

épisode 07

+ Le plaisir



Pourquoi aborder le plaisir en éducation à la sexualité?

La *World Association for Sexual Health* (WAS) définit le plaisir comme étant un sentiment de satisfaction physique et/ou psychologique causé par des expériences érotiques qui peuvent être vécues seules ou avec une/plusieurs personne(s). Ces expériences multiples incluent des pensées, des émotions, des fantasmes et mêmes des rêves (WAS, 2019). Il peut sembler intimidant d'aborder le plaisir avec les jeunes, puisque ça touche à un aspect très intime de la vie humaine. En effet, les sujets tels que la prévention des grossesses ou des ITSS, le consentement et la violence dans les relations peuvent être plus facile à aborder (Mark et al., 2021). Cependant, l'étude de Mark, Corona-Vargas et Cruz (2021) soulève plusieurs bienfaits à aborder le plaisir sexuel avec les jeunes. Les autrices soulignent qu'outre le fait que le plaisir sexuel soit généralement la principale motivation à s'engager dans des relations sexuelles, l'aborder dans les cours d'éducation sexuelle permet de prévenir les ITSS, les grossesses non désirées et les violences sexuelles. De plus, la notion de plaisir permet aux jeunes de naviguer leur sexualité et leurs relations avec confiance, et ainsi développer des relations saines. De même, en abordant le plaisir avec eux/elles/elleux, nous pouvons nous éloigner de la sexualité normative qui est limitée à la pénétration phallo-vaginale, et d'offrir une éducation sexuelle plus inclusive. Finalement, les derniers éléments renvoient davantage à la notion de pouvoir que le plaisir apporte aux jeunes. En effet, cela leur permet de faire valoir leurs droits, de s'émanciper davantage dans leur sexualité ainsi que d'avoir plus d'agentivité, notamment avec le consentement (Mark et al., 2021).



Lexique de l'épisode

→ Ortigue et Bianchi-Demicheli (2007), définissent le **désir sexuel** comme l'envie de vivre une expérience sexuelle dans le but d'y retirer du plaisir sexuel. Il s'agit d'une expérience subjective vécue différemment par chacun.e. Dans le livre *Come As You Are*, l'autrice Emily Nagoski (2015) distingue deux types de **désirs**; le **désir « instantané »** et le **désir « adaptatif »**. Pour l'autrice, les personnes ayant du désir instantané, ou spontané, peuvent être excitées par n'importe quel stimulus, comme le parfum d'une personne. En d'autres mots, la personne peut être excitée par l'anticipation du plaisir sexuel causé par ce stimulus. Le désir adaptatif, lui, est causé par un stimulus physique, comme un baiser ou une caresse. Le plaisir est donc nécessaire à leur désir, contrairement à celui des personnes qui n'ont qu'à l'anticiper (Nagoski, 2015).

→ Lorsqu'une personne attire notre attention et suscite notre intérêt de manière positive, on peut parler d'attirance (Killermann, 2017). Cette attirance peut être romantique, sexuelle, amicale, etc., et peut être dirigée vers différents sujets. Les possibilités sont multiples! Par exemple, une personne pourrait être attirée sexuellement par les hommes et les femmes, mais être romantiquement attirée par les femmes uniquement (Killermann, 2017).



Sources

- + Killermann, S., (2017). *A Guide to Gender: The Social Justice Advocate's Handbook*. Impetus Books. ISBN-13: 978-0989760249.
- + Mark, K., Corona-Vargas, E. et Cruz, M. (2021). Integrating sexual pleasure for quality & inclusive comprehensive sexuality education. *International Journal of Sexual Health*, 33(4), 555-564.
- + Nagoski, E. (2015). *Come As You Are : The Surprising New Science That Will Transform Your Sex Life*. Simon & Schuster. ISBN: 9781476762098 (1476762091).
- + Ortigue, S. et Bianchi-Demicheli, F. (28 mars 2007). Interactions entre excitation et désir sexuel: des relations interpersonnelles aux réseaux neuronaux. *Revue Médicale Suisse*. <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2007/revue-medicale-suisse-104/interactions-entre-excitation-et-desir-sexuel-des-relations-interpersonnelles-aux-reseaux-neuronaux#tab=tab-authors>
- + World Association for Sexual Health (WAS) (2019). *The World Association for Sexual Health's Declaration on Sexual Pleasure: A Technical Guide*. World Association for Sexual Health. [The World Association for Sexual Health's Declaration on Sexual Pleasure: A Technical Guide: International Journal of Sexual Health: Vol 33, No 4 \(tandfonline.com\)](https://www.wasexualhealth.org/declaration-on-sexual-pleasure)



Réflexions

Cette section se veut un levier de réflexions pour les professionnel.le.s œuvrant auprès des jeunes. Voici quelques questions sur le plaisir qui favoriseraient une introspection afin d'améliorer ou bonifier vos approches professionnelles d'intervention en éducation à la sexualité.

→ Quelles sont les choses qui m'apportent du plaisir? (au sens large – pas seulement sexuel)

→ Comment je me sens d'aborder le plaisir sexuel avec les jeunes? Quelles sont mes craintes?

→ Comment est-ce que je peux aborder le plaisir dans l'éducation à la sexualité, en m'adaptant à l'âge des jeunes?

→ Comment est-ce que je peux aborder la notion de plaisir en éducation à la sexualité sans stigmatiser certaines pratiques sexuelles?



Ressources

En français

+ Livres

2020 | [Jouissance Club : Une cartographie du plaisir](#) Jüne Pla

2019 | [Corps accord Guide de sexualité positive](#) Nesrine Bessaïh et La CORPS féministe

+ Courts métrage

2022 | [Caresses magiques - Masturbation : la petite histoire d'un grand tabou - ONF](#) – Lori Malépart-Traversy

2022 | [Caresses magiques - Poisson turquoise - ONF](#) – Lori Malépart-Traversy

2022 | [Caresses magiques - Big bang - ONF](#) – Lori Malépart-Traversy

2022 | [Caresses magiques - Doux Jésus - ONF](#) – Lori Malépart-Traversy

2022 | [Caresses magiques - Cuir désir - ONF](#) – Lori Malépart-Traversy

+ Exercice

2023 (dernière mise à jour) | [Oui, non, peut-être...](#) Heather Corinna and CJ Turett de Scarleteen

En anglais

+ Books

2021 | [Come As You Are: Revised and Updated](#) Emily Nagoski

+ Short videos

2023 | [Good sex explained in 9 minutes](#) Dr. Emily Nagoski

2016 | [Why Small Pleasures Are a Big Deal](#) The school of life

+ Exercise

2023 (last update) | [Yes, No, Maybe So: Just the List](#) Heather Corinna and CJ Turett at Scarleteen

→ Balado Seggs*
Fiches pédagogiques

© 2024 Les 3 sex*
Tous droits réservés
les3sex.com
info@les3sex.com

COORDINATION
Estelle Cazalais

RÉDACTION
Catherine van Doesburg
Estelle Cazalais

RÉVISION DE FOND

Estelle Cazalais
Marie-Phillipe Drouin (Divergenres)
Marion Bertrand-Huot (Conseil québécois LGBT)
Julie Fortier (Coalition d'aide à la diversité sexuelle de l'Abitibi-Temiscamingue)

RECHERCHE

Catherine van Doesburg
Estelle Cazalais

RÉVISION ORTHOGRAPHIQUE

Fé Routhier
Mylène De Repentigny-Corbeil
Sylvie Petitclerc

DESIGN GRAPHIQUE

Jérémy Guiheux
Manon Jousse

[Ce projet est financé par le Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie | Secrétariat à la condition féminine](#)