



SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement, l'InfoPSY vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec le bien-être.

Envoie-nous tes suggestions de thèmes et tes idées par courriel à : psychologie@umoncton.ca.

Bonne lecture!



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Connais tes préférences et tes limites sexuelles.
- Prends un moment avec la personne que tu aimes pour discuter de tes limites et préférences ainsi que des siennes avant de vous engager dans une activité sexuelle.
- [Évalue si tu vis des expériences sexuelles positives et saines.](#)
- Développe une image corporelle positive en identifiant régulièrement ce dont tu aimes et apprécies de ton corps.

[CAPÉ : Centre d'aide par les pairs étudiants](#) – Disponibilité rapide, sans jugement et en toute confidentialité, par et pour les étudiants(es).
pair.aidant@umoncton.ca

© Service de santé et psychologie
Université de Moncton
Campus de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
506 858-4007

www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie

[Suivez-nous sur Instagram!](#)



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN



SEXUALITÉ SAINÉ

QUE SIGNIFIE AVOIR UNE SEXUALITÉ SAINÉ?

En générale, avoir une sexualité saine comprend les éléments suivants :

- se sentir à l'aise de discuter avec confiance et respect de ses sentiments, de ses limites et de ses désirs avec son ou sa partenaire;
- de demander le [consentement](#);
- de consentir à une activité sexuelle ou d'y refuser librement;
- d'exprimer respectueusement sa sexualité sans peur, jugement ou honte;
- de connaître ses [droits sexuels](#) et respecter ceux de l'autre.

RESPECT MUTUEL

- Permet de nous sentir en sécurité et de nous exprimer face à notre partenaire.
- Aide à éviter les relations d'exploitation.
- Favorise la communication et le respect de nos limites.

LIMITES PERSONNELLES

- Permet de connaître nos limites et celles de l'autre, ce qui mène au respect mutuel.
- Protège nos valeurs personnelles.
- Favorise le consentement éclairé et volontaire.

VALORISATION DE SOI

- Permet d'accepter le refus des rapports sexuels d'autrui sans hostilité.
- Améliore les relations et l'estime de soi.
- Favorise la prise de décisions.

CONSENTEMENT SEXUEL

- Reconnais que le silence n'équivaut jamais au consentement, qui peut être retiré à tout moment.
- Assure la sécurité et le bien-être de soi-même et de l'autre.
- Favorise la valorisation de soi.

À VENIR :

Prochain numéro : **Bien composer avec les évaluations**

QUELQUES CONSEILS POUR VISER UNE SEXUALITÉ SAINÉ

- Protège-toi des [infections transmissibles sexuellement et par le sang](#) (ITSS) en utilisant un condom. Connais les [risques de transmission des ITSS](#).
- Reconnais ton droit de refuser, changer d'idée ou cesser toute forme d'activités sexuelles qui te rend mal à l'aise en l'exprimant clairement à l'autre personne.
- Maintiens une bonne communication avec ton ou ta partenaire concernant tous les aspects de votre vie de couple y compris votre vie sexuelle.
- Adopte un style de vie sain (p.ex. : alimentation saine, activité physique régulière, sommeil suffisant, consommation d'alcool en modération, etc.)
- Reconnais le discours de [coercition verbale](#) et mets-y fin immédiatement.
- Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique [Conseils mieux-être](#).
- Découvre également les [Services](#) de ton campus.