Dossier de documentation

Situation d'apprentissage « Entre Esteban et Janika »
Science et technologie, secondaire 3

Références des extraits:

Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

Gouvernement du Grand-Duché du Luxembourg (2008). *Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes*. Ministère de la Santé et Ministère de l'éducation nationale et de la formation professionnelle. Planning familial et Croix-Rouge Aids berodung, Luxembourg, 63 p. En ligne : http://www.sante.public.lu/publications/impacts-milieu-vie/sante-ecole/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes-fr.pdf

Pearlman, C., Godwin, K., Woodrow, P. et E.Hillyer (2011). *Les filles. Guide du corps féminin. Les garçons. Guide du corps masculin*. Document réalisé avec l'autorisation de FPA Family Planning Association London Conception. En ligne : http://www.lecrips-pdf.net/IMG/pdf/filles_garcons_2011.pdf

Spilsbury, L. (2009). *Moi, moi, moi. Pour tout savoir sur la puberté*. Milan jeunesse, 64 p.
Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

Groupe de travail pour une sexualité saine (2008). *Le sexe? Pour une sexualité saine*. Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé, Nouvelle-Écosse, Halifax, En ligne : http://www.rsfs.ca/opFichier/le_sexe_pour_une_sexualite_saine_WYvYaiexdwmM_7070.pdf

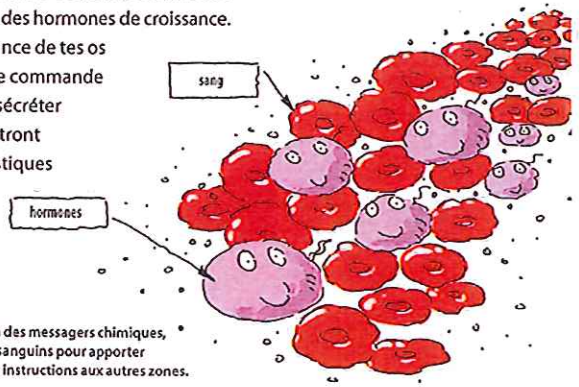
Version du 4 juillet 2014

Spilsbury, L. (2009). *Moi, moi, moi. Pour tout savoir sur la puberté*. Milan jeunesse, 64 p.

Pourquoi est-ce que ça m'arrive ?

Si tu changes autant, c'est pour pouvoir devenir adulte et préparer ton organisme à la reproduction (le fait d'avoir des enfants) quand tu seras plus âgé. Le nom des coupables de toutes ces transformations ? Les hormones.

Comment fonctionnent les hormones ?
Les hormones sont des substances qui provoquent mais aussi contrôlent la plupart des changements qui se produisent dans ton organisme. Elles sont sécrétées par des glandes et transportées dans tout ton corps par le sang. Au moment de la puberté, l'hypophyse, une glande en forme de petit pois à la base du cerveau, produit et libère des hormones de croissance. Celles-ci stimulent la croissance de tes os et de ton corps. L'hypophyse commande aussi à d'autres glandes de sécréter les hormones qui te permettront de développer les caractéristiques sexuelles secondaires (les transformations externes et internes qui feront de toi un adulte).



On compare souvent les hormones à des messagers chimiques, qui galopent à travers les vaisseaux sanguins pour apporter des informations importantes et des instructions aux autres zones.

Chez les garçons, les hormones libérées par l'hypophyse incitent les testicules à produire de la testostérone. C'est à cause de cette hormone que leur voix devient plus grave et qu'ils se mettent à avoir des poils. Avec les hormones de l'hypophyse, elle active la production de spermatozoïdes. Chez les filles, deux glandes (les ovaires) produisent des œufs (les ovules), et des hormones, comme les œstrogènes, qui sont à l'origine des changements qui accompagnent la puberté. Pour la reproduction, il faut qu'un spermatozoïde mâle rejoigne et féconde un ovule femelle. (Tu en sauras plus sur la reproduction sexuelle p. 32-33.)

Test

Et si on faisait un petit quiz pour tester tes connaissances sur la puberté ? (réponses p. 61)

1 La puberté commence :
a) quand l'hypophyse envoie des signaux à ton corps pour qu'il produise des hormones sexuelles.
b) quand tu entres au collège.
c) quand tu commences à devenir plus grand.

2 Combien de temps dure la puberté ?
a) Cela varie selon les personnes.
b) Un ou deux ans.
c) Elle s'arrête quand on a un enfant.

3 Qu'est-ce qu'une poussée de croissance ?
a) La courte période de croissance rapide qui a lieu à la puberté.
b) Un problème médical.
c) C'est la course que mènent les garçons à qui grandira le plus vite.

4 Pendant la puberté, un garçon peut prendre de 7 à 12 centimètres en :
a) un an.
b) un mois.
c) une semaine.

5 Les hormones sexuelles responsables de la puberté sont :
a) les œstrogènes (filles) et la testostérone (garçons).
b) les hormones de croissance.
c) les ovaires (filles) et les testicules (garçons).

Spilsbury, L. (2009). *Moi, moi, moi. Pour tout savoir sur la puberté*. Milan jeunesse, 64 p.

Par la volonté du pénis

Pendant la puberté, les garçons ont parfois l'impression que leur pénis fait ce qu'il veut. Ils se rendent compte qu'ils ont une érection – quand le pénis devient dur et raide – au moment où ils s'y attendent le moins. C'est la faute des hormones dans leur corps.

Tout ce que tu as toujours voulu savoir sur les érections

Quand l'organisme commence à produire plus d'hormones sexuelles, les garçons ressentent plus de désir sexuel. Cela provoque les érections. C'est ce qui leur permettra plus tard d'avoir des enfants. Le problème, c'est que, pendant la puberté, les adolescents peuvent avoir des érections spontanées, parfois à des moments improbables, comme quand ils sont assis dans le bus ou en classe. Il arrive qu'un garçon ait une érection juste parce qu'il est content, ou parce qu'il a une poussée d'hormones sexuelles. C'est embarrassant, certes, mais normal. Il suffit de se détendre et de croiser les jambes pour que l'érection retombe après quelques minutes, avant que qui que ce soit ne s'en soit aperçu.

Une érection a lieu quand les vaisseaux sanguins du pénis s'élargissent pour laisser plus de sang affluer à travers les tissus spongieux à l'intérieur du pénis. Les muscles qui l'entourent se contractent pour qu'il reste dur. C'est un peu comme quand on remplit un ballon d'eau et qu'il grossit et devient dur au fur et à mesure.

BON À SAVOIR

- Chaque jour, un homme adulte produit de 50 à 500 millions de spermatozoïdes.
- Les spermatozoïdes sont si petits qu'il faut un microscope pour les voir.
- Lors d'une éjaculation, un homme produit environ une cuillerée à café de sperme, qui peut contenir jusqu'à 400 millions de spermatozoïdes.

Spilsbury, L. (2009). *Moi, moi, moi. Pour tout savoir sur la puberté*. Milan jeunesse, 64 p.

Comment ça marche ?
Quand un adolescent a une érection, il peut aussi avoir une éjaculation. Elle se produit quand les spermatozoïdes passent rapidement de l'épididyme au pénis, à travers le canal déférent. Sur le chemin, des substances provenant des vésicules séminales et de la prostate se mêlent aux spermatozoïdes pour former un liquide laiteux appelé sperme. Celui-ci passe dans l'urètre et jaillit hors du gland du pénis. Les spermatozoïdes qui ne sont pas éjaculés restent dans les testicules pendant environ trois semaines avant d'être absorbés par le corps.

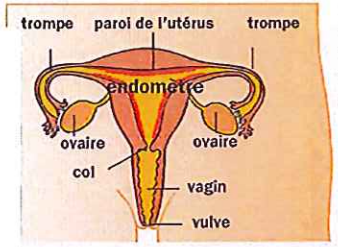
CONSEIL
Si tu as une érection, mieux vaut attendre avant d'uriner car, quand ton pénis est dur, un muscle bloque le passage de l'urètre à la vessie, pour que tu ne puisses jamais uriner en même temps que tu éjacules. Cela signifie que le sperme et l'urine ne peuvent pas se mélanger dans l'urètre.

Si tu as une érection spontanée alors que tu es debout, attrape un livre ou un sac et place-le discrètement devant ton sexe jusqu'à ce que le problème disparaisse.

Spilsbury, L. (2009). *Moi, moi, moi. Pour tout savoir sur la puberté*. Milan jeunesse, 64 p.

Pearlman, C., Godwin, K., Woodrow, P. et E.Hillyer (2011). *Les filles. Guide du corps féminin. Les garçons. Guide du corps masculin.* Document réalisé avec l'autorisation de FPA Family Planning Association London Conception. En ligne : http://www.lecrips-idf.net/IMG/pdf/filles_garcons_2011.pdf

Le **CYCLE MENSTRUEL** commence le premier jour des règles et se termine le premier jour des suivantes. La durée du cycle est variable : de 25 à 35 jours, en moyenne 28 jours.



Le cycle menstruel est contrôlé par des hormones. L'une d'elles, l'œstrogène, accompagne chaque mois le développement de 12 à 20 minuscules ovules, dans les ovaires.

Les hormones font grossir les ovules et épaississent la paroi de l'utérus. À chaque cycle, un ovule grossit plus que les autres et va dans la trompe qui relie l'ovaire à l'utérus.

Le moment où l'ovule sort de l'ovaire est appelé **OVULATION** ; il se produit environ 14 jours avant les règles. Les œstrogènes font sécréter aussi une glaire qui aide les spermatozoïdes à survivre plus longtemps. C'est autour de la période d'ovulation que tu as le **plus** de probabilités de te retrouver enceinte. Mais le moment de l'ovulation peut varier d'un mois à l'autre. À tout moment de ton cycle, une grossesse est possible.
Si tu as des relations sexuelles, utilise une méthode contraceptive.

Si l'ovule n'est pas fécondé, le taux d'hormones baisse. La chute brutale du taux d'hormones entraîne le détachement de l'endomètre (contenant de petits vaisseaux sanguins) de la paroi utérine, c'est donc du sang qui va s'évacuer par le vagin : les règles.

Les filles naissent avec environ 250 000 ovules dans chacun des deux ovaires !

Au départ, la durée du cycle peut être très variable et il t'est difficile de prévoir la date de tes prochaines règles. Un bon conseil, chaque mois, note sur un carnet le jour de l'arrivée de tes règles.

Le sang des règles est souvent épais de couleur variable, brun rougeâtre. Il peut contenir des petits « grumeaux ». Il ne se met à sentir qu'au contact de l'air. C'est pourquoi tu dois changer de serviette ou de tampon très régulièrement.

Ton vagin est naturellement « autonettoyant » : aucun besoin d'utiliser des compresses parfumées, des vaporisateurs spéciaux ou des douches vaginales qui risquent de provoquer une irritation.

VIVRE AVEC SES RÈGLES

Tu auras tes règles bien des fois dans ta vie. Cela peut te prendre du temps pour t'y habituer. Mais les règles sont normales et font partie de la vie d'une femme.

Les variations de quantités d'hormones peuvent parfois affecter ton humeur. Tu peux te sentir :

énergique et sexy au moment de l'ovulation,

dépressive ou irritable la semaine qui précède tes règles.

Juste avant tes règles, il se peut que tes seins soient douloureux ou un peu plus gros, et que des boutons apparaissent sur ton visage.

Tu ne risques rien à avoir une activité physique pendant tes règles : tu peux courir, faire de la bicyclette. On peut vivre bien avec ses règles.

C'est à toi de décider si tu préfères utiliser des serviettes ou des tampons. Les deux se valent.

N'oublie pas de changer ton tampon régulièrement et vérifie bien que tu as enlevé le tampon usagé avant d'en mettre un autre. À la fin de tes règles, vérifie avec deux doigts que tu n'as pas oublié un tampon.

Les règles peuvent devenir très douloureuses environ un an après qu'elles aient commencé. Certaines femmes en souffrent beaucoup. La douleur est due à de fortes contractions de l'utérus.

Que faire ?

Mets une bouillotte chaude sur ton ventre et prends conseil auprès du pharmacien ou de ton médecin. Si tu as vraiment des règles douloureuses, ne souffre pas en silence ! La pilule est le meilleur traitement, mais, si tu ne peux pas la prendre, un médecin pourra te proposer autre chose car il y a beaucoup de médicaments efficaces.

Est-ce que je serai encore vierge si j'utilise un tampon ?

Oui, tu es vierge jusqu'aux premières relations sexuelles avec pénétration.

« J'ai entendu dire que si on fait l'amour pendant les règles, on ne risque pas de tomber enceinte. » **Léa, 17 ans**

Faux ! Fausse aussi l'idée que tu ne seras pas enceinte si tu fais l'amour debout / ou si tu n'as pas d'orgasme / ou si tu prends un bain après.

Pearlman, C., Godwin, K., Woodrow, P. et E.Hillyer (2011). *Les filles. Guide du corps féminin. Les garçons. Guide du corps masculin.* Document réalisé avec l'autorisation de FPA Family Planning Association London Conception. En ligne : https://www.lecrips-idf.net/IMG/pdf/filles_garcons_2011.pdf

Pearlman, C., Godwin, K., Woodrow, P. et E.Hillyer (2011). *Les filles. Guide du corps féminin. Les garçons. Guide du corps masculin.* Document réalisé avec l'autorisation de FPA Family Planning Association London Conception. En ligne : https://www.lecrips-idf.net/IMG/pdf/filles_garcons_2011.pdf

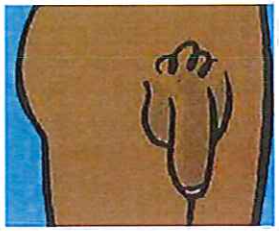
Il est normal que tu aies de petites PERTES BLANCHES : c'est un lubrifiant naturel qui garde ton vagin en bonne santé.

Ces pertes sont habituellement claires ou légèrement laiteuses ; elles deviennent jaune clair en séchant sur ta culotte. Quand tu es sexuellement excitée, ton vagin produit un lubrifiant naturel qui facilite les relations sexuelles. Les pertes augmentent à l'ovulation pour aider les spermatozoïdes à remonter dans ton vagin à la rencontre d'un ovule.

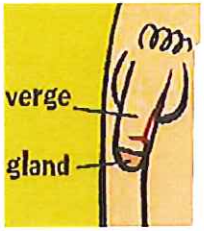
Si tu as des **pertes épaisses** qui démangent et/ou sentent, tu as peut-être une infection : consulte un médecin. Cela peut être une **mycose**, c'est très courant et facile à soigner. Si tu as fait l'amour, tu peux avoir attrapé une infection sexuellement transmissible (IST) (voir page 14). Quelle qu'en soit la cause, consulte un médecin.

À un moment ou à un autre de leur vie, beaucoup de femmes ont une cystite : une inflammation de la vessie ou de l'urètre. Tu as tout le temps envie d'aller aux toilettes, même quand ta vessie est vide. Cela peut venir de lésions lors de relations sexuelles, d'un flirt poussé, ou simplement de microbes passés de ton anus à l'urètre. C'est pourquoi tu dois toujours t'essuyer de l'avant vers l'arrière et boire au moins un litre d'eau par jour.

Si tu penses avoir une cystite, va voir un médecin.

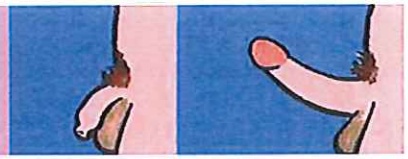


L'extrémité du **PÉNIS** s'appelle le **GLAND**. Il est bien plus sensible que le reste de la verge.



Au repos, le pénis de l'homme est mou, orienté vers le bas.
En érection :

- le pénis durcit,
- il devient plus long et plus large,
- il s'écarte du corps et se dresse vers le haut.



Pearlman, C., Godwin, K., Woodrow, P. et E.Hillyer (2011). *Les filles. Guide du corps féminin. Les garçons. Guide du corps masculin.* Document réalisé avec l'autorisation de FPA Family Planning Association London Conception. En ligne : http://www.lecips-idf.net/IMG/pdf/filles_garcons_2011.pdf

Le pénis permet d'uriner, de faire l'amour, de se reproduire et d'avoir du plaisir. Quand ton pénis est en érection, tu as du mal à uriner parce qu'un muscle ferme la vessie. La forme d'un pénis en érection est variable. Pour la majorité des garçons, il est légèrement courbé, et peut pointer plus vers un côté. Les érections (bander) sont possibles à tout âge, y compris chez les bébés et chez les hommes âgés.

Est-ce un os ? Un muscle ? Est-ce que le pénis se remplit de sperme ? Non, il se remplit de sang. Il y a une sorte d'éponge à l'intérieur qui se gonfle de sang et se durcit dès qu'un homme est excité sexuellement ou automatiquement, comme le matin au réveil, par exemple. Il n'y a pas de muscles dans le pénis, c'est pourquoi tu ne peux guère le faire bouger.

LES ÉRECTIONS SONT CAPRICIEUSES

Les érections vont et viennent sans prévenir. Elles peuvent arriver d'un coup, parfois dans des situations gênantes. Elles peuvent disparaître aussi facilement.
Les érections peuvent être difficiles dans certaines circonstances :
– après une consommation excessive d'alcool, de drogue,
– quand on a peur de ne pas être à la hauteur, de jouir trop vite, de provoquer une grossesse…

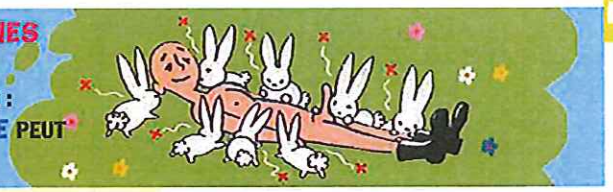
LA MASTURBATION

La plupart des garçons et des hommes se caressent le pénis pour provoquer une érection et avoir un orgasme. Certains commencent à se masturber (« se branler ») dès l'âge de 5 ou 6 ans ou même avant, mais l'éjaculation ne se produit qu'à partir de la puberté.

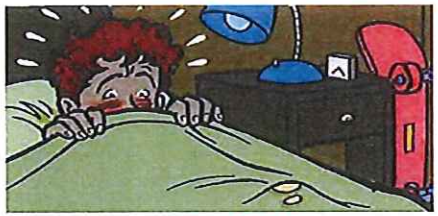
Pearlman, C., Godwin, K., Woodrow, P. et E.Hillyer (2011). *Les filles. Guide du corps féminin. Les garçons. Guide du corps masculin.* Document réalisé avec l'autorisation de FPA Family Planning Association London Conception. En ligne : http://www.lecips-idf.net/IMG/pdf/filles_garcons_2011.pdf

Non, c'est complètement sans danger. Fais-le si tu veux. Certains le font tous les jours, la plupart le font moins souvent. La masturbation peut t'aider à mieux connaître ton corps, mieux maîtriser tes orgasmes, découvrir ce que tu aimes, ce que tu n'aimes pas. Cela dit, la masturbation n'est pas une obligation !

DES FANTASMES PENDANT LA MASTURBATION : TOUT LE MONDE PEUT EN AVOIR.



Cela ne te fait pas perdre d'énergie. Certains sportifs s'abstiennent de se masturber ou de faire l'amour la nuit qui précède un match. Pour d'autres, au contraire, la masturbation leur permettra d'évacuer les tensions pour être plus détendus. Il n'y a pas de règle dans ce domaine.



LES RÊVES MOUILLÉS

La plupart des jeunes hommes constatent souvent au réveil qu'ils ont éjaculé pendant leur sommeil. Ça peut être gênant (ça se voit sur les draps !), mais c'est complètement normal. Si ça t'ennuie, dors avec un pyjama, un slip ou un caleçon.

L'ÉJACULATION

La plupart des jeunes hommes éjaculent pour la première fois entre 10 et 18 ans, généralement entre 13 et 14 ans.

Cela prend certains par surprise. **D'autres la recherchent.**

Qu'est-ce qui se passe au juste ? Avec l'excitation sexuelle, les muscles à la base du pénis se contractent fort et le sperme jaillit.

Quand un garçon a un orgasme, il a de 3 à 15 contractions. Chacune dure une seconde environ. Les trois premières contractions sont généralement les plus intenses.

Parfois, l'éjaculation projette le sperme assez loin. D'autres fois, il s'écoule doucement. Le sperme peut être épais et presque jaune, ou peu épais, liquide et blanc.

Un liquide plus clair que le sperme peut être émis par le pénis en érection et ce, avant l'éjaculation. Ce liquide préséminal est un lubrifiant naturel qui peut contenir des spermatozoïdes (donc féconder l'ovule) ou transmettre des maladies.

LE SPERME est un liquide laiteux où nagent les spermatozoïdes. Un spermatozoïde fécondera un ovule chez la femme et pourra faire un bébé.

Peut-on se retrouver en panne de sperme ? Non. Chaque testicule produit plusieurs millions de spermatozoïdes par jour. Se masturber ne provoque donc pas d'appauvrissement de sa fertilité.

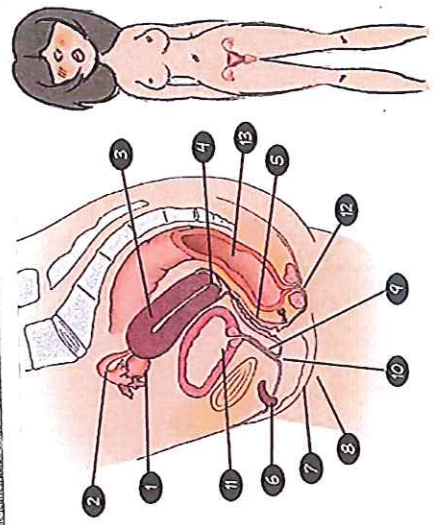
Une gouttelette de sperme de cette taille contient environ 1 500 spermatozoïdes.

Quand un homme jouit, il fait jaillir en moyenne une cuillère à café de sperme contenant jusqu'à 300 millions de spermatozoïdes.

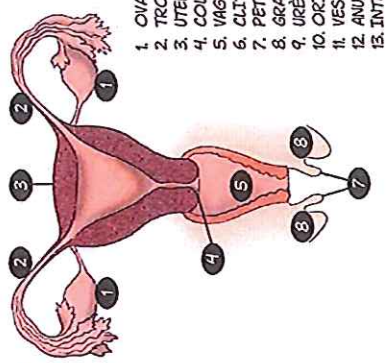
À quelle fréquence un homme peut-il éjaculer ? Cela dépend. Certains jeunes hommes peuvent éjaculer plusieurs fois par jour, d'autres moins souvent.

Pearlman, C., Godwin, K., Woodrow, P. et E.Hillyer (2011). *Les filles. Guide du corps féminin. Les garçons. Guide du corps masculin.* Document réalisé avec l'autorisation de FPA Family Planning Association London Conception. En ligne : http://www.lecrips-idf.net/IMG/pdf/filles_garcons_2011.pdf

Gouvernement du Grand-Duché du Luxembourg (2008). *Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes.* Ministère de la Santé et Ministère de l'éducation nationale et de la formation professionnelle. Planning familial et Croix-Rouge Aids berodung, Luxembourg. 63 p. En ligne : http://www.sante.public.lu/publications/impacts-milieu-vie/sante-ecole/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes-fr.pdf



L'APPAREIL SEXUEL DE LA FEMME



1. OVAIRES
2. TROMPES
3. UTERUS
4. COL DE L'UTERUS
5. VAGIN
6. CLITORIS
7. PETITES LÈVRES
8. GRANDES LÈVRES
9. URÈTRE
10. ORIFICE URINAIRE
11. VESSIE
12. ANUS
13. INTESTIN

Avec tes ami(e)s, tu parles de tout, de ce qui te tracasse, de ce qui t'intéresse, de ton avenir, de tes joies et de tes peines, plutôt qu'avec tes parents. Vous vous faites confiance. Vous partagez vos secrets et vos rêves. Vous vous consolez et vous vous réconfortez quand ça ne va pas. Bref, vous êtes sur la même longueur d'ondes!

Il se peut qu'avec un certain garçon, avec une certaine fille, ce soit différent. Tu ressens une attirance pas ordinaire. Tu es entrain de tomber amoureux(se)...

La puberté

C'est une étape qui marque la transition de l'enfant vers l'adulte. On la remarque notamment par le développement des **caractéristiques sexuelles*** primaires et secondaires. Tes organes sexuels, **ovaires*** ou **testicules***, au repos depuis ta naissance, se mettent au travail sous l'effet d'**hormones*** que ton organisme produit maintenant. Ces hormones vont entre autres provoquer l'apparition des signes extérieurs de féminité et de masculinité.

**Voir lexique*

Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes

Adolescence et puberté

La puberté chez les femmes

Chez les femmes, la puberté a lieu, en général, entre 10 et 16 ans et se caractérise notamment par:

- L'intensification de la pilosité, surtout sous les bras et sur le pubis.
- La modification des cheveux et de la peau. Ils deviennent plus gras, l'apparition de boutons d'acné est possible, la transpiration augmente.
- Le développement des seins. Tu remarqueras peut-être une asymétrie. Cela veut dire qu'au début de leur formation, les seins ne grossissent pas toujours de la même façon. Pas de panique! C'est fréquent. Après quelques mois, ils auront quasiment la même taille.
- L'élargissement du bassin.
- La croissance des organes génitaux.
- La maturation des **ovules*** dans les ovaires.
- Les premières règles.

Le cycle menstruel

Les règles ou menstruations*

Les règles sont un écoulement de sang qui provient du détachement de la muqueuse de l'utérus.

On sait que ça va arriver. Mais le jour J, c'est quand même la surprise! Une nouvelle phase de ta vie commence.

Les premières règles ou **ménarche*** apparaissent chez les filles entre l'âge de 10 et 16 ans, parfois plus tôt, parfois plus tard.

Des maux de ventre, de tête, de dos, de la fatigue, des sauts d'humeur peuvent accompagner les règles. Mais ç'est différent chez chaque fille.

Désormais, et jusqu'à la **ménopause***, qui survient généralement vers cinquante ans, ton corps sera réglé selon un cycle menstruel qui ne s'interrompra que pendant les grossesses.

C'est à toi de choisir le moyen de protection qui te convient le mieux lors des règles (tampons ou bandes/serviettes). Pendant cette période, l'hygiène corporelle est encore plus importante. Lave-toi au moins une fois par jour.

Les phases du cycle menstruel

On calcule le cycle menstruel à partir du 1er jour des règles. Les cycles menstruels varient entre 20 et 40 jours. Beaucoup de choses peuvent avoir une influence sur la durée du cycle et l'abondance des règles: le stress, des problèmes sentimentaux, la peur d'être enceinte, une maladie, un voyage, etc.

Menstruation

- La muqueuse de l'utérus, appelée aussi **endomètre***, se détache. Elle est éliminée avec le sang menstruel.
- L'ovule non fécondé, produit au cours du cycle précédent, est également éliminé.
- Les règles durent en moyenne 3 à 6 jours.

Gouvernement du Grand-Duché du Luxembourg (2008). *Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes.* Ministère de la Santé et Ministère de l'éducation nationale et de la formation professionnelle. Planning familial et Croix-Rouge Aids berodung, Luxembourg. 63 p. En ligne : http://www.sante.public.lu/publications/impacts-milieu-vie/sante-ecole/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes-fr.pdf

Phase folliculaire (durée: variable, +/- 2 semaines)

- Plusieurs **follicules*** se développent dans l'ovaire.
- Normalement, au cours d'un cycle, un seul follicule devient mature. Dans le follicule se développe un **ovocyte*** qui deviendra un ovule au moment de **l'ovulation***.
- Quand le follicule grandit, il sécrète de plus en plus d'**œstrogènes***. Ceci entraîne l'épaississement progressif de la muqueuse de l'utérus.
- Quelques jours avant l'ovulation, le niveau d'œstrogènes est au maximum.

La durée de la phase folliculaire est variable, ce qui veut dire que le jour de l'ovulation n'est pas prévisible.

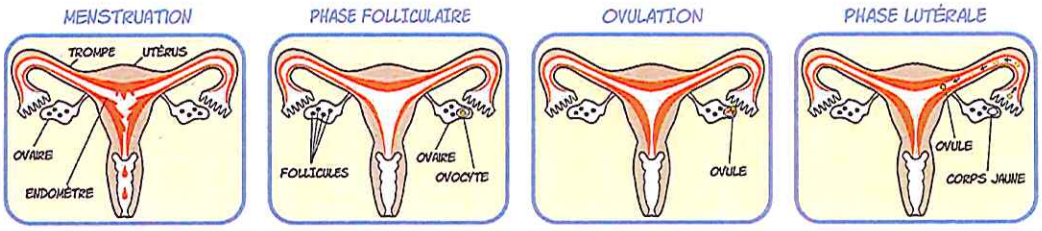
Ovulation (jour 14 avant les règles suivantes)

- Le follicule libère l'ovule. 14 jours après, tes règles surviendront.
- L'ovule passe par la **trompe de Fallope*** pour arriver dans l'utérus. Il reste fécondable entre 24 et 48 heures.
- En cas de rapport sexuel, l'ovule peut rencontrer un **spermatozoïde*** et être fécondé.

Phase lutéale (durée: 14 jours)

- Le follicule qui a libéré l'ovule, se transforme en **corps jaune***. Il produit une quantité importante de **progestérone***.
- Grâce à la progestérone, la muqueuse de l'utérus atteint son épaisseur maximale quelques jours après l'ovulation. En cas de **fécondation***, l'ovule fécondé devenu **embryon***, peut s'y fixer. C'est la **nidation***. Une grossesse commence.
- S'il n'y a pas eu fécondation, le corps jaune cesse son activité.

LE CYCLE MENSTRUEL



Gouvernement du Grand-Duché du Luxembourg (2008). *Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes.* Ministère de la Santé et Ministère de l'éducation nationale et de la formation professionnelle. Planning familial et Croix-Rouge Aids berodung, Luxembourg. 63 p. En ligne : http://www.sante.public.lu/publications/impacts-milieu-vie/sante-ecole/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes-fr.pdf

Les taux de progestérone et d'œstrogènes commencent à diminuer.

- Cela provoque la fin du cycle et les saignements menstruels.

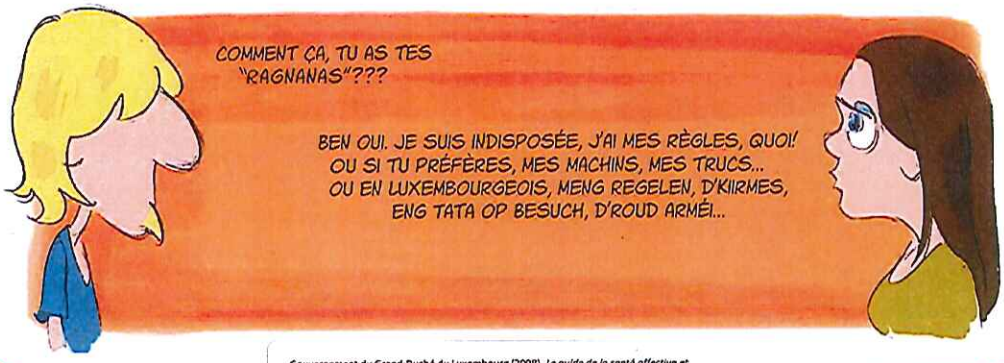
On ne peut pas prédire le moment de l'ovulation, c'est à dire les jours où tu es féconde et où tu risques de tomber enceinte! Ce moment peut être influencé par le stress, les examens, une maladie, etc.

La survie des spermatozoïdes dans l'utérus peut aller jusqu'à 6 jours. Un rapport sexuel avant l'ovulation (jusqu'à 6 jours) peut être risqué.

Les pertes blanches

Ce sont des sécrétions vaginales plus ou moins importantes et fréquentes que le corps produit naturellement pour humidifier le vagin. Elles peuvent changer d'aspect et de consistance.

Toutefois, si ces sécrétions sont plus abondantes, plus colorées ou s'accompagnent de brûlures, de démangeaisons ou d'odeurs désagréables, il peut s'agir d'une infection, (voir page 51). Un seul de ces symptômes doit t'amener à consulter un médecin.



Gouvernement du Grand-Duché du Luxembourg (2008). *Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes.* Ministère de la Santé et Ministère de l'éducation nationale et de la formation professionnelle. Planning familial et Croix-Rouge Aids berodung, Luxembourg, 63 p. En ligne : http://www.sante.public.lu/publications/impacts-milieu-vie/sante-ecole/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes-fr.pdf

La puberté chez les hommes

Elle débute en général entre l'âge de 11 et 16 ans et se caractérise par:

- L'intensification de la pilosité, en particulier sur le visage, les jambes, les bras et le pubis.
- Le développement de la musculature.
- Le changement de la voix: elle **mue***.
- La modification des cheveux et de la peau. Ils deviennent plus gras, l'apparition de boutons d'acné est possible, la transpiration augmente.

Pense à prendre soin de ton hygiène corporelle journalière. Découvre le gland de ton pénis afin d'enlever les dépôts blanchâtres qui ont tendance à s'y accumuler et qui peuvent devenir irritants.

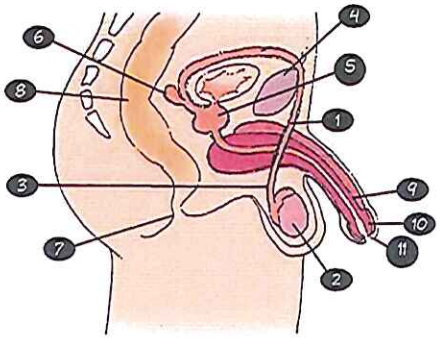
- L'augmentation de la taille du pénis et des testicules.
- Le début de la production des spermatozoïdes.
- L'apparition des premières **éjaculations***.

Le «cycle» de l'homme

Comme chez la femme, ce sont les hormones qui sont aux commandes. Sous l'effet de l'hormone masculine, la **testostérone***, les testicules fabriquent les cellules de la reproduction, les spermatozoïdes. A la différence de ce qui se passe chez la femme, la production de spermatozoïdes est continue. Elle n'est pas cyclique et se prolonge jusqu'à un âge avancé.

L'APPAREIL SEXUEL DE L'HOMME

1. URÈTRE
2. TESTICULES
3. CANAL DÉFÉRENT
4. VESSIE
5. PROSTATE
6. VÉSICULE SÉMINALE
7. ANUS
8. INTESTIN
9. PÉNIS
10. GLAND
11. PRÈPUCE



L'épanouissement sexuel d'un couple n'a rien à voir avec la taille du pénis! Le vagin des femmes est élastique et s'adapte à la forme et à la taille du pénis.

Gouvernement du Grand-Duché du Luxembourg (2008). *Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes.* Ministère de la Santé et Ministère de l'éducation nationale et de la formation professionnelle. Planning familial et Croix-Rouge Aids berodung, Luxembourg, 63 p. En ligne : http://www.sante.public.lu/publications/impacts-milieu-vie/sante-ecole/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes-fr.pdf

Sperme* et spermatozoïdes

Le sperme est un liquide visqueux et blanchâtre qui contient 100 millions de spermatozoïdes par ml!

La plus grande partie du sperme est secrétée au moment de l'éjaculation par plusieurs glandes qui se trouvent sur le parcours allant des testicules jusqu'au pénis. Il est constitué de protéines, de sucres, de corps gras, de sels minéraux et de vitamines.

Erection* et éjaculation

Le pénis contient un système veineux et musculaire qui lui permet de s'allonger et de durcir au moment de l'acte sexuel mais aussi de façon spontanée. C'est l'érection.

A la puberté, les érections se font plus nombreuses et ne sont parfois pas contrôlées par la volonté. Elles sont assez souvent liées à des pensées érotiques mais pas toujours. Un changement de température, un frottement ou une vibration peuvent les provoquer.

L'éjaculation, c'est l'expulsion du sperme par le pénis en érection. Elle s'accompagne généralement mais pas nécessairement d'un orgasme (voir page 14).

Les érections nocturnes sont tout à fait courantes et correspondent à des phases de sommeil où l'on rêve. Elles peuvent s'accompagner de rêves érotiques et d'une éjaculation qu'on appelle alors **éjaculation nocturne*** (ou **pollution nocturne***). C'est un phénomène tout à fait normal. Il ne faut pas s'inquiéter.

Normal, pas normal?

Finalement, on passe toutes et tous par les mêmes étapes mais on le ressent, on le vit différemment en fonction d'un tas de facteurs. C'est ce qui fonde à la fois notre identité et notre personnalité. C'est ce qui nous rend unique! Ce qu'on appelle la norme n'est finalement rien d'autre qu'une moyenne.

Si tu te poses trop de questions, parles-en. Tu n'es pas la seule, le seul à te poser des questions!

Gouvernement du Grand-Duché du Luxembourg (2008). *Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes.* Ministère de la Santé et Ministère de l'éducation nationale et de la formation professionnelle. Planning familial et Croix-Rouge Aids berodung, Luxembourg, 63 p. En ligne :
http://www.sante.public.lu/publications/impacts-milieu-vie/sante-ecole/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes-fr.pdf

Il faut les associer à des méthodes de contraception «barrière» (préservatif, spermicide) *(voir pages 37 et 42).*

Elles ne présentent pas de contre-indication médicale ni de risque pour la santé.

Le retrait ou coït interrompu

Le principe: l'homme retire son pénis du vagin avant l'éjaculation.

La réalité: des spermatozoïdes peuvent parvenir à l'intérieur du vagin si l'homme éjacule près de l'entrée de celui-ci. Par ailleurs, le liquide qui s'écoule du gland avant l'éjaculation («gouttes de plaisir») peut déjà contenir des spermatozoïdes.

! Le retrait ou coït interrompu comporte donc un très grand risque de grossesse non désirée.

Les méthodes basées sur l'observation du cycle féminin.

Le principe: il s'agit de détecter la phase fertile du cycle et de s'abstenir d'avoir des rapports sexuels pendant cette période.

Elles sont contraignantes, supposent une bonne connaissance de son corps, une grande discipline et l'acceptation de périodes d'abstinence et ne sont pas sûres.

La méthode de la mesure de la température

Cette méthode consiste à détecter le moment de l'ovulation grâce à la mesure quotidienne de la température corporelle tous les matins au réveil avant de se lever. Lors de l'ovulation, elle augmente d'un degré jusqu'aux prochaines règles.

En fait, il faut s'abstenir de tout rapport sexuel du début des règles jusqu'au 2e jour après la montée de température. En effet, un rapport sexuel avant l'ovulation peut quand même être fécondant puisque la durée de survie des spermatozoïdes peut aller jusqu'à 6 jours.

Mais ce n'est pas suffisant pour assurer l'efficacité de la méthode car la courbe de température peut être influencée par de nombreux autres facteurs comme le stress, une maladie, des examens, un chagrin d'amour, la prise de médicaments, etc. Une élévation de la température ne signifie donc pas que l'ovulation a eu lieu.

! La méthode de la mesure de température comporte donc un très grand risque de grossesse.

Les autres méthodes

La méthode du calendrier dite «Ogino-Knauss» par observation de la durée des cycles, la méthode d'observation de la glaire cervicale, reposent sur le même principe, à savoir le repérage des jours fertiles et présentent les mêmes risques d'erreur.

Il en est de même de la méthode «Billings» qui associe les méthodes de la température et d'observation de la glaire cervicale.

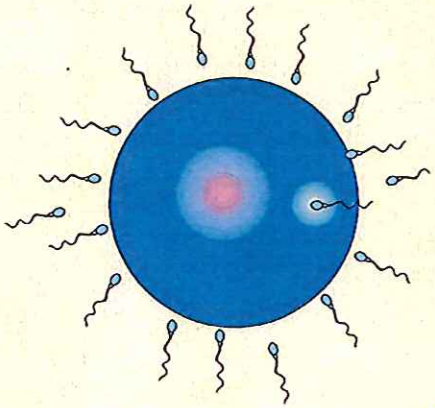
Les méthodes "naturelles"peuvent convenir à des femmes qui souhaitent espacer leurs grossesses et acceptent l'idée d'un échec de contraception.

Autrement dit, elles sont plus efficaces pour avoir un enfant que pour ne pas en avoir!

Gouvernement du Grand-Duché du Luxembourg (2008). *Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes.* Ministère de la Santé et Ministère de l'éducation nationale et de la formation professionnelle. Planning familial et Croix-Rouge Aids berodung, Luxembourg, 63 p. En ligne :
http://www.sante.public.lu/publications/impacts-milieu-vie/sante-ecole/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes/guide-sante-affective-sexuelle-jeunes-fr.pdf

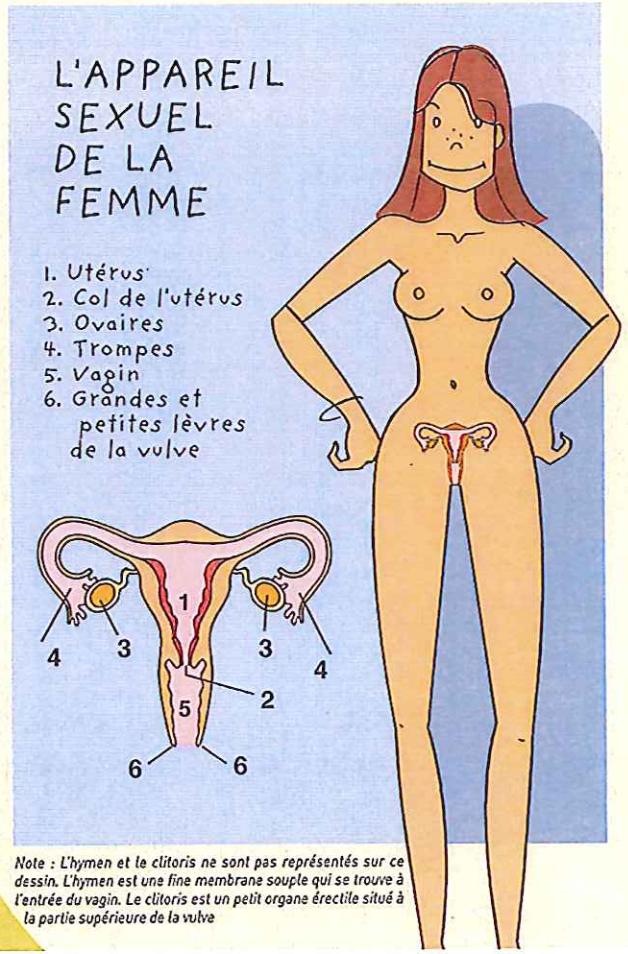
La condition nécessaire pour qu'une femme soit enceinte, c'est qu'un ovule soit fécondé par un spermatozoïde

La contraception, c'est l'ensemble des moyens qui permettent à un homme et une femme d'avoir des relations sexuelles en évitant une grossesse.



Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

DU CÔTÉ DE LA FEMME



Note : L'hymen et le clitoris ne sont pas représentés sur ce dessin. L'hymen est une fine membrane souple qui se trouve à l'entrée du vagin. Le clitoris est un petit organe érectile situé à la partie supérieure de la vulve

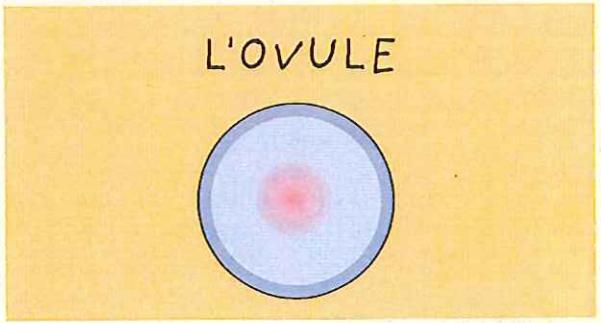
Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

« Je fais l'amour sans contraception, mais, chaque mois, j'ai peur d'être enceinte ». LAURE, 18 ANS.

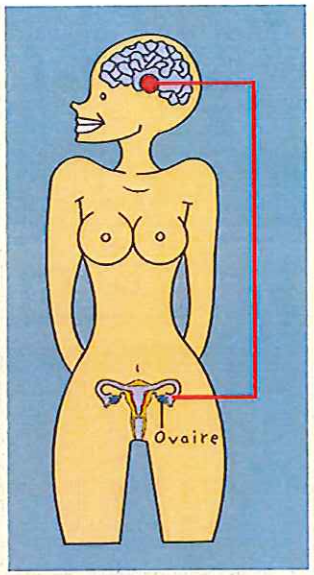
La femme possède deux ovaires. Elle a un nombre déterminé d'ovules à la naissance dont plus ou moins 500 vont atteindre leur maturité et seront fécondables. Le processus d'ovulation commence à la puberté* et se termine à la ménopause*.

À peu près tous les mois, l'un ou l'autre ovaire libère un ovule sous l'influence d'hormones*. Ce phénomène s'appelle **l'ovulation**. Elle survient en général **14 jours avant le premier jour des règles suivantes. On ne peut donc connaître la date précise de l'ovulation qu'après coup.**

Le cycle de la femme (déterminé par des hormones*) commence le premier jour des règles et se termine le premier jour des règles suivantes. Sa durée est d'approximativement 28 jours, mais elle est variable (cela peut aller de 3 à 8 semaines) selon les femmes. Les cycles d'une femme peuvent être réguliers (à peu près le même nombre de jours à chaque fois) ou irréguliers (d'une longueur différente d'une fois à l'autre) (voir page 22). Les pemières règles mettent parfois du temps à se régulariser (cela peut aller jusqu'à quelques mois entre deux périodes de règles).



Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf



La durée du cycle peut être influencée par divers facteurs tels que les situations de stress, la peur d'être enceinte, les problèmes sentimentaux, les examens, mais aussi une maladie, une perte de poids, un voyage ou simplement un changement dans les conditions de vie habituelles. L'ovulation peut donc avoir lieu à des moments variables.

Lorsque l'ovulation a lieu, l'ovule est fécondable pendant une durée de + ou – 24 heures. À ce moment du cycle, sous l'influence d'hormones*, la **muqueuse* de l'utérus se modifie** : elle s'épaissit pour permettre la nidation* de l'ovule fécondé.

S'il y a fécondation *(voir dessin page 16)*, l'ovule va s'installer sur la paroi de l'utérus et l'embryon va commencer son développement.

S'il n'y a pas fécondation, la muqueuse* de l'utérus se détache et c'est ce qui donne les **règles**.

« J'ai fait l'amour juste le jour après mes règles. Est-ce que je dois attendre la date prévue de mes prochaines règles pour faire un test de grossesse ou je peux le faire plus tôt ? ». SOPHIE, 19 ANS.

« Je viens de faire l'amour avec mon copain sans protection. Demain, je fonce au planning familial pour faire un test de grossesse et avoir le verdict ». DELPHINE, 18 ANS.

Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

Comment et où faire un test de grossesse ?

Le test de grossesse peut être réalisé à partir du 3e jour de retard des règles. Si on ne sait plus quand les règles doivent arriver, il faut attendre 3 semaines après le rapport sexuel.

Dans un centre de planning familial*, on peut faire le test. Si tu es enceinte, on peut parler avec toi de ton souhait de poursuivre ou non cette grossesse.

Tu peux également te procurer un test en pharmacie ou dans les grandes surfaces et le faire toi-même.

Toutes sortes D'IDÉES FAUSSES circulent sur la façon dont on peut tomber enceinte, comme par exemple :

« La première fois qu'on fait l'amour, il est impossible de tomber enceinte... » FANNY, 16 ANS.

✗ *C'est FAUX puisqu'il y a un risque de grossesse si à ce moment-là un spermatozoïde rencontre un ovule.*

« La semaine qui précède ou qui suit les règles, je peux faire l'amour sans risque de grossesse. » JULIE, 17 ANS.

✗ *FAUX ! Parce que le moment de l'ovulation peut être variable.*

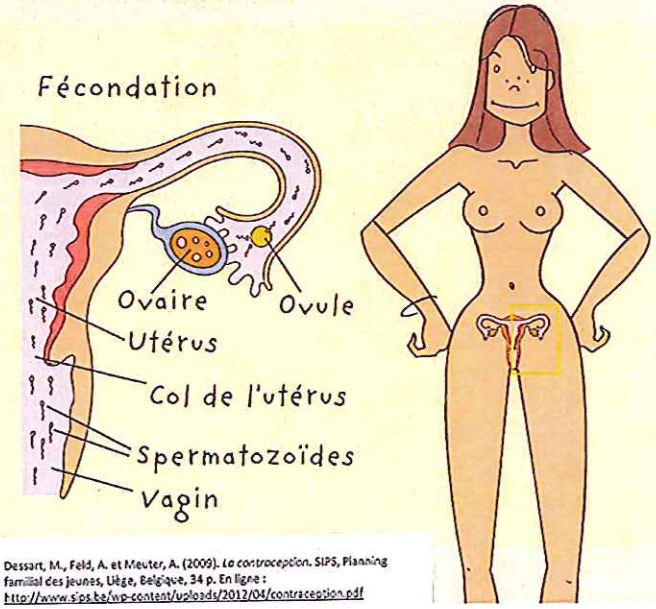
Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

Le sperme émis lors d'une éjaculation* contient de 3 à 400 millions de spermatozoïdes qui se sont formés dans les testicules sous l'influence d'hormones*. L'homme crée en permanence de nouveaux spermatozoïdes depuis la puberté jusqu'à la mort.

Pour qu'il y ait fécondation, il faut que les spermatozoïdes libérés à l'intérieur du vagin franchissent le col (c'est-à-dire l'ouverture) de l'utérus et se répandent dans les trompes au moment où un ovule s'y trouve.

La durée de vie des spermatozoïdes dans le milieu utérin est de 3 à 5 jours. C'est ainsi qu'un rapport sexuel qui a lieu quelques jours avant l'ovulation peut être fécondant.

Ouf ! On y est arrivé ! C'est clair ? Pas sûr ? Alors un petit dessin pour montrer comment les spermatozoïdes se débrouillent pour remonter le courant en bravant les nombreux obstacles qui se mettent en travers de leur route...



Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

LA "ROULETTE RUSSE"[1]

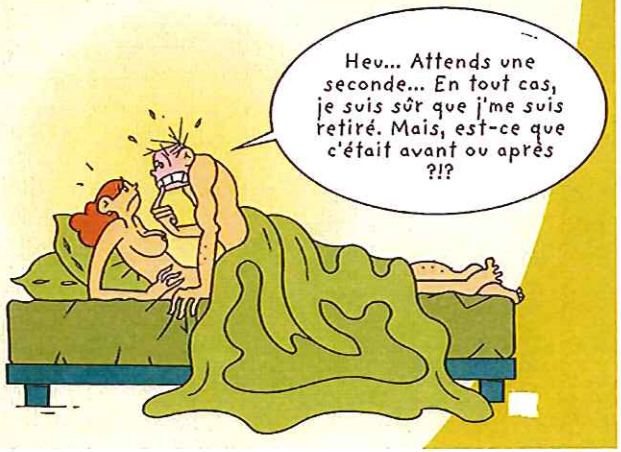
Méthodes peu sûres, taux d'échec élevé !

Le retrait ou coït interrompu

Il consiste pour l'homme à se retirer du vagin juste avant l'éjaculation*. Cette pratique connaît un taux d'échec élevé.

La méthode des calculs

Il s'agit de calculer le moment de l'ovulation et de déterminer dans le cycle de la femme une période « à risque » pendant laquelle celle-ci est fécondable. La méthode consiste donc à ne pas faire l'amour pendant la période ainsi déterminée pour éviter une grossesse. Dans la pratique, différents facteurs interviennent qui rendent cette méthode peu sûre.



[1] *La roulette russe est un jeu ou un duel dans lequel on tire avec un revolver sans savoir à quel endroit du barillet se trouvent la ou les balles. C'est une façon imagée de dire que le hasard joue un grand rôle dans la suite des événements.*

LE RETRAIT

Le retrait est souvent utilisé de manière spontanée lorsqu'aucun des deux partenaires n'a prévu de contraception.

Son taux d'échec élevé est dû à différentes raisons :

- des gouttes de sperme contenant des spermatozoïdes peuvent se déposer dans le vagin avant même qu'il y ait eu éjaculation* et entraîner une fécondation ; il s'agit de sécrétions qui se produisent chez l'homme au cours de l'acte sexuel ;
- le retrait en lui-même peut provoquer l'éjaculation* et projeter sur les organes génitaux de la femme des spermatozoïdes qui peuvent remonter jusqu'à l'utérus ;
- dans le feu de l'action, les partenaires « oublient » leurs « bonnes » résolutions et poursuivent l'acte jusqu'au bout sans retrait !

De plus, cette méthode a tendance à créer un sentiment de frustration : au lieu de se laisser aller, l'homme doit penser à maîtriser son éjaculation* tandis que la femme peut être inquiète à l'idée qu'il n'y arrive pas.

Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

LA MÉTHODE DES CALCULS

« Je ne prends pas la pilule mais il m'arrive d'avoir des rapports. J'utilise la méthode des calculs mais sans être sûre à cent pour cent de son efficacité. Le problème, c'est que ce mois-ci, j'ai un retard de règles. » STÉPHANIE, 19 ANS.

La méthode se base sur *(voir chapitre sur la fécondation page 9)* :

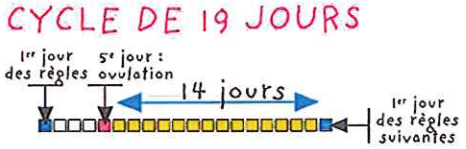
- le moment de l'ovulation *(pages 11 et 22)* ;
- la durée de vie des spermatozoïdes *(page 16)* ;
- la durée de vie de l'ovule *(page 12)*.

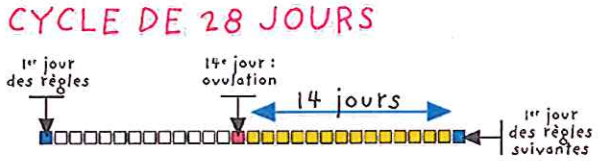
Savais-tu que...

Un médecin grec du 2e siècle recommandait à la femme d'éternuer juste après la relation sexuelle pour éviter d'être fécondée.

Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

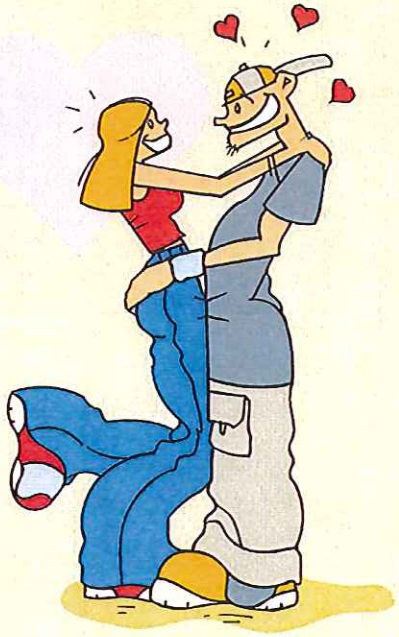
L'illustration ci-dessous montre bien que, selon la longueur du cycle, l'ovulation se produit à des moments différents. Si on utilise cette méthode pour savoir à quel moment on peut faire l'amour sans rique de grossesse, la difficulté consiste à déterminer quand a lieu l'ovulation *(voir page 12)* : le jour de d'ovulation ne peut en effet être connu qu'après que celle-ci ait eu lieu.





Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

En résumé, le retrait et la méthode des calculs sont des moyens qui ne sont pas fiables et qui comportent un certain nombre d'inconvénients.



Le retrait et la méthode des calculs n'offrent aucune protection contre le sida et les maladies sexuellement transmissibles (M.S.T.*).*

Dessart, M., Feld, A. et Meuter, A. (2009). *La contraception*. SIPS, Planning familial des jeunes, Liège, Belgique, 34 p. En ligne : http://www.sips.be/wp-content/uploads/2012/04/contraception.pdf

Comment devient-on enceinte?

Les hommes produisent des spermatozoïdes de façon à peu près constante. Chaque fois qu'un homme éjacule le sperme qu'il produit contient environ 500 millions de spermatozoïdes.

Chaque mois, l'un des ovaires de la femme produit un ovule. Cet ovule descend le long d'une des trompes de Fallope, vers l'utérus.

Pour que la femme devienne enceinte, un spermatozoïde doit se joindre à un ovule. C'est ce qu'on appelle la fécondation. Généralement, la fécondation se produit dans l'une des trompes de Fallope. Si l'ovule n'est pas fécondé, il est expulsé du corps de la femme et les menstruations sont déclenchées. Si l'ovule est fécondé, il descend le long de la trompe de Fallope, vers l'utérus.

La grossesse survient lorsque l'ovule fécondé se fixe aux parois de l'utérus.

Ce que les jeunes disent

« Protège-toi toujours pendant les rapports sexuels. Une grossesse peut arriver n'importe quand. »

Groupe de travail pour une sexualité saine (2008). *Le sexe? Pour une sexualité saine*. Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé, Nouvelle-Écosse, Halifax, En ligne : http://www.rcfs.ca/opFichier/le_sexe_pour_une_sexualite_saine_WYvYalexdvmM_7020.pdf

À L'aide! Mes menstruations sont en retard et je crois que je suis enceinte!

Si tu as des rapports sexuels et que tes menstruations sont en retard de 5 à 7 jours, il est possible que tu sois enceinte et tu devrais subir un test de grossesse.

Tu peux acheter un test de grossesse dans n'importe quelle pharmacie et analyser ton urine à la maison. C'est facile: tu n'as qu'à suivre les directives sur l'emballage. Tu peux aussi prendre rendez-vous chez ton médecin de famille ou dans une clinique pour un centre de santé sexuelle (anciennement planning des naissances) afin de subir un test de grossesse.

Si tu es enceinte, tu dois consulter un médecin dès que possible

Ce que les jeunes disent

« Je me protège toujours! Je n'étais pas prête à devenir maman. »

Groupe de travail pour une sexualité saine (2008). *Le sexe? Pour une sexualité saine*. Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé, Nouvelle-Écosse, Halifax. En ligne : http://www.rsfs.ca/opFichier/le_sexe_pour_une_sexualite_saine_WYYalexdwmM_7070.pdf

Les grossesses non souhaitées concernent les deux partenaires

Si ta partenaire devient enceinte, elle aura à prendre des décisions difficiles: elle doit choisir de le donner en adoption, d'élever le bébé, ou encore de subir un avortement.

Si ta partenaire devient enceinte, tu peux lui offrir ton soutien en:

- L'écoutant et en lui parlant de tes sentiments
- Lui offrant de l'accompagner lors de ses rendez-vous, par exemple chez le médecin, chez un conseiller, etc.
- Respectant sa décision, quelle qu'elle soit
- Obtenant de l'information. Consulte les adresses de sites Web et les coordonnées que tu trouveras à la fin de ce livre (page 104-108)

Appuie la décision de ta partenaire et obtiens toi-même du soutien.

Groupe de travail pour une sexualité saine (2008). *Le sexe? Pour une sexualité saine*. Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé, Nouvelle-Écosse, Halifax. En ligne : http://www.rsfs.ca/opFichier/le_sexe_pour_une_sexualite_saine_WYYalexdwmM_7070.pdf