

Respecte ton rythme et tes envies	Relations et découvertes respectueuses	
Accepte un "non" sans insister		
Permet de parler librement sans peur du jugement		
Respecte ton intimité et ta vie privée		
Ne te compare pas aux autres ou au porno		
Encourage des premières expériences basées sur le respect et le consentement		
Favorise une relation où tu peux être toi-même en sécurité		
Te fait croire qu'il faut "faire comme les autres"		
Compare ton corps, tes performances ou ton expérience à d'autres		
Insiste pour recevoir des photos ou vidéos intimes		
Met la pression pour avoir une première fois	Pressions sociales, affectives et sexuelles	
Fait culpabiliser quand tu refuses quelque chose		
Utilise les réseaux sociaux pour te surveiller ou te mettre mal à l'aise		
Te fait croire que le porno représente la sexualité "normale"		
Fouille ton téléphone ou tes comptes sans ton accord		
Partage des captures d'écran, photos ou conversations privées		
Menace de diffuser des contenus intimes		
Utilise le chantage affectif, sexuel ou émotionnel		
Ignore ton malaise ou tes hésitations lors de moments intimes		
Profite de la pression du groupe ou de ton manque d'expérience		
T'isole progressivement de tes amis, proches ou activités	Manipulation, cyberviolences et comportements toxiques	
Harcèle, menace ou humilie de manière répétée		
Force ou insiste malgré un refus		
Impose des gestes ou actes sexuels non consentis		
Filme ou photographie dans un contexte intime sans accord		
Diffuse des contenus intimes sans consentement		
Pousse à consommer alcool ou drogues, ou drogue à l'insu d'une personne		
Commets des violences physiques, psychologiques ou sexuelles		
		Violences, agressions et mise en danger

Grandir et découvrir la sexualité ne devrait jamais rimer avec pression, peur ou non-respect.

Le consentement, les limites et le respect restent essentiels, dans les relations comme sur les réseaux.



www.sexploration.fr

L'Adomètre