


PENSÉES ET COMPORTEMENTS SEXUELS

Le fait d'avoir des rapports sexuels va-t-il me changer ?

MOTS CLÉS sexualité | changements physiques | émotions | identité | consentement 

Le sexe peut-être est défini de diverses manières, et l'expérience de chacun est différente. Pour certains, seule la pénétration est considérée comme un acte sexuel, tandis que pour d'autres, le sexe comprend également des activités qui n'impliquent pas la pénétration, telles que la masturbation et le sexe oral avec un(e) partenaire. La manière dont tu définis le sexe t'appartient, alors ne te mets pas la pression pour entrer dans une case !

Les **réactions émotionnelles et physiques** que tu peux avoir lorsque tu as des rapports sexuels **sont nombreuses et variées**, et sont tout à fait normales. Ce qui compte, c'est que toi et ton/ta partenaire vous sentiez à l'aise, que vous donniez votre consentement, que vous vous protégiez et que vous soyez sûrs à 100 % d'être prêts à franchir cette étape.



Les changements physiques qui peuvent survenir dans ton corps après un rapport sexuel ne sont pas très nombreux. Si tu as un vagin, il se peut que ton hymen se soit rompu et que tu ressenties une légère douleur lors de tes premiers rapports sexuels. Cette douleur devrait disparaître dès le lendemain et tu ne devrais plus ressentir de douleur lors de tes prochains rapports. Si tu as un pénis, il aura toujours le même aspect. Faire l'amour pour la première fois peut simplement te permettre d'expérimenter de nouvelles sensations et de comprendre tes désirs.

Le principal changement que tu peux ressentir se situe au niveau de ton esprit. Sur le plan émotionnel, les rapports sexuels peuvent susciter toute une série de sentiments. Pour certains, les rapports sexuels peuvent approfondir le lien émotionnel qu'ils ont avec leur partenaire, offrant ainsi un niveau d'intimité unique. Cependant, il est essentiel de se rappeler que les émotions associées au sexe peuvent varier et que tout le monde ne ressent pas la même chose.



Communiquer avec ton/ta partenaire et comprendre ses attentes peuvent contribuer à une expérience plus saine et plus satisfaisante. Il est essentiel de privilégier les **rapports sûrs et consensuels** et de veiller à ce que tu sois à l'aise avec le rythme et la nature de ce que tu fais avec l'autre. Si tu éprouves un sentiment de dégoût ou de honte, ou si tu as des remords ou des regrets, il est important que **tu en parles à quelqu'un en qui tu as confiance** : un(e) ami(e), un parent ou un tuteur, un médecin ou un conseiller.

Une préoccupation fréquente est de savoir si le fait d'avoir des relations sexuelles changera l'identité d'une personne ou la manière dont les autres la perçoivent. Il est important de souligner que le fait de **s'engager dans une activité sexuelle consensuelle ne définit pas ta valeur ou ta personnalité**. C'est à toi de façonner ton identité ! Les expériences sexuelles ne sont qu'un aspect de la découverte de soi.

Bien que les rapports sexuels puissent introduire de nouveaux éléments physiques et émotionnels dans ta vie, l'ampleur de ces changements est propre à chaque individu. Ta valeur et ton identité ne sont pas définies par tes expériences sexuelles ! Il est important que tu explores tous les aspects de ta personnalité pour vraiment comprendre et relever les défis qui accompagnent ton développement.

**PENSÉES ET
COMPORTEMENTS SEXUELS**



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.