



Le désir

Les fantasmes

Le plaisir!

Règles de fonctionnement

Tour de parole : Je lève la main avant de parler.

Écoute : J'ai le droit d'être écouté, d'avoir de petits rires, de me sentir gêné.

Respect : des différences, des opinions, des sentiments, des idées des autres.

Discrétion : Je ne répète pas en dehors de la classe ce qu'un élève dit ici.

Vocabulaire : J'utilise les bons mots pour parler des parties du corps.

L'agir sexuel, c'est quoi?

L'agir sexuel englobe divers comportements qui peuvent se dérouler avec ou sans partenaire et qui vont au-delà de la simple pénétration.

Ces trois composantes ont une place importante dans l'agir sexuel :

Désir

Fantasme

Plaisir

Ces comportements incluent des gestes d'affection comme s'étreindre, s'enlacer et s'embrasser, ainsi que des actes sexuels impliquant ou non les organes génitaux, tels que s'embrasser, caresser le corps et les parties génitales, avec ou sans vêtements, et la masturbation.

Questionner tout d'abord les jeunes à savoir ce qu'ils pensent que le concept « Agir sexuel » signifie. Compléter les réflexions des jeunes à l'aide des éléments suivants :

- L'agir sexuel réfère à un ensemble de comportements qui peuvent se produire avec ou sans partenaire, incluant les comportements d'affection (s'étreindre, s'enlacer, s'embrasser) et les comportements sexuels impliquant ou non les organes génitaux (s'embrasser, caresser le corps et les parties génitales par-dessus et sous les vêtements, relation sexuelle, masturbation).

Brièvement, **donner** une définition de chacune de ces trois composantes sans aller dans les détails. L'objectif de cette activité d'introduction est d'amener à faire comprendre aux jeunes que ces concepts peuvent être associés à toutes sortes de situations dans des contextes qui ne sont pas sexuels.

- Désir : Tendance à vouloir obtenir quelque chose, une envie ou une aspiration à quelque chose.
- Fantasme : Idée, rêve éveillé, s'imaginer ou imaginer quelque chose ou une personne.
- Plaisir : Sensation ou émotion agréables, bien-être.

Si les jeunes sont curieux au sujet de la masturbation, vous pouvez utiliser les pistes d'informations suivantes :

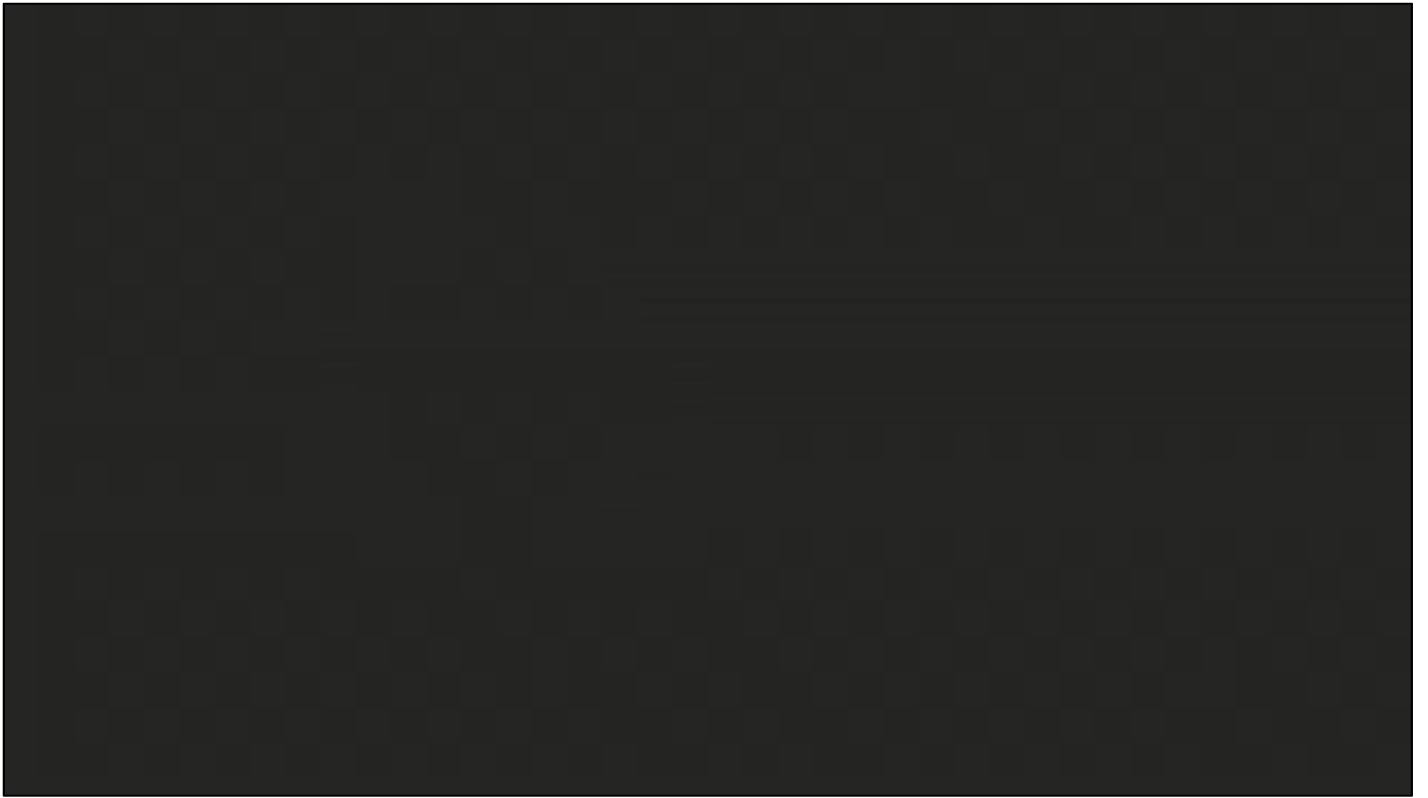
- La masturbation est un comportement naturel qui permet de découvrir et d'explorer son corps afin de se procurer du plaisir sexuel. C'est un choix personnel, donc tu as le choix de te masturber ou non.

Qu'est-ce que le désir?

Le désir sexuel est un intérêt pour une personne spécifique et des pensées pour cette personne. C'est une force intérieure qui pousse à séduire et à avoir des comportements sexuels. Ce désir change avec le temps et les circonstances.

slidesmania.com

Le désir sexuel, c'est quand on est attiré par une personne en particulier et qu'on pense souvent à elle. C'est une sensation forte à l'intérieur de soi qui donne envie de séduire et d'avoir des comportements sexuels. Ce désir peut changer avec le temps et selon les situations. Certains adolescents ressentent ce désir plus intensément et plus souvent que d'autres. Nos expériences influencent ce désir : si on vit une expérience sexuelle positive, on a souvent envie de la revivre.



Qu'est-ce qu'un fantasme?

- Images mentales ou scénarios imaginaires (rêves éveillés) dont le but est souvent l'excitation sexuelle;
- Les fantasmes apparaissent généralement à l'adolescence.
- **Est-ce qu'un fantasme est toujours sexuel?**
- Les fantasmes peuvent présenter des contenus diversifiés et n'impliquent pas toujours des gestes sexuels;
- Les fantasmes peuvent donc être « amoureux » ou « sexuels ».

Notes pour l'animation

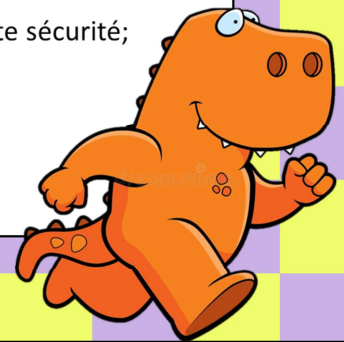
Animer une discussion en utilisant les questions suivantes :

- Qu'est-ce qu'un fantasme?
- Est-ce qu'un fantasme est toujours sexuel?

?

À quoi peuvent servir les fantasmes?

- Développer l'imaginaire et à explorer ce qui suscite le désir;
- Aide à cerner ses préférences;
- Aide à déterminer la façon dont une personne souhaite vivre ses relations amoureuses et sexuelles;
- Permettent d'inventer et de tester différents scénarios en toute sécurité;
- Alimenter la vie sexuelle;
- Procurer du plaisir.



Qu'est-ce le plaisir?

Le plaisir procure des sensations agréables dans la tête, le cœur et le corps!

 tiktok
@xaxaxa_gifs



Demander aux jeunes de donner des exemples de ce qui peut procurer des sensations agréables dans la tête, le cœur et le corps!

Recueillir les réflexions des élèves et **donner** quelques exemples en lien avec l'agir sexuel :

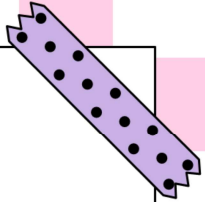
- Embrasser, toucher, être touché par quelqu'un qui nous plaît, qui fait battre notre cœur est agréable et peut donner des papillons dans l'estomac ou partout dans notre corps;



Le plaisir

Sexuel

psychologique



Réfère aux sentiments positifs qui peuvent accompagner les comportements sexuels :

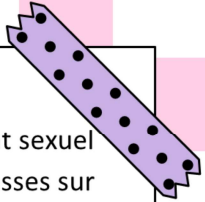
- Proximité;
- Intimité;
- Sentiment de bien-être, de connexion et de complicité avec l'autre;
- Ressentir le plaisir de l'autre, etc.

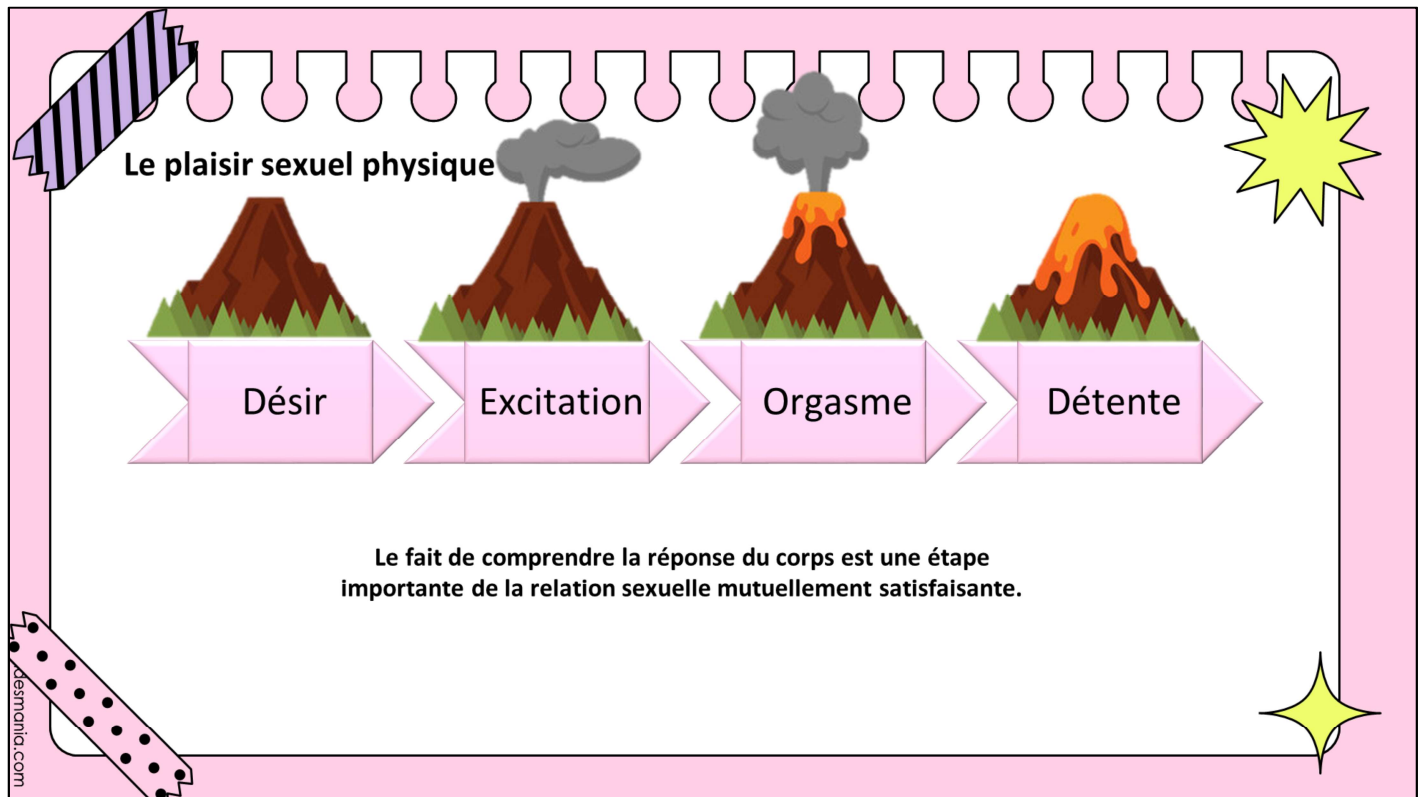


Le plaisir

Sexuel

physique

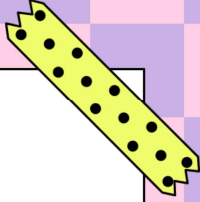
- 
- Peut être ressenti lors d'un comportement sexuel ou amoureux (masturbation, baisers, caresses sur le corps, etc.);
 - Même si les réactions physiques associées à l'excitation peuvent se manifester dans des régions spécifiques du corps (ex. : érection, lubrification vaginale), les réactions physiques associées au plaisir sexuel sont plus vastes :
 - Frissons;
 - Battements de cœur;
 - Sensation de chaleur dans tout le corps;
 - Désir de rapprochement et de contact avec le corps de l'autre;
 - Sensations d'électricité dans le corps, etc.




Le plaisir sexuel physique peut être comparé à un volcan en éruption:

1. **Le désir:** C'est comme quand le volcan commence à se réveiller. On sent une montée de chaleur et d'énergie à l'intérieur, un besoin qui grandit progressivement.
2. **L'excitation:** À mesure que le volcan devient plus actif, la pression monte. De la fumée et de la vapeur commencent à sortir, illustrant l'augmentation de l'excitation sexuelle. Le corps réagit, le cœur bat plus vite, et on se sent de plus en plus stimulé
3. **L'orgasme:** C'est l'éruption du volcan. Toute cette énergie accumulée éclate soudainement en un moment intense de plaisir. C'est le point culminant où toutes les sensations se concentrent en une explosion de plaisir.
4. **La détente:** Après l'éruption, le volcan se calme. La lave commence à se refroidir, symbolisant la relaxation et la tranquillité qui suivent l'orgasme. Le corps et l'esprit se détendent, retrouvant un état de paix et de contentement.

QUIZ






Barbara et Bob ont des rapports sexuels et Barbara ne parvient pas à atteindre l'orgasme, mais elle ressent tout de même des sensations agréables durant l'acte.

La situation de Barbara concerne :

- a) Désir
- b) Plaisir
- c) Fantasme

b) Plaisir



Après une journée réussie au travail, Jacinthe retrouve son partenaire Augustin avec un sourire chaleureux et une envie profonde de passer du temps avec lui.

La situation de Jacinthe concerne :

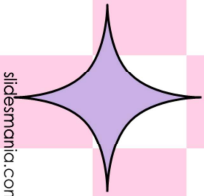
- a) Désir
- b) Plaisir
- c) Fantasme

A) Désir

VRAI ou FAUX

Les fantasmes sexuels sont des indicateurs directs de ce qu'une personne veut réellement expérimenter dans la réalité

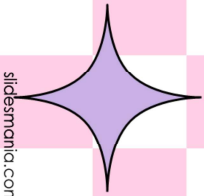
Faux. Les fantasmes sexuels sont souvent des explorations mentales qui ne représentent pas nécessairement des désirs réels ou des actions que l'on souhaite réaliser.



VRAI ou FAUX

Il est possible de ressentir de l'excitation sexuelle sans avoir de désir sexuel préalable.

Vrai. L'excitation sexuelle peut parfois survenir sans un désir sexuel clair, en réponse à des stimulations physiques ou mentales.



VRAI ou FAUX

L'orgasme est essentiel
pour ressentir du plaisir
sexuel

**Faux, Certaines personnes trouvent beaucoup de plaisir
sans atteindre l'orgasme.**

Explication: L'orgasme n'est pas indispensable pour ressentir du plaisir sexuel parce que tout le monde est différent. Certaines personnes trouvent beaucoup de plaisir sans atteindre l'orgasme. Le plaisir sexuel vient de diverses façons, comme les caresses, l'intimité émotionnelle et simplement être ensemble. La pression pour atteindre l'orgasme peut même rendre les choses moins agréables. En résumé, le plaisir sexuel dépend de ce qui fait du bien à chacun, et ce n'est pas toujours lié à l'orgasme.

VRAI ou FAUX

Le désir sexuel peut être influencé par des facteurs psychologiques, comme l'estime de soi

Vrai, nos émotions et notre confiance en nous peuvent jouer un rôle important dans notre désir pour les relations sexuelles

Le désir sexuel peut être affecté par notre manière de penser et de se sentir. Par exemple, si on se sent bien dans sa peau et qu'on a une bonne estime de soi, on est souvent plus enclin à ressentir du désir sexuel. À l'inverse, si on se sent mal à propos de soi-même, cela peut diminuer notre envie de sexe. En résumé, nos émotions et notre confiance en nous peuvent jouer un rôle important dans notre désir pour les relations sexuelles.

VRAI ou FAUX

Le plaisir sexuel diminue forcément avec l'âge



Faux, beaucoup de gens continuent à éprouver du plaisir sexuel à mesure qu'ils vieillissent.

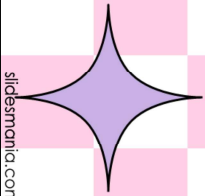
slidesmania.com

En réalité, beaucoup de gens continuent à éprouver du plaisir sexuel à mesure qu'ils vieillissent. Bien que certains aspects physiques puissent changer avec l'âge, comme la libido ou la réponse sexuelle, beaucoup de facteurs influencent le plaisir sexuel, comme l'intimité émotionnelle, l'expérience et la communication avec son partenaire. Donc, le plaisir sexuel n'est pas limité par l'âge, et il peut être enrichi et maintenu à différents stades de la vie.

VRAI ou FAUX

Il est normal d'avoir des fantasmes sexuels sur des personnes autres que son partenaire

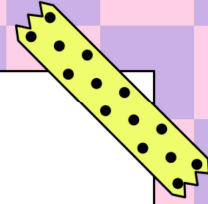
Vrai, Les fantasmes font partie de l'imagination humaine et ne signifient pas nécessairement que vous voulez tromper votre partenaire.



Il est normal d'avoir des fantasmes sexuels sur d'autres personnes même lorsque vous êtes en couple. Les fantasmes font partie de l'imagination humaine et ne signifient pas nécessairement que vous voulez tromper votre partenaire. C'est une façon naturelle d'explorer vos désirs et vos curiosités. Ce qui compte vraiment dans une relation est le respect, la communication et le choix de ce qui est confortable pour vous et votre partenaire.

Références

- Présentation développée par Cassandra Girard, éducatrice au SSIR.
- Certains contenus de cet atelier sont inspirés et tirés de : ESSA. Éducation à la sexualité : Situations d'apprentissage, J. Lamontagne et R. Renière, sexologues, Commission scolaire de Laval, 2019.
- Validation réalisée par Shirley-Ann Savard, travailleuse sociale en soutien clinique-répondante en exploitation sexuelle.
- Les modèles de diapositives proviennent de SlidesMania et les animations ont été obtenues sur Google.





COMMISSION
SCOLAIRE DE LAVAL

ESSA

Éducation à la sexualité : Situations d'Apprentissage

Programme adapté des canevas en éducation à la sexualité du MÉES

Références

Adaptation et expérimentation réalisées par Cassandra Girard, éducatrice, CISSS de Laval.

Contenu original créé par Julien Lamontagne et Roxane Rénière, M.A, sexologues, Centre de service scolaire de Laval – Version mai 2019.

Validation de l'adaptation du contenu réalisée par Shirley-Ann Savard, TS. M.s.s. psychothérapeute et spécialiste en activités cliniques-répondante en exploitation sexuelle, CISSS de Laval

Révision de l'adaptation par Roxane Rénière, M.A., sexologue Janvier 2025

Les modèles de diapositives proviennent de SlidesMania, et les animations ont été obtenues sur Google.



LICENCE CREATIVE COMMONS

CC BY-NC-ND Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modification

Cette licence autorise le téléchargement et la reproduction des documents ainsi que leur partage tant que les auteurs et la Commission scolaire de Laval sont crédités. Cette licence n'autorise pas la modification de quelque façon que ce soit ni l'utilisation à des fins commerciales sans l'autorisation expresse écrite de la Commission scolaire de Laval.

03/06/202

© Lamontagne et Renière, 2019