sexplique

OFFRE DE CONFÉRENCES ET D'ATELIERS POUR LES 55 ANS ET PLUS

Vous souhaitez nous recevoir en animation?
418 624-6808, poste 22 ou info@sexplique.org

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 des conflits 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.

Estime de soi et sexualité

Dans cette animation, les participant.e.s pourront identifier leurs valeurs personnelles et discuter la place de celles-ci dans leurs relations amoureuses et sexuelles. L'estime de soi et son impact sur nos choix sont abordés tout en donnant des outils introspectifs afin d'augmenter l'estime au quotidien.

sexplique

Ménopause, andropause et sexualité

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.

La sexualité en contexte de vieillisement

Tout ce que j'ai entendu dire, est-ce vrai? Quels sont les obstacles qui nuisent au désir sexuel au delà de 50 ans? Qu'on soit célibataire ou en couple, c'est l'occasion d'en discuter et de 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 propres au vieillissement.

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.

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez?

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

sexplique