



LA SEXUALITÉ, C'EST QUOI?

Le guide complet

NOUVELLES RACINES

TABLE DES MATIÈRES



Introduction 04

Quand la sexualité a été associée à la peur 05

La sexualité, ce n’est pas seulement faire l’amour 06

Revenir au corps doucement 07

Le plaisir : une chose à apprivoiser 08

Le consentement, plus qu’un simple oui 09

Les limites : apprendre à les sentir 10

Différents types de sexualité 12

Les différentes formes d’attirance et de relations 13

Quand la sexualité réveille de la honte, de la peur ou des souvenirs 17

Sexualité seule, sexualité à deux, sexualité absente 18

TABLE DES MATIÈRES



Communiquer avec un.e partenaire 19

Prendre soin de sa santé sexuelle 20

Quand chercher du soutien? 22

Conclusion 23

Petits exercices 24

Pour aller plus loin 30

Introduction

La sexualité, ce n’est pas seulement avoir des relations sexuelles. C’est une dimension de la vie humaine qui touche le corps, le plaisir, le désir, l’intimité, les émotions, les limites, l’identité, l’orientation sexuelle, les relations et le consentement. Elle peut se vivre de différentes façons selon les personnes, les étapes de la vie, les valeurs, les expériences, les besoins et le niveau de confort de chacun.e.

Pour certaines personnes, la sexualité est un espace de découverte, de joie, de connexion ou de plaisir. Pour d’autres, elle peut être associée à la peur, à la honte, à la confusion, à des blessures, à des interdits ou à beaucoup de silence. Et parfois, c’est un mélange de tout ça. Il n’y a pas une seule bonne façon de vivre sa sexualité, ni un seul chemin valable pour apprendre à se connaître.

Ce guide ne sert pas à te pousser vers une sexualité active, ni à te dire quoi faire. Il n’est pas là pour remplacer tes valeurs, forcer tes choix ou t’amener quelque part où tu ne veux pas aller. Il existe plutôt pour t’aider à remettre des mots simples, humains et sécurisants sur un sujet qui a peut-être été compliqué, contrôlé ou présenté comme dangereux.

Tu peux le lire d’un coup, le survoler, t’arrêter, revenir plus tard. Tu peux être curieux.se, mal à l’aise, soulagé.e, en colère, indifférent.e ou tout ça à la fois. Tu n’as rien à réussir. Tu n’as pas à « rattraper le temps perdu ». Tu n’as pas à prouver que tu es libre en allant plus vite que ton corps, ton cœur ou ton histoire.

Ton rythme est le bon.



Quand la sexualité a été associée à la peur

Dans certains milieux religieux ou à fort contrôle, la sexualité est souvent présentée comme dangereuse, sale, honteuse ou réservée à un cadre très précis. On peut apprendre très tôt que le désir est suspect, que le corps est une tentation, que le plaisir est égoïste ou que dire non n'est pas vraiment une option.

Ces messages peuvent laisser des traces. Même après avoir quitté le milieu, tu peux ressentir de la culpabilité, de la peur, du dégoût, de la confusion ou un malaise difficile à expliquer. Ce n'est pas parce que tu es « brisé.e ». C'est peut-être parce que ton corps et ton esprit ont longtemps associé la sexualité au danger, au péché, à la honte ou au devoir.

QUELQUES MESSAGES FRÉQUENTS

MESSAGE REÇU	REPÈRE PLUS SAIN
Mon corps est une tentation	Mon corps fait partie de moi et mérite du respect
Le désir est dangereux	Le désir est une information, pas une obligation
Le plaisir est suspect	Le plaisir peut être sain, humain et consenti
Dire non est égoïste	Dire non est une limite légitime
Je dois plaire à l'autre	Je peux écouter ce qui est vrai pour moi

Ce que tu as appris sur la sexualité n'est pas nécessairement la vérité sur ton corps.

La sexualité, ce n’est pas seulement « faire l’amour »

La sexualité est plus large que l’acte sexuel. Elle peut inclure le désir, la tendresse, l’attirance, la sensualité, l’intimité, les pensées, les fantasmes, les limites, la relation au corps, l’identité, l’orientation, la façon d’aimer ou même le fait de ne pas vouloir de sexualité.

Elle peut être vécue seul.e ou avec une autre personne. Elle peut être très présente dans une vie, ou très peu. Elle peut changer avec l’âge, les expériences, la santé mentale, les hormones, les traumas, les médicaments, le stress ou les saisons de vie.

À retenir : Avoir une sexualité saine ne veut pas dire avoir beaucoup de sexualité. Ça veut dire pouvoir habiter ton corps et tes choix avec plus de liberté, de consentement et de respect.



Revenir au corps doucement

Avant même de parler de sexualité, il peut être utile de revenir au corps. Pas pour performer. Pas pour provoquer quelque chose. Simplement pour réapprendre à sentir ce qui est agréable, neutre ou inconfortable.

TU PEUX COMMENCER PAR DES GESTES SIMPLES :

- remarquer la température de l'eau sous la douche
- mettre une crème sur ses mains en observant les sensations
- porter un vêtement confortable et sentir comment le corps respire dedans
- danser seul.e une chanson
- respirer profondément en posant une main sur le ventre
- identifier ce qui est agréable, neutre ou inconfortable

PETIT EXERCICE - LE FEU DE CIRCULATION DU CORPS

Ce petit exercice t'invite à écouter les signaux de ton corps, un peu comme un feu de circulation. Il ne sert pas à te juger ni à trouver la « bonne » réponse, mais à t'aider à remarquer ce qui se passe en toi.

Quand tu penses à une situation, une relation, un contact physique ou une idée liée à la sexualité, demande-toi : est-ce que mon corps se sent plutôt en vert, en jaune ou en rouge?

Le vert peut indiquer de l'ouverture et du bien-être. Le jaune peut signaler un besoin de ralentir, de clarifier ou de prendre une pause. Le rouge indique qu'il est important d'arrêter, de te protéger ou de revenir à quelque chose de plus sécurisant.

COULEUR	CE QUE ÇA PEUT VOULOIR DIRE
	• Je me sens bien, curieux.se, détendu.e
	• Je ne suis pas sûr.e, j'ai besoin de ralentir
	• Je veux arrêter, je me ferme, je fige, je me sens en danger



À retenir : Ton corps n'a pas besoin de se justifier pour dire non.

Le plaisir : une chose à apprivoiser

Le plaisir peut être physique, émotionnel, sensoriel ou relationnel. Pour certaines personnes, il est associé à la culpabilité. Pour d'autres, il est difficile à ressentir parce que le corps a appris à se couper de ses sensations.

Le plaisir n'est pas une performance. Il n'a pas besoin d'être intense ou spectaculaire. Il peut commencer par reconnaître : « Ça, c'est confortable », « ça, j'aime moins », « ça, je ne sais pas encore ».

QUESTIONS DE RÉFLEXION :

- Qu'est-ce qui me fait du bien dans mon corps, sans pression sexuelle?
- Est-ce que j'ai appris à me méfier du plaisir?
- Est-ce que je me permets de recevoir de la douceur?
- Qu'est-ce qui me donne envie de me refermer?
- Qu'est-ce qui m'aide à me sentir en sécurité?



Le consentement, plus qu’un simple oui

Le consentement, ce n’est pas seulement l’absence de non. C’est un accord libre, clair, réversible et volontaire. Une personne peut consentir à une chose, mais pas à une autre. Elle peut changer d’idée. Elle peut avoir besoin de temps.

TU AS LE DROIT DE DIRE :

- « J’ai envie d’aller plus lentement. »
- « Je ne suis pas sûr.e. »
- « J’aimerais qu’on arrête ici. »
- « Ça, j’aime. Ça, moins. »
- « Est-ce que c’est encore correct pour toi? »
- « On peut juste se coller, sans aller plus loin? »
- « J’ai besoin d’une pause. »

Consulte notre **guide complet** sur le consentement!

Figer, sourire ou ne pas savoir quoi dire ne veut pas toujours dire oui. Certaines personnes ont appris à plaire, à obéir, à ne pas déranger ou à se déconnecter de ce qu’elles ressentent. C’est pourquoi la communication, la lenteur et l’attention au corps sont essentielles.



Les limites : apprendre à les sentir

Quand on a été habitué.e à se conformer, sentir ses limites peut demander de la pratique. Tu peux savoir ce que tu « devrais » vouloir, mais avoir plus de difficulté à reconnaître ce qui est vrai pour toi.

EXEMPLES DE LIMITES PHYSIQUES

- Je ne veux pas être touché.e à certains endroits de mon corps.
- Je ne suis pas à l'aise avec les baisers pour l'instant.
- Je préfère qu'on commence par se tenir la main ou se faire un câlin.
- Je ne veux pas enlever mes vêtements.
- Je préfère garder une partie de mes vêtements.
- Je ne veux pas qu'on me touche les cheveux ou le visage.
- Je ne veux pas être soulevé.e ou immobilisé.e.
- J'ai besoin qu'on me demande avant de me toucher.
- Je préfère éviter certaines positions.
- Je ne veux pas essayer cette pratique.
- Je veux utiliser un condom (ou une autre méthode de protection).
- Je veux qu'on arrête si j'ai mal.
- J'ai besoin de faire une pause.
- Je veux pouvoir reprendre mon souffle avant de continuer.
- Je préfère que les lumières restent allumées (ou éteintes).
- Je ne veux pas être photographié.e ou filmé.e.
- Je préfère qu'on reste dans la chambre plutôt que dans un autre endroit.
- Je ne veux pas consommer d'alcool ou de drogue avant d'avoir une relation sexuelle.
- Je ne veux pas qu'on me surprenne en me touchant sans prévenir.
- Je veux pouvoir m'habiller tout de suite après.

Une limite peut évoluer. Tu peux avoir envie d'essayer quelque chose un jour et ne plus en avoir envie le lendemain. Tu peux aussi découvrir, en cours de route, qu'un geste que tu croyais aimer ne te convient finalement pas. Tes limites ne sont pas gravées dans le béton. Tu as le droit de les ajuster à mesure que tu apprends à connaître ton corps et tes besoins.

Tu peux compléter ces phrases : Je me sens plus en sécurité quand… Je me sens envahi·e quand… J'ai besoin qu'on ralentisse lorsque… Une limite que j'aimerais respecter davantage est…

Les limites : apprendre à les sentir

EXEMPLES DE LIMITES ÉMOTIONNELLES

- Je ne suis pas prêt.e à avoir une relation sexuelle si je ne me sens pas en confiance.
- J'ai besoin de me sentir respecté.e avant de partager mon intimité.
- Je ne veux pas qu'on se moque de mes hésitations ou de mon manque d'expérience.
- J'ai besoin qu'on accueille mes émotions, même si elles changent pendant un moment intime.
- Je ne suis pas prêt.e à parler de mon passé religieux ou de mes expériences sexuelles.
- J'ai besoin de temps pour apprivoiser certaines choses.
- Je ne veux pas qu'on me fasse sentir coupable parce que je vais plus lentement.
- J'ai besoin de pouvoir dire non ou changer d'idée sans craindre de blesser l'autre.
- Je ne veux pas avoir l'impression que je dois performer ou répondre à des attentes.
- J'ai besoin qu'on respecte mon rythme, même s'il est différent de celui de l'autre.

Une limite émotionnelle n'est pas toujours visible. Tu peux être d'accord avec un geste sur le plan physique, mais ne pas te sentir prêt.e émotionnellement. Les deux sont importants. Tu as le droit de respecter autant ton cœur que ton corps.

EXEMPLES DE LIMITES LIÉES AU SENTIMENT DE SÉCURITÉ

- J'ai besoin qu'on parle ensemble avant d'essayer quelque chose de nouveau.
- J'ai besoin de savoir que je peux arrêter à tout moment.
- J'ai besoin qu'on prenne le temps de vérifier comment je me sens.
- J'ai besoin de sentir que mes réactions seront accueillies avec douceur, même si je me fige ou si je pleure.

EXEMPLES DE LIMITES RELATIONNELLES

- Je ne veux pas avoir une relation sexuelle pour éviter que l'autre soit déçu.e.
- Je ne veux pas que le sexe serve à régler un conflit ou à me convaincre de rester dans une relation.
- J'ai besoin que mes décisions soient respectées, même si elles changent avec le temps.
- Je ne veux pas qu'on insiste après que j'ai exprimé une hésitation.



Différents types de sexualité

La sexualité peut prendre plusieurs formes. Elle peut être :

PHYSIQUE

- baisers
- caresses
- masturbation
- rapports sexuels

RELATIONNELLE

- flirt
- communication
- exploration partagée

ÉMOTIONNELLE

- tendresse
- confiance
- complicité
- câlins

MENTALE

- fantasmes
- lectures
- rêveries
- imagination

SENSORIELLE

- musique
- massage
- parfum
- textures
- ambiance

SYMBOLIQUE OU SPIRITUELLE

- un sentiment de connexion, de sens ou d'intimité profonde

Tu n'as pas à aimer toutes ces dimensions. Tu peux découvrir ce qui te rejoint, ce qui ne te rejoint pas, et ce qui change avec le temps.

Les différentes formes d’attirance et de relations

On pense souvent que l’attirance est une seule et même chose. En réalité, elle peut prendre plusieurs formes, qui ne vont pas toujours ensemble.

Tu peux, par exemple, trouver une personne très belle sans avoir envie d'une relation avec elle. Tu peux avoir envie d'être proche de quelqu'un, de le prendre dans tes bras ou de partager ta vie avec lui, sans ressentir de désir sexuel. À l'inverse, certaines personnes ressentent du désir sexuel sans avoir envie d'une relation amoureuse.

Voici quelques formes d'attirance que tu pourrais vivre.

ATTIRANCE SEXUELLE

C'est le désir d'avoir une activité sexuelle avec une personne.

ATTIRANCE ROMANTIQUE

C'est l'envie de construire une relation amoureuse, de vivre en couple, de partager sa vie avec quelqu'un ou d'exprimer son amour de façon romantique.

ATTIRANCE ÉMOTIONNELLE

C'est l'envie de construire une relation amoureuse, de vivre en couple, de partager sa vie avec quelqu'un ou d'exprimer son amour de façon romantique.

ATTIRANCE SENSUELLE

C'est le plaisir de la proximité physique sans intention sexuelle : se coller, se prendre dans les bras, se tenir la main, recevoir un massage, etc.

ATTIRANCE ESTHÉTIQUE

C'est le fait de trouver une personne belle ou agréable à regarder, un peu comme on peut admirer une œuvre d'art ou un paysage, sans vouloir aller plus loin.

Les différentes formes d’attirance et de relations (suite)

ATTIRANCE ESTHÉTIQUE

C'est le fait de trouver une personne belle ou agréable à regarder, un peu comme on peut admirer une œuvre d'art ou un paysage, sans vouloir aller plus loin.

Ces différentes formes d'attirance peuvent exister séparément ou ensemble. Il n'y a pas une seule bonne façon de ressentir les choses.

QUELQUES MOTS QUI POURRAIENT T’AIDER À TE COMPRENDRE

Certaines personnes aiment utiliser des mots pour décrire ce qu'elles vivent. D'autres préfèrent ne pas mettre d'étiquette sur leur expérience. Les deux sont tout à fait valables .
Voici quelques termes que tu pourrais entendre.

- **Hétérosexuel.le** : être attiré.e principalement par des personnes d'un autre genre que le sien.
- **Homosexuel.le** : être attiré.e principalement par des personnes du même genre que le sien.
- **Bisexuel.le** : être attiré.e par plus d'un genre, souvent les hommes et les femmes.
- **Pansexuel.le** : être attiré.e par une personne sans que son genre soit un élément déterminant.
- **Asexuel.le :** ressentir peu ou pas d'attirance sexuelle. Une personne asexuelle peut néanmoins vivre des relations amoureuses, apprécier la tendresse ou choisir d'avoir une sexualité.



Les différentes formes d’attirance et de relations (suite)

- **Aromantique** : ressentir peu ou pas d'attirance romantique. Une personne aromantique peut toutefois avoir des amitiés très profondes ou ressentir une attirance sexuelle.

- **Demisexuel.le** : ressentir une attirance sexuelle seulement après avoir développé un lien affectif important avec une personne.

- **Sapiosexuel.le** : être particulièrement attiré.e par l'intelligence, les idées ou les échanges intellectuels d'une personne. Ce terme est utilisé par certaines personnes, mais il ne s'agit pas d'une orientation sexuelle reconnue au même titre que les précédentes.

Tu n'es pas obligé.e de choisir un mot. Tu peux aussi changer d'avis au fil du temps. Les mots sont des outils pour mieux se comprendre, pas des cases dans lesquelles tu dois entrer.

LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE VIVRE UNE RELATION

Il existe aussi plusieurs modèles relationnels. Aucun n'est meilleur qu'un autre.

- **Le célibat choisi :** choisir de ne pas être en couple, temporairement ou durablement.

- **La monogamie** : une relation entre deux personnes qui choisissent l'exclusivité amoureuse et, selon leurs ententes, sexuelle.

- **Le couple ouvert** : un couple qui demeure engagé sur le plan amoureux, mais qui permet certaines relations sexuelles ou amoureuses avec d'autres personnes, selon des règles convenues ensemble.



Les différentes formes d’attirance et de relations (suite)

- **Le polyamour** : le fait de vivre, ou d'être ouvert.e à vivre, plusieurs relations amoureuses en même temps, avec le consentement et la connaissance de toutes les personnes concernées.

- **Les relations non exclusives** : un terme plus large qui regroupe différentes façons de vivre des relations sans exclusivité.

- **L'amitié amoureuse** : une relation qui peut inclure une grande intimité, de l'affection ou de l'amour, sans nécessairement correspondre à une relation de couple traditionnelle.

- **Les relations fluides** : des relations qui ne suivent pas toujours les modèles habituels et qui évoluent selon les besoins et les ententes des personnes concernées.

Peu importe le modèle choisi, les bases demeurent les mêmes : le respect, le consentement, une communication honnête et la liberté de chaque personne de faire ses propres choix.



Quand la sexualité réveille de la honte, de la peur ou des souvenirs

Parfois, lire sur la sexualité ou vivre un moment d'intimité peut faire remonter des réactions auxquelles on ne s'attend pas. Tu pourrais ressentir de la culpabilité, avoir des pensées intrusives, avoir l'impression d'être « sale » ou de faire quelque chose de mal, craindre d'être puni.e ou jugé.e, sentir ton corps se tendre ou se refermer, revivre des souvenirs difficiles ou avoir l'impression d'être absent.e, comme si tu quittais ton corps pendant quelques instants.

Ces réactions peuvent être déstabilisantes. Elles ne veulent pas dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez toi, ni que tu fais un mauvais choix. Elles sont parfois le reflet de ce que ton corps et ton cerveau ont appris au fil des années. Si la sexualité a longtemps été associée à la peur, à la honte, au contrôle ou au danger, ton système nerveux peut continuer à réagir ainsi, même lorsque tu es aujourd'hui en sécurité.

Si cela t'arrive, ce n'est pas un échec. C'est peut-être ton système nerveux qui essaie de te protéger avec les moyens qu'il connaît.

TU PEUX ALORS REVENIR DOUCEMENT AU MOMENT PRÉSENT.

- en nommant cinq objets autour de toi
- en sentant tes pieds au sol
- en prenant quelques respirations lentes
- en buvant un verre d'eau
- en mettant une couverture sur toi
- en t'accordant simplement une pause

Ne sois pas trop sévère envers toi-même quand tu sens que tu « échoues ». Apprendre un nouveau code de route, ça prend du temps!

Si tu es avec une autre personne, tu peux aussi lui dire que tu as besoin d'arrêter ou de ralentir.

Tu n'as rien à prouver. Tu as le droit de prendre une pause, de revenir plus tard… même dans la lecture de ce guide. Ton rythme mérite d'être respecté.

Sexualité seule, sexualité à deux, sexualité absente

Certaines personnes ont envie d'explorer leur sexualité seules avant de la vivre avec quelqu'un. D'autres préfèrent découvrir leur sexualité dans le cadre d'une relation. Certaines ressentent beaucoup de désir, d'autres très peu ou pas du tout. Certaines sont asexuelles, en questionnement, traumatisées, fatiguées, curieuses, hésitantes… ou simplement pas rendues là.

Il n'existe pas une seule façon « normale » de vivre sa sexualité. Ton rythme peut être différent de celui de tes ami.es, de ton ou ta partenaire ou de ce que tu vois dans les médias. Il peut aussi évoluer avec le temps. Ce qui est vrai aujourd'hui ne sera peut-être pas exactement la même chose dans quelques années.

Tout cela peut exister sans que tu sois « brisé.e » ou en retard. Tu n'as pas besoin de te forcer pour être comme les autres, ni de te justifier si tu n'as pas envie d'aller plus loin.

Tu n'as pas à prouver que tu es libre en ayant une sexualité active. Tu n'as pas non plus à prouver que tu es « pur.e » en l'évitant. La liberté, c'est de pouvoir écouter ce qui est vrai pour toi, dans le respect de tes valeurs, de tes besoins, de tes limites et de ton consentement.



Communiquer avec un.e partenaire

Une sexualité saine demande de la communication. Pas une communication parfaite, mais assez de mots pour que chacun.e puisse se sentir entendu.e, respecté.e et libre d'exprimer ce qu'il ressent.

Parler de sexualité peut sembler intimidant, surtout si tu as grandi dans un milieu où le sujet était tabou. Pourtant, communiquer ne « casse » pas le moment. Au contraire, cela permet souvent de créer davantage de confiance, de sécurité et d'intimité.

Avant un moment d'intimité, il peut être aidant de parler des envies, des limites et des attentes de chacun.e. Tu peux poser des questions comme :

- « Qu'est-ce qui te met à l'aise? »
- « Est-ce qu'il y a des choses que tu ne veux pas? »
- « Comment tu me le dirais si tu voulais arrêter? »
- « Est-ce qu'on peut y aller doucement? »
- « Est-ce qu'il y a quelque chose qui te ferait sentir plus en sécurité? »

Pendant, il est tout aussi normal de vérifier comment l'autre se sent. Le consentement est un processus continu, pas une question qu'on pose une seule fois. Tu peux demander :

- « Ça va toujours? »
- « Tu veux continuer? »
- « Plus lentement? »
- « Comme ça? »
- « Est-ce que ça te convient? »

Après, prendre quelques minutes pour échanger peut aussi faire partie de l'intimité. Cela permet de mieux se connaître, d'ajuster certaines choses et de prendre soin l'un de l'autre. Tu pourrais demander :

- « Comment tu te sens? »
- « Qu'est-ce qui était agréable? »
- « Y a-t-il quelque chose qu'on ferait autrement la prochaine fois? »
- « As-tu besoin de tendresse, d'espace, de parler... ou simplement de dormir? »

Tu n'as pas besoin de trouver les mots parfaits. Une conversation simple, honnête et bienveillante vaut souvent mieux que le silence.

Prendre soin de sa santé sexuelle

Prendre soin de sa santé sexuelle, ce n'est pas une preuve qu'on a « mal agi ». C'est simplement une façon de prendre soin de sa santé, au même titre que consulter un dentiste, faire un examen de la vue ou aller voir un médecin lorsqu'on est malade.

La santé sexuelle ne concerne pas seulement les personnes qui ont une vie sexuelle active. Elle englobe aussi la prévention, le bien-être, les questions qu'on se pose, les changements dans son corps et l'accès à des informations fiables.

SELON TA SITUATION, CELA PEUT INCLURE :

- **La contraception**, pour prévenir une grossesse lorsqu'on en ressent le besoin.

- **La contraception d'urgence**, qui peut être utilisée après une relation sexuelle à risque ou lorsqu'une méthode contraceptive a échoué. Plus elle est utilisée rapidement, plus elle est efficace.

- **Le dépistage des ITSS** (infections transmissibles sexuellement et par le sang). Plusieurs ITSS ne causent aucun symptôme au début. Un simple test peut permettre de les détecter et de les traiter.

- **La prévention**, par exemple l'utilisation du condom ou d'autres moyens de protection pour diminuer les risques de grossesse ou d'ITSS.

- **La douleur pendant les relations sexuelles**. Avoir mal n'est pas quelque chose qu'on est obligé.e d'endurer. La douleur peut avoir différentes causes et mérite d'être évaluée.

- **La grossesse**, qu'elle soit désirée, imprévue ou en questionnement. Il existe des ressources pour accompagner toutes ces situations.
- **Les effets de certains médicaments ou de certaines conditions de santé** sur le désir sexuel, l'excitation ou le fonctionnement du corps.
- **Les inquiétudes ou les questions** concernant ton corps, ta sexualité, ton orientation, ton identité ou tes expériences.

Prendre soin de sa santé sexuelle

- **La grossesse**, qu'elle soit désirée, imprévue ou en questionnement. Il existe des ressources pour accompagner toutes ces situations.

- **Les effets de certains médicaments ou de certaines conditions de santé** sur le désir sexuel, l'excitation ou le fonctionnement du corps.

- **Les inquiétudes ou les questions** concernant ton corps, ta sexualité, ton orientation, ton identité ou tes expériences.

Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses avant de consulter. Les professionnel.les sont là pour répondre à tes questions, sans s'attendre à ce que tu connaisses déjà tout.

Selon tes besoins, tu peux t'adresser à un.e médecin, une infirmière praticienne spécialisée (IPS), un.e pharmacien.ne, une clinique de santé sexuelle, un.e sexologue, un.e psychologue ou un autre professionnel de la santé.

Tu as le droit de poser des questions. Tu as le droit de demander qu'on t'explique les choses avec des mots simples. Tu as aussi le droit de dire si tu es nerveux.se, si tu manques d'information ou si certains sujets sont difficiles pour toi.

Prendre soin de sa santé sexuelle n'est pas un signe de faiblesse. C'est une façon de prendre soin de soi.



Prendre soin de sa santé sexuelle

PAR OÙ COMMENCER?

- **Le condom** : protège à la fois contre la plupart des ITSS et contre les grossesses (condom externe et interne).
- **La pilule contraceptive, le stérilet, l'implant...** : protège contre la grossesse, mais pas contre les ITSS.
- **Le dépistage** : recommandé lorsqu'on a eu une relation à risque ou un nouveau partenaire, même en l'absence de symptômes.
- **La contraception d'urgence** : peut être obtenue rapidement en pharmacie ou dans une clinique.
- **Les consultations en santé sexuelle** : sont confidentielles. Tu peux y aller simplement pour poser des questions.

Prendre soin de sa santé sexuelle n'est pas un signe de faiblesse. C'est une façon de prendre soin de soi.



Quand chercher du soutien?

Un accompagnement peut être utile si la sexualité

- provoque beaucoup d'anxiété ou de détresse
- si tu te sens obligé.e de faire des choses pour être aimé.e
- si tu revis des souvenirs envahissants
- si tu ressens de la douleur, du dégoût ou une peur persistante
- si tu n'arrives pas à poser tes limites
- si tu veux mieux comprendre ton désir, ton orientation ou ton rapport au corps

Demander de l'aide ne veut pas dire que tu es incapable. Ça veut dire que tu mérites de ne pas porter ça seul.e.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

- Comment je me sens après avoir lu ce guide, physiquement et émotionnellement?
- Qu'est-ce qui me parle le plus?
- Qu'est-ce qui me semble difficile, nouveau ou surprenant?
- Quels messages ai-je reçus sur mon corps, le désir ou le plaisir?
- Quels messages ai-je envie de réévaluer aujourd'hui?
- Quels petits pas pourraient m'aider à me reconnecter à mon corps en sécurité?
- De quoi aurais-je besoin pour me sentir respecté·e dans une relation?

Conclusion

Tu n'as pas à te précipiter.

Tu n'as pas à tout comprendre aujourd'hui.
Tu n'as pas à devenir parfaitement à l'aise avec ton corps, ton désir ou tes limites en lisant un guide.

Ce que tu peux faire, c'est commencer à te redonner **le droit d'exister dans ton corps.**

Un petit repère à la fois. Une sensation à la fois. Une limite respectée à la fois.

Ta sexualité n'a pas à être définie par la peur, la honte ou les règles qu'on t'a imposées. Elle peut devenir un espace de **respect**, de **choix**, de **sécurité** et, peut-être un jour, de **plaisir**.

Tu es en chemin. Et c'est déjà beaucoup.





PETITS EXERCICES

Mon rythme

IL N'Y A PAS DE BONNE VITESSE

Tu n'as pas à tout explorer tout de suite. Tu peux être curieux.se sur certains sujets, hésitant.e sur d'autres, et ne pas avoir envie d'en explorer certains pour le moment.

Laisse-toi le droit de changer d'idée avec le temps.

J'aimerais explorer maintenant...

J'aimerais peut-être explorer plus tard...

Pour le moment, je n'ai pas envie d'explorer...

Mes limites

MES LIMITES PEUVENT ÉVOLUER

Elles ne sont pas là pour éloigner les autres. Elles sont là pour prendre soin de moi.

Tu peux utiliser les couleurs suivantes.

Couleur	Ce que ça peut vouloir dire
🟢 Vert	Je me sens bien, curieux.se, détendu.e.
🟡 Jaune	Je ne suis pas certain.e. J'ai besoin de ralentir ou d'en parler.
🔴 Rouge	Je ne veux pas. J'arrête ici.

Ce qui est souvent 🟢 pour moi

Ce qui est parfois 🟡

Ce qui est 🔴

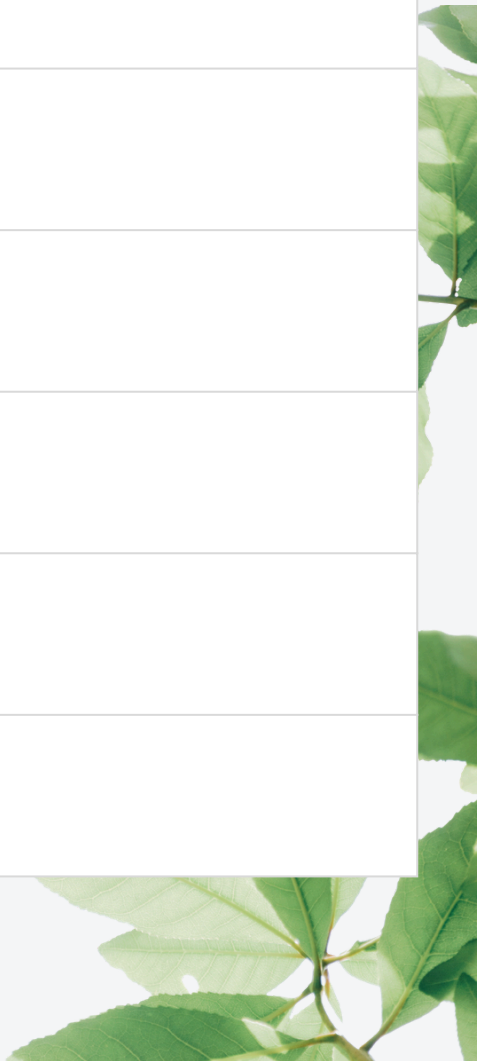
Les messages dont j’ai hérités

CERTAINES CROYANCES CONTINUENT PARFOIS DE VIVRE EN NOUS

Elles ne sont pas toujours vraies aujourd'hui.

Prends un moment pour les observer avec curiosité.

Ce que j'ai appris	Ce que j'ai envie de réévaluer aujourd'hui



Revenir à son corps

NOUVELLES RACINES

Quand je me sens bien, mon corps...

Ce qui me procure une sensation agréable

Ce qui me laisse plutôt neutre

Ce qui me rend inconfortable

Mes phrases de communication

LES MOTS VIENNENT AVEC LA PRATIQUE

Tu peux écrire quelques phrases que tu aimerais être capable de dire plus facilement.

J'aimerais dire...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Quelques idées

- « J'aimerais aller plus doucement. »
- « Je ne suis pas certain.e. »
- « J'ai besoin d'une pause. »
- « J'aimerais qu'on parle un peu avant. »
- « Ça me plaît. »
- « Ça, j'aimerais arrêter. »
- « Peux-tu me demander avant? »
- « Je ne suis pas prêt.e aujourd'hui. »
- « J'ai changé d'idée. »
- « Merci de respecter mon rythme. »







POUR ALLER PLUS LOIN

Organismes et ressources

Tu n'as pas besoin de tout explorer. Choisis une ou deux ressources qui te parlent. Il est normal de te sentir un peu dépassé.e devant toutes ces nouvelles informations. Tu peux avancer un pas à la fois.

ORGANISMES

👉 LE RÉSEAU DE LA SANTÉ SEXUELLE DU QUÉBEC

Ressources éducatives sur la santé sexuelle, le consentement, les relations, la contraception et les droits reproductifs. Leur approche est inclusive et basée sur les connaissances scientifique
🌐 https://shnq.ca

👉 SEXPLIQUE

Un organisme québécois qui vulgarise la sexualité avec des mots simples. On y trouve des fiches, des vidéos, des formations et des outils pour tous les âges.
🌐 https://sexplique.org

👉 EMISSAIRE

Organisme québécois qui fait de l'éducation à la sexualité auprès de différents publics et développe plusieurs outils accessibles.
🌐 https://emissaireca

SITE WEB

👉 LE SEXE ET MOI

Mine d’or d’informations… et le tout validé scientifiquement,
🌐 https://www.lesexeetmoi.ca

Organismes et ressources (suite)

PODCASTS

👉 AU LIT AVEC ANNE-MARIE BÉDARD

Podcast québécois animé par une sexologue. Beaucoup d'épisodes portent sur les relations, le désir, le consentement et la communication.

👉 LE COEUR SUR LA TABLE

Il parle surtout des relations amoureuses, de l'attachement, du désir, de la communication et des modèles amoureux.

👉 SEXE ORAL

Balado québécois qui aborde la sexualité sous de nombreux angles avec des invité.es. Le ton est très ouvert et parfois explicite. Il peut convenir davantage aux personnes qui sont déjà un peu à l'aise avec le sujet.

LIVRES

👉 LE GUIDE DE LA SEXUALITÉ POSITIVE - MYRIAM DAGUZAN BERNIER

👉 TOUT NU ! LE DICTIONNAIRE BIENVEILLANT DE LA SEXUALITÉ - MYRIAM DAGUZAN BERNIER

👉 LE COEUR SUR LA TABLE - VICTOIRE TUAILLON

👉 JOUISSANCE CLUB - JÜNE PLÃ

Organismes et ressources (suite)

SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN

Tu peux aussi consulter une clinique de santé sexuelle, un CLSC ou une pharmacie. Tu n'as pas besoin d'avoir un « problème » pour prendre rendez-vous. Tu peux simplement avoir des questions.

Les professionnel.les sont là pour t'informer, répondre à tes inquiétudes et t'aider à prendre des décisions éclairées.

👉 ORDRE PROFESSIONNEL DES SEXOLOGUES DU QUÉBEC

Pour trouver un.e sexologue membre de l'Ordre, partout au Québec.
🌐 https://opsq.org