

TABOO



ET SI ON PARLAIT
DE VOTRE
SANTÉ
SEXUELLE ?

DESCRIPTION

S'inspirant du jeu de société classique « Taboo », ce jeu demande à un participant de faire deviner un mot à ses coéquipiers, sans utiliser un certain nombre de mots.

TYPE DE SUPPORT

Jeu de cartes.

PROFIL DU PUBLIC

13-25 ans / LGBTQI+ / Migrants / Personnes en situation de handicap.

THÉMATIQUE PRINCIPALE

Éducation à la sexualité.

UTILISATION

En groupe avec un animateur.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À la fin de l'animation, les participants auront :

- Acquis de nouvelles connaissances sur la thématique « éducation à la sexualité ».
- Mobilisé leurs savoirs et connaissances sur ces thématiques.
- Développé des stratégies de communication efficaces.

THÈMES ABORDÉS

Éducation à la sexualité.

VIH/IST et stratégies de prévention.

Relations affectives, amoureuses et sexuelles.

Grossesse.

Contraception et parentalité.

Stéréotypes et sexualité.

Adolescence et puberté.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

Ce jeu se joue entre 3 et 12 joueurs, en groupe ou stand.

Durée : de quelques minutes à 1 heure.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

Avoir une pensée créatrice.

Savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles.

Savoir gérer ses émotions.

MATÉRIEL

26 cartes.

CONSIGNE

« Tirez une carte et faites deviner à vos coéquipiers le mot inscrit, sans utiliser les 5 mots interdits écrits sur la carte. »

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

AVANTAGES

Le Taboo peut permettre d'initier une séance autour d'un des thèmes choisis. L'outil permet de mobiliser un groupe et de créer une dynamique.

LIMITES

Le niveau de langage ne convient pas à certains publics. Le Taboo ne permet pas à lui seul d'approfondir la thématique abordée (cf. rôle complémentaire de l'animateur). L'outil peut mettre en difficulté un participant mal à l'aise à l'oral.

AIDE À L'ANIMATION & APPORT DE CONNAISSANCES

« Rendez-vous »

Jusqu'à où doit-on accepter d'aller lorsqu'on accepte un rendez-vous avec quelqu'un ?

Le consentement d'une personne est-il nécessaire lorsqu'on s'embrasse pour la première fois ?

Que pensez-vous d'une personne qui a un rapport sexuel / qui refuse un rapport sexuel avec l'autre personne au premier rendez-vous ?

Le consentement dans la sexualité, c'est le fait de donner son accord pour avoir une pratique sexuelle et de s'assurer que son ou sa partenaire exprime également son accord. Le consentement doit être donné de manière libre et éclairée, c'est-à-dire sans influence de produits (comme l'alcool par exemple), sans menace, pression ou rapport d'autorité. Une personne qui dort ou est inconsciente ne peut pas donner son consentement.

« Séduction »

Comment savoir si une personne est intéressée pour qu'on la drague ? Quelle est la limite entre séduction et harcèlement selon vous ?

« Amour »

Que représente l'amour pour vous ? Quelle est la différence entre l'amitié et l'amour ?



« Application de rencontre »

Est-ce que c'est possible de trouver l'amour sur les applications de rencontre ? Quels sont les risques possibles avec ces applications ? À votre avis, pourquoi les applications de rencontre ont beaucoup de succès aujourd'hui ?

« Préservatif interne »

En quelle matière est fait le préservatif interne ? Quels sont ses avantages et ses inconvénients selon vous ? Où peut-on se le procurer ?

« Préservatif externe »

Où peut-on se le procurer ? Combien coûte-t-il ? Quels sont les avantages et les inconvénients de cette méthode ?

« Date de péremption »

Où trouver la date de péremption sur un préservatif interne/externe ? Quelles sont les autres infos que l'on trouve sur un emballage ? Quels sont les risques de fragiliser un préservatif ?

« Réservoir »

À quoi sert le réservoir dans le préservatif externe ? Comment bien poser un préservatif ? Où trouver le mode d'emploi d'un préservatif ?

« Lubrifiant »

Connaissez-vous les avantages de l'utilisation d'un gel lubrifiant ? Comment s'utilise-t-il ?

LES PRÉSERVATIFS

Il existe deux types de préservatifs :

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

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

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

Les préservatifs sont aussi le seul moyen de contraception qui protège également des IST !

Pour que la protection soit efficace, il faut bien suivre le mode d'emploi. Une mauvaise utilisation du préservatif peut causer des déchirements ou des glissements pendant le rapport sexuel. La protection contre le VIH et les autres IST n'est alors plus assurée. La contraception non plus.

Voici quelques conseils pour la pose du préservatif externe :

- Déchirer doucement l'emballage pour ne pas abîmer le préservatif.
- Poser le préservatif sur l'extrémité du pénis en érection.
- Pincer délicatement le petit réservoir entre deux doigts pour en chasser l'air.
- Le dérouler doucement sur le pénis en érection (attention à le dérouler dans le bon sens).
- Immédiatement après l'éjaculation, l'homme doit se retirer en retenant le préservatif à la base du sexe pour ne pas le perdre.
- Fermer le préservatif en le nouant et le jeter à la poubelle.

Voici quelques conseils pour la pose du préservatif interne :

- Se mettre en position confortable : couchée, assise ou debout avec un pied posé sur une chaise.
- Au niveau de la flèche, déchirer l'emballage vers le bas et retirer le préservatif interne du paquet avec précaution.
- Ne pas utiliser de couteau ou ciseaux qui pourraient endommager le préservatif.
- S'assurer que l'anneau interne se trouve au fond du préservatif.
- Tenir le préservatif par cet anneau en le pressant entre le pouce et l'index.
- Sans le relâcher, insérer l'anneau dans le vagin et le pousser aussi loin que possible. Lorsque le préservatif est en place, l'anneau externe doit se trouver à l'extérieur du vagin. Il recouvre les organes génitaux externes.

Le préservatif interne n'est pas difficile à mettre, on s'y habitue au bout de quelques essais. Il peut convenir à toutes les femmes. Après utilisation, ne pas jeter le préservatif dans les toilettes mais le remettre dans sa pochette pour le jeter à la poubelle.

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

ET LE LUBRIFIANT ?

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

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

« Règles »

Les règles, qu'est-ce que c'est ? Les règles/menstruations sont-elles sujettes à des tabous/croyances ?



Que signifie le cycle menstruel ?

Les règles, les menstruations sont encore sujettes à beaucoup de tabous/croyances. Il est important de pouvoir expliquer pourquoi les menstruations sont présentes, quel est leur rôle, et en quoi elles ne représentent rien de « sale ». Le cycle menstruel commence au premier jour des règles et se termine au premier jour des suivantes. Il peut être très régulier (28 jours) mais peut aussi varier de 21 à 35 jours selon les femmes, leur âge et leur état de santé.

« Contraception »

Pouvez-vous me citer différents moyens de contraception ?

Quel est le moyen de contraception qui protège également des IST ?

Existe-t-il un moyen de contraception parfait ?

« Pilule contraceptive »

Connaissez-vous un autre moyen de contraception ? Est-ce que la pilule contraceptive est différente de la pilule d'urgence ?

Quels sont les avantages et les inconvénients de la pilule ?

PLUSIEURS MOYENS DE CONTRACEPTION EXISTENT :

l'important est de choisir celui qui convient (hormones, pose par un professionnel, fréquence de prise, responsabilité de la contraception dans le couple, etc.). Hormis la pilule et les préservatifs, il existe : le DIU (dispositif intra-utérin en cuivre ou hormonal, anciennement appelé stérilet), le patch, l'anneau, l'implant, l'injection, la stérilisation temporaire ou définitive. Chaque moyen de contraception a des avantages et des inconvénients. Il n'existe pas de méthodes contraceptives parfaites, mais plusieurs méthodes correspondant à chaque personne. De nouvelles méthodes de contraception masculine voient le jour (contraception thermique : sous vêtement chauffant, contraception hormonale). Il est important d'inclure les hommes car lors des rapports hétérosexuels, les deux personnes sont concernées par une grossesse non prévue : c'est une responsabilité conjointe.

« Virginité »

Qu'est-ce que la virginité ? Qu'est-ce que ça veut dire « la première fois » ? Est-ce qu'un rapport sexuel signifie forcément une pénétration ? Est-ce que toutes les femmes ont un hymen ?

La virginité est une construction sociale. Elle n'est pas une réalité biologique. Souvent l'expression « perdre sa virginité » fait référence à la première pénétration pénis/vagin, ce qui n'est pas toujours la pratique effectuée lors de la première relation sexuelle d'une personne. Et ce qui exclut assez largement les personnes homosexuelles. Le rapport sexuel n'implique pas nécessairement une pénétration vaginale. Il n'y a pas de réponse fixe, cela peut être différent pour chaque personne. Le plus important est de respecter les visions des autres personnes. Pour certaines personnes, la virginité est importante, précieuse et doit se préserver jusqu'au mariage. Pour d'autres personnes, cela n'a pas la

même valeur. Il faut respecter les différentes visions.

Chez les femmes, la perte de la virginité est souvent associée au déchirement de l'hymen (et au saignement lors de la première pénétration vaginale). L'hymen est cette petite membrane souple qui recouvre partiellement l'entrée du vagin. Cependant, toutes les femmes ne naissent pas avec un hymen ! Et pour celles qui en possèdent un, il peut être déjà large, naturellement ou par l'influence du sport ou de la masturbation, ou ne pas se déchirer à la première pénétration par exemple.

« Orientation sexuelle »

Que représente l'orientation sexuelle ? L'orientation sexuelle se choisit-elle ? Existe-t-il une différence entre le sexe, le genre et l'orientation sexuelle ?

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

« Embrasser »

Comment savoir si on peut embrasser quelqu'un ? Comment voir le consentement ou le demander à une personne sans « casser l'ambiance » ? Y'a-t-il un risque de transmission du VIH lorsqu'on embrasse quelqu'un ?

Le consentement, c'est lorsque les deux partenaires sont d'accord. Cela peut être pour s'embrasser ou pour aller plus loin dans une relation sexuelle. Le consentement ne se devine pas à la tête de la personne ; il ne suffit pas de dire « oui » mais d'en avoir réellement envie, pour soi et pour l'autre. C'est aussi s'assurer que chaque personne est consciente (vigilance consommation de produits psychoactifs). Il est possible de n'avoir envie que de certains rapports sexuels comme des caresses, des baisers, et de s'apercevoir qu'on n'a pas envie d'aller plus loin. Il est possible de changer d'avis à tout moment.

Lorsqu'on embrasse une personne, il n'y a aucun risque de transmission du VIH. C'est une « fake news » qu'on entend parfois. En effet, certaines représentations erronées de la transmission du VIH sont encore présentes : piqures de moustiques, s'embrasser, s'asseoir sur des toilettes publiques, partager un repas...). Le VIH se transmet essentiellement par rapport sexuel avec pénétration (pénis + bouche / vagin / anus).

« Fantasme »

Qu'est-ce qu'un fantasme ? Est-ce qu'on peut fantasmer sur d'autres personnes si on est en couple ? À quoi ça sert de fantasmer ?



Les fantasmes sont des représentations imaginaires traduisant des désirs plus ou moins conscients ! En gros, c'est tout ce que l'on peut imaginer et qui provoque en nous une excitation sexuelle. Cela permet notamment de développer son imaginaire érotique ou de rêver tranquillement dans son coin. Cela n'a rien de grave et nous n'avons pas à nous en priver, même en étant en couple.

« Orgasme »

Qu'est-ce qu'un orgasme ? Comment reconnaît-on un orgasme ? Est-il possible d'avoir plusieurs orgasmes rapprochés ?

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

« Clitoris »

À quoi sert le clitoris ? Savez-vous à quoi il ressemble/où est-ce qu'il se situe dans le corps ?

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

La partie interne du clitoris représente 9/10e du clitoris. Et oui... le clitoris mesure une dizaine de centimètre.

« Rapport sexuel »

Qu'est-ce qu'un rapport sexuel ? Est-ce qu'un rapport sexuel c'est forcément une pénétration ? Qu'est-ce que le consentement ?

Il est important de déconstruire ce qu'englobe le terme « rapport sexuel » ou « relation sexuelle ». En effet, cela peut être beaucoup de choses : caresses, baisers, rapports oraux (cunnilingus, fellation), rapports vaginaux (pénis-vagin), rapports anaux (pénis-anus). La pénétration ne représente pas une fin en soi lors d'un rapport sexuel, et il est important de discuter de toutes les formes que peuvent prendre une « relation sexuelle ». De plus, la notion de consentement est primordiale lorsque nous faisons réfléchir les jeunes à la notion de « rapport sexuel ». L'important est d'en avoir envie et d'être attentif/attentive à son/sa/ses partenaires.

« Masturbation »

Qu'est-ce que la masturbation ? À quoi sert-elle ?

La masturbation est un acte que tout le monde est libre de pratiquer ou non. On peut la découvrir seul/seule ou avec son/sa partenaire. Elle peut aider à mieux connaître son corps, à être attentif à ce qui nous fait plaisir. Cela reste un moment d'intimité. Il n'y a pas d'âge ni d'obligation à la pratiquer. Elle permet de prendre du plaisir seul/seule ou avec son/sa partenaire. Au-delà de la masturbation, le corps entier regorge de zones érogènes : à chacun sa sensibilité et ses sources de plaisir (oreilles, cou, dos, pieds, ventre, fesses, poitrine).

« Érection »

L'érection est-elle obligatoire lors d'un rapport sexuel ?

Une personne n'ayant pas d'érection n'est-elle pas excitée par son/sa partenaire ?

L'érection est-elle seulement mécanique ?

Lorsque l'on parle d'érection, on parle du gonflement de la verge, du clitoris ou des mamelons sous l'effet de l'excitation, des baisers ou des caresses. Il peut arriver que les personnes ayant un pénis aient des érections au réveil malgré l'absence de désir ou de rêves érotiques. Ce n'est pas le cas de toutes les personnes et ça n'arrive pas chaque matin. Il peut s'agir d'une succession d'érections pendant la nuit, dont la dernière a lieu au moment du réveil. Durant le sommeil, les muscles se détendent, le sang circule plus facilement jusqu'à la verge et ainsi une érection se produit. Lors d'une relation sexuelle, l'érection fluctue en fonction de différents facteurs. Elle est bien évidemment non indispensable et il est possible d'explorer une relation sexuelle sans érection ou pénétration ! Cela ne signifie pas forcément ne pas être excité par son/sa partenaire.

« Éjaculation »

L'éjaculation concerne-t-elle seulement les hommes ?

L'éjaculation représente-t-elle la finalité d'un rapport sexuel ?

Tout le monde peut éjaculer. L'éjaculation pénienne, constituée de liquide pré-séminal provenant de la prostate et de sperme venant des testicules, sort par l'urètre, au bout du pénis.

Mais bonne nouvelle, si vous avez une vulve c'est possible aussi ! Dans ce cas, l'éjaculation sort également par l'urètre, situé sous le clitoris, et provient de glandes situées au-dessus de l'urètre, appelées glandes de Skene. Elle est moins connue car souvent la sensation est assimilée à celle d'uriner. Les personnes vont donc se retenir !

L'éjaculation n'est pas forcément la finalité d'un rapport sexuel. Elle n'est ni obligatoire ni une finalité. D'ailleurs elle ne correspond pas non plus forcément à l'orgasme. Elle peut être uniquement une réaction mécanique et physiologique.

Rappelons qu'il n'y a pas de rapport sexuel parfait, ni d'« ordre » à respecter.

« Centre de planification et d'éducation familiale »

Où puis-je trouver un centre de planification ? À quoi servent ces lieux ? Est-ce qu'il faut être majeur pour y aller ?

Un centre de planification et d'éducation familiale (planing familial) est un lieu où l'on peut consulter des professionnels de santé, de façon anonyme et gratuite, lorsque l'on est mineur ou que l'on n'a pas accès à la Sécurité sociale. C'est également un lieu où on peut récupérer gratuitement des préservatifs et se faire prescrire une contraception.



La contraception peut être délivrée gratuitement à une femme mineure dans un CPEF.

« Dépistage »

À quoi sert le dépistage ? Où peut-on se faire dépister gratuitement ? Combien de temps faut-il attendre après une prise de risque pour se faire dépister ? À quelles occasions est-il intéressant de se faire dépister ?

Le dépistage est une méthode qui permet de savoir si l'on a une IST. Il s'agit très souvent d'une prise de sang et, parfois, d'un examen médical des organes génitaux ou d'un prélèvement local (vagin, col de l'utérus, bouche, urètre). ATTENTION : pour beaucoup d'IST, il faut attendre plusieurs semaines pour pouvoir détecter sa présence dans le sang.

Où et quand peut-on se faire dépister ? On peut se diriger vers les centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD). C'est anonyme, gratuit, et on peut discuter de sexualité et récupérer gratuitement des préservatifs.

Si on est mineur, doit-on être accompagné par ses parents pour se faire dépister ? Non, mais il ne faut pas hésiter à leur en parler ou à se faire accompagner, si c'est possible.

Si j'ai eu un rapport sexuel avec risque de contamination au VIH, que puis-je faire ? Il est conseillé de se rendre en urgence à l'hôpital afin de faire un bilan avec le médecin et de recevoir, si nécessaire, un traitement post exposition (TPE). En cas de questions, ou d'urgence, il ne faut pas hésiter à appeler (gratuitement) SIDA INFO SERVICE : 0 800 840 800.

« IST »

Quelle est la différence entre IST et MST ? Comment peut-on savoir si l'on a une IST ? Est-ce qu'il y a un lien entre hygiène et IST ?

Quels sont les risques en cas de rapport sexuel non protégé ? Les risques sont de transmettre ou d'attraper des infections sexuellement transmissibles, ainsi que de prendre le risque d'une grossesse non prévue.

Une IST est une infection sexuellement transmissible. On ne sait pas toujours si l'on a une IST car il n'y a pas forcément de symptômes (ce qui fait la différence avec une maladie sexuellement transmissible ou MST) ou bien ils peuvent apparaître au bout de plusieurs jours, mois, ou même années. D'une manière générale, si : ça brûle, ça gratte, ça pique, ça fait mal et/ou ça fait des boutons, il est recommandé de consulter son médecin ! Sinon, lorsqu'on est actif ou active sexuellement et que l'on a plusieurs partenaires, ou que l'on ne se protège pas toujours, il est recommandé de se faire dépister régulièrement.

Est-ce que la pilule protège des IST ? Non, la pilule et tous les autres moyens de contraception protègent des grossesses non prévues. Seuls les préservatifs protègent des IST et des grossesses non prévues.

« Puberté »

Quels sont les changements

corporels, émotionnels et psychologiques qu'on peut expérimenter à la puberté ? Qu'est-ce que représente la puberté pour un garçon et pour une fille ? Que veut dire : devenir femme / homme ? La puberté est-elle une étape importante de la vie d'une personne ?

Quelle influence peut avoir la puberté sur la vie affective ou sexuelle d'une personne ?

La puberté représente l'ensemble des changements physiques observables durant la période de l'adolescence. Entre 11 et 16 ans, en moyenne, le corps d'une personne va évoluer rapidement : la voix mue, des poils apparaissent (aisselles, visage, pubis, etc.), le corps prend une morphologie d'adulte. Ces changements s'expriment également au niveau des organes génitaux car le corps se prépare aux rapports sexuels. Chez les femmes, notamment, c'est l'apparition des premières règles (ou menstruations). Celles-ci sont encore sujettes à beaucoup de tabous/croyances. Il est important de pouvoir expliquer à tous et toutes le cycle menstruel : pourquoi les menstruations sont présentes, quel est leur rôle et en quoi elles ne représentent rien de « sale ». Le cycle menstruel commence au premier jour des règles et se termine au premier jour des suivantes. Il peut être très régulier (28 jours) mais peut aussi varier de 21 à 35 jours selon les femmes, leur âge et leur état de santé.

RESSOURCES

FIL SANTÉ JEUNES :

- Site internet : www.filsantejeunes.com
- Téléphone : 0800 235 236

ONSEXPRIME :

- Site internet : www.onsexprime.fr

SIDA INFO SERVICE :

- Site internet : www.sida-info-service.org
- Téléphone : 0 800 840 800

VIOLENCE FEMMES INFO :

- Site internet : stop-violences-femmes.gouv.fr/les-numeros-d-ecoute-d.html
- Téléphone : 3919 (gratuit, anonyme)

