

TROUSSE D'OUTILS DE PRÉVENTION DU VIH POUR JEUNE FEMME

LE SEXE INTELLIGENT : LE CONTEXTE ET LA COMMUNICATION



La communication

Après la connaissance des faits, le plus important outil dans la trousse de prévention du VIH¹ chez la jeune femme est probablement la compétence d'une bonne communication. Être capable d'**exprimer** nos désirs et nos besoins est un grand pas pour **obtenir** ce qu'on veut. (Et c'est vrai pour toutes les choses, pas seulement le sexe.)

Au début, c'est difficile pour la plupart des gens. Mais le stress en pensant à avoir une conversation est généralement plus grand que la réelle difficulté d'avoir cette conversation. Et avec le temps et l'expérience, ça devient plus facile, parce qu'on s'améliore. Au bout du compte, une bonne communication honnête contribue à une bonne relation, plutôt que d'y nuire.

Quelques conseils de communication :

- ➔ Avant une conversation qui pourrait être difficile, prépare-toi. Exerce-toi à l'avance, écris les points les plus importants, ou fais l'exercice avec un ami dans un jeu de rôles.
- ➔ Choisir le bon moment pour la conversation est important. Il est préférable de ne pas avoir de conversation importante à propos du sexe lorsqu'on est nu ou qu'on est sous l'effet de drogues ou de l'alcool.
- ➔ Utilise « je » dans tes phrases (par exemple, « je pense que » et « je veux »); c'est plus solide, respectueux, affirmatif, et moins menaçant pour l'autre personne.
- ➔ Parle et écoute avec honnêteté et ouverture.

Une bonne communication sexuelle signifie de créer et de maintenir une situation où les partenaires peuvent parler du sexe ouvertement – au lit et hors du lit –, même si les choses à discuter ne sont pas sexy ou si l'autre personne a un désir différent.

¹ « VIH » signifie « virus d'immunodéficience humaine ». Ce virus s'attaque au système immunitaire et cause une maladie chronique progressive qui rend la personne vulnérable à d'autres infections sérieuses et à des cancers. (« Sida » signifie « syndrome d'immunodéficience acquise », ce qui est la phase avancée de l'infection à VIH.)

- ➔ N'aie pas peur de la vérité – ni de la dire, ni de l'entendre.
- ➔ De l'autre côté, si tu as des craintes pour ta sécurité personnelle, la conversation devrait se faire dans un lieu semi-public, ou en présence d'une troisième personne pour aider.
- ➔ Il est important de se souvenir que la communication n'est pas seulement une conversation : c'est un processus continu. Comme toutes les autres compétences, les compétences de communication s'améliorent avec la pratique.

Un mot au sujet des mots

Parfois, il est difficile de communiquer à propos du sexe parce qu'on n'est pas sûr des mots à utiliser pour certaines parties du corps ou certaines activités sexuelles. Certains mots peuvent sembler appropriés pour parler à un médecin, mais pas pour un partenaire sexuel, ou vice-versa. Parfois, lorsque les mots nous mettent mal à l'aise, on a tendance à simplement éviter le sujet. La solution, c'est de parler plus du sexe, et pas moins!

Le consentement est super important

Dire oui

- ➔ Tout le monde a le droit à une vie sexuelle sécuritaire et agréable. Lorsqu'une personne veut du sexe et qu'elle est prête, elle donne un consentement enthousiaste, par ses mots et son langage corporel.
- ➔ En particulier avec un nouveau partenaire ou dans une nouvelle activité sexuelle, le consentement verbal explicite est une très bonne idée; c'est même une pratique modèle.
- ➔ À quoi ressemble un consentement enthousiaste? En plus du consentement verbal (comme « oui », « n'arrête pas, continue », ou « c'est agréable »), les partenaires consentants sont dans un échange, répondent au toucher, touchent à leur tour, font des sons pour montrer leur plaisir, placent leur corps pour faciliter la suite, se regardent dans les yeux de temps en temps, sourient, embrassent, se collent doucement.

Dire non

- ➔ Tout le monde a le droit de dire non au sexe, avec toute personne, en tout temps.
- ➔ Tout le monde a le droit de dire non à n'importe quelle activité sexuelle, même après avoir déjà consenti à cette même activité par le passé, avec la même personne ou un autre partenaire.
- ➔ Tout le monde a le droit de dire non à n'importe quelle activité sexuelle, même en ayant consenti à une autre activité sexuelle avec la même personne.
- ➔ Toute personne a le droit de dire non à l'activité sexuelle, même si elle est excitée sexuellement – ou si elle semble l'être.

Le sexe consensuel, c'est lorsque chaque personne qui y participe désire vraiment participer – personne n'a besoin qu'on fasse pression sur elle, qu'on la manipule, qu'on l'amadoue ou qu'on la force à participer. Sans consentement, le sexe est criminel.

- ➔ Tout le monde a le droit de dire non à toute personne, peu importe leur relation ensemble, même si c'est le mariage.
- ➔ Même après avoir donné son consentement à une activité sexuelle, toute personne a le droit de changer d'idée et de retirer son consentement.
- ➔ Pour dire « non », on n'a pas besoin d'avoir une raison convaincante. Ne pas vouloir quelque chose, simplement, c'est une excellente raison pour ne pas la faire.
- ➔ À quoi ressemble un **non**-consentement? Une personne qui ne consent pas, ça dit des choses comme « je ne sais pas », « je ne suis pas certain », « attends », « arrête », ou « non ». Elle se recule, elle se retient, elle devient molle et passive, silencieuse, l'air malheureux ou apeuré, elle retient son souffle, et plutôt que d'échanger des touches elle se laisse toucher, sans rien donner en échange. S'il y a le moindre doute, l'activité sexuelle devrait s'arrêter et les partenaires devraient se parler et vérifier la situation ensemble.

Dire *peut-être*

Il n'y a pas de place pour l'ambiguïté, dans le consentement – donc il n'y a pas de *peut-être*. Seulement le « *oui* » exprime un consentement. Dire *peut-être* c'est la même chose que dire *non* – ça veut dire ARRÊTE.

Le consentement va dans les deux directions

Le consentement est nécessaire de la part de toutes les personnes, dans une interaction sexuelle possible. Il faut être certain que tous les partenaires consentent volontairement.

Négocier le sexe

On peut négocier le moment, le lieu, le rythme, le genre de sexe, l'utilisation des pratiques plus sécuritaires, des méthodes de contrôle de la grossesse – toutes sortes de choses.

Voici quelques exemples :

- ➔ « C'est agréable, et je veux continuer, mais le sexe sans condom ça ne marche pas pour moi. Tu peux porter un condom ou je peux porter un condom interne, ou on peut faire autre chose où il n'y a pas d'échange de liquides corporels. »
- ➔ « Je comprends que tu trouves ça plus agréable sans condom. Discutons de ce qu'il faudrait faire pour pouvoir avoir du sexe ensemble sans utiliser de condom. »
- ➔ « Je te fais confiance. Mais je te fais encore plus confiance avec un condom. »
- ➔ « C'est plus agréable pour moi avec un condom, parce qu'alors je peux vraiment relaxer et me laisser aller. »
- ➔ « J'aimerais continuer ça plus loin, mais pas quand j'ai pris autant de drogue. Qu'est-ce que tu fais demain? »

Il y a des circonstances où un partenaire sexuel ne peut pas donner un consentement qui est légal et qui compte. Par exemple, on ne peut pas donner son consentement si on est ivre (saoul, quand on a bu trop d'alcool), ou sans connaissance. D'autres facteurs, comme l'âge ou le type de relation entre les partenaires, peuvent également rendre le consentement invalide. Avoir une relation sexuelle avec une personne, dans ces circonstances, c'est criminel, même si les deux participants ont accepté.²

² Pour plus d'information, consultez L'âge de consentement aux activités sexuelles : <http://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/autre-other/clp/faq.html>

- ➔ « J'ai envie de sexe, oui, mais pas dans un party. Allons dans un autre endroit. »
- ➔ « Je veux prendre ça un peu plus lentement. »
- ➔ « Je pourrais être d'accord pour essayer ça, une autre fois, mais en ce moment ça ne me tente pas. »
- ➔ « Comme on n'a pas de condoms, jouons à **Dragon Age**... Ou as-tu envie qu'on se colle et qu'on se frotte un peu? »

Le contexte social du risque

Les jeunes femmes en général sont vulnérables à l'infection par le VIH, mais certaines sont plus vulnérables que d'autres.

La vie avec des facteurs sociaux comme ceux-ci peut augmenter la vulnérabilité d'une jeune femme au VIH :

- ➔ Pauvreté
- ➔ Passé de violence sexuelle, physique ou émotionnelle
- ➔ Relation de maltraitance
- ➔ Itinérance, vie dans la rue
- ➔ Consommation de drogues par injection
- ➔ Faire la fête sans prendre de précautions
- ➔ Identité transgenre
- ➔ Travail du sexe pour survivre (échange de sexe contre des nécessités de la vie)
- ➔ Être une personne autochtone (Premières Nations, Inuit, Métis)
- ➔ Racisme, discrimination, stigmatisation
- ➔ Troubles de santé mentale

Lorsqu'on est aux prises avec certains de ces défis, il est possible que le VIH ne soit qu'un risque parmi d'autres, un certain jour, et que la prévention ne soit pas notre priorité la plus pressante. Par exemple, si une personne vit dans la rue et que quelqu'un lui offre une place au chaud pour dormir, en échange de rapports sexuels sans condom, c'est un problème bien différent que d'être à la maison avec un partenaire qui ne veut pas porter de condom.

Dans certaines des situations les plus difficiles, les jeunes femmes ont besoin de bien connaître les précautions pour le sexe plus sécuritaire, d'en parler et de les appliquer.

« Être enraciné dans sa culture, logé, bien nourri, éduqué, employé, stable économiquement et avoir une enfance en santé peuvent réduire le risque d'exposition au VIH. »

– Réseau canadien autochtone du sida

Dans certaines des situations les plus difficiles, les jeunes femmes ont besoin de bien connaître les précautions pour le sexe plus sécuritaire, d'en parler et de les appliquer.