut-être parce que le rasage est d'abord un acte effectué par les hommes et que la marque a donc de l'expérience ?

L'emballage noir évoque les produits de toilette masculins (déos, mousse de rasage, gels douche, etc) sans doute pour évoquer une expérience et une expertise. Par contre le mot SILK est écrit en rose, la soie évoque la douceur, qualité que l'on attribue de façon stéréotypée aux filles. Le petit coeur vert est un rappel du buisson pubien bien taillé, en forme de coeur.

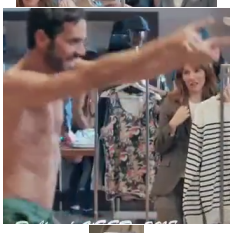


Le corps est épilé, la barbe apparente : ce n'est pas le poil en lui-même qui est dénigré; il y a des endroits où on peut les laisser, d'autres non.

Corps lisse et musclé.

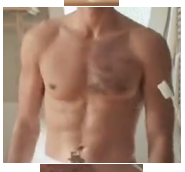


Regards admiratifs, envieux ? On peut imaginer que c'est le corps qui fait envie plus que son absence de poils.



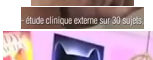
Bien épilé donc forcément bien dans sa peau.

Veet men, le produit miracle. La crème Veet existe depuis longtemps, ici le produit est décliné en version "homme" (même si la marque préfère le mot anglais), couleurs gris et bleu, dans la gamme de couleurs des produits de toilette destinés aux hommes.



Même genre de corps musclé et lisse que l'homme précédent. Mais il n'a pas de barbe.

Contrairement à la publicité précédente, on voit ici des poils et comment faire concrètement pour les supprimer.



Quelle étude clinique se base sur seulement 30 patients ????

Univers de petite fille, est-ce à elles que s'adresse cette publicité ?

Pourquoi avoir choisi une chatte ?

Beaucoup de rose pour renforcer l'adresse "filles".

Ce chat gris derrière la fenêtre a tout d'un voyeur, attitude pourtant punie par la loi (Le voyeurisme est défini par l'article 226-3- 1 du Code pénal. Il s'agit d'un nouvel article créé par la loi du 3 août 2018 renforçant la lutte contre les violences sexuelles et sexistes.)

Séquences

00:00:08 - 00:01:52

Cette séquence concerne la parole sur les règles dans l'espace privé et l'espace public. Il semble que cette parole soit impossible, interdite, à la maison comme au café entre copines; il faudrait donc taire ce phénomène pourtant naturel et régulier qui concerne 50 % de la population ? Pour quelles raisons ? Donner celles apportées par les extraits et aussi celles qui sont les vôtres ou celles de vos proches. Qui est gêné principalement par cette parole ? Pourquoi ? Quel est l'argument de la jeune fille dans le premier extrait pour justifier de la nécessité d'en parler ? En français, le mot "indisposée" est un des mots employé pour dire " menstruée" Indisposé d'après le Larousse, veut dire légèrement souffrant: qu'est-ce que cette appellation induit ? Pourquoi dire "je suis indisposée" passerait mieux, serait moins gênant, que dire "j'ai mes règles" ? Les hommes dans le clip sont gênés, et ils considèrent que ce sont les filles qui sont responsables de cette gène parce qu'elles évoquent un sujet choquant qui devrait rester privé (noter ici que l'une des jeunes femmes demande seulement à ses copines si elles ont un tampon "super" parce que ses règles sont abondantes). Qu'est-ce que cette gène nous apprend sur eux ?

00:01:53 -

Quel est le dispositif ? D'après vous, que demande la femme aux hommes qui se succèdent ? Quel est l''objectif ? Faire le lien avec le premier extrait où la jeune fille explique pourquoi parler des règles pour un garçon est indispensable puisqu'il y sera forcément confronté dans sa vie sexuelle et amoureuse. Ici de jeunes hommes découvrent les tampons : commenter leurs réactions.

00:02:07 - 00:02:46	Décrire cette fausse publicité ; Quel est son objectif ? Quels sont les arguments publicitaires mis en avant ? Les retrouve-t-on dans d'autres publicités ? Lesquelles ? Quels sont les arguments mis en avant pour vendre les tampons pour femmes ? Pourquoi ces différences ? La nécessité de la performance, de l'exigence comme celle d'être "le meilleur" autant d'impératifs intériorisés par les hommes évoqués ici avec humour. Comparer l'univers sportif ici avec ceux que l'on retrouve dans les publicités pour les tampons ou serviettes, quels stéréotypes sont à l'œuvre ? Du côté masculin, on a : le sport, la force, la technique, la science, la virilité Et du côté féminin ? (voir les extraits qui suivent).
00:02:48 - 00:03:13	Dans cette séquence, il est aussi question de sang, mais cette fois ce n'est pas le sang des règles mais le sang jaillissant des corps suite à des agressions, des actes violents, voire très violents. Cette violence fascine, ce sang-là est souvent héroïque ; il s'expose, dans une surenchère parfois "gore" contrairement au sang des règles qui doit être caché : il y aurait-il un sang pur et un sang impur ? Pourquoi ? Et qu'en est-il de nos steaks sanguinolents ? Pourquoi cette hypocrisie ?
00:03:13 - 00:03:43	Scène de copinage dans un vestiaire où des femmes parlent librement de protections périodiques, ici tampons et serviettes. Pourtant, contre l'utilisation de la serviette une des femmes évoque l'aspect soi-disant dégoûtant des règles ; comme nous l'avons vu précédemment, il y aurait donc un sang dégoûtant (celui des femmes qui coule chaque mois pendant une bonne trentaine d'années) et celui, noble, voire héroïque, qui résulte d'une blessure provoquée lors d'un conflit, d'une guerre, etc. À nouveau, cette disqualification du féminin ne repose sur aucune réalité biologique (dans la mesure où l'hygiène est respectée mais c'est aussi le cas pour un soldat couvert de sang qui ne se laverait pas). Cette notion de dégoût provoque une notion de honte pour celle qui est menstruée. Et l'industrie des produits dits d'hygiène va en profiter pour vendre un tas de produits, certains totalement inutiles, comme c'est le cas pour les poils. D'où vient ce dégoût ? Aidez-vous des documents présentés dans les PROLONGEMENTS pour l'expliquer ; quelles en sont les conséquences pour les femmes ? qu'est-ce que cela induit dans la relation hommes/femmes ? À noter dans cet extrait de la série GLOW, les femmes sont d'origines et de physiques divers, ni évanescentes ni top-modèles, elles représentent mieux la diversité des femmes que les spots publicitaires qui suivent. Note : concernant le choc toxique évoqué par l'une des jeunes filles pour justifier qu'elle ne met pas de tampon, voir https://www.sciencesetavenir.fr/sante/syndrome-du-choc-toxique-lie-aux-r...
00:03:43 - 00:04:01	Deux publicités pour des serviettes périodiques : — Arguments marketing ? — Sous-entendus derrière les arguments ? Remarquez que dans ces deux publicités : - les femmes sont jeunes (qu'en est-il de la majorité des autres femmes ?) - elles sautillent, s'agitent ou font du sport... mais restent "FRAICHES" (???) À confirmer dans les autres publicités pour tampons ou serviettes. Les serviettes Always ont des "Actipearls" et les Nana sont "ultra secure fit" : pourquoi ce choix de mots anglais et pas leur traduction ?
00:04:02 - 00:06:24	Cette séquence a été réalisée pour l'émission CULTURE PUB: https://youtu.be/ZgBzvgmoVpE Quel est l'objectif de la marque "Bodyform Libresse" avec cette campagne de pub ? Pourquoi avoir montré des corps qui saignent ? (pieds de danseuse, guerrière, sportive, etc) Comparer l'image de l'homme qui va acheter des serviettes pour sa copine aux garçons du début qui semblent totalement médusés à la vue d'un tampon ; d'après vous, qu'est-ce que cela induit dans la relation fille/garçon ? Dans la sexualité ? Pourquoi le sang des règles serait-il choquant et pas celui provenant des corps blessés, violentés, mutilés que l'on voit sans cesse dans les reportages télévisés ?
00:05:43 - 00:06:25	Extrait de Poilorama. Une serie ARTE en 10 épisodes de 4 à 6 minutes disponible sur Dailymotion https://dai.ly/x6cwfkq Ne pas hésiter à regarder la série au complet pour tout savoir, ou presque, sur les poils.
00:06:24 - 00:06:37	Publicité pour un rasoir "bikini". Commenter et analyser le dispositif (personnages, actions, symbolique) et l'esthétique (corps des jeunes femmes, choix des couleurs). Noter que comme souvent dans les publicités pour les produits dépilatoires et les rasoirs, on ne voit pas un poil. Pourquoi ce choix d'un emballage noir et d'une présentation sur fond bleu ? "tondeuse étanche pour le maillot et rasoir hydratant qui laisse la peau belle et douce" La fonction étanche signifie sans doute qu'on peut se raser sous la douche ? Comme avec tous les rasoirs d'ailleurs. La fonction hydratation vient sans doute de la crème ou du gel déposé au cours du rasoir (poche blanche sous la tête du rasoir) ce qui est déjà plus original, mais la publicité ne montre absolument pas comment ça marche. Comment interpréter les "la la la" féminins de la bande son ?
00:06:38 - 00:06:46	Quel est l'argument publicitaire ? Facile d'utilisation ; c'est écrit et c'est dit. Il faut rassurer les hommes qui ont l'habitude du rasoir. Quelles normes pour les corps masculins ? Dans cette publicité et en général.
00:06:46 - 00:07:04	Extrait d'une campagne VEET (crème dépilatoire) qui a beaucoup suscité de réactions, négatives pour la plupart en 2011. D'après vous, pourquoi ? À qui s'adresse la marque ? Comment le sait-on ? Le texte de la chanson : "Quand mon minou est tout doux Il vaut le coup Quand mon minou pique partout C'est pire que du houx Quand mon minou est tout doux Il est trop chou Quand mon minou ressemble à un chien fou Il ne me plait plus du tout". L'utilisation du mot "minou" vocabulaire enfantin comme le décor, nous indiquent la cible de cette campagne publicitaire, les jeunes filles, voire les très jeunes filles. "Il vaut le coup" ? C'est-à-dire ? Pour qui ? Le but ultime est donc de plaire aux minets. Quand il n'est pas épilé, ça ne va pas du tout (ça pique, c'est moche), la chanson évoque donc un pubis glabre et promeut le rasage intégral comme outil de satisfaction et de séduction (le minet gris derrière la fenêtre qui pourtant se comporte en voyeur).
00:07:04 -	Extrait de la série ARTE, Poilorama. Bernard ANdrieu, Philiosophe du corps souligne le fait que des aisselles rasées transpirent davantage, d'où le marché de produits bloquant la transpiration, dangereux pour la santé. Le rôle des poils est de retenir la transpiration et la saleté.
00:07:38 - 00:07:53	Arvida Byström, photographe, Publicité Adidas 2017. Comment réagissez-vous à cet extrait de la publicité Adidas ? Quel est le message de Arvida Byrström ? D'après vous, quelles ont été les réactions ? Lire ici ses commentaires aux réactions : "Ma photo de la campagne Adidas Superstar a reçu beaucoup de commentaires agressifs la semaine dernière. Je suis blanche, sans handicap, non transgenre, avec comme seul détail non conforme quelques poils sur mes jambes. J'ai littéralement reçu des menaces de mort dans ma boîte de messages personnels. Je ne peux même pas imaginer ce que c'est de ne pas avoir tous ces privilèges et essayer d'exister dans ce monde. J'envoie de l'amour, essayez de vous rappeler que tout le monde ne vit pas les mêmes expériences personnelles." À lire : https://www.huffingtonpost.fr/2017/10/04/arvida-bystroem-legerie-dadidas-qui-assume-ses-regles-ses-poils-et-tout-le-reste_a_23232170/ La féminité ne se décline pas en une seule version, chacune est libre de l'incarner à sa façon, sans tenir compte des codes et des normes, même si le regard des autres est encore violemment intolérant.
00:07:53 - 00:08:02	Les poils sous les bras deviennent un signe d'affirmation, de revendication, de mode aussi. L'image de ces stars aux aisselles (légèrement) poilues peut permettre aux filles et aux garçons d'être plus tolérants en proposant d'autres modèles, valorisés par ailleurs et identifiés comme "belles et féminines".
00:08:03 -	Une publicité pour des rasoirs où l'on voit... des poils! C'est suffisamment rare pour le noter car les publicités pour les produits de rasage ou les dépilatoires ne montrent en général pas concrètement à quoi ils servent, on y voit des rasoirs glisser sur des peaux parfaitement lisses (sauf pour les produits pour hommes, le poil masculin serait-il moins honteux ? moins dégoûtant ?). "Même les femmes ont des poils" dit cette pub, c'est un fait, que l'on vérifie sur différentes femmes, jeunes il est vrai mais d'origine et de physiques divers. Quel est le message de cette publicité ? Quelles réaction d'après vous ? Cette publicité n'oppose pas les femmes qui se rasent à celles qui ne le font pas, chacune fait comme elle veut (même si ne l'oublions pas la marque vend des rasoirs et son but est bien d'en vendre plus!) https://mybillie.com/pages/projectbodyhair