



Le soi

Le cahier d'activités

RISK TO
REASONS

Cahier d'activités
01 | Le soi



Présenté par
ViiV Healthcare

Le Soi

Le cahier d'activités

Table des matières

Le contenu de ce guide est pour tous ceux qui sont âgés 18 et plus.

Introduction - Qui êtes-vous?	06
Découvrir votre corps	12
Activité: Réflexions sur soi	14
Qu'est-ce qui est normal?	18
Activité: Se Dessiner	20
Faire le point ou 'check-in'	26
Le check-in de 10 minutes	28
Activité: Questions pour les prestataires de soins de santé	30
Gérer les "Et si"?	34
Découvrir vos désirs	38
Nommez votre désir	40
Maisons du désir	48
Activité: Découvrir le désir	49
Se donner du plaisir	52
Activité: Le point de départ	55
Conclusion	58

**Bienvenue à
Le soi: le cahier d'activités –
Nous sommes heureux que vous
soyez là.**

C'est peut-être la première fois que vous explorez cette série, ou vous y revenez peut-être avec un ami, un partenaire, votre fournisseur de soins de santé ou tout simplement vous-même. Il n'y a pas de "bonne" façon de l'utiliser - ces cahiers d'activités sont conçus pour être complétés en tant que série, un cahier à la fois, ou activité par activité, en fonction de ce qui vous convient le mieux.

Cette série est consacrée au plaisir, et au fait que le plaisir et l'intimité sont de vraies raisons de se soigner et de lutter contre le VIH. Il s'agit de recadrer la façon dont nous envisageons la santé et le bien-être - en plaçant le plaisir comme la raison principale pour favoriser votre santé.

Dans chaque cahier d'activités, vous trouverez des exercices interactifs, des jeux et des questions et des sujets à explorer, depuis la découverte de vos propres désirs jusqu'aux conversations avec votre prestataire de soins de santé. En parcourant chaque cahier, gardez à l'esprit que rien n'est un mode d'emploi. Il s'agit simplement d'une invitation à réfléchir, à apprendre et à s'amuser.

C'est parti!



QUI

ÊTES-

VOUS?

Quels sont les
trois mots qui
vous décrivent?

1

2

3

Ce qui fait de VOUS _____?

(insérer le nom complet ici)

Utilisez les lignes ci-dessous pour vous décrire.

La question de la page précédente peut être une question qui vous a été posée directement, que vous avez posée à d'autres personnes ou que vous avez entendue à un moment donné de votre vie.

Peut-être que la réponse à cette question est facile pour vous et que vous pouvez y répondre en toute confiance. Peut-être êtes-vous entré dans un nouveau chapitre de votre vie et qu'il est temps de revenir sur cette question.

Peut-être que l'idée de vous plonger dans cette question vous effraie parce qu'elle vous oblige à aller plus loin en vous-même que vous n'êtes pas à l'aise. Peut-être n'avez-vous pas de réponse immédiate, mais vous voulez prendre le temps d'y réfléchir. Quel que soit votre point de vue, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de répondre ou de réfléchir à cette question, parce qu'il est compliqué de se comprendre soi-même.



Vous savez, je pense qu'il y a peu de choses plus puissantes que de permettre aux gens de se définir eux-mêmes et de se définir selon leurs propres termes. Souvent, nous demandons aux gens d'être ce que nous voulons qu'ils soient, quand nous voulons qu'ils soient telle ou telle personne. Et c'est incroyablement étouffant. J'espère donc que les femmes noires auront toujours la possibilité d'être humaines, de contenir des multitudes, et de remettre en question les récits culturels dominants que nous avons sur la féminité noire, parce qu'il y a beaucoup de récits très toxiques et négatifs sur les femmes noires. Et bien souvent, lorsque les gens nous voient, ils ne voient que ce récit. Et ils ont très peu d'attentes à notre égard. Et nous ne sommes pas obligées d'intérioriser ces absurdités. Et nous n'avons pas à avoir de faibles attentes pour nous-mêmes. Nous ne sommes pas obligés de nous contenter de peu, nous ne sommes pas obligés d'abaisser nos standards.

- Roxane Gay, Podcast «Being Seen» (Saison 3)

Télécharger [Being Seen](#) ici 



Même si vous avez grandi avec les outils et les conseils vous ayant permis d'apprendre ce qu'est le cheminement vers la connaissance de soi, ce cheminement est différent d'une personne à l'autre et peut se faire à différentes étapes de la vie. Il faut parfois des années, des décennies, voire toute une vie pour se sentir à l'aise avec les tenants et les aboutissants, le qui, le quoi, le pourquoi et le comment de son moi intérieur - et c'est bien ainsi, car les meilleures choses prennent du temps, n'est-ce pas?

Ce cahier d'activités a été conçu pour être un outil auquel vous aurez toujours accès lorsque vous commencez votre chemin vers la découverte de soi - à n'importe quelle étape de la vie.

Ce chemin n'est pas toujours facile, n'oubliez pas d'être indulgent avec vous-même et de rester ouvert d'esprit, honnête et compatissant tout au long de celui-ci. Les activités suivantes vous permettront de découvrir votre corps, vos désirs et vos plaisirs qui répondent à vos attentes.

Explorons maintenant.

Instructions:

Avant de commencer, veuillez répondre aux questions ci-dessous. Une fois l'activité terminée, revenez-y pour voir ce qui a peut-être changé.

Comment décririez-vous votre relation avec votre corps?

Quel est l'aspect de votre corps auquel vous devez donner la priorité?

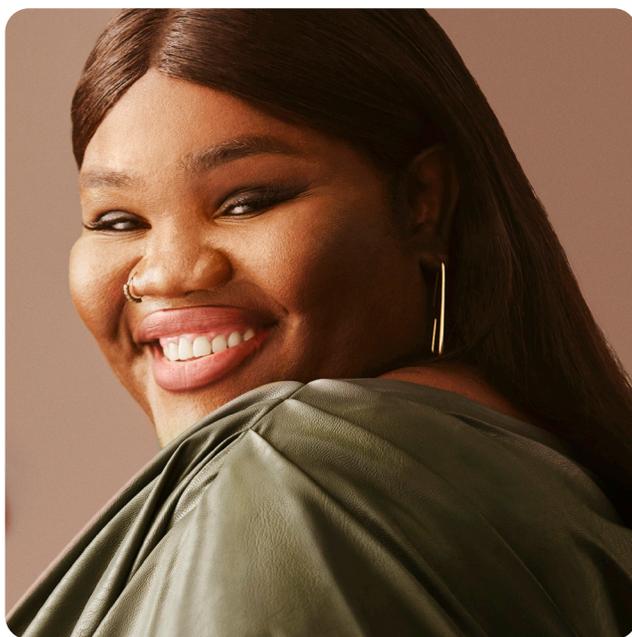
Vous sentez-vous connecté à vous-même?

DÉCOUVRIR



VOTRE

CORPS



Au cours de ce voyage de découverte, la première étape sera le corps. Comprendre son corps et établir un lien fort avec lui ne sont pas des sujets que l'on nous a souvent enseignés à l'école, à la maison ou dans la culture populaire.

C'est incroyable, non?

Cette activité vous donne l'occasion de réfléchir à l'histoire de votre corps. Pour les femmes noires, le pouvoir, la beauté et le potentiel du corps ont été exploités ou ignorés depuis des siècles, les femmes noires sont souvent contraintes d'être considérées comme des objets. Le corps des femmes noires a été dépeint comme un animal, un fétiche, et n'est même pas le nôtre. Le corps des Noirs en général a hérité de tant de traumatismes et de souffrances de génération en génération.



Le fardeau de la féminité noire, le fardeau de la maternité noire, la nécessité de porter non seulement sa propre vie dans ses mains, mais aussi la vie de ses enfants, de sa famille et de ses amis, votre communauté, entre vos mains. Et il y a tant de contradictions qui découlent de cette réalité. D'une part le fait que les femmes noires aient réussi à porter ces fardeaux est une véritable source d'inspiration. D'un autre côté, elles ont porté ces fardeaux à un prix élevé pour elles-mêmes.

- Tiya Miles, Podcast «Being Seen» (Saison 3)



Télécharger [Being Seen](#) ici

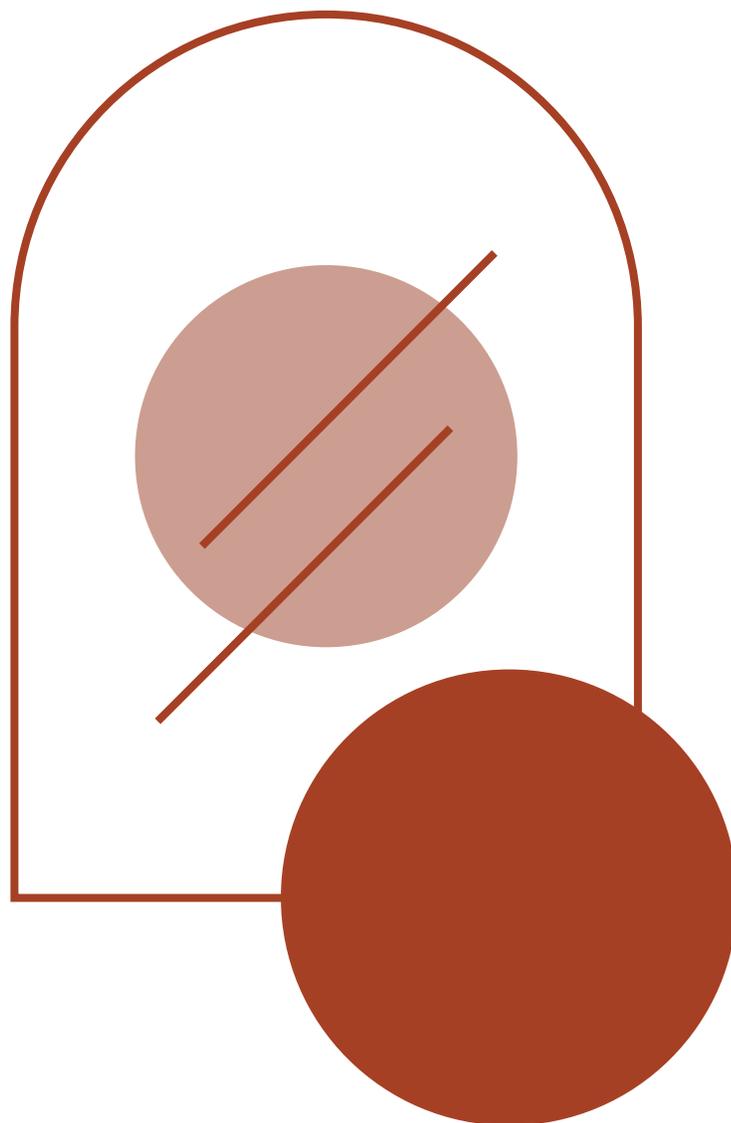


Activité Auto-Réflexions

Pour de nombreuses femmes, il peut être important de prendre le temps de guérir et de désapprendre la façon dont on leur a appris à voir leur corps, afin que les choses deviennent plus claires. Comprendre à quoi peut ressembler l'appropriation de son corps par le biais de la santé sexuelle et du bien-être. D'appliquer les outils de soins personnels à votre routine quotidienne et de les transmettre aux générations futures, afin que les traumatismes liés à l'image de soi ne soient plus transmis. Le moment est venu de commencer à avoir des discussions ouvertes, honnêtes et éducatives sur la santé sexuelle et le bien-être des conversations sur le corps, le plaisir et le sexe, afin que le dialogue soit ouvert à l'ensemble de notre communauté.

Pourquoi renforcer le lien avec le corps? Parce que connaître son corps, l'aimer, le protéger et le défendre, c'est avoir du pouvoir. Parce qu'apprendre à défendre son corps est un moyen efficace de participer à la prévention du VIH.

Cet exercice vous invite à vous reconnecter avec votre corps à travers une séance de miroir, suivie d'une série de questions.



Réflexion:

Pour cette activité, vous devez trouver ou créer un espace dans lequel vous vous sentez en sécurité et à l'aise.

Cet espace peut être une salle de bain, une chambre à coucher ou même à l'extérieur. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un miroir, d'un stylo, ce livre d'activités et, si vous voulez pousser un peu votre expérience, d'un carnet pour noter toutes les pensées (bonnes ou mauvaises) qui vous viennent à l'esprit pendant l'activité.

Notre corps change constamment. Notre rapport avec ce corps change tout aussi. C'est la raison pour laquelle cette activité peut être bénéfique à tout moment de votre vie. Que votre corps change à cause des hormones, d'une grossesse, d'une intervention chirurgicale, du stress, de la contraception, de l'exercice, etc. Il est crucial de vous accorder de l'amour chaque jour.

Maintenant, éteignez votre téléphone ou mettez-le en mode "Ne pas déranger", car pendant les dix prochaines minutes, vous allez prendre des nouvelles de vous-même.

Si vous voulez explorer des angles de vue de face, de dos, de côté, ou vous asseoir sur le sol avec les jambes écartées, faites-le. C'est un espace sans jugement.

Pendant que vous explorez votre corps, prêtez attention à ce que vous aimez, à ce qui vous fascine et à ce que vous n'aviez jamais remarqué auparavant.

Voici comment vous pouvez intégrer cette activité à votre routine quotidienne:

Sur la page suivante, vous allez rédiger une phrase chaque jour où vous remarquez votre corps. C'est à vous de décider de la durée de cette activité. La seule règle est qu'aucune répétition n'est autorisée. Vous célébrez ainsi le parcours de votre corps, un jour à la fois.

Activité: **Réflexions sur soi**

Exemple:

Aujourd'hui, j'ai remarqué qu'une jambe était peut-être plus longue que l'autre. Cela pourrait expliquer pourquoi j'ai mal au dos, et je pense qu'en cela, je ressemble à ma mère.

Aujourd'hui, j'ai aimé mon petit ventre. Il me rappelle l'endroit où j'ai porté mes enfants.

Aujourd'hui, j'ai réalisé que je ne regardais jamais vraiment mes pieds et que je ne pensais pas avoir de voûte plantaire

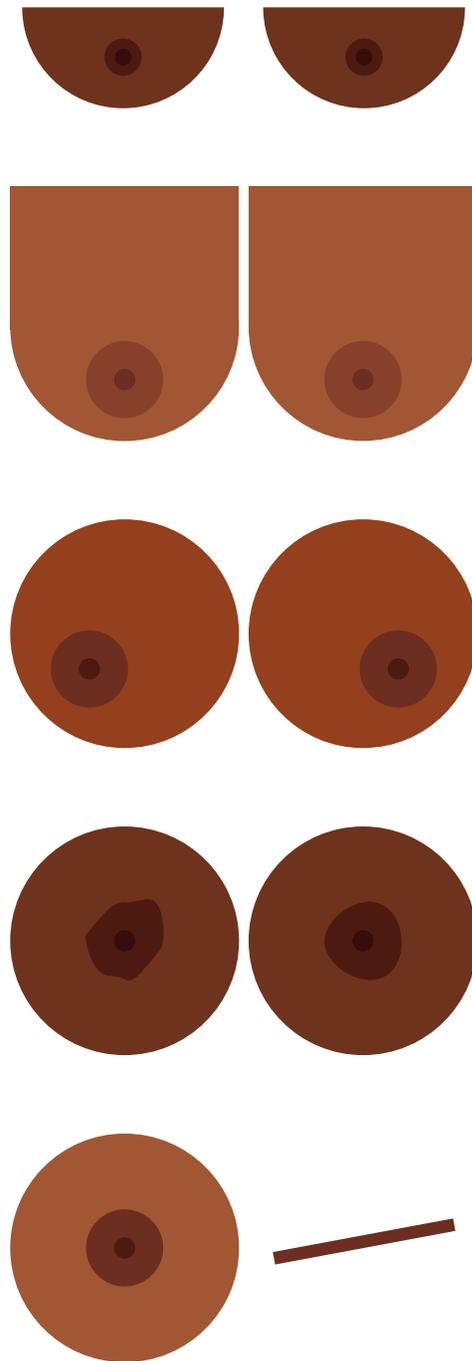
Aujourd'hui, j'ai aimé l'angle de mes fesses. Haut vers le ciel.

Aujourd'hui:

Activité: **Réflexions sur soi**

Qu'est-ce qui est Normal?

Cette section rappelle qu'il n'y a pas de "normalité" et invite à la réflexion. Nous voulons explorer la façon dont nous existons tous sur un spectre - nous avons des corps différents, des besoins et des désirs différents, et des raisons différentes de prévenir le VIH. Comprendre et accepter ces différences nous aidera à mieux évaluer et soutenir notre santé dans son ensemble.



Le corps parfait n'existe pas. La culture populaire, l'industrie pornographique et la société ont modifié l'idée de ce qu'est un corps désirable pendant des décennies. Le corps idéal a considérablement évolué au fil des ans.

Au fur et à mesure que nous évoluons, notre corps change, et il est tous unique. Peut-être avez-vous une cicatrice à l'endroit où votre ventre votre nombril a été percé, acceptez cette cicatrice. Vos aréoles mammaires sont peut-être grandes, assumez-les. Il est normal que les aréoles grossissent au fur et à mesure que les seins se développent. Vous êtes peut-être en post-partum et votre vulve n'a plus la même apparence ou la même sensation qu'avant. Votre corps est passé par un processus naturel et est en train de guérir et de changer.

Tous les corps subissent des changements, il est donc important de garder l'esprit ouvert tout au long de ce processus - en se débarrassant de la négativité, de la honte et du jugement pour prendre soin de vous. Votre corps est sacré. Prêtez-lui attention et veillez à ce dont il a besoin, car ce qui est normal pour une personne n'est pas normal pour tout le monde.

Activité Se Dessiner



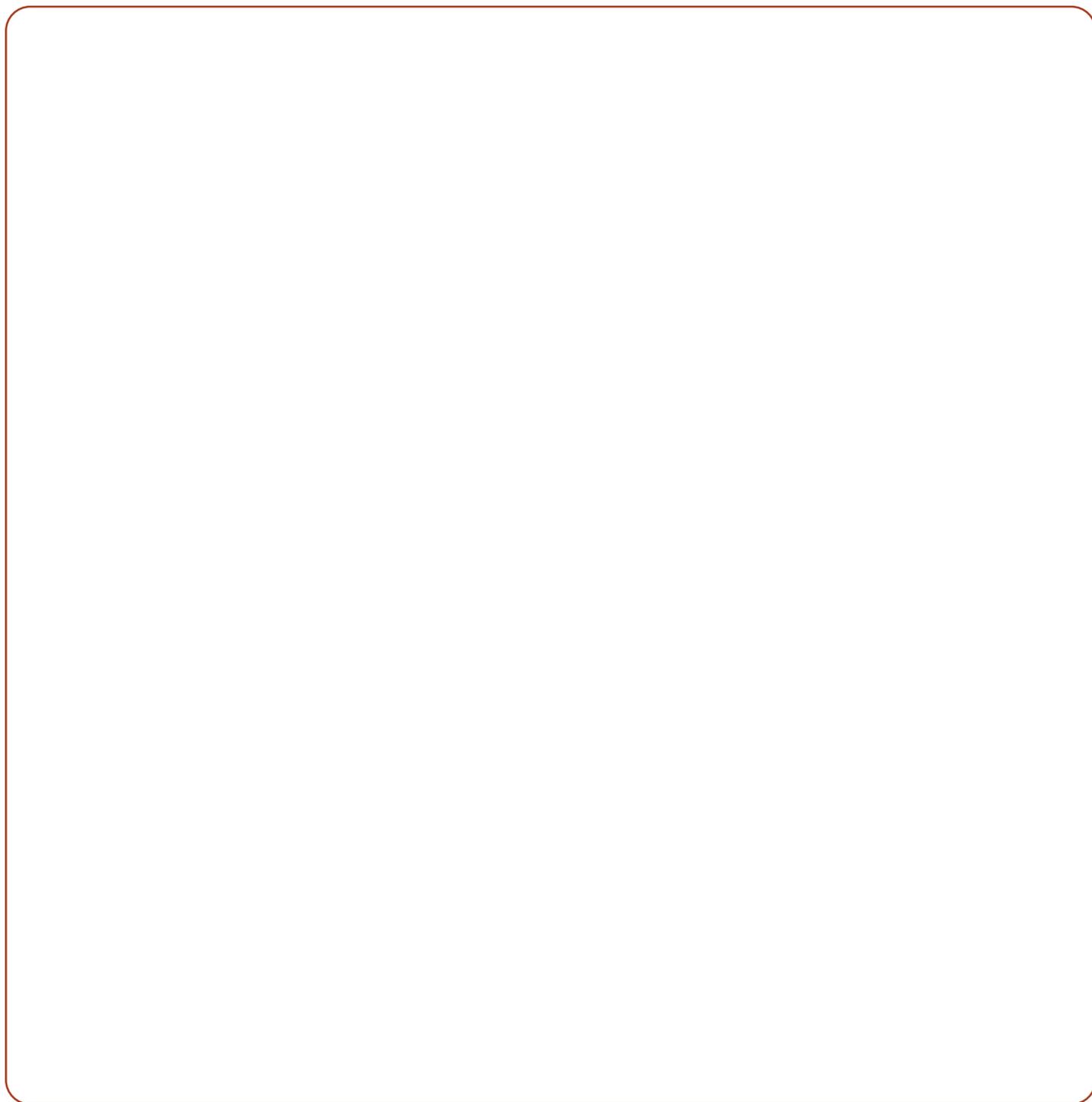
Réflexion:

Dans cette activité, vous serez amené à vous dessiner deux fois. La première fois, dessinez-vous de mémoire. Prenez quelques instants pour vous asseoir quelque part, et tenter de représenter votre corps avec autant de précision que possible. Ensuite, cherchez un miroir qui vous permettra de vous observer le plus attentivement possible. Ou prenez une photo de vous et utilisez-la. Redessinez vous en vous basant sur ce que vous voyez dans le miroir/la photo.



Activité: **Se dessiner**

De mémoire



Activité: **Se dessiner**

Utiliser une photo ou un miroir



Activité: Se dessiner

Questions

1

Quelles sont les principales différences entre les deux dessins?

2

Pourquoi pensez-vous que vous voyez ces parties de votre corps différemment dans votre esprit que sur une photo ou dans un miroir?

3

Quelles parties ont été les plus difficiles à dessiner?

4

Quelles sont les parties que vous avez eu le plus de plaisir à dessiner?

5

Comment pensez-vous que la façon dont vous voyez votre corps affecte la façon dont les autres vous voient?

Écrivez une lettre d'amour à votre corps.

Il se peut qu'il ne soit pas "parfait". Il s'agit peut-être d'un travail en cours. Il se peut que vous le fassiez évoluer vers quelque chose qui vous semble plus authentique. Mais c'est le vôtre. Il vous a mené jusqu'ici et il vous mènera encore plus loin. Il vous a aidé à aimer. Il vous a emmené dans de nouveaux endroits. Il vous a unis et a transporté des idées, des fardeaux, des mystères, des rêves.

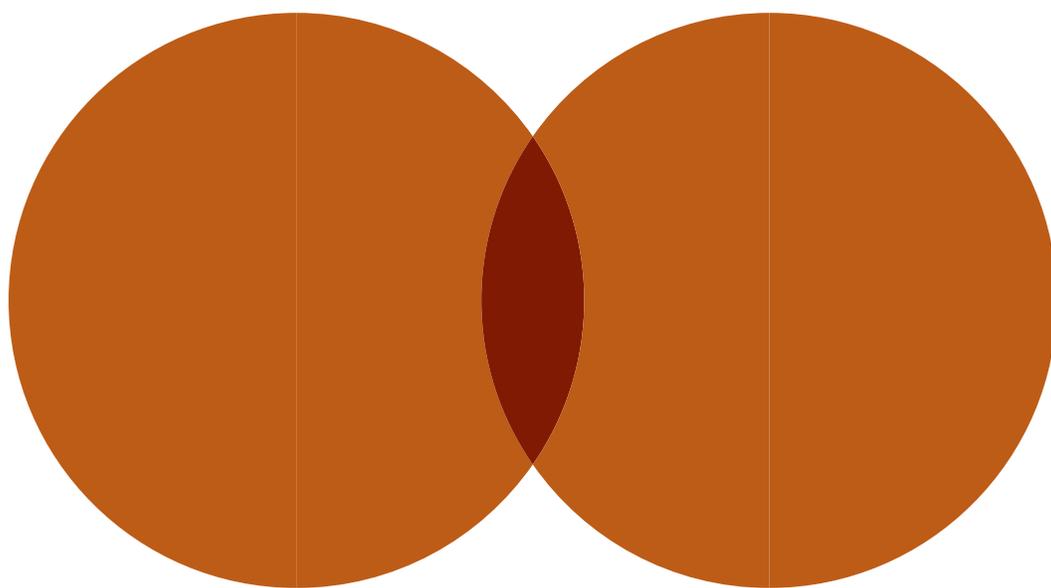
EXEMPLE : *Cher Coeur, je te suis reconnaissant(e) d'avoir guéri quand j'avais perdu espoir en cette possibilité. À mes jambes, je vous remercie de m'avoir transporté vers des horizons que je n'aurais jamais imaginé atteindre Même quand je pensais que j'étais trop fatiguée, mes bras, vous m'avez tenu plus que toutes autres personnes. Mon amour mon ventre, ensemble nous avons fait 2 enfants.*

Cher/e _____,
merci pour _____.
Et à mon/mes _____
tu as _____.
même quand j'étais _____
_____, mon/ma _____,
Tu as _____.
Mon amour, _____,
ensemble _____.

Faire le point

Cet exercice nous aide à nous souvenir des moments clés au cours desquels nous pourrions avoir besoin d'écouter notre corps, et propose des ressources et des techniques que nous pouvons utiliser à cette fin.

Le fait d'être à l'écoute de notre corps nous permet de mieux comprendre ce que nous ressentons et ce dont nous avons besoin - une étape essentielle pour apprendre à nous défendre.



À quand remonte la dernière fois que vous avez fait le point sur votre corps?

Cela peut prendre la forme d'un rendez-vous chez le médecin pour un examen de routine, d'une méditation tous les matins, d'un gros câlin lorsque vous vous sentez mal, d'une séance d'entraînement ou d'un journal. Il y a tant de façons agréables et intimes de s'écouter soi-même.

Pensez à la dernière fois que vous vous êtes assuré que votre corps va bien.

Quand était-ce?

Si vous ne vous souvenez pas de la dernière fois que vous avez fait un 'check-in' avec votre corps, ce n'est pas grave, car vous êtes sur le point de le faire.

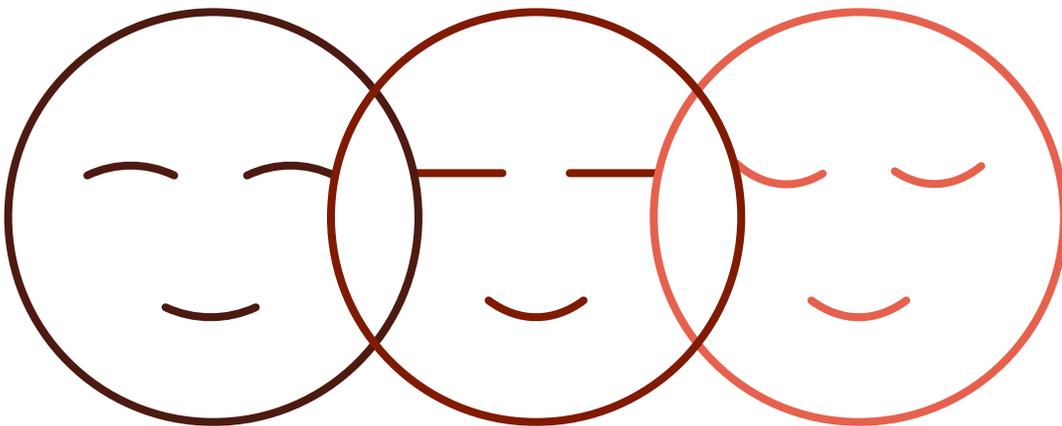
Comment s'est déroulé votre 'check-in'?

Alors que nos vies sont de plus en plus occupées par le travail, la famille et les hauts et les bas de l'existence, il est facile de négliger de prendre le temps de faire le point avec soi-même sur le plan mental, physique et émotionnel. Malheureusement, ce n'est pas quelque chose que la plupart des gens ont appris à faire à l'école, à la maison ou même dans les médias. On nous a toujours enseigné que le moment de s'occuper de son corps est lorsque celui-ci se sent mal, malade ou blessé, alors que la règle devrait être de faire le point, que l'on se sent bien, mal ou entre les deux.

Comment se sentait votre corps?

Faire le point sur son corps 10 minutes

- ❶ Respirez cinq fois pour réinitialiser votre système nerveux.
- ❷ Inspirez en comptant jusqu'à quatre. Faites une pause au début de l'inspiration.
- ❸ Expirez en comptant jusqu'à quatre et faites une pause à la fin de l'expiration.
- ❹ Répéter cinq fois.



Consacrez quelques minutes (ou le temps qu'il vous faudra) à reconnaître tout ce qui, dans cette journée ou ce moment, est difficile ou constitue un défi, et n'oubliez pas d'être compatissant avec vous-même. Imaginez la personne qui vous aime le plus - peut-être vous-même - et ce qu'elle dirait ou ferait pour vous en ce moment.

Qu'est-ce que je remarque dans mon corps en ce moment?

Qu'est-ce qui vous fait du bien?

Qu'est-ce qui est différent?

Y a-t-il quelque chose de douloureux ou d'anormal?

Si oui, depuis combien de temps est-ce que je ressens cela?

Combien de fois ai-je ressenti cela?

Dois-je en tenir compte lors de ma prochaine visite chez le médecin?

Activité

Questions pour les prestataires de soins de santé



Questions:

Pour cette activité, vous allez rédiger une liste de questions que vous posez à un médecin ou à un expert sur votre corps. Parfois, le fait d'aller chez le docteur peut être éprouvant, vous êtes peut-être tellement nerveux que vous oubliez les questions que vous aviez prévu de poser.

L'objectif de cet exercice est de créer un espace pour TOUTES vos questions concernant votre corps. Pensez-y comme à la section des notes de votre téléphone. Vous pourriez même le mettre dans la section "notes" de votre téléphone, afin de pouvoir y ajouter des éléments sans avoir à emporter ce cahier d'activités partout avec vous.

Exemples de questions:

Pourquoi mon vagin est-il sec?

Pourquoi ai-je du mal à éprouver du plaisir pendant les rapports sexuels?

Dois-je penser à la prévention du VIH?

Pourquoi ne me faites-vous pas passer le test du VIH et des autres IST? (oui vous devez le faire.)

Activité: Questions pour les prestataires de soins de santé

Posez vos questions ci-dessous:

Rappel rapide:

L'objectif de tous ces exercices est de faire le point avec vous-même et de vous rappeler que vous avez le pouvoir de satisfaire les désirs et les besoins de votre corps, même si vous n'en avez pas toujours l'impression.

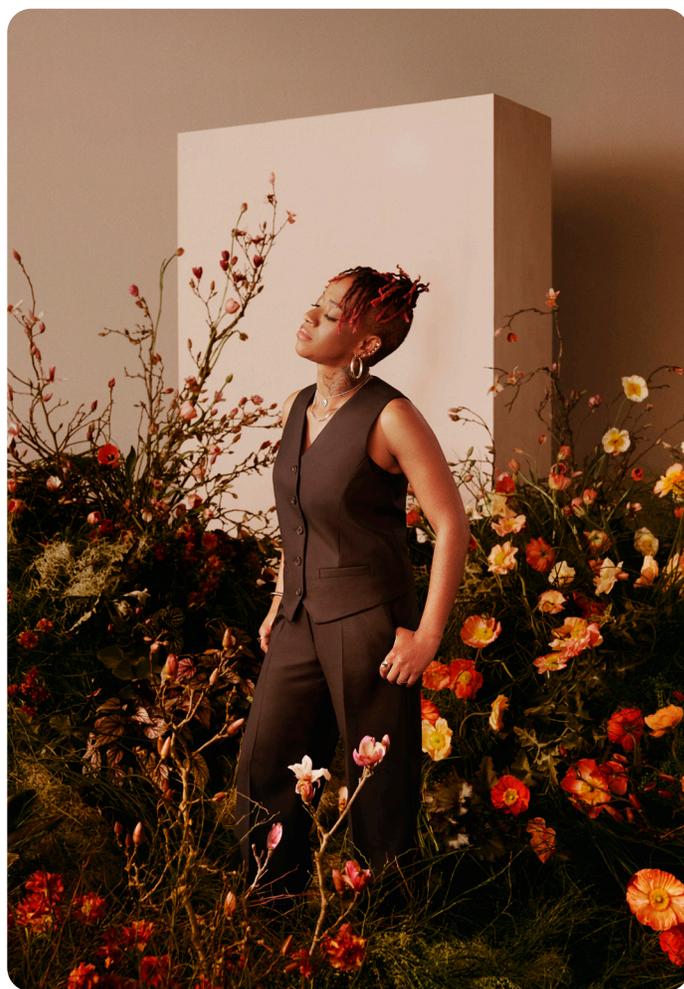
Défendre ces désirs et ces besoins peut être une forme puissante de prévention du VIH, en vous permettant de donner la priorité au plaisir tout en protégeant votre santé.



Activité Gérer les "Et si?"

Parfois, lorsqu'il se passe quelque chose avec notre corps, nous décidons de ne pas le savoir. C'est le sentiment le plus normal au monde. L'inconnu fait peur et on nous a appris à craindre beaucoup de choses concernant notre corps, ou des choses qui pourraient lui arriver. Les "et si" peuvent nous paralyser et nous empêcher de faire ce qu'il faut pour nous protéger, nous maintenir en bonne santé et accéder à tous les outils formidables dont nous disposons pour gérer notre santé.

Les infections liées à la sexualité font l'objet d'une grande stigmatisation. Lorsque nous attrapons un rhume cela n'a aucune implication quelle que soit la personne qui nous l'a transmis, cependant lorsque nous contractons des virus ou des infections très courants liés à notre vagin, à notre anus ou à notre pénis, cela déclenche soudainement des hypothèses sur notre système de valeurs, sur les personnes que nous aimons, sur celles qui nous aimeront et sur notre valeur en tant que personnes.



Abordons maintenant la question du "et si?"

Si le test de dépistage d'une infection sexuellement transmissible, y compris le VIH, est positif et que quelqu'un (y compris moi-même) essaie de me dire que je suis "moins" à cause de cela, je me le dirai à moi-même:

EXEMPLE:

Les idées préconçues sur moi sont vos pensées. Ces pensées n'ont rien à voir avec moi et je refuse de les laisser m'affecter et d'affecter comment les gens qui m'aiment pensent de moi.

Instructions:

Rappelez-vous que nous avons dit que nous reviendrions sur ce point pour voir ce qui a changé. Veuillez compléter le questionnaire ci-dessous sans regarder les réponses que vous avez fournies précédemment.

Comment décririez-vous votre relation avec votre corps?

Quel est l'aspect de votre corps auquel vous devez donner la priorité?

Dans quelle mesure vous sentez-vous connecté à vous-même?



DÉCOUVRIR



VOS

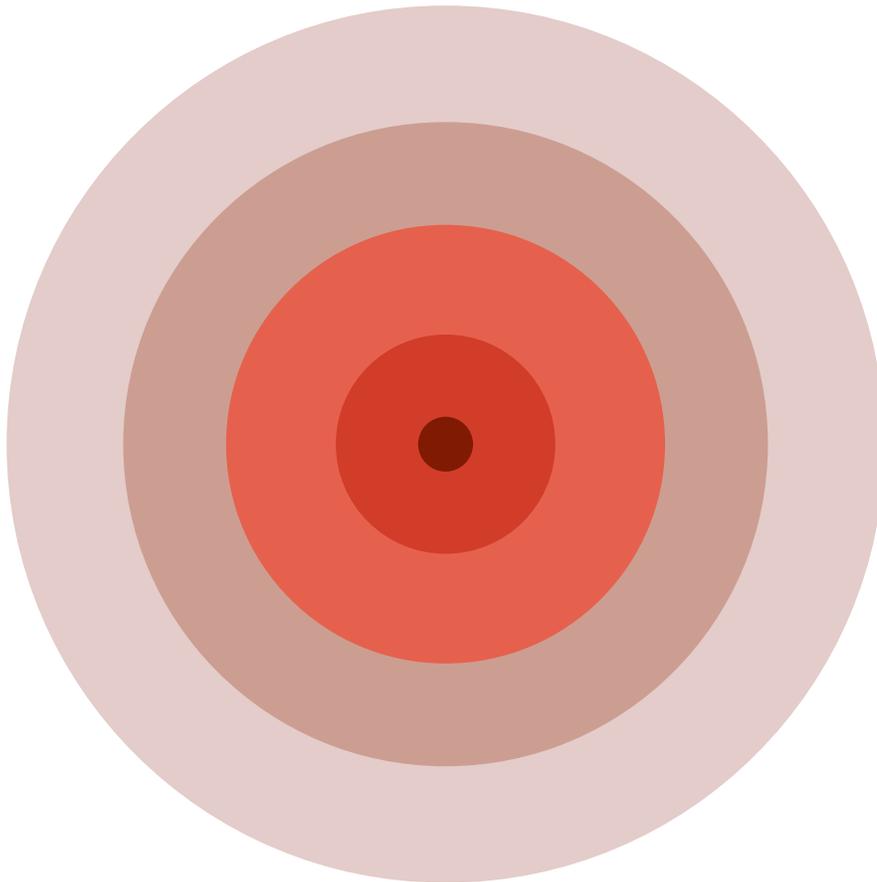
DÉSIRS



Qu'est-ce que le désir?

Le désir est un sentiment fort de vouloir ou de souhaiter que quelque chose se produise. Pensez-y comme à une envie. Qu'avez-vous désiré ou avez-vous souhaité tellement de choses ces derniers temps? Peut-être s'agit-il de vacances, d'un flirt d'été qui fait penser aux comédies romantiques des années 2000, d'un cornet de glace au chocolat saupoudré de paillettes, ou peut-être quelque chose de plus intime comme apprendre à attacher quelqu'un ou à se sentir plus à l'aise avec le jeu de fesses.

Nous avons des désirs différents, et le désir peut être une raison de prévenir le VIH. De nombreuses femmes s'engagent dans la prévention parce qu'elles veulent se sentir en sécurité en explorant leurs désirs, en augmentant leur plaisir et en approfondissant leur intimité - tout en protégeant leur santé.

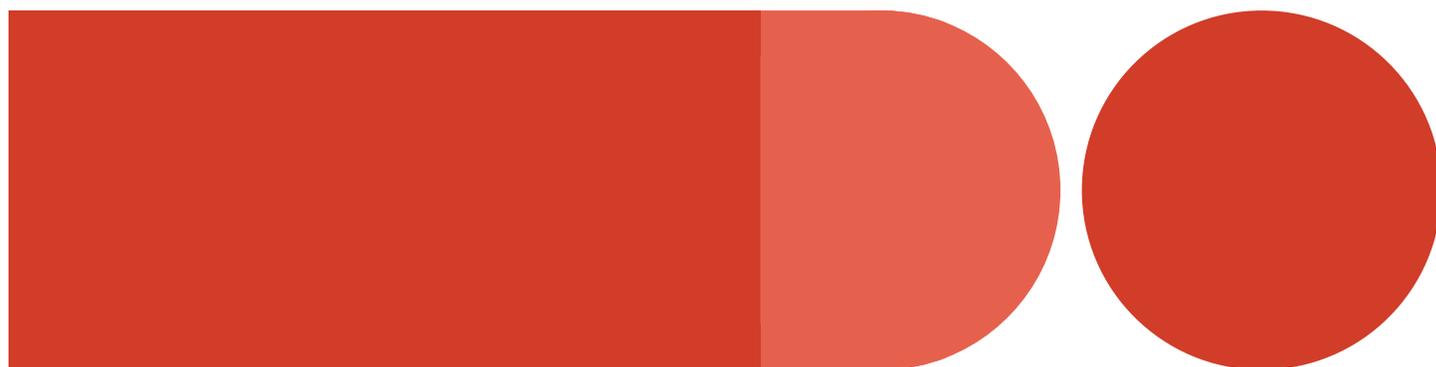


Nommer Votre désir

Il s'agit d'un outil permettant d'identifier ce que l'on désire, de le définir précisément et de réfléchir aux moyens de l'exprimer.

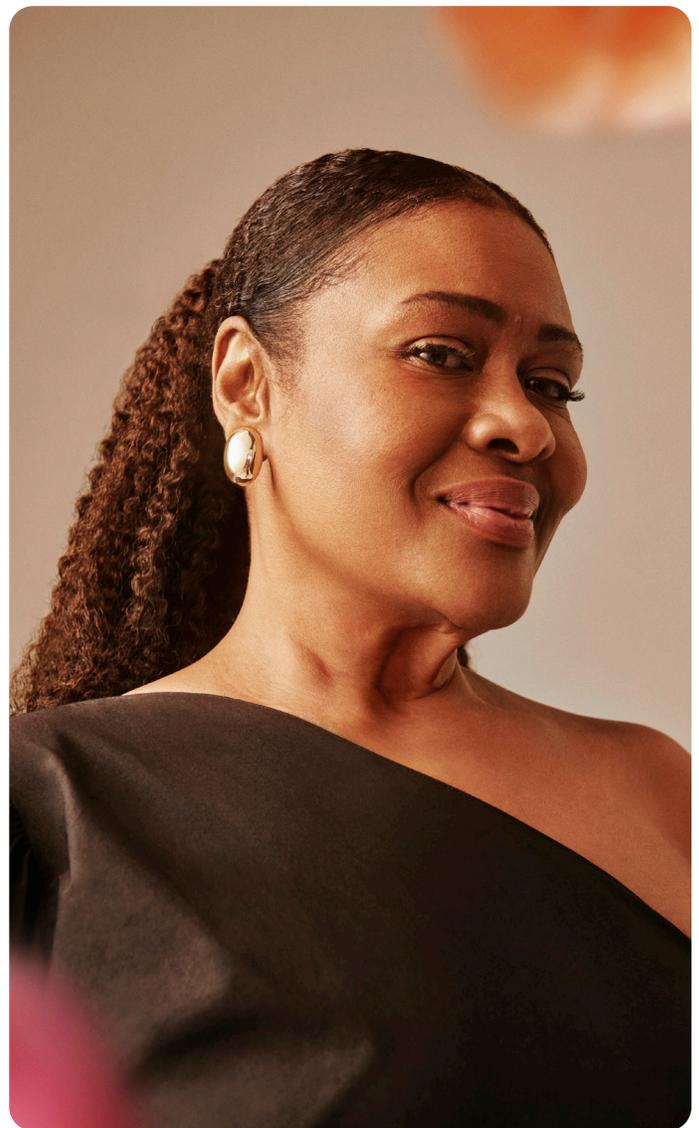
Le langage de nos désirs est infini. Il y en a trop pour le nommer - combinaisons, positions, dynamiques, outils, jeux, techniques - et la liste est encore longue. Mais nous ne pouvons pas avoir ce que nous ne pouvons pas nommer. Nous avons besoin d'un langage, à la fois parlé et physique, pour exprimer ce que nous voulons et ce qui nous convient.

Pour nommer nos désirs, il faut d'abord les découvrir. La deuxième partie consiste à trouver le langage et le contexte adéquats pour les exprimer.



Activité Découvrir Le Désir

En regardant la liste des activités potentielles à la page suivante, utilisez le code pour indiquer votre degré d'intérêt pour chaque activité. S'il y a quelque chose que vous aimeriez essayer et qui ne figure pas sur cette liste, n'hésitez pas à l'ajouter en bas de page.



Activité: Découvrir le désir



Non.



Je l'ai essayé
et je l'ai
détesté.



Je n'ai
aucune envie
d'essayer
cela.



Je n'ai aucune
idée de ce
que cela
signifie.



Il s'agit d'une
possibilité.



Embarrassé
d'en parler, mais
intéressé.



J'ai essayé
et je recom-
mencerais.

ACTIVITÉS POTENTIELLES	INTÉRESSÉ(E)?
Jouer avec mes seins	
Sexe anal	
La punition	
Bondage	
Maîtrise de l'orgasme	



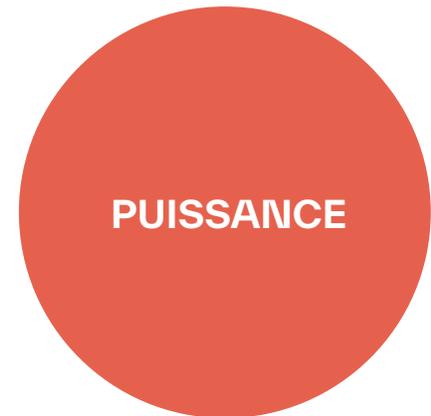
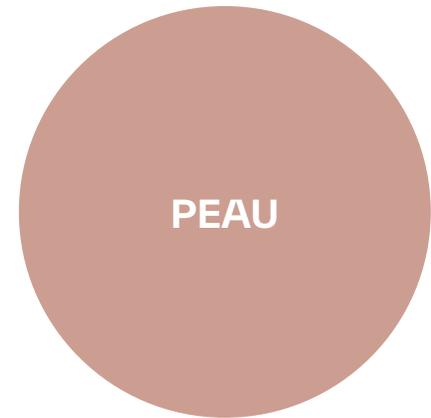
Maisons du désir

Il existe de nombreux domaines à explorer lorsqu'il s'agit de désir et de plaisir. Dans chaque domaine, il existe un grand nombre de méthodes, de techniques et d'outils différents. Et pourquoi ne pas essayer de nouvelles choses et découvrir ce que nous aimons?

Le sexe est une activité à laquelle beaucoup d'entre nous consacrerons beaucoup de temps tout au long de notre vie. Cela mérite que le plaisir soit intéressant, excitant, épanouissant, ou tout ce que nous voulons ou avons besoin qu'il soit.

Qui dit sexe dit souvent stigmatisation. Il y a des histoires que les autres nous racontent, ou que nous nous racontons à nous-mêmes, sur le type de sexe qui est "normal" et sur ce que "l'autre type de sexe" dit de nous en tant que personnes. Tout cela n'est que pure invention. La façon dont nous éprouvons du plaisir ne définit pas notre valeur en tant que personne, pas plus qu'une personne qui aime faire une randonnée l'après-midi par rapport à une autre qui préférerait une baignade rapide.

Le plaisir est puissant, le plaisir est possible et le plaisir est l'une des nombreuses raisons de prévenir le VIH.



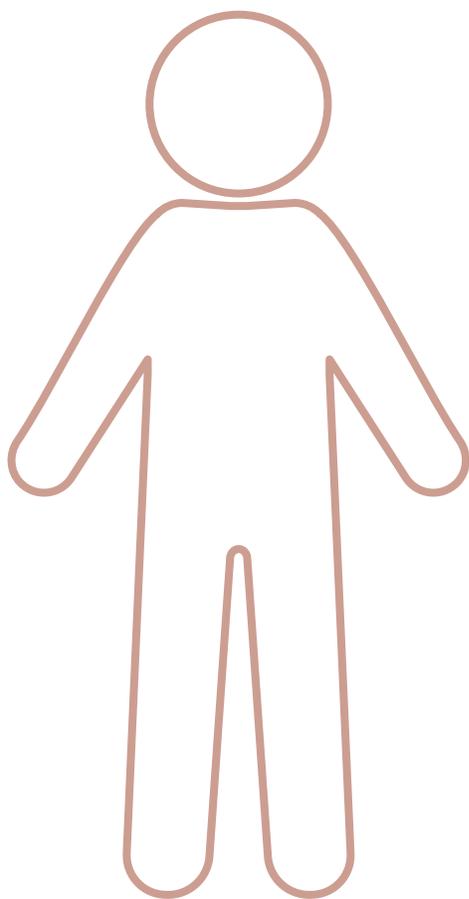
Votre peau

Notre peau est le plus grand et l'un des plus étonnants organes de notre corps. Elle abrite également la grande majorité de nos récepteurs de plaisir.

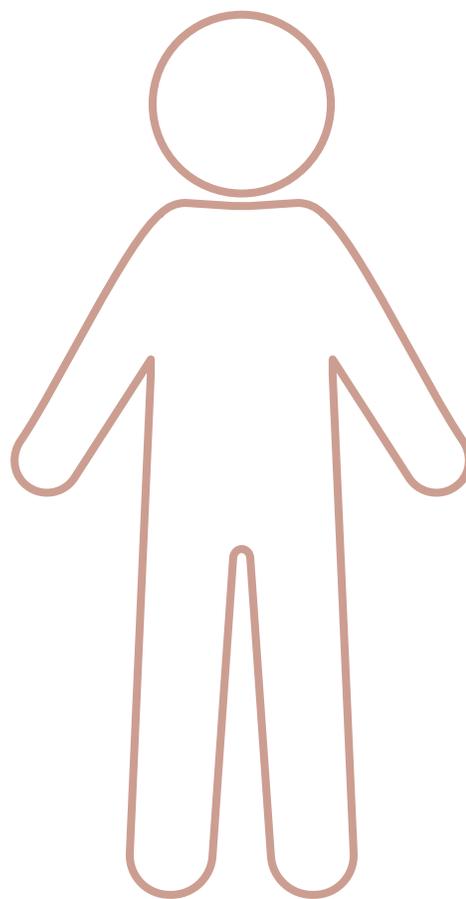
Les possibilités de stimuler notre peau sont infinies, en particulier dans le contexte du sexe et du plaisir.

Entourez les endroits où vous savez que vous aimez être touché. Commencez les endroits où vous voulez être touché davantage et barrez les endroits où vous voulez être touché moins souvent.

*Vous pouvez le faire pour vous-même ou avec un partenaire intime.



Devant



Dos

Votre peau (suite)

Quelles sont les sensations que vous aimez ressentir sur votre peau?

Entourez toutes les cases correspondantes

Humide

Lisse

Goutte à goutte

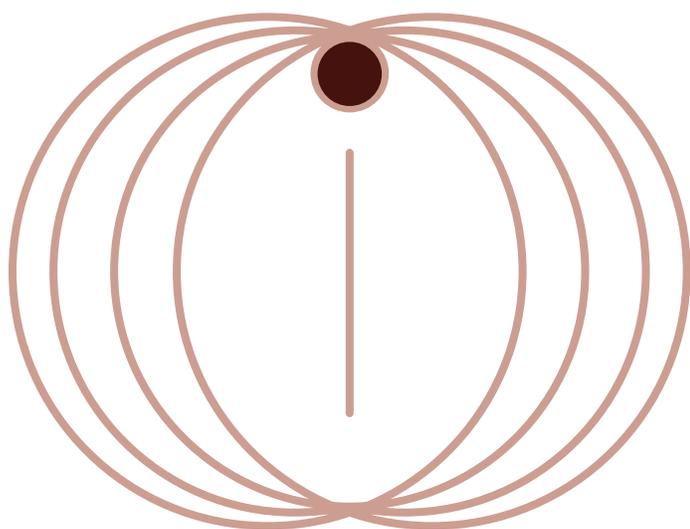
Pression

Douleur

Chaud

Froid

Quelles sont les sensations supplémentaires que vous aimeriez expérimenter?



Jouer avec le pouvoir

Nous parlons souvent de pouvoir et de sexe dans le contexte du consentement - et ce type de pouvoir est absolument essentiel. En particulier lorsque vous essayez de nouvelles choses, le consentement doit être constant, toujours présent et discuté de manière cohérente.

Mais lorsqu'il s'agit de sexe et de pouvoir, il y a d'autres types de pouvoir à considérer qui peuvent être liés à la façon dont nous éprouvons du plaisir.

Jeux de pouvoir

Maitrise de l'orgasme: Il s'agit en fait de vous amener juste avant que la vague d'orgasme n'éclate, puis de faire marche arrière - à plusieurs reprises.

Pour certains, cela augmente l'intensité de l'orgasme, pour d'autres, le contrôle qu'ils peuvent exercer ou faire exercer sur le corps de leur partenaire est agréable. Et il y a bien d'autres raisons pour lesquelles cela peut être agréable, peut-être découvrirez-vous les vôtres.

Bondage/Restriction: Pour certaines personnes, le fait de se sentir attachées est un moyen puissant de céder intentionnellement le contrôle à quelqu'un en qui elles ont confiance. C'est cathartique, c'est excitant, c'est beaucoup de choses. Il existe de nombreuses manières différentes d'être attaché ou de s'attacher - du simple foulard au nœud complexe du shibari.

Il existe de nombreuses autres façons intéressantes et amusantes de négocier et de jouer avec le pouvoir dans le domaine du sexe et de l'intimité. Mais pour y accéder de manière à avoir à la fois du plaisir et se sentir en sécurité, vous devez être avec quelqu'un avec qui vous avez confiance, de vous êtes en mesure d'exprimer vos désirs et de vous connaître vous-même. Tout cela peut représenter beaucoup de travail - mais la récompense est le plaisir et toutes les choses que vous pouvez expérimenter/essayer/découvrir qui existent de l'autre côté.

Pop Quiz:

Aimez-vous être vénéré pendant les rapports sexuels? _____

Vous aimez vous sentir surpuissant? _____

Ai-je quelqu'un en qui j'ai confiance et avec qui je peux essayer ces choses? _____

Ai-je confiance en ma capacité à exprimer ce que je veux? _____

Est-ce que je sais ce qu'il faut faire ou dire s'il se passe quelque chose que je ne veux pas? _____

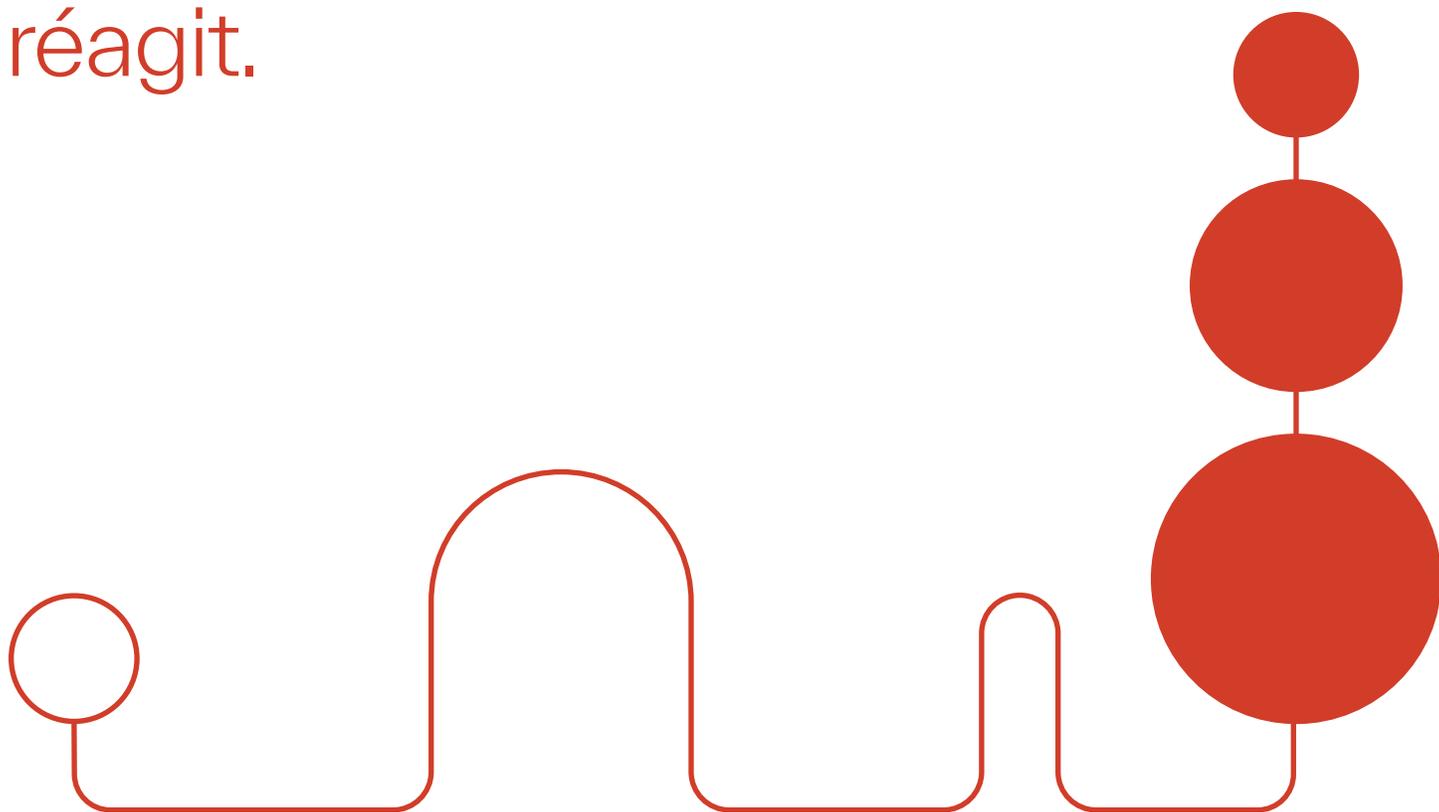
PENETRATION (ou pas)

Si nous voulons que les autres acceptent que nous aimions plusieurs types de pénétration, nous devons l'accepter pour eux aussi.
Ce à quoi peut ressembler la pénétration:

ACTIVITÉ	INTÉRESSÉ(E)?	RÉFLEXIONS?
 <p>Une femme ayant des rapports sexuels avec un homme qui utilise un dildo avec elle</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Non. Pas sûr. Oui!	Remplacer?
 <p>Une femme ayant des relations sexuelles avec un homme lorsqu'elle le pénètre</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Non. Pas sûr. Oui!	Remplacer?
 <p>Un homme qui aime qu'on lui remplisse la bouche pendant l'acte sexuel</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Non. Pas sûr. Oui!	Remplacer?
 <p>Une femme qui aime qu'on lui remplisse la bouche pendant l'acte sexuel</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Non. Pas sûr. Oui!	Remplacer?
 <p>Un homme qui aime la pénétration anale tout en ayant des relations sexuelles vaginales</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Non. Pas sûr. Oui!	Remplacer?
 <p>Une femme qui aime la pénétration anale tout en ayant des relations sexuelles vaginales</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> Non. Pas sûr. Oui!	Remplacer?

Il y a tellement de combinaisons intéressantes et aucune valeur n'est associée à aucune d'entre elles en dehors de la façon dont nous laissons les autres les stigmatiser.

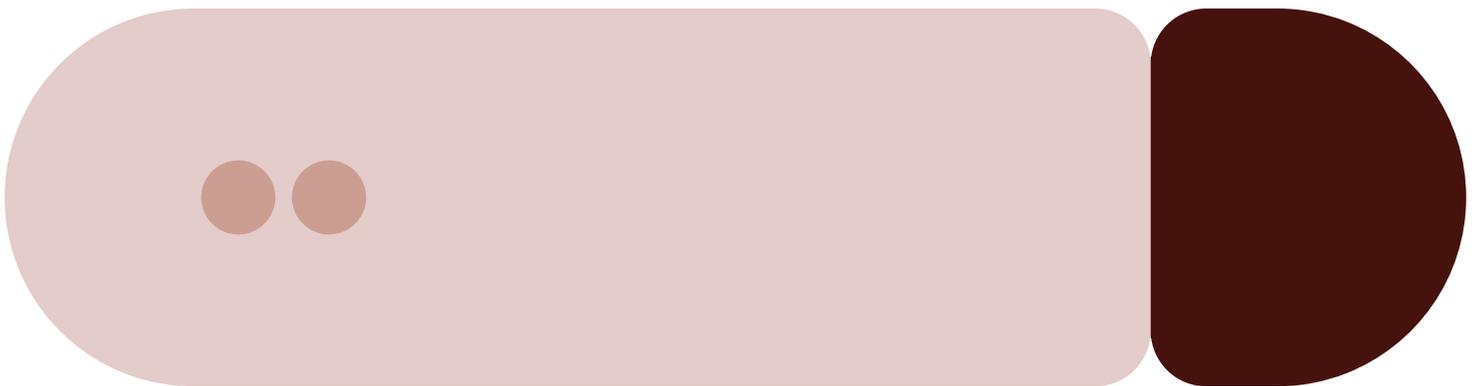
C'est simplement ce que nous aimons, ce à quoi notre corps réagit.



PLAISIR



DE SOI

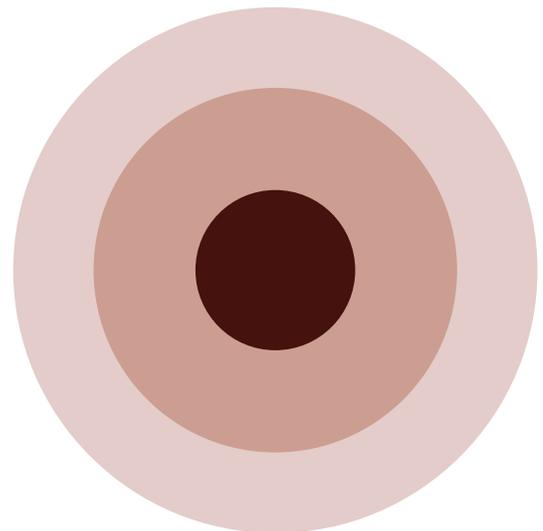


Maintenant que vous avez identifié vos désirs, il est temps de savourer la satisfaction de s'embarquer pour un voyage intérieur profond, de découvrir le plaisir en soi-même.

La première chose à savoir est que le plaisir n'a pas besoin d'être performatif ou sexuel. Le plaisir est un sentiment de satisfaction heureuse et de jouissance. Vous pouvez ressentir du plaisir en mangeant une tartine, en faisant votre lit tous les jours, en buvant de l'eau ou un smoothie, en méditant, en participant à des activités sportives, dans la prévention du VIH et bien d'autres choses encore. Vous pouvez en faire l'expérience par le son, lors de rapports sexuels avec ou sans pénétration, et seul en utilisant votre main.

Le fait est que le plaisir est une sensation qui devrait être ressentie par tout le monde de la manière la plus constante possible. Dans cette section, vous serez invité à découvrir le pouvoir du plaisir, à explorer vos propres rituels de plaisir et à apprendre comment donner la priorité au plaisir dans votre vie quotidienne.

Les activités suivantes sont sur: le pouvoir, le jeu et le plaisir.



Activité: Un point de départ

Discutons de la façon dont vous vous masturbez! Les questions suivantes s'adressent aux masturbateurs de tous niveaux. Avez-vous déjà réfléchi sur votre masturbation? Vous arrive-t-il de vous dire "wow, c'était génial", puis de passer immédiatement à la chose suivante sur votre liste de choses à faire? Eh bien, prenons le temps de réfléchir longuement à votre relation avec la masturbation et à la façon dont elle est liée à votre santé sexuelle.

À quelle fréquence vous masturbez-vous? A quel moment de la journée? Où?

Appelez-vous cela de la masturbation ou autre chose?

Lorsque vous vous masturbez, utilisez-vous du porno ou de l'érotisme audio? Si oui, quelle est la source?

Créez-vous vos propres récits visuels? Si c'est le cas, quel est votre scénario préféré?

Vous arrive-t-il de vous masturber avec un partenaire? Comment vous sentez-vous? Cela vous excite-t-il de voir votre partenaire se masturber?

Vous êtes-vous déjà masturbé(e) par téléphone? C'est-à-dire par téléphone sexuel, sexting, appel vidéo. Qu'avez-vous ressenti?

Créez-vous vos propres récits visuels? Si c'est le cas, quel est votre scénario préféré?

Utilisez-vous du lubrifiant? Toujours, ou seulement de temps en temps? Quelle marque?

Vous êtes-vous déjà masturbé sur un fantasme ou une image qui vous mettait mal à l'aise? Si oui, de quoi s'agissait-il?

La stimulation ou la pénétration anale joue-t-elle un rôle dans votre masturbation? La pénétration vaginale fait-elle partie de votre masturbation?

Vous masturbez-vous uniquement lorsque vous êtes célibataire ou également lorsque vous êtes en couple?

À quoi ressemblent les gens dans votre fantasme de masturbation?

Repensez aux trois mots que vous avez utilisés pour vous décrire au début de ce cahier d'activités. Qu'est-ce qui a changé en ce qui concerne votre perception de vous-même, votre relation avec votre corps, votre compréhension du désir et du pouvoir qu'il détient?

Ce n'est qu'un début.



Et c'est terminé! Respirez profondément et remerciez-vous d'être là.

Il est important de se rappeler que nous avons tous des raisons différentes de nous engager dans la prévention du VIH. L'une d'entre elles pourrait être d'accroître le plaisir et d'approfondir l'intimité tout en se sentant mieux protégé. Il ne s'agit que d'un outil parmi d'autres pour vous aider à explorer le paysage de l'intimité/du sexe, du désir et du plaisir - et à développer le langage nécessaire pour en parler à vos partenaires et aux prestataires de soins de santé.

**La prévention du VIH commence ici.
Ce n'est qu'un début.**

La prévention du VIH, c'est le plaisir.
La prévention du VIH, c'est l'intimité.
La prévention du VIH, c'est le désir.
La prévention du VIH, c'est la protection.
La prévention du VIH est _____.



Ce recueil d'activités et d'exercices fait partie d'une série.

Scannez le code pour explorer la collection complète, télécharger des copies numériques, accéder à des informations sur la prévention du VIH et vous connecter à des ressources.

[Découvrez la collection ici.](#)



#RISKTOREASONS

Votre avis nous intéresse! Faites nous part de vos commentaires sur ce cahier d'activités en scannant l'icône ci-dessous et de prendre 2 minutes pour répondre à notre enquête.



[Répondez à l'enquête.](#)



1

Le soi

Le cahier d'activités

RISK TO
REASONS

Cahier d'activités
01 | Le soi



Présenté par
ViiV Healthcare