

## QUIZ SUR LES RELATIONS SEXUELLES / RÉPONSES POUR L'ANIMATEUR

A) Maintenant, tu peux t'amuser à choisir:

Une rencontre sexuelle est agréable quand...

Question 1

**On est prêt lorsque le besoin et le goût viennent vraiment de nous.**

- Agréable  
 Moins agréable

Question 2

**Ce que l'on fait va contre nos valeurs.**

- Agréable  
 Moins agréable

Question 3

**On le fait pour être comme tout le monde.**

- Agréable  
 Moins agréable

Question 4

**On le fait uniquement pour plaire à l'autre.**

- Agréable  
 Moins agréable

Question 5

**On se sent bien par rapport à notre corps et on aime le corps de l'autre.**

- Agréable  
 Moins agréable

## MESSAGES CLÉS 2



### Les premières relations sexuelles à l'adolescence

La première fois:

- Le choix d'avoir une relation sexuelle revient à chacun de nous. Nous avons le pouvoir de:
  - décider de nous abstenir de toute activité sexuelle si c'est ce que nous souhaitons;
  - de choisir les raisons, le moment, la personne et le lieu.
- Être prêt signifie:
  - se poser les bonnes questions avant d'avoir des relations sexuelles;
  - être curieux, souhaiter explorer, découvrir et aller plus loin;
  - désirer son partenaire et se sentir en confiance avec lui;
  - en parler avec son partenaire;
  - ne pas ressentir de pression pour le faire;
  - penser que c'est la bonne personne, le bon moment et le bon lieu;
  - se sentir capable d'assumer ses responsabilités (moyens de protection et de contraception);
  - ne pas tomber dans le piège de la performance; il faut surtout prendre le temps de s'approprier.

Et les fois suivantes:

- désirer chaque relation sexuelle, pas uniquement la première;
- prendre le temps d'explorer, s'en tenir d'abord à des pratiques sexuelles sans pénétration, comme des caresses et des massages;
- se respecter dans ce que l'on désire vraiment et respecter le rythme de l'autre;
- pour bien se sentir, il faut se connaître, accepter son corps avec toutes ses petites imperfections et ne pas faire les choses par peur d'être rejeté;

# ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

- avant chaque relation sexuelle, il faut se demander sérieusement si on le fait pour soi, pour répondre à la pression des amis ou pour faire comme les autres;
- les deux partenaires prévoient ensemble les moyens de protection à utiliser;
- une relation sexuelle est beaucoup plus agréable quand elle est vécue sans la crainte ou l'inquiétude de contracter une ITS, le VIH ou une grossesse non désirée.

Question 6

**C'est « hot » quand ça se passe comme dans les films pornos.**

- Agréable  
 Moins agréable

## MESSAGES CLÉS 7



### L'effet des médias et de la pornographie sur les relations sexuelles

- Confondre la pornographie et la réalité et penser que c'est la norme (types d'activités sexuelles, durée des ébats et des orgasmes, grosseur des organes sexuels, nombre de personnes, etc.).
- Souhaiter reproduire les activités sexuelles telles que vues dans la pornographie sans tenir compte de ses propres besoins et de ceux de notre partenaire.
- Être inquiet et ne pas se sentir à la hauteur parce que nos relations sexuelles ne ressemblent pas à ce qui se fait dans les films.
- Développer une vision génitale de la sexualité en délaissant l'aspect plus affectif ou relationnel.

### Y a-t-il des raisons qui n'ont pas été écrites ? Pour toi, qu'est-ce qu'une relation sexuelle agréable ?

C'est agréable quand :

---

---

---

C'est moins agréable quand :

---

---

---

B) Mes craintes associées aux relations sexuelles...

La sexualité, on l'apprend comme on peut, en faisant semblant de tout savoir. Il est difficile de se sentir compétent et d'être sûr qu'on sait s'y prendre. Des questions nous trottent dans la tête et on les garde pour soi, sans obtenir de réponse, chacun de son côté, alors qu'on aurait tant besoin d'en parler.

Voici une liste de craintes associées aux relations amoureuses et sexuelles. Indique si tu te reconnais « beaucoup », « moyennement », « un peu » ou « pas du tout » dans chacune de ces craintes.

#### J'ai peur...

- Beaucoup                       Un peu  
 Moyennement                 Pas du tout

#### 1. que ce ne soit pas assez intime.

- Beaucoup                       Un peu  
 Moyennement                 Pas du tout

#### 2. de ne pas avoir d'orgasme.

- Beaucoup                       Un peu  
 Moyennement                 Pas du tout

### 3. que ça me fasse mal.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

### 4. d'être déçu.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

### 5. de le regretter.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

### 6. de paraître facile.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## MESSAGES CLÉS 1

### Les relations sexuelles et les valeurs à transmettre

- La relation sexuelle est un rapprochement sexuel qui peut inclure différents gestes, dont des baisers, des caresses avec les mains ou la bouche sur le corps et les organes génitaux et une pénétration vaginale ou anale.
- Les différentes pratiques sexuelles doivent être explorées de façon progressive sans obligation et sans urgence.
- La pénétration vaginale ou anale n'est pas essentielle pour que la relation sexuelle soit complète. Elle est complète lorsqu'elle est satisfaisante et plaisante pour les deux partenaires, peu importe le type de pratique durant la relation sexuelle.
- Elle comprend aussi tout l'aspect relationnel entre les partenaires, donc les sentiments (p. ex.: l'amour, le désir, le partage de valeurs, etc.).
- Elle peut être de nature hétérosexuelle ou homosexuelle.

### 7. d'être comparé.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

### 8. de me faire refuser.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

### 9. d'attraper des maladies ou de devenir enceinte.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

### 10. de ne pas avoir d'érection ou d'éjaculer trop vite.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

### 11. qu'on me laisse tomber après.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

### 12. que l'autre raconte tout.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## MESSAGES CLÉS 3

### La communication et les relations sexuelles

- La communication est essentielle à toute relation amoureuse et sexuelle.
- L'autre ne peut pas deviner nos goûts, nos pensées et nos sentiments.
- La communication permet à l'autre de mieux nous connaître et nous permet de mieux connaître l'autre.

# ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

- Une bonne communication permet de préciser nos attentes et de partager nos préoccupations.
- Une bonne communication assure également l'adoption de comportements sécuritaires et réfléchis tels que l'utilisation de moyens de protection et de contraception.
- Bien qu'il ne soit pas toujours facile de communiquer nos sentiments et de dire la vérité, c'est toujours la meilleure chose à faire.

## 13. de ne pas être à la hauteur parce que mon partenaire est plus âgé que moi.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 14. de paraître inexpérimenté.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

### MESSAGES CLÉS 4



## L'âge légal pour consentir à une relation sexuelle

- Consentir à une relation sexuelle signifie manifester son accord de façon verbale ou avec son comportement pour que celle-ci ait lieu.
- À tout moment de la relation sexuelle, il est possible de refuser certains gestes ou de poursuivre la relation sexuelle.
- L'âge légal pour consentir à une activité sexuelle est fixé à 16 ans, sauf exception:
  - pour les contacts sexuels où le plus jeune partenaire est âgé de 12 ou 13 ans, il n'y a pas plus de 2 ans de différence entre les partenaires;
  - pour les contacts sexuels où le plus jeune partenaire est âgé de 14 ou 15 ans, il n'y a pas plus de 5 ans de différence entre les partenaires;

- pour tous, incluant les jeunes âgés de 16 ans et plus, le plus âgé n'est pas en situation d'autorité, de confiance ou d'exploitation vis-à-vis du plus jeune et ce dernier n'est pas en situation de dépendance envers lui (p. ex.: employeur, instructeur, moniteur de camp d'été, gardien, membre de la famille, enseignant, etc.).
- L'âge du consentement légal vise à protéger les jeunes contre l'exploitation sexuelle et signifie que les adultes qui ont des relations sexuelles avec des garçons ou des filles âgés de 14 et 15 ans pourraient faire face à des accusations criminelles, sauf pour les partenaires dont la différence d'âge est de moins de 5 ans.

## 15. de ne pas me souvenir de ce que j'ai fait parce que j'ai trop consommé.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 16. de sa réaction si je lui parle de condom.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

### MESSAGES CLÉS 5



## Quelques facteurs de risque liés aux relations sexuelles

La connaissance de certains facteurs de risque permet de détecter certains comportements pouvant avoir des effets négatifs sur les relations sexuelles.

### Partenaires multiples

Un nombre plus élevé de partenaires, soit un changement fréquent de partenaire, augmente les risques d'exposition aux ITS.

## Relations sexuelles en groupe

Les relations sexuelles en groupe comportent un plus grand risque de transmission d'ITS, car il devient plus difficile d'imposer une protection dans un tel contexte où il y a absence d'intimité et peu de complicité.

## Relations anales

Les relations sexuelles anales, tout comme les relations vaginales non protégées, comportent un risque très élevé de contracter une ITS, d'où l'importance de porter le condom.

## Alcool et drogue

La prise d'alcool et de drogue diminue la gêne et a comme effet de diminuer l'inhibition. Ainsi, plus on consomme de grandes quantités d'alcool, plus on augmente les possibilités d'avoir un comportement sexuel à risque allant à l'encontre de ses valeurs.

- Est-ce que je vais à l'encontre de mes valeurs?
- Etc.

- La communication est essentielle avant d'avoir des relations sexuelles avec un ami. Il est important de discuter honnêtement de nos valeurs et de nos attentes.
- Il est aussi important de discuter rapidement des différentes possibilités, telles que celle de devenir amoureux de l'autre, de la possibilité que la relation d'amitié change et de ce qui se passera si l'une des deux personnes se fait un chum ou une blonde, etc.

## 17. que ça gâche notre amitié maintenant que nous avons couché ensemble.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## MESSAGES CLÉS 6



## Les relations sexuelles avec un «ami-amant»

- Avant d'avoir des relations sexuelles avec un «ami-amant» ou un amant de passage, on doit se poser sensiblement les mêmes questions que pour toute relation sexuelle:
  - Suis-je prêt? Est-ce que l'autre me respecte?
  - Est-ce que l'autre est digne de confiance?
  - Quels sont mes sentiments réels à son égard?
  - Est-ce que je le désire vraiment?
  - Est-ce que je le fais uniquement pour l'autre?