



VOUS VOUS SENTEZ CONFUS(E)
AU SUJET DE VOTRE RELATION?

PARLONS-EN

COMPRENDRE VOTRE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Avez-vous récemment participé à des activités sexuelles pour la première fois ?

Cette expérience vous a-t-elle laissé confus(e) quant à votre orientation sexuelle, car vous pouvez être intéressé(e) par une personne qui s'identifie comme de sexe différent ?

Cette situation peut vous causer du stress et de la confusion : cependant, elle n'est pas rare.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

Remettre en question qui vous êtes, y compris votre orientation sexuelle, est extrêmement courant et peut changer tout au long de votre vie. Donner la priorité à votre bien-être émotionnel au cours de ce parcours est primordial.

La première étape que vous pouvez entreprendre est de comprendre ce qu'est la sexualité :

LA DIFFÉRENCE ENTRE IDENTITÉ DE GENRE ET ORIENTATION SEXUELLE

L'orientation sexuelle est l'identité d'une personne en relation avec le(s) genre(s) vers lequel(lesquels) elle est sexuellement attirée

Le genre est la construction sociale de la façon dont une personne s'identifie

Le sexe est un ensemble de caractéristiques qui sont déterminées biologiquement

Votre orientation sexuelle est ce que vous ressentez émotionnellement et ne doit pas nécessairement correspondre à votre apparence, votre tenue vestimentaire ou votre comportement. N'essayez pas de deviner l'orientation sexuelle de quelqu'un, car vous pouvez utiliser des stéréotypes qui peuvent porter préjudice aux sentiments des autres.

ÉTAPES À ENTREPRENDRE POUR COMPRENDRE VOTRE ORIENTATION SEXUELLE

1 Parlez de vos sentiments à quelqu'un en qui vous avez confiance, comme un membre de votre famille, un(e) ami(e), un(e) éducateur(trice) en sexualité ou un(e) conseiller(ère).

2 Prenez le temps de réfléchir à vos préférences personnelles. Posez-vous les questions suivantes :

- Quand je regarde des photos d'autres couples, qu'est-ce qui résonne en moi?
- Quand j'imagine mon(ma) partenaire parfait(e), est-ce qu'il(elle) est de genre spécifique?

3 Comprenez que vous ne devriez jamais vous sentir sous pression de vous identifier avec une étiquette spécifique. Votre orientation sexuelle peut changer en fonction de vos expériences, de votre âge ou tout au long de votre vie.

DE BONNES CONVERSATIONS MÈNENT À D'EXCELLENTE RELATIONS!



Vous avez d'autres questions?
Vous cherchez une protection?
Demandez à votre éducateur(trice)
en sexualité.

Références :
1. <https://www.verywellmind.com>

2. <https://www.plannedparenthood.org>
3. <https://www.cdc.gov/healthyyouth>

4. <https://www.uofmhealth.org/health-library/te7288>
5. <https://www.euro.who.int>