

« Le summum du consentement c'est quand la personne demande quelque chose de précis. Après faut voir si je suis d'accord pour faire ça, mais c'est vraiment chouette à vivre. »* **Le consentement, c'est sexy.**

Quand on demande le consentement, on le fait sincèrement, en étant ouvert.e à l'idée de recevoir un oui ou un non.

Pour que ca se passe bien, on peut par exemple :

Avant :

- Demander comment on va communiquer pendant le sexe: par les mots ? par les gestes ? par un signe spécial ?
- Demander si on sort ensemble ou si c'est juste du sexe.

Pendant :

- Demander dès le début de la relation sexuelle permet de préparer le terrain pour qu'il y ait la place de dire non après.

Pour demander ou donner son consentement :

- Proposer plusieurs options pour que l'autre ait des portes de sortie, puisse choisir : « Est-ce que tu as envie de ceci ou plutôt celà ? »*
- Montrer les parties du corps où on a envie d'être touché.e plutôt que de les nommer si on n'ose pas.
- Dire « on peut essayer ça mais je suis pas sûr.e, on verra si ca me plaît ou pas ».

Après :

- « Aftercaring » : « Est-ce que tu veux être cajolé.e ? Etre seul.e ? Qu'on discute ou du silence ? Que je reste ou que je parte ? »
- Débriefier à chaud et aussi plus tard : « C'était comment pour toi ? Qu'est-ce tu as aimé / pas aimé ? »

Il y a des signes qui indiquent que l'autre n'a peut être plus envie ou n'est plus confortable :

- La personne devient inerte, sans réaction, elle se laisse faire.
- Elle n'est pas ou plus active dans la relation.
- Il suffit de s'arrêter et demander : « Comment ça va, est-ce que tu veux continuer ou faire autre chose ? » pour vérifier si tout va bien ou s'il faut réajuster.

Le droit de changer d'avis à n'importe quel moment.

Chaque personne est unique et sa sexualité aussi.

C'est un terrain d'exploration et d'appropriation de soi, de ses désirs et de ses freins, c'est un processus.

Le dialogue peut être verbal ou non-verbal, l'important c'est d'écouter.

La conversation va dans les deux sens, chaque personne impliquée énonce ses envies et ses limites et écoute celles de l'autre.

Et toi ? Ce serait comment du bon sexe pour toi ?

**Le
consentement,
c'est sexy !**

**Petit mode d'emploi à l'usage
de tout le monde**



grainesdhumanite.org



Créé à partir du documentaire :
<https://lafabriqueduconsentement.ca/>

Consentement ?

Ce n'est pas juste éviter les agressions mais aussi créer du bon sexe

C'est l'ensemble **des accords** sur les actes sexuels pratiqués ensemble.

C'est **apprendre à dire** ce qu'on ne veut pas, et aussi ce qu'on veut.

C'est **définir ses besoins**, pas seulement ses limites.

➤ Ca veut dire apprendre à se connaître pour petit à petit savoir quoi dire.

C'est un **dialogue continu**, avant pendant et après le sexe. Par les paroles, les gestes et le langage du corps.

➤ Ca veut dire apprendre à écouter soi et l'autre.

C'est le **droit de changer d'avis** à n'importe quel moment.

On n'est pas obligé.e.s de tracer une frontière précise.

Non c'est non et quand c'est pas oui c'est non. Mais c'est + complexe que ça !

« *Quand je suis avec une personne avec qui je n'ai pas encore fait de sexe, je verbalise au moins des passages de limites un peu précis, genre passer la main sous les vêtements : est-ce que je peux ? (avec un début de geste), faire des bisous, toucher les parties génitales, je vérifie à chaque étape.* »* (*cité du documentaire)

Le consentement, ce n'est donc pas juste oui ou non, pas juste tout ou rien, mais c'est un **processus qui se fait par étapes**, par seuils.

➤ Les passages de limites sont différents d'une personne à une autre.

C'est important de pouvoir parler des erreurs qu'on a faites : dialogue après le sexe, et plus tard.

C'est pas parce qu'on n'est pas enthousiaste que ça devient une agression. On peut avoir envie d'essayer pour se faire un avis. On peut ne pas avoir aimé, alors on sait mieux ce qu'on aime ou pas...

On peut être ok d'avoir une relation sexuelle sans en avoir le désir (hors chantage ou coercition).

Amour et sexe ?

La culture mainstream romantique lie amour et sexualité et crée du formatage :

- Sexe intense avec pénétration et orgasme simultané.
- Invisibilisation du préservatif.
- Croyance d'une fusion où il n'y a pas besoin de se parler ou de vérifier le consentement.
- Sexe performatif.
- Femme qui s'abandonne, homme qui gère.

Ca donne l'impression qu'on a des objectifs précis, on se met la pression alors qu'on est là pour le fun, ça crée un schéma à respecter dont il est difficile de se sortir.

Ce n'est pas parce que tu as une orientation sexuelle différente que tu échappes au formatage hétéronormatif.

Alors que dans la vraie vie les choses peuvent se passer très différemment :

- Avoir une relation sexuelle avec quelqu'un ne veut pas forcément dire commencer une relation romantique.
- Ce n'est pas obligé qu'il y ait pénétration ou orgasme dans une relation sexuelle.
- Une relation sexuelle n'a pas forcément besoin d'être intense, durer longtemps ou être violente pour être bonne.
- On peut avoir envie de se laisser faire, ou de prendre les choses en main. Il n'y a pas de rôles pré-déterminés à part ceux qu'on explicite.

• Le dialogue va dans les deux sens, chaque personne impliquée énonce ses envies et ses limites et écoute celles de l'autre.

• Il n'y a pas nécessairement besoin de quelqu'un d'autre pour se sentir complet.e.

• On n'est pas obligé.e d'avoir une sexualité.

Pour sortir du schéma « mainstream » :

• Questionner son vrai désir plutôt que chercher à coller au modèle.

• Se réapproprier nos imaginaires.

Parfois c'est difficile de dire non

« Parfois c'est vraiment difficile de dire non, d'autant plus quand c'est quelqu'un que tu veux séduire. »*

On n'est pas tous éga.les.ux dans notre capacité à poser ses limites, et expliciter ce qu'on veut ou non. C'est pour ça qu'on dialogue.

C'est aussi difficile de dire ce qu'on veut parce qu'on a peur d'être jugé, parce que c'est intime.

C'est difficile d'assumer son désir. Il y a une gradation dans l'expression de son désir, on n'est pas obligé.e de tout dire tout de suite.

La confiance s'installe au fur et à mesure

Créer du bon sexe

Le but du sexe c'est que ce soit fun, et donc que ça se passe bien. Dans la conversation il y a partage des responsabilités. Ca permet si c'était pas super de se dire, « *ah la prochaine fois on fera plutôt comme ça* ». C'est un processus d'essai-erreur qui permet d'améliorer sa sexualité.