

Nous sommes des êtres sexués dès notre naissance et jusqu'à notre mort. La sexualité est toujours présente dans nos vies, d'une manière ou d'une autre. Dans notre société, on en parle beaucoup, mais rarement de manière honnête et/ou sans honte.

La sexualité est synonyme de **diversité** : il n'y a pas de fréquence « normale » pour avoir des relations sexuelles, et aucune pratique n'est meilleure qu'une autre ; toutes sont valables tant qu'elles sont consensuelles.

**Identité de genre** : notre genre peut correspondre ou non à celui qui nous a été attribué à la naissance (homme/femme cisgenre ou homme/femme transgenre, personne non binaire, etc.)

**Orientation sexuelle** : nous pouvons être attirés par des personnes de notre propre genre (homosexuel), d'un autre genre (hétérosexuel), ou ne pas être influencés par le genre (bisexuel/pansexuel). Certaines personnes ne ressentent pas d'attraction sexuelle (asexuel/démisexuel). Cette orientation peut être émotionnelle et/ou sexuelle.

**Orientation relationnelle** : certaines personnes n'ont qu'une seule relation à la fois (monogamie), tandis que d'autres entretiennent des relations émotionnelles et/ou sexuelles avec plusieurs personnes simultanément (relations non monogames).

Toutes ces options sont tout aussi valables les unes que les autres, et nous devons normaliser toutes les options ainsi que leurs combinaisons.

Le **consentement** aux activités sexuelles est **essentiel** du début à la fin de toute relation sexuelle et doit être confirmé à plusieurs reprises.

Le consentement doit être **révocable** ; à tout moment, une personne a le droit de dire qu'elle ne souhaite **PAS** continuer, et l'autre personne doit respecter cela sans remettre en question la raison, et sans chantage ni coercition. Si l'une de ces conditions n'est pas remplie, cela est considéré comme un **abus sexuel**.

**L'orgasme** : il ne doit pas être un objectif. Le plus important lorsque nous avons des relations sexuelles, que ce soit seul-e ou avec d'autres, **c'est d'en profiter**. Nous devons nous concentrer sur le **plaisir**. Lorsque nous avons des relations sexuelles avec d'autres personnes, outre le plaisir, nous pouvons également trouver de l'intimité et un lien.

**Le coït** : ce n'est qu'une pratique parmi tant d'autres. Avoir des relations sexuelles avec une autre personne ne doit pas nécessairement aboutir à une pénétration.

**Désir** : de nombreux facteurs influencent le désir, le faisant fluctuer : l'augmentant ou le diminuant. Il peut s'atténuer ou disparaître lorsque nous sommes fatigués, malades ou inquiets, ainsi que lors d'événements marquants de la vie. Le désir doit être entretenu, car il n'est pas toujours spontané. Il est vrai que nous devrions avoir des relations sexuelles parce que nous le voulons, et non par obligation, mais l'intimité érotique peut aussi commencer sans désir, qui peut alors surgir si nous nous sentons à l'aise et que nous prenons du plaisir.

Pour pouvoir profiter de notre sexualité, il est important de **nous connaître** : savoir ce que nous aimons, comment, quand, avec quelle intensité et où. La meilleure façon de le découvrir est d'explorer notre propre corps, sereinement, sans attentes, et en essayant différentes formes de stimulation. Le sexe ne se limite pas aux organes génitaux.

Nous avons également besoin de la **capacité de communiquer** avec les personnes avec lesquelles nous avons des relations, afin de pouvoir demander et expliquer ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas, et afin de pouvoir demander ce que l'autre personne aime.

Nous devons également prendre soin de nous-mêmes et des autres **en prévenant les infections sexuellement transmissibles**.

Beaucoup de gens ont des doutes sur la sexualité, car l'éducation sexuelle fait défaut. Si quelque chose vous préoccupe, il serait judicieux d'en discuter avec votre médecin généraliste afin de trouver ensemble une solution.

