


# Devrais-je me sentir obligé(e) d'avoir des relations sexuelles ?

MOTS CLÉS 

sexe | consentement | coercition | manipulation



Quelle que soit l'attirance que tu éprouves pour quelqu'un ou l'enthousiasme que tu éprouves à l'idée d'avoir des relations sexuelles, le fait de te sentir forcé(e) à avoir des relations sexuelles est un signal d'alarme majeur. La pression sexuelle (parfois appelée **coercition sexuelle**) peut se produire non seulement lorsque **quelqu'un insiste pour avoir des relations sexuelles alors que tu as dit « non », mais aussi lorsque tu as dit « oui », mais que tu n'en a pas vraiment envie.**

Si tu es forcé(e) ou contraint(e) d'avoir des relations sexuelles, il est important de ne jamais t'en vouloir et d'en parler à un adulte ou à une personne de confiance dès que possible. Si tu as déjà eu des rapports sexuels alors que tu n'en avais pas envie, le fait de parler à un médecin ou à un conseiller peut t'aider à comprendre ce que tu ressens.

N'oublie pas : **tu es le/la seul(e) à pouvoir décider du degré d'intimité physique que tu souhaites avoir**, que ce soit avec ton/ta partenaire, quelqu'un que tu aimes bien, un(e) ami(e) ou une personne que tu viens de rencontrer. Voici quelques signes qui indiquent que quelqu'un essaie de faire pression sur toi ou de te forcer à avoir des relations sexuelles :

- **Essayer plusieurs fois et insister de plus en plus**

Cela signifie que quelqu'un insiste pour avoir des relations sexuelles avec toi, encore et encore, jusqu'à ce que tu fatigues. Il s'agit d'une forme de coercition, car la personne n'accepte pas tes limites (que tu peux déterminer pour chaque rapport, peu importe que tu aies dit « oui » auparavant). La pression peut augmenter au fil du temps, la personne insistant parfois pour que tu aies un autre rapport après t'avoir déjà convaincu(e) de dépasser tes limites.

- **Te menacer**

Si tu as peur de dire « non », c'est qu'il y a généralement une menace directe ou indirecte. Tu peux avoir peur des conséquences ou avoir peur que la personne te dise quelque chose comme :

« Si tu ne le fais pas, je trouverai quelqu'un qui voudra bien le faire. »

« Ce n'est pas grave si tu ne veux pas le faire, mais je ne traînerai plus avec toi. »

« Si tu ne le fais pas, je partagerai des photos privées de toi. »

- **Faire les choses à l'improviste ou « trop tôt »**

La vie réelle ne se déroule pas comme dans les films, c'est-à-dire qu'il est rare que deux inconnus soient d'accord au point de ne pas avoir à se consulter sur les limites qu'ils veulent fixer. Méfie-toi des décisions hâtives, surtout si tu ne connais pas bien la personne.

- **Changer ton environnement**

Cette tactique consiste à t'emmener à l'improviste d'un endroit familier, sûr et facile d'accès à un endroit plus isolé. Il peut s'agir de la première étape pour te manipuler physiquement et te forcer à avoir des relations sexuelles.



- **Faire pression sur toi pour que tu prennes de l'alcool ou de la drogue**

L'alcool et la drogue peuvent influencer ta prise de décision en matière de sexualité. Trop de jeunes ont des relations sexuelles sans le vouloir lorsqu'ils consomment de l'alcool ou de la drogue.

- **Te manipuler**

Si ton/ta partenaire sexuel(le) te donne l'impression que ce qu'il/elle veut est ce qu'il y a de mieux et te fait sentir que ce que tu penses ou ressens n'est pas normal, il se peut qu'il/elle te manipule pour te faire faire quelque chose dont tu n'as pas envie (coercition). Il/elle peut par exemple :

- **Te faire culpabiliser** d'avoir posé une limite sexuelle en te plaignant ;
- **T'embarrasser ou te punir** en te disant que « tu n'es pas doué(e) au lit », que « tu ne sais pas faire l'amour », etc. Il/elle peut t'insulter de la sorte pour te manipuler afin que tu recommences ou que tu accomplisses un acte sexuel différent ;
- Essayer de te convaincre que tu dois avoir des relations sexuelles avec lui/elle parce que **tu lui es redevable** ;
- **Te « bombarder d'amour »**. Cette forme de manipulation comprend des marques d'affection, de l'attention, de la flatterie, des compliments extrêmes et de grandes promesses si tu acceptes d'avoir des relations sexuelles.

En conclusion, la réponse est claire comme de l'eau de roche : **tu ne devrais jamais, au grand jamais, te sentir obligé(e) d'avoir des relations sexuelles**. Tu es maître de ta zone de confort : **ton corps, tes règles** ! Toute personne qui te mérite respectera cela.

**INCLUSION ET  
SÉCURITÉ**

