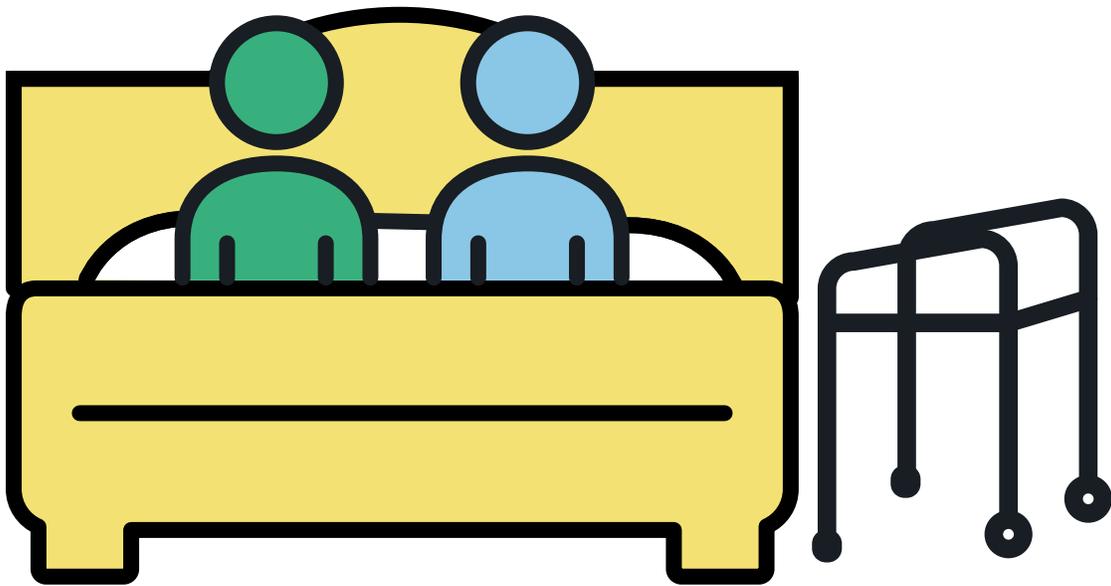


Handicap et activité sexuelle



Ce feuillet d'information parle des différentes façons d'avoir du sexe.

Avec le financement de



Santé
Canada Health
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

sieccan
Sex Information & Education Council of Canada
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

Qu'est-ce que l'activité sexuelle?

L'activité sexuelle peut être plusieurs choses :



Chaque personne vit et exprime sa sexualité de façon différente. Ce qui est agréable pour une autre personne pourrait ne pas l'être pour toi. Ce qui marche bien pour toi pourrait ne pas fonctionner pour quelqu'un d'autre.



Avoir du sexe est un processus pour trouver et communiquer ce qui est agréable pour toi et pour les personnes avec qui tu as du sexe.



Tu peux avoir des relations sexuelles seul-e. La masturbation, c'est quand une personne touche son pénis, sa vulve, son vagin ou son anus pour avoir du plaisir sexuel. Certaines personnes utilisent des jouets sexuels quand elles se masturbent.

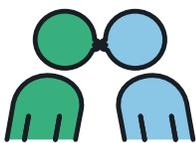
Lorsque tu as des relations sexuelles avec un-e partenaire, cette personne peut être handicapée ou non. L'activité sexuelle peut être différente selon qu'on a un-e partenaire handicapé-e ou non.



Par exemple :

- Un-e partenaire handicapé-e pourrait mieux comprendre tes besoins parce qu'il/elle a des besoins similaires.
- Si tu as besoin d'aide pour te déshabiller ou pour te placer dans une position confortable, certain-es partenaires pourront t'aider, d'autres non. Dans certains cas, quelqu'un d'autre (comme un-e aidant-e) pourrait t'aider à te préparer avant une relation sexuelle.

L'activité sexuelle peut être plusieurs choses :



Le sexe pénis-vagin et le sexe pénis-anus ne sont pas les seules façons d'avoir des relations sexuelles avec un-e partenaire.

D'autres activités sexuelles et/ou intimes peuvent être agréables, comme :



- Donner des câlins
- Donner des baisers
- Prendre un bain ou une douche avec ton/ta partenaire
- Te coucher nu-e à côté de ton/ta partenaire
- Faire un massage à ton/ta partenaire ou te faire masser par lui/elle
- Te masturber avec ton/ta partenaire
- Utiliser des jouets sexuels
- Toucher des parties sensibles du corps de ton/ta partenaire
- Avoir du sexe oral (quand une personne met sa bouche sur le pénis, la vulve ou l'anus d'une autre personne)
- Se frotter (quand une personne frotte son pénis, sa vulve ou ses fesses sur une autre personne)
- Bécoter ton/ta partenaire (quand une personne frotte sa bouche ou son nez sur la peau d'une autre personne)



Avoir des relations sexuelles avec ton/ta partenaire n'est pas seulement physique. Ça peut aussi inclure de vous sentir connecté-es émotionnellement et de vous faire du bien l'un-e l'autre.

L'activité sexuelle peut être plusieurs choses :

L'orgasme est une sensation agréable, mais ce n'est pas la **seule** raison d'avoir des relations sexuelles avec un-e partenaire.

Le sexe avec un-e partenaire peut aussi t'aider à te sentir :



- Bien dans ta peau
- Désiré-e et apprécié-e
- Proche de ton/ta partenaire et connecté-e émotionnellement à lui/elle
- Heureux(-se) d'être avec ton/ta partenaire

Il n'est pas nécessaire d'avoir un orgasme pour apprécier le sexe.



La communication est très importante dans les relations sexuelles avec partenaire. La communication des besoins, du consentement, des limites et des désirs peut aider chaque partenaire à se sentir en sécurité, à l'aise et heureux(-se) pendant le sexe.

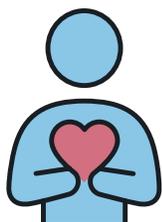


La planification peut vous aider, toi et ton/ta partenaire, à réserver un moment pour avoir du sexe. Ça peut aussi vous aider à vous préparer, pour vous sentir bien et prêt-es à avoir du sexe.

Adapter l'activité sexuelle à tes besoins

Exploration

Essaie différentes choses pour découvrir ce que tu trouves agréable ou non.



Touche différentes parties de ton corps pour découvrir ce qui te donne une sensation de bien-être ou d'excitation sexuelle.

Tu peux toucher ton corps toi-même, avec un jouet sexuel, ou demander à un-e partenaire de te toucher pour voir si la sensation est différente.

Voici une vidéo sur les sensibilités sensorielles :

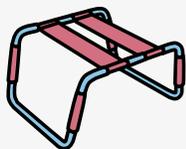
<https://www.youtube.com/watch?v=l34XOtkCyqc>



Essaie différents accessoires et équipements.

Par exemple :

- Jouets sexuels
- Harnais
- Oreillers
- Chaises d'amélioration de la position
- Balançoires
- Aides à la mobilité



Essaie différentes choses pour découvrir ce que tu trouves agréable ou non.

Essaie différentes positions.



Si tu te fatigues, ça peut être utile de t'asseoir ou de te coucher pendant le sexe.

Parfois, tu peux demander l'aide de ton/ta partenaire pour te placer dans une position confortable ou changer de position. Dans certains cas, un-e prestataire de soins peut t'aider à te placer dans une position confortable avant le sexe.



Utilise du lubrifiant (« lube ») pour rendre le sexe plus confortable et agréable.



Avant d'avoir du sexe pénis-vagin ou pénis-anus, **essayez de vous donner des massages ou de vous toucher les parties génitales pour le plaisir.** Ça peut aider à détendre les muscles pour faciliter le sexe pénis-vagin ou pénis-anus et à le rendre plus agréable. Ça peut aussi prévenir les déchirures, ce qui peut réduire le risque de contracter ou de transmettre des infections transmissibles sexuellement (ITS).

Lis le [Feuille d'information « Prévention des infections transmissibles sexuellement \(ITS\) »](#) pour plus d'information sur la prévention des ITS.



Essaie différentes choses pour découvrir ce que tu trouves agréable ou non.

Sois patient-e.



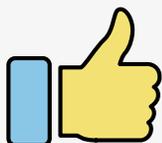
Quand on commence à avoir des relations sexuelles avec un-e nouveau(-elle) partenaire, il faut parfois un certain temps pour trouver ce qui fonctionne pour les deux personnes. Peut-être qu'il faudra essayer la même chose plusieurs fois avant que ça fonctionne bien et que ça devienne agréable.

Tu peux parler à des ami-es ou à des communautés en ligne pour trouver de nouvelles idées.

Ce processus peut être parfois frustrant, mais plusieurs personnes handicapées trouvent des activités sexuelles qui leur permettent de se sentir bien.



Amuse-toi avec ton/ta partenaire et essayez de rire ensemble quand des choses gênantes ou drôles arrivent pendant le sexe.



C'est correct d'essayer plusieurs choses et de se rendre compte qu'on ne veut pas avoir de relations sexuelles ou qu'on n'aime pas ça.

Ressources utiles pour essayer différents accessoires, jouets sexuels, équipements ou positions :



- *Teens, Sex and Neuromuscular Conditions: Handouts for You!* [Les adolescent-es, la sexualité et les maladies neuromusculaires : des documents pour toi!] https://hollandbloorview.ca/sites/default/files/2023-11/Teens%2C%20Sex%20Neuromuscular%20HANDOUT-Accessible_0.pdf
- *The Ultimate Guide to Sex and Disability: For All of Us Who Live with Disabilities, Chronic Pain, and Illness* [Le guide ultime du sexe et du handicap : pour tou-te-s ceux/celles qui vivent avec un handicap, une douleur chronique ou une maladie] : <https://www.amazon.ca/Ultimate-Guide-Sex-Disability-Disabilities/dp/B072M5WJP4>
- *Bump'n* : <https://getbumpn.com/>
- *Positioning for Women with Disabilities* [Le positionnement pour les femmes handicapées] : <https://www.bcm.edu/research/research-centers/center-for-research-on-women-with-disabilities/a-to-z-directory/sexual-health/positioning>
- *Sex Positions for Disabilities: A Comprehensive Guide* [Positions sexuelles pour les personnes handicapées : un guide complet] : <https://ro.co/health-guide/sex-positions-for-disabilities/>
- *5 Disability-Inclusive Sex Positions to Spice Up the Bedroom* [5 positions sexuelles inclusives des personnes handicapées pour mettre du piquant au lit] : <https://themighty.com/topic/disability/disability-wheelchair-sex-positions/>

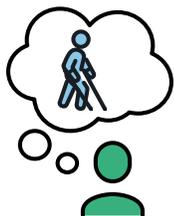
Communication

Communiquer au sujet de ton handicap avec un-e nouveau(-elle) partenaire sexuel-le



Il peut être difficile de parler de ton handicap à un-e nouveau(-elle) partenaire, parce que tu ne sais pas exactement comment il/elle réagira.

Par exemple :



- Certaines personnes peuvent avoir des idées négatives au sujet des personnes handicapées.
- Certaines personnes peuvent avoir de bonnes intentions, mais auront besoin de ton aide pour comprendre comment te soutenir.
- Certaines personnes comprennent très bien le fait d'être avec une personne handicapée et tu n'auras pas à leur donner beaucoup d'explications.



C'est à toi de décider **combien d'effort** tu veux mettre pour expliquer ton handicap à un-e nouveau(-elle) partenaire sexuel-le.

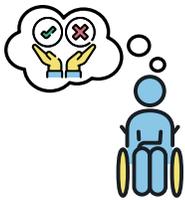
Ce n'est pas ta responsabilité d'éduquer les autres personnes à propos de ton handicap.



Il peut être utile de partager ce feuillet d'information avec un-e nouveau(-elle) partenaire sexuel-le pour ne pas avoir à tout lui expliquer.



Si tu vois qu'une personne connaît peu de chose sur les relations sexuelles avec une personne handicapée et que tu n'as pas envie de lui enseigner, tu n'es pas obligé-e d'avoir des relations sexuelles avec elle. Tu peux trouver quelqu'un qui en sait plus.



C'est aussi toi qui décides **ce que tu veux partager** au sujet de ton handicap. Tu n'es pas obligé-e de dire tous les détails de ton handicap si tu n'as pas envie.

L'important est de communiquer tes besoins, tes préférences et tes limites à ton/ta partenaire sexuel-le, pour qu'il/elle sache comment te traiter.

Communique avec ton/ta partenaire avant, pendant et après le sexe.

Communique en utilisant ton moyen de communication préféré et respecte celui de ton/ta partenaire.

Par exemple, tu peux communiquer en :

- Écrivant sur du papier
- Tapant du texte
- Parlant
- Utilisant un signal ou un mot que toi et ton/ta partenaire avez choisi
- Pointant un symbole sur un tableau de communication améliorée ou alternative (CAA)



Lis le [Feuille d'information « Sensibilités sensorielles pendant les relations sexuelles »](#)

pour connaître différentes façons de dire quelque chose à ton/ta partenaire sans parler, pendant le sexe.



Communique tes limites.

Lis le [Feuille d'information « Établir et maintenir des limites »](#) pour plus d'information sur la communication des limites dans les relations amoureuses/sexuelles.



Consulte cette liste de questions que tu peux te poser à toi-même et à ton/ta partenaire sexuel-le pour connaître les désirs et les limites de chacun-e dans la sexualité :

https://www.scarleteen.com/article/relationships/ready_or_not_the_scarleteen_sex_readiness_checklist



Communique avec ton/ta partenaire avant, pendant et après le sexe.

Demande le consentement et donne le tien.



Le consentement, c'est quand tu demandes à une personne la permission de faire quelque chose avec elle et qu'elle choisit de te donner sa permission ou non. Avant d'avoir des relations sexuelles avec une personne, tu dois obtenir son consentement. La personne doit aussi obtenir ton consentement.

Lis le [Feuille d'information « Exprimer son consentement »](#) pour plus d'information sur la façon de demander le consentement d'une personne et de donner le tien.



Communique sur l'utilisation du condom et de moyens contraceptifs avant d'avoir des relations sexuelles.



Lis le [Feuille d'information « Prévention des infections transmissibles sexuellement \(ITS\) »](#) pour connaître différentes façons de communiquer avec un-e partenaire sur l'utilisation du condom.



Lis le [Feuille d'information « Méthodes contraceptives »](#) pour plus d'information sur le choix de méthodes de contraception.

Communique avec ton/ta partenaire avant, pendant et après le sexe.

Communique avec ton/ta partenaire sur ce que chacun-e de vous aime et n'aime pas.

Ça peut inclure :

- Ce que ton/ta partenaire peut faire pour que tu te sentes bien
- Comment ton/ta partenaire peut te soutenir
- Si quelque chose te fait mal
- Si tu trouves quelque chose agréable
- Si tu veux changer d'activité sexuelle et/ou arrêter le sexe

Voici quelques façons de commencer une conversation sur le sexe avec ton/ta partenaire :



- « Avant d'avoir du sexe, j'aimerais te parler de choses qui fonctionnent bien pour moi et tu pourrais me dire ce qui fonctionne bien pour toi. »
- « Je n'ai jamais eu de relations sexuelles avant. Je suis un peu nerveux(-se), parce que je ne sais pas comment je vais me sentir. Il nous faudra peut-être un peu de temps pour découvrir ce qui fonctionne pour nous deux. »
- « Trouvons un mot de code pour dire à l'autre que quelque chose ne va pas et qu'on veut s'arrêter. »
- « Je trouve qu'il est utile de planifier le sexe, mais c'est possible que je doive parfois annuler à la dernière minute. Je ne veux pas que tu le prennes personnellement. Il m'arrive d'avoir des poussées et je ne sais pas toujours quand elles vont arriver. »



Il est aussi important d'écouter et de respecter ce que ton/ta partenaire te communique.

Planification

Planifie l'activité sexuelle avec ton/ta partenaire pour vous aider à mieux vous préparer.



Choisis un moment où tu penses que tu auras plus d'énergie.



Choisis un moment où tu te sens bien émotionnellement, physiquement et mentalement.



Tu peux faire une sieste ou te détendre pour te sentir reposé-e avant le sexe.



Parle de sujets importants avec ton/ta partenaire avant d'avoir du sexe. Par exemple, tu peux lui parler de l'utilisation du condom ou de ce que tu as envie de faire.



Parfois, les personnes aiment prendre une douche avant d'avoir du sexe ou porter des vêtements dans lesquels elles se sentent bien, pour avoir confiance en elles.



Assure-toi d'avoir l'espace et les objets nécessaires pour le sexe.

Incontinence

Si tu as une incontinence urinaire ou intestinale :



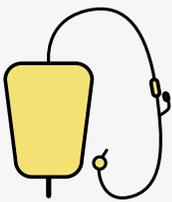
Essaie de ne pas être en position assise pendant le sexe, car cela pourrait te donner envie de faire pipi ou caca. Il est peut-être mieux de te coucher sur le dos avec un oreiller sous ton corps, ou sur le côté.



Explique à ton/ta partenaire comment il/elle peut t'aider. Par exemple, parle-lui de ce qu'il/elle peut faire si un accident arrive pendant le sexe, ou parle-lui des meilleures positions pour prévenir un accident. Un-e partenaire qui te soutient ne te jugera pas et cherchera des solutions avec toi.



Essaie d'aller aux toilettes juste avant et juste après le sexe.

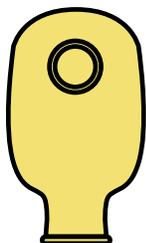


Si tu utilises une sonde (ou « cathéter »), tu peux la garder pendant le sexe.

- Si tu as un pénis, tu peux mettre un condom sur ta sonde et ton pénis. L'utilisation d'un condom aide à prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS), les grossesses non intentionnelles et les infections urinaires.
- Si tu as un vagin, tu peux éloigner la sonde à l'aide de papier collant.
- S'il y a une valve sur ta sonde, tu pourras peut-être retirer le sac qui contient ton urine lorsque tu as du sexe.

Parle à ton médecin pour plus d'information sur l'utilisation d'une sonde pendant le sexe et sur la prévention des infections urinaires.

Si tu as une incontinence urinaire ou intestinale :



Si tu as une poche de stomie, tu peux :

- Vider et nettoyer ton sac de stomie avant le sexe.
- T'assurer que ton sac de stomie est bien scellé sur ta peau, pour qu'il n'y ait pas de fuite.
- Utiliser des accessoires comme de la lingerie, un serre-taille ou une ceinture pour couvrir le sac de stomie et le maintenir en place.
- Utiliser une poche de stomie plus petite ou qui n'a pas d'attache rigide, pendant le sexe.

Tu peux demander à ton/ta prestataire de services de santé de t'aider à trouver le sac de stomie et les accessoires appropriés pour avoir du sexe.

Il peut être déconseillé d'utiliser l'anus (trou du cul) ou la stomie (le trou où est attaché le sac de stomie) pour le sexe. Parle de ta situation particulière avec un médecin.

Il peut être utile de communiquer avec d'autres jeunes handicapé-es pour échanger des conseils et des trucs. Les communautés en ligne peuvent être un bon moyen de partager des expériences et d'apprendre d'autres jeunes handicapé-es.