

Pour des relations sexuelles positives et saines

Consentement

Je dois décider librement et confortablement de m'engager dans des activités sexuelles. Je peux arrêter en tout temps pendant le contact sexuel. J'ai le droit de changer d'idée. J'ai le droit de dire non ou de simplement me retirer de la situation, et ce, sans raison ni justification. J'ai le droit d'être d'accord avec une activité sexuelle et non une autre. Forcer l'intimité n'a rien à voir avec la tendresse, c'est une preuve de contrôle et de manque de respect.

Égalité

Mes sentiments de pouvoir personnel sont égaux à ceux de ma ou mon partenaire. Aucun des deux partenaires ne domine l'autre, ni a le droit de le faire. Aucun des partenaires ne devraient considérer l'autre comme inférieur à soi-même. Chacun mérite d'être entendu et écouté. Chacun a le droit à son opinion, même s'il diffère de celui de l'autre. Chacun mérite d'avoir une bonne estime de soi. Chacun a le droit d'avoir son réseau de soutien, ses amis, ses loisirs et ses activités. Les décisions et les choix d'activités sont pris de façon égalitaire et partagée. Mes besoins sexuels ont le droit d'être satisfaits, autant que ceux de ma ou mon partenaire.

Respect

J'ai un regard positif sur moi-même ainsi que ma ou mon partenaire. Je me sens soutenu par l'autre, et je soutiens l'autre. Je suis conscient qu'aucun des deux partenaires n'a le droit de posséder ou de contrôler l'autre. Je me sens à l'aise d'accepter ou de refuser une activité sexuelle. Je me sens à l'aise de proposer une activité sexuelle, et je reconnais le droit de l'autre de refuser. Je ressens que mes besoins et ceux de ma ou mon partenaire sont satisfaits.

Confiance

Je fais confiance à mon ou ma partenaire au niveau physique, sexuel et émotif. Au sein du couple, il y a une acceptation mutuelle de la vulnérabilité de chacun, et la capacité d'y répondre en tenant compte de la sensibilité de chacun. J'ai confiance que la résolution de problèmes se fera sans abus physique, psychologique, verbal ou sexuel. Il y a ni dépendance affective, ni jalousie et ni peur au sein de la relation de couple. J'accorde autant d'importance que ma ou mon partenaire à la relation.

Sécurité

Je ne sens en sécurité et à l'abri de danger dans le choix d'endroit où je décide d'avoir des rapports sexuels. Je me sens capable d'affirmer comment, quand, où ces activités sexuelles se dérouleront. Je me sens à l'abri de la possibilité d'une grossesse non désirée et/ou des infections transmissibles sexuellement et par le sang, puisque je me sens à l'aise de m'y protéger. Je me sens en sécurité au sein de ma relation d'un point de vue physique, psychologique, économique et sexuel. Je me sens à l'abri de menaces, de chantage et de manipulation.

