

TRAÇONS ■ LES ■ LIMITES.CA



#SexualitéSansCulpabilité

#RelationSaine

TRAÇONS ■ LES ■ LIMITES.CA

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.

3 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.

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](https://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

