

## **Qu'est-ce que le sexe?**

Un modèle explicatif pour encourager et renforcer la perception physique individuelle et la sensibilisation

### **Introduction**

Des réponses aux questions de la part des clients concernant la sexualité, ont habituellement besoin d'une orientation. L'orientation signifie le fait d'expliquer le sexe – à partir des éléments de bases - de manière simple et gérable.

Ce document comprend une introduction au modèle explicatif pour répondre à la question «Qu'est-ce que le sexe?» dans le but de renforcer et d'encourager la perception et la sensibilisation physiques. Vous trouverez des informations sur les codes cachés dans les questions, les réponses courantes à la question «Qu'est-ce que le sexe?» et pourquoi elles sont souvent trompeuses, les objectifs de l'éducation sexuelle et pourquoi il est si important d'avoir une réponse à la question fondamentale «Qu'est-ce que le sexe? ». La dernière partie du document explique les différents niveaux du modèle - la tête, le ventre et le niveau génital. Pour une meilleure compréhension, les niveaux sont expliqués en fonction des trois couleurs du feu de circulation. Selon la situation et le groupe cible, le modèle peut être remplacé par d'autres symboles.

### **Contenu supplémentaire**

**Exemples de comment s'exprimer** Dans un autre document, vous trouverez des instructions qui peuvent être utilisées lorsqu'on répond à la question «Qu'est-ce que le sexe?» N'oubliez pas que les expressions et le langage que vous trouverez dans les instructions devront être adaptés à l'individuel avec lequel vous travaillez.

**1. Sous-entendus** - Prenez connaissance de la différence entre le contenu immédiatement évident, et les sous-entendus d'une question posée par un client.

Les questions sur la sexualité sont basées sur le contexte individuel du client et sur l'expérience de leur monde et de leur environnement. Il est important de considérer la façon dont une question est posée ainsi que le contenu de la question dans ce contexte. Pour répondre à des questions sur la sexualité de manière exhaustive et axée sur le groupe cible, il est important de ne pas se concentrer uniquement sur la question elle-même, mais aussi de prendre en considération le contexte. Pour réussir, il est important d'avoir une connaissance du groupe cible et de son environnement ainsi que de l'expérience dans l'éducation sexuelle. Si les sous-entendus de la question ne sont pas connus ou pris en compte, une réponse peut parfois être considérée comme insuffisante ou inadaptée.

La question «Qu'est-ce que le sexe?» est rarement discutée ou adressée avec une réponse pendant l'éducation sexuelle, même si beaucoup de questions sont fondées sur cette question fondamentale:

Combien de positions y a-t-il ?

Quand est-ce que je serai prêt(e) pour faire l'amour?

Comment est-ce qu'on fait la pipe à quelqu'un?

Qu'est-ce que je dois faire pour bien faire l'amour?

Les questions qui se concentrent sur «quoi faire», «comment être», et «je suis normal comme je suis» ont besoin d'une orientation. L'orientation se réfère au fait d'expliquer le fondement de la sexualité - Qu'est-ce que le sexe? - de manière simple et géritable.

**1. Réponses communes** et modèles explicatifs pour la question «Qu'est-ce que le sexe?» Et pourquoi ils peuvent parfois être trompeurs

Très souvent, vous rencontrerez des réponses et des explications concernant la question «Qu'est-ce que le sexe?» Qui se réfèrent :

- au niveau purement cognitif
- à un problème immédiat
- aux actions sexuelles
- aux rapports sexuels hétérosexuels et les possibilités tomber enceinte
- au niveau de relation

Très souvent, les réponses sont simplifiées au point d'expliquer un acte mécaniste entre deux personnes. Cela peut conduire à de nombreux malentendus, établissant une compréhension indifférenciée et donc de mauvaises hypothèses chez le groupe cible.

Exemples de fausses hypothèses qu'on entend fréquemment :

- Le sexe est quelque chose qui se passe entre deux personnes
- La masturbation est aussi le sexe - mais il faut mentionner spécifiquement
- Le sexe est défini par une action - c'est pour cela qu'on parle parfois du sexe dans le contexte de la violence
- Il est important d'avoir de bonnes connaissances pour avoir des rapports sexuels (par exemple, des explications sont nécessaires pour se masturber)
- Le sexe est quelque chose qui se déroule à un niveau cognitif et il est important d'en parler de manière minutieuse, pour que cela se déroule correctement (et si on ne se sent pas à l'aise, il suffit d'en parler un peu plus)
- Il y a beaucoup d'actions qui sont considérées comme du sexe - mais il n'y a aucune explication pour laquelle les bisous peuvent parfois être sexuels et parfois pas.

## **2. Objectifs de l'éducation sexuelle - clarification et explication de la question fondamentale «Qu'est-ce que le sexe?» afin de soutenir l'individu**

L'objectif de l'éducation sexuelle est d'encourager et de renforcer la perception et la conscience physique de l'individu.

Le modèle «Qu'est-ce que le sexe?» Devrait atteindre les objectifs suivants, entre autres:

- Encouragement de la perception de soi
- Encouragement de la perception des sensations génitales
- Encouragement de l'individualité
- Clarification selon laquelle le sexe et la violence sont deux choses complètement différentes
- Même en ayant des relations sexuelles avec une autre personne / avec d'autres personnes, l'accent est mis sur la perception et la sensation des personnes impliquées. → le genre des personnes participantes est totalement sans importance, il s'agit de la perception et des sensations
- Encouragement à vivre le présent et souligner que les promesses sexuelles ne peuvent pas exister - le désir sexuel, les sentiments sexuels et les sensations conduisent les actions et le développement du présent. Par conséquent, les actions sexuelles ne peuvent pas être convenues avant «cognitivement» et ensuite exigées dans la situation.

Le niveau de relation joue un rôle majeur dans presque tous les modèles actuels qui expliquent le sexe. La relation et le sexe sont deux niveaux différents, mais cela peut exister simultanément. La clarification des différents niveaux soutient le processus d'activation, par exemple pour évaluer le potentiel de développement de l'individu et pour considérer si les questions proviennent effectivement d'un contexte sexuel ou d'un problème dans la relation.

La sensation génitale n'est presque jamais évoquée dans les modèles actuels - bien que ce soient précisément les sensations génitales qui constituent le sexe: tout le monde, peu importe leur genre, leur socialisation et les capacités sexuelles, peuvent différencier les sensations sexuelles et non-sexuelles. Le fait de percevoir une sensation dans la zone génitale rend une perception sexuelle - il est totalement sans importance quelle action ou pensée l'a déclenchée, si la personne est seule ou avec d'autres personnes.

La pertinence du genre ne se pose qu'au niveau social qui évalue et classe les personnes, les relations et les actions. La façon de traiter ce niveau peut être discutée de manière cognitive.

### **3. Le Modèle**

Ce modèle s'ajoute à de nombreux autres qui encouragent et renforcent la perception d'un individu. Il ne devrait en aucun cas être associé à l'explication de quel type de sexe est «bon» ou «correcte». Il devrait soutenir et renforcer la perception de l'individu et ne jamais transmettre de valeurs!

Voici une description des pensées sous-jacentes. Bien que le matériel supplémentaire se réfère au symbole d'un feu de circulation, le modèle lui-même peut être remplacé par d'autres symboles.

Les suppositions sous-jacentes du modèle:

- Le sexe est une sensation individuelle physiquement perçue au niveau des organes génitaux. Beaucoup de gens le sentent comme une sensation délicate, chaleureuse, positive - en tout cas facilement identifiable.
- Tout le monde peut avoir cette sensation génitale, et ce type de perception au niveau des organes génitaux depuis la naissance.
- La capacité à ressentir des sensations génitales est généralement conservée tout au long de la vie d'une personne - à moins d'être atteint(e) des déficiences massives dans les voies nerveuses dans cette zone.

#### **Le niveau cognitif - la tête**

Le caractère distinctif de la sexualité humaine est la capacité de prendre une décision cognitive pour prendre une action qui mène à une sensation sexuelle ou à éviter toute action susceptible d'intensifier les sensations sexuelles. C'est la raison pour laquelle les gens peuvent adhérer aux règles sociales dans le contexte de la sexualité. Les personnes ayant des capacités mentales limitées pourraient avoir besoin de plus de soutien pour respecter les règles sociales. Cela ne signifie PAS que leur sexualité est altérée!

La connaissance, la pensée et le moral de la sexualité se déroulent dans la tête. Il est logique de réfléchir à ces pensées.

## **Le niveau du ventre – Où on ressent la proximité ou la distance**

La capacité de ressentir un besoin de proximité ou de distance est également une capacité humaine. Cette capacité n'est PAS (comme on l'a supposé couramment) en fonction de la connaissance du «bon» et du «mauvais» contact physique, mais elle repose sur la compétence physique. Seule une image corporelle bien établie permet de sentir la proximité et la distance. Travailler avec le «modèle du feu de circulation» signifie allouer beaucoup de temps pour expliquer les sentiments de proximité et de distance.

Exemples pratiques:

Dans quelle partie de mon corps est-ce que je ressens si je suis assis à côté d'une personne «agréable» dans le bus?

Dans quelle partie du corps et comment est-ce que je le ressens si je veux embrasser une personne (que j'aime beaucoup)?

Que fais-je quand j'ai un sentiment de distance, mais je ne peux pas verbaliser ce genre de rejet au niveau de la relation, parce que je suis amoureux de cette personne?

Qu'est-ce que je peux faire si j'ai besoin d'un examen médical important, mais je n'aime pas être touché(e)?

Pour expliquer le feu au «niveau du ventre» dans le modèle des feux de signalisation, il faut du temps et de l'intégration dans un atelier. Le niveau du ventre devrait révéler que la proximité et la distance sont toujours perçues, quel que soit le type de relation, et il est important de le montrer et d'agir en conformément à cela. Ce n'est que pour les examens médicaux qu'il est important de franchir les limites du sentiment individuel de distance, car le gain personnel (du traitement médical) est supérieur. Le NON en amour est le NON le plus compliqué.

Le feu au niveau du ventre révèle pourquoi les livres couramment utilisés sur «Comment dire NON» sont problématiques par rapport à l'éducation sexuelle: Tout d'abord, presque tous supposent que les lecteurs ont une perception intacte de la proximité et de la distance (ce qui pourrait ne pas être le cas pour les personnes qui ont été victimes de violence par exemple). Deuxièmement, ils ne font pas mention de comment réagir dans des situations positives - même si dire «NON» est particulièrement difficile dans les situations amoureuses positives lorsqu'un sentiment de distance s'établit.

L'objectif de discuter, travailler et préparer le niveau du ventre est l'encouragement de la perception individuelle de la proximité et de la distance. Il peut être pratiqué dans les jeux de rôle et être enseigné à travers des exercices quotidiens. Les exercices et les techniques du *Theatre of the Oppressed* peuvent aussi soutenir la discussion autour de ce niveau.



Erasmus+

Si à la fois le niveau de la tête et du ventre indiquent un « OUI », il peut être agréable de se toucher, de se caresser avec quelqu'un ou de se pencher l'un contre l'autre. Ces sentiments de proximité n'ont rien à voir avec le sexe.



TRASE



### **Le niveau des génitaux**

Lorsque les parties génitales vous disent OUI - c'est une sensation au niveau des génitaux qui vous donnera cette sensation - alors il s'agit du sexe. Il s'agit de la même chose pour le sexe avec vous-même le sexe avec d'autres personnes.

Lorsque ce niveau est discuté, il est important de mettre en évidence la différence entre la perception (excitation) et la (ré)action physique (érection). Cette compréhension peut être accompagnée d'exemples:

Quelqu'un qui est assis dans le jardin et a une sensation excitante dans ses organes génitaux fait une expérience sexuelle en ce moment même – même si personne ne le sait sauf cette personne.

Par conséquent, le sexe est une sensation qui peut être intensifiée, mais pas nécessairement. C'est une sensation qui peut être partagée avec quelqu'un d'autre, mais pas nécessairement.

Personne d'autre ne peut dire si quelqu'un fait une expérience sexuelle ou non.

La violence est toujours la violence, et elle n'a rien à voir avec le sexe.

Cette description rend évident que la complexité de beaucoup de questions ne peut être considérée, mais elle offre une explication fondamentale qui peut servir de base à la plupart des questions ouvertes.

Le modèle se concentre définitivement sur l'individu et non pas sur le contexte, car ceci rend l'explication des différents modèles de relation obsolète.