



L'abstinence sexuelle

ABSTINENCE : C'est l'action de se dispenser, de s'empêcher ou de se priver, notamment d'aliments, de boissons ou de plaisirs sexuels.



C'EST QUOI L'ABSTINENCE SEXUELLE ?

C'est l'action de se priver ou de se retenir de l'acte sexuel.

Différents types d'abstinence sexuelle

Abstinence temporaire

Par exemple, je décide ne pas poser l'acte sexuel : – avant l'âge de 20 ou 25 ans – avant d'avoir mon BAC – avant la fin de mon apprentissage ou ma formation professionnelle – avant de trouver un(e) partenaire sûr(e) et responsable – avant mon mariage – ...

Abstinence momentanée

Je peux également m'abstenir dans les circonstances comme : – indisponibilité de mon (ma) partenaire (maladie, voyage, ...) – décès de mon (ma) partenaire.

Abstinence définitive

Je m'abstiens pour la vie à cause de mes convictions religieuses ou suite à une grande déception amoureuse.

Avantages de l'abstinence sexuelle

- Prévention des grossesses précoces et non désirées, des IST/VIH/SIDA
- Pas de déception des parents, car étant encore élève ou apprenti(e)
- Meilleur temps consacré aux études et à la formation professionnelle
- Harmonie avec les valeurs morales et religieuses
- Culture de la fidélité
- Planification des naissances.

En outre, je peux choisir parmi de nombreuses manières d'exprimer mon amour ou mes désirs sexuels tout en maintenant ma décision de m'abstenir de l'acte sexuel. Par exemple :

- Se parler
- S'envoyer des messages
- Partager un repas, une glace ou un pot ensemble
- Se tenir les mains
- Regarder un film, mais pas de films pornographiques
- S'étreindre
- Se serrer dans les bras
- S'embrasser.

Conditions de réussite de l'abstinence sexuelle

- La recherche de valeurs autre que l'acte sexuel dans les relations entre filles et garçons
- La séparation (se quitter) rapide avant que le/la partenaire ne soit excité(e)
- La confiance l'un en l'autre
- La bonne communication entre partenaires
- La possibilité de parler aisément de l'acte sexuel (ne pas en faire un tabou)
- La compréhension des inquiétudes de l'autre
- La discussion sur les moyens de protection contre les IST/VIH/SIDA
- La discussion à deux de comment réussir l'abstinence sexuelle et sur le besoin de faire le test du VIH, ainsi que les autres examens pré-nuptiaux
- L'évitement de se retrouver seul à seul dans des situations excitantes
- La discussion sur les conséquences fâcheuses de l'acte sexuel
- Le refus de gains facile
- L'estime et le respect de soi
- L'occupation saine (faire la lecture, le sport, la ballade, la musique ou chanson)
- La discussion avec les autres (membres de la famille, ami-e-s,
- La méditation ou la prière, etc...

