

Santé sexuelle et bien-être mental

La santé sexuelle et le bien-être mental sont interreliés de plusieurs façons. D'une personne à l'autre, le corps, l'état d'esprit et le contexte différent et interviennent dans l'expérience des relations sexuelles et interpersonnelles et en matière de santé et de bien-être. Prendre soin de sa santé signifie prendre soin de toute sa personne, y compris sa santé sexuelle. La *Loi sur les droits de la personne* du Nunavut reconnaît le droit à la sexualité, le droit de vivre sans discrimination fondée sur l'orientation sexuelle, l'identité de genre et l'expression de genre.

Si vous ou une personne que vous connaissez vivez des problèmes de santé mentale en lien avec votre sexualité, il existe des ressources. Si vous avez besoin de parler, vous pouvez faire appel à l'assistance téléphonique Kamatsiaqtuk du Nunavut : 867 979-3333 ou 1 800 265-3333.

Je me respecte – www.irespectmyself.ca/fr
Native Youth Sexual Health Network – www.nativeyouthsexualhealth.com [En anglais seulement]
LGBT Youth Line – www.youthline.ca [En anglais seulement]
Trans Lifeline – www.translifeline.org [En anglais seulement]



Orientation ou attirance sexuelle

L'orientation sexuelle fait référence à l'attirance émotionnelle ou sexuelle qu'une personne ressent envers les autres. Chez certaines personnes, l'orientation sexuelle change au fil du temps.

Généralement, les types d'orientations sexuelles sont regroupés comme ceci :

Personne hétéro (hétéro-sexuelle)	Personne attirée par des personnes du sexe opposé.
Gai (homosexuel)	Homme attiré par les hommes.
Lesbienne	Femme attirée par les femmes.
Personne bisexuelle	Personne attirée également par les hommes et les femmes.
Personne pansexuelle	Personne dont l'attirance pour d'autres personnes n'est pas liée à leur identité de genre.
Personne asexuelle	Personne qui ne se sent attirée sexuellement par personne.



Diversité sexuelle et diversité de genre



Si vous avez besoin de parler, vous pouvez faire appel à l'assistance téléphonique Kamatsiaqtuk du Nunavut : 867 979-3333 ou 1 800 265-3333

Je me respecte – www.irespectmyself.ca
Native Youth Sexual Health Network – www.nativeyouthsexualhealth.com [En anglais seulement]
LGBT Youth Line – www.youthline.ca [En anglais seulement]
Trans Lifeline – www.translifeline.org [En anglais seulement]





Sexe et genre

Sexe

Il y a une différence entre le sexe et le genre d'une personne. Le terme sexe fait référence à l'étiquette biologique — fille, garçon ou personne intersexuée — que le médecin attribue à la naissance d'après les organes génitaux et les chromosomes.

Genre

« Sexe » est un terme biologique, alors que « genre » est un terme social et culturel. Le genre correspond au lien qu'une personne établit entre son identité et la façon dont la société comprend ce que cela signifie d'être une femme, un homme, ni l'un ni l'autre, ou un positionnement autre dans le spectre du genre.

Identité de genre

L'identité de genre désigne l'expérience intérieure et individuelle que vit chaque personne par rapport au genre. L'identité de genre est le sentiment qu'a une personne d'être une femme, un homme, les deux ou ni l'un ni l'autre, ou de se situer dans un positionnement autre du spectre du genre. L'identité de genre d'une personne peut être identique ou différente du sexe qui lui a été attribué à la naissance.

Expression de genre

L'expression de genre fait référence à la manière dont une personne se présente ou exprime son genre en public. On peut exprimer son genre par son comportement et son apparence extérieure, par exemple l'habillement, la coiffure, le maquillage, la gestuelle et le parler.

Z-CARD® PocketMedia® US patent 5945195 #1234
Z-CARD® NA, 212-797-3450 www.zcardna.com

Généralement, les types d'identités de genre sont regroupés comme ceci :

Personne cisgenre

Personne dont l'identité de genre est identique au sexe qui lui a été attribué à la naissance.

Personne transgenre

Personne dont l'identité de genre diffère du sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Personne bispirituelle

Terme culturel utilisé par certains peuples autochtones pour décrire les personnes qui ont un esprit féminin et un esprit masculin. La bispiritualité peut être en rapport avec la vie spirituelle, l'orientation sexuelle et l'identité de genre.

Personne non binaire

Terme utilisé pour décrire les personnes qui n'appartiennent pas au système binaire de genre, c'est-à-dire homme-femme ou masculin féminin.

Personne LGBTQ2S+

LGBTQ+ est un acronyme courant que vous avez peut-être déjà vu. L'acronyme est construit à partir de la première lettre des mots lesbienne, gai, bisexuel, transgenre et queer ainsi qu'à partir de bispirituel. Le signe « + » final est destiné à englober un large éventail de sexualités et de genres divers qui ne figurent pas dans l'acronyme. Beaucoup de personnes utilisent le terme « queer » comme générique pour décrire une personne dont le sexe ou le genre n'est ni hétéro ni cisgenre.

La colonisation et la perte de la culture, de la langue et des connaissances traditionnelles ont entraîné la perte de l'histoire et des rôles des personnes inuites de sexe et de genre variés dans la société actuelle. Toutefois, comme pour de nombreuses cultures, il existe des contes oraux sur la façon traditionnelle de comprendre le sexe et le genre en dehors d'un cadre conceptuel binaire.