

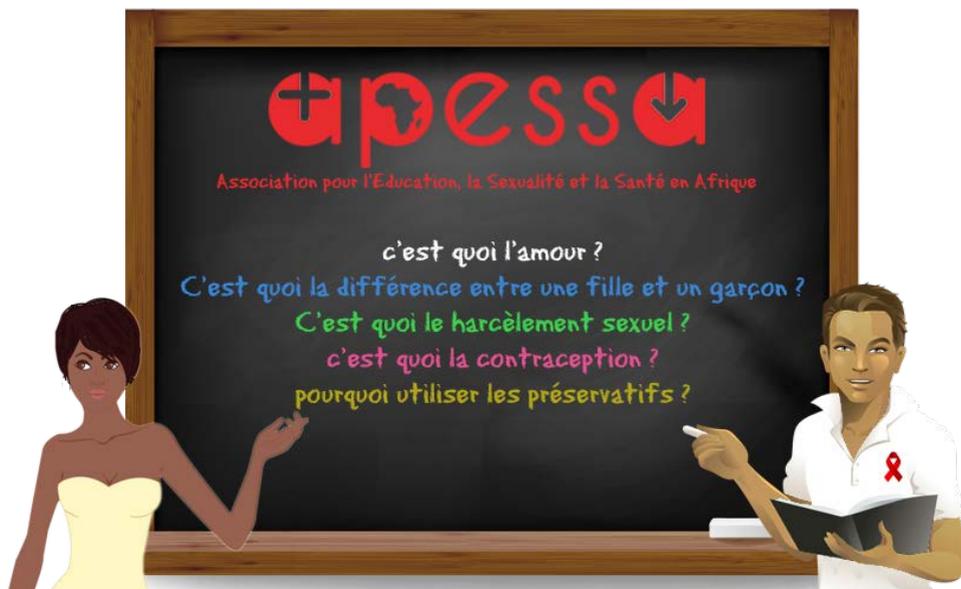
LES ADOS VEULENT SAVOIR

1ère Edition (2014)

Tom 1

Livret pour les 12-18 ans et +

Document interdit à la vente



Avec l'avancée de la technologie et le besoin d'informations des adolescents, on constate que ces derniers souffrent d'un manque évident de sources d'informations fiables.

Il en est de même pour certains parents qui se retrouvent parfois dans l'incapacité d'apporter les réponses aux divers questionnements de leurs enfants.

De ce constat, APESSA s'est donnée pour mission de mettre à disposition des adolescents, jeunes, parents et encadreurs ces informations, afin d'aider toute personne désireuse de s'informer de manière fiable et encourager les adolescents et les jeunes à adopter une sexualité construite et responsable.

Nous sommes conscients de la nécessité d'enrichir le Tom1 du manuel « LES ADOS VEULENT SAVOIR », et pour ce faire une page dédiée à vous suggestions a été prévue.

Bonne lecture.



Christelle MAILLARD-ASSOGBA
Présidente APESSA Bénin

Il est troublant de se voir changer. Cela soulève toutes sortes d'interrogations simples ou complexes, audacieuses, parfois angoissantes, toujours importantes. Des questions qui touchent à l'identité, au corps, à la relation à l'autre, à la sexualité et à l'amour. L'adolescence est une période de recherche, de découverte, d'essai et de remise en question.

Cette brochure propose des pistes de réponses et des éléments de réflexion pour combattre les idées reçues, les préjugés et les fausses croyances, souvent sources de souffrances pour soi-même et pour les autres.



LE TEMPS DES RELATIONS AFFECTIVES ET SEXUELLES

Quand le corps se transforme, c'est aussi dans la tête que des changements s'opèrent. Indifférence ou agressivité, ennui généralisé ou passions soudaines, révolte ou dépression, les humeurs et les envies changent au rythme où l'on se cherche. Se sentir grandir donne envie de tout connaître, de se dépasser et parfois de prendre des risques.

En amitié et en amour, engager son corps et/ou son cœur dans une relation, c'est peut-être s'exposer affectivement et physiquement et éprouver bonheur et/ou souffrance. Mieux comprendre ses désirs peut aider à s'accepter, à savoir dire oui, à savoir dire non à l'autre. L'attention, l'écoute et le respect mutuel aident à découvrir l'autre et à se connaître soi-même.



Édito.....	1
L'amour.....	5
Le corps.....	6
La sexualité.....	21
La contraception.....	39
L'avortement.....	44
Les IST.....	45
Le VIH / SIDA.....	48
Les préservatifs.....	54
Remerciements.....	66
Mon apport personnel.....	67

C'est quoi l'amour ?



L'amour n'a pas de définition universelle. Pour certains, c'est un sentiment profond et incontrôlable qui remplit de *bonheur*.

L'amour se manifeste par une très forte envie d'être ensemble et parfois de tristesse lorsque l'être aimé est absent. L'amour, c'est l'envie de donner, de recevoir, de faire découvrir, de partager. C'est parfois un désir trop possessif de l'autre, champ privilégié pour le développement de la jalousie.

L'amour est parfois bien caché (beaucoup ont du mal à le montrer) mais il suffit de peu de chose pour qu'il s'exprime.

En attendant d'être amoureux, peut-être est-il important de s'accepter et de s'aimer soi-même !

C'est quoi la puberté ?



La puberté est la période de la vie où le **corps** passe de l'état d'enfant à celui d'adulte. Les **organes sexuels** et le **corps** dans son ensemble évoluent, se développent et changent de fonctionnement.

Elle correspond à d'importantes transformations physiques, psychologiques et émotionnelles qui vont permettre à une fille ou un garçon de procréer, aimer en dehors de sa famille et prendre sa place d'adulte dans la société.

PUBERTE CHEZ LES GARÇONS

La puberté chez le garçon débute en général entre 11 et 15 ans.

À la puberté, le cerveau secrète de nouvelles hormones qui circulent dans le sang et vont éveiller le fonctionnement des organes sexuels.

Tout le corps subit des *transformations* :



- **la peau** devient moins lisse et des petits boutons d'acné peuvent apparaître,
- **un duvet** de poils recouvre la lèvre supérieure puis pousse sur le menton jusqu'à se développer sur les joues (nécessitant les premiers rasages),
- **les poils** se développent sur les jambes et les bras, sur le pubis et la musculature augmente. Avec la croissance du larynx et des cordes vocales, la voix va devenir de plus en plus grave,
- **le pénis** commence à se développer,
- **les testicules** deviennent plus gros et vont commencer à fabriquer des spermatozoïdes,
- les bourses (**scrotum**) qui contiennent les testicules deviennent plus foncées,
- les premières **éjaculations** apparaissent.

Toutes ces transformations donnent au corps une nouvelle énergie souvent difficile à contrôler car l'humeur aussi va changer. C'est souvent dur pour vous, mais aussi pour vos proches !!!

PUBERTE CHEZ LES FILLES

La puberté chez la fille débute en général entre 10 et 15 ans :



- **des poils** apparaissent sous les bras et sur le pubis,
- **les seins** commencent à gonfler, la taille s'affine et les hanches s'arrondissent,
- **dans les ovaires**, les ovules vont commencer à mûrir et l'appareil génital se transforme pour se préparer à une éventuelle maternité : **les premières règles** apparaissent,
- **la peau du visage** devient moins lisse, des boutons d'acné peuvent apparaître.

Dans la tête, vous vous sentez *différentes*, plus mûres, vous voudriez que les choses aillent plus vite.

Pourquoi les règles ?



Les premières règles sont pour les filles **l'événement** le plus important de la puberté.

Les règles qui durent **3 à 5 jours**, sont un écoulement de sang par la vulve. Ce sang provient de l'utérus d'une femme qui n'est pas enceinte, et correspond plus exactement à l'évacuation naturelle de la partie superficielle de la muqueuse utérine.

Pour absorber ces pertes de sang, il est possible d'utiliser une protection extérieure (serviette hygiénique) ou de placer un tampon dans son vagin.

Certaines filles ont leurs premières règles dès 9 ou 10 ans, tandis que d'autres ne les auront pas avant 15 ou 16 ans. La ménopause désigne le moment où les règles s'arrêtent définitivement.

Un « **cycle** » désigne la période qui s'écoule entre la première journée des règles et le début des règles suivantes. La quantité de sang qui s'écoule du vagin diffère pour chacune.

Au début, une irrégularité des cycles et donc des règles est fréquente chez les adolescentes. Puis les cycles deviennent réguliers, tous les 28 jours en moyenne.

Les règles peuvent être douloureuses et se traduire par des maux de ventre, de tête, des vertiges ...

C'est au moment de ses premières règles qu'il est conseillé de faire sa première consultation chez le gynécologue.

C'est qui le gynécologue ?



Le gynécologue est le médecin spécialisé dans l'intimité des femmes. La gynécologie aborde tous les aspects de la vie des femmes, non seulement la pathologie médicale et chirurgicale mais également la physiologie telles la contraception, la ménopause et la sexualité.

En fait il n'y a pas d'âge précis pour la première consultation chez le gynécologue. Elle peut se faire dès la naissance en cas d'anomalies ou lors d'une visite d'information dès les premières règles, mais elle est fortement recommandée avant le début des relations sexuelles.

Cette première consultation permet d'établir d'abord le premier contact pour pouvoir dialoguer avec son gynécologue et apprendre à connaître son corps.

Avant 15 ans donc à l'âge pédiatrique c'est-à-dire jusqu'à 14ans révolu, la petite fille, pour ses problèmes gynécologiques, doit se faire accompagner de ses parents, elle ne pourra prendre cette initiative qu'à partir de 16 ans.

C'est comment le sexe
d'une fille ?



Le sexe féminin est constitué de la **vulve** et du vagin. La vulve, c'est l'ensemble des organes génitaux externes. Elle est composée des grandes lèvres et des petites lèvres qui, en avant, forment le capuchon du clitoris, organe essentiel pour la sensation de plaisir.

Dessous, se trouve l'entrée du vagin. Les lèvres, le clitoris et le vagin peuvent avoir des formes et des tailles différentes selon les filles.

Il est possible pour découvrir son sexe de le regarder à l'aide d'un miroir.

C'est quoi l'hymen ?



L'hymen est une membrane de peau qui ferme partiellement l'entrée du vagin. Il faut savoir que certaines filles n'ont pas d'hymen (environ un tiers d'entre elles). L'hymen, lorsqu'il existe, peut être très différent d'une fille à l'autre, être plus ou moins souple...

Lors du **premier rapport**, le plus souvent, l'hymen se rompt, ce qui peut occasionner un petit écoulement de sang. Une douleur peut être ressentie du fait de l'appréhension et atténuée par l'écoute mutuelle des partenaires et les préliminaires.

Parfois, la jeune fille ne saigne pas lors de son premier rapport sexuel. Cela peut être parce qu'elle n'a pas d'hymen ou parce que son hymen était assez souple pour permettre la pénétration.

La virginité n'est donc pas liée à la présence ou à l'absence d'hymen.

Quelle est la taille d'un
sexe de garçon ?



La question de la taille de leur sexe préoccupe de nombreux garçons. Celle-ci est très variable. À 12 ans, au repos, le pénis mesure généralement 3 à 5 cm de long et moins de 8 cm en **érection**.

À l'âge adulte, sa taille peut aller de 6 à 10 cm au repos et de 12 à 19 cm en érection. C'est à la fin de la puberté, vers 17-18 ans, que sa taille devient définitive.

Pour avoir une idée de la taille réelle de son sexe, il vaut mieux le regarder dans une glace plutôt que de se pencher en avant. Mais la taille du sexe, ce n'est pas le plus important. Il ne faut donc pas s'en complexer.

Comment se lave-t-on
le sexe ?

ORGANES GENITAUX : MASCULINS

Il est important de se laver le sexe à l'eau et au **savon**.

Après avoir savonné le pénis et dégagé le gland du prépuce (ramener en arrière la peau qui recouvre le gland), il faut le savonner à sa base, là où s'accumulent des sécrétions blanchâtres dans lesquelles peuvent être présents de nombreux microbes.

Il faut ensuite se rincer et se sécher soigneusement car les microbes se développent facilement sur la peau humide.



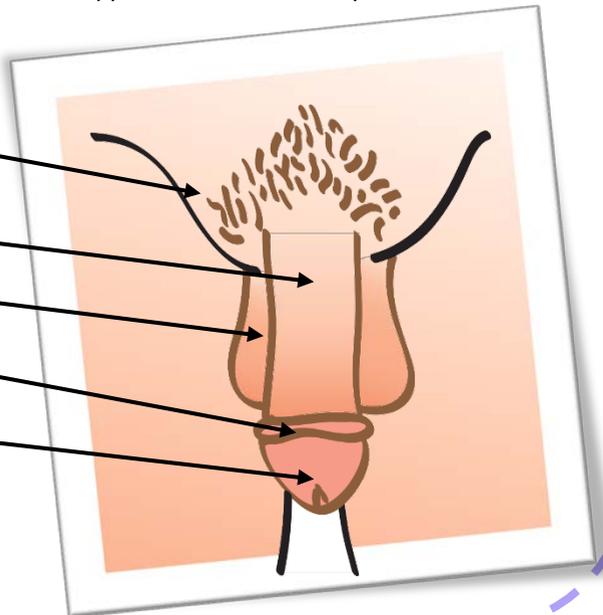
Poils pubiens

Verge

Testicules

Prépuce

Gland



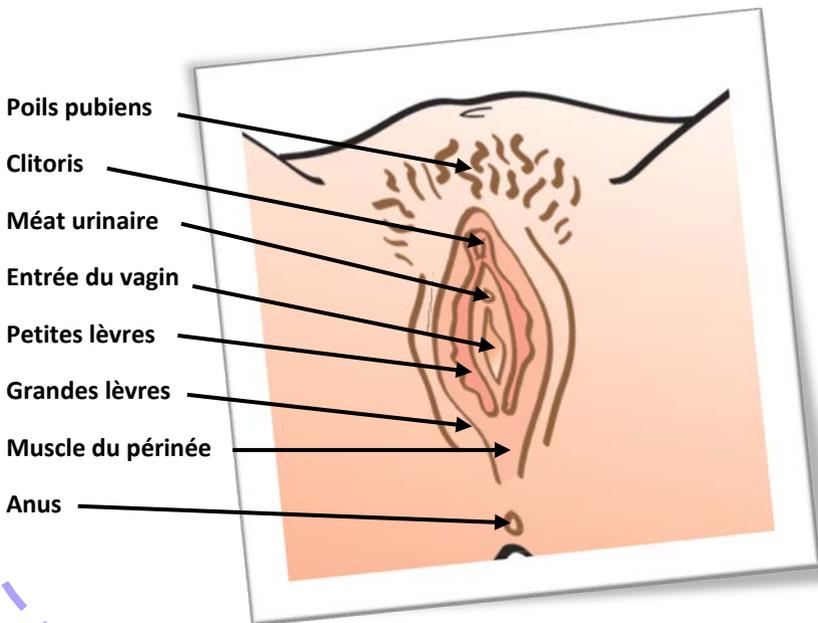
ORGANES GENITAUX : FEMININS

Le lavage externe du sexe doit être fait à l'eau et au **savon neutre**.

Savonner la vulve (le sexe) de l'avant vers l'arrière, puis se rincer et se sécher soigneusement car les microbes se développent facilement sur la peau humide.

Tous ces gestes doivent s'effectuer de l'avant vers l'arrière pour éviter de ramener des microbes de l'anus vers la vulve.

Il n'est pas recommandé de se laver l'intérieur du vagin, il est naturellement propre grâce à ses sécrétions.



C'est normal les
« pertes blanches » ?



Ces sécrétions vaginales sont normales. Plus ou moins importantes selon les personnes et les périodes de la vie, elles peuvent varier d'aspect et de consistance selon les moments du cycle.

Ces **sécrétions** ne sont pas un signe d'infection, c'est une production naturelle du corps pour humidifier le vagin. Elles existent même avant les premières règles, elles témoignent du début de la puberté.

Si les sécrétions deviennent plus abondantes que d'habitude, colorées ou malodorantes ou s'accompagnent de brûlures ou de démangeaisons, elles peuvent être signes d'infection. Un seul de ces symptômes doit amener à consulter un médecin car des traitements existent.

C'est quoi les éjaculations nocturnes ?



Le garçon, au moment de la puberté, peut trouver des taches humides sur ses draps, sur son pyjama ou son caleçon, au réveil.

Lors de l'excitation provoquée par un **rêve**, érotique ou non, un peu de lubrifiant naturel (le liquide séminal) peut avoir humidifié l'extrémité de son sexe.

Parfois, c'est une éjaculation (émission de sperme) nocturne occasionnée par des rêves érotiques, dont on se souvient rarement au réveil.

C'est quoi un phimosis ?



Lorsque la peau du prépuce est trop serrée, le garçon a du mal à dégager le **gland** du pénis (décalotter).

C'est quoi la circoncision?



La circoncision se pratique pour des raisons culturelles, religieuses, pour l'hygiène ou parfois en cas de phimosis. Elle consiste à retirer la totalité ou une partie du **prépuce** (peau recouvrant le gland du pénis).

La circoncision n'a pas de rapport direct avec la capacité de donner ou de prendre du plaisir.

C'est quoi l'excision?



C'est une mutilation sexuelle interdite et punie par la loi. L'excision consiste à couper le **clitoris** d'une petite fille. Elle se pratique principalement pour des raisons culturelles et religieuses.

Cette pratique est dotant plus dangereuse qu'elle se réalise dans des conditions peu hygiéniques et expose la fille à divers infections.

Aujourd'hui, les femmes excisées peuvent avoir recours à la chirurgie réparatrice.

Des dispositions ont été prises par la loi pour punir cet acte.

C'est quoi la sexualité?



La sexualité nous concerne tous dès la naissance et évolue jusqu'à la fin de la **vie**. Tout notre être y participe.

En matière de sexualité, il existe des limites fixées par la loi, mais il n'y a pas de norme universelle. Ce qui compte, c'est son désir personnel et le respect du désir et du non-désir de l'autre.

La sexualité englobe tout ce qui est relatif au sexe humain.

C'est quoi l'homosexualité ou la bisexualité ?



L'homosexualité est l'attirance que peut éprouver une personne vis-à-vis d'une autre, du même sexe que le sien.

Elle peut prendre la forme d'une relation amoureuse et/ou sexuelle.

À l'adolescence, il peut arriver d'avoir des attirances physiques ou sexuelles pour quelqu'un de son sexe. Cela peut n'être qu'une étape de la vie affective ou le début d'une véritable expression homosexuelle.

La bisexualité, c'est l'attirance simultanée ou successive pour des personnes du même sexe et de sexe opposé.

C'est quoi la
masturbation ?



La masturbation, ce sont des caresses (souvent par va-et-vient, frottement, pression...) au niveau des parties génitales (pénis du garçon, vagin ou clitoris de la fille) qui procurent du plaisir ou un orgasme.

La masturbation peut s'accompagner d'éjaculation chez le garçon à partir de la puberté et de sécrétions chez la fille.

Les caresses sont souvent accompagnées d'images ou de scènes érotiques qui défilent dans la tête. Cette pratique sexuelle solitaire ou en couple est assez fréquente et peut contribuer à **l'apprentissage** du plaisir.

Pourquoi les filles mouillent-elles ?



Chez la fille lors d'une **excitation** sexuelle, la vulve se modifie et s'humidifie.

Ce liquide permet de mieux faire glisser le sexe masculin dans le vagin au cours d'une pénétration : ce sont les sécrétions vaginales (certains disent "la mouille"). En cas d'insuffisance ou d'absence de ce lubrifiant naturel, des douleurs, des irritations, des saignements ou une rupture de préservatif peuvent survenir. Son absence peut être la conséquence d'un manque de désir ou de préliminaires insuffisants, mais aussi être due aux soucis, à l'angoisse, au stress, à la fatigue ou à la prise de certains médicaments.

En cas de sécheresse vaginale, si la fille désire avoir une relation sexuelle, il est possible d'utiliser un gel lubrifiant. Celui-ci doit être à base d'eau si on utilise un préservatif.

Il faut savoir attendre ou oser dire non.

Pourquoi les garçons
bandent-ils le matin ?



Bander (ou avoir une érection), c'est lorsque le pénis du garçon devient dur, raide, car il se remplit de sang comme une éponge. Cela peut arriver à n'importe quel âge (même chez les bébés !).

Les **érections** involontaires ou automatiques sont naturelles et peuvent se produire toute la vie chez un homme en bonne santé.

En dormant, on passe par différentes phases de sommeil pendant lesquelles l'activité mentale peut être très intense... Cela peut occasionner des érections nocturnes.

Les rêves érotiques peuvent aussi provoquer une érection.

C'est quoi les zones érogènes ?



Toutes les parties du corps peuvent être sources de plaisir (érogènes) lorsqu'elles sont caressées.

Parmi les plus **sensibles**, il y a bien sûr les parties génitales et beaucoup d'autres endroits à découvrir sur son propre corps comme sur celui de son ou de sa partenaire.

Il ne faut pas hésiter à guider l'autre dans cette recherche de sensibilité, variable pour chacun de nous.

Comment savoir si une fille ou un garçon a du désir sexuel ?



L'expression du visage, le regard, l'attitude sont les premiers signes évocateurs du désir.

Physiologiquement, si une fille ou un garçon a un désir sexuel intense, le plus souvent, sa respiration et le rythme de son cœur s'accroissent, elle ou il peut être en sueur, la pointe de ses seins peut durcir.

CHEZ LA FILLE

Au niveau de la vulve, le clitoris se raidit (c'est une forme d'érection), les lèvres gonflent et le vagin se dilate, un lubrifiant naturel va progressivement tapisser l'intérieur du sexe (les sécrétions vaginales), ce qui facilitera la pénétration. Certains appellent cela "mouiller".

CHEZ LE GARÇON

Au niveau génital, la verge se raidit et s'allonge, le gland se décalotte et rougit, cela s'appelle bander. Du liquide séminal peut apparaître au bout du sexe.

C'est quoi un orgasme ?



Un orgasme, c'est une sensation de plaisir très intense pouvant se produire au cours d'un rapport sexuel ou d'une masturbation, chez la fille comme chez le garçon.

Cela n'arrive pas lors de toutes les relations sexuelles, ce qui n'empêche pas pour autant les partenaires de partager du plaisir.

En général, au moment de l'orgasme, la respiration et le cœur s'accélèrent, les muscles de la zone génitale se contractent. Chez la fille, l'orgasme se manifeste par une dilatation des organes génitaux. Chez le garçon, il est souvent lié à l'éjaculation.

C'est quoi la frigidité ?



La frigidité, c'est ne pas ressentir de plaisir lors d'un acte sexuel. Ce terme s'applique essentiellement à la sexualité féminine.

De nombreuses raisons peuvent expliquer cette situation comme des soucis ou une **absence** de sentiments ou de désir, mais, le plus souvent, la frigidité n'est pas définitive et les choses s'arrangent avec le temps, en parlant (avec son ou sa partenaire par exemple ou d'autres personnes de confiance).

Lors des premières expériences sexuelles, il peut arriver que les filles éprouvent peu ou pas de plaisir, mais ce n'est pas pour cela qu'elles sont frigides.

C'est quoi l'impuissance ?



L'impuissance, c'est l'impossibilité pour le garçon d'avoir une érection qui lui permette d'accomplir une pénétration.

Cela peut n'être que passager et être lié à un manque de désir, à trop de désir, au stress. Il faudrait pouvoir en **parler** avec sa/son partenaire et/ou d'autres personnes de confiance.

C'est quoi l'éjaculation précoce ?



C'est éjaculer avant d'avoir pénétré sa partenaire ou tout au début de la pénétration.

Cela arrive souvent lors des premières relations ou lorsqu'on n'est pas très sûr de soi ou bien que l'on a du mal à se contrôler.

Cela s'arrange avec le temps et avec l'aide de sa partenaire.

C'est bon d'en parler avec quelqu'un de **confiance** ou à un médecin.

Quel est l'âge moyen des premiers rapports sexuels ?



Il n'y a pas d'âge idéal pour avoir ses premiers rapports sexuels, chacun doit pouvoir ressentir quand il est **prêt** et surtout, quand le désir est partagé.

Aussi une sexualité précoce impacte sur les résultats scolaires.

Il est donc recommandé de prendre son temps.

Mais selon la loi béninoise la maturité sexuelle est prévu à 21 ans.

La loi protège t- elle
ma sexualité ?



Notre corps nous appartient et, indépendamment des valeurs de chacun, la loi (le code pénal) interdit certains comportements. Au Bénin, la loi permet aux plus de 21 ans d'avoir des rapports sexuels, à condition qu'ils se pratiquent sans **contrainte** physique ou morale.

Certains comportements sont interdits et punis par la loi c'est important de le savoir et de connaître les textes de lois qui protègent :

- **selon la loi** : ce sont toutes les atteintes sexuelles commises avec violence, contrainte, menace ou surprise,
- tous les actes impudiques autres que les pénétrations qui, elles, constituent le viol ;
- **le viol** est tout acte de pénétration vaginale, anale ou buccale par le sexe d'autrui ou la pénétration vaginale ou anale par un quelconque objet sans le consentement intelligent et volontaire de la personne pénétrée. Cependant le consentement n'est pas valable chez les mineurs de moins de seize (16) ans. (extrait article 3 loi n°2011-26 du 09 janvier 2011 portant prévention et répression des violences faites aux femmes)
- **Sont par ailleurs interdits** : l'accès aux revues ou films pornographiques pour les moins de 18 ans, l'exhibition, le voyeurisme, le harcèlement et les mutilations sexuelles (comme l'excision).

À savoir :

Article 1 : constitue un harcèlement sexuel, aux termes de la présente loi, le fait pour quelqu'un de donner des ordres, d'user de paroles, de gestes, d'écrits, de messages et ce , de façon répétée, de proférer de menaces, d'imposer des contraintes, d'exercer des pressions ou d'utiliser tout autre moyen aux fins d'obtenir d'une personne en situation de vulnérabilité ou de subordination, des faveurs de nature sexuelle à son profit ou au profit d'un tiers contre la volonté de la personne harcelée.

Article 6 : nul, notamment aucun élève, étudiant ou autre apprenant ne peut être ni sanctionné, ni renvoyé, pour avoir témoigné des agissements définis à l'article 1er ou pour les avoir relatés.

(Loi n° 2006 -19 DU 05 SEPTEMBRE 2006 portant répression du harcèlement sexuel et protection des victimes en République du Bénin)

Si vous êtes (ou avez été) victime ou témoin de certains propos ou actes qui vous ont choqué, il est très important d'en parler à un adulte de votre connaissance (parent, professeur, infirmière scolaire, médecin, APESSA...).

C'est quoi un
pédophile ?



Un pédophile, c'est un adulte (homme ou femme) qui est attiré sexuellement par des **enfants**. La loi interdit et condamne à une peine de prison toute personne majeure ayant des relations sexuelles avec un jeune de moins de quinze ans.

Les conséquences psychologiques pour l'enfant peuvent être très graves, ce sont des faits dont il est important d'en parler lorsqu'ils se produisent.

Dans ces cas on a recours à un psychologue.

C'est quoi un psychologue ?



C'EST QUI LE PSYCHOLOGUE ?

Le psychologue est celui qui pratique la psychologie. Il est un cerveau, un cœur et ne juge jamais. Il constate, aime et comprend. Il ne voit pas l'action elle-même, sinon pour la corriger si elle est mauvaise. Mais il cherche les intentions profondes; que l'intention soit corrigée, et l'action suit le chemin. Il parle à chacun son langage, et n'oublie jamais le pouvoir des mots qui lui permettent d'apporter un soulagement à ceux qui souffrent. Il entend les secrets et confessions que nul autre n'entend jamais. Tout ceci n'est pas sentiment mais condition essentielle de son rôle.

QUE FAIT LE PSYCHOLOGUE ?

Il étudie les comportements cognitifs et affectifs de l'homme afin de lui proposer une prise en charge thérapeutique. Il met en œuvre des techniques psychothérapeutiques en vue de la guérison. Le psychologue dispose d'une écoute attentive ; afin de dédramatiser, de rassurer et de soutenir chaque individu face à ses difficultés. Il met à la disposition du sujet les armes et outils nécessaires de façon à ce qu'il en dispose en toutes circonstances.

POURQUOI CONSULTER UN PSYCHOLOGUE ?

Vous pouvez consulter (un psychologue) dans les situations suivantes :

- Difficulté à s'endormir ;
- Difficulté à s'alimenter ;
- Difficulté relationnelle dans l'acceptation de l'autre ;
- Difficulté à exprimer sa sexualité ; besoin de comprendre les différentes modifications de votre corps ;
- Angoisse par rapport à un problème ;
- Préoccupation par rapport un problème ;
- Peur intense de quelqu'un ou de quelque chose ;
- Timidité insupportable qui amène à avoir peur de parler en classe ; voire parler en public ;
- Agressivité envers les parents ou envers soi-même ;
- Disputes quotidiennes avec les parents surtout de sexe opposé ;
- Viol ;
- Abus sexuel ;
- Harcèlement sous toutes ses formes...

QU'ELLE EST L'IMPORTANCE D'UNE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE ?

Il est important de consulter un psy dans les différentes situations citées ci-dessus pour ne pas assister à l'aggravation de l'état psychique du sujet. Il faut consulter un psy afin de détecter un mal précocement pour une meilleure prise en charge. Car ce mal peut parfois handicaper gravement et de manière définitive le devenir psychologique et social d'un sujet.

QU'EST-CE QU'UNE PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE ?

C'est un ensemble de mesures thérapeutiques qui visent à disposer d'une écoute attentive, De soutenir le sujet, l'aider à exprimer ses craintes, peurs et de comprendre les difficultés du jeune enfant ou ado afin de lui proposer un itinéraire thérapeutique.

C'est quoi la
pornographie ?



La pornographie, c'est la mise en scène de rapports sexuels avec un cadrage sur les organes génitaux dans le but d'exciter sexuellement le **spectateur** ou le lecteur.

Les films et les revues pornographiques mettent souvent en scène des stéréotypes de domination sexuelle : des pénis surdimensionnés, des femmes soumises aux hommes, humiliées, méprisées...

Les films pornographiques sont des fictions construites autour de la représentation machiste du plaisir de l'homme et parfois de la femme.

Ces images ne correspondent pas à la réalité.

C'est quoi la
contraception ?



La contraception, c'est **l'ensemble des moyens** qui permettent à une fille et un garçon d'éviter une grossesse après une relation sexuelle. Lorsque l'on souhaite un enfant, il suffit d'arrêter de l'utiliser.

Le choix d'un moyen de contraception est une affaire **individuelle** qui nécessite un dialogue avec un médecin généraliste, un gynécologue, une sage-femme ou un infirmier formé. Ce dialogue est confidentiel.

Pour se faire prescrire une contraception, il n'est pas obligatoire d'avoir un examen gynécologique. Par la suite, le **suivi gynécologique** régulier est important pour évaluer si la méthode vous convient et parler de prévention et de dépistage des IST avec votre médecin.

Le contraceptif le plus utilisé aujourd'hui est la **pilule**. Elle est très efficace si la prise est quotidienne et à heure fixe.

Les infirmières scolaires et les pharmaciens sont aussi là pour vous informer sur ces questions.

LE STERILET

Il en existe deux types : au cuivre ou à la progestérone. Le stérilet (ou dispositif intra utérin) est placé dans l'utérus par un médecin. Il peut être enlevé par le médecin dès que la femme le désire. Il peut être gardé de 4 à 10 ans. Il a une longue durée d'action et permet d'avoir l'esprit tranquille.

L'IMPLANT CONTRACEPTIF

Un bâtonnet cylindrique de 4 cm de long et de 2 mm de large inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale. La pose dure quelques minutes. Il peut être retiré par un médecin dès que la femme le désire. Très fiable, il permet d'avoir l'esprit tranquille car il est efficace pendant 3 ans.

LE PATCH CONTRACEPTIF

Un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines. Durant la 4^{ème} semaine, on ne met pas de patch, ce qui provoque l'apparition des règles. Un geste hebdomadaire, efficace pour celles qui ont tendance à oublier leur pilule.

L'ANNEAU VAGINAL

Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, simplement, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines. Au début de la 4^{ème} semaine, on enlève l'anneau soi-même, ce qui provoque l'apparition des règles. Il permet de bénéficier d'une contraception efficace sans y penser pendant 3 semaines. Aucune de ces méthodes contraceptives ne protège du VIH/sida et des infections sexuellement transmissibles.

LA PILULE CONTRACEPTIVE

Un comprimé à prendre quotidiennement et à heure fixe pendant les 21 jours du cycle ou 28 jours selon le type de pilule. Il en existe deux types : les pilules combinées oestroprogestatives qui contiennent deux hormones et les pilules progestatives qui n'en contiennent qu'une. En cas d'oubli supérieur à 12 h pour une pilule combinée et à 3 h pour une progestative, vous n'êtes plus protégée.

LA PRESERVATIF MASCULIN

En latex, il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Avant la fin de l'érection, il faut se retirer de sa partenaire en tenant le préservatif par son ouverture, puis le nouer et le jeter à la poubelle. Le préservatif doit être changé à chaque rapport sexuel. Avec le préservatif féminin, c'est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et des infections sexuellement transmissibles.

LE PRESERVATIF FEMININ

Gaine en nitrile ou en polyuréthane munie d'un anneau souple aux deux extrémités qui se place dans le vagin. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel. Avec le préservatif masculin, c'est le seul moyen de contraception qui protège du VIH et des IST.

Il existe aussi plusieurs méthodes « naturelles » de contraception telles que le retrait ou l'abstinence périodique (méthodes Ogino, Billing et méthode des températures). Mais elles sont peu fiables.

Quel que soit le moyen utilisé (pilule, implant, patch, stérilet...), il est important d'y associer un préservatif pendant les premiers mois d'une relation et tant que les deux partenaires n'ont pas les résultats des tests de dépistage du VIH/sida et des autres IST.

C'est quoi la contraception d'urgence?



Il s'agit d'une contraception de rattrapage, que l'on doit prendre de **manière exceptionnelle**, le plus rapidement possible et au plus tard dans les 72 heures après un rapport sexuel avec pénétration si la fille ne prend pas la pilule ou si elle l'a oubliée, si la relation sexuelle a eu lieu sans protection (préservatif) ou encore si le préservatif a craqué. Plus elle est prise rapidement plus elle est efficace.

Il s'agit d'un comprimé à avaler qui permet à la fille de ne pas être enceinte ; la contraception d'urgence est délivrée sans ordonnance, dans les pharmacies, par l'infirmière du collège ou dans les centres de planification.

Mais il ne faut pas en abuser, car à force l'organisme est sujet à un dérèglement hormonal et le contraceptif n'est plus efficace.

C'est quoi un centre de
planning familial?



C'est un endroit, appelé plus exactement Centre de planification ou d'éducation familiale, où l'on peut parler avec des personnes compétentes autour des questions liées à la sexualité et à la contraception. On peut y avoir une consultation relative à la contraception auprès de spécialistes (médecin, gynécologue, sage-femme, conseillère conjugale). Les filles comme les garçons mineurs peuvent consulter dans le **respect de l'anonymat et gratuitement**.

Dans certains centres, un dépistage des infections sexuellement transmissibles et du VIH peut être réalisé de manière anonyme. Tous les moyens de contraception y sont prescrits ou délivrés aux mineur(e)s, y compris les préservatifs et la contraception d'urgence.

C'est quoi l'avortement ?



L'avortement est une interruption de grossesse.

Il peut être **spontané** ou **provoqué**.

C'est un **recours** pour une fille enceinte désirant d'interrompre sa grossesse.

Il ne peut se pratiquer que pendant les quatorze premières semaines suivant le début des dernières règles.

Il est dangereux de se faire avorter dans des cliniques clandestines ou en buvant des infusions à base de plantes.

C'est toujours une situation douloureuse à vivre et évitable par une contraception adaptée.

Au Bénin l'avortement est interdit et puni par la loi

Quelles sont les principales infections sexuellement transmissibles ?



Les plus graves et les plus fréquentes pour l'individu :

Chlamydie, papillomatose (ou condylome ou crêtes de coq), hépatite virale B.

Les plus graves et les plus rares : infection à VIH/sida, syphilis, gonococcie.

Les infections bénignes : infection à mycoplasme, trichomonase, G. Vaginalis, herpès.

Ces maladies sont souvent rapides à diagnostiquer et se traitent facilement, en dehors du VIH.

Certaines infections peuvent se transmettre au fœtus ou au nouveau-né et imposent un **dépistage** en début de grossesse.

Pour certaines infections, il existe des vaccins, parlez-en à votre médecin.

Comment sait-on si on a une infection sexuellement transmissible ?



Quels que soient les signes d'alerte, il faut consulter un médecin qui fera le diagnostic et prescrira le traitement nécessaire.

Pour l'infection à chlamydia, il faut faire un dépistage régulièrement car elle évolue le plus souvent sans aucun signe.

Le médecin est soumis au secret professionnel et ne révélera pas ce qui lui sera dit.

Si une IST est diagnostiquée, il faudra également traiter la (le ou les) partenaire(s), sinon il y a risque de nouvelle contamination.

Le traitement des IST est le plus souvent simple et efficace à condition d'être bien adapté.

Il est important de suivre un **traitement** car il peut y avoir des complications telles que la stérilité, le cancer du col de l'utérus. Par ailleurs, les IST favorisent la transmission du VIH en cas de rapport sexuel non protégé avec une personne porteuse du virus du sida.

Des signes anormaux (les symptômes) sur le corps, comme des rougeurs, irritations, douleurs au bas-ventre, écoulement vaginal ou urétral, brûlures en urinant, ganglions à l'aîne, ulcérations ou boutons et petites verrues..., sont le plus souvent causés par une IST (infection sexuellement transmissible) mais pas toujours.

Quel risque d'IST pour quelle relation sexuelle?



Les rapports bucco-génitaux (bouche / sexe) comme la fellation (stimulation du sexe masculin par la langue) ou le cunnilingus (stimulation du sexe féminin par la langue) non protégés entraînent des risques de transmission faibles pour les deux partenaires, qu'il y ait éjaculation ou non.

La pénétration vaginale sans préservatif comporte un risque pour le garçon et pour la fille ; les risques sont encore plus élevés en cas de saignements comme pendant la période des règles ou lors de la première pénétration sexuelle.

Enfin, la pénétration anale, ou sodomie, non protégée est la pratique la plus à risque.

En cas de doute ou de traitement, éviter les rapports sexuels ou utiliser systématiquement les **préservatifs** (féminin ou masculin)

C'est quoi le sida ?



L'infection à **VIH/SIDA** (syndrome d'immunodéficience acquise) est **une maladie** transmissible provoquée par un **virus appelé VIH** (virus de l'immunodéficience humaine). Ce virus s'attaque au système qui défend l'organisme contre les maladies (le système immunitaire).

Progressivement, il détruit certains éléments essentiels du système immunitaire, en particulier des globules blancs appelés "lymphocytes CD4". Quand le taux de CD4 est trop bas, des infections graves peuvent survenir, que l'on appelle les "infections opportunistes", et c'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?



Quand une personne est porteuse du virus du sida (VIH), celui-ci peut être présent dans certains liquides de son corps :

- le sang,
- le sperme et le liquide qui survient avant l'éjaculation (liquide pré-séminal),
- les sécrétions vaginales (la mouille),
- le lait maternel.

Par ces liquides, il existe **trois voies** de transmission et ce sont les seules :

- la transmission sanguine, lors de l'échange de seringues chez les usagers de drogues ou par contact avec une plaie ouverte.
- la transmission sexuelle, lors de pénétrations non protégées avec une personne infectée.
- la transmission de la mère à l'enfant : lorsqu'une femme séropositive est enceinte, le virus peut passer de la mère au fœtus.

Pour éviter la contamination par le lait maternel, on conseille aux mères séropositives de ne pas allaiter.

C'est quoi être séropositif



Être séropositif, pour le VIH (virus de l'immunodéficience humaine, responsable du sida), c'est être porteur du virus même si aucun signe de la maladie n'apparaît.

Une personne séropositive peut transmettre le virus à une autre personne lors de relations sexuelles non protégées, par le sang ou bien de la mère à l'enfant.

Il est important, au début d'une relation appelée à durer et avant de cesser d'utiliser le préservatif, de faire le test de dépistage pour connaître sa séropositivité éventuelle car cela permet d'être pris en charge médicalement, mais aussi de prendre des **précautions** pour ne pas transmettre le virus et continuer à avoir une vie sexuelle responsable.

Comment dépiste-t-on
le sida ?



En faisant une prise de **sang**. Lorsqu'on fait le test de dépistage, c'est soit la présence de traces du virus, soit celle des anticorps que l'on va rechercher dans le sang.

Pour effectuer un test de dépistage, il existe au moins une CDAG (Consultation de dépistage anonyme et gratuit) et un CIDDIST (Centre d'information, de dépistage et de diagnostic des IST) dans chaque département. Désormais, on peut dépister la présence du virus dès le 15^e jour après une prise de risque.

Si le résultat est négatif, ce ne sera que trois mois après la situation à risque qu'un dernier test permettra de savoir avec certitude que l'on n'est pas atteint par le VIH. En attendant, il faudra se protéger ainsi que son ou sa partenaire.

Comment soigne-t-on le sida ?



Pour le moment, il n'existe pas de traitement qui guérisse cette maladie, mais on peut soigner les symptômes (les manifestations) de la maladie.

Ces **traitements** freinent son évolution et améliorent les conditions de vie des malades.

Les médicaments utilisés dans le traitement du VIH/SIDA sont le plus souvent donnés en multi thérapie. Il s'agit de l'association de plusieurs médicaments différents.

Ces traitements, très contraignants, ont pour but de faire baisser la quantité de virus présents dans le sang, mais ne permettent pas de les éliminer définitivement.

Comment aider une
personne séropositive ?



Lorsqu'on veut aider une personne séropositive, un proche ou un ami, le plus important est d'être à l'écoute, de ne pas la laisser tomber, d'être ou de rester un(e) vrai ami(e) sur qui elle peut compter.

On peut lui venir en aide dans la vie de tous les jours,
L'accompagner dans ses loisirs, mais le principal est de
savoir être là, lorsqu'elle en ressent le besoin.

Pourquoi utiliser les préservatifs?



Les préservatifs, masculins et féminins, sont les seuls moyens de se **protéger** des infections sexuellement transmissibles et du VIH (virus responsable du sida) lors d'un acte sexuel avec pénétration. Ils sont aussi un moyen de contraception. **Les préservatifs représentent donc une double protection.**

Il faut les utiliser lors de tout rapport sexuel avec pénétration vaginale ou anale. Les risques de transmission du VIH sont plus faibles lors d'une pénétration buccale, mais il est préférable d'utiliser un préservatif.

Avec votre partenaire régulier, avant de vous en passer, le mieux est de faire des tests de dépistage afin de vérifier qu'aucun des deux partenaires n'est atteint par le VIH ou des IST.

Mais dans ce cas-là, **la fidélité doit être réciproque** et il faut utiliser un autre type de contraceptif pour ne pas risquer une grossesse non désirée.

Pourquoi plusieurs modèles de préservatifs?



Il existe plusieurs modèles parce que, selon l'anatomie (la largeur du sexe du garçon par exemple) ou la pratique sexuelle (fellation, pénétration vaginale ou anale) un modèle ou un autre pourrait être plus **adapté**.

Par exemple, il y a des préservatifs extra-larges dans certaines marques. Regardez bien, sur la boîte, la largeur standard est de 52 mm, mais certains modèles font jusqu'à 55 mm de large.

Certains préservatifs sont plus épais que d'autres, c'est aussi écrit sur l'emballage : de 0,02 jusqu'à 0,11 mm.

Pour la fellation, il vaut mieux utiliser des préservatifs non lubrifiés. Il existe des préservatifs parfumés (fraise, banane, chocolat, menthe, vanille, etc.).

Il faut toujours penser à vérifier qu'ils sont aux normes : marquage CE ou EN 600 (norme européenne).

Parfois, il peut être nécessaire d'ajouter un complément de gel à base d'eau.

Pourquoi le préservatif féminin ?



Le préservatif féminin est un moyen de se protéger des IST et du VIH. C'est aussi un moyen de contraception.

Il est en nitrile ou en polyuréthane lubrifié, matières très solides et qui transmettent la chaleur.

Plus large que le préservatif masculin, il se place à l'intérieur du vagin grâce à un anneau souple.

Il a l'avantage de pouvoir être mis en place quelques heures avant un rapport sexuel et peut constituer une alternative en cas d'allergie au latex.

On le trouve dans certaines pharmacies

Pourquoi ajouter du gel ?



Certains préservatifs ne sont pas assez lubrifiés et, lors d'une pénétration, l'ajout de gel est parfois nécessaire.

Le stress, la peur, certains médicaments (contre l'acné, par exemple), le manque de caresses et de désir peuvent entraîner une absence ou une insuffisance de lubrification naturelle au niveau du vagin.

Ajouter du gel permet de réduire le risque de rupture du préservatif et donc le risque de contamination par le VIH.

En cas de pénétration anale, le gel est encore plus nécessaire.

Il faut utiliser des gels à base d'eau. Il ne faut jamais utiliser du beurre, de la vaseline, des pommades ou des crèmes..., car, au lieu de lubrifier le préservatif, ils le fragilisent, ce qui augmente le risque de le faire craquer.

Que faire si le préservatif craque ?



Si la fille n'a pas de contraception (comme la pilule), elle peut obtenir à la pharmacie, auprès d'un Centre de planification ou d'éducation familiale, une contraception d'urgence à prendre le plus tôt possible et au maximum 72 heures après le rapport.

Si votre partenaire ne connaît pas son statut sérologique ou s'il/elle est séropositif (ve), rendez-vous le plus vite possible, au plus tard dans les 48 h, au service des **urgences** de l'hôpital le plus proche. C'est mieux d'y aller avec votre partenaire.

Un médecin évaluera avec vous le risque pris et l'intérêt de vous prescrire le traitement appelé traitement post-exposition (TPE).

Celui-ci, par association de deux ou trois antirétroviraux, dure 4 semaines. À la fin, un test de dépistage sera fait et il faudra attendre 3 mois environ pour savoir si vous êtes ou non contaminé. Le TPE réduit le risque de contamination mais ne l'élimine pas complètement.

Comment teste-t-on
les préservatifs ?



Afin de respecter la norme européenne (CE), les préservatifs en latex ou en polyuréthane subissent une série de tests de qualité :

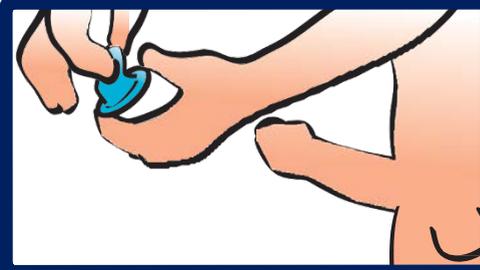
- **les dimensions** : la norme leur impose un minimum de 16 cm de longueur et leur largeur à plat doit être comprise entre 50 et 55 mm ;
- **la porosité** : c'est un test très important. On fait passer un courant électrique de très faible intensité (10V) dans un préservatif plongé dans une solution d'eau salée. Si le courant passe, le préservatif est sans doute troué ;
- **l'éclatement** : on gonfle le préservatif jusqu'à ce qu'il éclate. Il doit contenir au moins 18 litres d'air en résistant à une certaine pression ;
- **l'étirement** : une bague de latex issue d'un préservatif est étirée jusqu'à sa rupture. Elle doit supporter une élongation minimale de sept fois sa dimension d'origine ;
- **le vieillissement** : le préservatif a une durée de vie de cinq ans. Pour simuler son vieillissement, on le garde dans une étuve à 70°C pendant deux jours. Puis on lui fait subir le test de résistance à l'étirement.

Est conforme tout échantillon qui a satisfait à l'ensemble de ces tests.

METHODE D'UTILISATION DU PRESERVATIF MASCULIN



Ouvrir délicatement l'emballage. Il existe souvent une encoche prévue à cet effet. Attention aux ongles, dents ou objets coupants qui pourraient déchirer le préservatif.



Le préservatif doit être mis en place sur le sexe en érection avant que le pénis ne touche votre partenaire.



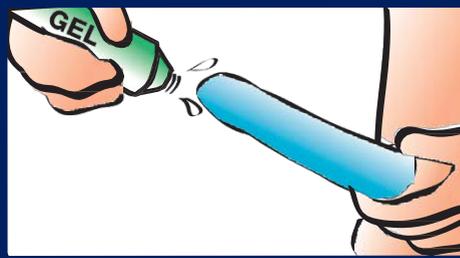
Pour le dérouler, il y a un sens. On peut le vérifier avant de le poser sur le pénis. S'il ne se déroule pas bien, surtout ne pas forcer ; le jeter et en prendre un autre.



D'une main, pincer le petit réservoir au sommet du préservatif pour éviter la formation d'une bulle d'air.



De l'autre main, bien dérouler le préservatif jusqu'à la base du pénis en érection.



Si vous appliquez un lubrifiant sur le préservatif, utilisez uniquement un gel à base d'eau, vendu en pharmacie, jamais de produit gras (vaseline, huile...).



Après l'éjaculation et avant la fin de l'érection, retenez le préservatif à la base du pénis pendant le retrait pour éviter toute fuite de sperme.



Jeter le préservatif à la poubelle après l'avoir noué. N'hésitez pas à vous entraîner tout seul plusieurs fois.

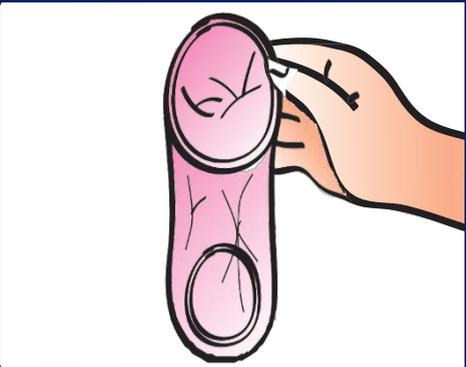
Penser à se laver les mains après le retrait du préservatif.

METHODE D'UTILISATION DU PRESERVATIF FEMININ



Penser à se laver les mains

Ouvrir délicatement l'emballage. Il existe souvent une encoche prévue à cet effet. Attention aux ongles, dents ou objets coupants qui pourraient déchirer le préservatif.



Il y a aux extrémités du préservatif un anneau externe, à l'entrée, et un anneau interne, au fond. L'anneau externe est plus grand et plus fin que l'anneau interne.

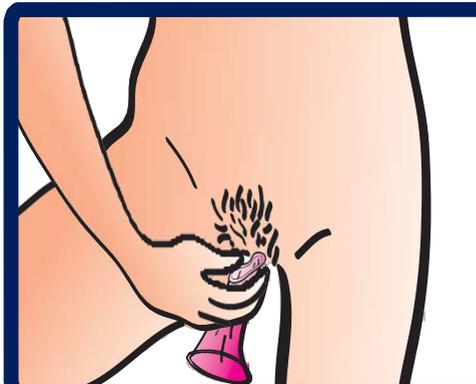




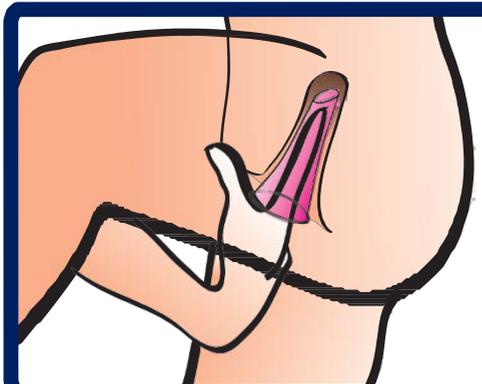
Ce préservatif peut se mettre plusieurs heures avant le rapport sexuel (ça lui permet de bien adhérer aux parois du vagin).



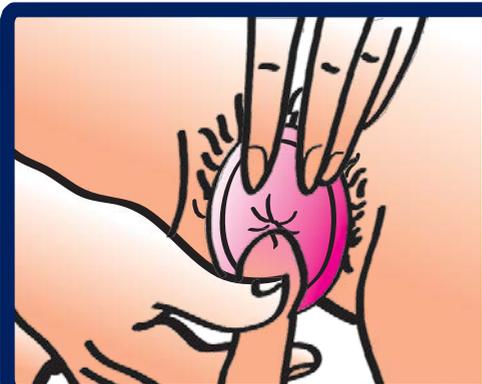
Tenir l'anneau interne qui se trouve au fond du préservatif en le pressant entre le pouce et l'index.



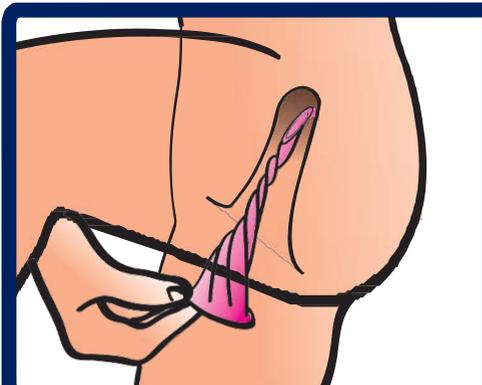
Sans le relâcher, introduire soigneusement l'anneau interne dans le vagin et veiller à ce que le préservatif ne soit pas tordu.



Mettre le doigt à l'intérieur du préservatif et pousser l'anneau interne aussi loin que possible. L'anneau externe doit rester en dehors du vagin et recouvrir correctement la région des lèvres.



Guidez avec la main le pénis de votre partenaire à l'intérieur du préservatif. Vérifiez que le pénis n'entre pas à côté du préservatif.



Après le rapport, inutile que l'homme se retire avant la fin de l'érection. Pour retirer le préservatif, il faut tordre l'anneau externe et tirer doucement.



Jeter le préservatif à la poubelle. Attention, ne jamais utiliser un préservatif masculin et féminin en même temps. N'hésitez pas à vous entraîner toute seule plusieurs fois.

Remerciement aux
différentes personnes ayant
aidé à la réalisation de ce
manuel



GYNECOLOGUES :

- Docteur DOSSOU Mathieu
- Docteur TOGNIFODE Véronique

PSYCHOLOGUES :

- Dr GANSOU Grégoire Magloire Psychiatre / Psychothérapeute
- AHOTON Melody C. Psychologues
- PADONOU Boucharatou I. Psychologues
- Docteur EGUE Ildevert

AVOCAT :

- Maître SAIZONOU BEDIE Alexandrine F. (Présidente de l'association des femmes avocates du Bénin)

HOMME DE LETTRES :

- CARLOS Jérôme

MON APPORT PERSONNEL

Merci d'avoir lu le manuel « LES ADOS VEULENT SAVOIR » et de nous faire part de vos appréciations et suggestions.

▼ INFORMATION POUR LA CORRESPONDANCE :

Prénom : Age :
Collège ou profession : Date :
Ville : Contact :

▼ 1 - APRES LECTURE DU MANUEL POURRIEZ-VOUS DIRE QU'IL EST :

- a. Complet
- b. Incomplet

Si réponse **b** qu'auriez-vous aimé y trouver ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

▼ 2 - COMMENT VOUS ETES-VOUS PROCURE LE MANUEL ?

- a. Au collège
- b. Lors d'une sensibilisation
- c. Autre

▼ 3 - PARTAGERIEZ-VOUS CE MANUEL AVEC ?

- a. Vos enfants
- b. Vos camarades / votre entourage
- c. Personne

Si réponse **c** pourquoi ?

.....

.....

.....

▼ 4 - CONNAISSEZ-VOUS DES CENTRES D'ECOUTES ET DE SERVICE DE SANTE POUR LES JEUNES ET ADOLESCENTS?

- a. Oui
- b. Non
- c. Entendu parler

Si réponse **a** l'aviez-vous visité ? Où se situe-t-il ? Quelle appréciation en avez-vous fait ?

.....

.....

.....

Merci pour votre participation. Vos réponses seront prises en compte pour la réalisation du tom2

Fiche à nous envoyer soit par

- La poste : 01 BP 2769 COTONOU APESSA BENIN
- Déposer dans une de nos urnes dans les collèges partenaires
- Déposer au siège APESSA Bénin : c 1489 Vedoko
- Ou répondre directement sur notre site internet : www.apessa.net

Document édité et diffusé par l'association
APESSA

Interdit à la vente.

contact@apessa.net

Tel : 00229 97 84 93 91

www.apessa.net