

Comment je sais si je suis prêt.e pour une relation sexuelle?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- C'est quoi les critères précis pour savoir si on est prêt.e?
- Si ça me stress, est-ce que ça veut dire que je ne suis pas prêt.e?

Définir ce que les jeunes considèrent comme étant la première relation sexuelle : Souvent on réfère à la pénétration pénis-vagin. Mais il existe toutes sortes de premières expériences sexuelles (baisers, caresses, masturbation, etc). Pour chacune de nos premières fois, faut se demander si on est bien rendu.e là, si on en a envie, et se poser des questions par rapport à ça.

Donner des pistes de réflexion pour nous aider à savoir si on est prêt.e : Pour mieux savoir si tu as le goût d'avoir des relations sexuelles (peu importe lesquelles), tu peux te demander :

- Est-ce que c'est la personne avec qui tu as envie de vivre ça?
- Est-ce que tu te sens confortable, en confiance et c'est comme ça que tu as le goût que ça se passe?
- Est-ce que tu te sens capable de prendre tes responsabilités pour te protéger des ITSS et des risques de grossesse?
- Est-ce que tu en as vraiment envie toi, pas parce que tu ressens de la pression ou pour faire plaisir à l'autre?
- Comment ton ou ta partenaire se sent? Qu'est-ce que vous avez envie de faire, jusqu'où voulez-vous aller? Ça se peut que vous vouliez vivre les mêmes choses au même moment, mais aussi que vous ayez un rythme différent, fait qu'une des deux personnes va devoir respecter le rythme de l'autre pour qu'elle puisse prendre tout le temps qu'il lui faut.

Parler de l'importance d'écouter son propre rythme : SDans le fond, il n'y a pas un moment précis ou préférable pour vivre ses premières fois. Chacun a son propre rythme... et il faut être à l'écoute de ça pour savoir si on a envie ou non d'avoir des relations sexuelles. C'est qu'étaîne de même!

Nuancer le fait d'être certain.e à 100% : Ça se pourrait aussi que tu n'aies pas les réponses très claires et précises à toutes ces questions et c'est normal aussi. Parfois les choses peuvent se passer plus « spontanément » parce qu'on le sent à ce moment-là. Ou ça se peut que tu n'aies pas une réflexion très approfondie et tu vas juste le feeler. Ça se peut que tu ne sois pas sûr.e à 100% non plus et que tu te lances parce que t'es quand même pas mal sûr.e. Tout ça, c'est correct. L'important, ça sera toujours que tu t'écoutes.

Cette réponse convient aux 2 cycles du secondaire.

Outil pratique : N'hésitez pas aussi à consulter ou présenter notre capsule sur comment savoir si je suis prêt.e à faire l'amour, qui répond à cette question et se trouve sur notre chaîne Youtube : <https://youtu.be/XnvybgWcGJs>