

MOIS DES *FIERTÉS* 2024 · SANTÉ SEXUELLE POUR TOU·TES

MOIS DES *FIERTÉS*

2024

check
point
PARIS Groupesos

MOIS DES *FIERTÉS* 2024 · SANTÉ SEXUELLE POUR TOU·TES

SANTÉ SEXUELLE

check
point
PARIS Groupesos

MOIS DES *FIERTÉS* 2024 · SANTÉ SEXUELLE POUR TOU·TES

POUR TOU·TES

check
point
PARIS Groupesos

Selon l'OMS, la santé sexuelle est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en matière de sexualité, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité.

La santé sexuelle exige **une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles**, ainsi que la possibilité d'avoir **des expériences sexuelles agréables et sécuritaires**, libres de toute coercition, discrimination ou violence.

Pour atteindre et maintenir une bonne santé sexuelle, **les droits humains et droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés, protégés et soutenus.**

MOIS DES FIERTÉS 2024 · SANTÉ SEXUELLE POUR TOU·TES

UNE APPROCHE
POSITIVE ET
RESPECTUEUSE DE LA
SEXUALITÉ ET DES
RELATIONS SEXUELLES

VRAI OU FAUX ?

Apprendre à connaître
son corps permet de
mieux s'approprier sa
sexualité.

VRAI.

Apprendre à connaître son corps et explorer son plaisir permet de mieux définir ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas. Cela passe notamment par l'observation de son corps, de ses sensations et émotions ou encore par la masturbation. Les zones érogènes sont nombreuses et différentes pour chacun·e et les désirs peuvent évoluer tout au long de la vie. Ce qui nous a plu à un moment peut ne plus nous plaire à un autre, c'est pourquoi il est important d'être à l'écoute de ses envies, émotions et sensations. Vous seul·e savez ce qui est bon pour vous, alors n'hésitez pas à échanger avec votre·vos partenaire·s à propos de vos envies respectives !

OUI OU NON ?

La sexualité est-elle
toujours synonyme de
plaisir ?

NON.

Et c'est ok. **Il peut arriver de ne pas ou plus avoir envie, de ne pas ou plus ressentir de plaisir ou d'attirance sexuelle**, pour tout un tas de raisons propres à chacun·e (stress, fatigue, anxiété, changements, consommation de produits, traitements, dérèglement hormonal, ou tout simplement ne pas avoir envie, etc.). **Il est important de s'écouter et de se sentir libre de ne pas engager ou d'arrêter un acte.** Communiquer avec son·sa·ses partenaire·s permet de mettre des mots sur ses envies, mais également de fixer des limites. **Le consentement doit être libre, éclairé, et il est réversible***, aussi bien pour vous que pour votre·vos partenaire·s.

* Source : Consentis

OUI OU NON ?

Suis-je obligé·e de
définir ma sexualité ?

NON.

Le spectre des sexualités est large, fluide et évolutif. Votre sexualité, votre identité de genre et vos attirances sexuelles et sensuelles vous appartiennent. Quels que soient votre âge ou les relations que vous avez déjà entretenues ou non, vous êtes libre :

- **D'expérimenter** ;
- **De décider** par et pour vous-même ;
- **De vous définir et redéfinir vos envies et besoins** tout au long de la vie.

C'est ce qu'on appelle l'autodétermination. Et, la bonne nouvelle, c'est que même si vous n'avez pas de mot pour vous définir, un « je ne sais pas » est également légitime et valable !

MOIS DES FIERTÉS 2024 · SANTÉ SEXUELLE POUR TOU·TES

DES EXPÉRIENCES
SEXUELLES
AGRÉABLES ET
SÉCURITAIRES

OUI OU NON ?

Échanger avec son·ses
partenaire·s avant un
rapport intime participe à
créer un cadre bienveillant.

OUI.

Un cadre intime et sécurisant permet que tout rapport sexuel se déroule dans les meilleures conditions. Peuvent y être associées les notions de **respect du consentement**, de **prévention**, d'**expression du plaisir**. Pouvoir échanger avec ses partenaires autour du dépistage, du préservatif, de la PrEP ou encore de la contraception participe au climat de confiance et créé un espace de jeu safe.

- Pour parler de dépistage, de prévention, de contraception avec un·e professionnel·le de santé, rendez-vous en CeGIDD, Centre de Santé Sexuelle ou chez votre médecin/sage-femme/gynécologue.

VRAI OU FAUX ?

La pornographie peut avoir
un impact négatif sur le
bien-être.

VRAI.

Il est tout à fait possible d'utiliser des supports pornographiques comme jeu pour stimuler sa sexualité et ses fantasmes. Cependant, elles ne sont pas des modèles de relations. En effet, les pratiques mises en scène ne reflètent toujours pas la réalité physique, émotionnelle et sensorielle des sexualités. Des études en sexologie* montrent qu'**une exposition précoce à la pornographie est associée à une moindre qualité des relations romantiques et à une diminution de la satisfaction sexuelle.**

- Pour discuter de votre rapport à la pornographie, n'hésitez pas à consulter un·e sexothérapeute (gratuitement dans les CeGIDD et Centres de Santé Sexuelle)

* Source : Dwulit and Rzymiski, 2019

VRAI OU FAUX ?

L'éducation à la vie
affective et sexuelle
permet un épanouissement
personnel.

VRAI.

L'engagement de l'État pour la mise en place de trois séances annuelles d'éducation à la vie affective et sexuelle* au collège et au lycée n'est actuellement pas respecté. Par exemple, 17 % des personnes âgées de 15 à 24 ans déclarent ne jamais en avoir reçu*. Pourtant, ce dispositif favorise la reconnaissance de la diversité des corps, des plaisirs, des identités, des attirances et des configurations conjugales, tout en favorisant le développement de valeurs d'égalité et de respect de soi et des autres. **L'éducation à la vie affective et sexuelle vise à garantir le respect des consciences, du droit à l'intimité et de la vie privée de chacun·e.**

* Sources : <https://www.education.gouv.fr/education-la-sexualite-1814>

<https://www.sidaction.org/transversal/education-a-la-sexualite-letat-attaque-pour-defaut-de-mise-en-oeuvre-de-la-loi/>

MOIS DES *FIERTÉS* 2024 · SANTÉ SEXUELLE POUR TOU·TES

**LES DROITS HUMAINS
ET DROITS SEXUELS DE
TOUTES LES PERSONNES
DOIVENT ÊTRE
RESPECTÉS, PROTÉGÉS
ET SOUTENUS**

VRAI OU FAUX ?

Les discriminations ont un
impact sur la santé
sexuelle.

VRAI.

La stigmatisation et la discrimination sont des obstacles aux droits sexuels. Les discriminations ont un impact sur la santé : elles retardent l'accès aux services de soins et à l'information, elles altèrent les relations sociales et affectent l'estime de soi. **Une approche de la santé sexuelle fondée sur les droits humains est essentielle pour assurer la dignité des personnes.**

**TOUTE FORME DE DISCRIMINATION EST
INTERDITE PAR LA LOI ET LES CONVENTIONS
INTERNATIONALES AUXQUELLES
LA FRANCE ADHÈRE.**

VRAI OU FAUX ?

Les droits sexuels sont-ils
des droits humains ?

VRAI.

Les droits sexuels sont des droits humains relatifs à la sexualité. Ils incluent notamment le droit à la vie, à l'intégrité corporelle, à la vie privée, à la santé sexuelle ou encore le droit à l'éducation. Les droits sexuels nous permettent :

- **De faire des choix** concernant notre vie et nos relations personnelles ;
- **De décider** d'avoir ou non des rapports sexuels ;
- **Du moment** de ces rapports et de notre partenaire ou de nos partenaires ;
- **De nous protéger** contre les IST et le VIH ;
- **De jouir** de notre sexualité sans craindre d'être poursuivi-es en justice ou victimes de discrimination, de contrainte ou de violence.

MOIS DES *FIERTÉS* 2024 · SANTÉ SEXUELLE POUR TOU·TES

C'est grâce à ces droits que nous sommes libres de décider de procréer ou non et à quel moment, ainsi que de nous marier/pacser ou non et, le cas échéant, de choisir quand et avec qui*.

COMME TOUS LES DROITS
HUMAINS, LES DROITS
SEXUELS SONT UNIVERSELS
ET INALIÉNABLES.

* Source : Amnesty International France