

SÉQUENCE PRÉSERVATIFS



ET SI ON PARLAIT
DE VOTRE
SANTÉ
SEXUELLE ?

DESCRIPTION

Ce jeu propose des cartes illustrées sur les étapes d'un rapport sexuel et de pose des préservatifs internes (et externes). Le jeu consiste à replacer ces étapes dans un ordre chronologique ou « idéal ».

TYPE DE SUPPORT

Jeu de cartes.

PROFIL DU PUBLIC

LGBTQI+. Migrants. Personnes concernées par le VIH. Jeunes. Personnes en situation de handicap moteur/mental/sensoriel.

ÂGE DU PUBLIC

13-15 ans / 16-18 ans / 19-25 ans / adultes.

THÉMATIQUE PRINCIPALE

Éducation à la sexualité.

DIFFICULTÉ D'UTILISATION

Connaissances : 2/5

Technique d'animation : 2/5

UTILISATION

En individuel sans animateur.

En groupe avec animateur.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

À la fin de l'animation, les participants :

- Identifient les différentes étapes de pose du préservatif interne et du préservatif externe.
- Prennent conscience de l'intérêt de l'usage du préservatif dans la prévention des IST et des grossesses non planifiées.
- Développent un esprit critique à propos des normes liées au rapport sexuel.

THÈMES ABORDÉS

VIH/IST et stratégies de prévention.

Relations affectives, amoureuses et sexuelles.

Grossesse, contraception et parentalité.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : petit groupe.

La durée : 30 minutes à 1 heure.

Le contexte : groupe ou stand.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

Savoir résoudre des problèmes.

Avoir une pensée critique.

MATÉRIEL

L'outil se présente sous la forme d'un jeu de cartes illustrées mentionnant différentes étapes de l'utilisation du préservatif interne et externe.

- 16 cartes préservatif externe :

Acheter des préservatifs / attrait sexuel / caresses / éjaculation / érection / jeter le préservatif / ouvrir le sachet / perte d'érection / pincer le réservoir / pose du préservatif / pénétration / retrait du pénis / retrait du préservatif / vérifier le sens de déroulement / vérifier la norme CE / vérifier la date de péremption.

- 14 cartes préservatif interne :

Acheter des préservatifs / attrait sexuel / caresses / éjaculation / excitation / introduire le préservatif / jeter le préservatif / ouvrir le sachet / pénétration / pincer l'anneau / plaisir / retrait du préservatif / vérifier la norme CE / vérifier la date de péremption.

CONSIGNE

« Reconstituez les différentes étapes de pose du préservatif en classant les cartes dans l'ordre qui vous semble bon. »

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

AVANTAGES

L'outil permet de discuter des différentes perceptions des jeunes liées au plaisir, aux caresses, à l'excitation, à l'attrait sexuel, aux sensations vécues. Il peut également amener à aborder la question de la négociation du préservatif. Les dessins sur les cartes permettent une distanciation par rapport aux appareils génitaux. En fonction des spécificités du public, l'outil peut s'adapter au niveau de compréhension et aux préoccupations principales du ou des participants : anatomie, premières relations sexuelles, prévention des IST et des grossesses non planifiées, réduction des risques, etc. L'outil se prête particulièrement à une utilisation en stand.

LIMITES

La représentation en dessin des préservatifs externes et internes ne permet pas d'appréhender leur pose réelle.



CONSEIL D'UTILISATION

L'animateur ou animatrice propose aux participants et participantes de reconstituer, étape par étape, la pose du préservatif externe et interne à l'aide des cartes. Parmi celles-ci, toutes ne sont pas obligatoires. Certaines, proposant des informations techniques sur la pose du préservatif, doivent respecter un ordre précis (cartes obligatoires) :

- Pour le préservatif externe : vérifier la norme / vérifier la date de péremption / érection / ouvrir le sachet / vérifier le sens de déroulement / pincer le réservoir / pose du préservatif / perte d'érection / retrait du pénis / retrait du préservatif.
- Pour le préservatif interne : vérifier la norme / vérifier la date de péremption / ouvrir le sachet / pincer l'anneau / introduire le préservatif.

Une fois la séquence réalisée, l'animateur ou animatrice revient sur les différentes étapes et rectifie si besoin celles concernant la pose du préservatif. Il s'agit ensuite de discuter de la place des cartes hors pose de préservatif, afin de travailler sur les représentations que le public peut avoir d'un rapport sexuel. Il est possible de ne réaliser qu'une séquence (préservatif externe ou interne).

AIDE À L'ANIMATION

Comment met-on un préservatif externe et interne ?

Il existe deux types de préservatifs. Le préservatif interne que l'on appelle aussi « féminin », et l'externe appelé également « masculin ». Il est important d'utiliser un seul préservatif à la fois, sinon le frottement entre les préservatifs va provoquer une déchirure de l'un d'entre eux. 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 : 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.

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. Dérouler doucement le préservatif 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.

BROCHURE :

mode d'emploi du préservatif masculin, Santé publique France : www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/infections-sexuellement-transmissibles/vih-sida/documents/depliant-flyer/mode-d-emploi-du-preservatif-masculin-en-francais

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 et en formant un huit. 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.

BROCHURE : mode d'emploi du préservatif féminin, Santé publique France : www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sante-sexuelle/documents/depliant-flyer/mode-d-emploi-du-preservatif-feminin

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.

Où puis-je m'en procurer ?

Les préservatifs peuvent se trouver gratuitement dans des CPEF ou les associations. Il est également possible de se faire prescrire des préservatifs externes par son médecin généraliste 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.

Qu'est-ce qui peut provoquer le plaisir ?

« Les mots doux ou coquins, les caresses, les baisers, l'odeur ou la vue de son/sa partenaire, ça peut exciter. Pourquoi ? Parce que cela réveille les hormones. D'abord, la testostérone, l'hormone du désir, que l'on trouve aussi bien chez



l'homme que chez la femme. Puis, la lubrification, l'hormone qui pousse à chercher de plus en plus les caresses.

Sous l'effet de l'excitation, le sang va affluer vers les organes génitaux. Chez les femmes, le clitoris et les lèvres au niveau de la vulve gonflent et rougissent, le vagin va s'humidifier (« mouiller »). Chez les hommes, le pénis va se dresser, se gonfler, devenir dur (« bander ») ; parfois un peu de liquide va apparaître au niveau du gland : c'est le liquide pré-séminal.

Quand le plaisir est très intense, ce sont les endorphines – encore des hormones – qui explosent. Cela peut se transformer en orgasme. »

SOURCE : www.onsexprime.fr/Plaisir/Le-plaisir-comment-ca-marche/Qu-est-ce-qui-se-passe-quand-j-ai-du-plaisir

C'est quoi l'amour ?

L'amour n'a pas de définition universelle. C'est souvent un sentiment profond et incontrôlable qui remplit de bonheur. Il se manifeste par une très forte envie d'être avec l'autre, et parfois par de la tristesse lorsque l'être aimé est absent. L'amour, cela peut être l'envie de donner, de recevoir, de faire découvrir, de partager. C'est quelquefois aussi un désir trop possessif de l'autre, qui peut alors s'accompagner de jalousie. L'amour est parfois bien caché... Beaucoup ont du mal à le dire ou à le montrer. Il suffit parfois de peu de chose pour qu'il s'exprime. Mais en attendant d'être amoureux de quelqu'un, ce qui est important, c'est de s'accepter et de s'aimer soi-même !

SOURCE : « Questions d'ados » [Brochure Santé publique France] : www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sante-sexuelle/documents/brochure/questions-d-ados-amour-sexualite

Est-ce qu'on peut avoir un rapport sexuel sans être amoureux ou amoureuse ?

Comme pour l'attirance, on peut avoir un rapport sexuel sans être amoureux ou amoureuse. Certaines personnes ont besoin d'éprouver des sentiments pour son/sa ou ses partenaires pour avoir des rapports sexuels, d'autres non. Comme toujours il n'y a pas de règles, sauf celle du consentement mutuel.

Qu'est-ce que l'éjaculation ?

L'éjaculation est l'expulsion de sperme par l'urètre, souvent associée à l'orgasme. On peut aussi avoir un orgasme sans éjaculation ou une éjaculation sans orgasme.

Est-ce que seuls les hommes éjaculent ?

Il existe l'éjaculation dite féminine. Donc non, l'éjaculation n'est pas uniquement chez les hommes.

Est-ce qu'on choisit les personnes vers qui on est attiré ?

Est-ce qu'on est tout le temps attiré par la même personne ?

Est-ce qu'on peut avoir un rapport sexuel sans attirance pour la personne ?

Les attirances ne se choisissent pas. On peut être attiré par un physique, une personnalité, un ou des genres. De plus, nos attirances ne sont pas figées. Il n'existe aucune règle concernant les rapports sexuels, si ce n'est le consentement mutuel. Il est donc tout à fait possible d'avoir un rapport sexuel sans être attiré physiquement par la personne, mais parce que l'on éprouve une attirance psychique par exemple. Et vice versa.

Qu'est-ce que le VIH ?

VIH = Virus de l'Immunodéficience Humaine

SIDA = Syndrome de l'Immunodéficience Acquise. Le VIH peut se transmettre.

Le sida, c'est quand la maladie se déclare. On peut être porteur du virus sans être malade.

Quelles sont les outils de prévention ?

- Les préservatifs (internes et externes).
- La PrEP (prophylaxie préexposition) ; se prend en continu (un comprimé par jour) ou selon les rapports sexuels à risque. La PrEP est prescrite par tout type de médecin : généraliste, hospitalier ou dans les CeGIDD.
- Le TasP (Treatment as Prevention) : traitement comme moyen de prévention. Quand la charge virale est indétectable, le VIH ne se transmet pas, c'est-à-dire que la quantité de virus dans le corps est indétectable, donc intransmissible : Indétectable = Intransmissible (i = i).
- Le dépistage : moyen d'être rassuré sur son état sérologique : prises de sang (laboratoire ou centres de dépistage), TROD (test rapide d'orientation diagnostique) et autotest.
- Le TPE (traitement post exposition) : traitement à prendre au mieux dans les quatre heures qui suivent une situation à risque (jusqu'à 48 heures après l'exposition) et à poursuivre pendant un mois. Il est disponible dans tous les services d'urgences et il est gratuit.

BROCHURE : Êtes-vous sûr de vouloir tout savoir sur le VIH/sida, Santé publique France : www.santepubliquefrance.fr/docs/etes-vous-surs-de-tout-savoir-sur-le-vih-et-le-sida-edition-2017



Qu'est-ce qu'une IST ?

C'est une Infection Sexuellement Transmissible.

Comment faire pour savoir si on a une IST ?

Toutes les personnes ayant des rapports sexuels sont susceptibles de contracter une infection. Il n'y a pas à en avoir honte. Observer son corps permet de repérer un éventuel changement. Les personnes ayant une vulve peuvent l'examiner (à l'aide d'un miroir par exemple) ainsi que les lèvres et sous les poils du pubis. Les personnes ayant un pénis peuvent l'examiner ainsi que le scrotum, l'intérieur du prépuce, sous les poils du pubis, et presser légèrement le bout du pénis aussi pour voir si un liquide anormal en sort. Se poser les questions suivantes : ai-je pris des risques dans ma sexualité récemment (problème de préservatifs, plusieurs partenaires, etc.) ?

Est-ce que je me suis déjà fait dépister ? De quand date mon dernier dépistage ? Les IST sont dans la plupart des cas asymptomatiques. Donc, si ça gratte, si ça pique au niveau des parties génitales ou si ça brûle quand j'urine, cela peut être des indicateurs qu'il y a un souci.

Que faire en cas de doute ?

Une personne peut ignorer le fait d'être infectée, c'est pourquoi il est important de se faire dépister. Pour vérifier tout ça, il est possible d'aller faire un dépistage complet par prise de sang ou prélèvements locaux (six semaines après la dernière prise de risques) dans un CeGIDD ou un laboratoire. Lors de l'annonce d'une infection, la tristesse, la peur, le dégoût ou la colère sont des émotions que l'on peut éprouver. Même si ce n'est jamais très agréable, la majorité des IST peuvent aujourd'hui être traitées et même guéries. C'est pourquoi il est important de se faire dépister régulièrement et de suivre le traitement donné par les soignants.

Pour aller plus loin :

SIDA INFO SERVICE : www.sida-info-service.org

INFO-IST : www.info-ist.fr/index.html

ON SEXPRIME : www.onsexprime.fr