

sexplique

Offre d'animations pour 50 ans et +

Les ateliers présentés dans ce document peuvent être adaptés selon la durée souhaitée (entre 75 et 120 minutes). Leur contenu est habilement structuré afin de répondre au besoin de votre clientèle, et la plupart des thèmes peuvent être adaptés en formule café-causerie, animation, ou discussion.

418 624-6808, poste 22
info@sexplique.org

Ménopause et andropause

Comment départager les mythes sur la santé hormonale? Comment la sexualité s'adapte-t-elle à travers ces transitions naturelles? Comment le désir évolue-t-il? Que ce sujet soit d'actualité ou chose du passé pour vous, mieux comprendre le phénomène est apaisant. Ces périodes de transition poussent à se redéfinir en tant qu'homme et en tant que femme, et, parfois, à se fixer de nouveaux objectifs personnels.

Les relations amoureuses saines

Cette animation permet de reconnaître les composantes essentielles d'une vie affective saine, ainsi que ses manifestations au quotidien. Les concepts tabous de la jalousie et de la rupture sont également discutés. Il s'agit de notre animation la plus populaire pour toutes les tranches d'âge. Les participant.e.s en ressortiront avec une meilleure connaissance de leurs propres besoins, attentes et valeurs.

La sexualité en contexte de vieillissement

Tout ce que j'ai entendu dire, est-ce vrai? Quels sont les obstacles qui nuisent au désir sexuel après 50 ans? Qu'on soit célibataire ou en couple, c'est l'occasion d'en discuter et normaliser les préoccupations! Abordé de façon légère et interactive, ce thème explore entre autres les astuces pour contrer les défis de la vie affective qui sont propre au vieillissement. Les mythes et réalités populaires sont déconstruits au passage.

La sexualité et le plaisir

Cette animation ouvre la discussion sur toutes les facettes positives de la sexualité, et donne enfin des réponses aux mythes et légendes qui entourent ce sujet trop souvent tabou. C'est l'occasion de mieux connaître cette dimension de notre corps et de notre esprit. Une animation ludique et plaisante, qui reste néanmoins informative et professionnelle.

Téléphone : (418) 624-6808, poste 22
Courriel : info@sexplique.org

sexplique

La référence en éducation
et en santé sexuelle

La communication dans le couple

Comment aborder les sujets plus épineux ? Peut-on vraiment toujours appliquer les fameuses stratégies de communication et de gestion des émotions ? Et quoi faire si l'autre ne veut rien entendre ? Cette animation est l'occasion d'en discuter et de mieux comprendre les défis de la communication dans le couple.

Estime de soi et sexualité

Cette animation offre un espace pour questionner sa propre façon de voir l'amour, la séduction et la sexualité globalement. Le respect de soi est au centre de cette activité. Quelles sont les motivations positives et négatives d'être en couple ? D'avoir des relations sexuelles ? D'afficher ou non son identité d'homme ou de femme ? Par des exercices interactifs, les participants prendront conscience de ce qui les influence dans leur identité sexuelle et leurs expériences amoureuses passées, présentes ou futures.

Santé sexuelle au féminin

Qu'est-ce que la santé sexuelle, vraiment ? C'est un équilibre entre le corps, l'identité et l'esprit. Encore à ce jour, être une femme ajoute une complexité aux questions touchant les soins de santé, l'image corporelle, les rôles sociaux et plus encore. Cette animation permet de mieux connaître toutes les dimensions de la sexualité, et leurs impacts au quotidien.

Cancer et sexualité

Cette animation s'adresse aux personnes touchées de près ou de loin par le cancer. L'activité permet, entre autres, de mieux cerner les interactions entre la sexualité et les différentes dimensions de notre vie, pour comprendre d'avantage les implications de la maladie et les pistes de solutions possibles.