

LA ROUE DE LA SANTÉ SEXUELLE



La santé sexuelle réfère à « un état de bien-être physique, mental et social eu égard à la sexualité, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité. La santé sexuelle s'entend comme une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que comme la possibilité de vivre des expériences sexuelles agréables et sûres, exemptes de coercition, de discrimination et de violence. Pour que la santé sexuelle soit assurée et protégée, les droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés, protégés et appliqués ». (Organisation mondiale de la santé, 2021)

Certains critères englobent la santé sexuelle et permettent d'en prendre conscience et de l'évaluer. Vous pouvez donc réfléchir à votre santé sexuelle selon les 12 critères suivants:

- **Connaissance de soi et de sa sexualité** : La connaissance de vos besoins affectifs et ce que vous cherchez à combler avec la sexualité. Réfère également à la connaissance de ses préférences et limites sexuelles.
- **Ouverture et confort à l'égard de la sexualité** : Votre niveau d'ouverture et de confort à parler de sexualité et à faire face à la diversité des expériences.
- **Intérêts sexuels** : Accorder une place à l'érotisme et être en mesure de distinguer les motivations (positives et négatives) de ses désirs et besoins sexuels.
- **Estime de soi sexuelle** : Tendance à reconnaître et évaluer ses propres capacités sexuelles
- **Réflexivité et capacité à faire face aux difficultés**: Avoir un regard critique par rapport aux stéréotypes et mythes sexuels et entretenir des attentes réalistes sur soi, ses partenaires et sa sexualité. La satisfaction n'est pas synonyme de performance.
- **Intégrité sexuelle** : Capacité de prendre des décisions autonomes concernant sa propre vie sexuelle dans son propre contexte d'éthique personnelle et sociale.
- **Santé physique et reproductive** : Avoir une santé physique, reproductive et sexuelle qui permet l'épanouissement de sa sexualité.
- **Codes d'attraction** : Faire preuve de flexibilité quant à ses codes d'attraction (préférences et attirances sexuelles).
- **Genralité** : Confort à l'égard de son sexe et de son identité de genre. Faire preuve de souplesse et d'adaptation par rapport aux stéréotypes de genre. Entretenir des relations saines avec autrui sans égard à son sexe, son identité genre ou son orientation sexuelle.
- **Fonctionnalité sexuelle** : Capacité à ressentir du désir et atteindre une excitation sexuelle.
- **Intimité** : Être confortable avec l'intimité intrapersonnelle (son jardin secret) et affective. L'intimité affective réfère à l'ouverture à l'autre dans un échange des états d'âme, les fragilités émotionnelles et les sentiments.
- **Satisfaction sexuelle** : Expérience subjective qui réfère à plusieurs composantes, soit à la satisfaction sexuelle physique et émotionnelle, à la compatibilité sexuelle dans les niveaux de désir et à la satisfaction dans l'intimité avec son/sa partenaire. (Haig, 2003)

La roue de la santé sexuelle, adaptée de la roue de la satisfaction de la vie* est un outil vous permettant d'évaluer l'équilibre entre les différents critères influençant votre santé sexuelle. Ceci vous permettra d'identifier les aspects auxquels vous devriez porter plus attention.

CONSIGNES

1- Faites votre évaluation. Grisez chaque section en fonction du score que vous lui attribuez. Un score de 1 signifie que vous n'êtes pas du tout satisfait(e) et un score de 10 implique que vous êtes totalement satisfait(e).

2. Analysez votre roue de manière globale. Regardez la forme globale de votre roue et analysez votre santé sexuelle en répondant aux questions proposées après le schéma.

4. Analysez chaque section. Après le travail d'analyse général, il est intéressant de se pencher plus précisément sur chaque catégories. Vous trouverez en fin de fiche une liste de questions auxquelles vous pouvez répondre pour vous guider. Établissez également un objectif à atteindre. Soyez réaliste et allez-y graduellement!

5. Identifiez les actions à effectuer. Pour chaque catégorie, réfléchissez à ce qui pourrait changer votre niveau de satisfaction à l'égard de cette catégorie. Notez bien que chaque action, une fois complétée, doit ajouter des points au score global de la roue de satisfaction et non retirer des points d'une section pour les ajouter à une autre. N'hésitez pas à demander l'aide d'un(e) professionnel(le) si vous sentez que vous avez besoin d'un accompagnement pour identifier des actions qui pourraient vous aider ou pour vous accompagner dans la mise en place de celles que vous allez déterminer.

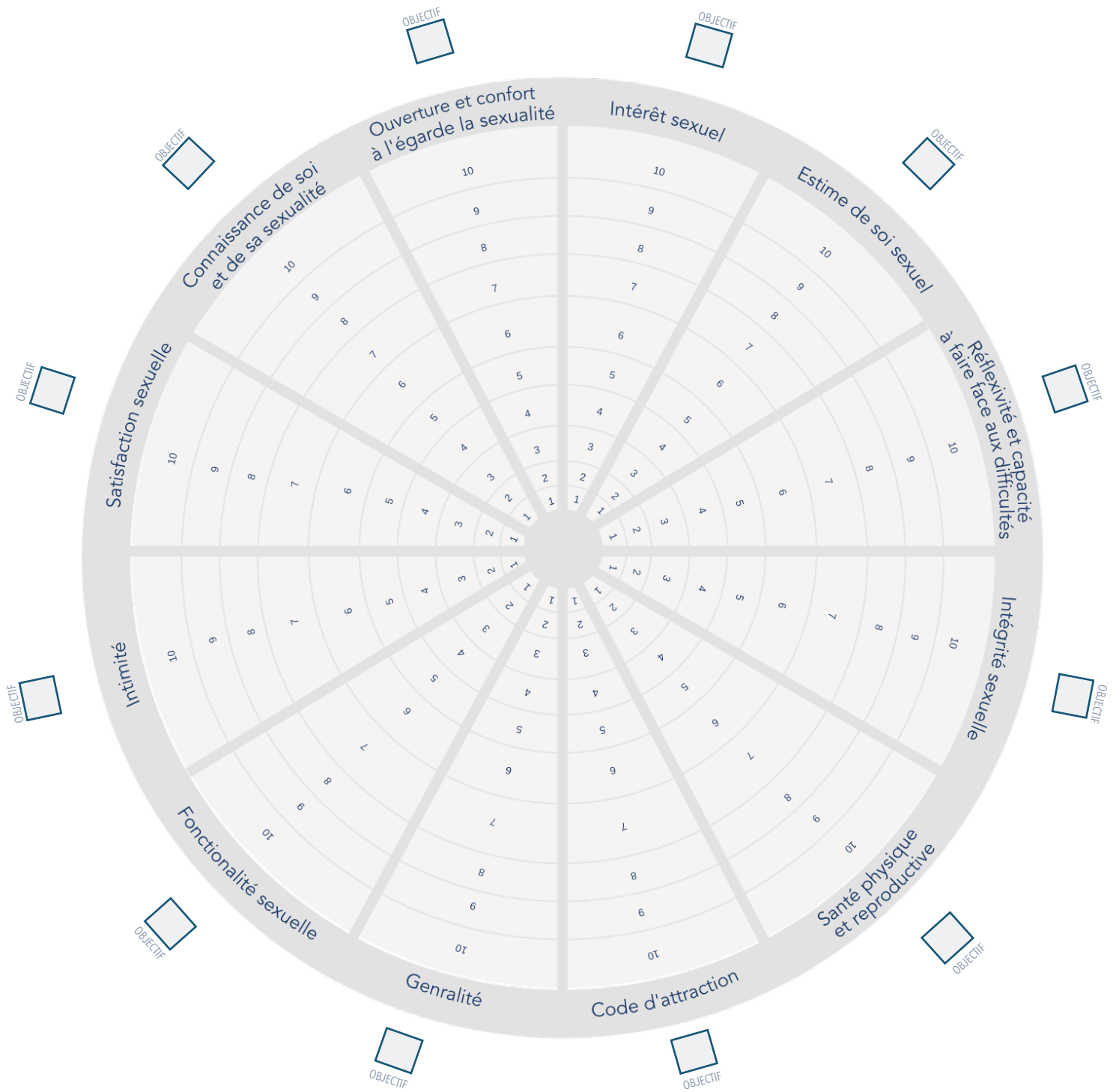
6. Révisez votre roue. Après avoir mis en place les actions identifiées, vous pourrez revenir à cet exercice. Après quelques semaines ou mois, complétez à nouveau une roue de satisfaction pour mieux mesurer l'impact des actions mises en place. En vous appuyant sur les notes de votre précédente roue, vous pourrez comparer plus objectivement les choses.

LA ROUE DE LA SANTÉ SEXUELLE



Date _____

Contexte: _____



LA ROUE DE LA SANTÉ SEXUELLE



1. Quand vous regardez la forme globale de la roue, comment vous sentez-vous ? Si vous deviez avancer dans un véhicule possédant ce type de roue, le voyage serait-il confortable ?

2. Qu'est-ce qui vous surprend le plus ?

3. À quoi ressemblerait un score maximal général ? Quel serait votre ressenti dans ce cas ?

4. Quelle catégorie voudriez-vous améliorer le plus ? Avec quelle catégorie voudriez-vous commencer votre travail ?

Analysez ensuite chaque section en répondant aux questions suivantes :

- Pourquoi cette section requiert-elle mon attention ?
- Que faudrait-il pour augmenter ma satisfaction d'un point dans cette section ?
- À quel point suis-je équilibré(e) dans cette zone ?
- Pourquoi me suis-je attribué ce score ?
- Y a-t-il quelque chose de manquant qui altère mon score dans ce domaine ?
- Y a-t-il quelque chose qui pourrait ajouter de la valeur à cette sphère et modifier mon score ?

Regardez également s'il existe des liens plus étroits entre certaines catégories spécifiques.