



À quel moment avoir une relation sexuelle?

Qu'est-ce l'on considère comme une relation sexuelle?

Il est difficile de répondre à cette question! En effet, à la question « qu'est-ce que le sexe? », il existe une foule de réponses différentes. Les idées, perceptions, définitions et valeurs autour de ce qui est considéré comme du sexe varient en fonction des personnes

- Il est important que chaque personne puisse décider de ce qu'est une relation sexuelle pour elle. Il est possible que chaque personne ait une réponse différente à cette question.
- Les définitions du rapport sexuel varient d'une personne à l'autre et sont influencées par différents facteurs, comme les valeurs et la culture



Voici un exemple de définition:

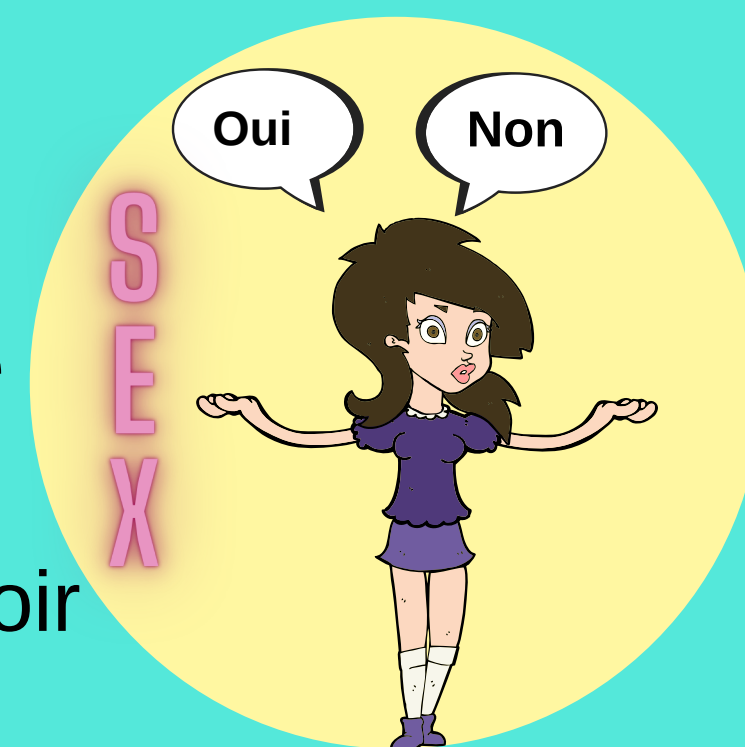
- Donner du plaisir à quelqu'un ou en recevoir de la part de quelqu'un, par le corps et les organes génitaux. Il s'agit simplement d'un exemple; votre propre définition peut tout à fait être différente.
 - Pour qu'un rapport sexuel soit considéré comme tel, il doit être consenti, c'est-à-dire que toutes les personnes impliquées choisissent librement de participer et en ont envie.
 - Si une personne impliquée n'est pas consentante, si elle est mineure, ou encore inconsciente, ce n'est pas un rapport sexuel. Cela constitue un abus et une agression, et c'est illégal





Pourquoi a-t-on des relations sexuelles?

- On peut avoir des relations sexuelles pour une multitude de raisons.
- Chaque personne est différente. La décision d'avoir des relations sexuelles ou non est un choix personnel que les personnes prennent tout au long de leur vie.
- Il est important d'acquérir une bonne compréhension :
 - des raisons pour lesquelles vous seriez/êtes à l'aise à l'idée d'avoir un rapport sexuel
 - des contextes dans lesquels vous seriez/êtes à l'aise pour avoir un rapport sexuel
 - des contextes dans lesquels vous ne vous sentiriez pas à l'aise pour avoir un rapport sexuel



À quel moment avoir une relation sexuelle?

- Lorsque l'on prend la décision d'avoir un rapport sexuel, plusieurs éléments importants sont à prendre en compte :
 - Vous et votre/vos partenaire(s) en avez-vous envie?
 - Disposez-vous de tout le nécessaire pour protéger votre santé et celle de votre/vos partenaire(s) (contraception et protections permettant des pratiques sexuelles plus sûres)
 - La relation entre vous et votre/vos partenaire(s) est-elle fondée sur la confiance, le respect, le consentement et la sécurité?
 - Êtes-vous prêt(e) à faire face aux émotions qui pourraient survenir lors d'une relation sexuelle?
 - Avez-vous conscience que le sexe et l'amour sont deux choses différentes?



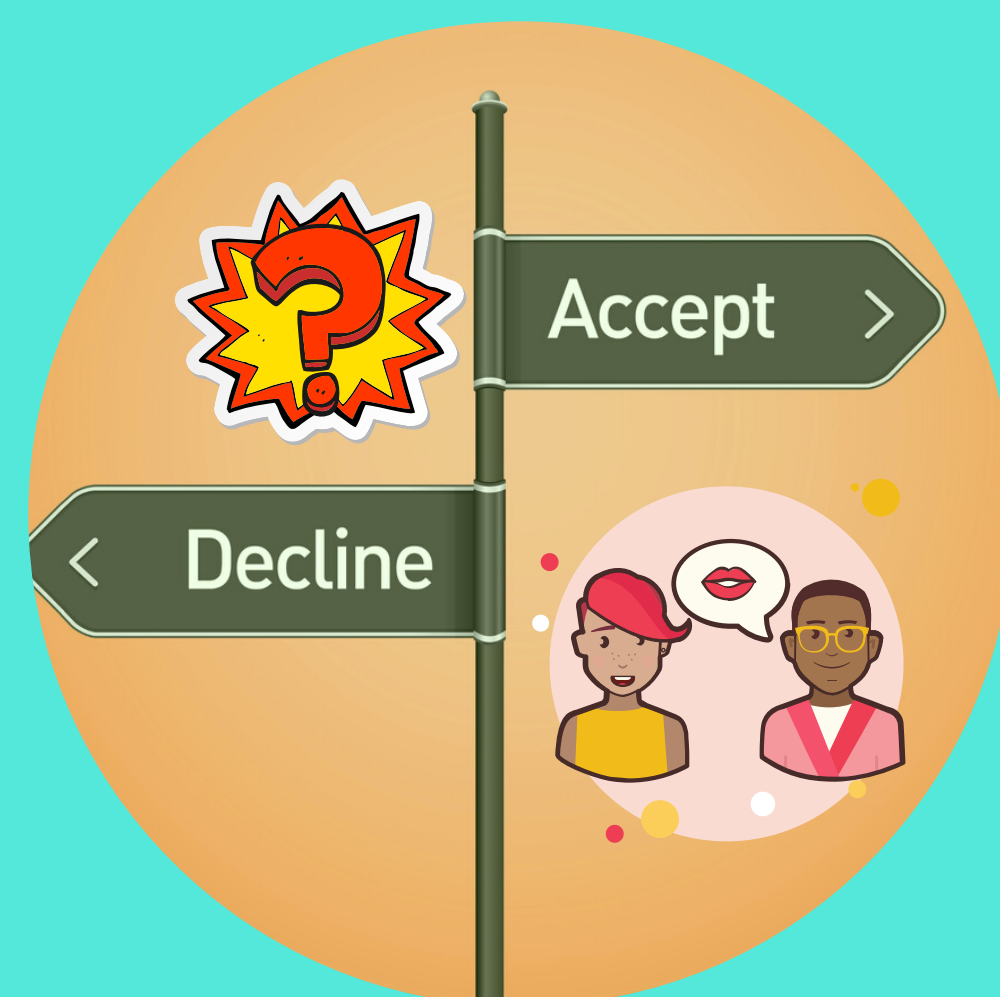


Healthy Relationships, Sexuality & Autism

Developed by: **Autism Nova Scotia**

Quand avoir une relation sexuelle?

- Il est important de prendre ces éléments en compte lorsque l'on décide d'avoir une relation sexuelle :
 - pour la toute première fois
 -
 - pour la première fois avec un nouveau/une nouvelle partenaire
 - à chaque fois avec notre/nos partenaire(s)



Ce qu'il faut retenir:

- Une relation sexuelle est censée être agréable, procurer du plaisir et apporter un sentiment de bonheur, à vous comme à l'autre/aux autres personnes.
- Si un rapport sexuel n'est pas agréable ou douloureux, arrêtez-vous pour réévaluer la situation. Il y a peut-être un problème. Il faut peut-être effectuer des ajustements pour que le sexe soit agréable et que vous vous sentiez bien.
- Votre définition du sexe et la façon dont vous exprimez votre sexualité n'appartiennent qu'à vous.



References

Autism Nova Scotia. (2019). *Healthy Relationships, Sexuality and Autism Program Curriculum*. Halifax, Canada: Autism Nova Scotia.
Corinna, H. (2016). *S.E.X., The All-You-Need-To-Know Sexuality Guide to Get You Through Your Teens and Twenties* (2nd ed.). Boston, MA: Da Capo Press.