

MODULO

4^e édition

NOS SEXUALITÉS

Robert L. Crooks
Karla Baur
Laura Widman

Adaptation française
Lisa Henry



DÉCOUVREZ LES ASPECTS PÉDAGOGIQUES DE VOTRE MANUEL POUR BIEN STRUCTURER VOS LECTURES

Démystifiez certains sujets et mettez des mots sur des **thèmes peu abordés dans la vie de tous les jours.**

Parlons-en

Affirmer son identité sexuelle

Chaque personne vit une expérience unique en matière d'affirmation de son identité sexuelle. Il se peut même que certaines n'affirment jamais vraiment leur identité. Les suggestions suivantes ont pour but de soutenir les personnes LGBTQ+ dans leur processus d'affirmation. Elles sont adaptées du guide *Coming out as you par The Trevor Project* (2019).

- 1. Le soutien.** Pensez à la personne qui, dans votre vie, vous apporterait son soutien quoi qu'il arrive. Elle peut être un membre de votre famille, un ami, un membre de votre équipe sportive, un enseignant, un médecin, un collègue de travail ou un guide spirituel. Il est possible qu'une personne que vous pensiez ouverte à votre identité le soit moins que prévu, alors qu'une autre dont vous vous attendiez à ce qu'elle le soit moins vous surprenne agréablement. Ainsi, vous pouvez d'abord «tâter le terrain» en demandant ce qu'il ou elle pense des personnes LGBTQ+ en général, en prenant l'exemple d'une célébrité qui s'identifie comme tel ou qui se prononce pour l'égalité du mariage homosexuel. Quoi qu'il en soit, il est essentiel de garder à l'esprit que les réactions des autres sont révélatrices de leurs propres forces et faiblesses, et non des vôtres. Essayez de vous rappeler qu'ils peuvent avoir besoin d'un peu de temps pour assimiler ces nouvelles informations à votre sujet.
- 2. L'environnement.** Demandez-vous si vous êtes plus à l'aise pour affirmer votre identité sexuelle par texto, par courriel ou en personne. Si vous choisissez de parler à quelqu'un en personne, essayez de le faire à un moment et dans un endroit où celle-ci vous semble détendue et prête à vous écouter. Si vous êtes

étudiant et que vous vous sentez à l'aise, affirmer votre orientation sexuelle à l'école peut être un excellent moyen d'entrer en contact avec d'autres étudiants LGBTQ+. Vous pouvez envisager de rejoindre un club des Alliés. L'important est de choisir un endroit où vous vous sentirez en sécurité.

- 3. Le rappel de qui vous êtes.** Lorsque vous songez à affirmer votre orientation sexuelle, prenez du recul et pensez à qui vous êtes : vos champs d'intérêt, vos forces, vos passions et vos objectifs. Bien que votre identité LGBTQ+ soit une partie importante de vous, elle ne représente pas toute votre personnalité, et il peut être utile de vous rappeler les autres aspects qui vous rendent unique.
- 4. L'importance de prendre soin de soi.** Votre processus d'affirmation peut être marqué par des hauts et des bas émotionnels. Il est important de découvrir ce qui vous permet de rester calme et positif, et de prendre le temps de le faire autant que possible. Prendre soin de soi peut se faire selon des formes très variées, comme écrire, lire, faire de l'art, de la musique ou de l'exercice, passer du temps dans la nature ou avec vos amis, méditer ou simplement regarder votre émission de télévision préférée. Rappelez-vous que vous êtes une personne forte et compétente. Pensez également à établir un plan de sécurité pour vous aider à surmonter les moments difficiles. De plus, si des sentiments de tristesse ou d'isolement s'intensifient, et surtout s'ils s'accompagnent de pensées suicidaires, il est possible de contacter un des organismes mentionnés précédemment dans ce chapitre.

Voir les exemples suivants :

- Vers une reconnaissance de la pluralité... p. 3
- Gérer la jalousie dans les relations sexuelles et amoureuses... p. 206
- La simulation et l'orgasme ... p. 253
- Le mouvement #MeToo ... p. 303

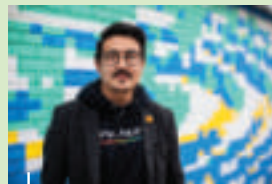
Allez à la rencontre de personnes ou de groupes de personnes afin d'**en connaître davantage sur la diversité sexuelle.**

Voir les exemples suivants :

- Les mutilations et les modifications génitales féminines : torture ou tradition?... p. 34
- À chacun son orgasme... p. 86
- Le mariage dans les cultures collectivistes et individualistes ... p. 194
- Porno féministe : une option pour les femmes... p. 275

Les uns et les autres

La bispiritualité chez les Autochtones du Canada



Blake Desjarlais, du Nouveau Parti démocratique, est la première personne ouvertement bispirituelle à être élue députée au Canada.

Le terme «bispirituel» fait référence à un genre bien connu chez les peuples autochtones d'Amérique du Nord selon lequel «toute vie est sacrée» (OUTSaskatoon, 2021).

Proposé en 1990 lors du troisième rassemblement annuel des personnes LGBTQ des peuples autochtones du Canada à Winnipeg, ce concept renvoie à une identité fluide et, si chaque tribu et chaque Autochtone en a sa propre compréhension, il s'agit d'un genre auquel les personnes qui s'y identifient disent posséder des caractéristiques psychologiques et identitaires à la fois féminines et masculines. On considère ces personnes comme plus ouvertes d'esprit, car n'étant pas limitées

à un seul esprit. Le chiffre 2, que l'on peut voir de plus en plus souvent dans le signe LGBTQ2S, renvoie ainsi au terme anglais *two-spirit* (deux esprits).

Il existe plus de 130 termes dérivés des langues autochtones pouvant décrire les personnes qui ne correspondent pas au modèle binaire occidental traditionnel (OUTSaskatoon, 2021). En voici quelques-uns :

- Ni homme ni femme (Cri – *Aayahkwew*)
- Homme qui s'habille en femme (Cri – *napéw iskwéwiséhnct*)
- Femme habillée en homme (Cri – *iskwéw ka napéwayat*)
- Fausse femme (sans connotation négative) (Cri – *iskwéhkán*)
- Faux homme (Cri – *napéhkán*)
- Femme guerrière (Ojibwé – *Okitcitakwe*)
- Homme guerrier (Ojibwé – *Ogokwe*)
- Tisseur transformé, ce qui change, ou celui qui transforme (Navaho – *Nadle*)
- Femme double (Dakota/Lakota – *Wintike*)
- Enfant dont le sexe change à la naissance (Inuktitut – *Sipiniq*)
- J'ai le schéma de deux esprits dans mon corps (Mohawk – *Onón: wat*)

Les rôles historiques

Traditionnellement, dans la plupart des communautés autochtones, les personnes bispirituelles étaient aimées, respectées et considérées comme exceptionnelles et

Profitez de conseils et d'autoévaluations en lien avec la **santé sexuelle**.

Votre santé sexuelle

L'autoexamen des organes génitaux externes féminins

La curiosité à l'égard du corps humain est innée chez l'enfant. Ainsi, la prise de conscience et l'exploration de son propre corps constituent des étapes importantes de son développement. Malheureusement, on véhicule souvent auprès des femmes, dès leur tendre enfance, une image négative de leurs organes génitaux. On les leur présente comme des « parties intimes » ou « celles d'en bas », qu'elles ne doivent ni regarder ni toucher, et dont elles ne peuvent tirer aucun plaisir. Il est donc normal que les femmes se sentent souvent mal à l'aise à l'idée d'examiner elles-mêmes leurs organes génitaux.

La couleur, la forme et la texture des organes génitaux externes varient d'une personne à l'autre. Celles-ci sont très différentes selon les personnes. L'autoexamen décrit ci-après est un bon moyen d'apprendre à mieux connaître votre corps et vos sensations. Comme pour les autres exercices de ce type qui ont pour but de vous aider à mieux vous connaître ou à en savoir plus sur la santé sexuelle, vous pouvez vous limiter à lire la description de l'exercice ou tenter l'expérience.

À l'aide d'un miroir, observez d'abord votre vulve sous

En vous observant dans le miroir, explorez toute la surface de votre vulve avec vos doigts. Prêtez attention aux sensations que cette exploration vous procure. Notez quelles régions sont les plus sensibles et comment le niveau de stimulation varie selon l'endroit.

Rappelez-vous que le principal but de cet exercice est d'explorer votre corps, et non de vous exciter sexuellement. Toutefois, si cette exploration vous procure de l'excitation, portez une attention accrue à la sensibilité de certaines régions, qui évolue durant cette excitation.

En plus de vous aider à vous sentir plus à l'aise avec votre corps et votre sexualité, l'autoexamen mienue de vos organes génitaux peut vous aider à mieux prendre soin de votre santé et s'inscrire dans vos habitudes de soins médicaux préventifs. En vous familiarisant avec le fonctionnement normal de votre corps, vous serez plus apte à détecter un changement, si petit soit-il. Les problèmes sont généralement plus faciles à résoudre lorsqu'ils sont décelés très tôt. Si vous constatez un changement quelconque à vos organes

Voir les exemples suivants :

- Une autoévaluation de l'indice de satisfaction sexuelle... p. 249
- Prévenir et gérer les agressions sexuelles... p. 299
- Lutter contre le harcèlement sexuel en milieu de travail... p. 316
- Quelle méthode contraceptive vous convient le mieux? ... p. 358

Explorez les nouvelles tendances et les **dernières études scientifiques**.

Voir les exemples suivants :

- La conceptualisation de l'orientation sexuelle dans la recherche... p. 133
- Les bienfaits des manifestations d'affection ... p. 191

Pleins feux sur la recherche

L'excitation sexuelle décryptée grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle

La recherche de pointe bénéficie des technologies les plus performantes et a permis l'observation de l'activité cérébrale durant l'excitation sexuelle. Ainsi, c'est grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf) que l'on a pu identifier les zones du cerveau actives lors d'un orgasme (pensées ou émotions) en les mettant en évidence. Cette avancée a donné l'occasion aux chercheurs de mieux comprendre ce qu'il se passe dans les cerveaux des deux sexes au moment de l'excitation sexuelle (Arnov et coll., 2002; Holstege et coll., 2003; Karama et coll., 2002; Whipple et Komisaruk, 2006).

Toutes les études dont nous rapportons ici les résultats ont eu recours à l'IRMf pour enregistrer l'activité cérébrale des personnes y ayant participé. Dans l'une d'entre elles, 20 hommes et 20 femmes ont visionné des vidéos érotiques tout en subissant un balayage IRMf et en signalant en continu tout changement dans leur excitation sexuelle subjective (Parada et coll., 2016). Chez les deux sexes, les vidéos érotiques ont suscité une excitation sexuelle subjective importante, et l'intensité de cette excitation subjective correspondait aux différences d'activité cérébrale dans des régions spécifiques du lobe pariétal. Les femmes présentaient une activation beaucoup plus importante dans le cortex occipital latéral. Des niveaux élevés d'activation cérébrale ont été observés dans les régions sensorielles, motrices, de la récompense, du cortex frontal et du tronc cérébral (par exemple dans le noyau accumbens, le lobe

insulaire, le cortex cingulaire antérieur, le cortex orbito-frontal, le cervelet, l'amygdale, l'aire tegmentale ventrale) (Wise et coll., 2017).

Ainsi, ce puissant outil d'observation qu'est l'IRMf a permis de réaliser de grandes avancées dans la compréhension du rôle du cerveau dans la sexualité humaine.

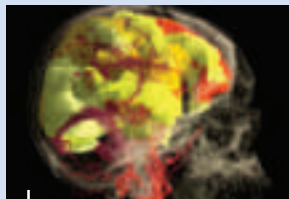


Image IRM montrant l'activité cérébrale d'une femme au moment de l'orgasme. Les différences observées proviennent des niveaux d'oxygénation dans le sang, allant du plus faible niveau d'activité (en rouge) au plus élevé (en jaune/blanc). On remarque ici que la plupart des zones cérébrales se sont activées lors de l'orgasme.

Apprenez-en plus sur les diverses **habitudes sexuelles** à travers le monde.

Au-delà des frontières

La proximité à l'ère du numérique

Ce n'est un secret pour personne : la notion de géographie, en matière de relations sexuelles et amoureuses, tend à s'amoindrir grâce à Internet. Cet univers numérique, devenu incontournable, a créé un monde de proximité virtuelle dans lequel nous pouvons instantanément communiquer et nous sentir proches de nos semblables tout en étant séparés par des centaines, voire des milliers de kilomètres (Fox et coll., 2013; Hampton et coll., 2018). Une étude du Pew Research Center aux États-Unis a montré que 30 % des adultes ont déjà utilisé un site ou une application de rencontre, une prévalence qui monte à près d'une personne sur deux (48 %) chez les jeunes de 18 à 29 ans (Anderson et coll., 2020).

Si la tendance à chercher des partenaires par l'entremise de sites et d'applications de rencontre est à la hausse (Rosenfeld et coll., 2019), la pandémie de COVID-19 a sans conteste intensifié le phénomène. En France, une enquête de l'Institut français d'opinion publique (2021) a montré que les rencontres en ligne avaient plus que doublé depuis le début de la pandémie. Ainsi, en juin 2021, 39 % des personnes interrogées avaient déclaré avoir rencontré leur partenaire actuel sur Internet, une hausse de 18 % par rapport à

l'année précédente, avant le début de la pandémie, soit en janvier 2020.

Plus précisément, à la question « Au cours des douze derniers mois, avez-vous recherché sur un site ou une application de rencontre un(e) partenaire pour une aventure purement sexuelle? », 67 % des hommes interrogés ont répondu par l'affirmative, contre 35 % pour les femmes. À la question « Au cours des douze derniers mois, avez-vous recherché sur un site ou une application de rencontre un(e) partenaire pour une aventure purement amoureuse? », 60 % des hommes interrogés ont répondu par l'affirmative, contre 68 % pour les femmes. Finalement, à la question « Au cours des douze derniers mois, avez-vous recherché une personne avec qui flirter en ligne, mais sans chercher à se rencontrer en vrai? », 59 % des hommes interrogés ont répondu par l'affirmative, contre 56 % pour les femmes.

Au même moment, les sites et les applications de rencontre ont vu leur popularité exploser. Par exemple, Tinder, une des applications les plus téléchargées au monde pour les rencontres par Internet, a atteint les trois milliards de swipes (balayages) en une seule journée, le 29 mars 2020, peu après le début de la pandémie et des

Voir les exemples suivants :

- Le *koro*, ou syndrome de rétraction du pénis... p. 60
- Les minorités sexuelles dans le monde... p. 139
- Le trafic sexuel... p. 288

Les **questions d'analyse critique** sont idéales pour vous inciter à la réflexion et pour lancer des débats en classe.

Question d'analyse critique

Devrait-on laisser les adolescentes libres de se faire poser des implants mammaires? Pourquoi?

Les **témoignages** viennent illustrer la lecture grâce à des faits vécus, consignés par les auteurs dans le cadre de leurs rencontres thérapeutiques.

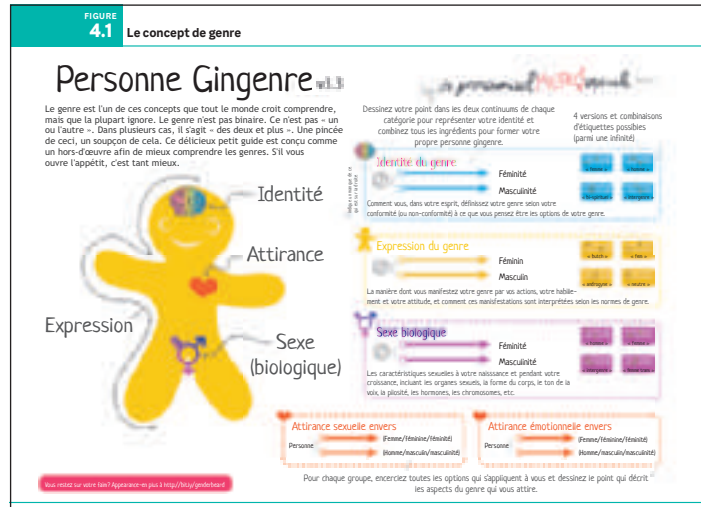
TÉMOIGNAGE

Les femmes devraient faire l'expérience de l'anxiété que cela provoque. Je suis fatigué d'être celui qui fait la proposition, étant donné qu'il existe toujours la possibilité d'un refus.

Les **définitions en marge** vous permettent de mieux comprendre les grands concepts et les mots-clés.

IDÉOLOGIE DU COUPLE
Normes fondées sur le fait que tout le monde veut être en couple, que le couple est la relation la plus importante parmi toutes les autres et que les personnes en couple sont plus heureuses, plus accomplies et ont plus de valeur que les autres au sein de la société.

Les **tableaux** et les **figures** illustrent et résument les grandes notions de l'ouvrage.



Les **résumés** à la fin de chaque chapitre vous aident à faire la synthèse de la matière.

RÉSUMÉ

LE CONCEPT D'ORIENTATION SEXUELLE ET SES VARIATIONS

- L'orientation sexuelle est un concept complexe dont la définition doit considérer plusieurs dimensions, dont les comportements sexuels, le désir sexuel, le sentiment amoureux et l'auto-identification.
- Certaines personnes considèrent que les quatre orientations sexuelles – l'homosexualité, la bisexualité, l'hétérosexualité et l'asexualité – ne permettent pas d'exprimer précisément ou entièrement les dynamiques de leur attirance sexuelle et ont recours à d'autres termes pour décrire leur orientation sexuelle : queer, bispiritualité, pansexualité, etc.
- Le continuum classique de Kinsey comprend sept catégories d'orientation sexuelle, allant de

- La thérapie de conversion n'est plus légale dans plusieurs pays et fait place à la thérapie d'affirmation LGBTQ+.
- La discrimination et la stigmatisation ont des répercussions négatives sur la santé mentale des personnes de minorités sexuelles.
- L'homophobie représente l'ensemble des attitudes sociales négatives à l'égard des personnes homosexuelles et des personnes d'autres minorités sexuelles et de genre. Elle englobe plusieurs formes d'expression des préjugés comme l'évitement, le mépris, l'intolérance, le malaise ou, dans sa forme extrême, la violence et les crimes haineux contre les personnes de la communauté LGBTQ+.
- L'hétérosexisme est une norme sociale présupposant que l'hétérosexualité est supérieure aux autres identités et aux autres orientations sexuelles.



EXPLOREZ LES RESSOURCES NUMÉRIQUES POUR VOUS PRÉPARER AUX ÉVALUATIONS!

- Effectuez les activités interactives avec autocorrection et rétroaction.
- Consultez l'aide-mémoire terminologique des chapitres 4, 5 et 6.

Demandez à votre enseignant de les déverrouiller!