

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> PICTONA'PREV

> JEUNES

DESCRIPTION :

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

TYPE DE SUPPORT : Jeu de cartes

PROFIL DU PUBLIC : Jeunes

ÂGE DU PUBLIC : 13-25 ans

THÉMATIQUE PRINCIPALE : Vie affective et sexuelle

ÉDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : Avril 2020



DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- en groupe

- avec animateur/animatrice

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À l'issue de l'animation, les participants pourront :

- Acquérir de nouvelles connaissances sur la thématique « vie affective et sexuelle ».
- Développer un esprit critique sur les idées reçues concernant la thématique « vie affective et sexuelle ».

THÈMES ABORDÉS

- Vie affective et sexuelle ; VIH/IST ; stratégies de prévention ; relations affectives, amoureuses et sexuelles ; grossesse ; contraception et parentalité ; stéréotypes et sexualité ; adolescence et puberté ; orientation sexuelle.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Minimum à 4 personnes / De 10 minutes à une heure

--> En classe entière/en groupe : l'animateur propose à une personne du groupe de venir au tableau dessiner un mot. Une fois que le mot a été trouvé par le groupe, les personnes débattent avec l'animateur sur le thème de la carte.

--> En action extérieure : stand/maraude : l'animateur propose aux jeunes de se répartir en deux ou trois groupes. Le but du jeu est de faire deviner en une minute le maximum de mots par équipe. Les personnes débattent avec l'animateur sur le thème de la carte.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

Avoir une pensée créatrice/ Avoir une pensée critique/
Savoir communiquer efficacement/ Être habile dans les relations interpersonnelles/ Savoir gérer son stress.

MATÉRIEL

45 cartes avec des mots sur la thématique « vie affective et sexuelle »

CONSIGNE

« Tirez une carte et faites deviner le mot au groupe en le dessinant ».

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- L'outil incite à la participation et s'avère plutôt ludique, il peut être utilisé pour ouvrir une séance d'animation ou de débat.
- L'outil se décline à toutes les thématiques.

Limites :

- L'outil nécessite des connaissances sur la thématique et une capacité à animer un débat en questionnant les représentations.
- L'outil peut susciter de la compétition entre les jeunes. Reprendre pédagogiquement les mots dessinés peut s'avérer compliqué si un cadre n'a pas été posé.

RESSOURCES

Brochures « Premières fois » et « Questions d'ados » (Onsexprime.fr), « l'pass contraception » (région IDF) + « IST »

Site internet, numéro d'écoute

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

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

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

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> PICTONA'PREV

> JEUNES



AIDE À L'ANIMATION (*questions de relances*) ET APPORT DE CONNAISSANCES

CARTES THÉMATIQUES ÉMOTIONS, RELATIONS, CONSENTEMENT : *Un couple, la séduction, une rupture, l'amour, la jalousie, faire une réputation, le consentement.*

Que signifie être en couple ? Est-ce obligatoire d'être en couple ?

Comment fais-tu pour te rendre séduisant ? Est-ce important ?

À quel moment te sens-tu au top de ton pouvoir de séduction ?

Quelles sont les émotions ressenties suite à une rupture ? À qui peut-on en parler ? Comment mettre terme à une relation néfaste ?

L'amour est-il la condition indispensable pour un rapport sexuel ? Qu'est-ce que l'amour ?

La jalousie est-elle un signe d'amour ? Jusqu'où peut aller la jalousie ?

Quel est le but de « faire une réputation » ? Quels sont les risques ?

Que représente le consentement ? Comment s'assurer du consentement de quelqu'un ? A-t-on besoin du consentement seulement pour un bisou ?

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 (l'alcool par exemple), sans menace, pression ou rapport d'autorité. Une personne qui dort ou qui est inconsciente ne peut pas donner son consentement.

CARTES THÉMATIQUES GENRE, ORIENTATION SEXUELLE : *Un homme, une femme, un père au foyer, une footballeuse.*

Quelle est la différence entre homme et femme ? Qu'est-ce qu'être un homme ? Qu'est-ce qu'être une femme ?

Est-ce que certaines activités sont réservées à l'un des deux genres ?

Les stéréotypes 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 hommes et les femmes dans des catégories différentes. Il peut arriver que les femmes soient plus sensibles que les hommes à cause de changements hormonaux, par exemple. Néanmoins ce n'est pas une vérité absolue, car il existe des hommes sensibles, des femmes plus dures et inversement. La société véhicule des stéréotypes propres aux genres de chacun : les garçons sont formatés pour être viriles/durs, tandis que les filles sont formatées pour être souriantes, séduisantes... Il est important de déconstruire ces stéréotypes !

L'objectif est de remettre en cause les représentations négatives attachées à certaines populations.

Que savez-vous de la bisexualité ? Existe-t-il d'autres types d'orientations sexuelles ? Est-ce que l'orientation sexuelle est un choix ?

L'orientation sexuelle ne se choisit pas. L'orientation affective et sexuelle, c'est le désir affectif et sexuel, l'attirance que l'on éprouve pour une personne, peu importe son identité de genre et son sexe biologique (assigné à la naissance). On ne se déclare pas un matin homosexuel ou hétérosexuel. L'orientation sexuelle se construit et évolue au fil du temps. On n'est pas enfermé toute sa vie dans une case « homo », « hétéro » ou « bi ».

Définitions :

Lesbienne : désigne une femme homosexuelle.

Gay : désigne un homme homosexuel.

Bisexual/Bisexuelle : désigne une personne attirée par les femmes et les hommes.

LGBTQI+ : désigne les minorités de genres et d'orientations sexuelles.

CARTES THÉMATIQUES PUBERTÉ, PREMIÈRES FOIS, SEXUALITÉ : *La puberté, les règles, le vagin, l'hymen, être vierge, être excité, le porno, la masturbation, le liquide pré-séminal, le sperme, les sécrétions vaginales, le pénis, la pénétration, l'érection, le clitoris, le plaisir, l'orgasme, les zones érogènes, les sextoys, le cunnilingus, la fellation.*

Quels sont les signes de la puberté ? Que signifie l'adolescence ? Quels sont les tabous autour des règles ?

La puberté représente l'ensemble des changements physiques observables durant la période de l'adolescence. Les règles sont encore sujettes à beaucoup de tabous/croyances. Il est important de pouvoir expliquer le cycle menstruel, pourquoi les menstruations sont présentes, quel est leur rôle, en quoi elles ne représentent rien de « sale ». 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 femmes, leur âge et leur état de santé.

L'hymen existe-il ? Quelle est la relation entre hymen et virginité ?

La virginité est une construction sociale. Elle n'est pas une réalité biologique. Souvent « perdre sa virginité » renvoie à la toute première pénétration pénis/vagin. Mais alors, quid des Femmes 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 personne. De même, pour certaines personnes la virginité est primordiale, précieuse et doit se préserver jusqu'au mariage, tandis que d'autres n'y accordent pas la même valeur. Il faut respecter les différentes visions.

La perte de la virginité est souvent associée au déchirement de l'hymen, cette petite membrane souple qui recouvre partiellement l'entrée du vagin. Toutes les femmes ne naissent pas avec un hymen ! De plus, il peut être déjà très large naturellement, le devenir par l'influence du sport ou de la masturbation par exemple.

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

À quoi sert le porno ? Représente-t-il la réalité ?

Dans la pornographie tout est plus ou moins linéaire (ça débute par une masturbation et ça finit sur une pénétration, sans notion de consentement). Or, dans la vraie vie les choses peuvent se passer autrement (et heureusement). C'est important de prendre de la distance par rapport aux images : elles utilisent des clichés sur les rapports entre les femmes et les hommes.

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> PICTONA'PREV

> JEUNES



En vrai, le porno c'est varié : films, magazines, livres... Y'en a pour tout le monde et on peut en regarder, qu'on soit célibataire ou en couple ! Et ce n'est pas une obligation d'en regarder. Ce qui importe c'est d'écouter son corps et ses émotions. Attention, certaines vidéos sont faites par des professionnels et d'autres circulent sur le net sans que les personnes soient forcément au courant ou consentantes ! Dans tous les cas, c'est important d'avoir un regard critique sur ce qu'on voit, que ce soit pour le porno, les publicités, les films ou encore les clips de musique...

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.

Qu'est-ce que la masturbation ? Que permet-elle ?

La masturbation 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. Au-delà de la masturbation, le corps entier regorge de zones érogènes : à chacun sa sensibilité et ses sources de plaisirs (oreilles, cou, dos, pieds, ventre, fesses, poitrine...).

À quoi sert le liquide pré-séminal ? Quelle est la différence avec le sperme ?

Est-ce que des IST peuvent être présentes dans le sperme ? Dans les sécrétions vaginales ? Est-ce que le sperme est typiquement masculin ? D'où provient-il ?

Chez un homme, l'éjaculation est constituée de liquide pré-séminal provenant de la prostate, et de sperme venant des testicules, et qui sort par l'urètre, au bout du pénis. Chez une femme, les sécrétions vaginales sont produites par le vagin. Ces trois liquides peuvent contenir des IST. Il est donc important d'utiliser des moyens de protection lorsqu'on est exposé à l'un de ces liquides.

L'érection est-elle nécessaire pour un rapport sexuel ? La pénétration est-elle obligatoire lors d'un rapport sexuel ?

Lorsque l'on parle d'érection, on parle du gonflement de la verge, du clitoris et/ou des mamelons sous l'effet de l'excitation, des baisers ou des caresses. Il peut arriver que les hommes aient des érections au réveil malgré l'absence de désir ou de rêves érotiques, mais ce n'est pas le cas de tous. Et cela n'arrive pas chaque matin. Il peut s'agir d'une succession d'érections pendant la nuit, dont la dernière a eu lieu au moment du réveil. Durant le sommeil, les muscles se détendent, le sang circule plus facilement jusqu'à la verge et ainsi une érection se produit. Lors d'une relation sexuelle, l'érection fluctue en fonction de différents facteurs ; elle n'est bien évidemment pas indispensable. Il est possible d'explorer une relation sexuelle sans érection et/ou pénétration !

Quelle est la taille du clitoris ? À quoi sert-il ?

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 ?

Le clitoris représente une des clés du plaisir féminin. Il s'agit d'un organe dédié au plaisir ! Extrêmement riche en terminaisons nerveuses, le clitoris est comme le pénis, composé de tissus érectiles !

La partie interne du clitoris représente 9/10^e du clitoris ! Oui... le clitoris mesure une dizaine de centimètres !

L'orgasme désigne une forme de plaisir très intense que l'on peut ressentir quand on est très excité sexuellement. Mais l'orgasme n'a rien d'automatique ni d'obligatoire lors d'une relation sexuelle. Le corps n'est effectivement pas une machine, l'orgasme peut donc mettre du temps à arriver et se faire désirer ! Pour chaque personne, que l'on soit homme, femme ou non-binaire¹, l'orgasme se traduit de manière différente chez chaque personne.

CARTES THÉMATIQUES MOYENS PROTECTION, CONTRACEPTION, IST, LIEUX RESSOURCES : La contraception, la contraception d'urgence, la grossesse non prévue, les préservatifs internes et externes, les lubrifiants, les IST, le VIH, le dépistage, le/la gynécologue, le centre de planification et d'éducation familiale.

Existe-il différentes méthodes de contraception ? Pouvez-vous en citer quelques-unes ? Existe-t-il une contraception d'urgence ? Lors d'une grossesse non prévue, que pouvez-vous faire dans cette situation ? À qui peut-on en parler ?

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, 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 correspondant à chaque personne. De nouvelles méthodes de contraception masculine voient le jour (contraception thermique : sous-vêtement chauffant, contraception hormonale). Il est important d'inclure les hommes, car lors de rapports hétérosexuels, les deux personnes sont concernées par une grossesse non prévue : c'est une responsabilité conjointe.

Quels goûts peuvent avoir les préservatifs ? Existe-t-il des règles à respecter ? Quel est le comportement à adopter si la capote se déchire ? Si ton/ta partenaire ne veut pas utiliser de préservatifs, quelle stratégie peux-tu mettre en place ? Les préservatifs sont-ils remboursés ? À quoi sert le lubrifiant ?

Il existe deux types de préservatifs. Les préservatifs internes et externes. Il est important d'utiliser un seul préservatif à la fois, sinon le frottement entre les préservatifs va provoquer une déchirure du préservatif. Il en est de même pour deux préservatifs externes en même temps, ou un préservatif interne avec un préservatif externe.

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

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

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

Pour que la protection soit efficace, il faut bien suivre le mode d'emploi. Une mauvaise utilisation du préservatif peut causer des déchirements ou des glissements pendant le rapport sexuel ; la protection contre le VIH, les IST ou une grossesse n'étant alors plus assurée.

¹ La non-binarité désigne les êtres humains qui ne se sentent ni exclusivement homme ni exclusivement femme ; ils peuvent se sentir comme un « mélange » des deux ou aucun des deux.

> VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

> PICTIONA'PREV

> JEUNES



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

Et le lubrifiant ?

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

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

Que veut dire IST ? Quelle est la différence avec les MST ? Où se font-elles dépister ? Qu'est-ce qu'un dépistage ? Citez quelques IST ? Quelle est la différence entre VIH et IST ?

Les IST sont les infections sexuellement transmissibles. Tout le monde est susceptible d'attraper une IST au cours de sa vie. La plupart du temps, elles sont sans symptôme, d'où la nécessité de se faire dépister ! Pour cela, il suffit simplement d'une prise de sang, d'un test urinaire, d'un frottis ou d'un examen visuel des parties génitales.

Le VIH est une IST particulière. C'est le virus responsable de la maladie appelée sida. 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.

À quelle occasion pouvons-nous aller voir le/la gynécologue ? Existe-t-il d'autres professions qui réalisent le suivi gynécologique ? Où en rencontrer gratuitement ?

Que signifie ce sigle « CPEF » ? Où se trouve le CPEF le plus proche de chez vous ? Qui peut aller consulter au CPEF ?

Afin de rencontrer des professionnels avec qui discuter de tous ces sujets, il existe des structures comme les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF), mais également des associations comme le Mouvement français du planning familial (MFPF). Il est également possible de venir dans des espaces d'accueil jeunes tel l'Atelier du Crips IDF à Pantin. Selon le profil des publics : 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.

Un centre de planification et d'éducation familiale (planning familial) est un lieu où l'on peut consulter des professionnels de santé (médecins, sages-femmes, infirmiers) de façon anonyme et gratuite, lorsque l'on est mineur ou que l'on n'a pas accès à la Sécurité sociale. C'est également un lieu où on peut récupérer gratuitement des préservatifs et se faire prescrire une contraception. La contraception peut être délivrée gratuitement aux mineures dans un planning familial ou CPEF.