

DESCRIPTION :

Cet outil permet aux participants/participantes de faire deviner en dessinant des mots sur la thématique vie affective et sexuelle.

TYPE DE SUPPORT : Jeu de cartes et tableau

PROFIL DU PUBLIC : Jeunes

AGE DU PUBLIC : 13-25 ans

THEMATIQUE PRINCIPALE : Vie affective et sexuelle

EDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : Septembre 2024



DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ③
- Technique d'animation : ②

UTILISATION

- en groupe
- avec animateur/animatrice

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À l'issue de l'animation, les participants/participantes auront :

- Acquis de nouvelles connaissances sur la thématique vie affective et sexuelle ;
- Développé un esprit critique sur les idées reçues concernant la thématique vie affective et sexuelle.

THÈMES ABORDÉS

Relation à l'autre ; adolescence et puberté ; genre ; orientations sexuelles ; relations sexuelles ; plaisir ; moyens de protection ; violences et cyberviolences ; ressources.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Ce jeu se joue à partir de 3 joueurs, en constituant de petites équipes ou en groupe entier, selon le nombre de personnes.
Durée : de quelques minutes à 1 heure.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

Avoir une pensée créatrice/ Avoir une pensée critique
Savoir communiquer efficacement/ être habile dans les relations interpersonnelles.

MATÉRIEL

73 cartes + 1 tableau (ou ardoise / paperboard) + crayon

CONSIGNE

L'animateur/animatrice propose à une personne du groupe de venir au tableau dessiner un mot : « Tire une carte et fait deviner le mot au groupe en le dessinant ». Une fois que le mot a été trouvé par le groupe, les personnes débattent sur le thème de la carte. **Variante :** L'animateur/animatrice propose aux jeunes de se répartir en deux ou trois groupes (selon le nombre de personnes). Le but du jeu est de faire deviner en une minute le maximum de mots par équipe et de débattre ensuite.

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil peut permettre d'initier une séance autour d'un des sujets choisis, et de mobiliser un groupe et de créer une dynamique.
- Il s'adapte à différents contextes d'animation (groupe-classe, stand, aller-vers...).
- Il est possible de sélectionner les mots que l'on veut faire travailler ou d'en intégrer de nouveaux.

Limites :

- Le niveau de langage ne convient pas à certains publics.
- L'outil nécessite, pour les jeunes, d'être un minimum à l'aise devant les autres (pour dessiner au tableau), et pour l'animateur, des connaissances sur différents sujets et une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.
- L'outil ne permet pas à lui seul d'approfondir la thématique abordée (cf. rôle complémentaire de l'animateur).
- L'outil peut susciter de la compétition entre les jeunes : reprendre pédagogiquement les mots dessinés peut s'avérer compliqué.

AIDE À L'ANIMATION - QUESTIONS DE RELANCES

Les mots sont proposés en sous-thématiques (repérables grâce aux différentes couleurs des cartes). Dans l'aide à l'animation ci-dessous, un mot peut apparaître plusieurs fois s'il est en lien avec différents sujets. Il est possible de sélectionner les cartes selon les objectifs pédagogiques de l'animation, les thèmes souhaités, le public... et de permettre aux jeunes de changer de carte s'ils ne comprennent pas le mot / n'arrivent pas à le faire deviner.

CARTES THÉMATIQUES - RELATIONS : *l'amour, l'amitié, les parents, communiquer, la jalousie, un couple, une rupture, un date, draguer, un crush, une application de rencontre, l'intimité, les émotions, les réseaux sociaux, envoyer un nude, le consentement*

Qu'est-ce que l'amour ? Que ressent-on quand on est amoureux/amoureuse ? Est-il nécessaire d'être amoureux/amoureuse de quelqu'un pour avoir un rapport sexuel avec cette personne ?

Ça veut dire quoi avoir un crush ? Comment fait-on pour draguer ? Quand on a un crush, est-ce qu'il faut forcément exprimer ses sentiments / son attirance ou est-ce que c'est ok de ne pas les exprimer ?

Que signifie être en couple ? Pour quelles raisons peut-on avoir envie d'être en couple ? Est-ce obligatoire d'être en couple ? Pour quelles raisons peut-on préférer ne pas être en couple ? En quoi communiquer est-il important ?

La jalousie est-elle un signe d'amour ? Jusqu'où peut aller la jalousie ? Est-ce pareil avec son/sa partenaire et un/une amie ?

Pour quelles raisons peut-on mettre fin à une relation ? Quelles émotions peut-on ressentir suite à une rupture ? À qui peut-on en parler ? Comment mettre terme à une relation néfaste ou qui ne nous convient plus ?

Qu'est-ce que l'intimité ? En quoi c'est important ?

Pour quelles raisons peut-on envoyer des nudes à notre partenaire ? Peut-on nous forcer à envoyer un nude ? Comment peut-on se sentir si on reçoit un nude sans l'avoir souhaité ? Que peut-on faire si un nude est envoyé à d'autres personnes sans notre accord ?

Qu'est-ce que le consentement ? Comment s'assurer du consentement de quelqu'un ? A-t-on besoin du consentement seulement pour un bisou ?

CARTES THÉMATIQUES - ADOLESCENCE ET CORPS : *l'adolescence, la puberté, le corps, les poils, les règles, l'hymen, la virginité, une vulve, un pénis, le clitoris, la prostate, le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide pré séminal*

Qu'est-ce que l'adolescence ? Qu'est-ce qui change à l'adolescence ?

Qu'est-ce que la puberté ? À quoi la reconnaît-on ? Qu'est-ce qui change au niveau du corps ? Et dans la tête ?

Pour quelles raisons est-il important de déconstruire les normes liées au corps ?

Quelles parties de l'anatomie connaissez-vous ? De quoi sont composées les parties génitales ? Est-ce que toutes les vulves et tous les pénis se ressemblent ?

Qu'est-ce que les règles ? Quels sont les tabous autour des règles ? Que peut-on faire pour aider une pote qui a ses règles ? Est-ce acceptable d'avoir mal pendant ses règles ?

C'est quoi la virginité ? Qu'est-ce que l'hymen ? À quoi sert-il ? Quelle est la relation entre hymen et virginité ?

Quelles zones du corps peuvent donner du plaisir ?

Qu'est-ce que le clitoris ? À quoi sert-il ? Quelle est sa taille ?

Qu'est-ce que le liquide pré-séminal ? À quoi sert-il ? Quelle est la différence avec le sperme ? D'où provient le sperme ? Qu'est-ce que la prostate ? À quoi sert-elle ?

Comment appelle-t-on les sécrétions vaginales ? À quoi servent-elles ?

CARTES THÉMATIQUES - GENRE, ORIENTATIONS SEXUELLES : *un père au foyer, le genre, l'identité de genre, une femme, un homme, une personne non binaire, une personne trans, l'orientation sexuelle, la bisexualité*

Qu'est-ce que le genre ? L'identité de genre ?

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

Qu'est-ce qu'être un homme aujourd'hui ? Qu'est-ce qu'être une femme aujourd'hui ? Comment sont représentés les hommes dans les médias / la pop culture ? Et les femmes ? Comment peut-on se sentir lorsqu'on ne ressemble pas à la norme ?

Quelles sont les différences entre les femmes et les hommes ? Ces différences sont-elles réelles ? Connaissez-vous des stéréotypes de genre ?

Qu'est-ce que la non binarité ? Qu'est-ce qu'une personne non binaire ?

Qu'est-ce que la transidentité ? Qu'est-ce qu'une personne trans ? Comment appelle-t-on la discrimination envers les personnes trans ? Que peut-on faire si un ou une pote subit de la transphobie ?

Qu'est-ce que l'orientation sexuelle ? Qu'est-ce que la bisexualité ? Connaissez-vous d'autres orientations sexuelles ? Est-ce que l'orientation sexuelle est un choix ? Comment connaître notre orientation sexuelle ? Comment appelle-t-on les discriminations envers les personnes LGBT ? Que peut-on faire si un ou une pote subit des discriminations en raison de son orientation sexuelle ?

CARTES THÉMATIQUES - RELATIONS SEXUELLES, PLAISIR : *le consentement, communiquer, le plaisir, le désir, l'excitation, les zones érogènes, embrasser, un bisou, des caresses, une érection, la masturbation, un orgasme, le sexe oral, un sextoy, le porno, le clitoris, la prostate, le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide pré séminal, une pénétration, une éjaculation*

Qu'est-ce que le consentement ? Comment s'assurer du consentement de quelqu'un ? A-t-on besoin du consentement seulement pour un bisou ? En quoi communiquer est-important dans une relation sexuelle ?

Quels sont les signes d'excitation ? Est-ce qu'un de ces signes signifie forcément un accord pour une relation sexuelle ?

Qu'est-ce que le plaisir dans la sexualité ? Comment peut-on ressentir du plaisir ? Comment peut-on en donner ?

Quelles zones du corps donnent du plaisir ?

Peut-on avoir du plaisir sans jouir ? Que veut dire jouir ? Que signifie avoir un orgasme ? Est-ce qu'un orgasme est obligatoire dans une relation sexuelle ?

Qu'est-ce que le clitoris ? À quoi sert-il ? Quelle est sa taille ?

Qu'est-ce que la masturbation ? Que permet-elle ? Est-ce que la masturbation (solo ou à deux) est une relation sexuelle ?

Qu'est-ce que le liquide pré-séminal ? À quoi sert-il ? Quelle est la différence avec le sperme ? D'où provient le sperme ?

Qu'est-ce que la prostate ? À quoi sert-elle ?

Comment appelle-t-on les sécrétions vaginales ? À quoi servent-elles ?

L'érection est-elle nécessaire pour un rapport sexuel ?

La pénétration est-elle obligatoire lors d'un rapport sexuel ? Y-a-t-il des étapes par lesquelles passer lors d'un rapport sexuel ?

CARTES THÉMATIQUES - MOYENS DE PROTECTION : *la contraception, la contraception d'urgence, une grossesse non prévue, une IVG, un préservatif interne, un préservatif externe, le lubrifiant, le réservoir, une date de péremption, les IST, le VIH/Sida, le dépistage, le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide pré séminal*

Qu'est-ce que la contraception ? À quoi ça sert ? Quels moyens de contraception connaissez-vous ? Dans les relations hétérosexuelles, comment partager la responsabilité de la contraception ?

Existe-il une contraception d'urgence ? À quoi ça sert ? Est-ce que la pilule du lendemain et la contraception d'urgence c'est la même chose ?

Lors d'un début de grossesse, que peut-on faire si l'on ne souhaite pas poursuivre la grossesse ? Qu'est-ce que l'IVG ?

Où peut-on aller pour avorter ? Que peut-on faire si quelqu'un de notre entourage souhaite avorter ? Pour quelles

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

raisons des personnes souhaitent avorter ? Pour quelles raisons des personnes ne souhaitent pas avorter ? À qui peut-on en parler ?

Que signifie avoir un enfant ? Que signifie être parent ?

À quoi sert le préservatif ? Quels sont les différents types de préservatifs ? Quelles sont les différences entre les préservatifs internes et externes ? À quoi sert le lubrifiant ?

Les préservatifs sont-ils remboursés ? Où peut-on se procurer des préservatifs ?

Que faut-il faire avant d'utiliser un préservatif (que vérifier sur l'emballage) ? Comment bien utiliser un préservatif externe ? Comment bien utiliser un préservatif interne ? Que faire si le préservatif glisse ou se déchire ? Que faire en cas d'oubli de préservatif ?

Si notre partenaire ne veut pas mettre de préservatifs, comment réagir ? Quelle stratégie peut-on mettre en place ?

Si l'on ne souhaite pas utiliser de préservatifs, que doit-on faire ?

Que veut dire IST ? Quelle est la différence avec les MST ? Quelles IST connaissez-vous ? Comment se transmettent-elles ?

Comment savoir si on a une IST ? A-t-on forcément des symptômes ? Où peut-on aller se faire dépister ? Qu'est-ce qu'un dépistage ? Qu'est-ce qu'un Cegidd ? Peut-on aller se faire dépister en laboratoire d'analyse gratuitement et sans rdv / sans ordonnance ?

CARTES THÉMATIQUES - VIOLENCES ET CYBERVIOLENCES : le porno, les réseaux sociaux, envoyer un nude, faire une réputation, le harcèlement, le cyberharcèlement, les violences sexuelles

À quoi servent les réseaux sociaux ? Pour quelles raisons s'en sert-on ?

À quoi sert le porno ? Quels sont les points communs entre le porno et la réalité ? Quelles sont les différences entre le porno et la réalité ?

Pour quelles raisons peut-on envoyer des nudes à notre partenaire ? Peut-on nous forcer à envoyer un nude ? Comment peut-on se sentir si on reçoit un nude sans l'avoir souhaité ? Que peut-on faire si un nude est envoyé à d'autres personnes sans notre accord ?

Qu'est-ce que le consentement ? Comment s'assurer du consentement de quelqu'un ? A-t-on besoin du consentement seulement pour un bisou ?

Ça veut dire quoi « faire une réputation ? » ? C'est quoi le but ? Que peut-on ressentir ? Quels sont les risques ?

C'est quoi le harcèlement / cyberharcèlement ? Que peuvent faire les victimes ? Que peuvent faire les témoins ? Comment éviter le harcèlement / cyberharcèlement ?

Que peut-on ressentir en cas de harcèlement / cyberharcèlement ? À qui en parler ?

Quelles sont les différentes formes de violences sexuelles ? Que peut-on ressentir quand on est victime de violences sexuelles ? À qui en parler ?

CARTES THÉMATIQUES - RESSOURCES : une sage-femme, une gynécologue, un centre de santé sexuelle, les parents

À quelle occasion pouvons-nous aller voir une gynécologue ou une sage-femme ? Existe-il d'autres professions qui réalisent le suivi gynécologique ? Où en rencontrer gratuitement ?

À qui / dans quelle structure peut-on parler de santé sexuelle et poser nos questions ? (Au-delà des professionnels de la santé sexuelle, penser à orienter vers les médecins généralistes, et les professionnels de la santé mentale comme les psychologues)

Dans notre entourage, à qui peut-on parler de santé sexuelle ?

Qu'est-ce qu'un centre de santé sexuelle ? Où se trouve le centre le plus proche de chez vous ? Qui peut y aller ?

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

AIDE À L'ANIMATION - APPORT DE CONNAISSANCES

CARTES THÉMATIQUES - RELATIONS : *l'amour, l'amitié, les parents, communiquer, la jalousie, un couple, une rupture, un date, draguer, un crush, une application de rencontre, l'intimité, les émotions, les réseaux sociaux, envoyer un nude, le consentement*

Avoir en tête que le rapport à l'autre, les relations amoureuses, les sentiments tout comme la gestion des émotions, l'usage des réseaux sociaux ou encore la capacité à exprimer des choses varient d'une personne à une autre. L'idée n'est pas forcément d'apporter d'information catégorique sur l'ensemble de ces mots ou de donner des injonctions, mais de faire échanger les jeunes sur ce qu'ils et elles comprennent des termes et en pensent.

L'amour, l'amitié, la jalousie, un couple, une rupture, un date, draguer, un crush

- Une rupture n'est pas forcément vécue de manière dramatique. Cela peut être difficile d'exprimer son envie d'arrêter la relation comme d'accepter que l'autre décide de rompre.
- La jalousie est souvent valorisée à la période adolescente : elle est vue comme une preuve d'amour / d'attachement. Or, cela peut vite s'apparenter à du contrôle. L'intérêt est de faire réfléchir sur ce qu'on est prêt à accepter ou non dans une relation amoureuse et de questionner en parallèle sur la jalousie dans d'autres cercles comme l'amitié.
- Draguer c'est une forme de séduction dans laquelle une personne en approche une autre, avec politesse et respect, en vue de la charmer, et en acceptant son éventuel refus. Draguer, c'est s'assurer du consentement de la personne (il suffit de lui poser la question) et dans le cas où la réponse est négative : respecter cela. Quand la drague se pratique à deux, le harcèlement s'impose d'une personne sur une autre. **La différence entre drague et harcèlement, c'est bien le consentement.**

Une application de rencontre, Les réseaux sociaux, envoyer un nude, l'intimité

- L'intimité ce n'est pas uniquement en lien avec la vie affective et sexuelle : c'est, plus largement, le droit de garder pour soi ce qu'on ne veut pas partager au monde ("jardin secret"). L'intimité du corps c'est le fait que personne n'a à toucher le corps d'une autre personne sans son accord. La vie intime de chacun/chacune doit être respectée.
- Applications de rencontre et réseaux sociaux, quelques moyens de prévention (source : CNIL) :
 - Utiliser un mot de passe complexe et différent pour chaque site
 - Utiliser un pseudonyme
 - Paramétrer ses informations personnelles afin qu'elles ne soient pas rendues publiques (lieu d'habitation, lieu de scolarité/d'étude/de travail...)
 - Limiter la géolocalisation de son appareil

Pour plus d'informations : <https://www.cnil.fr/fr/protégez-votre-intimite-sur-les-sites-de-rencontre-en-ligne>

- Les nudes, ce sont des photos intimes / dénudées, prises par soi-même, qui existent depuis que les appareils photos existent. Partager un nude de soi-même à quelqu'un doit être un acte consenti (cela ne doit pas être le résultat d'une menace ou du chantage par exemple). Si l'on souhaite envoyer une photo ou une vidéo intime ou à caractère sexuel de soi-même : il est nécessaire de demander le consentement de la personne à qui on veut l'envoyer. Pour envoyer une photo ou une vidéo intime de quelqu'un d'autre, il faut avoir l'accord de la personne sur l'image (son consentement) et celui du destinataire.

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 (comme l'alcool par exemple), sans menace, pression ou rapport d'autorité.

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

Une personne qui dort ou est inconsciente ne peut pas donner son consentement. On entend parfois parler de la “zone grise” du consentement. Ce terme est utilisé lorsque durant un rapport sexuel, une personne ne dit pas oui mais ne dit pas non et peut rester passive. Attention, ce terme véhicule l'idée qu'il y aurait une zone de flou dans le consentement. Le consentement doit être enthousiaste et libre. Si la personne ne souhaite pas de rapport sexuel mais n'est pas en capacité de dire non, c'est une agression. Par exemple : pression de sa ou son partenaire, état d'inconscience ou de sidération, chantage affectif ... Céder ce n'est pas consentir.

Les émotions

Ce sont des réactions de l'organisme à un événement extérieur. Ces réactions comportent à la fois un aspect physiologique (ex : accélération du rythme cardiaque, production de sueur...), cognitif (les émotions dépendent de la perception qu'on a des situations), et comportemental (l'expression des émotions : sourire, pleurer...).

Les émotions motivent les individus et peuvent les mettre en action ou les paralyser. Chaque émotion exprime un ou plusieurs besoins. En voici quelques exemples, concernant les quatre émotions-socles (identifiées par Paul Ekman) :

- La joie : besoin de partage.
- La tristesse : besoin de réconfort.
- La colère : besoin de changement.
- La peur : besoin de protection.

Il est préférable de parler d'émotions agréables plutôt que positives, et désagréables plutôt que négatives. En effet, bien que certaines émotions soient désagréables, le but est d'être avec son émotion et pas contre. Carl Rogers puis la Communication non violente (CNV) ont mis en évidence que prendre conscience de ses besoins permet d'apaiser l'émotion. Il a été démontré que plus nous sommes à même d'identifier facilement nos émotions et nos besoins, mieux nous sommes armés pour gérer notre stress, et plus nous avons accès à des émotions agréables aisément.

CARTES THÉMATIQUES - ADOLESCENCE ET CORPS : *l'adolescence, la puberté, le corps, les poils, les règles, l'hymen, la virginité, une vulve, un pénis, le clitoris, la prostate, le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide pré séminal*

Parler d'anatomie et nommer les parties du corps est important pour permettre aux jeunes d'apprendre à connaître leur corps et celui de l'autre. Parler du corps, déconstruire les idées reçues et s'éloigner des injonctions permet de favoriser un rapport au corps plus serein et moins complexe.

On a souvent tendance à binariser les corps (les filles VS les garçons), or, il est important de pouvoir ouvrir ces sujets notamment pour les personnes qui sont à l'intersection des deux : on parle d'intersexuation ou de personnes intersexuées. Avant d'expliquer l'intersexuation, rappelons que les personnes dyadiques sont des personnes dont les caractères sexuels (organes génitaux, gonades, chromosomes, taux d'hormones...) correspondent aux définitions binaires des corps dits féminins et des corps dits masculins : il s'agit de la norme. Quand la société estime que le corps d'une personne ne rentre pas dans cette binarité, alors on parle d'une personne intersexe / intersexuée.

Attention à ne pas confondre l'intersexuation avec l'identité de genre ! Les personnes intersexes ont des identités de genre tout aussi plurielles que les personnes dyadiques.

On ne parle pas d'hermaphrodisme ou de personne hermaphrodite car c'est un terme :

- Emprunté à la mythologie et qui ne correspond à aucune réalité biologique (une personne qui aurait 2 appareils reproducteurs fonctionnels, l'un “masculin”, l'autre “féminin”) ;
- Utilisé pour certains animaux, ce qui est complètement déshumanisant
- Toujours utilisé pour désigner une pathologie que le corps médical viendrait “corriger” alors que l'intersexuation n'est pas une maladie !

L'adolescence, la puberté

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

L'adolescence, c'est la période de la vie entre l'enfance et l'âge adulte. C'est une période de vulnérabilité psychique. La puberté fait référence aux changements biologiques de l'adolescence. Elle représente l'ensemble des changements physiques et psychologiques qui se produisent durant la période de l'adolescence. Cette période est plus ou moins longue selon les personnes. C'est une période de découvertes, d'apprentissages et de prises de risques.

Le corps, les poils, les règles, une vulve, un pénis, le clitoris, la prostate, le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide pré séminal

Pour les poils : on arrête les injonctions à l'épilation et de dire que c'est sale ou honteux car s'ils existent, c'est bien qu'ils sont utiles au corps ! Pour commencer, ils sont présents sur tout le corps, sous forme de duvet et ont pour fonction de protéger le corps face à la chaleur, aux rayons du soleil comme au froid. Quand il fait chaud : les poils retiennent la sueur, ce qui permet d'hydrater et de maintenir à bonne température la peau. Quand il fait froid : en se hérissant, les poils gardent une fine couche d'air tiède sur le corps (c'est ce qu'on appelle la chair de poule).

- Les poils des aisselles : régulation de la transpiration.
- Les poils au niveau des parties intimes : protègent du dessèchement des muqueuses et des frottements (vêtements/rapports sexuels) et réduisent les infections (notamment IST). Des terminaisons nerveuses s'enroulent autour de la racine des poils et améliorent ainsi la sensation tactile. Les poils ont donc un rôle important à jouer dans le plaisir puisqu'ils sont récepteurs du toucher. De plus, les poils retiennent les phéromones, substances volatiles inodores qui stimulent le désir sexuel.

Pour les règles : il est nécessaire de questionner les idées reçues qui font des règles quelque chose de sale et honteux. Le sang des règles ne sent pas mauvais, n'est pas impur ou sale. Les règles sont naturelles et sont même un signe de bonne santé. Il est aussi nécessaire d'inclure tout le monde sur ce sujet : il n'est pas nécessaire d'écarter les hommes et les garçons sur ce sujet. S'ils n'ont pas de menstruations, ils connaissent forcément des personnes qui les ont et peuvent donc les soutenir en ayant sur eux des protections périodiques, en remettant en question les tabous des règles, et en apportant leur aide et leur compréhension notamment lorsqu'il y a des douleurs liées au cycle menstruel. Il est important de pouvoir expliquer le cycle menstruel, pourquoi les menstruations sont présentes et quel est leur rôle. Le cycle menstruel commence au premier jour des règles et se termine au premier jour des suivantes. Il peut être très régulier (28 jours) mais peut aussi varier de 21 à 35 jours selon les personnes, leur âge et leur état de santé.

Point anatomique :

- La vulve : terme général pour parler de l'appareil génital féminin externe qui comprend les lèvres internes et lèvres externes (on ne dit plus "petites lèvres" et "grandes lèvres" car parfois les "grandes lèvres" sont plus petites que les "petites lèvres" et inversement, et que cela crée donc des complexes), mais aussi le méat urinaire, l'entrée du vagin et le gland du clitoris.
- Le clitoris : organe uniquement dédié au plaisir. Il représente une des clés du plaisir féminin. Extrêmement riche en terminaisons nerveuses, le clitoris est, comme le pénis, composé de tissus érectiles. La partie interne du clitoris représente 9/10ème du clitoris ! En effet, le clitoris mesure une dizaine de centimètres. La connaissance autour du clitoris vient déconstruire l'idée reçue des orgasmes vaginaux et clitoridiens : la stimulation du clitoris peut être interne (pendant une pénétration par exemple : le vagin étant entouré des deux bulbes du clitoris, c'est ce dernier qui est stimulé) et externe (au niveau de son gland).
- La prostate : glande faisant partie de l'appareil reproducteur masculin, située sous la vessie, en avant du rectum et entourant le canal de l'urètre. Elle produit le liquide prostatique qui est un composant du sperme se mélangeant avec les spermatozoïdes en provenance des testicules. La stimulation de la prostate peut amener un plaisir intense voire un orgasme.
- L'éjaculation est constituée de liquide pré-séminale (qui provient de la prostate) et de sperme (qui vient des testicules) qui sortent par l'urètre, au bout du pénis. À l'éjaculation, la prostate agit comme une pompe en se contractant pour empêcher l'urine de sortir de la vessie et le sperme d'y remonter.

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

- Les sécrétions vaginales : il existe plusieurs sécrétions vaginales. La glaire cervicale qui varie au cours du cycle menstruel pour soit empêcher soit faciliter l'accès du col de l'utérus par les spermatozoïdes. La cyprine qui se crée dans le vagin, et est une réaction à la fois psychologique et physiologique en réponse à une excitation sexuelle.

L'hymen, la virginité

La virginité est une construction sociale : elle n'est pas une réalité biologique. Souvent l'expression "perdre sa virginité" renvoie à la première pénétration pénis/vagin dans la vie. Mais alors quid des personnes qui pratiquent les relations anales (pénis/anus) pour "se préserver et se garder pour le mariage" ? Quid des personnes homosexuelles ? Et est-ce qu'un rapport sexuel implique nécessairement une pénétration ? Il n'y a pas de réponse unique, cela peut être différent pour chaque personne. Le plus important est de respecter les visions de chaque individu. De même, pour certaines personnes la virginité est importante, précieuse et doit se préserver jusqu'au mariage. Pour d'autres, cela n'a pas la même valeur. La perte de la virginité est bien souvent un sujet quand cela concerne celle des femmes. Pour quelles raisons s'intéresse-t-on davantage à la virginité des femmes et non celle des hommes ? Pour quelles raisons les femmes devraient-elles prouver qu'elles étaient vierges avant le mariage ? Effectivement, chez une femme, la perte de la virginité est souvent associée au déchirement de l'hymen.

Qu'est-ce que l'hymen ? Le terme "hymen" vient du grec "hymen" qui signifie "membrane" : il s'agit d'une petite membrane souple, qui recouvre partiellement l'entrée du vagin. L'hymen n'a pas de fonction biologique.

Pour quelles raisons est-il impossible que l'hymen soit la preuve de la virginité d'une femme ? Déjà, parce que toutes les personnes ne naissent pas avec un hymen ! Ensuite, parce qu'il n'y a pas de modèle type d'hymen : certains sont larges, souples et donc ne se "déchirent" pas lors d'une pénétration vaginale. D'autres se sont rompus ou distendus au cours de la vie. Enfin, environ 40% des femmes ne saignent pas lors de leur première pénétration vaginale. En bref, s'il n'y a pas de saignement, cela ne veut pas dire que la personne n'était pas vierge. Dans certains milieux, pour s'assurer de la virginité d'une femme, il est demandé un certificat de virginité. Or, cela n'a aucune existence légale et n'est pas reconnu par le conseil de l'ordre des médecins. S'il est très important de s'assurer de la virginité d'une personne, il n'y a qu'un moyen : lui demander et lui faire confiance. Certaines personnes vont demander une réfection d'hymen. Pour quelles raisons cela n'est pas utile ? Parce que l'on ne peut pas recréer un hymen (rétrécissement de l'entrée du vagin), parce que les saignements ne sont pas garantis, parce que les rapports sexuels pénétratifs seront douloureux par la suite. C'est également non pris en charge par la sécurité sociale (considéré comme de la chirurgie de convenance).

CARTES THÉMATIQUES - GENRE, ORIENTATIONS SEXUELLES : un père au foyer, le genre, l'identité de genre, une femme, un homme, une personne non binaire, une personne trans, l'orientation sexuelle, la bisexualité

Il est nécessaire de pouvoir distinguer le genre, l'identité de genre et l'orientation sexuelle. Il est important de travailler ses propres représentations avant d'animer sur ce sujet pour pouvoir questionner celles des jeunes et ainsi lutter contre les discriminations. Dites-vous que dans chaque groupe que vous avez devant vous, il y a potentiellement quelqu'un de concerné soit par la transidentité, soit par la non binarité, etc. Être inclusif/inclusive dans son discours permet aux personnes de se reconnaître, de ne pas sentir (encore) exclues.

La mécanique discriminatoire : il est utile de distinguer les stéréotypes-préjugés-discriminations et d'envisager les liens entre eux, mais aussi de comprendre qu'ils ne sont pas toujours interdépendants. En effet, il est possible d'avoir intériorisé des stéréotypes sans qu'ils nous amènent vers des préjugés. De même, il est possible d'avoir des préjugés sans pour autant discriminer les personnes concernées.

Les stéréotypes de genre

Ils permettent de simplifier, de façon positive ou négative, les réalités qu'ils désignent. Certains stéréotypes persistent au sein de la société et tendent à classer les femmes et les hommes dans des catégories différentes sans pour autant

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

reposer sur des vérités. Exemple "les femmes sont sensibles, contrairement aux hommes" : ce n'est pas une vérité absolue car il existe aussi des hommes sensibles et des femmes plus dures. Bref, il est important de déconstruire ces stéréotypes parce qu'ils peuvent être au cœur de représentations négatives attachées à certaines populations.

Un père au foyer : Permet de déconstruire le stéréotype de genre qui voudrait qu'il incombe aux femmes, une fois mères, de s'occuper du travail domestique et éducatif.

Le genre, l'identité de genre, une femme, un homme, une personne non binaire, une personne trans

- Le sexe biologique : sexe attribué à la naissance.
- Le genre : est assigné à la naissance en fonction du sexe biologique. C'est aussi la manière dont une personne s'identifie et se présente aux autres.
- L'identité de genre : expérience individuelle du genre qui peut ou non correspondre au sexe assigné à la naissance = comment on s'identifie / se considère.
- L'expression de genre : extériorisation de son identité de genre, indépendamment de son sexe biologique ou de son sexe assigné à la naissance = comment on l'exprime / le montre.
- Personne cisgenre ou cis : identité correspondant au genre assigné à la naissance.
- Personne transgenre ou trans : identité ne correspondant pas au genre assigné à la naissance.
- Non binarité de genre / être non binaire : personne dont l'identité ne s'inscrit pas dans la norme binaire.

Il faut pouvoir envisager le genre et les caractéristiques sexuelles comme un spectre, comme quelque chose de variable et de non binaire.

- Transidentité : On ne parle pas de "transformation" mais du fait de s'accorder avec son identité de genre. On parle donc de transition : phase pendant laquelle il y a rejet du genre assigné à la naissance pour s'identifier au genre dans lequel on se sent le mieux. Le passing, c'est le fait d'être identifié-e par les autres comme une personne cisgenre. La transidentité n'est plus considérée comme une pathologie mentale, par l'OMS, depuis... le 1er janvier 2022 ! En France, depuis 2009 (1er pays au monde !).

Il existe plusieurs types de transitions, elles ne sont ni chronologiques ni obligatoires, cela dépend des vécus et des parcours trans :

- Transition sociale : Quand on se présente aux autres par le genre auquel on s'identifie. On parle de "coming out".
- Transition physique : Quand on souhaite / a besoin de correspondre physiquement aux caractéristiques de son identité de genre. C'est allier l'identité et l'expression de genre. Non obligatoire pour se sentir bien ou être respecté-e.
- Transition juridique : Quand on fait rectifier des mentions qui caractérisent notre état civil.

Quelques idées reçues sur la transidentité :

- "C'est trop tôt" : non, ce n'est pas une phase à l'adolescence. La majorité des ados trans poursuivent leur parcours de transition dès que leur environnement leur permet.
- "Tu dois souffrir" : non, ce n'est pas forcément une souffrance.
- "Voir un psy est obligatoire" : non, ce n'est plus une obligation.
- "Tu vas le regretter" : les regrets liés aux transitions et la détransition sont extrêmement rares. Les rares fois où cela arrive, c'est la plupart du temps en raison de la transphobie et du regard social : ce qui vient remettre en cause le regret (on ne regrette pas pour soi, mais parce que les autres nous y amènent).

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

Le sexe biologique



L'identité de genre



L'orientation sexuelle, la bisexualité

L'orientation sexuelle ou l'orientation affective et sexuelle, c'est le désir affectif et sexuel, l'attrance que l'on éprouve pour une personne, peu importe son identité de genre et son sexe biologique (assigné à la naissance). Elle ne se choisit pas mais se construit et évolue au fil du temps. Il est possible qu'elle soit variable au cours de la vie : on n'est pas enfermé toute sa vie dans une case « homo », « hétéro » ou « bi ». Si l'on se pose des questions sur une orientation sexuelle, cela ne veut pas forcément dire que l'on correspond à cette orientation sexuelle, mais montre que l'on se questionne (et le questionnement, ça fait partie de la vie).

Définitions :

- LGBTQIA+ : désigne les minorités de genres et d'orientations sexuelles.
- Lesbienne : désigne une femme homosexuelle (orientation sexuelle).
- Gay : désigne un homme homosexuel (orientation sexuelle).
- Bisexuel/Bisexuelle : désigne une personne attirée par les femmes et par les hommes (orientation sexuelle).
- Transgenre : désigne les personnes trans (minorité de genre).
- Queer : personne dont l'orientation sexuelle ou l'identité de genre ne correspond pas aux normes hétérosexuelles ou de binarité de genre.
- Intersexe : personne dont les caractères sexuels ne correspondent pas aux définitions binaires des corps féminins et masculins.
- Asexuel : personne ne ressentant pas ou peu d'attrance sexuelle pour une autre personne.

CARTES THÉMATIQUES - RELATIONS SEXUELLES, PLAISIR : *le consentement, communiquer, le plaisir, le désir, l'excitation, les zones érogènes, embrasser, un bisou, des caresses, la masturbation, un orgasme, le sexe oral, un sextoy, le porno, le clitoris, la prostate, le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide pré séminal, une érection, une pénétration, une éjaculation*

Au-delà des risques dans la sexualité, il est important d'avoir une approche positive de la sexualité, mais aussi décomplexante et inclusive. Évidemment, la notion de plaisir est subjective, c'est pourquoi il n'y a pas forcément de réponse type à chacune des cartes. En revanche, il est nécessaire d'entendre les visions différentes et de les considérer de la même façon. A titre d'exemple : pour certaines personnes la masturbation est une pratique solitaire quand pour d'autres c'est une pratique sexuelle utilisée avec un ou une partenaire. Pour certaines personnes des caresses ou des baisers sont des relations sexuelles, quand pour d'autres les relations sexuelles commencent à partir du sexe oral ou de la masturbation. En bref, à chacun/chacune sa vision, et c'est bien cela qui compte.

Le clitoris, la prostate, le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide pré séminal, une érection, une éjaculation

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

Point anatomique :

- La vulve : terme général pour parler de l'appareil génital féminin externe qui comprend les lèvres internes et lèvres externes (on ne dit plus "petites lèvres" et "grandes lèvres" car parfois les "grandes lèvres" sont plus petites que les "petites lèvres" et inversement, et que cela crée donc des complexes), mais aussi le méat urinaire, l'entrée du vagin et le gland du clitoris.
- Le clitoris : organe uniquement dédié au plaisir. Il représente une des clés du plaisir féminin. Extrêmement riche en terminaisons nerveuses, le clitoris est comme le pénis, composé de tissus érectiles. La partie interne du clitoris représente 9/10ème du clitoris ! En effet, le clitoris mesure une dizaine de centimètres. La connaissance autour du clitoris vient déconstruire l'idée reçue des orgasmes vaginaux et clitoridiens : la stimulation du clitoris peut être interne (pendant une pénétration par exemple : le vagin étant entouré des deux bulbes du clitoris, c'est ce dernier qui est stimulé) et externe (au niveau de son gland).
- La prostate : glande faisant partie de l'appareil reproducteur masculin, située sous la vessie, en avant du rectum et entourant le canal de l'urètre. Elle produit le liquide prostatique qui est un composant du sperme se mélangeant avec les spermatozoïdes en provenance des testicules. La stimulation de la prostate peut amener un plaisir intense voire un orgasme.
- L'éjaculation est constituée de liquide pré-séminal (qui provient de la prostate) et de sperme (qui vient des testicules) qui sortent par l'urètre, au bout du pénis. À l'éjaculation, la prostate agit comme une pompe en se contractant pour empêcher l'urine de sortir de la vessie et le sperme d'y remonter.
- Les sécrétions vaginales : il existe plusieurs sécrétions vaginales. La glaire cervicale qui varie au cours du cycle menstruel pour soit empêcher soit faciliter l'accès du col de l'utérus par les spermatozoïdes. La cyprine qui se crée dans le vagin, et est une réaction à la fois psychologique et physiologique en réponse à une excitation sexuelle.
- L'érection, c'est lorsqu'on parle du gonflement de la verge, du clitoris et/ou des mamelons. Cela peut être sous l'effet de l'excitation, des baisers ou des caresses mais aussi arriver au moment du réveil malgré l'absence de désir ou de rêves érotiques. Dans ce dernier cas, il peut par exemple s'agir d'une succession d'érections pendant la nuit, dont la dernière a eu lieu au moment du réveil. Effectivement, durant le sommeil, les muscles se détendent, le sang circule plus facilement jusqu'à la verge et ainsi une érection se produit. Ce type d'érection n'est pas systématique et n'arrive pas à tout le monde. Quant à l'érection due à l'excitation ou sous l'effet d'une stimulation, elle peut fluctuer d'un moment à un autre, d'un ou d'une partenaire à l'autre, etc. Elle n'est pas indispensable et il est possible d'explorer une relation sexuelle sans érection et/ou pénétration !

Les zones érogènes, l'excitation, le désir, le plaisir, embrasser, un bisou, des caresses, la masturbation, un orgasme, le sexe oral, un sextoy, une pénétration

Les zones érogènes : quand on parle de zones érogènes, on fait allusion le plus souvent aux parties du corps suivantes : poitrine, sexe, fesses, ventre. Mais toutes les parties du corps peuvent être source de plaisir lorsqu'elles sont caressées / stimulées. Et puis les zones érogènes sont différentes d'une personne à une autre : nuque, dos, pieds, oreilles...

Les pratiques sexuelles : on entend souvent parler des préliminaires qui viennent précéder un rapport sexuel, mais pour quelles raisons vaut-il mieux arrêter de parler de préliminaires ? Tout d'abord, l'étymologie du mot : il est constitué du préfixe relatif à ce qui précède, ce qui est devant, et de "liminaris" qui est relatif au seuil, à l'entrée. Ce qui donne aux préliminaires la tâche de commencer un rapport sexuel sans pour autant pénétrer. Or, chaque personne a sa propre vision d'un rapport sexuel et des pratiques sexuelles. De plus, cela voudrait dire qu'il y aurait des étapes obligatoires pour avoir un rapport sexuel : d'abord des préliminaires pour ensuite laisser la place à la pénétration. Cette vision est très restrictive de ce que peut être la sexualité !

L'orgasme : il représente une forme de plaisir très intense que l'on peut ressentir quand on est très excité sexuellement. Il existe plusieurs types d'orgasmes (en lien avec le clitoris, la prostate ou le pénis). Ce n'est pas toujours

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

un passage obligé et ne vient pas toujours conclure une relation sexuelle. Il n'a d'ailleurs rien d'automatique ni d'obligatoire. Parfois on n'atteint pas l'orgasme (après tout, le corps n'est pas une machine) et ce n'est pas dramatique. Parfois, on n'a pas envie d'atteindre l'orgasme et c'est tout à fait ok. L'important est d'avoir envie et d'être à l'écoute de ses envies, tout en respectant le consentement de son ou sa partenaire.

Les pratiques/rerelations sexuelles : aucune pratique n'est obligatoire ou mieux qu'une autre. Chaque personne a sa propre vision. En solo ou à plusieurs, l'important c'est d'en avoir envie ! Si l'on utilise un sextoy, attention à utiliser un préservatif si l'on est avec un ou une partenaire, et à bien le laver à chaque utilisation.

La masturbation : c'est un acte que tout le monde est libre de pratiquer ou non. On peut la découvrir seul 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 ou avec son/sa partenaire.

À chaque étape d'un rapport sexuel, à chaque changement de pratique sexuelle, il est nécessaire de s'assurer du consentement de son ou sa partenaire !

Le consentement, communiquer

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 (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.

On entend parfois parler de la "zone grise" du consentement. Ce terme est utilisé lorsque durant un rapport sexuel, une personne ne dit pas oui mais ne dit pas non et peut rester passive. Attention, ce terme véhicule l'idée qu'il y aurait une zone de flou dans le consentement. Le consentement doit être enthousiaste et libre. Si la personne ne souhaite pas de rapport sexuel mais n'est pas en capacité de dire non, c'est une agression. Par exemple : pression de sa ou son partenaire, état d'inconscience ou de sidération, chantage affectif ... Céder ce n'est pas consentir.

Le porno

Il est important de dissocier le porno au sens de la pornographie / des films porno VS des images à caractère pornographique ou sexuel (qui sont, le plus souvent, amateurs). Effectivement, certaines vidéos sont faites par des professionnels, et d'autres circulent sur le net sans que les personnes soient forcément au courant ou consentantes ! Regarder du porno est une pratique qui existe depuis très longtemps, simplement, aujourd'hui, l'accès est facilité via Internet notamment. Les personnes regardent du porno, seules, en couple ou à plusieurs. Cela peut être pour avoir des exemples de sexualité, voir "comment ça marche" / ce qui plaît à un genre ou à un autre, créer des désirs et des fantasmes, se rassurer, varier les plaisirs, avoir une activité sexuelle en solo ou tout simplement pour se faire plaisir. Il y a autant de raisons de regarder du porno que d'amateurs. Pour autant, regarder du porno, ce n'est pas une obligation ! C'est complètement ok de ne pas aimer, de ne pas avoir envie d'en consommer.

Il est important de pouvoir prendre de la distance par rapport aux images car elles utilisent bien souvent des clichés sur les rapports entre les femmes et les hommes (porno mainstream). Il est nécessaire de questionner ce qu'on voit dans les films pornos et ce qu'on ne voit pas : voit-on la pose d'un préservatif ? la prise d'une contraception ? le consentement qui est demandé ? Y a-t-il une variété de corps avec des poils, des vergetures, des cicatrices, sans muscles... ? Les pannes d'érection ? L'arrêt du désir ? La pause toilettes après l'amour ? Des menstruations ? Etc. Tout cela pour rappeler que le porno est une industrie et qu'elle crée des films qui ne ressemblent pas à la réalité. Effectivement, dans la pornographie tout est plus ou moins linéaire (débuter par une masturbation et finir sur une pénétration, pas de notion de consentement...). Or dans la vraie vie les choses peuvent se passer autrement (et heureusement !).

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

Rappel : le porno est autorisé pour les +18 ans. Exposer une personne de moins de 18 ans à du contenu pornographique est condamné par la loi, ce qui veut dire qu'un adulte n'a ni le droit de montrer du porno à un mineur ni le droit de filmer ou diffuser des images pornographiques sur mineurs.

CARTES THÉMATIQUES - MOYENS DE PROTECTION : la contraception, la contraception d'urgence, une grossesse non prévue, une IVG, un préservatif interne, un préservatif externe, le lubrifiant, le réservoir, une date de péremption, les IST, le VIH/Sida, le dépistage, le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide pré séminal

La contraception

Plusieurs moyens de contraception existent : l'important est de choisir celui qui convient (hormones, pose par un professionnel, fréquence de prise, responsabilité de la contraception dans le couple, etc.). Hormis la pilule et les préservatifs, il existe : le DIU (dispositif intra-utérin en cuivre ou hormonal, anciennement appelé stérilet), le patch, l'anneau, l'implant, l'injection ou encore la stérilisation temporaire ou définitive. Chaque moyen de contraception a des avantages et des inconvénients. Il n'existe pas de méthodes contraceptives parfaites mais plusieurs méthodes peuvent correspondre aux besoins de chaque personne. Pour plus d'informations et pour choisir sa contraception : <https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception>

De nouvelles méthodes de [contraception dite "masculine"](#) voient le jour (contraception thermique : sous vêtement chauffant, contraception hormonale). Au-delà de la contraception masculine, il est important d'inclure tout le monde sur le sujet de la contraception et notamment les hommes cisgenres hétérosexuels car, lors de rapports hétérosexuels, les deux personnes sont concernées par une grossesse non prévue : c'est une responsabilité conjointe.

Infos-droits :

- Les professionnels ne peuvent pas refuser une prescription en raison de l'âge, de la religion, du genre, de ce que pensent les parents ou selon leurs convictions personnelles.
- Pour les moins de 26 ans (et sans minimum d'âge) : remboursement par l'Assurance Maladie de certaines pilules contraceptives (pilules de 1re et 2e génération), les implants contraceptifs, les dispositifs intra utérins (DIU), les diaphragmes et les progestatifs injectables. Ils sont délivrés en pharmacie sur prescription médicale, de façon confidentielle et sans avance de frais.
- Certains contraceptifs sont gratuits dans les centres de santé sexuelle pour les personnes mineures souhaitant garder le secret et pour les personnes majeures n'ayant pas d'assurance maladie.

La contraception d'urgence

Le terme "pilule du lendemain" est à remplacer par "contraception d'urgence" pour plusieurs raisons :

- La notion d'urgence vient favoriser la prise plus rapide (sans attendre le lendemain d'une prise de risque), et plus tôt elle est prise, plus elle est efficace. En effet, la contraception d'urgence peut se prendre tout de suite après un rapport, sans attendre le lendemain et jusqu'à 3 ou 5 jours selon la pilule d'urgence (Norlevo ou Ellaone).

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

- La notion de contraception vient montrer qu'il y a un moyen autre que la pilule pour une contraception d'urgence. Il s'agit du dispositif intra-utérin (DIU) qui peut également être utilisé en contraception d'urgence. Il doit être posé par un ou une médecin lors d'une consultation. Il est remboursé.

Contrairement aux idées reçues, la contraception d'urgence ne rend pas stérile, même si elle est utilisée plusieurs fois dans la vie. Elle reste d'ailleurs aussi efficace à chaque utilisation. Depuis 2023, la contraception d'urgence est disponible gratuitement pour tout le monde, sans ordonnance et sans avance de frais. La contraception d'urgence peut être obtenue en pharmacie, en centres de santé sexuelle, en centres de dépistage (CeGIDD) et auprès des services de santé des collèges, lycées et universités.

Pour tout comprendre rapidement sur la contraception d'urgence, la vidéo "La contraception d'urgence, comment ça marche ?" de Onsexprime : <https://www.youtube.com/watch?v=h2XqyjntsXc>

Messages importants :

- Pour éviter une grossesse, il vaut mieux utiliser un mode de contraception efficace.
- S'il y a une contraception mais qu'elle est oubliée, il vaut mieux orienter vers un ou une professionnelle de santé pour en discuter et en changer.

Une grossesse non prévue, une IVG

Aujourd'hui, on préfère parler de grossesse non prévue ou non planifiée que de grossesse "non désirée" car cela n'induit pas la même chose, notamment si la grossesse se poursuit (dire à un enfant qu'il n'était pas désiré ou lui dire qu'il n'était pas prévu ?). Il en est de même des désirs de grossesse ou des désirs de parentalité. Ces sujets peuvent également être abordés afin de comprendre ce que veut dire avoir un enfant, ce que cela implique, car aller au bout d'une grossesse, qu'elle soit prévue comme non prévue, c'est avoir des responsabilités que l'on n'identifie pas toujours.

Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les plus jeunes qui pratiquent le plus d'IVG, mais les 25-29 ans. 35% des femmes ont recours à l'IVG au moins une fois dans leur vie. Environ 220 000 IVG sont réalisées chaque année en France (chiffre plutôt stable).

Infos-droits

Depuis 2022, une IVG peut être réalisée jusqu'à la fin de la 14^e semaine de grossesse (16 semaines d'aménorrhée c'est-à-dire 16 semaines après les dernières règles). La totalité du parcours IVG est prise en charge par l'Assurance maladie et sans avance de frais. Une jeune peut se rendre dans un hôpital, un cabinet de ville, un centre de santé sexuelle pour consulter un ou une médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme. Deux méthodes existent : l'IVG médicamenteuse (jusqu'à 7 semaines de grossesse), et l'IVG instrumentale/chirurgicale (jusqu'à la fin de la 14^{ème} semaine de grossesse).

Une mineure n'est pas obligée de le dire à ses parents pour réaliser une IVG. Elle doit se faire accompagner par une personne majeure (celle de son choix). Pour rappel, l'IVG est un droit, gratuit, anonyme, confidentiel pour toute personne, qu'importe son âge.

L'accès et la mise en œuvre de l'IVG ont récemment fait l'objet de modifications : ne pas hésiter à consulter le site officiel ivg.gouv.fr

Un préservatif interne, un préservatif externe, le lubrifiant, le réservoir, une date de péremption

Il existe deux types de préservatifs. Les préservatifs interne (dit féminin) et externe (dit masculin). Il est préférable de parler de préservatif interne/externe que féminin/masculin afin d'éviter de binariser d'une part mais aussi de faire

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

peser la charge contraceptive sur une partie de la population. De plus interne/externe permet de comprendre à quel endroit il se pose.

Pour que la protection soit efficace, il faut bien suivre le mode d'emploi. Si un préservatif se déchire ou glisse durant un rapport sexuel, c'est en raison d'une mauvaise utilisation du préservatif. La protection contre le VIH, les IST ou une grossesse n'est alors plus assurée. Il faut donc vérifier, en amont :

- La date de péremption figurant sur l'emballage,
- La conformité de fabrication : avec l'inscription "CE" ou "NF" (normes européennes ou françaises), ce qui assure une garantie de qualité du préservatif.

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, il faut 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.

Quelques conseils pour la pose du préservatif interne :

Se mettre en position confortable : couchée, assise ou debout avec un pied posé sur une chaise. Déchirer doucement 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, et recouvrir la vulve. Le préservatif interne n'est pas difficile à mettre, on s'y habitue au bout de quelques essais. Après utilisation, ne pas jeter le préservatif dans les toilettes mais le remettre dans sa pochette pour le jeter à la poubelle.

Quelques avantages du préservatif interne (qui méritent d'être connus) :

- Il peut être en nitrile ou polyuréthane : pratique pour les personnes allergiques au latex !
- Il peut procurer d'autres sensations (stimule le clitoris sur la partie extérieure et stimule le gland sur la partie intérieure).
- Par sa matière qui se colle aux parois vaginales et sa lubrification, il est conducteur de chaleur.
- C'est un outil pouvant faciliter la négociation du préservatif du fait qu'il puisse se mettre en avance.
- En enlevant l'anneau intérieur, il peut se poser sur le pénis et être utilisé pour des pénétrations anales. Il est plus large et lubrifié qu'un préservatif externe, ce qui peut faciliter la pénétration anale. Attention toutefois à bien le maintenir pour ne pas qu'il glisse.

Important : utiliser un seul préservatif à la fois ! Sinon le frottement entre les préservatifs va provoquer une déchirure du préservatif... (que ce soit deux préservatifs externes en même temps ou un préservatif interne avec un préservatif externe en même temps).

Et le lubrifiant dans tout ça ? Le lubrifiant facilite les rapports sexuels avec pénétration (vaginale, anale), 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 : tout corps gras (vaseline, savon...) est à éviter, car il fragilise le préservatif qui risque alors de se déchirer !

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

Info-droits :

Les préservatifs peuvent se trouver gratuitement dans des centres de santé sexuelle (ex centres de planification familiale), les CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic), auprès de certaines associations, à l'infirmerie scolaire.

Pour les moins de 26 ans : plusieurs marques de préservatifs externes et internes (Eden, Be Love, Sortez Couverts, Ormelle...) sont prises en charge à 100%, en pharmacie, sans ordonnance ni justificatif. Pour les jeunes entre 18 et 26 ans, il faut présenter sa carte d'identité, sa carte vitale ou carte AME.

Il est également possible de se faire prescrire des préservatifs externes par son médecin généraliste et/ou par une sage-femme (ils seront remboursés à hauteur de 60%).

Le préservatif est le seul moyen de contraception qui protège également des IST !

Les IST, le VIH/Sida, le dépistage

Les IST sont les infections sexuellement transmissibles. Souvent appelées à tort MST (maladies sexuellement transmissibles), les IST n'ont, le plus souvent, pas de symptômes, contrairement aux maladies : on peut donc être porteur d'une infection et la transmettre, sans le savoir. Ce terme IST est privilégié car il incite davantage au dépistage puisque la seule façon de savoir si on est porteur ou porteuse d'une IST, c'est de se dépister. Il est vrai que tout le monde est susceptible d'attraper une IST au cours de sa vie. Il n'y a pas à en avoir honte. Observer son corps permet de repérer un éventuel changement. Les personnes ayant une vulve peuvent l'examiner (à l'aide d'un miroir par exemple) ainsi que les lèvres et sous les poils du pubis. Les personnes ayant un pénis peuvent l'examiner ainsi que le scrotum, l'intérieur du prépuce, sous les poils du pubis, et presser légèrement le bout du pénis aussi pour voir si un liquide anormal en sort. Se poser les questions suivantes : *ai-je pris des risques dans ma sexualité récemment (problème de préservatifs, plusieurs partenaires, etc.) ? Est-ce que je me suis déjà fait dépister ? De quand date mon dernier dépistage ?* Les IST sont dans la plupart des cas asymptomatiques. Donc, si ça gratte, si ça pique au niveau des parties génitales ou si ça brûle quand j'urine, cela peut être des indicateurs qu'il y a un souci.

Que faire en cas de doute ? Une personne peut ne pas savoir qu'elle est infectée, c'est pourquoi il est important de se faire dépister. Pour vérifier tout ça, il est possible d'aller faire un dépistage complet par prise de sang ou prélèvements locaux (six semaines après la dernière prise de risques) dans un CeGIDD ou un laboratoire. Lors de l'annonce d'une infection, la tristesse, la peur, le dégoût ou la colère, sont des émotions que l'on peut éprouver. Même si ce n'est jamais très agréable, la majorité des IST peuvent aujourd'hui être traitées et même guéries. C'est pourquoi il est important de se faire dépister régulièrement et de suivre le traitement donné par les soignants.

En quoi consiste le dépistage ? Cela varie selon les IST recherchées et peut donc être par une prise de sang, un test urinaire, un frottis ou encore un examen visuel des parties génitales.

Où aller ? Dans les centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD). C'est anonyme, gratuit, on peut discuter de sexualité et récupérer gratuitement des préservatifs. Mais aussi en laboratoire... Le dépistage du VIH est possible en laboratoire sans ordonnance, sans rendez-vous et sans avance de frais. Cela concerne tous les assurés sociaux et les bénéficiaires de l'aide médicale d'Etat (AME) et les mineurs assurés sociaux accompagnés par un parent ou tuteur. Depuis septembre 2024, le dépistage de quatre IST (chlamydiae, gonocoque, syphilis et hépatite B) en laboratoire, sans ordonnance, est pris en charge par l'Assurance Maladie à 100% pour les moins de 26 ans et à 60% pour le reste de la population. Pour un check global, si l'on veut être remboursé, il est nécessaire d'avoir une ordonnance ou d'aller en Cegidd.

Focus sur les HPV : Les papillomavirus (HPV) sont une des IST. Les jeunes de 11 à 19 ans peuvent être vaccinés contre les papillomavirus (en effet, l'efficacité de la vaccination est plus importante quand elle est pratiquée en amont de l'entrée dans la vie sexuelle), et jusqu'à 26 ans pour les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes. La

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

vaccination est prise en charge à 65%. La vaccination est gratuite en collège pour les 5e et des lieux de vaccination gratuite existent dans certaines villes. Pour les personnes mineures, l'accord parental est nécessaire. Depuis un décret d'août 2023, pharmaciens/pharmaciennes et infirmiers/infirmières peuvent prescrire et administrer les vaccins obligatoires et recommandés sans autorisation préalable du médecin traitant.

Focus sur le VIH : le VIH est une IST particulière. C'est le virus responsable de la maladie appelée sida (VIH = Virus de l'Immunodéficience Humaine, SIDA = Syndrome de l'Immunodéficience Acquise). Une personne porteuse du VIH, dite « séropositive », est une personne contaminée par le virus. Une personne qui ne prend pas de traitement développera le sida. À l'inverse, une personne séronégative est une personne qui n'est pas contaminée par le VIH. Une personne séropositive, sous traitement, et dont le traitement a une telle efficacité que sa charge virale devient indétectable (virus présent mais en très petite quantité), ne transmet pas le virus responsable du sida.

Quels sont les outils de prévention ?

- Les **préservatifs** (internes et externes).
- La **PrEP** (prophylaxie préexposition) est un traitement préventif qui se prend en continu (un comprimé par jour) ou selon les rapports sexuels à risque. Tout médecin (généraliste, spécialisé, à l'hôpital ou en CeGIDD) peut prescrire la PrEP.
- Le **TasP** (Treatment as Prevention = traitement comme moyen de prévention) : pour les personnes séropositives sous traitement, le VIH ne se transmet pas quand la charge virale est indétectable (c'est-à-dire que la quantité de virus dans le corps est indétectable, donc intransmissible : $i = i$).
- Le **dépistage** est le moyen d'être rassuré sur son état sérologique, avec des prises de sang (laboratoire ou centres de dépistage), des TROD (test rapide d'orientation diagnostique) ou des autotests.
- Le **TPE** (traitement post exposition) : traitement à prendre au mieux dans les quatre heures qui suivent une situation à risque (jusqu'à 48 heures après l'exposition) et à poursuivre pendant un mois. Il est disponible dans tous les services d'urgences et il est gratuit.

Le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide pré séminal

L'éjaculation est constituée de liquide pré-séminale (qui provient de la prostate) et de sperme (qui vient des testicules) qui sortent par l'urètre, au bout du pénis. À l'éjaculation, la prostate agit comme une pompe en se contractant pour empêcher l'urine de sortir de la vessie et le sperme d'y remonter.

Les sécrétions vaginales : il existe plusieurs sécrétions vaginales. La glaire cervicale qui varie au cours du cycle menstruel pour soit empêcher soit faciliter l'accès du col de l'utérus par les spermatozoïdes. La cyprine qui se crée dans le vagin et est une réaction à la fois psychologique et physiologique en réponse à une excitation sexuelle.

Ces liquides corporels peuvent être porteurs d'IST et sont aussi transmetteurs.

CARTES THÉMATIQUES - RESSOURCES : une sage-femme, une gynécologue, un centre de santé sexuelle, les parents

Afin de rencontrer des professionnels avec qui discuter de tous ces sujets, plusieurs possibilités :

- Les espaces d'accueil jeunes comme des Maisons des adolescents ou des Espaces santé jeunes : possibilité de retrouver les lieux proches de chez soi sur cette cartographie : <http://www.cartosantejeunes.org/?CartoSante>
- Les centres de santé sexuelles (ex CPEF - Centre de Planification et d'Education Familiale) qui sont des lieux où l'on peut consulter des professionnels de santé (médecins, sage-femme, infirmiers) de façon anonyme et gratuite même lorsque l'on est mineur ou que l'on n'a pas accès à la sécurité sociale. On peut y récupérer gratuitement des préservatifs et se faire prescrire une contraception. La contraception peut y être délivrée gratuitement aux mineurs. Ce sont aussi des lieux où il peut être possible de pratiquer une IVG.

>VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

>PICTIONA'PREV

>JEUNES

- Les associations comme le Mouvement Français du Planning Familial (plus connu sous le nom du “planning familial”) ou d’autres associations ayant pour mission l’accueil et l’accompagnement des publics sur les questions de santé sexuelle.
- Les centres de dépistage (Cegidd : centre gratuit d’information, de diagnostic et de dépistage), qui sont présents dans tous les territoires : possibilité de retrouver le Cegidd le plus proche de chez soi sur cette cartographie <https://www.sida-info-service.org/annuaire/>
- Directement en cabinet ou en centres municipaux de santé : les sages-femmes, gynécologues et médecins généralistes.

Selon le profil des publics, les orientations peuvent varier :

- Si les jeunes sont scolarisés, l’infirmier ou l’infirmière scolaire peut écouter et orienter.
- Si les jeunes sont dans des dispositifs d’insertion, les éducateurs/éducatrices peuvent à minima écouter et orienter vers les structures locales. Orienter vers une référente santé de sa structure ou vers une assistante sociale peut déjà être un premier pas.

RESSOURCES

Sites internet et numéros d’écoute

<https://www.filsantejeunes.com/> 0800 235 236

<https://www.onsexprime.fr/>

<https://www.sida-info-service.org/> 0 800 840 800

<https://ivg-contraception-sexualites.org/> 0800 08 11 11

<https://commentonsaime.fr/>

<https://e-enfance.org/le3018/>