

# Sexualité saine et responsable

## Avoir une vision globale et positive de la sexualité



- Comprendre que la sexualité se vit à travers le cœur, la tête et le corps et qu'elle se compose des dimensions suivantes : biologique, psychoaffective, relationnelle, socioculturelle et morale.
- Adopter des valeurs et des comportements qui favorisent un bien-être émotionnel, relationnel et sexuel.

## Démontrer des attitudes ouvertes et respectueuses au regard de la sexualité



- Réfléchir à ses valeurs et à ses croyances quant à la sexualité.
- Être inclusif au regard de la diversité sexuelle (ex. : genres, orientations sexuelles, apparence physique, cultures).

## Savoir communiquer avec l'autre au regard de la sexualité



- Exprimer ses sentiments, ses émotions, ses besoins et ses limites, et être à l'écoute de ceux des autres.
- Donner son consentement et être en mesure de gérer un conflit.
- S'entendre sur un moyen de protection adéquat lors de relations sexuelles.

## Détenir des connaissances fiables en matière de sexualité



- Reconnaître les manifestations de la puberté et son rôle dans son développement.
- Connaître les ITSS et leur mode de transmission, et savoir comment s'en protéger de manière efficace.
- Reconnaître les différentes formes de violence dans les relations amoureuses.
- Connaître les services offerts en matière de sexualité jeunesse.

## Adopter des comportements adéquats au regard de la sexualité



- Se protéger et protéger l'autre des ITSS et des grossesses non planifiées.
- Appliquer les règles de sécurité pour éviter ou arrêter une situation d'agression sexuelle.
- Être critique face à l'influence des stéréotypes sexuels, des rôles sexuels et des médias sur la sexualité.

## Chercher de l'aide en matière de sexualité



- Savoir à qui poser des questions quant à la sexualité.
- Être capable de se confier auprès d'une personne de confiance lors d'une situation difficile.
- Recourir à des services en matière de sexualité jeunesse.