

# ACTIVITÉ 2 : ALCOOL, DROGUE ET SEXE : DOUBLE PLAISIR, DOUBLE DANGER ?

## FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 6 – MOYENS À METTRE EN PLACE POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS À RISQUE

Consommer de l'alcool et de la drogue et avoir des relations sexuelles peut représenter des risques. **Si tu décides** quand même de consommer, voici différents moyens à mettre en place pour réduire le risque de conséquences négatives pour ta santé et ton bien-être sexuel.

### AVANT : IL FAUT PRÉVOIR LE COUP !

#### AVEC TES AMIS :

- Sors avec un ami en qui tu as confiance et qui peut devenir un allié en cas de problème.
- Utilise les médias sociaux de façon à ne pas regretter ce que tu as écrit ou envoyé (photo, vidéo, etc.).
- Ne te laisse pas influencer par tes amis qui t'encouragent à poser nue devant une webcam, et questionne-toi sur la nature de ces amitiés.
- Planifie tes allers et tes retours de façon à toujours être en sécurité et en contrôle de tes actes.

#### AVEC TON PARTENAIRE :

- Aie toujours des condoms avec toi (en cas d'erreur d'utilisation, pour les amis, etc.).
- Exerce-toi à mettre le condom ; plus tu seras habile et plus ce sera facile après avoir consommé.
- Conviens avec ton partenaire de l'utilisation du condom avant d'avoir consommé.
- Avant chaque relation, discute avec ton partenaire de la substance et de la quantité vous voulez consommer.
- Discute avec ton partenaire des pratiques sexuelles que tu juges acceptables et de celles que tu ne veux pas faire.

### PENDANT : LA MODÉRATION A BIEN MEILLEUR GOÛT !

#### AVEC TES AMIS :

- Consomme de façon modérée pour ne pas perdre le contrôle (alterner un verre d'eau avec une consommation, dire non, boire lentement, etc.).
- Ne consomme pas seul.
- Ne consomme jamais au point d'être incapable de te défendre ou de ne pas remarquer les réticences de ton partenaire.
- Ne laisse personne prendre des photos de toi nu ou dans des positions compromettantes.
- Dis non à un inconnu qui te demande de le suivre.

#### AVEC TON PARTENAIRE :

- Garde des condoms et du lubrifiant à portée de la main. Certaines drogues assèchent les muqueuses, ce qui peut augmenter les risques de blessures et de bris du condom). Utilise un gel lubrifiant.
- Lors des relations sexuelles, consomme uniquement s'il y a un accord mutuel avec ton partenaire.
- Trouve un signe pour faire savoir à ton partenaire qu'il va trop loin.
- N'accepte pas de te faire photographier ou d'avoir des relations sexuelles devant une webcam.

### APRÈS : APPRENDRE DE SES ERREURS OU DE SES INCONFORTS ET EN DISCUTER !

#### AVEC TES AMIS :

- Si tu as l'impression d'avoir fait des gaffes pendant un *party*, demande à tes amis qui étaient présents de te raconter les événements.
- Avant d'envoyer une photo, même à quelqu'un de très proche, pose-toi quelques questions : Est-ce que cette image peut-être dégradante pour moi ? Est-ce qu'elle pourrait être partagée avec tout le monde ? Comment réagiraient mes proches si elle était diffusée ?

## ACTIVITÉ 2 : ALCOOL, DROGUE ET SEXE : DOUBLE PLAISIR, DOUBLE DANGER ?

- Trouve des solutions et choisis les moyens à mettre en place la prochaine fois.

### AVEC TON PARTENAIRE :

- Discute avec ton partenaire de ce que tu n'as pas aimé et de tes inquiétudes.
- Si tu as eu des relations sexuelles non protégées, consulte le plus rapidement possible la clinique jeunesse d'un CLSC.

