

Questions d'ados

C'est quoi l'amour ?

Pourquoi utiliser les préservatifs ?

C'est quoi la contraception ?

pour les 15-18 ans (et plus)



Sommaire

- 8** Le temps des questions
- 9** Le temps des relations affectives et sexuelles

L'amour

- 11** C'est quoi l'amour ?

Le corps

- 15** C'est quoi la puberté ?
- 20** Pourquoi les règles ?

- 22** C'est comment le sexe d'une fille ?
- 23** C'est quoi l'hymen ?
- 25** Quelle est la taille d'un sexe de garçon ?
- 27** Comment se lave-t-on le sexe ?
- 31** C'est normal les pertes blanches ?
- 33** C'est quoi les éjaculations nocturnes ?
- 34** C'est quoi un phimosis ?
- 35** C'est quoi la circoncision ?
- 36** C'est quoi l'excision ?

La sexualité

- 39** C'est quoi la sexualité ?
- 40** C'est quoi l'homosexualité ou la bisexualité ?

- 42** C'est quoi la masturbation ?
- 44** Pourquoi les filles mouillent-elles ?
- 46** Pourquoi les garçons bandent-ils le matin ?
- 47** C'est quoi les zones érogènes ?
- 48** Comment savoir si une fille ou un garçon a du désir sexuel ?
- 50** C'est quoi un orgasme ?
- 51** Comment fait-on l'amour ?
- 52** Comment faire l'amour sans pénétration ?
- 54** C'est quoi le plaisir sexuel ?
- 55** C'est quoi la frigidité ?
- 57** C'est quoi l'impuissance ?
- 58** C'est quoi l'éjaculation précoce ?
- 59** Quel est l'âge moyen des premiers rapports sexuels ?

- 60** Que dit la loi sur la sexualité ?
- 62** C'est quoi un pédophile ?
- 63** C'est quoi la pornographie ?

La contraception

- 67** C'est quoi la contraception ?
- 72** C'est quoi la contraception d'urgence ?
- 74** C'est quoi un centre de planning familial ?

L'avortement

- 77** C'est quoi l'avortement ?

Les infections sexuellement transmissibles

- 81** Quelles sont les principales infections sexuellement transmissibles ?
- 83** Comment sait-on si on a une infection sexuellement transmissible ?
- 86** Quel risque d'IST pour quelle relation sexuelle ?

Le VIH/sida

- 89** C'est quoi le sida ?
- 90** Comment se transmet le virus du sida ?
- 92** C'est quoi être séropositif ?
- 94** Comment dépiste-t-on le sida ?
- 96** Comment soigne-t-on le sida ?
- 98** Comment aider une personne séropositive ?

Les préservatifs

- 101** Pourquoi utiliser les préservatifs ?
- 103** Pourquoi plusieurs modèles de capotes ?
- 105** C'est quoi le préservatif féminin ?
- 107** Pourquoi ajouter du gel ?
- 118** Que faire si la capote craque ?
- 120** Comment teste-t-on les préservatifs ?

Adresses utiles

123

Le temps des questions

Il est troublant de se voir changer. Cela soulève toutes sortes d'interrogations simples ou complexes, audacieuses, parfois angoissantes, toujours importantes. Des questions qui touchent à l'identité, au corps, à la relation à l'autre, à la sexualité et à l'amour. L'adolescence est une période de recherche, de découvertes, d'essais et de remises en question.

Cette brochure propose des pistes de réponses et des éléments de réflexion pour combattre les idées reçues, les préjugés et les fausses croyances souvent sources de souffrances pour soi-même et pour les autres.

Le temps des relations affectives et sexuelles

Quand le corps se transforme, c'est aussi dans la tête que des changements s'opèrent. Indifférence ou agressivité, ennui généralisé ou passions soudaines, révolte ou dépression, les humeurs et les envies changent au rythme où l'on se cherche. Se sentir grandir donne envie de tout connaître, de se dépasser et parfois de prendre des risques. En amitié et en amour, engager son corps et/ou son cœur dans une relation, c'est peut-être s'exposer affectivement et physiquement et éprouver bonheur et/ou souffrance. Mieux comprendre ses désirs peut aider à s'accepter, à savoir dire oui, à savoir dire non à l'autre. L'attention, l'écoute et le respect mutuel aident à découvrir l'autre et à se connaître soi-même.

L'amour

C'est quoi l'amour ?

L'amour n'a pas de définition universelle.

Pour certains, c'est un sentiment profond et incontrôlable qui remplit de **bonheur**.

L'amour se manifeste par une très forte envie d'être ensemble et parfois de tristesse lorsque l'être aimé est absent. L'amour, c'est l'envie de donner, de recevoir, de faire découvrir, de partager. C'est parfois un désir trop possessif de l'autre, champ privilégié pour le développement de la jalousie.

L'amour est parfois bien caché (beaucoup ont du mal à le montrer) mais il suffit de peu de chose pour qu'il s'exprime.

En attendant d'être amoureux, peut-être est-il important de s'accepter et de s'aimer soi-même!

Le corps

C'est quoi la puberté ?

La puberté, c'est le **passage** de l'enfance à l'adolescence.

Elle correspond à d'importantes transformations physiques, psychologiques et émotionnelles qui vont permettre à une fille ou un garçon de procréer, aimer en dehors de sa famille et prendre sa place d'adulte dans la société.

Puberté chez les garçons

La puberté chez le garçon débute en général entre 11 et 15 ans.

À la puberté, le cerveau sécrète de nouvelles hormones qui circulent dans le sang et vont éveiller le fonctionnement des organes sexuels.

Tout le corps subit des **transformations** :

- **la peau** devient moins lisse et des petits boutons d'acné apparaissent,
- **un duvet** de poil recouvre la lèvre supérieure puis pousse sur le menton jusqu'à se développer sur les joues (nécessitant les premiers rasages),
- **les poils** se développent sur les jambes et les bras, sur le pubis, et la musculature augmente,
- avec la croissance du larynx et des cordes vocales, **la voix** va devenir de plus en plus grave,

- **le pénis** commence à se développer,
- **les testicules** deviennent plus gros et vont commencer à fabriquer des spermatozoïdes,
- les bourses (**scrotum**) qui contiennent les testicules deviennent plus foncées,
- **les premières éjaculations** apparaissent.

Toutes ces transformations donnent au corps une nouvelle énergie souvent difficile à contrôler car l'humeur aussi va changer. C'est souvent dur pour vous, mais aussi pour vos proches!!!

Puberté chez les filles

La puberté chez la fille débute en général entre 10 et 15 ans :

- **des poils** apparaissent sous les bras et sur le pubis,
- **les seins** commencent à gonfler, la taille s'affine et les hanches s'arrondissent,
- **dans les ovaires**, les ovules vont commencer à mûrir et l'appareil génital se transforme pour se préparer à une éventuelle maternité : **les premières règles** apparaissent,
- **la peau du visage** devient moins lisse, des boutons d'acné peuvent apparaître.

Dans la tête, vous vous sentez **différentes**, plus mûres, vous voudriez que les choses aillent plus vite.

Pourquoi les règles ?

Les premières règles sont pour les filles l'**événement** le plus important de la puberté.

À partir des premières règles, tous les 28 jours en moyenne – on appelle cela un cycle –, la jeune fille puis la femme perdent du sang pendant quelques jours. Les règles sont un phénomène naturel qui va se reproduire à partir de l'âge de 12 ou 13 ans en moyenne jusqu'à l'âge de 50 ans environ (période de la ménopause). En effet, l'utérus se prépare tous les mois à accueillir l'ovule s'il est fécondé (on l'appelle alors l'œuf).

Pour cela, sa paroi interne (muqueuse) s'épaissit. Si la fécondation n'a pas eu lieu, la partie superficielle de la muqueuse est évacuée : ce sont les règles. Pour absorber ces pertes de sang, il est possible de placer un tampon dans son vagin ou une protection extérieure (serviette hygiénique).

Au début, une irrégularité des cycles et donc des règles est fréquente chez les adolescentes.

C'est comment le sexe d'une fille ?

Le sexe féminin est constitué de la **vulve** et du vagin. La vulve, c'est l'ensemble des organes génitaux externes. Elle est composée des grandes lèvres et des petites lèvres qui, en avant, forment le capuchon du clitoris, organe essentiel de la jouissance.

Dessous, se trouve l'entrée du vagin. Les lèvres, le clitoris et le vagin peuvent avoir des formes et des tailles différentes selon les filles.

Il est possible pour découvrir son sexe de le regarder à l'aide d'un miroir.

C'est quoi l'hymen ?

L'hymen est une membrane de peau qui ferme partiellement l'entrée du vagin. Il faut savoir que certaines filles n'ont pas d'hymen (environ un tiers d'entre elles). L'hymen, lorsqu'il existe, peut être très différent d'une fille à l'autre, être plus ou moins souple...

Lors du **premier rapport**, le plus souvent, l'hymen se rompt, ce qui peut occasionner un petit écoulement de sang. Une douleur peut être ressentie du fait de l'appréhension et atténuée par l'écoute mutuelle des partenaires et les préliminaires.

Parfois, la jeune fille ne saigne pas lors de son premier rapport sexuel. Cela peut être parce qu'elle n'a pas d'hymen ou parce que son hymen était assez souple pour permettre la pénétration.

La virginité n'est donc pas liée à la présence ou à l'absence d'hymen.

Quelle est la taille d'un sexe de garçon ?

La question de la taille de leur sexe préoccupe de nombreux garçons.

Celle-ci est très variable. À 12 ans, au repos, le pénis mesure généralement 3 à 5 cm de long et moins de 8 cm en **érection**.

À l'âge adulte, sa taille peut aller de 6 à 10 cm au repos et de 12 à 19 cm en érection. C'est à la fin de la puberté, vers 17-18 ans, que sa taille devient définitive.

Pour avoir une idée de la taille réelle de son sexe, il vaut mieux le regarder dans une glace plutôt que de se pencher en avant.

Mais la taille du sexe, ce n'est pas le plus important puisqu'elle est indépendante du plaisir qu'il peut procurer.

Comment se lave-t-on le sexe ?

Pour les garçons, il est important de se laver le sexe à l'eau et au **savon**.

Après avoir savonné le pénis et dégagé le gland du prépuce (ramener en arrière la peau qui recouvre le gland), il faut le savonner à sa base, là où s'accumulent des sécrétions blanchâtres dans lesquelles peuvent être présents de nombreux microbes.

Il faut ensuite se rincer et se sécher soigneusement car les microbes se développent facilement sur la peau humide.

Pour les filles, le lavage externe du sexe doit être fait à l'eau et au savon neutre.

Savonner la vulve (le sexe) de l'avant vers l'arrière, puis se rincer et se sécher soigneusement car les microbes se développent facilement sur la peau humide.

Tous ces gestes doivent s'effectuer de l'avant vers l'arrière pour éviter de ramener des microbes de l'anus vers la vulve.

Il n'est pas recommandé de se laver l'intérieur du vagin, il est naturellement propre grâce à ses sécrétions.

Organes généraux féminins

Poils pubiens

Clitoris

Méat urinaire

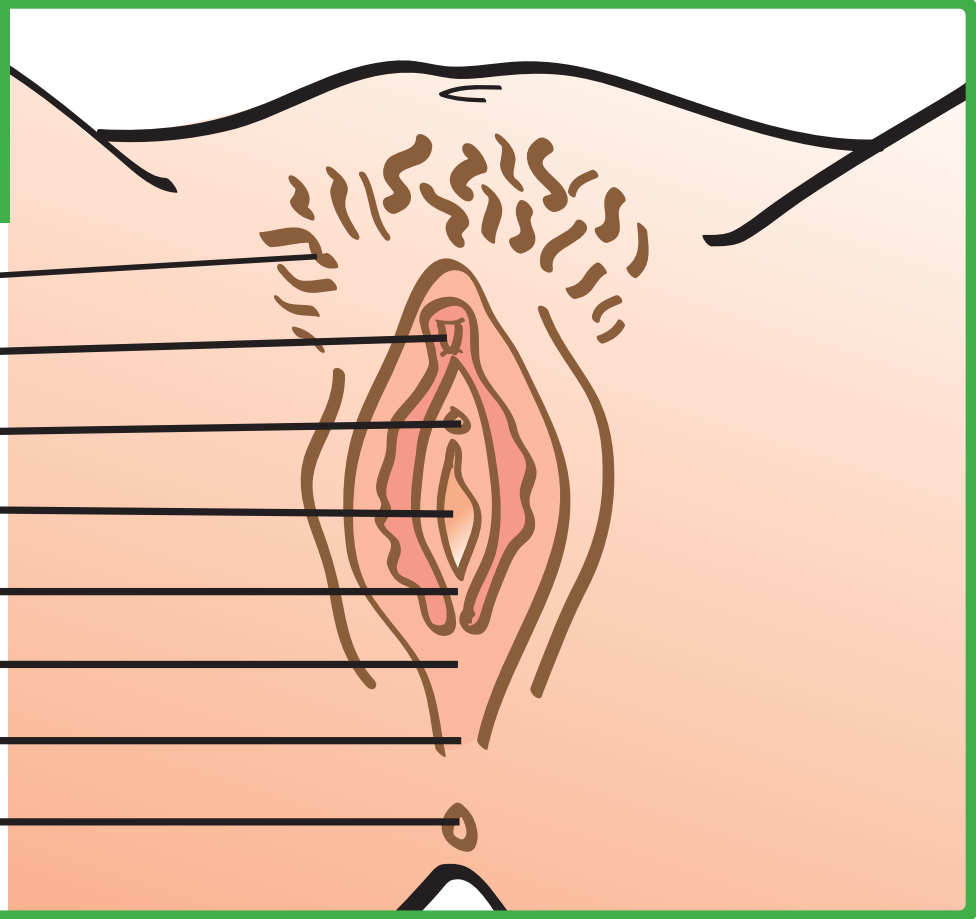
Entrée du vagin

Petites lèvres

Grandes lèvres

Muscle du périnée

Anus



Organes génitaux masculins

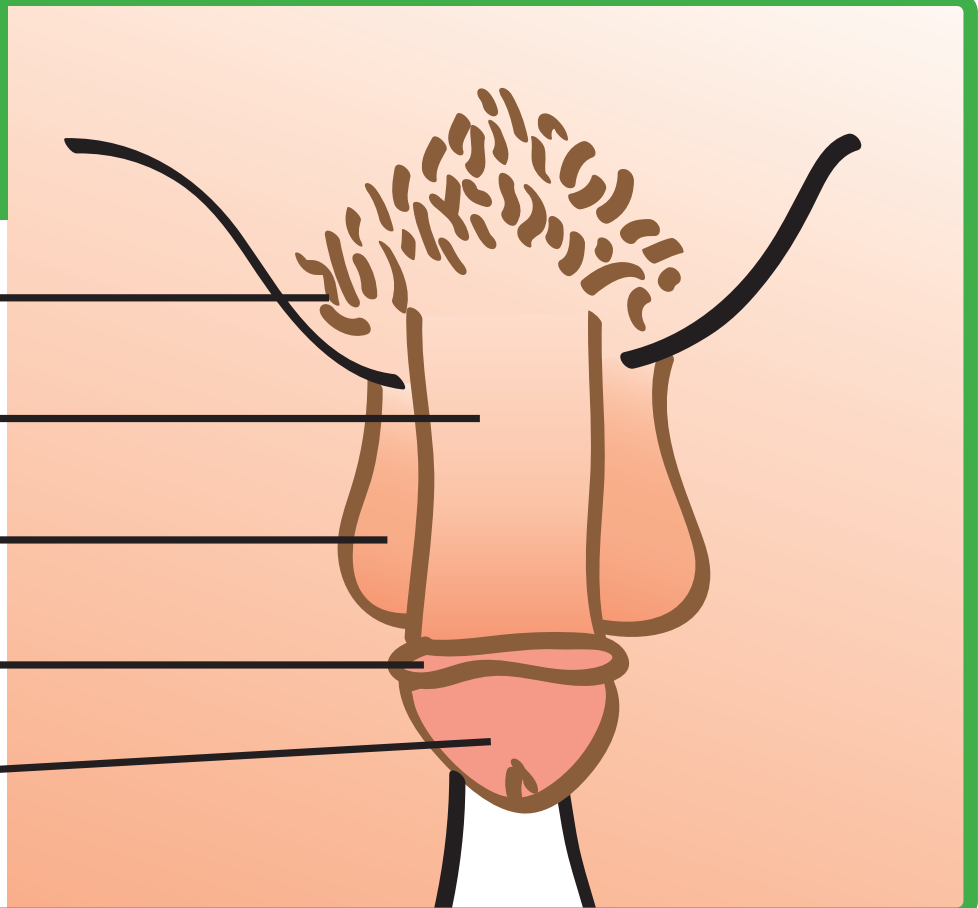
Poils pubiens

Verge

Testicules

Prépuce

Gland



C'est normal les "pertes blanches" ?

Ces sécrétions vaginales sont normales. Plus ou moins importantes selon les personnes et les périodes de la vie, elles peuvent varier d'aspect et de consistance selon les moments du cycle.

Ces **sécrétions** ne sont pas un signe d'infection, c'est une production naturelle du corps pour humidifier le vagin. Elles existent même avant les premières règles, elles témoignent du début de la puberté.

Si les sécrétions deviennent plus abondantes que d'habitude, colorées ou malodorantes ou s'accompagnent de brûlures ou de démangeaisons, elles peuvent être signes d'infection. Un seul de ces symptômes doit amener à consulter un médecin car des traitements existent.

C'est quoi les éjaculations nocturnes ?

Le garçon, au moment de la puberté, peut trouver des taches humides sur ses draps, sur son pyjama ou son caleçon, au réveil.

Lors de l'excitation provoquée par un rêve, érotique ou non, un peu de lubrifiant naturel (le liquide séminal) peut avoir humidifié l'extrémité de son sexe.

Parfois, c'est une éjaculation (émission de sperme) nocturne occasionnée par des rêves érotiques, dont on se souvient rarement au réveil.

C'est quoi un phimosis ?

Lorsque la peau du prépuce est trop serrée, le garçon a du mal à dégager le **gland** du pénis (décalotter). Cela peut être douloureux lors des rapports sexuels ou au cours de la toilette.

Le traitement peut consister en une petite intervention chirurgicale ou la circoncision.

C'est quoi la circoncision ?

La circoncision se pratique pour des raisons culturelles, religieuses, pour l'hygiène ou parfois en cas de phimosis. Elle consiste à retirer la totalité ou une partie du **prépuce** (peau recouvrant le gland du pénis).

La circoncision n'a pas de rapport direct avec la capacité de donner ou de prendre du plaisir.

C'est quoi l'excision ?

C'est une mutilation sexuelle interdite et punie par la loi. L'excision consiste à couper le **clitoris** d'une petite fille. Elle se pratique principalement pour des raisons culturelles et religieuses.

Aujourd'hui, les femmes excisées peuvent avoir recours à la chirurgie réparatrice.

La sexualité

C'est quoi la sexualité ?

La sexualité nous concerne tous dès la naissance et évolue jusqu'à la fin de la **vie**. Tout notre être y participe.

En matière de sexualité, il existe des limites fixées par la loi, mais il n'y a pas de norme universelle. Ce qui compte, c'est son désir personnel et le respect du désir et du non-désir de l'autre.

C'est quoi l'homosexualité ou la bisexualité ?

L'homosexualité est l'attraction que peut éprouver une personne vis-à-vis d'une autre, du même sexe que le sien.

Elle peut prendre la forme d'une relation amoureuse et/ou sexuelle.

L'homosexualité ne devrait pas empêcher celui ou celle qui la vit d'être heureux, mais souvent, pour cela, il ou elle a besoin de l'acceptation de sa famille, de son entourage et de la société. C'est encore difficile aujourd'hui et la discrimination crée beaucoup de souffrance.

À l'adolescence, il peut arriver d'avoir des attirances physiques ou sexuelles pour quelqu'un de son sexe. Cela peut n'être qu'une étape de la vie affective ou le début d'une véritable expression homosexuelle.

L'homosexualité, comme l'hétérosexualité, est une **orientation** sexuelle qui concerne chaque personne individuellement.

La bisexualité, c'est l'attirance simultanée ou successive pour des personnes du même sexe et de sexe opposé.

C'est quoi la masturbation ?

La masturbation, ce sont des caresses (souvent par va-et-vient, frottement, pression...) au niveau des parties génitales (pénis du garçon, vagin ou clitoris de la fille) qui procurent du plaisir ou un orgasme. La masturbation peut s'accompagner d'éjaculation chez le garçon à partir de la puberté et de sécrétions chez la fille.

Les caresses sont souvent accompagnées d'images ou de scènes érotiques qui défilent dans la tête. Cette pratique sexuelle solitaire ou en couple est assez fréquente et peut contribuer à l'**apprentissage** du plaisir.

À l'âge de 18 ans, 93 % des garçons et 45 % des filles déclarent s'être déjà masturbés.

Pourquoi les filles mouillent-elles ?

Chez la fille lors d'une sexualité, la vulve se modifie et s'humidifie.

Ce liquide permet de mieux faire glisser le sexe masculin dans le vagin au cours d'une pénétration : ce sont les sécrétions vaginales (certains disent "la mouille"). En cas d'insuffisance ou d'absence de ce lubrifiant naturel, des douleurs, des irritations, des saignements ou une rupture de préservatif peuvent survenir. Son absence peut être la conséquence d'un manque de désir ou de préliminaires insuffisants, mais aussi être

due aux soucis, à l'angoisse, au stress, à la fatigue ou à la prise de certains médicaments.

Il faut savoir attendre ou oser dire non.

En cas de sécheresse vaginale, si la fille désire avoir une relation sexuelle, il est possible d'utiliser un gel lubrifiant. Celui-ci doit être à base d'eau si on utilise un préservatif.

Pourquoi les garçons bandent-ils le matin ?

Bander (ou avoir une érection), c'est lorsque le pénis du garçon devient dur, raide, car il se remplit de sang comme une éponge. Cela peut arriver à n'importe quel âge (même chez les bébés!).

Les **érections** involontaires ou automatiques sont naturelles et peuvent se produire toute la vie chez un homme en bonne santé.

En dormant, on passe par différentes phases de sommeil pendant lesquelles l'activité mentale peut être très intense... Cela peut occasionner des érections nocturnes.

Les rêves érotiques peuvent aussi provoquer une érection.

C'est quoi les zones érogènes ?

Toutes les parties du corps peuvent être sources de plaisir (érogènes) lorsqu'elles sont caressées.

Parmi les plus **sensibles**, il y a bien sûr les parties génitales et beaucoup d'autres endroits à découvrir sur son propre corps comme sur celui de son ou de sa partenaire.

Il ne faut pas hésiter à guider l'autre dans cette recherche de sensibilité, variable pour chacun de nous.

Comment savoir si une fille ou un garçon a du désir sexuel ?

L'expression du visage, le regard, l'attitude sont les premiers signes évocateurs du désir.

Physiologiquement, si une fille ou un garçon a un désir sexuel intense, le plus souvent, sa **respiration** et le rythme de son cœur s'accélèrent, elle ou il peut rougir, être en sueur, la pointe de ses seins peut durcir.

Chez la fille, au niveau de la vulve, le clitoris se raidit (c'est une forme d'érection), les lèvres gonflent et le vagin se dilate, un lubrifiant naturel va progressivement tapisser l'intérieur du sexe (les sécrétions vaginales), ce qui facilitera la pénétration. Certains appellent cela "mouiller".

Chez le garçon, au niveau génital, la verge se raidit et s'allonge, le gland se décalotte et rougit, cela s'appelle bander. Du liquide séminal peut apparaître au bout du sexe.

C'est quoi un orgasme ?

Un orgasme, c'est une sensation de plaisir très **intense** pouvant se produire au cours d'un rapport sexuel ou d'une masturbation, chez la fille comme chez le garçon.

Cela n'arrive pas lors de toutes les relations sexuelles, ce qui n'empêche pas pour autant les partenaires de partager du plaisir.

En général, au moment de l'orgasme, la respiration et le cœur s'accélèrent, les muscles de la zone génitale se contractent. Chez la fille, l'orgasme se manifeste par une dilatation des organes génitaux. Chez le garçon, il est souvent lié à l'éjaculation.

Comment fait-on l'amour ?

Il y a de nombreuses façons de faire l'amour et à chacun de découvrir ce qui lui convient le mieux. Cela peut prendre la forme de nombreuses caresses sur tout le corps, de baisers tendres, de stimulations (du pénis, de la vulve, des petites et grandes lèvres) et parfois de pénétrations.

L'important, c'est d'en avoir envie et de se sentir prêt. Les limites étant le désir, le **respect** de l'autre et... vos imaginations !

Faire l'amour, c'est souvent une façon d'exprimer à l'autre ses sentiments ; vous êtes attirés l'un par l'autre et décidés, quand vous serez prêts, à partager votre tendresse et votre corps.

Comment faire l'amour sans pénétration ?

Il est possible de partager beaucoup de **plaisir** sans pratiquer de pénétrations. Par exemple, par des caresses au niveau des principales zones érogènes ou sur tout le corps.

Des frottements contre le pubis, entre les cuisses ou les seins d'une fille peuvent apporter du plaisir.

Pour les filles, des caresses avec un doigt humide, la bouche ou la langue, au niveau de leur clitoris et sur l'ensemble de la vulve peuvent leur procurer un orgasme.

On peut caresser le pénis du garçon avec la main, la langue ou la bouche (fellation).

Une fille ou un garçon ne sont pas toujours prêts pour des pratiques sexuelles avec pénétration, pour des raisons morales, de religion ou personnelles.

Les caresses, la masturbation peuvent aussi être une façon de donner et de recevoir du plaisir.

C'est quoi le plaisir sexuel ?

C'est se donner et donner du plaisir avec son corps, ses zones érogènes, ses organes génitaux, par des caresses, des baisers, des frottements, des pénétrations, etc.

La sexualité est différente d'une personne à l'autre. Les besoins, les envies et les zones sensibles à l'excitation érotique ne sont pas les mêmes pour tous. Par exemple, beaucoup de filles disent qu'elles ont besoin de caresses, d'attentions et surtout de temps pour atteindre l'orgasme. Les garçons aussi ont besoin de tendresse et de **caresses** mais peut-être sont-ils moins habitués à le dire.

C'est quoi la frigidité ?

La frigidité, c'est ne pas ressentir de plaisir lors d'un acte sexuel. Ce terme s'applique essentiellement à la sexualité féminine.

De nombreuses raisons peuvent expliquer cette situation comme des soucis ou une **absence** de sentiments ou de désir, mais, le plus souvent, la frigidité n'est pas définitive et les choses s'arrangent avec le temps, en en parlant (avec son ou sa partenaire par exemple ou d'autres personnes de confiance).

Lors des premières expériences sexuelles, il peut arriver que les filles éprouvent peu ou pas de plaisir, mais ce n'est pas pour cela qu'elles sont frigides.

C'est quoi l'impuissance ?

L'impuissance, c'est l'impossibilité pour le garçon d'avoir une érection qui lui permette d'accomplir une pénétration.

Cela peut n'être que passager et être lié à un manque de désir, à trop de désir, au stress. Il faudrait pouvoir en **parler** avec sa/son partenaire et/ou d'autres personnes de confiance.

C'est quoi l'éjaculation précoce ?

C'est éjaculer avant d'avoir pénétré sa (ou son) partenaire ou tout au début de la pénétration.

Cela arrive souvent lors des premières relations ou lorsqu'on n'est pas très sûr de soi ou bien que l'on a du mal à se contrôler.

Cela s'arrange avec le temps et avec l'aide de sa (ou son) partenaire. C'est bon d'en parler avec quelqu'un de **confiance** ou à un médecin.

Quel est l'âge moyen des premiers rapports sexuels ?

Il n'y a pas d'âge idéal pour avoir ses premiers rapports sexuels, chacun doit pouvoir ressentir quand il est **prêt** et surtout, quand le désir est partagé.

À titre indicatif, l'âge moyen, en France, des premiers rapports sexuels est autour de 17 ans.

Que dit la loi sur la sexualité ?

Notre corps nous appartient et, indépendamment des valeurs de chacun, la loi (le code pénal) interdit certains comportements. En France, la loi permet aux plus de 15 ans d'avoir des rapports sexuels (hétérosexuels et/ou homosexuels), à condition qu'ils se pratiquent sans **contrainte** physique ou morale, et avec un partenaire autre qu'un adulte "ayant autorité" sur le jeune.

Certains comportements sont interdits, c'est important de le savoir :

- **les agressions sexuelles :** ce sont toutes les atteintes sexuelles commises avec violence, contrainte, menace ou surprise,

tous les actes impudiques autres que les pénétrations qui, elles, constituent le viol ;

- **le viol** est un crime, jugé en cour d'assise et puni de 15 ans de prison. Il s'agit de tout acte sexuel de quelque nature que ce soit, commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise.

Sont par ailleurs interdits : l'accès aux revues ou films pornographiques pour les moins de 18 ans, l'exhibition, le voyeurisme, le harcèlement et les mutilations sexuelles (comme l'excision).

Si vous êtes (ou avez été) victime ou témoin de certains propos ou actes qui vous ont choqué, il est très important d'en parler à un adulte de votre connaissance (parent, professeur, infirmière scolaire, médecin...) ou d'appeler Allo Enfance maltraitée (119).

C'est quoi un pédophile ?

Un pédophile, c'est un adulte (homme ou femme) qui est attiré sexuellement par des **enfants**. La loi interdit et condamne à une peine de prison toute personne majeure ayant des relations sexuelles avec un jeune de moins de quinze ans.

Les conséquences psychologiques pour l'enfant peuvent être très graves, ce sont des faits dont il est important de parler s'ils arrivent (appeler Allo Enfance maltraitée au **119**).

C'est quoi la pornographie ?

La pornographie, c'est la mise en scène de rapports sexuels avec un cadrage sur les organes génitaux dans le but d'exciter sexuellement le **spectateur** ou le lecteur.

Les films et les revues pornographiques mettent souvent en scène des stéréotypes de domination sexuelle : des pénis surdimensionnés, des femmes soumises aux hommes, humiliées, méprisées...

Les films pornographiques sont des fictions construites autour de la représentation machiste du plaisir de l'homme.

Ces images ne correspondent pas à la réalité.

Les cassettes et les films pornographiques sont interdits aux moins de 18 ans.

La contraception

C'est quoi la contraception ?

La contraception, c'est **l'ensemble des moyens** qui permettent à une fille et un garçon d'éviter une grossesse après une relation sexuelle. Lorsque l'on souhaite un enfant, il suffit d'arrêter de l'utiliser.

En France, la contraception est **libre** et délivrée de manière anonyme et gratuite (pour tous les adolescents) dans les centres de planification familiale.

Le choix d'un moyen de contraception est une affaire **individuelle**

qui nécessite un dialogue avec un médecin généraliste ou gynécologue. Ce dialogue est confidentiel.

Pour se faire prescrire une contraception, il n'est pas obligatoire d'avoir un examen gynécologique. Par la suite, le **suivi gynécologique** régulier est important pour évaluer si la méthode vous convient et parler de prévention et de dépistage des IST avec votre médecin.

Le contraceptif le plus utilisé aujourd'hui est la **pilule**. Elle est très efficace si la prise est quotidienne et à heure fixe.

Les infirmières scolaires et les pharmaciens sont aussi là pour vous informer sur ces questions.

Le stérilet (ou dispositif intra-utérin), petit objet en plastique placé **68**

par le médecin dans l'utérus, est une méthode fiable car il n'y a pas de risque d'oubli.

L'implant contraceptif est un petit bâtonnet en plastique inséré sous la peau du bras sous anesthésie locale et qui est efficace trois années d'affilée. Il a les mêmes avantages que la pilule et libère du souci quotidien de l'oubli du comprimé.

Le patch contraceptif est un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine pendant 3 semaines chaque mois. C'est un moyen de contraception facile à utiliser et efficace pour celles qui ont tendance à oublier la pilule.

L'anneau vaginal est un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, simplement, comme un tampon. On le laisse en place

pendant 3 semaines. C'est un moyen de contraception hormonale efficace qui permet d'éviter les oublis.

Aucune de ces méthodes contraceptives ne protège du VIH/sida et des infections sexuellement transmissibles.

Quel que soit le moyen utilisé (pilule, implant, patch, stérilet...), il est important d'y associer un préservatif pendant les premiers mois d'une relation et tant que les deux partenaires n'ont pas les résultats des tests de dépistage du VIH/sida et des autres IST.

Les préservatifs masculins et féminins sont des contraceptifs efficaces s'ils sont bien utilisés et ce sont surtout les seuls moyens de se protéger des IST et du VIH/sida. Ils sont à usage unique.

**Il existe encore d'autres méthodes contraceptives...
Parlez-en à votre médecin.**

C'est quoi la contraception d'urgence ?

Il s'agit d'une contraception de rattrapage, que l'on doit prendre de manière **exceptionnelle**, le plus rapidement possible et au plus tard dans les 72 heures après un rapport sexuel avec pénétration si la fille ne prend pas la pilule ou si elle l'a oubliée, si la relation sexuelle a eu lieu sans protection (préservatif) ou encore si le préservatif a craqué. Plus elle est prise rapidement plus elle est efficace.

Il s'agit d'un comprimé à avaler qui permet à la fille de ne pas être enceinte ; la contraception d'urgence est délivrée sans ordonnance, dans les pharmacies, par l'infirmière du collège et du lycée ou dans les centres de planification et d'éducation familiale. Elle est gratuite pour les mineures.

C'est quoi un centre de planning familial ?

C'est un endroit, appelé plus exactement Centre de planification ou d'éducation familiale (CPEF), où l'on peut parler avec des personnes compétentes autour des questions liées à la sexualité et à la contraception. On peut y avoir une consultation relative à la contraception auprès de spécialistes (médecin, gynécologue, sage-femme, conseillère conjugale). Les filles comme les garçons mineurs peuvent consulter dans le **respect de l'anonymat** et **gratuitement**.

Dans certains centres, un dépistage des infections sexuellement transmissibles et du VIH peut être réalisé de manière anonyme. Tous les moyens de contraception y sont prescrits ou délivrés aux mineur(e)s, y compris les préservatifs et la contraception d'urgence.

Il existe au moins un centre de planification ou d'éducation familiale par département. Certains centres de planification dépendent du Mouvement français pour le planning familial, qui est une association.

L'avortement

C'est quoi l'avortement ?

L'avortement (ou IVG : interruption volontaire de grossesse) est un **recours** pour une fille enceinte désirant interrompre sa grossesse.

Il ne peut se pratiquer que pendant les quatorze premières semaines suivant le début des dernières règles.

Une mineure peut choisir de ne pas en parler à ses parents et, dans ce cas, l'autorisation parentale n'est pas indispensable. Mais elle doit se faire accompagner par une personne majeure de son choix afin de ne pas rester seule dans ce moment difficile.

C'est toujours une situation douloureuse à vivre et évitable par une contraception adaptée.

Pour connaître les démarches spécifiques aux mineures, s'adresser à Info IVG, au Mouvement français pour le planning familial ou voir le site www.choisirsacontraception.fr.

Vous pouvez aussi télécharger le « Guide d'information sur l'IVG pour les femmes » du ministère de la Santé.

Les infections sexuellement transmissibles

Quelles sont les principales infections sexuellement transmissibles ?

Les plus graves et les plus fréquentes pour l'individu :

chlamydie, papillomatose (ou condylome ou crêtes de coq), hépatite virale B.

Les plus graves et les plus rares : infection à VIH/sida, syphilis, gonococcie.

Les infections bénignes: infection à mycoplasme, trichomonase, G. Vaginalis, herpès.

Ces maladies sont souvent rapides à diagnostiquer et se traitent facilement, en dehors du VIH.

Certaines infections peuvent se transmettre au fœtus ou au nouveau-né et imposent un **dépistage** en début de grossesse.

Pour certaines infections, il existe des vaccins, parlez-en à votre médecin.

À noter, avant on parlait de **maladies sexuellement transmissibles**.

Comment sait-on si on a une infection sexuellement transmissible ?

Des signes anormaux (les symptômes) sur le corps, comme des rougeurs, irritations, douleurs au bas-ventre, écoulement vaginal ou urétral, brûlures en urinant, ganglions à l'aîne, ulcérations ou boutons et petites verrues..., sont le plus souvent causés par une IST (infection sexuellement transmissible) mais pas toujours.

Quels que soient les signes d'alerte, il faut consulter un médecin qui fera le diagnostic et prescrira le traitement nécessaire.

Pour l'infection à chlamydia, il faut faire faire un dépistage régulièrement car elle évolue le plus souvent sans aucun signe.

Le médecin est soumis au secret professionnel et ne révélera pas ce qui lui sera dit.

Si une IST est diagnostiquée, il faudra également traiter la (le ou les) partenaire(s), sinon il y a risque de nouvelle contamination.

Le **traitement** des IST est le plus souvent simple et efficace à condition d'être bien adapté.

Des centres spécialisés, centres d'information, de dépistage et de diagnostic des IST (CIDDIST) et centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) existent dans chaque département. Les examens et les traitements y sont gratuits et anonymes (aucun papier d'identité n'est demandé).

Il est important de suivre un traitement car il peut y avoir des complications telles que la stérilité, le cancer du col de l'utérus. Par ailleurs, les IST favorisent la transmission du VIH en cas de rapport sexuel non protégé avec une personne porteuse du virus du sida.

Quel risque d'IST pour quelle relation sexuelle ?

Les rapports bucco-génitaux (bouche / sexe) comme la fellation (stimulation du sexe masculin par la langue) ou le cunnilingus (stimulation du sexe féminin par la langue) non protégés entraînent des risques de transmission faibles pour les deux partenaires, qu'il y ait éjaculation ou non.

La pénétration vaginale sans préservatif comporte un risque pour le garçon et pour la fille ; les risques sont encore plus élevés en cas de saignements comme pendant la période des règles ou lors de la première pénétration sexuelle.

Enfin, la pénétration anale, ou sodomie, non protégée est la pratique la plus à risque.

En cas de doute ou de traitement, éviter les rapports sexuels ou utiliser systématiquement les **préservatifs** (féminin ou masculin).

Le VIH/sida

C'est quoi le sida ?

L'infection à VIH/sida (syndrome d'immunodéficience acquise) est une maladie transmissible provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Ce virus s'attaque au système qui défend l'organisme contre les maladies (le système immunitaire). Progressivement, il détruit certains éléments essentiels du système immunitaire, en particulier des globules blancs appelés "lymphocytes CD4". Quand le taux de CD4 est trop bas, des infections graves peuvent survenir, que l'on appelle les "infections opportunistes", et c'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Quand une personne est porteuse du virus du sida (VIH), celui-ci peut être présent dans certains liquides de son corps :

- le sang,
- le sperme et le liquide qui survient avant l'éjaculation (liquide pré-séminal),
- les sécrétions vaginales (la mouille),
- le lait maternel.

Par ces liquides, il existe **trois voies** de transmission et ce sont les seules :

- **la transmission sanguine**, lors de l'échange de seringues chez les usagers de drogues ou par contact avec une plaie ouverte.
- **la transmission sexuelle**, lors de pénétrations non protégées avec une personne infectée.
- **la transmission de la mère à l'enfant**: lorsqu'une femme séropositive est enceinte, le virus peut passer de la mère au fœtus. Pour éviter la contamination par le lait maternel, on conseille aux mères séropositives de ne pas allaiter.

C'est quoi être séropositif ?

Être séropositif, pour le VIH (virus de l'immunodéficience humaine, responsable du sida), c'est être porteur du virus même si aucun signe de la maladie n'apparaît.

Une personne séropositive peut transmettre le virus à une autre personne lors de relations sexuelles non protégées, par le sang ou bien de la mère à l'enfant.

Il est important, au début d'une relation appelée à durer et avant de cesser d'utiliser le préservatif, de faire le test de dépistage

pour connaître sa séropositivité éventuelle car cela permet d'être pris en charge médicalement, mais aussi de prendre des **précautions** pour ne pas transmettre le virus et continuer à avoir une vie sexuelle responsable.

Comment dépiste-t-on le sida ?

En faisant une prise de **sang**. Lorsqu'on fait le test de dépistage, c'est soit la présence de traces du virus, soit celle des anticorps que l'on va rechercher dans le sang.

Pour effectuer un test de dépistage, il existe au moins une CDAG (Consultation de dépistage anonyme et gratuit) et un CIDDIST (Centre d'information, de dépistage et de diagnostic des IST) dans chaque département. Désormais, on peut dépister la présence du virus dès le 15^e jour après une prise de risque.

Si le résultat est négatif, ce ne sera que trois mois après la situation à risque qu'un dernier test permettra de savoir avec certitude que l'on n'est pas atteint par le VIH. En attendant, il faudra se protéger ainsi que son ou sa partenaire.

Comment soigne-t-on le sida ?

Pour le moment, il n'existe pas de traitement qui guérisse cette maladie, mais on peut soigner les symptômes (les manifestations) de la maladie.

Ces **traitements** freinent son évolution et améliorent les conditions de vie des malades.

Les médicaments utilisés dans le traitement du VIH/Sida sont le plus souvent donnés en multithérapie. Il s'agit de l'association de plusieurs médicaments différents.

Ces traitements, très contraignants, ont pour but de faire baisser la quantité de virus présents dans le sang, mais ne permettent pas de les éliminer définitivement.

En France, toute personne atteinte par le VIH peut bénéficier d'une prise en charge sociale et médicale (les soins sont entièrement gratuits).

Comment aider une personne séropositive ?

Lorsqu'on veut aider une personne séropositive, un proche ou un ami, le plus important est d'être à l'écoute, de ne pas la laisser tomber, d'être ou de rester un(e) vrai ami(e) sur qui elle peut compter.

On peut lui venir en aide dans la vie de tous les jours, l'**accompagner** dans ses loisirs, mais le principal est de savoir être là, lorsqu'elle en ressent le besoin.

Sida Info Service [0800 840 800] et diverses associations sont là aussi pour vous aider et répondre à vos questions.

Vous pouvez aussi conseiller à votre ami(e) de les appeler afin qu'il ou elle puisse rencontrer une personne spécialisée dans l'écoute des personnes séropositives ou de leurs proches.

Les préservatifs

Pourquoi utiliser les préservatifs ?

Les préservatifs, masculins et féminins, sont les seuls moyens de se **protéger** des infections sexuellement transmissibles et du VIH (virus responsable du sida) lors d'un acte sexuel avec pénétration. Ils sont aussi un moyen de contraception.

Il faut les utiliser lors de tout rapport sexuel avec pénétration vaginale ou anale. Les risques de transmission du VIH sont plus faibles lors d'une pénétration buccale, mais il est préférable d'utiliser un préservatif.

Avec votre partenaire régulier, avant de vous en passer, le mieux est de faire des tests de dépistage afin de vérifier qu'aucun des deux partenaires n'est atteint par le VIH ou des IST. Mais dans ce cas-là, la fidélité doit être réciproque et il faut utiliser un autre type de contraceptif pour ne pas risquer une grossesse non désirée.

Si vous avez rarement utilisé un préservatif dans l'année écoulée, il est recommandé de vous faire dépister des IST et du VIH (dans les CPEF, les CIDDIST ou les CDAG).

Pourquoi plusieurs modèles de capotes ?

Il existe plusieurs modèles parce que, selon l'anatomie (la largeur du sexe du garçon par exemple) ou la pratique sexuelle (fellation, pénétration vaginale ou anale) un modèle ou un autre pourrait être plus **adapté**.

Par exemple, il y a des préservatifs extra-large dans certaines marques.

Regardez bien, sur la boîte, la largeur standard est de 52 mm, mais certains modèles font jusqu'à 55 mm de large.

Certains préservatifs sont plus épais que d'autres, c'est aussi écrit sur l'emballage : de 0,02 jusqu'à 0,11 mm.

Pour la fellation, il vaut mieux utiliser des préservatifs non lubrifiés. Il existe des préservatifs parfumés (fraise, banane, chocolat, menthe, vanille, etc.).

Il faut toujours penser à vérifier qu'ils sont aux normes : marquage CE ou EN 600 (norme européenne).

Parfois, il peut être nécessaire d'ajouter un complément de gel à base d'eau.

C'est quoi le préservatif féminin ?

Le préservatif féminin est un moyen de se protéger des IST et du VIH. C'est aussi un moyen de contraception.

Il est en nitrile ou en polyuréthane lubrifié, matières très solides et qui transmettent la chaleur.

Plus large que le préservatif masculin, il se place à l'**intérieur** du vagin grâce à un anneau souple.

Il a l'avantage de pouvoir être mis en place quelques heures avant un rapport sexuel et peut constituer une alternative en cas d'allergie au latex (voir en dessin page 113 la pose du préservatif féminin).

On le trouve dans certaines pharmacies et, gratuitement, dans les CPEF (centres de planification ou d'éducation familiale).

Pourquoi ajouter du gel ?

Certains préservatifs ne sont pas assez lubrifiés et, lors d'une pénétration, l'ajout de gel est parfois nécessaire.

Le stress, la peur, certains médicaments (contre l'acné, par exemple), le manque de caresses et de désir peuvent entraîner une absence ou une insuffisance de lubrification naturelle au niveau du vagin.

Ajouter du gel permet de réduire le risque de **rupture** du préservatif, et donc le risque de contamination par le VIH.

En cas de pénétration anale, le gel est encore plus nécessaire.

Il faut utiliser des gels à base d'eau. Il ne faut jamais utiliser du beurre, de la vaseline, des pommades ou des crèmes..., car, au lieu de lubrifier le préservatif, ils le fragilisent, ce qui augmente le risque de le faire craquer.

Préservatifs masculins



Ouvrir délicatement l'emballage. Il existe souvent une encoche prévue à cet effet. Attention aux ongles, dents ou objets coupants qui pourraient déchirer le préservatif.



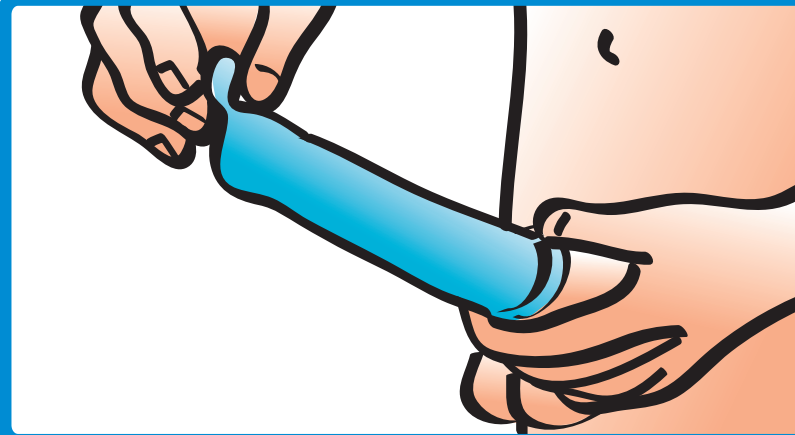
Le préservatif doit être mis en place sur le sexe en érection avant que le pénis ne touche votre partenaire.



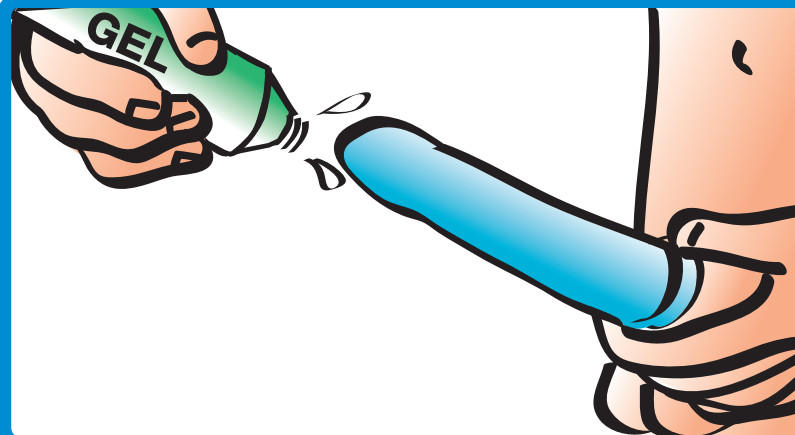
Pour le dérouler, il y a un sens.
On peut le vérifier avant
de le poser sur le pénis.
S'il ne se déroule pas bien,
surtout ne pas forcer ; le jeter
et en prendre un autre.



D'une main, pincer le petit
réservoir au sommet
du préservatif pour éviter
la formation d'une bulle d'air.



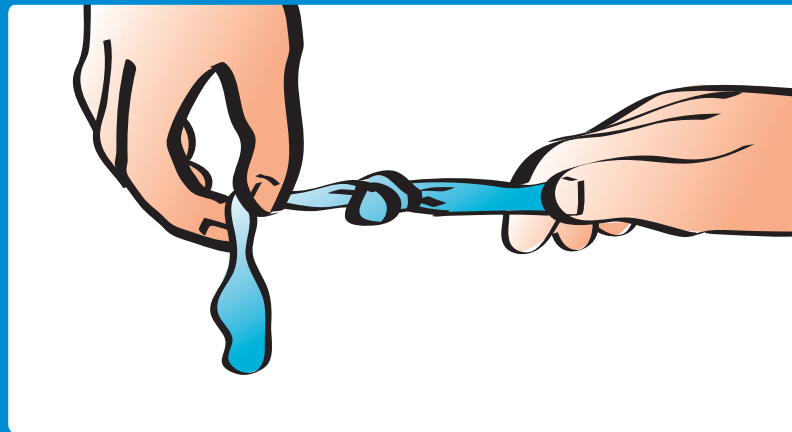
De l'autre main, bien dérouler le préservatif jusqu'à la base du pénis en érection.



Si vous appliquez un lubrifiant sur le préservatif, utilisez uniquement un gel à base d'eau, vendu en pharmacie, jamais de produit gras (vaseline, huile...).

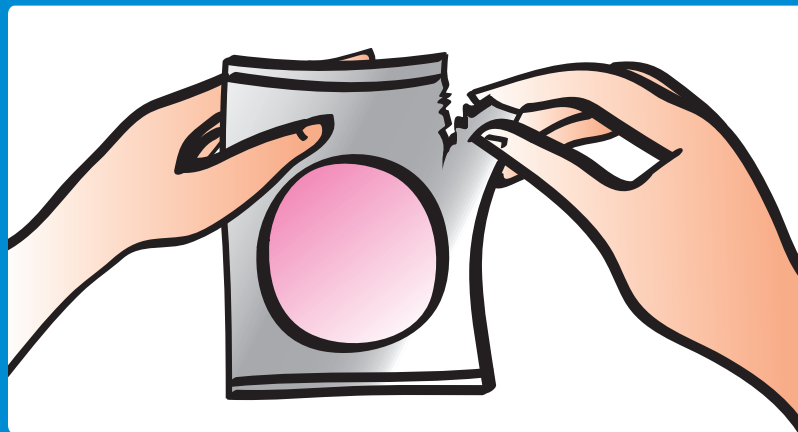


Après l'éjaculation et avant la fin de l'érection, retenez le préservatif à la base du pénis pendant le retrait pour éviter toute fuite de sperme.

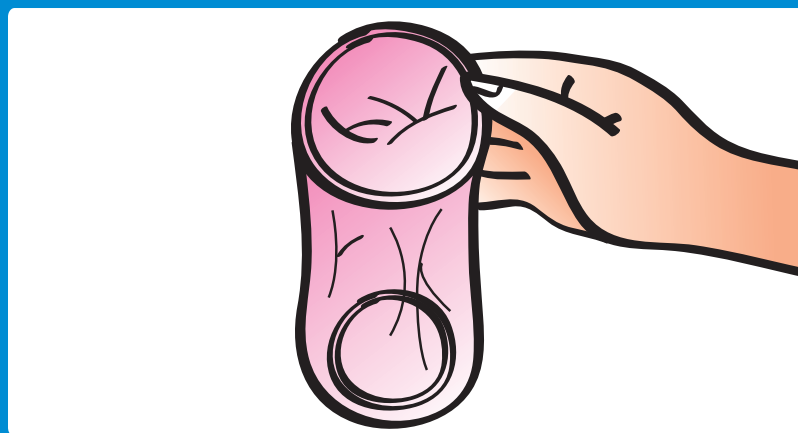


Jeter le préservatif à la poubelle après l'avoir noué. N'hésitez pas à vous entraîner tout seul plusieurs fois.

Préservatifs féminins



Ouvrir délicatement l'emballage. Il existe souvent une encoche prévue à cet effet. Attention aux ongles, dents ou objets coupants qui pourraient déchirer le préservatif.



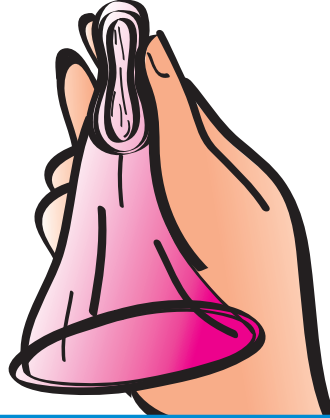
Il y a aux extrémités du préservatif un anneau externe, à l'entrée, et un anneau interne, au fond. L'anneau externe est plus grand et plus fin que l'anneau interne.



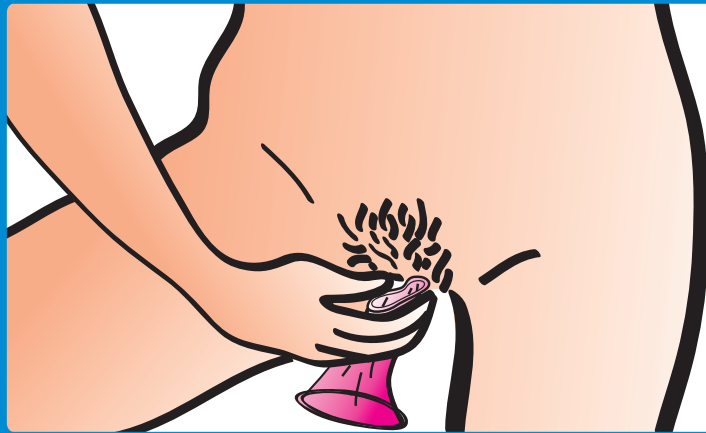
Choisir une position confortable avant de mettre en place le préservatif : debout avec une jambe sur la chaise, accroupie ou couchée.



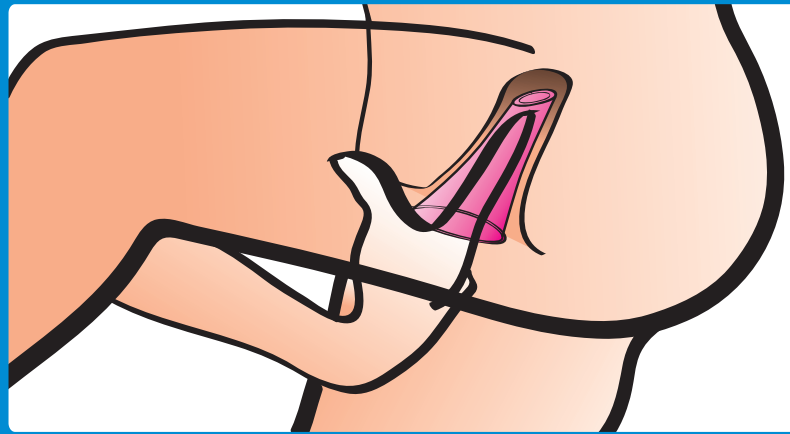
Ce préservatif peut se mettre plusieurs heures avant le rapport sexuel (ça lui permet de bien adhérer aux parois du vagin).



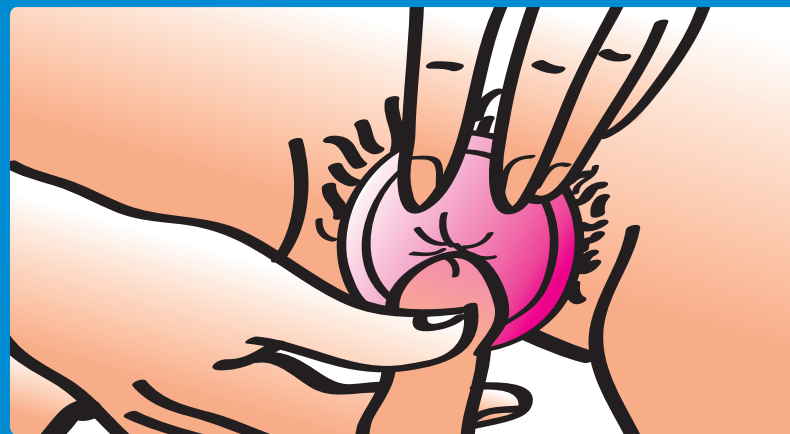
Tenir l'anneau interne qui se trouve au fond du préservatif en le pressant entre le pouce et l'index.



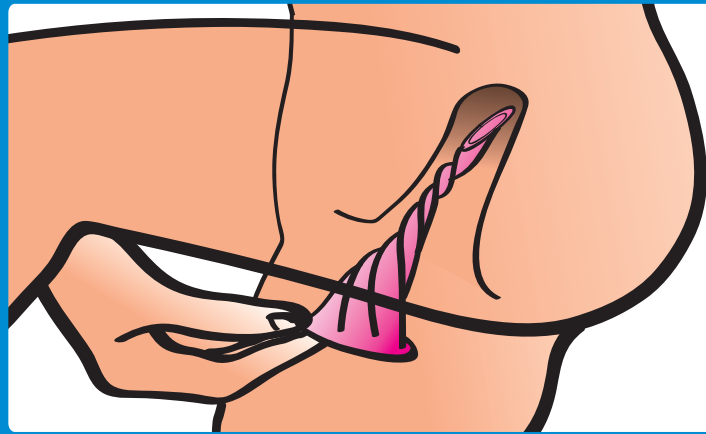
Sans le relâcher, introduire soigneusement l'anneau interne dans le vagin et veiller à ce que le préservatif ne soit pas tordu.



Mettre le doigt à l'intérieur du préservatif et pousser l'anneau interne aussi loin que possible. L'anneau externe doit rester en dehors du vagin et recouvrir correctement la région des lèvres.



Guidez avec la main le pénis de votre partenaire à l'intérieur du préservatif. Vérifiez que le pénis n'entre pas à côté du préservatif.



Après le rapport, inutile que l'homme se retire avant la fin de l'érection.
Pour retirer le préservatif, il faut tordre l'anneau externe et tirer doucement.



Jeter le préservatif à la poubelle.
Attention, ne jamais utiliser un préservatif masculin et féminin en même temps.
N'hésitez pas à vous entraîner toute seule plusieurs fois.

Que faire si la capote craque ?

Si la fille n'a pas de contraception (comme la pilule), elle peut obtenir à la pharmacie, auprès de l'infirmière scolaire ou au CPEF (Centre de planification ou d'éducation familiale), une contraception d'urgence à prendre le plus tôt possible et au maximum 72 heures après le rapport.

Si votre partenaire ne connaît pas son statut sérologique ou s'il/elle est séropositif(ve), rendez-vous le plus vite possible, au plus tard dans les 48 h, au service des **urgences** de l'hôpital le plus proche (appeler Sida Info Service **0 800 840 800** pour connaître tous les lieux).

C'est mieux d'y aller avec votre partenaire.

Un médecin évaluera avec vous le risque pris et l'intérêt de vous prescrire le traitement appelé traitement post-exposition (TPE).

Celui-ci, par association de deux ou trois anti-rétroviraux, dure 4 semaines. À la fin, un test de dépistage sera fait et il faudra attendre 3 mois environ pour savoir si vous êtes ou non contaminé. Le TPE réduit le risque de contamination mais ne l'élimine pas complètement.

Comment teste-t-on les préservatifs ?

Afin de respecter la norme européenne (CE), les préservatifs en latex ou en polyuréthane subissent une série de tests de **qualité** :

- **les dimensions** : la norme leur impose un minimum de 16 cm de longueur et leur largeur à plat doit être comprise entre 50 et 55 mm ;
- **la porosité** : c'est un test très important. On fait passer un courant électrique de très faible intensité (10V) dans un préservatif plongé dans une solution d'eau salée. Si le courant passe, le préservatif est sans doute troué ;

- **l'éclatement:** on gonfle le préservatif jusqu'à ce qu'il éclate. Il doit contenir au moins 18 litres d'air en résistant à une certaine pression ;
- **l'étirement:** une bague de latex issue d'un préservatif est étirée jusqu'à sa rupture. Elle doit supporter une élongation minimale de sept fois sa dimension d'origine ;
- **le vieillissement:** le préservatif a une durée de vie de cinq ans. Pour simuler son vieillissement, on le garde dans une étuve à 70°C pendant deux jours. Puis on lui fait subir le test de résistance à l'étirement.

Est conforme tout échantillon qui a satisfait à l'ensemble de ces tests.

Adresses utiles

Crips (Centre régional d'information et de prévention du sida)

www.lecrips.net

Fil Santé Jeunes

32 24 (numéro gratuit depuis un poste fixe).

Si vous appelez depuis un portable, composez le **01 44 93 30 74** pour que l'appel ne soit pas surtaxé et soit au coût d'une communication ordinaire. Fonctionne 7 jours/7 de 8 h à minuit. Il propose écoute, soutien, information et orientation pour toutes les petites inquiétudes de la vie quotidienne et les problèmes de santé et de sexualité.

www.filsantejeunes.com

Ligne Azur

0 810 20 30 40 (entre 17 h et 21 h pour les jeunes, filles ou garçons, qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle)

www.ligneazur.org

Info IVG et contraception

01 47 00 18 66 (Île-de-France : du lundi au vendredi de 12 h à 19 h)

Allo enfance maltraitée

119

Jeunes Violences Écoute

0 800 20 22 23

Sida Info Service

0 800 840 800

Mouvement français pour le planning familial (MFPF)

www.planning-familial.org

Écoute sexualité contraception : **0 800 803 803**

Ministère de la Santé

www.sante.gouv.fr

**Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
(INPES)**

www.inpes.sante.fr

www.choisirsacontraception.fr (informations sur la contraception)

www.protegetoi.org (prévention du VIH/sida et des IST
et informations sur la sexualité)

Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG)

Les adresses des CDAG peuvent être obtenues en téléphonant à Sida Info Service.

Centres de planification et d'éducation familiale (CPEF)

Pour avoir l'adresse du CPEF, le plus proche de chez vous,
allez sur **www.choisirsacontraception.fr**
ou sur **www.sante.gouv.fr/contraception**
ou appelez **Fil Santé Jeunes**

Remerciements

Cette brochure reprend les questions les plus souvent posées par les élèves aux intervenants du Crips Ile-de-France dans les établissements scolaires sur le thème de l'amour, du corps, des pratiques sexuelles et des risques sexuels. Pour réfléchir sur ces questions et en discuter avec des animateurs, un lieu d'accueil à l'intention des 13-25 ans a été créé : le cybercrips (Tour Montparnasse / 75015 Paris / rez-de-chaussée www.cybercrips.net).

Élaboré avec la participation de : Crips Ile-de-France, Direction générale de la Santé, Inpes, Codes 95, Institut de sexologie, École des parents et des éducateurs des Bouches-du-Rhône.

Pour sa version agrandie et en braille, sous la direction de Cécile Allaire (Inpes), avec la participation de : Nathalie Caffier (Centre national de ressources la pépinière, déficience visuelle handicap rare), Philippe Claudet (association Les Doigts Qui Rêvent), Olga Faure-Olory (association Handicapzéro), Chantal Holzschuch (Réseau basse vision Bourgogne), Zahra Houacine (OEuvres des jeunes filles aveugles), Dr Béatrice Lebail (Association francophone des professionnels de basse vision), Zoubeïda Moulfi (Institut national des jeunes aveugles), Florence Perrin (ministère de l'Éducation nationale), Claire-Noëlle Piriou (consultante handicap), Fernando Pinto Da Silva (Association Valentin Haüy), Carole Roux-Derozier (Bibliothèque nationale de France), Annie Sidier (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie).

Édition Cécile Allaire

Maquette et réalisation Parimage

Dépôt de relief, braille et trame tactile : Tom's 3D

État des connaissances : décembre 2008

Impression : février 2010

Document édité et diffusé par
l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
42, boulevard de la Libération
93203 Saint-Denis Cedex
et téléchargeable sur
www.inpes.sante.fr/accessibilite

