

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

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 4 – MYTHES ET RÉALITÉS SUR LES RELATIONS SEXUELLES POUR LES 15-17 ANS

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

1. Il existe plusieurs façons d'exciter son partenaire.

(Réalité)

Notre corps possède plusieurs points sexuellement sensibles. On les appelle « zones érogènes ». La zone érogène la plus sensible chez la fille est le clitoris ; c'est le gland chez le garçon. Beaucoup d'autres parties sont également sensibles : les côtés intérieurs des cuisses, les mamelons (même chez les garçons), etc. Mais, bien sûr, le corps a plusieurs autres zones érogènes. Il faut prendre le temps de les découvrir. Chaque personne a aussi ses propres réactions et ses préférences, alors il faut en discuter avant, pendant ou après la relation sexuelle. Les caresses légères sont les plus agréables.

2. Il peut parfois être difficile d'atteindre l'orgasme.

(Réalité)

L'orgasme est une sensation que l'on ressent non seulement dans son corps, mais également sur le plan psychique. C'est une libération des tensions accumulées physiquement et émotivement. C'est le plus haut point du plaisir sexuel. Il est très normal chez la fille de ne pas atteindre l'orgasme les premières fois. L'érotisme féminin nécessite un certain apprentissage. La fille doit apprendre à connaître son corps et à reconnaître ce qui lui procure du plaisir pour ensuite le partager avec son partenaire. C'est une question de plaisir ou de satisfaction. L'orgasme peut aussi être déclenché par des attouchements au clitoris ou aux parties voisines. Les caresses légères sont les plus agréables, mais, dans tous les cas, il faut que les organes génitaux soient humides. Il faut éviter de caresser toujours le même endroit.

3. Il est fréquent pour les adolescents d'éjaculer rapidement.

(Réalité)

Il est fréquent d'éjaculer rapidement pour la plupart des garçons à l'adolescence. Mais pourquoi arrêter la relation sexuelle après une première éjaculation ? Rien n'empêche de poursuivre les baisers et les caresses. Une deuxième pénétration sera alors possible et l'éjaculation sera moins rapide.

4. Toutes les filles aiment l'amour oral.

(Mythe)

Il est important de vérifier avec sa partenaire ce qu'elle aime et ce qu'elle n'aime pas pendant une relation sexuelle. Il faut aussi se demander pourquoi elle n'aime pas cela. Pour les garçons, il est important de bien nettoyer son pénis pour qu'il ne dégage pas d'odeurs désagréables. Les jeunes filles doivent éviter de se laver l'intérieur du vagin, car il se nettoie naturellement par ses propres sécrétions. Il leur suffit de laver les parties extérieures, entre les lèvres, ou la vulve de l'avant vers l'arrière. Certaines filles et certains garçons aiment faire l'amour oral, tandis que d'autres préfèrent d'autres caresses.

5. Généralement, les deux partenaires atteignent l'orgasme en même temps.

(Mythe)

Il est rare que les partenaires éprouvent ce plaisir en même temps. Le but n'est pas de se synchroniser, mais de faire en sorte que chacun y trouve du plaisir.

6. La circoncision augmente le plaisir sexuel chez l'homme.

(Mythe)

Certains croient que la circoncision peut augmenter le plaisir. D'autres, au contraire, disent que la circoncision désensibilise le pénis à cause de la friction constante du gland contre les vêtements. Aucune recherche ne démontre que ceux qui sont circoncis contrôlent mieux l'éjaculation.

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

7. Les hommes sont toujours prêts à faire l'amour. (Mythe)

Les garçons sont portés à montrer qu'ils ont toujours envie de faire l'amour à cause de l'éducation qu'ils ont reçue. Certains ont donc des relations sexuelles qui ne répondent pas toujours à ce qu'ils veulent vraiment. Les garçons peuvent aussi refuser d'avoir des relations sexuelles. La loi sur le consentement s'applique aussi à eux.

8. Ce ne sont pas toutes les femmes qui jouissent par la pénétration. (Réalité)

Plus des deux tiers des femmes n'ont pas d'orgasmes par la seule pénétration, mais bien par des caresses du clitoris. La zone érogène la plus sensible chez la fille est le clitoris; c'est le gland chez le garçon. C'est le clitoris qui, dans la majorité des cas, est le déclencheur de l'orgasme. Le mouvement pénis-vagin n'exerce pas toujours une stimulation suffisante du clitoris pour provoquer l'orgasme. Celui-ci n'est pas essentiel pour avoir une relation sexuelle satisfaisante.

9. Le plaisir sexuel, c'est l'orgasme. (Mythe)

Le plaisir sexuel peut être vécu de différentes façons: moments de complicité, de détente, d'abandon, de partage, voire même d'humour avec son partenaire, sensations agréables vécues en stimulant les cinq sens: caresses, massages, mots doux, regards intenses, etc. La croyance selon laquelle le plaisir sexuel est synonyme d'orgasme peut nous amener à être déçus. L'orgasme n'est qu'une facette du plaisir sexuel.

10. Une relation sexuelle satisfaisante nécessite la pénétration et l'orgasme. (Mythe)

Lors d'une relation sexuelle, la pénétration n'est pas toujours nécessaire. Faire l'amour, c'est beaucoup plus que la pénétration. Les caresses entre partenaires permettent de bien connaître les zones érogènes qui lui procurent beaucoup

de plaisir. Faire l'amour n'est pas une course à l'orgasme. Le plaisir, le sentiment d'intimité, le lien amoureux, les mots doux, etc. sont aussi des facteurs qui favorisent la satisfaction.

11. Les garçons qui éjaculent trop vite souffrent tous d'éjaculation précoce. (Mythe)

Il est fréquent d'éjaculer rapidement pour la plupart des garçons à l'adolescence. Mais pourquoi arrêter la relation sexuelle après une première éjaculation? Rien n'empêche de poursuivre les baisers et les caresses. Une deuxième pénétration sera alors possible et l'éjaculation sera moins rapide.

12. Au cours des rapports sexuels, les garçons sont responsables du plaisir des filles. (Mythe)

C'est stressant de faire l'amour les premières fois, mais tout s'apprend. On est deux pour faire l'amour; les deux personnes sont responsables du déroulement et de la satisfaction de l'autre. De plus, il faut se rappeler que la relation sexuelle n'est pas une performance.

13. Il est normal d'avoir des fantasmes sexuels. (Réalité)

Les hommes et les femmes de tous âges ont des fantasmes sexuels. Ces images ou scénarios imaginaires suscitent l'excitation sexuelle. Les fantasmes proviennent parfois d'activités sexuelles réelles, vécues ou désirées. Les pensées érotiques sont probablement la forme la plus courante d'activité sexuelle.

14. Ne pas réaliser ses fantasmes sexuels, c'est manquer quelque chose! (Mythe)

En fait, la majorité des fantasmes demeurent secrets. La réalisation des fantasmes peut s'avérer positive dans certains cas où, après en avoir discuté avec son partenaire, il est décidé de façon commune de les réaliser. Comme les

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

fantasmes sont les fruits de l'imagination, ils ne sont pas tous réalisables, certains d'entre eux pouvant même comporter des risques pour la santé.

15. Il existe de nombreuses substances aphrodisiaques. (Mythe)

Aucune substance n'a pour effet d'augmenter le plaisir sexuel chez toutes les personnes, n'importe quand et sans conséquence. Toutefois, les aphrodisiaques tels que l'amour, la relaxation, les vacances, les rêveries, l'imagination et le romantisme sont des moyens de stimuler le plaisir lors des relations sexuelles.

16. La pénétration peut avoir lieu sans que le vagin soit lubrifié. (Mythe)

Lorsqu'une fille est excitée sexuellement, son vagin est lubrifié. Cela facilite la pénétration. Si elle n'est pas lubrifiée, la pénétration peut lui causer de la douleur et des irritations qui peuvent mener à des infections.

17. Si ça existe, faut l'essayer! (Mythe)

Ce n'est pas parce qu'une pratique sexuelle existe qu'il faut l'essayer. Les relations sexuelles sont plus que des acrobaties où il faut performer. Ainsi, le plus important dans les relations sexuelles, ce n'est pas les positions ou encore les pratiques sexuelles, c'est d'être à l'écoute de l'autre, de ce qu'il aime, de ce qui lui fait plaisir. Certaines pratiques sexuelles présentent également des risques pour la santé. Il est important de se demander si on désire vraiment une telle pratique sexuelle, si notre partenaire le désire aussi, si on est prêt à essayer une telle chose et si son partenaire l'est aussi.

18. Toutes les filles crient lorsqu'elles font l'amour. (Mythe)

Certains garçons sont inquiets et peuvent croire à tort qu'ils ne procurent pas de plaisir sexuel à leur partenaire parce que celle-ci ne crie pas lors de la relation sexuelle. L'idée que les cris ou les forts gémissements sont, chez les filles, le seul moyen d'exprimer le plaisir sexuel est directement tirée des films pornographiques, voire même des scènes à caractère sexuel contenues dans certains films. La réalité est tout autre. Le plaisir sexuel ne s'exprime pas de la même façon chez toutes les femmes. Il faut être attentif à l'autre, prendre le temps d'explorer et de découvrir ce qui lui fait plaisir et ce qu'elle aime.

19. Il n'y a que les homosexuels qui ont des relations sexuelles anales. (Mythe)

Ce ne sont pas tous les couples homosexuels qui apprécient et qui adoptent cette pratique sexuelle. Certains couples hétérosexuels ont des relations sexuelles avec pénétration anale. Ce que chaque personne aime diffère de ce qu'aiment les autres. Ce n'est pas parce qu'une pratique sexuelle existe qu'il faut l'essayer et l'aimer.

Si cette pratique est adoptée, voici certaines informations importantes à prendre en considération :

- L'anus ne se dilate pas aussi facilement et ne se lubrifie pas autant que le vagin, donc certaines douleurs peuvent être présentes lors de la pénétration ;
- Il faut être à l'écoute de son partenaire et y aller en douceur pour éviter la douleur et l'inconfort ;
- Il est aussi important de savoir que ce type de pratique est à haut risque de transmission d'ITS et qu'un condom doit être porté en tout temps ;
- Une très grande importance doit être portée à l'hygiène. Le condom doit être changé si jamais il y a ensuite une pénétration vaginale et le pénis du garçon doit être très bien nettoyé afin de ne pas transférer des bactéries qui pourraient causer des infections au vagin.

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

20. La loi interdit qu'une personne de 22 ans ait des relations sexuelles avec une personne de 15 ans.

(Réalité)

L'adolescent qui a entre 14 et 15 ans peut consentir à des activités sexuelles seulement si son partenaire est plus âgée de 5 ans ou moins.

- 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 par exemple 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.

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.).