

## Association Val d'Europe LGBT and Friends

Renseignements sur :



Val d'Europe LGBT and Friends

ou



<http://lgbtvaldeurop.wixsite.com/andfriends>



Siège Social : 19, cours de l'Elbe - 77700 SERRIS

Mail : [vdelgbtandfriends@gmail.com](mailto:vdelgbtandfriends@gmail.com) - Téléphone : 06.08.34.26.04

<http://valdeuropeigbt.wix.com/andfriends>

Association déclarée à la sous préfecture de Meaux

sous le N° W771011948 - N° de Siret 804 133 940 00010 – Agrément Préfectoral JEP N°7718616J

## Association Val d'Europe LGBT and Friends

# La sexualité

## La sexualité...

### ➤ Préambule

- La sexualité est un sujet vaste. Avant d'en parler, deux règles d'or sont à respecter :

**Il faut le consentement de chacun(e)**

**Tu es le/la seul(e) à pouvoir déterminer  
quand c'est le "bon moment".**

Avoir des relations sexuelles est un moment de partage dont chacun(e) doit pouvoir profiter, **sans y avoir été forcé(e), contraint(e) ou obligé(e).**  
**Seul(e) toi, et toi seul(e), peut dire à quel moment tu en as envie.**

- Si un(e) partenaire te met la pression, pour une raison X ou Y,

**tu ne dois pas accepter pour lui faire plaisir.**

- Les envies de chacun(e) sont différentes et varient selon les moments, il faut donc accepter que, parfois, elles ne soient pas réciproques.

Une fois ces règles prises en compte, il faut ajouter cette autre remarque :

**la sexualité n'est pas une obligation.**

Il se peut que tu n'aies pas de désir sexuel, dans ce cas, tu te trouves peut-être dans le spectre de l'asexualité

## remerciements

- Remerciements aux associations de lutte et de prévention LGBT auprès desquels nous avons repris l'ensemble des informations pour construire ce livret.
- Informations que nous avons pu mettre ainsi à votre disposition.

\_ SOS Homophobie

\_ Stop Homophobie

\_ Fondation Le Refuge

\_ Contact.org

\_ Aides

Et l'ensemble des autres organismes traitant des mêmes sujets...

**Association**

**Val d'Europe LGBT and Friends**

**Nous espérons que ces explications  
vous auront été des plus utiles**

## La sexualité...

### ➤ Prévention (suite)...

- Spécifiquement contre le VIH/Sida, il existe **la PreP**, qui est un cachet à prendre tous les jours pour être protégé(e), en cas de prise de risque. L'association Aides a fait des explications parfaites sur ces deux sujets, pour savoir où tu peux trouver des capotes gratuitement et les conditions à remplir pour entrer dans le programme de la PreP.

Il se peut qu'un jour, pour une raison X ou Y, tu n'aies **pas pensé à te protéger**. Dans ce cas, il faut agir rapidement. Pour éviter une grossesse, tu peux aller en pharmacie et demander une pilule du lendemain

Pour le risque de VIH/Sida, il faut que tu te rendes dans les 4h, maximum 24h, aux urgences afin de demander un Traitement Post-Exposition (TPE). Aides explique parfaitement la démarche dans le lien donné plus haut.

En dehors de ces situation d'urgence, il faut penser au **dépistage**. Il est recommandé d'en faire un tous les 6 mois ou tous les dix partenaires.

Il est possible de le faire **gratuitement et anonymement** dans les **Centre Gratuit d'information, de Dépistage et de Diagnostic des infections par les virus de l'immunodéficience humaine, des hépatites virales et des infections sexuellement transmissible (CeGIDD)** ou dans les centres de dépistages gratuit. Sida Info Service a un annuaire pour ces centres.

Tu peux également en profiter pour te faire vacciner contre le HPV (papillomavirus) et les hépatites A et B.

## La sexualité...

### ➤ Masturbation

- La sexualité commence d'abord avec soi-même.

### **Tout le monde peut se toucher, peu importe le genre.**

Grâce à la masturbation, tu peux découvrir tes points sensibles, les zones qui t'excitent et qui te procurent du plaisir.

Durant ces moments, tu peux explorer ton corps et te l'approprier, mieux le comprendre, ce qui te servira si un jour tu veux partager l'expérience avec quelqu'un(e) d'autre.

Tant qu'il n'y a que toi, ton imagination est la seule limite.

- Il n'y a pas de règle, si ce n'est d'en profiter.

Certains(es) le font plusieurs fois par jour, d'autres une fois par an.

## **Ne te mets pas de pression, en te comparant avec des amis(es).**

**Ton désir n'est pas celui de ton voisin ou de ta voisine et l'un n'est pas meilleur que l'autre.**

Discutez-en entre vous, **mais n'en faites pas un concours** car il s'agit avant tout d'un moment de détente et de plaisir.

## La sexualité...

### ➤ Première fois

- Ta première fois, tu peux te l'imaginer, la fantasmer, en construire autant de scénarios. Cependant, au moment venu, la réalité ne correspondra pas forcément à ce que tu avais imaginé.

Ce n'est pas une mauvaise chose, tu n'es pas devin et la surprise fait partie du plaisir. Mises à part les règles d'or, il n'y a pas d'obligation.

La personne avec qui tu décides de faire ta première fois peut être ton copain ou ta copine, un(e) ami(e), une rencontre d'un soir :

## dans tous les cas, c'est à toi de décider du ou de la partenaire.

Il n'y en a pas un(e) qui soit plus valable qu'un(e) autre du moment qu'il y a respect et désir réciproques. Les motivations peuvent être diverses : **envie d'aller plus loin avec ton ou ta petit(e) ami(e), ou juste découvrir ce qu'est la sexualité, par curiosité**, puisque l'occasion s'est présentée.

**À nouveau, la décision te revient** et c'est à toi de déterminer si tu veux en faire un moment unique et particulier ou bien quelque chose d'ordinaire.

## La sexualité...

### ➤ Prévention

- Avant d'évoquer la prévention sexuelle, il faut évoquer la prévention de ton image. On ne parle pas des filtres Instagram ou Snapchat, mais des photos que tu partagerais avec des potentiel(les) partenaires.

**Il ne tient qu'à toi des images que tu veux montrer, cependant, fais attention à ne pas partager de portrait de toi nu(e) ou de tes parties génitales, aussi appelées *nudes*.**

D'une part, parce qu'il est bien de laisser une part de mystère, et d'autre part, parce qu'une fois envoyées à quelqu'un(e), **il ou elle peut décider de les faire circuler**, sans ton consentement. Il est possible de porter plainte contre la personne, mais mieux vaut éviter ce genre de complications.

- Concernant **les infections sexuellement transmissibles ou IST**.

Attraper une IST ce n'est pas quelque chose de honteux, ça peut arriver à tout un chacun à partir du moment où on a des rapports sexuels.

Il se peut que ce soit lors de ta première fois ou bien lors de la centième, voire, pour les plus chanceux et chanceuses, jamais !

Pour autant, **des moyens existent pour limiter les risques. Les plus connus sont les préservatifs**, externes et internes, qui empêchent le contact entre les fluides corporels et les muqueuses.

## La sexualité...

### ➤ Comment ?

- Après le relationnel, il faut prendre en compte le pratique. **Les points évoqués dans la “première fois” restent valables.**

Seul(es) vous pouvez qualifier de quand débute un rapport sexuel et quand il se termine.

Pour certain(es), les rapports bucco-génitaux ou la masturbation ne signifient pas véritablement coucher avec quelqu'un(e), puisqu'il n'y aurait pas de “vraie” pénétration.

Premièrement, un rapport sexuel a lieu à partir du moment où des gens consentants se procurent du plaisir.

Deuxièmement, tous(tes) les personnes ne sont pas adeptes de la pénétration.

À partir de là, il n'y a pas de hiérarchisation à faire entre les pratiques sexuelles et dire laquelle serait un “vrai” rapport et laquelle ne le serait pas.

Enfin, il arrive à des gens de pouvoir avoir des orgasmes uniquement par le contact de peau à peau.

Cela montre donc l'immense variété de rapports, avec ou sans pénétration et même sans stimuler les zones génitales.

## La sexualité...

### ➤ Première fois

- Pour l'acte, le mode d'emploi n'existe pas.

Pour autant, une technique imparable existe : **la discussion**. Demande ce qui lui fait envie, ce qu'il/elle aime ou n'aime pas, et dis-lui aussi tes préférences.

Il n'y a qu'en parlant que vous saurez bien faire l'un(e) pour l'autre et pourrez jouir ensemble. Aucun acte n'est sale et aucun acte n'est ridicule si vous prenez tout(tes) deux votre plaisir **et êtes consentants(es)**.

## Ce qui se passe à ce moment là, ne regarde que toi et ton/ta partenaire.

L'acte commence sous la forme que vous voulez, quand vous voulez et peut s'arrêter si à un moment où l'un(e) des deux n'a plus envie.

La sexualité à deux est un champ de liberté où vos deux imaginations sont les limites du moment où vous vous amusez ensemble.

- Enfin, on parle souvent de « **La première fois** », mais il y en a plusieurs.

La première fois avec quelqu'un(e), la première avec une personne d'un même genre ou d'un autre genre que le tien, la première avec quelqu'un(e) que tu aimes ou sans sentiment, etc.

Il ne faut donc pas forcément se formaliser sur cet événement !

## La sexualité...

### ➤ Relations sexuelles

Avec qui ?

- Après avoir découvert la sexualité avec quelqu'un(e), tu peux avoir envie de recommencer, souvent, rarement, ou pas du tout, avec des partenaires de différentes sortes comme évoqué plus haut.

Si tu es en couple, il faut à nouveau discuter avec ton ou ta copin(e) : votre relation est-elle exclusive ? L'un(e) de vous est-il/elle poly-amoureux(se) ? Peut-être du côté de la sexualité. ? Il y a beaucoup d'éléments.

- Cela peut faire peur et semble être des montagnes, mais une discussion à plat et au calme peut régler bien des soucis et inquiétudes rapidement. **Aucune question, aucune angoisse n'est stupide si elle occupe ton esprit.**

C'est en ayant une base où vous êtes tout(tes) d'accord sur les envies et désirs de chacun(es) que vous pourrez profiter des moments passés ensemble.

- **Les deux règles d'or citées en préambule perdurent et votre sexualité ne regarde que vous, personne n'a le droit de vous demander des comptes sur ce que vous faites, ça serait du voyeurisme et une intrusion dans votre vie privée.**

Par contre, comme pour la masturbation, libre à vous d'en discuter avec des ami(es), en couple ou non, afin de découvrir des fonctionnements parfois différents du vôtre. **Il ne s'agit pas d'être en compétition.**

Ce n'est pas parce que deux personnes font l'amour ensemble matin, midi et soir, tandis que vous êtes plus sur un rythme d'une fois par saison que l'un ou l'autre couple détient la vérité.

**Notre point commun à tout(tes), c'est que nous sommes tous(tes) uniques.**

## La sexualité...

### ➤ Relations sexuelles

Avec qui ? (suite)...

- Si tu préfères avoir des "*sexfriends*", c'est-à-dire quelqu'un(e) avec qui tu n'es pas en couple, mais avec qui tu as des relations sexuelles, il faut aussi avoir une discussion sur les attentes et désirs.

Une fois que vous êtes au point, libre à vous de convenir pour quoi vous vous rencontrez : juste pour du sexe, pour des bons moments entre potes qui peuvent parfois déboucher sur plus, ou parce qu'une forte amitié vous lie et que de temps en temps vous finissez dans le même lit. Les variantes sont infinies, **il faut cependant respecter l'autre. Il ou elle n'est pas ton objet, ni un "sextoy"**, mais a des sentiments et une vie, ne l'oublie pas.

- Enfin, si tu préfères des rencontres d'un soir, aussi appelées "plan cul", il faut que tu fasses attention à toi. Il est préférable de discuter un moment avec la personne. **Lorsque tu le/la rencontres, choisis un lieu public et prévien un(e) ami(e) du lieu et de l'heure.**

**Mieux vaut des filets de sécurité** que de sauter dans le vide sans protection. À ce titre, **il faut que tu penses à te protéger contre les infections sexuellement transmissibles.** Ce point est valable pour toutes tes relations sexuelles.

- Sur un autre point, **le nombre de partenaire(s)** que vous avez ou avez eu ne regarde que vous et il relève de votre choix d'en parler ou non.

Dans tous les cas, ça n'a pas à faire l'objet d'un jugement, parce que vous en auriez pas assez ou trop. Vous devez uniquement vous respecter, vous, et être à l'aise avec vous-même vis-à-vis de ce sujet. Que vous ayez eu dix partenaires en une semaine ne fait pas de vous un(e) obsédé(e), ou un(e) en dix ans une personne frigide (personne ne ressentant pas de plaisir). Il s'agit de la manière dont vous vivez votre sexualité avec d'autres personnes et elle vous est propre.