



#SexualitéSansCulpabilité
#RelationSaine

SEXE, PLAISIR ET BIEN-ÊTRE

Il y a toutes sortes de relations sexuelles :
sérieuses ou non, exclusives ou ouvertes,
à court ou à long terme... **et c'est correct!**
L'important, c'est que les partenaires soient
d'accord sur les termes de leur relation.
Une relation sexuelle saine inclut
du respect, de l'honnêteté, de l'écoute,
du plaisir et bien plus.

4 CONSEILS POUR DES RELATIONS SEXUELLES AGRÉABLES

1

Consentement

Qu'il soit question de sexe, de caresses, de baisers ou de n'importe quelle activité intime et sexuelle, il est **ESSENTIEL** que les deux personnes en aient envie — du début à la fin! Tu as le droit de changer d'envie à tout moment. Il s'agit du consentement et **sans consentement, c'est une agression à caractère sexuel.**

2

Protection
Il existe plusieurs méthodes de **contraception** (pour éviter une grossesse non planifiée) et plusieurs façons d'éviter une infection (pour prévenir les infections transmissibles sexuellement et par le sang – ITSS). Une discussion sur les moyens de protection **avant** de commencer une relation sexuelle permettra de mieux profiter du moment.

Communication

Oser dire ce qui te plaît et te déplaît peut demander du courage, mais c'est une excellente stratégie pour assurer le plaisir mutuel.

3

4

Exploration
Le sexe, le désir, le plaisir : ce sont des expériences uniques à chaque personne. Donne-toi la chance de découvrir ce que tu aimes ou pas. Rappelle-toi que tu as le droit d'y aller à ton rythme, sans pression, et que tu n'as pas à faire ou essayer quelque chose si tu n'en as pas envie.

RETROUVE PLUS D'INFOS EN LIGNE

Pour en savoir plus sur les **agressions à caractère sexuel**, poursuis ta recherche sur :

Tracons-les-limites.ca

Pour plus d'info sur les **relations amoureuses saines et les signes avertisseurs** de violence, poursuis ta recherche sur :

OuvreLesYeux.ca

Pour savoir si tu es dans une relation saine, fais le quiz sur OuvreLesYeux.ca/Quiz

