12 règles pour une sexualité éthique

Des repères pour des rencontres intimes libres, respectueuses et conscientes

Une sexualité éthique, c'est une sexualité où chacun peut proposer sans imposer, recevoir sans subir et explorer en confiance. Voici douze repères pour sexplorer en conscience, avec soi comme avec l'autre.

01 Le oui se vit avant, pendant et après

Demandez, vérifiez, accueillez la réponse. Un oui n'est jamais un chèque en blanc, et le silence n'est pas un accord : dans le doute, on s'arrête et on se parle.

02 Oui, non, peut-être… et vers soi aussi

Avant de répondre à l'autre, écoutez-vous. Un non est une information, pas un rejet ; un oui sous conditions est un vrai oui. Chacun peut changer d'avis à tout moment.

03 Rien n'est jamais acquis

Aucune partie du corps, aucune pratique ne va de soi, même après des années ensemble. Prévenez avant un geste intime, proposez plutôt que supposer.

04 Oublier les « préliminaires »

Il n'y a pas d'entrée avant le plat principal. Un baiser, une caresse, un souffle partagé comptent autant qu'une pénétration : tout fait partie de la rencontre.

05 Tout le corps est invité

Le plaisir ne se résume ni à un sexe ni à un orgasme. Explorez la peau, le souffle, les sens, et demandez à l'autre ce qui lui fait du bien plutôt que de deviner.

06 Sortir du schéma hérité

Pas de trajet obligé du point A (l'excitation) au point B (l'orgasme). Dessinez votre propre carte : un soir sans objectif, une soirée sans pénétration, un jeu inventé à deux…

07 Parler, aussi pendant

Guider, ajuster le toucher, la zone, le rythme : la parole n'éteint pas le désir, elle l'oriente. Un « plus doucement » ou un « oui, là » est un cadeau fait à l'autre.

08 La confiance, entre sécurité et liberté

On ose d'autant plus proposer que l'on peut refuser sans crainte. Posez le cadre ensemble ; pour les jeux plus intenses, convenez d'un mot d'arrêt.

09 Être là, vraiment

La présence est le premier geste. Revenez au souffle, aux sensations, au regard ; laissez de côté le téléphone, la performance et le scénario qui tourne dans la tête.

10 Le plaisir se partage, il ne se prouve pas

On ne fait pas l'amour pour réussir un examen. Cherchez un plaisir mutuel, émotionnel autant que physique, porté par le désir et non par l'obligation.

11 Une responsabilité partagée

Préservatifs, lubrifiant, contraception, dépistage, règles : ce n'est pas l'affaire d'une seule personne. Chacun s'informe, prévoit et en parle sans gêne.

12 Respecter l'histoire de chacun

L'autre arrive avec son vécu, ses blessures, ses fantasmes, ses changements. Accueillez-les sans juger ni comparer, et prenez soin de l'après : un mot, une étreinte, un temps ensemble.

Ces règles ne sont pas des commandements gravés dans le marbre : ce sont des portes. Ouvrez celles qui vous appellent, à votre rythme.

Pour aller plus loin : mon livre *Les préludes de la sexualité consciente*, la plateforme Sexplore (jeux, ateliers, groupes de parole) et des accompagnements individuels ou en couple, au cabinet à Luze ou en visio.

www.sexploration.fr · info@sexploration.fr

Nicolas Tisserand
Sexothérapeute · fondateur de Sexploration by N.