PENSÉES ET COMPORTEMENTS SEXUELS

Comment puis-je communiquer mes antécédents sexuels et mon état de santé à mon/ma partenaire ?

MOTS CLÉS

communication ouverte | sincérité | acceptation

Le fait d'avoir une communication ouverte concernant les antécédents sexuels et la santé est une **responsabilité partagée** entre les partenaires. Elle jette les bases d'une relation sexuelle saine, consensuelle et satisfaisante, fondée sur la confiance et la compréhension mutuelle.

Initier des conversations importantes avec ton/ta partenaire peut être gênant, **mais la sincérité est essentielle** dans les relations sérieuses comme dans les relations plus occasionnelles. Que tu entames une relation sérieuse ou que tu explores une relation sexuelle, tu dois toujours : **donner la priorité au consentement, avoir des rapports sexuels protégés et vérifier si toi ou ton/ta partenaire avez des IST (infections sexuellement transmissibles).** Être ouvert(e) et honnête est un choix mature et responsable, quel que soit le statut de la relation ou la personne impliquée.

Cofinancé par l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Voici quelques conseils utiles pour maîtriser la communication :

Choisis le bon moment : toi et ton/ta partenaire devez trouver un endroit confortable et privé pour discuter ouvertement de sujets sensibles sans distractions ni contraintes de temps.

Sois honnête et ouvert(e) à propos du passé : partage tes expériences passées (pas besoin d'entrer dans les détails !), mais sois également prêt(e) à écouter l'histoire de ton/ta partenaire sans porter de jugement. Son passé sexuel et le tien ne doivent pas avoir d'incidence sur la relation que vous entretenez aujourd'hui. Communiquer honnêtement permet d'établir une base de confiance.

Exprime tes limites et tes préférences : exprime clairement tes limites et tes préférences en matière de sexualité, ainsi que tes préoccupations éventuelles. Cela implique d'aborder des sujets tels que la fréquence des rapports sexuels ou les fantasmes que tu aimerais explorer avec ton/ta partenaire.

Discutez ensemble des pratiques sexuelles sûres : toi et ton/ta partenaire devez parler de vos attentes en matière de pratiques sexuelles sûres, de contraception et de toutes les précautions que vous jugez nécessaires pour préserver votre santé sexuelle. Vous pouvez profiter de ce moment pour décider de la forme de contraception qui vous convient le mieux à tous les deux !

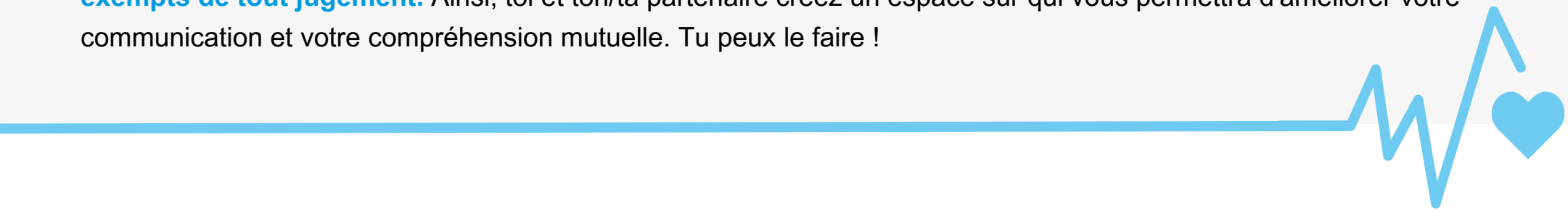
Cofinancé par l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Fais régulièrement des bilans de santé : faire régulièrement des bilans de santé est très important lorsque l'on est sexuellement actif/active, de même que le fait de divulguer à un(e) nouveau/nouvelle partenaire si l'on a des IST, de préférence avant de coucher ensemble pour la première fois.

Respecte la vie privée, quoi qu'il arrive : il faut comprendre que certains détails peuvent être sensibles ou privés. Respecte le niveau de confort de ton/ta partenaire et ne partage que ce que toi et ton/ta partenaire jugez nécessaire à une relation saine et respectueuse.

Quels que soient les sujets que tu décides d'aborder avec ton/ta partenaire (et ils varieront en fonction de vos expériences mutuelles : il n'y a pas deux couples identiques), c**ommence toujours par des propos honnêtes et exempts de tout jugement.** Ainsi, toi et ton/ta partenaire créez un espace sûr qui vous permettra d'améliorer votre communication et votre compréhension mutuelle. Tu peux le faire !



PENSÉES ET
COMPORTEMENTS SEXUELS

ALEX

Cofinancé par l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.