

ACTIVITÉ 2 : MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES RELATIONS SEXUELLES À L'ADOLESCENCE

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 3 – MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES RELATIONS SEXUELLES POUR LES 12-14 ANS

Voici quelques préoccupations fréquentes chez les jeunes. À nous de réagir!

1. Il existe un âge idéal pour commencer à faire l'amour. (Mythe)

Il n'y a pas d'âge idéal pour commencer à avoir des relations sexuelles. Il y a l'âge où l'on est prêt où les deux partenaires le désirent. Il faut prendre le temps de laisser venir le désir, d'être en confiance et en accord avec ses valeurs. Prendre le temps de planifier la relation sexuelle, c'est aussi prévoir une méthode contraceptive et un moyen de protection contre les ITS et le VIH.

2. Il existe des indices pour savoir si l'on est prêt ou non à avoir une première relation sexuelle. (Réalité)

Si tu souhaites avoir une relation sexuelle parce que tu le désires, que tu te sens en confiance, que tu sens que tu veux aller plus loin avec ton partenaire, que tu es à l'aise avec lui, que tu souhaites découvrir des choses avec lui, que tu es curieux de savoir ce que c'est, que tu penses que cette personne est la bonne et que tu penses que c'est le bon moment et le bon lieu, c'est peut-être que tu es prêt. Être prêt signifie aussi assumer les responsabilités qui viennent avec les relations sexuelles, c'est-à-dire communiquer avec son partenaire et utiliser des moyens de contraception et de protection. Se sentir prêt n'est pas une question d'âge ou de durée de la relation. Quelquefois, on peut se sentir prêt à avoir une relation sexuelle, mais on ne trouve pas la bonne personne. Être prêt signifie aussi qu'on ne sent pas d'obligation ou de pression de la part de l'autre pour le faire. La question d'être prêt ou pas se pose pour la première relation sexuelle, mais aussi pour toutes les relations sexuelles avec un nouveau partenaire.

3. Il existe des moyens de savoir si mon partenaire est prêt à avoir une relation sexuelle. (Réalité)

La meilleure façon de savoir si ton partenaire est vraiment prêt, c'est de le lui demander et d'en discuter. Il est primordial d'attendre que ton partenaire soit prêt avant d'avoir une relation sexuelle avec lui. Il est important de respecter sa décision.

4. On est assurément bon dès la première relation sexuelle. (Mythe)

Les relations sexuelles sont comme toute chose : elles s'apprennent. Parler, ça s'apprend. Marcher, ça s'apprend. Lire, ça s'apprend. Être responsable, ça s'apprend. Faire l'amour, ça s'apprend aussi. Il est important de ne pas brûler les étapes et de se laisser le temps. Ainsi, on ne devient pas à l'aise d'avoir des relations sexuelles la toute première fois. Il est donc important d'y aller progressivement, de prendre le temps de connaître l'autre et ce qu'il aime, de s'embrasser, de se caresser et d'en apprendre un peu plus sur les réactions de notre partenaire avant d'aller plus loin.

Mais voilà, il ne faut pas oublier qu'on est deux à faire l'amour, qu'on n'est pas le seul responsable du déroulement de la relation sexuelle et de la satisfaction de l'autre. De plus, il faut se rappeler que la relation sexuelle n'est pas une performance sexuelle. Les premières relations sexuelles sont rarement satisfaisantes.

5. Il existe des moyens de réduire la gêne avant une relation sexuelle. (Réalité)

C'est toujours gênant pour un garçon ou pour une fille de faire l'amour pour la première fois. On peut toutefois en parler avant la relation ; ainsi, les deux partenaires peuvent se rassurer mutuellement et se sentir davantage en confiance. Il est plus positif de vivre une première expérience dans un climat de confiance, de partage et de bien-être avec l'autre. On est souvent gêné parce qu'on a peur de ne pas être à la hauteur. On s'inquiète de savoir si

ACTIVITÉ 2 : MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES RELATIONS SEXUELLES À L'ADOLESCENCE

on est beau, si on va plaire. Ce sont des peurs très fréquentes, surtout lorsque c'est la première fois. Il faut en parler. On réalisera que d'autres aussi ont ces peurs.

6. Tous les jeunes qui disent avoir fait l'amour l'ont fait. (Mythe)

Certains jeunes disent qu'ils ont eu des relations sexuelles pour se vanter sans toutefois que cette affirmation soit vraie. On estime qu'au Québec, l'âge moyen de la première relation sexuelle avec pénétration se situe autour de 17 ans. Il ne faut donc pas se laisser impressionner par ce que les autres disent et laisser ces propos nous influencer dans nos décisions d'avoir ou non des relations sexuelles.

7. La relation sexuelle est une preuve d'amour. (Mythe)

La relation sexuelle peut être une façon parmi tant d'autres de démontrer son amour, mais elle n'est pas une preuve d'amour. Cette démonstration d'amour doit venir de soi, et non parce que notre partenaire nous dit « si tu m'aimais, tu le ferais ». Quand on se sent obligé de dire oui, on le fait pour l'autre sans en avoir réellement envie. Si une personne ne se sent pas prête, il peut y avoir plusieurs raisons, dont certaines craintes : peur de la grossesse, peur de déplaire, peur d'avoir mal, peur des ITS, etc. Il s'agit seulement de le lui demander et d'en discuter. Dire non à quelque chose ne veut pas nécessairement dire non à la personne. Dire oui n'est pas en soi une preuve d'amour. Il faut éviter de faire pression et laisser le temps à chacun de sentir ce qu'il veut vraiment.

8. Les hommes se masturbent à tout âge. (Réalité)

De nombreuses personnes se masturbent à tout âge, seules ou avec leur partenaire.

9. Les femmes se masturbent. (Réalité)

La masturbation est une activité couramment répandue dans le monde, et ce, à tout âge. Même si les garçons sont plus nombreux à se masturber, les filles aussi se masturbent.

10. La première pénétration peut être douloureuse. (Réalité)

La première pénétration peut effectivement être un peu douloureuse, comme une sorte de pincement, et peut causer une petite perte de sang. Cette petite douleur peut être causée par l'hymen (petite membrane qui voile partiellement l'entrée du vagin) qui se brise. Certaines filles ressentiront peu ou pas d'inconfort et d'autres en sentiront davantage. Il est possible de dilater son hymen par des caresses et en introduisant un ou deux de ses doigts dans son vagin. De plus, le garçon peut utiliser ses doigts pour dilater l'hymen en faisant des caresses avec ses doigts, ce qui peut être rassurant. Aussi, il se peut que la fille soit stressée et que les muscles de son vagin se contractent involontairement. Il se peut également que le stress affecte la lubrification vaginale et que la pénétration soit alors plus difficile. Il est donc important de prendre son temps et d'y aller doucement. La communication est très importante et, en cas de douleur, il faut en parler à son partenaire. Celui-ci doit aussi faire attention, y aller doucement et être attentif à sa partenaire.

11. La principale caractéristique de l'excitation chez la femme est la lubrification vaginale. (Réalité)

La principale caractéristique de l'excitation sexuelle chez la femme est la lubrification vaginale. Le vagin devient humide et glissant pour faciliter la pénétration. Les caresses des zones érogènes sont donc très importantes pour y parvenir.

ACTIVITÉ 2 : MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES RELATIONS SEXUELLES À L'ADOLESCENCE

12. La loi interdit qu'une personne de 17 ans ait une relation sexuelle avec une personne de 13 ans.

(Réalité)

L'adolescent qui a entre 12 et 13 ans peut consentir à des activités sexuelles seulement si son partenaire est plus âgé de 2 ans ou moins.

Transmettre les messages clés suivants :



MESSAGES CLÉS 4

L'âge légal pour consentir à une relation sexuelle

- Consentir à une relation sexuelle signifie manifester son accord de façon verbale ou avec son comportement pour que celle-ci ait lieu.
- À tout moment de la relation sexuelle, il est possible de refuser certains gestes ou de poursuivre la relation sexuelle.
- L'âge légal pour consentir à une activité sexuelle est fixé à 16 ans, sauf exception :
 - pour les contacts sexuels où le plus jeune partenaire est âgé de 12 ou 13 ans, il n'y a pas plus de 2 ans de différence entre les partenaires ;
 - pour les contacts sexuels où le plus jeune partenaire est âgé de 14 ou 15 ans, il n'y a pas plus de 5 ans de différence entre les partenaires ;
 - pour tous, incluant les jeunes âgés de 16 ans et plus, le plus âgé n'est pas en situation d'autorité, de confiance ou d'exploitation vis-à-vis du plus jeune et ce dernier n'est pas en situation de dépendance envers lui (p. ex. : employeur, instructeur, moniteur de camp d'été, gardien, membre de la famille, enseignant, etc.).

- L'âge du consentement légal vise à protéger les jeunes contre l'exploitation sexuelle et signifie que les adultes qui ont des relations sexuelles avec des garçons ou des filles âgés de 14 et 15 ans pourraient faire face à des accusations criminelles, sauf pour les partenaires dont la différence d'âge est de moins de 5 ans.

13. On ne peut pas devenir enceinte lors d'une première relation sexuelle.

(Mythe)

Dès la première fois, toute fille peut devenir enceinte. Une femme peut devenir enceinte s'il y a ovulation et si l'ovule est en contact avec un spermatozoïde. La fréquence ou la qualité des relations sexuelles n'a pas d'importance dans ce cas-ci.