Table des matières

Introduction 1
Avant-propos 2
Calendrier des changements 3
Les règles (la menstruation) 4
Les changements touchant garçons et filles à la puberté 6
Les changements chez la fille 7
Les changements chez le garçon 7
Données de base 8
De quoi se munir 8
Les contraceptifs masculins 9
Les contraceptifs féminins 10
Les autres méthodes 12
En cas d'urgence 12
La stérilisation 13
Les bons coins 14
Les compagnons de voyage 15
Repérer les points chauds 17
Les préliminaires et l'intimité 19
La pénétration vaginale 19
L'orgasme 20
Les zones dangereuses 21
Votre sécurité 22
Les risques 24
VIH et SIDA 25
Les questions les plus courantes 29
Définitions 31
Le corps féminin 31
Le corps masculin 32
La virginité 33
La grossesse 34
L'avortement 35
L'excision 37
La circoncision 38
Le sexe "sec" 39
Remerciements 40
Contacts, adresses utiles et informations 41

Introduction

De l'utilité d'un tel guide

SEXWISE contient :

- **tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre sa sexualité**
- **des conseils pour mieux comprendre sa sexualité**
- **SEXWISE est rédigé a la manière d'un guide de voyage pour préparer chacun à sa propre expérience en toute confiance, en toute sécurité et en étant bien informé.Ce guide vous aidera à faire vos choix en toute connaissance de cause.**

A la fin de cet ouvrage figure un récapitulatif des définitions et une liste des personnes à contacter pour plus d'information.

Avant-propos

La place que tient le sexe dans la vie dépend des âges. Il se peut que vous n'ayez pas toujours une activité sexuelle ou que vous ne souhaitiez pas en avoir une. Ce guide s'adresse à chacun, que vous ayez un compagnon ou une compagne attitré, un mari, une femme, des enfants ou que vous soyez seul. Quel qu'en soit le point de départ, chaque expérience est unique. Vous ne saurez peut-être où vous allez qu'une fois arrivé à destination, mais l'exploration fait partie de l'expérience.

L'amour, les sentiments, les sensations physiques, les doutes, tout cela fait partie de cette expérience. Chacun ressent les choses à sa manière et mûrit à son rythme; que ce soit sur le plan physique ou émotionnel. Les influences extérieures peuvent également avoir un impact très fort sur la sexualité et l'état d'esprit, ce qui peut avoir des conséquences sur la confiance en soi.

Le calendrier des changements

Les changements à la puberté se produisent progressivement chez tous les jeunes, généralement après 8 ans, et varient suivant chaque individu. La puberté est le moment où d'enfant on devient homme ou femme, où les organes sexuels se développent rendant le corps apte à la reproduction. Pendant la puberté, le corps change rapidement ce qui peut être agréable et un motif de fierté, mais aussi déroutant ou gênant, et parfois les deux à la fois. Durant cette période, il se peut que la famille, les amis, les camarades ou d'autres personnes cherchent à influencer votre comportement, vos choix vestimentaires ou vos fréquentations. Tout cela sont des choix importants pour vous. Ces choix peuvent vous amener à discuter, à chercher des informations et parfois à vous poser des questions difficiles.

Les règles (la menstruation)

Les filles naissent avec des milliers d'ovules (des oeufs non fécondés) dans chacun de leurs deux ovaires (voir définitions). Après la puberté, un oeuf à maturité est libéré chaque mois. C'est l'ovulation ; elle se produit environ 14 jours avant la date des règles. Si l'oeuf n'est pas fécondé par un spermatozoïde (voir définitions), il meurt. Chaque mois, l'utérus se prépare à une grossesse, sa paroi devient alors épaisse et molle. Une fois que le corps sait qu'il n'y aura pas fécondation, la paroi et l'oeuf sont évacués par le vagin : ce sont les règles. L'oeuf ne peut pas être vu car il est beaucoup trop petit. Un cycle menstruel va du premier jour des règles jusqu'à la veille des suivantes. Ce cycle varie et peut aller de 21 à 40 jours. Pendant les règles, on peut utiliser des serviettes hygiéniques ou des tampons pour éponger le sang. Il est possible de noter la date des règles sur un calendrier pour savoir quand auront lieu les prochaines. Mais les femmes n'ont pas toutes des cycles réguliers.*

Les variations hormonales durant les règles peuvent avoir un effet sur l'humeur. Certaines femmes se sentent énergiques et séduisantes pendant l'ovulation et/ou juste avant les règles, d'autres, au contraire, ont des changements d'humeur ou ont envie de pleurer. Il arrive que les seins soient douloureux et gonflent un peu, on peut aussi avoir des boutons sur le visage. Certaines femmes sont plus sensibles que d'autres aux sensations physiques qui accompagnent le cycle menstruel ; ces réactions peuvent également changer au cours de la vie d'une femme.

Les femmes libèrent ainsi un oeuf par mois jusqu'à un moment que l'on appelle la ménopause. Elle se produit généralement peu avant ou après 50 ans. A partir de ce moment-là, la femme n'a plus ses règles et ne peut plus tomber enceinte.

* **En cas de règles très douloureuses ou d'inquiétudes quelles qu'elles soient, n'hésitez pas à en parler à un médecin en qui vous avez confiance ou à votre Association de Planning Familial.**

Les changements touchant garçons et filles à la puberté

- la taille, le poids et les muscles se développent
- les organes génitaux grossissent
- vous devenez fécond
- la voix devient plus grave
- les glandes de la peau deviennent plus actives, ce qui peut causer des boutons
- les glandes sécrétant la sueur la produisent en plus grande quantité. La sueur sent également plus fort
- des poils commencent à pousser sous les bras et autour des organes génitaux
- vous pouvez avoir des sautes d'humeur
- il se peut que vous soyez attirés vers quelqu'un du sexe opposé ou du même sexe
- vous pouvez être plus conscient de votre sexualité



Les changements chez la fille

- la poitrine se développe et peut faire mal en grossissant
- le bout des seins commence à sortir
- les hanches s'arrondissent
- les organes génitaux se développent, les ovaires commencent à produire des ovules
- à un stade plus avancé de la puberté, les règles commencent

Les changements chez le garçon

- la poitrine et les épaules se développent
- la barbe commence à pousser ainsi qu'éventuellement des poils sur la poitrine
- le pénis et les testicules grossissent
- les testicules descendent dans le scrotum et commencent à produire du sperme
- des érections inattendues peuvent se produire
- la premiere éjaculation est la première fois où le liquide, appelé sperme, sort du pénis (cela peut arriver pendant le sommeil)

les changements touchant garçons et filles à la puberté

Données de base

La Fédération Internationale des Associations de Planning Familial a des représentations dans la plupart des pays du monde. Sa mission est de procurer des informations sur la santé sexuelle et reproductive et des services dans ce domaine à toutes les personnes qui le souhaitent. Des services similaires sont fournis par d'autres organisations publiques et privées. Choisissez le service qui répond le mieux à vos attentes et correspond à vos moyens financiers. Chacun a droit à la liberté de choisir, à la confidentialité, ainsi qu'à une information fiable et un soutien compréhensif.

De quoi se munir

Etre bien préparé vous aidera à être plus en sécurité, à avoir plus de choix et donc plus de plaisir. Si vous avez une activité sexuelle, le sexe doit être source de plaisir, mais mérite également qu'on y réfléchisse sérieusement. Si vous voulez éviter les grossesses et les maladies sexuellement transmissibles (MST), il est nécessaire d'utiliser une méthode de contraception. Voici une liste des contraceptifs pouvant éviter une grossesse. Certains peuvent également protéger contre les MST. Si vous avez des questions, des inquiétudes ou des difficultés en matière de contraception, consultez votre association de planning familial ou un médecin.

Les contraceptifs masculins

Le préservatif : **les préservatifs protègent les hommes et les femmes. Ils sont fait en latex très fin. Certains sont lubrifiés avec du spermicide.**

Utilisation : **s'enfile sur le pénis en érection avant les relations sexuelles**

Avantages : **généralement facile de se le procurer, pas d'effets secondaires physiques, protège contre les MST et le VIH (voir VIH)**

Inconvénients : **doit être utilisé correctement pour être efficace, peut interrompre l'activité sexuelle**



Les contraceptifs féminins

La contraception orale : **une pilule contenant des hormones qui empêchent les ovaires de libérer un oeuf tous les mois**

utilisation : **se prend habituellement pendant 21 jours suivis d'un arrêt de 7 jours ou par cycles de 28 jours ; une femme peut décider, à tout moment, d'arrêter la pilule si elle souhaite tomber enceinte.**

avantages : facile à utiliser, peut atténuer les douleurs pendant les règles, peut prévenir certaines formes de cancer du col de l'utérus

inconvénients : doit être prise chaque jour, ne protège pas contre les MST et le VIH, fumer quand on prend la pilule augmente les risques de maladies cardio-vasculaires

Les injections d'hormones : **comme la pilule, ces injections contiennent une hormone**

utilisation : **une injection tous les trois mois, tous les deux mois ou une fois par mois pour empêcher l'ovulation**

avantages : après l'injection, il n'y a plus rien à faire jusqu'à la suivante

inconvénients : l'injection doit être faite par le personnel médical, elle peut causer des règles irrégulières, voire l'absence de règles, ne protège pas contre les MST et le VIH

Les préservatifs féminins : **il s'agit d'une poche en polyuréthane très souple qui épouse la paroi du vagin**

utilisation : **se met bien en place dans le vagin avant les relations**

avantages : protège contre certaines MST et le VIH

inconvénients : peut interrompre l'activité sexuelle, il faut apprendre à s'en servir

Le stérilet : **il s'agit d'un petit morceau de plastique entouré d'un fil de cuivre**

utilisation : **doit être inséré dans l'utérus par un médecin**

avantages : protection de longue durée contre les grossesses

inconvénients : peut augmenter le risque d'inflammations, ne protège pas contre les MST et le VIH, déconseillé aux femmes qui n'ont jamais eu d'enfants.



Les autres méthodes

L'abstinence périodique

utilisation : **le couple n'a de relations sexuelles que lorsque la femme risque le moins de tomber enceinte, c'est-à-dire juste avant et juste après les règles**

avantages : pas d'effets secondaires physiques

inconvénients : il est difficile de prévoir la date des règles et de l'ovulation, en particulier chez les femmes jeunes, ne protège pas contre les MST et le VIH

Le retrait

utilisation : **l'homme retire son pénis du vagin de la femme avant l'éjaculation**

avantages : pas d'effets secondaires physiques

inconvénients : cette méthode est risquée car les sécrétions précédant l'éjaculation contiennent déjà du sperme, ne protège pas contre les MST et le VIH

En cas d'urgence

Le personnel médical ou les associations de planning familial peuvent fournir des pilules contraceptives d'urgence ("la pilule du lendemain") pendant les 72 heures qui suivent une relation sexuelle non protégée (c'est-à-dire sans recours à une méthode de contraception). On peut aussi insérer un diaphragme dans les 3 à 5 jours suivant une relation non protégée. La pilule du lendemain est la même que les autres pilules mais elle se prend à doses plus fortes. Cette contraception d'urgence prévient la grossesse soit en empêchant ou en retardant la libération de l'oeuf par l'ovaire, soit en empêchant l'oeuf fécondé de s'implanter dans l'utérus.

avantages : c'est la seule méthode contraceptive existante pour pallier l'absence de contraception pendant la relation ou en cas d'échec de cette contraception.

inconvénients : à la longue, cette méthode est moins efficace (taux d'échec de 2% pour chaque utilisation); effets secondaires possibles : nausées, étourdissements, vomissements, maux de tête, seins douloureux et crampes; ne protège pas contre les MST et le VIH

La stérilisation

La vasectomie pour les hommes et la stérilisation pour les femmes sont des traitements médicaux envisageables pour des raisons de santé ou comme contraception définitive. Dans ce deuxième cas, il faut être sûr que l'on ne veut pas, ou plus, d'enfants. Il s'agit d'interventions chirurgicales dont les conséquences sont définitives. Elles ne doivent pas être envisagées sans avis médical de la part d'un médecin en qui vous avez toute confiance ou de votre association de planning familial.

Toutes ces méthodes ne sont pas forcément disponibles dans votre pays. Référez-vous à votre médecin ou aux associations de planning familial (voir contacts utiles)

Les bons coins

Aucun d'entre nous ne peut dire avec certitude si une expérience va être agréable, ni jusqu'où elle va nous mener. C'est vrai également en ce qui concerne les partenaires, le sexe et le plaisir. Ces expériences impliquent une exploration et une compréhension de son propre corps et/ou du corps de l'autre. Un bon point de départ consiste à explorer son corps. Cela contribue à augmenter la confiance en soi en sachant mieux comment son corps réagit, ce qu'il ressent, à quoi il ressemble. Si vous n'avez jamais examiné votre corps, trouvez un endroit tranquille et regardez-vous attentivement dans un miroir, y compris les organes génitaux. La masturbation est une autre forme d'exploration pour les hommes et les femmes ; cela consiste à jouer avec son sexe, le masser, le frotter. Vous avez peut-être entendu dire que la masturbation peut faire du mal, mais cela ne s'appuie sur aucune preuve médicale. Il ne vous arrivera rien si vous vous masturbez.

Les compagnons de voyage

Les relations entre hommes et femmes sont appelées relations hétérosexuelles. Les relations entre partenaires du même sexe sont appelées homosexuelles. Les homosexuels sont des hommes *ou* des femmes qui ont une attirance sexuelle pour les personnes du même sexe. L'homosexualité est illégale dans certains pays. Certaines personnes choisissent l'homosexualité; ce choix n'est pas toujours facile à faire, mais il répond à des sentiments et des besoins individuels. La sexualité peut être une chose compliquée; il faut du temps et de la réflexion pour la comprendre. Les homosexuels sont confrontés aux mêmes choix que les hétérosexuels quant à leurs sentiments et leur manière de créer des relations avec les autres.

Beaucoup de gens ne comprennent pas l'homosexualité et que d'autres puissent être différents d'eux-mêmes. Cette incompréhension peut créer la peur, le jugement et la sanction. Certains d'entre nous ont peur de la différence. Beaucoup de gens pensent que la sexualité doit être fonction des croyances et des pratiques culturelles. De telles attitudes ne prennent pas toujours en

compte les besoins des personnes “hors normes” et peuvent créer un climat favorisant les persécutions contre les homosexuels.

Les pratiques sexuelles, que ce soient entre partenaires de sexe opposé ou du même sexe, impliquent généralement des attouchements, une excitation et de l’affection. La sexualité peut être autant une affaire de sentiments que d’acte physique. Une relation positive entre les partenaires peut avoir une influence directe sur leur relation sexuelle et le sentiment d’intimité entre eux. Certains pensent qu’il ne peut être question de sexe sans relation amoureuse. D’autres peuvent ne pas avoir de partenaire régulier et avoir, malgré tout, une sexualité active et satisfaisante. L’amour et le sexe sont deux choses différentes. Néanmoins, pour beaucoup de gens, les deux vont ensemble. Quand on décide d’avoir des relations sexuelles avec quelqu’un, il est important de mesurer les conséqences de cette décision. Cela peut se révéler merveilleux, mais il arrive que l’on se sente coupable ou déçu ensuite, si l’on pense que l’on n’a pas pris la bonne décision et que l’on n’était pas prêt. De nombreuses raisons expliquent la décision de devenir sexuellement actif; ça peut être sous la pression du partenaire, ou parce que les amis ont des relations sexuelles ou encore pour tenter de s’affirmer. Certaines personnes ne veulent pas avoir de relations avant le mariage ou avant de bien connaître quelqu’un. Faire l’amour peut être

une décision prise sur un coup de tête. Ce n’est pas toujours une décision facile à prendre. Mais n’oubliez jamais qu’on peut dire “non”. Et que vous disiez “oui” ou “non”, pensez aux conséquences et pas seulement au plaisir. Certains s’abstiennent volontairement de relations sexuelles.

Repérer les points chauds

Bien communiquer aide à la satisfaction sexuelle. Le point de départ est soi-même ; il faut s’autoriser à explorer ses propres sensations sexuelles et à en jouir. Votre partenaire ne peut pas deviner vos attentes et vos inquiétudes si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas les lui confier. Par exemple :

- **vous pouvez avoir envie d’être touché(e) et caressé(e) par votre partenaire avant de faire l’amour**
- **vous pouvez vouloir faire l’amour plus ou moins souvent que votre partenaire**
- **vous pouvez vouloir, ou ne pas vouloir, un enfant**
- **vous êtes peut-être mieux informé sur le sexe sans risques que votre partenaire**
- **vous êtes peut-être moins bien informé sur le sexe sans risques que votre partenaire**
- **vous pouvez avoir plus ou moins d’expérience**
- **vous pouvez ne pas vouloir de pénétration**
- **vous pouvez ne pas avoir envie de faire l’amour**

Les désirs peuvent être satisfaits en communicant avec votre partenaire au sujet de vos besoins et de vos attentes mutuels. C'est souvent difficile au début. A condition que les relations se passent entre deux adultes consentants et qu'aucun des deux ne soit forcé de faire quelque chose, il n'existe pas, du point de vue de la santé, de manière "correcte" de faire l'amour. Il y a quantité de façons de montrer à l'autre ses sentiments et votre corps vous fera comprendre ce que vous aimez. Parfois, s'embrasser est suffisant.

La satisfaction sexuelle peut être obtenue de nombreuses manières, dont beaucoup n'impliquent pas la pénétration. Cela vaut sans doute la peine de les envisager, étant donné le souci, désormais, de diminuer les risques. Parmi les désirs sexuels, peut figurer la masturbation mutuelle, la fellation (qui consiste à caresser le sexe de son partenaire avec les lèvres et la langue), la pénetration (vaginale ou anale) ou l'absence de pénétration. On peut être tendre ou vigoureux. Les seules limites sont celles de l'imagination, mais souvenez-vous qu'il faut se protéger et protéger son partenaire.

Enfin, ne faites rien que vous n'ayez pas envie de faire.

Les préliminaires et l'intimité

Les différentes caresses et baisers, appelés préliminaires, excitent les hommes comme les femmes. Ces caresses peuvent être relaxantes et stimulantes. La plupart des hommes peuvent être excités et avoir une érection assez rapidement. Mettre un préservatif peut faire partie du jeu des préliminaires. **Ces préliminaires aident les femmes à être assez excitées pour que leur vagin se relaxe et permettre facilement et sans douleur l'entrée du pénis. Lorsqu'une femme est excitée, son corps produit une sécrétion qui lubrifie naturellement le sexe pour aider à la pénétration** **(voir aussi le "sexe sec").**

Prendre le temps des préliminaires peut être extrêmement stimulant. Cela aide également à construire une confiance physique et émotionnelle entre les partenaires. Cette confiance contribue à créer un climat de plaisir et d'intimité, intimité qui peut constituer une part importante de la relation sexuelle et sentimentale. Bien connaître quelqu'un peut se révéler très excitant.

La pénétration vaginale

Cette pratique, où le pénis pénètre dans le vagin, est certainement la plus répandue chez les couples

hétérosexuels. C'est aussi la principale manière d'avoir des enfants. Faire l'amour peut être difficile, surtout si c'est la première fois et que l'on est nerveux. Une fois le pénis introduit dans un vagin suffisamment humide, l'un des partenaires - ou les deux- peut bouger de façon à ce que le pénis aille d'avant en arrière avec des changements de rythme. La durée de la relation peut varier de quelques minutes à plus d'une heure. Elle se termine généralement par un moment où l'excitation sexuelle est à son comble, et que l'on appelle 'l'orgasme'. Il y a de nombreuses manières de pratiquer la pénétration vaginale, en expérimentant vous trouverez la méthode qui vous plaît le mieux, ainsi qu'à votre partenaire. Alors soyez prêts à une exploration pleine d'excursions dans des lieux inconnus...

L'orgasme

Les hommes **et** les femmes ressentent des désirs et des besoins sexuels. Mais les moyens de les satisfaire peuvent être différents. Le sexe est une question d'excitation, ce qui peut inclure l'orgasme qui provoque des sensations de plaisir intense aux hommes **comme** aux femmes. Atteindre l'orgasme avec son partenaire peut demander de la pratique et de la compréhension.

Quand le pénis et le clitoris sont suffisamment stimulés, se produit l'orgasme. Un orgasme est

une série de contractions musculaires du sexe qui se traduisent par une sensation de gonflement et de pulsation se propageant au corps tout entier et causant un plaisir intense suivi d'une période de relaxation. Au moment où le plaisir sexuel de l'homme est à son comble, le sperme sort du pénis.

Pratiquement toutes les femmes peuvent avoir un orgasme seulement par la stimulation du clitoris, sans pénétration. Très peu, en revanche, peuvent avoir un orgasme sans stimulation du clitoris. Les femmes atteignent aussi l'orgasme par la stimulation vaginale. Il arrive que l'un des partenaires parvienne à l'orgasme avant l'autre. L'orgasme peut aussi ne pas se produire à chaque relation sexuelle. Les sentiments jouent un rôle aussi important que notre corps dans notre vie sexuelle. C'est pourquoi nos pensées, nos sentiments et nos désirs contribuent à notre excitation et à notre satisfaction sexuelle.

Les zones dangereuses

Personne n'est à l'abri des ennuis. On peut se trouver en difficulté parce que les choses ne se passent pas comme prévu ou parce qu'elles n'auraient même pas dû se produire. Etre prudent ne semble pas toujours très excitant mais cela aide à ne pas tomber enceinte ou à ne pas mettre quelqu'un enceinte. Cela peut également empêcher

de tomber malade et aider à entretenir les amitiés et les relations que vous souhaitez. C'est bon de se sentir en sécurité, en particulier lorsque l'on se trouve en territoire inconnu.

Il peut arriver que l'on vous demande ou même que l'on attende de vous que vous ayez un contact sexuel avec une personne avec laquelle vous ne voulez pas avoir des relations. Cette personne peut être trop exigeante voire violente. Elle peut vous être inconnue. Elle peut également vous être familière et même appartenir à la famille. Souvent les personnes qui agissent ainsi sont en position de force et peuvent recourir à l'intimidation, au chantage, ou donner de l'argent pour vous convaincre d'avoir des relations avec elles. Cela s'appelle abuser de quelqu'un. Ce qu'elles vous font subir peut être illégal, mais également dangereux.

Face à ce genre d'ennuis, demandez conseil à une personne en qui vous avez toute confiance et qui vous soutiendra. Il peut s'agir ou pas d'un membre de la famille. Souvenez-vous que vous n'avez rien à vous reprocher. Le bien-être sexuel ne passe ni par la contrainte violente, ni par l'argent. C'est une question de confiance et de plaisir. "Non" veut toujours dire "non".

Votre sécurité

On parle de coercition quand une personne est soumise à un acte -sexuel ou non- contre sa volonté. Il y a coercition en cas : **de viol, d'enlèvement, d'agression physique, de prostitution forcée quelle qu'en soit la forme, de pression exercée pour forcer quelqu'un à se faire circoncire, de mariage sans votre accord et celui de votre partenaire.**

Bien que ces pratiques soient illégales, elles sont courantes dans certains pays. Cela ne les rend pas pour autant acceptables. Invariablement, ce sont les femmes et les jeunes gens qui subissent la coercition sexuelle. Se baser sur des faits et non des histoires, participer à des discussions, être éduqué aident à contrôler sa santé sexuelle et reproductive.

Les décisions prises par d'autres concernant votre bien-être sexuel correspondent à ce qu'ils veulent, mais ne sont pas forcément bonnes pour vous. Avant de faire un choix, il est bon d'avoir accès au maximum d'informations fiables et impartiales. Le vrai choix exclut la coercition ou l'intimidation. De nombreuses traditions, autour du sexe, de la grossesse et de la naissance, bien que pratiquées depuis des générations, ne favorisent pas la santé et le bien-être des individus, notamment des femmes. Avoir une sexualité responsable, c'est être informé et contrôler la situation. C'est aussi assurer sa sécurité. Ce n'est en aucune manière être forcé à faire quelque chose qui puisse vous faire du mal, ou faire du mal à autrui, physiquement ou

moralement. En cas de doute, demandez conseil et soutien à une personne en qui vous avez confiance ou à votre association de planning familial.

Les risques

Aucune relation sexuelle (vaginale, anale ou orale) n'est sûre à 100%. Les deux moyens de prévenir une grossesse non désirée ou les maladies sexuellement transmissibles, y compris le VIH, sont : s'abstenir complètement de faire l'amour ou de diminuer les risques **(voir "repérer les points chauds")**. On peut se protéger en utilisant des préservatifs. Les maladies sexuellement transmissibles (MST) sont des maladies contractées par le contact sexuel avec une personne infectée. Elles se transmettent par le sperme ou les sécrétions vaginales. Elles **ne peuvent pas** se transmettre par les baisers, en utilisant les mêmes ustensiles ou en buvant dans le même verre, par les piqûres d'insecte, à la piscine ou dans des toilettes publiques. Toute personne ayant un contact sexuel non protégé risque d'attraper une MST, et **pas seulement** les prostitué(e)s, les personnes ayant plusieurs partenaires ou les homosexuels.

Souvent, la honte et la peur empêchent d'aller consulter un médecin en cas de MST. Pourtant, il n'y a aucune raison d'avoir honte. Les MST sont des infections et aller consulter dès l'apparition des symptômes peut aider à ralentir, voire à stopper l'infection, et à ne pas la transmettre aux autres.

Les MST les plus répandues sont : les verrues génitales, le muguet, les chlamydia, la syphilis, la blennorragie, les trichomonas et le VIH.

Une femme doit consulter en cas d'apparition d'un des symptômes suivants

- **pertes vaginales dont l'importance, la couleur ou l'odeur sont inhabituelles**
- **douleur et sensation de brûlure en urinant**
- **douleur et démangeaisons autour du vagin**
- **relations sexuelles douloureuses**
- **irritations/cloques autour du vagin**

Un homme doit consulter en cas d'apparition d'un des symptômes suivants

- **pertes du pénis dont l'importance, la couleur ou l'odeur sont inhabituelles**
- **sensation de brûlure au niveau du pénis pendant ou après avoir uriné**
- **irritations, verrues ou cloques sur ou autour du pénis**
- **plaques ou bosses sur les parties génitales ou ailleurs sur le corps**

- **risque d'aggravation de la maladie**
- **risque de stérilité**

Il est possible d'obtenir des conseils sur le dépistage de ces infections auprès des associations de planning familial ou d'un médecin.

Parfois, les symptômes mettent du temps à apparaître, c'est pourquoi il est conseillé de *toujours* se protéger et de protéger votre (vos) partenaire(s) avec un préservatif. Si vous craignez d'avoir contracté une MST, contactez un médecin ou votre association de planning familial. Se protéger, c'est avoir une sexualité responsable.

Le VIH/SIDA

Le VIH (Virus de l'Immuno-déficience Humaine) est un virus qui détruit le système immunitaire. Le SIDA (Syndrome de l'Immuno-Déficience Acquise) est l'étape suivante, lorsque le corps est infecté par le VIH et qu'il n'est plus capable de combattre les infections et les maladies qui l'agressent. Le VIH **ne peut pas** se transmettre par **une peau intacte**, ni à travers **le caoutchouc**, c'est-à-dire le latex des préservatifs ; **il ne survit pas longtemps hors du corps humain**. Le virus **ne se transmet pas** par **simple contact, en serrant la main des gens, en s'embrassant, par la masturbation, en s'asseyant sur des toilettes** ou en **utilisant les mêmes couverts**. Il **ne peut pas non plus** être transmis par **les piqûres d'insectes**.

Il existe principalement deux modes de contamination par le VIH entre deux personnes. Le premier est la transmission du virus par le sperme ou la sécrétion vaginale d'une personne infectée lors d'une pénétration sexuelle (vaginale ou anale). L'autre est la contamination par le sang, c'est-à-dire lorsque le sang d'une personne infectée entre dans le corps d'une autre personne. C'est pourquoi il est dangereux de partager les seringues entre toxicomanes. Les tranfusions sanguines sont également dangereuses si le matériel n'est pas correctement stérilisé ou si le sang transfusé est contaminé. Les femmes porteuses du virus peuvent le transmettre à leur enfant pendant la grossesse, à la naissance ou lors de l'allaitement.

Une personne porteuse du VIH est dite séropositive. On peut être séropositif sans le savoir. Les signes et symptomes possibles du VIH/SIDA sont : un amaigrissement de plus de

10% du poids du corps; de la fièvre pendant plus d'un mois; une grande fatigue et des sueurs pendant la nuit. On peut être infecté par le virus (ie séropositif) pendant des années avant de développer le SIDA. L'un des moyens de ne pas devenir séropositif est de faire la part des choses entre la réalité et la fiction. Parmi les nombreux mythes concernant le VIH/SIDA : faire l'amour avec une vierge peut guérir du SIDA. C'est faux. Ces dangereuses histoires racontées à propos du SIDA impliquent toujours la guérison de la maladie, or il n'existe pas encore de traitement contre le SIDA. Le VIH n'affecte pas de groupes particuliers. Il se transmet par des rapports sexuels non protégés avec une personne infectée, ainsi que par d'autres pratiques à risque. Tout le monde peut l'attraper, mais il est possible de s'en protéger.

Si vous avez la moindre inquiétude ou si vous désirez plus d'informations, reportez-vous à la liste des contacts utiles.

Les questions les plus courantes

Peut-on tomber enceinte si l'on fait l'amour pour la première fois?
Oui, si les deux partenaires sont féconds et qu'ils n'utilisent pas de contraception

Peut-on tomber enceinte en ayant des relations sexuelles pendant les règles?
Oui

Peut-on tomber enceinte en faisant l'amour debout?
Oui

Se laver tout de suite après les relations empêche-t-il de tomber enceinte?
Non

Les testicules peuvent-elles exploser si l'on n'éjacule pas?
Non

Peut-on manquer de sperme si l'on éjacule trop souvent?
Non. Chaque testicule produit environ 200 millions de spermatozoïdes chaque jour

Risque-t-on de tomber malade faute d'éjaculation régulière?
Non

Est-il vrai que les hommes sont plus portés sur le sexe que les femmes?

Non. Mais les garçons sont souvent élevés dans l'idée qu'il faut avoir une activité sexuelle, de nombreuses partenaires et commencer tôt. Au contraire, on enseigne aux filles de ne pas avoir d'activité sexuelle et de ne pas faire l'amour avant le mariage. Ces idées peuvent devenir partie intégrante de notre vision des choses et ainsi passer pour des différences "naturelles" entre l'homme et la femme.

Est-il risqué d'avoir des relations anales?

Certaines personnes (hommes et femmes) aiment avoir des relations en introduisant le pénis dans l'anus. Les relations anales, comme vaginales, augmentent les risques de MST. L'utilisation du préservatif est le meilleur moyen de prévenir les infections.

Y-a-t-il un lien entre la fellation et le VIH/SIDA?

Le risque de transmission est faible car le VIH est détruit par l'acide contenu dans l'estomac. Mais le virus peut être transmis du sperme au sang (par une personne séropositive) par une coupure dans la bouche ou sur les lèvres, ou si le sperme est en contact avec les yeux, dans lesquels il y a de nombreux vaisseaux sanguins. Il est plus prudent d'utiliser un préservatif.



Définitions

Voici brièvement un passage en revue des différents organes reproductifs et génitaux

Le corps féminin

Utérus : environ de la taille et de la forme d'une petite poire à l'envers. L'utérus est fait de muscles et se dilate lorsqu'un bébé se développe à l'intérieur.

Trompes : il s'agit de deux tubes reliant les ovaires à l'utérus

Vessie : sac fait de muscles et de tissus fibreux contenant l'urine

Urètre : tube évacuant l'urine de la vessie

Vagin : tube d'environ 8 centimètres de long allant du col de l'utérus à la vulve et qui s'ouvre entre les jambes. Le vagin est très élastique afin de pouvoir entourer facilement le pénis de l'homme ou un bébé au moment de la naissance.

Anus : ouverture à l'extrémité des intestins fermée par deux muscles

Col de l'utérus : le col est normalement fermé avec juste une petite ouverture pour laisser passer le sang pendant les règles.

Clitoris : organe sensible sur les parties génitales féminines dont seul l'extrémité est visible. Pendant les rapports sexuels, le clitoris s'élargit, se durcit et peut être le siège de l'orgasme.

Le corps masculin

Pénis : organe fait de tissus spongieux qui se gonfle de sang suite à une excitation sexuelle et devient raide et dur. La longueur moyenne du pénis est de 12 à 19 centimètres en érection.

Urètre : tube évacuant l'urine de la vessie et transportant le sperme dans le pénis.

Gland : extrémité du pénis en forme de casque. C'est la partie la plus sensible du pénis.

Prépuce : peau recouvrant et protégeant le gland. Il faut nettoyer en-dessous pour éviter les infections.

Circoncision : ablation du prépuce pratiquée chez les bébés ou les jeunes garçons pour des raisons traditionnelles, religieuses ou médicales (voir circoncision)

Spermatozoïde : petite cellule en forme de têtard qui, lorsqu'elle rencontre une ovule, la féconde et donne une nouvelle cellule, c'est-à-dire un foetus.

Sperme : liquide dans lequel nagent les spermatozoïdes. Les spermatozoïdes sont nécessaires pour féconder l'oeuf féminin (ovule) et faire un enfant. Les spermatozoïdes sont éjaculés dans le sperme par l'urètre. L'urètre sert habituellement à transporter l'urine, mais lors de l'éjaculation, l'urine et le sperme ne peuvent pas se mélanger. Une petite cuillère de sperme contient environ 300 millions de spermatozoïdes.

Erection : durcissement du pénis suite à une excitation sexuelle.

Ejaculation : évacuation du sperme par l'urètre. Elle résulte de l'activité sexuelle, y compris la masturbation.

Scrotum : sac contenant les testicules.

Testicules : au nombre de deux; organes mous et ronds produisant les spermatozoïdes.

Anus : ouverture à l'extrémité des intestins fermée par deux muscles.

Vessie : sac fait de muscles et de tissus fibreux contenant l'urine

La virginité

Etre **vierge** signifie que l'on n'a jamais eu de rapports sexuels. Chez les femmes, une membrane appelée l'hymen entoure l'orifice vaginal. Certains croient que l'hymen est la seule preuve de virginité. Cette croyance peut être la cause de beaucoup d'inquiétude et de malheurs chez les femmes qui n'ont pas d'hymen, mais sont encore vierges. En effet, l'hymen peut être ouvert et/ou déchiré par l'exercice physique, le sport ou l'utilisation de tampons hygiéniques. Une femme peut très bien ne plus avoir d'hymen et être vierge.

La première pénétration sexuelle peut être cause d'angoisse. Si l'un des partenaires (ou les deux) est vierge, il est très important de faire preuve de douceur et de compréhension. L'hymen n'est pas un mur qu'il faut détruire et il n'y a pas besoin de sang pour prouver la perte de la virginité. Certaines jeunes filles ou femmes protègent leur virginité en se laissant pénétrer par l'anus. Sans préservatif, cette pratique est risquée. La première pénétration peut être douloureuse ou inconfortable, pour les femmes comme pour les hommes. **On peut tomber enceinte dès la première fois.** N'ayez pas de rapports sexuels contre votre volonté.

La grossesse

Pour qu'un ovule soit fécondé, il doit entrer en contact avec un spermatozoïde. Lorsque l'homme éjacule, les spermatozoïdes vont des testicules jusqu'au bout du pénis et jaillissent dans le vagin de la femme. Ils remontent vers l'utérus et entrent généralement en contact avec l'ovule dans les trompes. La fécondation se produit lorsqu'un spermatozoïde fusionne avec l'oeuf. Si l'oeuf fécondé s'implante dans l'utérus, la femme est enceinte. L'oeuf s'installe dans l'utérus et se met à grossir pour donner naissance environ neuf mois plus tard à un bébé.



Parmi les premiers signes de grossesse figurent : l'absence des règles, les seins grossissent et deviennent plus mous, des nausées et des vomissements, un goût métallique dans la bouche, fatigue et étourdissements. La grossesse peut être confirmée par un test simple qui peut être pratiqué par une clinique ou une association de planning familial (voir contacts utiles). La confidentialité et le respect de la vie privée sont un droit. Vous pouvez exiger d'un professionnel de la santé qu'il les respecte.

Tomber enceinte très jeune comporte plusieurs risques, notamment physiques comme la naissance du bébé avant terme, un travail prolongé et/ou un bébé dont le poids et la taille à la naissance sont faibles. Il existe aussi des risques psychologiques tels que : angoisse, sentiment de culpabilité, dépression et/ou rejet de la part de la famille, du partenaire, de l'école et/ou des risques liés aux pratiques sociales comme : être forcée à une relation ou un mariage non voulu, être expulsée de l'école et/ou dépendre financièrement des parents.

L'avortement

Etre enceinte n'est pas forcément une bonne nouvelle. Se trouver sans l'avoir voulu dans cette situation peut être très problématique.

L'avortement est une pratique permettant de mettre fin à la grossesse. Il consiste à extraire le contenu de l'utérus ou à prendre des médicaments qui provoquent l'avortement. L'avortement reste un sujet très polémique, mais la décision appartient à chaque femme.

L'avortement est interdit dans de nombreux pays. Au Togo, au Sénégal et en Côte d'Ivoire, l'avortement est illégal sauf si la vie de la femme est en danger. Au Burkina Faso, l'avortement est illégal sauf si la vie de la femme est en danger, pour des raisons médicales et en cas de viol et d'inceste. Au Cameroun, l'avortement est illégal sauf si la vie de la femme est en danger, pour des raisons médicales et en cas de viol. En Guinée, l'avortement est illégal sauf si la vie de la femme est en danger, et pour des raisons médicales.

Selon certaines croyances, il est possible de provoquer un avortement spontané, c'est-à-dire une fausse couche, par diverses méthodes telles que boire des infusions de plantes ou de l'alcool en grande quantité, faire de l'exercice physique à outrance ou sauter beaucoup, prendre des hormones, insérer des objets ou des plantes dans le vagin ou encore prendre des bains très chauds...**Ce ne sont pas là des méthodes pour interrompre une grossesse, mais pour se ruiner la santé.** Pour son bien, il est important d'agir vite et de décider si oui ou non on souhaite un avortement. Ce doit être une décision personnelle.

Un avortement pratiqué dans de mauvaises conditions comporte des risques pour la santé de la femme et peut même être mortel. Cela peut léser les organes reproductifs et causer une stérilité, une péritonite et/ou d'autres problèmes de santé graves.

Les mutilations génitales féminines (l'excision)

Les mutilations génitales féminines consistent en une ablation totale ou partielle des organes génitaux externes ou toute autre blessure délibérée des organes génitaux féminins. L'excision est pratiquée au nom de la culture et de la religion, mais constitue un risque majeur pour la santé des femmes.

Au plan médical, les risques immédiats incluent : très forte douleur, choc, hémorragie, infection, rétention d'urine et ulcération des parties génitales. Parmi les conséquences à long terme : kystes, abcès, lésions de l'urètre, infections et stérilité. Les rapports sexuels peuvent aussi être douloureux. Beaucoup de femmes souffrent en silence, ce qui ne veut pas dire qu'elles n'ont pas des problèmes physiques et psychologiques graves liés aux mutilations génitales. Ces risques pour la

santé conduisent à émettre des doutes sur le bien fondé culturel et religieux de ces pratiques, et sur leur nécessité. L'excision est interdite dans certains pays comme le Burkina Faso et le Sénégal.

Les associations de planning familial surveillent de très près les problèmes de santé encourus par les femmes du fait des mutilations génitales. En cas d'inquiétude à ce sujet, contactez l'association de votre pays.

La circonscision (voir aussi Définitions)

Pour être sans danger, la circoncision doit être pratiquée dans des conditions d'hygiène satisfaisantes, avec des instruments stérilisés et par des praticiens conscients des risques médicaux encourus.



Le sexe "sec"

Il s'agit d'une pénétration vaginale alors que le vagin de la femme est sec. On a parfois recours à des plantes pour assécher le vagin. Cette pratique augmente les risques de transmission des maladies sexuelles, dont le VIH. Le sexe "sec" peut également être douloureux pour la femme.

Les femmes ayant un vagin humide sont souvent taxées d'immoralité. Mais le vagin s'humidifie naturellement pour faciliter la pénétration. Ainsi, la plupart des femmes produisent ce lubrifiant naturel. Etre "prête pour l'amour" ne signifie pas être prête à faire l'amour avec n'importe qui, et ne pas être prête, c'est-à-dire être "sèche" rend les rapports très douloureux pour la femme (voir Préliminaires et intimité).



Remerciements

Le département Education du Service Mondial de la BBC et la Fédération Internationale des Associations de Planning Familial tiennent à remercier la Fondation Packard et la Commission Européenne pour leur soutien financier.

Contacts utiles, adresses et informations complémentaires

Ce guide est publié dans le cadre d'un grand projet du Service Mondial de la BBC sur l'éducation sexuelle. Ce projet est réalisé par les services swahili, hausa, portuguais, anglais et français pour l'Afrique, indonésien, vietnamien et mandarin pour le Sud-Est Asiatique, espagnol et portugais à destination de l'Amérique Latine.

Ce guide Sexwise a été rédigé par : Karen Merkel et Rupert Walder
Consultant : Doortje Braeken
Producteur : Amzath Fassassi
Traduction : Estelle Cornado
Merci également au : Forum Britannique pour l'Education sexuelle
Conception graphique : Henry Iles < henry@fowey.demon.co.uk >
Mise en page : Accent on type < accent@aot.co.uk >

Pour plus d'informations sur ce projet, ainsi que sur les autres réalisations du département Education du Service mondial de la BBC, vous pouvez contacter : Commissioning Editor, Education BBC World Service, Bush House, PO Box 76 Strand, London WC2B 4PH, UK
Tel : 00 44 207 557 22 95 Fax : 00 44 207 240 31 41
Email : sexwise@bbc.co.uk

Pour plus d'informations sur la Fédération Internationale des Associations de Planning familial, vous pouvez contacter : IPPF, Regent's College, Inner Circle; Regent's Park, London NW1 4NS, UK
Tel : 00 44 207 487 79 50 **Email :** sexwise@ippf.org

Copyright © BBC World Service (2000)

contacts list for one of 5 countries to be dropped in here...