

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

DESCRIPTION :

Ce jeu propose aux participants de reconstituer chronologiquement les différentes étapes d'un rapport sexuel à l'aide d'une série de cartes. Cet outil permet de travailler les représentations d'un rapport sexuel et de ce qu'est un rapport sexuel.

TYPE DE SUPPORT : Cartes

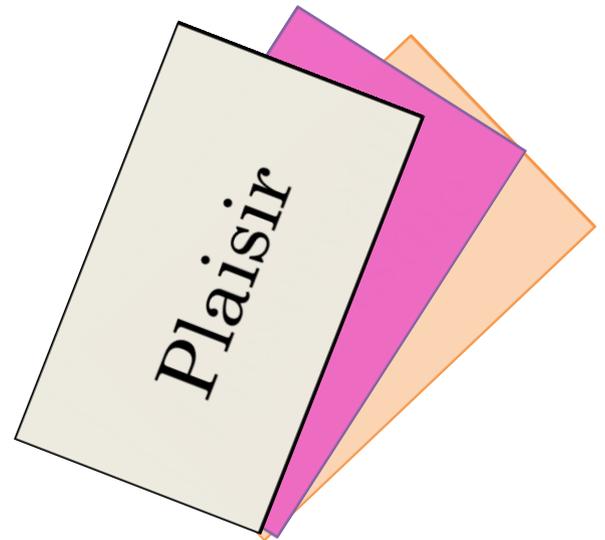
PROFIL DU PUBLIC : LGBTQI+ / Jeunes

ÂGE DU PUBLIC : 13-15 ans / 16-18 ans / 19-25 ans / adultes

THÉMATIQUE PRINCIPALE : Vie affective et sexuelle

ÉDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : Avril 2020



DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- en individuel ou en groupe.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À l'issue de l'animation, les participants auront développé leur esprit critique quant aux normes liées au rapport sexuel, ainsi qu'à leurs représentations d'un déroulé normé d'un rapport sexuel.

THÈMES ABORDÉS

Normes et sexualité ; pratiques sexuelles ; pression sociale ; relations affectives, amoureuses et sexuelles.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : groupe de 5 à 35 personnes.

La durée : de 30 minutes à 1 heure.

Le contexte : groupe ou stand.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

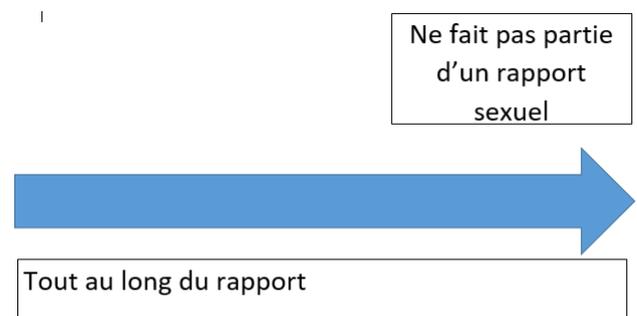
- Avoir une pensée créative/Avoir une pensée critique.
- Savoir communiquer efficacement/ Être habile dans ses relations interpersonnelles.

MATÉRIEL

24 cartes + 4 cartes vierges, un tableau, des aimants.

CONSIGNE

Recopier dans un premier temps au tableau le graphique ci-dessous :



Distribuer une ou plusieurs cartes aux participants et participantes. Puis leur demander à tour de rôle, ou par petits groupes, de venir les placer au tableau, sur le graphique.

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages : Ludique et dynamique.

Limites : Nécessite une bonne interaction avec le groupe.

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

AIDE À L'ANIMATION

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses avec cet outil.

Le principe du jeu est de déconstruire les normes d'un rapport sexuel et les injonctions liées à un scénario idéal qu'il faudrait suivre et pratiquer. Pour cela, une fois que les jeunes ont placé les cartes comme ils le souhaitent, l'animateur ou l'animatrice peut les déplacer le long de la flèche ou dans un des deux cadres (au-dessus « Ne fait pas partie d'un rapport sexuel » ou en dessous « Tout au long d'un rapport sexuel »), en interrogeant par la même occasion le groupe sur l'opportunité de placer cette carte ailleurs. La discussion, l'échange et le débat doivent ainsi amener chaque participant et participante à réfléchir sur les normes liées à la sexualité, en aiguisant son esprit critique.

L'animateur ou l'animatrice veille à ce que chaque personne puisse placer une carte ou pas, si elle ne le souhaite pas.

APPORT DE CONNAISSANCE

Questions de relances générales :

Qu'est-ce qui vous a amené à placer cette carte à cet endroit ?

Est-ce possible de la placer ailleurs ?

Est-ce que cette carte fait obligatoirement partie d'un rapport sexuel ?

De quoi est composé un rapport sexuel ?

Est-ce qu'un rapport sexuel peut être composé uniquement d'une seule de ces cartes? Exemple : caresse, masturbation mutuelle, bisous...

Carte "Se regarder"

Que peuvent créer les échanges de regards ?

Les yeux permettent de comprendre et ressentir les émotions de l'autre. On dit parfois qu'ils sont le reflet d'une personne, de ses sentiments, de son état d'esprit. Avec des échanges de regards, beaucoup de complicité peut se faire sentir, beaucoup de désir peut croître. Il n'est pas rare qu'une excitation sexuelle naisse au travers de regards échangés.

Certaines personnes aiment se regarder pendant un rapport sexuel et les regards peuvent faire monter le désir. D'autres, en revanche, préfèrent éviter les regards et se plongent dans le noir pour laisser, par exemple, leur imaginaire travailler. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de regarder, l'important est de pouvoir en discuter avec son/sa/ses partenaires.

Carte "Désir" / "Envie"

Qu'est-ce qui peut créer le désir ?

Est-ce que le désir et l'envie sont la même chose ?

Est-ce qu'il peut y avoir du plaisir sans désir ? Ou sans envie ?

Le désir peut varier d'un moment à l'autre, qu'on se sente bien dans son corps ou pas, qu'on soit fatigué ou pas, disponible ou pas, bien dans ses baskets ou pas. Il peut aussi aller et venir tout au long de la vie, être au plus haut, baisser en intensité, s'épuiser, se réveiller. Le désir peut aussi être spontané, ce qui n'empêche pas de vouloir le provoquer, d'essayer de le stimuler.

Une relation sexuelle, c'est le plus souvent à deux. Cela veut dire qu'il y a deux désirs qui cohabitent, qui doivent être respectés et être mis sur un pied d'égalité. Difficile parfois de distinguer ce dont on a profondément envie et ce qu'on fait pour faire plaisir à l'autre. La clé, c'est le dialogue. Parler de désir, de ses envies, de ce qu'on ne souhaite pas ou ce qu'on n'aime pas avec son ou sa partenaire, c'est possible !

Avant d'en parler à l'autre, il est conseillé d'essayer de comprendre ce qu'on désire pour soi-même, et ce qu'on ne désire pas.

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

Source : <https://www.onsexprime.fr/Plaisir/Se-Faire-plaisir/Et-le-desir-dans-tout-ca>

Carte "**Caresses**"

Quel est le rôle des caresses dans un rapport sexuel ?

Est-ce qu'on parle de rapport sexuel s'il s'agit exclusivement de caresses partagées ?

- **Si non : qu'est-ce qui est essentiel dans le rapport sexuel, selon vous, en plus des caresses ?**
- Un rapport sexuel ne peut pas être réduit à une pénétration, que ce soit dans des relations femme-homme, femme-femme ou homme-homme. Les bisous, les caresses, la masturbation font aussi partie des rapports sexuels, bien que n'étant pas des pénétrations. L'important est d'en avoir envie et d'être attentif/attentive à son/sa/ses partenaires. Les caresses, notamment, stimulent la peau, qui est l'un des premiers organes sensoriels du plaisir.

« Certaines personnes préfèrent être caressées ou embrassées, ici plutôt que là. À chacun ses zones érogènes. Pendant le rapport, à chacun de guider son/sa partenaire vers ce qui lui fait le plus plaisir. Sans fausse gêne. »

« Donc les mots doux ou coquins, les caresses, les baisers, l'odeur ou la vue de son/sa partenaire, ça peut exciter. Comment ? Pourquoi ? Ce sont les hormones qui se réveillent. D'abord, la testostérone. Aussi bien chez l'homme que chez la femme. C'est l'hormone du désir. »

Source : <https://www.onsexprime.fr/Plaisir/Le-plaisir-comment-ca-marche/Qu-est-ce-qui-se-passe-quand-j-ai-du-plaisir>

Qu'est-ce qu'une zone érogène ?

Une zone érogène est une zone sensible du corps qui peut procurer du plaisir quand on la stimule. Les cuisses, par exemple, peuvent être une zone érogène. Pour certaines personnes c'est une zone qui génère du plaisir, pour d'autres non. Dans le cadre d'un rapport sexuel, l'important est de pouvoir communiquer sur ses envies et ses désirs avec son ou sa partenaire et de s'assurer du consentement mutuel.

Quelles sont les parties du corps qui peuvent être érogènes ?

« Le corps, dans sa totalité, est à des degrés différents, une zone érogène. Mais certains endroits procurent plus de plaisir que d'autres selon les personnes. C'est sûr que si on caresse les jambes, l'effet sera moins intense que si on stimule le gland ou le clitoris qui ont beaucoup plus de terminaisons nerveuses. La bouche, la langue, les oreilles, le cou, les seins, les mamelons, les cuisses, l'entrejambe, les fesses, l'anus, les testicules, le pénis, et surtout le gland, la vulve, le clitoris, le vagin... sont autant de zones érogènes. »

Source : <https://www.onsexprime.fr/Plaisir/Le-plaisir-comment-ca-marche/Qu-est-ce-qui-se-passe-quand-j-ai-du-plaisir>

Carte "**Masturbation mutuelle**"

Est-ce que c'est toujours au début d'un rapport sexuel pour faire monter l'excitation ?

Est-ce qu'elle est forcément mutuelle ?

Peut-on envisager la masturbation de manière exclusive lors des rapports sexuels ?

La masturbation est un acte que tout le monde est libre de pratiquer ou non. On peut la découvrir seul/seule ou avec son/sa partenaire. Elle peut permettre de mieux connaître son corps, d'être attentif à ce qui nous fait plaisir. Cela reste un moment d'intimité. Il n'y a pas d'âge ni d'obligation à la pratiquer. Elle permet de prendre du plaisir seul/seule ou avec son/sa partenaire.

Carte "**Bisous**"

Est ce qu'il existe différentes manières de s'embrasser ?

Qu'est-ce que les bisous peuvent provoquer / entraîner ?

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

Est-ce qu'embrasser une personne sur la bouche est un engagement ?

Le bisou peut être un acte qui suscite de l'excitation. Néanmoins il appelle un partage, et si le consentement n'est pas présent, il provoque l'effet inverse.

Il existe autant de manières de s'embrasser que de personnes.

Carte "Attirance"

Est-ce qu'on choisit les personnes vers qui on est attiré ?

Est-ce qu'on est tout le temps attiré par la même personne ?

Est-ce qu'on peut avoir un rapport sexuel sans attirance pour la personne ?

Les attirances ne se choisissent pas. On peut être attiré par un physique, une personnalité un ou des genres. De plus, nos attirances ne sont pas figées. Il n'existe aucune règle concernant les rapports sexuels, si ce n'est le consentement mutuel. Il est donc tout à fait possible d'avoir un rapport sexuel sans être attiré physiquement par la personne, mais parce que l'on éprouve une attirance psychique par exemple. Et vice versa.

Carte "Se prendre la main"

Qu'est-ce que peut signifier le fait de se prendre la main ?

Qu'est-ce que peut susciter le fait de se prendre la main ?

Se tenir la main en public peut vouloir symboliser la fusion entre deux personnes et se tenir la main pendant un rapport sexuel peut être l'occasion de se sentir encore plus connecté à l'autre. Encore une fois, la peau de l'intérieur de la main est très sensible, elle peut s'avérer être une zone érogène pour certaines personnes.

Carte "Perte d'érection"

Est-ce que c'est grave quand un garçon a une perte d'érection ?

Qu'est-ce qui fait qu'un garçon peut avoir une perte d'érection ?

Est-ce que cela signifie que c'est la fin du rapport sexuel ?

La perte de l'érection peut survenir chez les garçons après l'éjaculation, mais pas toujours ! Si cela survient avant l'éjaculation, cela peut être dû à un manque d'excitation ou tout simplement à du stress, de la fatigue ou une consommation de produits psychoactifs. L'important est de pouvoir en discuter avec son, sa ou ses partenaires.

Rappelons que la fin d'un rapport sexuel n'est pas conditionnée à une pénétration avec un pénis. Si les partenaires ont envie de continuer un rapport sexuel sans érection, rien ne les en empêche.

Carte "Fellation" / "Cunnilingus"

Est-ce que ces deux pratiques sont des rapports sexuels ?

Est-ce qu'on peut s'arrêter après une fellation ou un cunnilingus ?

Ces pratiques peuvent-elles transmettre des IST ?

[Il est important de déconstruire la notion de préliminaires.]

Le mot « préliminaire » vient du latin *praeliminaris*. *Prae* signifie « avant ». Pour être plus clair, préliminaire veut dire « préparatoire ». Dans le dictionnaire, il est expliqué que le préliminaire est ce « qui précède et prépare l'action ». Et notamment à une action pénétrative.

Mais tout ce qui est connoté « avant » amène systématiquement vers une suite. Cependant, il n'y a pas forcément un « après » dans les relations sexuelles. Et il n'y a pas non plus forcément de pénétration.

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

Qu'il s'agisse de sexe oral (cunnilingus ou fellation), de masturbation, mutuelle ou non, ces pratiques sont des pratiques sexuelles à part entière. Par conséquent, elles n'attendent pas obligatoirement un « après » et n'interviennent pas forcément « au début » d'un rapport sexuel. Il n'y a pas de règles, sauf bien sûr le consentement mutuel.

« Le mot « préliminaire » est aujourd'hui banni des cabinets de sexologie. Une façon efficace de remettre sur un pied d'égalité toutes les pratiques sexuelles, quelles qu'elles soient. »

Source : Caroline Janvre, sexologue.

[Il est important de rappeler qu'il est nécessaire d'utiliser un préservatif pour la fellation ou une digue dentaire pour le cunnilingus, pour éviter les IST.]

Carte **“Pénétration vaginale”**

Un rapport sexuel sans pénétration vaginale est-il un rapport incomplet ?

Est-ce que cette pratique sexuelle ne concerne que les personnes hétérosexuelles ?

Il est important de déconstruire l'imaginaire collectif autour des rapports entre personnes du même genre/sexe.

Les rapports sexuels entre hommes ne se résument pas à la pénétration anale et les rapports sexuels entre femmes ne se résument pas à des caresses.

Comme dans toutes relations sexuelles, il n'y a pas de règles établies. La pénétration anale peut ne pas être pratiquée dans des rapports sexuels entre hommes et peut être pratiquée lors de rapports sexuels hétérosexuels ou lesbiens.

Carte **“Pénétration anale”**

Qu'est-ce qui fait que la pénétration anale reste encore tabou ?

L'anus est l'organe permettant la défécation et il peut véhiculer une connotation “sale”, ce qui laisse donc cette pratique sexuelle taboue.

Le fait que la pénétration anale soit interdite dans les trois principales religions monothéistes peut également expliquer que cette pratique reste taboue.

Comme toutes les autres pratiques sexuelles, il n'y a aucune obligation à la pratiquer.

L'anus est-il une zone érogène ?

L'anus est une zone très sensible et peut être une zone érogène pour certaines personnes. Chez les hommes, une pénétration anale peut stimuler la prostate (organe sensible et zone érogène, absent chez les femmes).

Cette pratique sexuelle peut-elle être exercée par tout le monde, quel que soit son orientation sexuelle ou son genre ?

Beaucoup de personnes considèrent encore, à tort, que cette pratique est réservée aux hommes homosexuels.

(Cf. “pénétration vaginale”)

Carte **“Orgasme”**

Est-il obligatoire d'avoir un orgasme ?

S'il n'y a pas d'orgasme, est-ce un rapport sexuel sans plaisir ?

L'orgasme représente une forme de plaisir très intense que l'on peut ressentir quand on est très excité sexuellement. Mais l'orgasme n'a rien d'automatique ni d'obligatoire lors d'une relation sexuelle. Le corps n'est effectivement pas une machine. Il peut mettre du temps à arriver et à se faire désirer ! L'orgasme se traduit de manière différente chez chacun et chacune, que l'on soit un homme, une femme ou une personne non-binaire (qui ne se reconnaît dans aucun des deux genres).

De plus, l'absence d'orgasme ne signifie pas qu'il n'y a pas de plaisir partagé.

L'orgasme d'un des partenaires signifie-t-il la fin du rapport sexuel ?

Il n'est pas rare que les partenaires n'atteignent pas l'orgasme au même moment (cela demande de bien connaître son, sa ou ses partenaires), cela ne signifie donc pas la fin du rapport sexuel.

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

Carte **“Plaisir”**

Qu'est-ce qui peut provoquer le plaisir ?

« Les mots doux ou coquins, les caresses, les baisers, l'odeur ou la vue de son/sa partenaire, ça peut exciter. Pourquoi ? Parce que cela réveille les hormones. D'abord, la testostérone, l'hormone du désir, que l'on trouve aussi bien chez l'homme que chez la femme. Puis, la lubibérine, l'hormone qui pousse à chercher de plus en plus les caresses.

Sous l'effet de l'excitation, le sang va affluer vers les organes génitaux. Chez les femmes, le clitoris et les lèvres au niveau de la vulve gonflent et rougissent, le vagin va s'humidifier (« mouiller ») et, chez les hommes, le pénis va venir se dresser, se gonfler, devenir dur (« bander »), parfois un peu de liquide va apparaître au niveau du gland. C'est le liquide pré-séminal.

Quand le plaisir est très intense, ce sont les endorphines – encore des hormones – qui explosent. Cela peut se transformer en orgasme. »

Source : <https://www.onsexprime.fr/Plaisir/Le-plaisir-comment-ca-marche/Qu-est-ce-qui-se-passe-quand-j-ai-du-plaisir>

Carte **“Éjaculation”**

Qu'est-ce que l'éjaculation ?

L'éjaculation est l'expulsion de sperme par l'urètre, souvent associé à l'orgasme. On peut aussi avoir un orgasme sans éjaculation ou une éjaculation sans orgasme.

Est-ce que seuls les hommes éjaculent ?

Il existe en effet l'éjaculation dite féminine. Donc non, l'éjaculation n'est pas uniquement chez les hommes.

Carte **“Se déshabiller”**

Carte **“Nudité”**

Est-ce qu'il peut y avoir des rapports sexuels alors même que l'on n'est pas nu ?

Oui. Bien qu'il existe une norme autour de la nudité lors d'un rapport sexuel, il n'y a pourtant aucune obligation à se dévêtir complètement. Certaines personnes ne sont pas à l'aise avec la nudité et préfèrent, par exemple, garder un t-shirt lors d'un rapport sexuel. La peau humaine est très sensible, même lorsqu'une personne est touchée à travers un vêtement.

Carte **“Préservatifs”**

À quoi servent les préservatifs ?

Où puis-je m'en procurer ?

Quels sont les différents types de préservatifs ?

Comment met-on un préservatif externe et interne ?

Il existe deux types de préservatifs. Le préservatif interne que l'on appelle aussi « féminin », et l'externe appelé également « masculin ». Il est important d'utiliser un seul préservatif à la fois, sinon le frottement entre les préservatifs va provoquer une déchirure de l'un d'entre eux. Le risque existe pour deux préservatifs externes en même temps, mais aussi pour un préservatif interne avec un préservatif externe.

Le préservatif interne est en polyuréthane : pratique pour les personnes allergiques au latex ! Ce préservatif est moins connu alors qu'il a plusieurs avantages : il peut procurer d'autres sensations (stimule le clitoris sur la partie extérieure et stimule le gland sur la partie intérieure), il conduit la chaleur (la matière se colle aux parois vaginales). C'est un outil pouvant faciliter la négociation du préservatif du fait qu'il puisse se mettre en avance.

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

Les préservatifs peuvent se trouver gratuitement dans des CPEF, associations ou à l'Atelier du Crips. Il est également possible de se faire prescrire des préservatifs externes par son médecin généraliste ou par une sage-femme. Deux marques sont actuellement prises en charge par la Sécurité sociale et remboursées.

Les préservatifs sont aussi le seul moyen de contraception qui protège également des IST !

Pour que la protection soit efficace, il faut bien suivre le mode d'emploi. Une mauvaise utilisation du préservatif peut causer des déchirements ou des glissements pendant le rapport sexuel. La protection contre le VIH et les autres IST n'est alors plus assurée. La contraception non plus.

Voici quelques conseils pour la pose du préservatif externe :

Déchirer doucement l'emballage pour ne pas abîmer le préservatif. Poser le préservatif sur l'extrémité du pénis en érection. Pincer délicatement le petit réservoir entre deux doigts pour en chasser l'air. Dérouler doucement le préservatif sur le pénis en érection (attention à le dérouler dans le bon sens). Immédiatement après l'éjaculation, l'homme doit se retirer en retenant le préservatif à la base du sexe pour ne pas le perdre. Fermer le préservatif en le nouant et le jeter dans une poubelle.

Voici quelques conseils pour la pose du préservatif interne :

Se mettre en position confortable : couchée, assise ou debout avec un pied posé sur une chaise. Au niveau de la flèche, déchirer l'emballage vers le bas et retirer le préservatif interne du paquet avec précaution. Ne pas utiliser de couteau ou ciseaux qui pourraient endommager le préservatif. S'assurer que l'anneau interne se trouve au fond du préservatif. Tenir le préservatif par cet anneau en le pressant entre le pouce et l'index et en formant un huit. Sans le relâcher, insérer l'anneau dans le vagin et le pousser aussi loin que possible. Lorsque le préservatif est en place, l'anneau externe doit se trouver à l'extérieur du vagin. Il recouvre les organes génitaux externes. Le préservatif interne n'est pas difficile à mettre, on s'y habitue au bout de quelques essais. Il peut convenir à toutes les femmes. Après utilisation, ne pas jeter le préservatif dans les toilettes mais le remettre dans sa pochette pour le jeter dans la poubelle.

Penser aussi à vérifier la date de péremption figurant sur l'emballage ! L'inscription « CE » sur l'emballage assure une garantie de qualité du préservatif qui répond aux normes européennes.

“Érection”

Qu'est-ce qu'une érection ?

Est-ce qu'une érection est forcément signe d'excitation sexuelle ?

Lorsque l'on parle d'érection, on parle souvent du gonflement de la verge, mais il peut aussi s'agir du gonflement du clitoris ou des mamelons sous l'effet de l'excitation, des baisers ou des caresses. Les hommes peuvent avoir des érections au réveil malgré l'absence de désir ou de rêves érotiques. Ce n'est cependant pas le cas de toutes les personnes. Et ça n'arrive pas chaque matin. Il peut s'agir d'une succession d'érections pendant la nuit, dont la dernière a eu lieu au moment du réveil. Durant le sommeil, les muscles se détendent, le sang circule plus facilement jusqu'à la verge et ainsi une érection se produit. Lors d'une relation sexuelle, l'érection fluctue en fonction de différents facteurs. Elle est bien évidemment non indispensable. Il est possible d'explorer une relation sexuelle sans érection ou pénétration ! Cela ne signifie pas forcément ne pas être excité par son/sa/ses partenaires !

“Contraception”

Quel effet peut avoir la pilule sur le corps ? Est-ce que la pilule fait grossir ? Quels autres moyens de contraception sont disponibles ?

Il existe différents moyens de contraception. Des moyens de contraception hormonaux (pilule, implant, DIU hormonal, injection, anneau vaginal, patch) et d'autres qui sont « mécaniques » (préservatifs internes et externes, DIU cuivre, cape cervicale, la

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

contraception masculine thermique [slip chauffant]). Parmi les moyens de contraception « mécaniques », certains sont définitifs comme la ligature des trompes ou la vasectomie.

Les hormones peuvent avoir un impact sur le corps, cela dépendant de chaque personne et du type de contraception. Pour autant, la pilule ne fait pas automatiquement grossir. Toutes les personnes étant différentes, il est important de choisir une contraception qui nous convienne. Il est possible d'en parler à des professionnels de santé comme les gynécologues, sages-femmes ou médecins traitants.

Quel délai pour prendre une contraception d'urgence ? Où se procure-t-on la contraception d'urgence ?

La contraception d'urgence, comme son nom l'indique, est à prendre en cas d'urgence, le plus tôt possible après un rapport non protégé. Il existe trois types de contraception d'urgence :

- La pilule au lévonorgestrel (Levonorgestrel Biogaran®, Norlevo®), à prendre jusqu'à 72 heures (soit 3 jours) après le rapport à risque.
- Celle à l'ulipristal acétate (EllaOne®) à prendre jusqu'à 120 heures (soit 5 jours) après le rapport sexuel à risque.
- DIU au cuivre dans un délai de 120 heures maximum (soit 5 jours) après le rapport. Cette méthode a l'avantage de constituer, par la suite, une contraception régulière. Le DIU cuivre peut être prescrit et posé par un médecin ou une sage-femme.

>Si vous êtes mineure :

Vous pouvez obtenir la pilule d'urgence de manière anonyme, gratuite et sans ordonnance en pharmacie, auprès d'une infirmière scolaire ou dans un centre de planification.

> si vous êtes étudiante (majeure ou mineure) :

Vous pouvez l'obtenir gratuitement dans les services universitaires de médecine préventive (SUMPPS).

> Vous êtes majeure :

Vous pouvez obtenir la contraception d'urgence sans ordonnance en pharmacie :

- au lévonorgestrel. Elle vous coûtera 7,41€*
- ou à l'ulipristal acétate. Elle vous coûtera 18,88€*.

*Si vous avez une ordonnance, la contraception d'urgence vous sera remboursée à 65 % par l'Assurance-maladie.

Source : choisirsacontraception.fr

[Il est important d'inclure les hommes dans le sujet de la contraception, car pendant les rapports hétérosexuels les deux personnes sont concernées par une grossesse non prévue : c'est une responsabilité conjointe.]

Carte "**Amour**"

C'est quoi l'amour ?

L'amour n'a pas de définition universelle. C'est souvent un sentiment profond et incontrôlable qui remplit de bonheur. Il se manifeste par une très forte envie d'être avec l'autre, et parfois par de la tristesse lorsque l'être aimé est absent. L'amour, cela peut être l'envie de donner, de recevoir, de faire découvrir, de partager. C'est quelquefois aussi un désir trop possessif de l'autre, qui peut alors s'accompagner de jalousie. L'amour est parfois bien caché... Beaucoup ont du mal à le dire ou à le montrer. Il suffit parfois de peu de chose pour qu'il s'exprime. Mais en attendant d'être amoureux de quelqu'un, ce qui est important, c'est de s'accepter et de s'aimer soi-même !

Source : "questions d'ados" [Brochure Santé publique France]

Est-ce qu'on peut avoir un rapport sexuel sans être amoureux ou amoureuse ?

Comme pour l'attirance, on peut avoir un rapport sexuel sans être amoureux ou amoureuse. Certaines personnes ont besoin d'éprouver des sentiments pour son, sa ou ses partenaires pour avoir des rapports sexuels et d'autres non. Comme toujours il n'y a pas de règles, sauf celle du consentement mutuel.

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> MILKSHAKE DE PLAISIR

> 13-25 ans

Carte "**Consentement**"

Qu'est-ce que le consentement?

Le consentement dans la sexualité, c'est le fait de donner son accord pour avoir une pratique sexuelle, et de s'assurer que son ou sa partenaire exprime également son accord. Le consentement doit être donné de manière libre et éclairée, c'est-à-dire sans influence de produits psychoactifs (comme l'alcool par exemple), sans menace, pression ou rapport d'autorité. Une personne qui dort ou est inconsciente ne peut pas donner son consentement. Il est possible de n'avoir envie que de certains rapports sexuels comme des caresses et des bisous et de s'apercevoir que l'on n'a pas envie d'aller plus loin. Il est possible de changer d'avis à tout moment.

Supports : Brochure "*Quand c'est oui c'est oui*" (consentement.info),

Vidéo "*Tasse de thé*" : https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx_yxU

Carte "**Lubrification vaginale**"

Qu'est-ce que la lubrification vaginale ?

C'est la même chose que « sécrétions vaginales ». Lors de l'excitation, le vagin se lubrifie avec ce qu'on peut aussi appeler "la mouille". C'est le corps, et notamment le vagin, qui se prépare à une éventuelle pénétration. La lubrification vaginale est primordiale pour un rapport sexuel sans douleur.

Qu'est-ce que le lubrifiant? À quoi sert-il?

Le lubrifiant facilite les rapports sexuels vaginaux et anaux, diminue le risque de rupture du préservatif et, de manière générale, réduit les risques d'irritation. Il est donc particulièrement recommandé en cas de rapports anaux ou de sécheresse vaginale. Il permet également d'augmenter le confort de la relation.

Il convient d'en mettre en quantité suffisante à l'extérieur du préservatif externe, mais aussi sur le vagin ou sur l'anus. Seul un lubrifiant à base d'eau est sans risque avec les préservatifs. En effet, tout corps gras (vaseline, savon, beurre, huile solaire...) est à éviter car il fragilise le préservatif, qui risque alors de se déchirer.

+ 4 cartes vides :

Les cartes vides permettent à l'animateur ou l'animatrice ou aux jeunes de proposer des nouveaux mots. L'objectif de l'outil étant de déconstruire l'idée d'un script lors des rapports sexuels. Toute nouvelle idée est la bienvenue. Place à l'imagination !

Pour aller plus loin :

Sites Internet :

- onsexprime.fr
- filsantejeunes.com
- jenesuispasavendre.org
- choisirscontraception.fr

Application :

TUP (trouver un préservatif).