

La sexologie et la reproduction

Évolutions des modifications		
Document de base	ME	19/11/2024

La sexologie et la reproduction

Table des matières

1	La complémentarité des sexes	4
1.1	La gamétogénèse	4
1.2	La fécondation	5
1.3	Les chromosomes.....	7
2	Les garçons.....	8
2.1	Les hommes sont tous différent	9
2.2	La puberté.....	9
2.3	Les caractéristiques du pénis.....	10
2.4	Constitution des testicules	10
2.5	La masturbation	11
2.6	L'éjaculation.....	11
2.7	Les préservatifs.....	12
3	Les Filles.....	12
3.1	Les filles sont toutes différentes.....	12
3.2	L'adolescence.....	13
3.3	Les seins et les organes génitaux	13
3.4	Le cycle menstruel	14
3.5	Les protections.....	14
3.6	Les flirts	15
3.7	Les infections.....	15
3.8	Le côté pratique	16
4	Normalité en matière de sexualité humaine.....	17
4.1	Normalité morphologique	17
4.2	Normalité physiologique.....	17
4.3	Normalité comportementale	17
5	Les problèmes rencontrés en sexologie	18
5.1	Vie sexuelle individuelle	18
5.2	Symptomatologie perturbante.....	19
5.3	Bilan des constats	19
6	Trouble de l'érection	19
6.1	Aspects cliniques.....	19
6.2	Origine fonctionnelle.....	19
6.3	Origine organique.....	19
7	Traitements possibles.....	20
7.1	Les moyens locaux :	20
7.2	Les procédés médicamenteux	20
7.3	Procédés chirurgicaux	20
8	Troubles de l'éjaculation et de l'orgasme	20
8.1	Les différents cas rencontrés.....	20
8.2	Les causes.....	21
8.3	Les remèdes.....	21
9	Les troubles du réflexe orgasmique chez la femme	21
9.1	Anorgasmie totale.....	21
9.2	Anorgasmie clitoridienne	21

La sexologie et la reproduction

9.3	Anorgasmie vaginale	21
9.4	Anorgasmie capricieuse	21
9.5	Les remèdes.....	22
9.6	Le vaginisme	22
9.7	La dyspareunie.....	22
10	Les déviations du comportement sexuel.....	22
10.1	L'inceste	22
10.2	L'homosexualité.....	22
10.3	La pédophilie	23
10.4	Autres dérives	23
11	Conclusion	23
	Bibliographie.....	24
	Lexique	24

La sexologie et la reproduction

Introduction :

Pendant très longtemps le sujet relatif à la sexologie et à la reproduction était un sujet tabou ! On n'osait pas en parler entre soi et encore moins avec les jeunes. Les images souvent erronées ont été utilisées : naissance des filles dans les roses ou les garçons dans les choux ou apportés par les cigognes !... Une totale aberration ! La « découverte des jeux de l'amour » se faisait donc sur le tas avec beaucoup d'inconnue, d'angoisses, d'erreurs et d'imperfections, voire d'accidents !...

Pourtant il s'agit d'une fonction (comme bien d'autres) tout à fait naturelle et indispensable pour la préservation et l'évolution des espèces vivantes. Les animaux ne se posent pas tant de questions et arrivent malgré tout à leurs fins ! Certes, le raisonnement et l'intelligence nous permettent de nous distinguer d'eux et nous y mettons désormais les formes, avec discernement (consentement réciproque) et acceptons d'enfanter le moment choisi, avec méthode et grâce aux différents moyens de contraception qui existent aujourd'hui.

Actuellement, les jeunes sont très bien informés à l'école (ce qui n'était pas le cas pour notre génération) mais ils sont désormais gavés d'images pornographiques sur internet présentant le côté négatif et violent des relations sexuelles pouvant et à juste titre les dégouter, voire les traumatiser !... Alors qu'ils ne devraient au contraire à leur âge ne voir que le côté spontané, tendre et affectueux des rapports ! C'est que je souhaite en toute modestie démontrer dans ce document.

J'ai trouvé un petit fascicule dans une salle d'attente de mon médecin qui est absolument remarquable dans les explications qu'il donne. Tout y est dit sans gêne ni fausse pudeur.

La **sexologie** est une discipline scientifique et médicale qui étudie la sexualité humaine sous ses multiples dimensions : biologiques, psychologiques, sociologiques, culturelles, et relationnelles.

Pour atteindre la santé sexuelle et reproductive, il faut pouvoir accéder à des informations exactes et à une méthode de contraception sûre, efficace, abordable et acceptable de son choix. Chacun doit être en outre informé et habilité à se protéger des infections sexuellement transmissibles

1 La complémentarité des sexes

Un gène est une unité de base d'hérédité qui prédétermine un trait précis d'un organisme vivant. C'est un fragment du locus déterminé d'une séquence d'ADN.

(voir le détail des explications à ce sujet sur le document « biologie et génétique »)

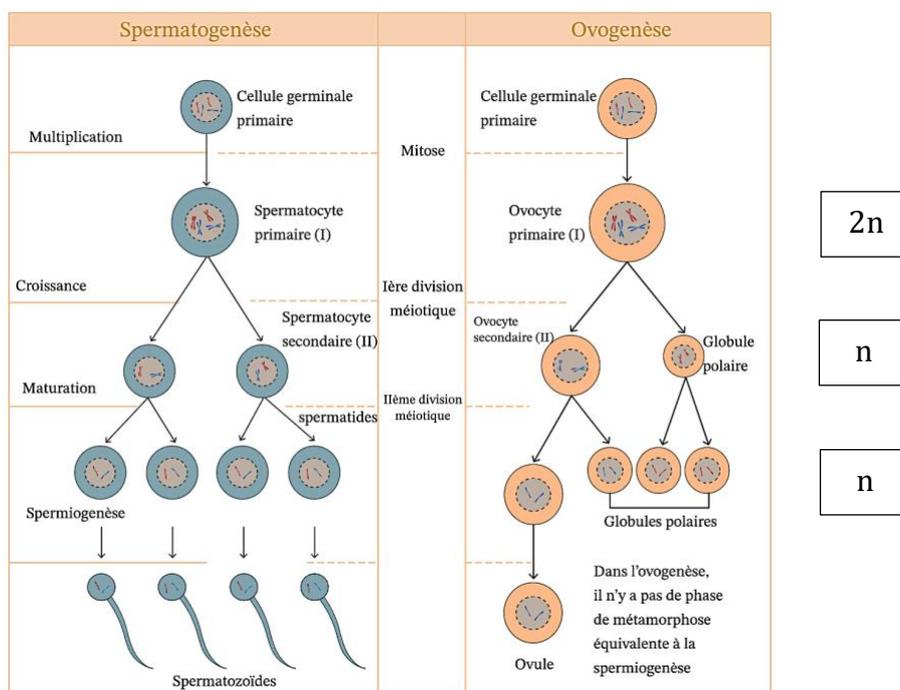
1.1 La gamétogénèse

La **gamétogénèse** est le processus biologique par lequel les cellules germinales primordiales se transforment en **gamètes matures**, qui sont des cellules haploïdes prêtes pour la reproduction.

La spermatogénèse : se déroule chez l'homme, dans les testicules et produit quatre spermatozoïdes fonctionnels à partir d'une cellule diploïde par division méiotique.

L'ovogenèse : a lieu chez la femme, dans les ovaires et mène à la production d'un ovule à partir d'une cellule diploïde par division méiotique. Une seule cellule haploïde fonctionnelle est produite (ovule), accompagnée de 3 corps polaires (globules polaire) non fonctionnels qui se dégraderont.

La sexologie et la reproduction



Les cellules germinales diploïde se divisent pour augmenter leur nombre et deviennent des cellules germinales primaires en augmentant leur taille ; après la méiose qui réduit le nombre de chromosomes deviennent des cellules haploïdes qui se transforment en gamètes fonctionnels (spermatozoïdes ou ovules).

Une cellule haploïde est donc une cellule qui ne possède qu'un seul lot de chromosomes n

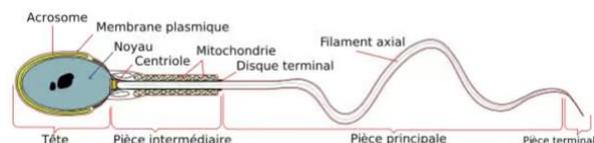
Les gamètes sont donc les cellules reproductrices d'un organisme, qui contiennent la moitié du matériel génétique d'une cellule normale.

1.2 La fécondation

La production de spermatozoïdes commence dans le testicule par la division de cellules souches qui se divisent en spermatocytes et qui rejoignent le tube séminifère.

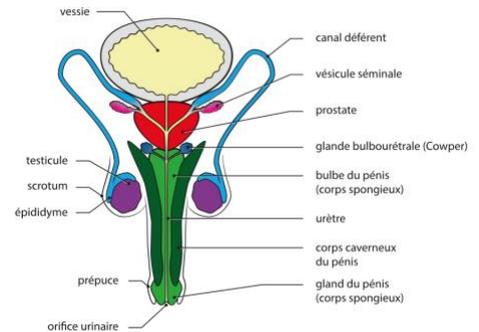
Après les divisions successives (méiose) pour obtenir les cellules filles haploïdes, il apparaît dans chacune de ces cellules :

- une tête qui regroupe le noyau,
- l'**acrosome** riche en enzyme
- une pièce intermédiaire qui regroupe les mitochondries source d'énergie autour de filaments contractiles,
- une longue queue ou flagelle dont les mouvements pourront propulser le spermatozoïde la vitesse de 2 à 4 mm/m



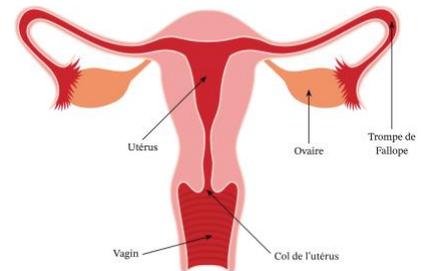
La sexologie et la reproduction

Le spermatozoïde gagne les vésicules séminales et ne devient fonctionnel qu'au contact des sécrétions séminale et prostatique au moment de l'éjaculation (qui contient à chaque fois de 60 à 300 millions de spermatozoïdes). Les cellules interstitielles du testicule ou **cellules de Leydig** produisent la principale hormone mâle, la **testostérone** sous contrôle de l'hormone hypophysaire. La testostérone est nécessaire à la **spermatogenèse** (production des spermatozoïdes) et au développement des organes génitaux, donc à la **fertilité**.



Les ovaires sont les organes reproducteurs féminins à partir desquels les ovules et les hormones sont libérés. L'ovulation est la partie du cycle menstruel où un ovule est libéré par un ovaire ; il se déplace alors le long d'une **trompe de Fallope** (grâce aux cellules épithéliales ciliées et au mucus produit dans la muqueuse des trompes) en direction de l'utérus.

La muqueuse de l'utérus, appelée endomètre, est très vascularisée. Quand une femme a ses règles (suivant un cycle de 28 jours), la muqueuse utérine produite quitte le vagin accompagné de sang. La sécrétion hormonale permet une ovulation entre la puberté et la ménopause (arrêt du cycle ovarien qui se situe entre 45 et 55 ans)



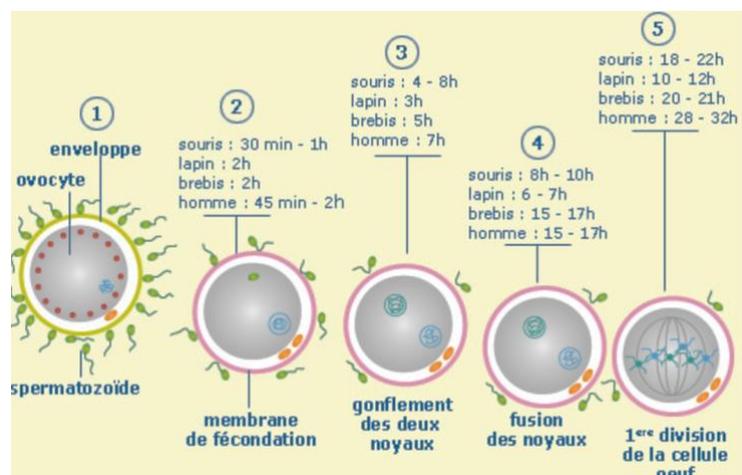
L'ovocyte secondaire est contenu dans un follicule appelé follicule de De Graaf. Lorsque l'ovulation a lieu et que l'ovocyte secondaire a été produit, le **follicule de De Graaf** éclate et il est libéré dans la trompe de Fallope. Le follicule de De Graaf se transforme en une structure appelée corps jaune.

- Si l'ovocyte secondaire est fécondé, le corps jaune libère des hormones pour contrôler le début de la grossesse.
- Si l'ovocyte secondaire n'est pas fécondé, le corps jaune se dégrade, ce qui entraîne une diminution de la sécrétion d'hormones et déclenche le début de la menstruation

Lorsqu'un spermatozoïde féconde un ovule (souvent au niveau de la trompe de Fallope), il forme alors une cellule appelée **zygote**. Après que ce zygote s'est divisé, il devient un embryon. L'utérus fournit non seulement un endroit pour que cet embryon s'implante, mais aussi un abri pour que l'embryon en croissance se développe pendant les 9 mois de la grossesse.

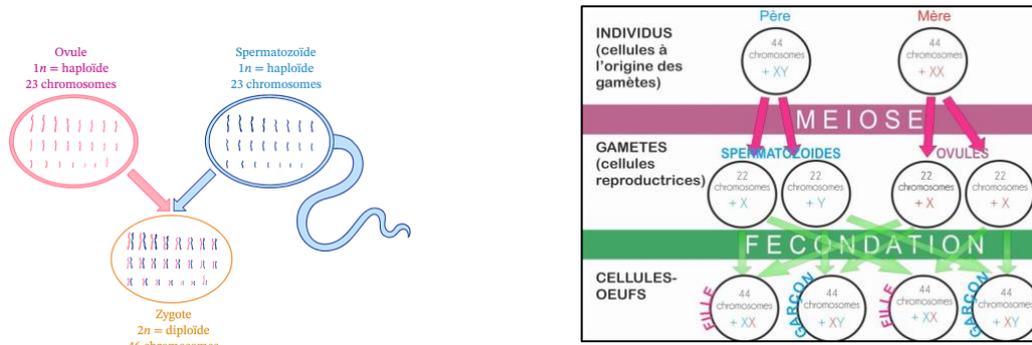


Un spermatozoïde rencontrant un ovule.



La sexologie et la reproduction

Bilan des chromosomes suite à la fécondation :



A noter : si le noyau d'une cellule est une « boîte » qui contient les chromosomes (en vrac) ; le caryotype est une carte représentant l'organisation ordonnée des chromosomes (identifiés lors de la division cellulaire ou métaphase), classés par paire, selon leur taille, la position de leur centromère et leur bande chromosomique.

1.3 Les chromosomes

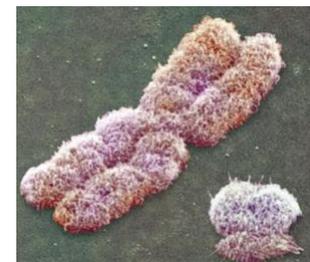
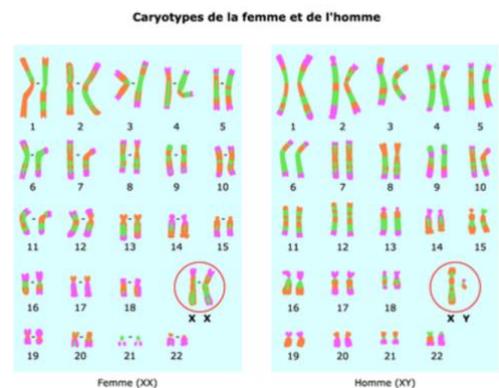
Les chromosomes représentés par les **caryotypes** sont composés d'une molécule d'ADN double brins qui portent les gènes (possédant les informations génétiques). Ces gènes correspondent à un fragment d'ADN du chromosome et chacun codera pour la fabrication d'une protéine qui sera responsable d'une fonction définissant un caractère.

Pour les humains, chaque **noyau** comprend 23 paires de **chromosomes** (soit $2n=46$):

- 22 paires dites **autosomes** et
- 1 paire **sexuelle** : XX pour les femmes et XY pour les hommes (voir ci-contre)

A noter :

- le chromosome X contient 150 millions de nucléotides et 900 gènes
- le chromosome Y contient 60 millions de nucléotides et 55 gènes (c'est le petit sur la photo)

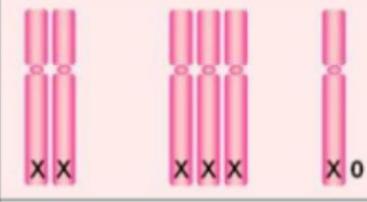
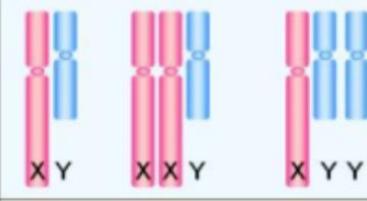
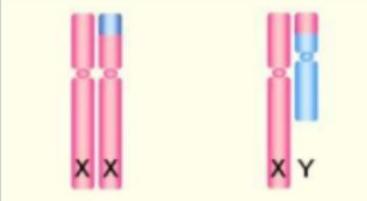


Quelques anomalies liées au nombre de chromosomes :

- 1 chromosome supplémentaire, on parle de trisomie. La trisomie peut toucher n'importe laquelle des 23 paires de chromosomes, mais les plus fréquentes sont la [trisomie 21](#), la trisomie 13 et la trisomie 18 ;
- 2 chromosomes supplémentaires, c'est une tétrasomie ;
- En cas d'absence d'un chromosome, on parle de monosomie.

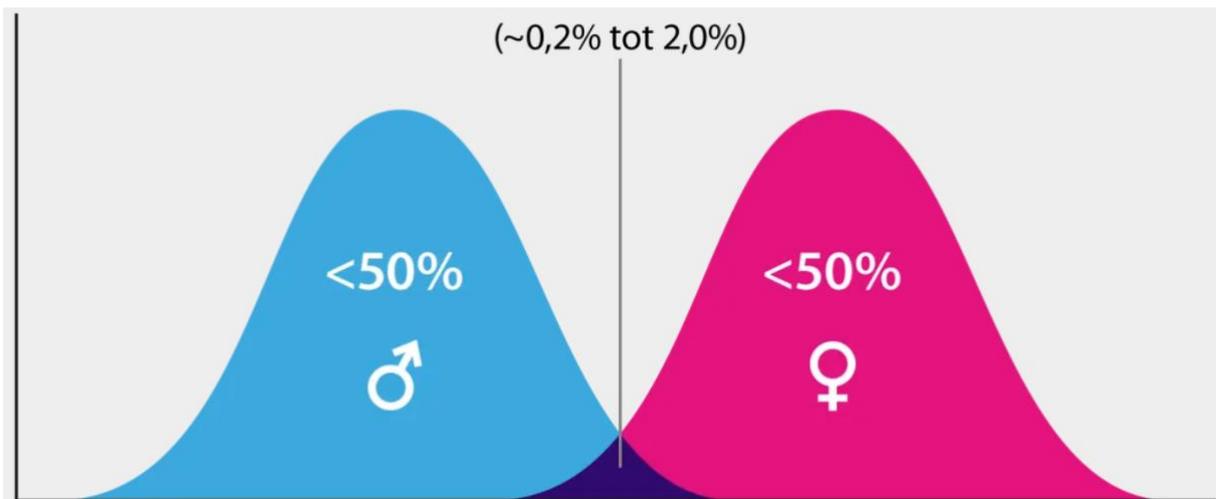
Caractéristiques phénotypiques :

La sexologie et la reproduction

	Caryotype	Apparence sexuelle	Gonades	Observations cliniques et fréquence
	46, XX	féminine	ovaires fonctionnels	fertilité
	47, XXX	féminine	ovaires fonctionnels	fertilité, une femme sur 500
	45, X0	féminine	différenciation puis régression des ovaires	syndrome de Turner, stérilité, une femme sur 2 700
	46, XY	masculine	testicules fonctionnels	fertilité
	47, XXY	masculine	testicules petits sans cellules germinales	syndrome de Klinefelter, stérilité, un homme sur 700
	47, XYY	masculine	testicules fonctionnels	fertilité, un homme sur 500
	46, XX	masculine	testicules non fonctionnels	stérilité, un homme sur 20 000
	47, XY	féminine	gonades présentant à la fois l'aspect d'ovaires et de testicules	stérilité, une femme sur 10 000

Les orientations sexuelles :

Plus de 90% des personnes se sentent hétérosexuelles c'est-à-dire soit des hommes soit des femmes qui sont naturellement attirés par le sexe opposé et une partie avec une position moins tranchées dans lesquelles on retrouve les LGBT soit les lesbiennes (femmes attirées par les femmes) Gay (hommes attirés par les hommes), Bisexuels (personnes attirés par les deux), Transgenres ou transsexuels (personnes qui ne reconnaissent pas leur sexe), il y a ensuite les Queer (étrange), les intersexes et asexuelles (ayant des caractéristiques sexuelles ne correspondant pas aux normes habituelles).

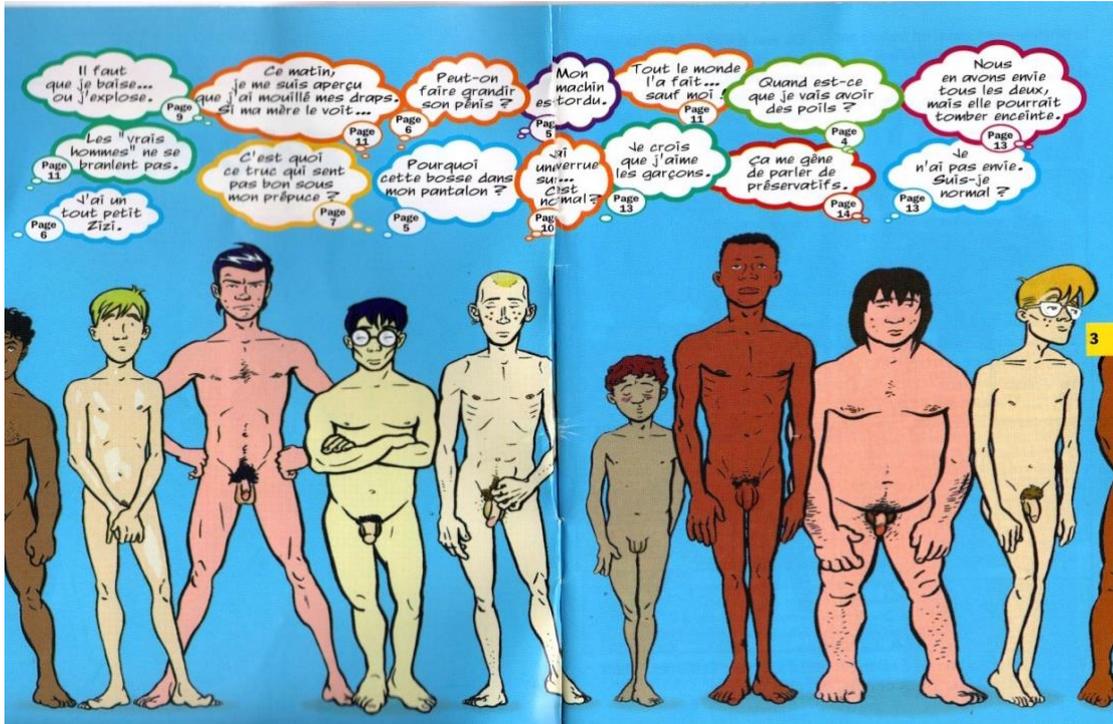


2 Les garçons

Les garçons se posent de nombreuses questions... bien que semblables, ils sont tous différents.

La sexologie et la reproduction

2.1 Les hommes sont tous différents



2.2 La puberté

Le développement sexuel est marqué par toute une série de transformations corporelles, c'est **LA PUBERTÉ**

Elle peut arriver n'importe quand entre 10 et 18 ans, mais généralement, elle commence autour de 13 ou 14 ans. En définitive, le moment où cela débute n'a pas d'importance. Ça ne change rien à ce que tu seras une fois adulte.

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

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

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

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.

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...

Voilà quelques-uns des changements les plus évidents. Mais il y en a d'autres, émotionnels, psychologiques...

La sexologie et la reproduction

2.3 Les caractéristiques du pénis

LA TAILLE

Beaucoup de garçons croient qu'ils ont un pénis plus petit que celui des autres. La taille des pénis est variable mais pas autant qu'on pourrait le penser. La différence de taille des pénis est moins importante quand ils sont en érection. Dans tous les cas, il n'y a pas de relation directe entre la taille du sexe et le plaisir donné ou reçu.

TON PÉNIS TE PARAÎT PLUS PETIT QUE CELUI DES AUTRES PARCE QUE TU LE REGARDES D'EN HAUT.

IL TE PARAÎTRA PLUS GRAND DANS UN MIROIR.

6

Un pénis d'adulte mesure environ 6 à 10 cm au repos, et 12 à 19 cm en érection. Le pénis en érection a 3 ou 4 cm d'épaisseur.

Vers 12 ans, avant le plein développement sexuel, le pénis mesure 3 à 5 cm au repos, et moins de 8 cm en érection.

Le sport (ou quoi que ce soit d'autre) ne fera ni grandir ni rapetisser ton pénis.

LE PRÉPUCE c'est la peau qui entoure et recouvre le gland. Quand tu es en érection, le pénis grandit, le gland sort alors plus ou moins complètement.

Si tu ne te laves pas régulièrement sous le prépuce, une substance crémeuse d'un blanc jaunâtre, qui ne sent pas bon apparaîtra. Alors, lave-toi tous les jours là aussi !

Tu dois pouvoir tirer le prépuce en arrière de manière à dégager le gland. Un prépuce trop serré risque de rendre les érections douloureuses.

Si tu as le prépuce trop serré, tu peux essayer de le faire glisser vers l'arrière (doucement, peu à peu, dans ton bain, avec du savon). Cela peut finalement détendre le prépuce jusqu'à ce qu'il puisse glisser en libérant complètement le gland.

7

Si ce n'est pas possible, parles-en à ton médecin. Dans certains cas, le prépuce est si serré que le médecin te conseillera une petite opération.

La CIRCONCISION consiste à enlever le prépuce en le coupant. A peu près la moitié des hommes dans le monde sont circoncis dans l'enfance, habituellement pour des raisons religieuses (par exemple chez les juifs et les musulmans), ou d'hygiène. Ça ne fait pas de différence pour ce qui est de donner ou recevoir du plaisir.

2.4 Constitution des testicules

Les hommes ont deux **TESTICULES** qui pendent dans un sac (scrotum, bourses) juste derrière le pénis.

8

Les testicules produisent des spermatozoïdes en forme de têtards microscopiques.

Les testicules sont reliés au pénis par un canal long et fin qui se jette comme un affluent dans le canal de la verge, l'urètre. L'urètre permet aussi d'éliminer l'urine venant de la vessie.

Chaque testicule a la forme d'un ballon de rugby posé sur la pointe.

Les testicules doivent être à peu près égaux en poids et en taille.

UN TESTICULE (GÉNÉRALEMENT LE GAUCHE) PEND SOUVENT UN PEU PLUS BAS QUE L'AUTRE.

Les testicules sont contenus dans un sac mou, les **BOURSES** ou le **SCROTUM**. Les bourses permettent au sperme de rester à une température inférieure à celle du reste du corps (37°C) trop élevée pour la conservation des spermatozoïdes.

scrotum

Le scrotum est généralement poilu et plus sombre que le reste de la peau. Quand il fait froid, il se recroqueville et se ride.

Mais quand il fait chaud, les testicules pendent librement, et la surface du scrotum est lisse.

9

PRENDS BIEN SOIN DE TES TESTICULES. Si tu pratiques un sport où tu risques de recevoir un coup dans les testicules (coup de pied, ballon...), mets une protection de plastique, une « coquille ».

Si une boule ou une grosseur apparaît d'un coup sur un testicule, va voir un médecin rapidement.

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Il y a toute une série d'infections qui peuvent être transmises d'une personne à une autre par les relations sexuelles. Parmi elles, les verrues génitales, la gonorrhée, le chlamydia, l'herpès génital, l'hépatite B (pour laquelle il existe un vaccin) et le VIH (le virus du sida).

Observe si tu as :
des démangeaisons, des rougeurs, des douleurs quand tu urines, des écoulements.

Va voir un médecin généraliste ou un dermatologue, un centre de planification familiale ou un dispensaire. Ta visite restera confidentielle. Les traitements peuvent être anonymes et gratuits. Si tu ne connais pas d'adresses, appelle **FIL SANTÉ JEUNES** (voir page centrale).

La sexologie et la reproduction

2.5 La masturbation

Voici comment T'EXAMINER



Un bain chaud et relaxant ou une douche rendent l'examen plus facile.



Touche tes testicules l'un après l'autre. Utilise les deux mains. Fais doucement rouler le testicule entre le pouce et l'index. En haut du testicule, tu vas sentir une sorte de petit sac mou, c'est normal ! (c'est l'épididyme, où le sperme est stocké).



« Soupèse » chaque testicule dans ta main. Ils ne doivent pas être plus lourds l'un que l'autre.

Il est plus facile de rechercher les boules ou les grosseurs quand tu es debout parce que la pesanteur fait pendre tes testicules. Mets-toi devant un miroir pour regarder s'il y a un gonflement ou un changement de taille. Il se peut qu'un testicule (généralement le gauche) pendre légèrement plus bas que l'autre.

Si tu as un écoulement anormal, rougeur, irritation, brûlure en urinant, verrue, va consulter. Dans la grande majorité des cas, les grosseurs et gonflements ne sont pas des cancers, mais cela peut arriver même si c'est très rare. Les femmes ont les mêmes soucis avec leurs seins. Si tu as un des signes suivants, parles-en à ton médecin.

SIGNES D'ALERTE

une douleur sourde dans les testicules

UN TESTICULE QUI DEVIENT PLUS GROS QUE L'AUTRE

UN TESTICULE QUI DEVIENT PLUS LOURD QUE L'AUTRE

DU SANG QUI SORT DU PENIS

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.



EST-CE QUE C'EST MAUVAIS POUR MOI ?

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.



FAUT-IL EVITER DE SE MASTURBER AVANT UN EXAMEN OU UN MATCH ?

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.

2.6 L'éjaculation

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.

LE SPERME

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

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.

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.

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



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

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

POUR ALLER PLUS LOIN

Quel est le bon âge pour avoir des relations sexuelles ?
Il n'y a pas de « bon âge ». Si tu crois tout ce que tu as lu ou entendu, tu peux penser que tous les jeunes « le font ». Ce n'est pas vrai. Pour les hommes comme pour les femmes en France, l'âge moyen des premières relations sexuelles se situe autour de 17 ans. Beaucoup attendent plus tard. Si tu doutes ou si tu penses que tu pourrais le regretter, attends. La loi française a fixé la « majorité sexuelle » à 15 ans, quel que soit le sexe de son partenaire.

Je crois que je suis homosexuel.
Tu peux avoir une certaine attirance ou avoir une histoire d'amitié très intime avec un garçon, que tu te considères comme homosexuel ou non. Tu peux avoir de l'attirance sexuelle pour les femmes, pour les hommes ou pour les deux, ne te laisse pas enfermer par ce que les autres disent. Ton corps est à toi et tu peux désirer avoir une relation avec qui tu veux : tu peux aussi ne pas vouloir de relations c'est à toi d'en décider. Si tu veux des conseils, contacte la ligne AZUR-SEXUALITÉ (voir page centrale).

Je voudrais faire l'amour, mais ma/mon partenaire ne veut pas.
En lui mettant la pression pour faire l'amour, tu risques de gâcher une relation qui aurait pu être belle. Si tu la/le forces, c'est un VIOL, c'est bien sûr interdit et très sévèrement puni. Tu n'es pas obligé de faire l'amour avec toutes les personnes avec qui tu sors ! De plus, le sexe n'est pas seulement la pénétration. Il y a aussi beaucoup de jeux sexuels qui donnent et procurent du plaisir.

Nous pensons que c'est le bon moment...
Essaie de faire en sorte que cette première expérience sexuelle soit aussi bonne que possible pour tous les deux, toi et ta/ton partenaire.
Des relations sexuelles non protégées amènent un plus grand nombre de personnes à attraper des infections sexuellement transmissibles. Cela peut aussi provoquer une grossesse non désirée : pense à la contraception avant de faire l'amour avec une fille.

Comment se protéger ?
Les préservatifs masculins et féminins t'aident à te protéger, toi et ta/ton partenaire, aussi bien des infections sexuellement transmissibles (IST) que d'une grossesse. Mais il y a d'autres moyens d'empêcher une grossesse : les contraceptifs, qui sont utilisés par les femmes. Ça ne veut surtout pas dire que la contraception soit juste une affaire de femmes. C'est autant ta responsabilité. Les centres de planification familiale t'envoient sur demande des documents gratuits sur toutes les méthodes contraceptives. Si tu ne trouves pas l'adresse, FIL SANTÉ JEUNES (voir page centrale) te renseignera.

Pour en savoir plus.
Ce livret est un point de départ. Tu peux en savoir plus en contactant les organismes mentionnés (voir page centrale). Ils peuvent t'envoyer des informations plus détaillées, t'en parler au téléphone ou directement.

La sexologie et la reproduction

2.7 Les préservatifs

LES PRÉSERVATIFS

Un préservatif masculin (capote, condom...) est une enveloppe très fine de latex conçue pour s'adapter sur le pénis en érection. Il recueille le sperme au moment de l'éjaculation.

Utilise un préservatif masculin ou féminin :

- si tu ne veux pas devenir papa tout de suite,
- si ta copine ne veut pas devenir maman maintenant,
- si tu ne veux pas attraper (ou transmettre) une infection sexuellement transmissible (IST), comme de l'herpès génital, une « chaude-pisse » ou le VIH (le virus du sida). Ils sont GRATUITS dans les centres de planification familiale, au CYBERCRIPS et dans certaines associations. Tu peux les acheter chez le pharmacien, dans les grandes surfaces ou dans les distributeurs.

Ne mets jamais de vaseline, d'huile, de produit gras sur un préservatif, cela abîme le latex. Pour une meilleure lubrification, utilise des gels lubrifiants à base d'eau, surtout la première fois ou en cas de pénétration anale. Ces gels t'apporteront plus de confort et diminueront les risques de rupture. Ils s'achètent aux mêmes endroits que les préservatifs.



14 Quand tu achètes des préservatifs, vérifie qu'ils ont le sigle "NF" ou "CE"

Cela veut dire qu'ils sont fiables.

Tous les deux prêts et d'accord ? Vérifie que le préservatif n'est pas périmé et que l'état est en bon état. Utilises-en un **NOUVEAU** à chaque pénétration. En mettre deux ne sert à rien !

Certains hommes disent qu'ils ne veulent pas de préservatifs ... parce qu'ils ne sont pas sûrs de savoir les mettre.

Pas d'excuse : il y a un mode d'emploi dans chaque boîte. Entraîne-toi avant de les utiliser pour de bon.

BONS TUYAUX

Comment utiliser un préservatif ...

Ton pénis doit être en érection pour le mettre.

Fais attention à la manière dont tu le retires de son emballage. Les ongles, les dents, les bagues peuvent l'abîmer et le déchirer.

Les préservatifs sont conçus avec ou sans réservoir. Vérifie le sens du déroulement. Pince le bout du préservatif pour chasser l'air en le mettant.

En tenant le bout du préservatif, déroule le préservatif jusqu'à la base du pénis.

Si tu n'arrives pas à le dérouler, c'est probablement que tu l'as mis à l'envers. Si c'est le cas, recommence avec un autre préservatif, parce qu'il peut y avoir maintenant du liquide séminal à l'extérieur.

Vérifie que le préservatif est en place pendant que vous faites l'amour et retire-toi après avoir ejaculé...

... soigneusement, tiens fermement en place le bord du préservatif à la base de ton pénis pour bien contrôler la sortie.

Urgence !

Si le préservatif se déchire, glisse ou n'a pas été utilisé, les femmes peuvent avoir une contraction d'urgence, obtenue par le médecin, le pharmacien, l'infirmière scolaire, un dispensaire ou un centre de planification familiale. Actuellement, la pilule du lendemain la plus sûre est le MORÉLOR®, qui pour un maximum d'efficacité doit se prendre le plus rapidement possible après le rapport et au maximum dans les 72 heures. Si tu penses qu'il y a un risque de transmission du VIH, appelle d'urgence SIDA INFO SERVICE (voir page centrale), un traitement préventif peut t'être proposé.

15

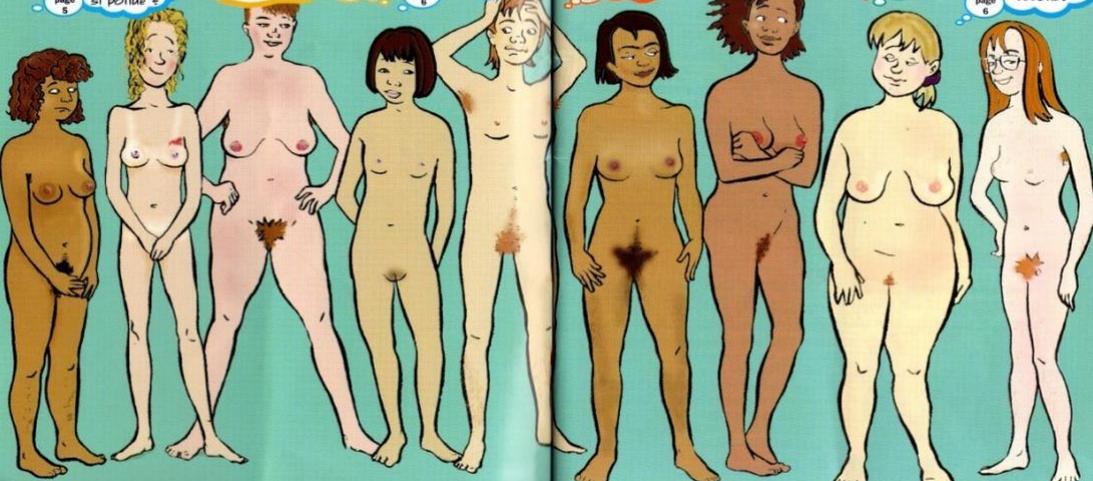
Noue le préservatif et jette-le dans une poubelle, pas dans les toilettes.

3 Les Filles

3.1 Les filles sont toutes différentes

Le développement sexuel peut commencer dès l'âge de 10 ans : les seins commencent à pousser, des poils apparaissent sur le pubis, sous les bras.

Tous les changements qui interviennent à cette période-là s'appellent **la puberté**. Ils se mettent en place sur plusieurs années. Toutes les filles ne se développent pas au même rythme. Certaines ont leurs premières règles à 10 ans, d'autres bien plus tard.



Je ne sais jamais quand mes règles vont arriver.

page 9

Mon copain dit que je suis frigide parce que je ne veux pas avoir de relations sexuelles.

page 12

C'est moi de se caresser ?

page 12

J'ai des sautes d'humeur ?

page 8

Est-ce qu'on peut attraper une infection sexuellement transmissible en n'ayant fait l'amour qu'une fois ?

page 14

J'ai un sein plus petit que l'autre. Pourquoi ?

page 6

J'ai un retard de règles. Que faire ?

page 15

Je crois bien que je suis attirée par les filles.

page 12

J'ai des pertes blanches. Ai-je attrapé quelque chose ?

page 11

Est-ce que mon médecin risque de dire à mes parents que j'ai des relations sexuelles ?

page 13

Je n'ai pas envie d'avoir des relations sexuelles. Suis-je normale ?

page 12

J'ai des grosses cuisées. Dois-je faire un régime ?

page 5

Mes règles sont très douloureuses.

page 9

J'ai des gros seins mais des petits tétons.

page 6

La sexologie et la reproduction

3.2 L'adolescence

COMMENT TU VAS AVEC TOI ?

Cette question est bien plus importante que celle de ton poids ou de ton apparence.

Ma vie serait **PARFAITE** si seulement j'étais plus grande, plus mince, si je n'avais pas de lunettes, si j'avais une peau parfaite !

Tu **crois vraiment ?**

Avec tous les changements qui se produisent pendant l'adolescence, tu peux facilement devenir obsédée par TON APPARENCE.

L'adolescence est une période de grande croissance. La masse de muscles et de graisses va augmenter : ton corps en a besoin. Tu grandis, tes hanches s'élargissent, tes cuisses et tes fesses s'épaississent. Eh oui ! Tu deviens **une femme !**

Je suis **Super!**

Je suis **une FEMME.**

Si tu es grande et bien charpentée, tu pèses plus lourd que si tu es petite et menu. Tu risques de peser un peu plus juste avant tes règles.

La plupart des femmes qui ont une alimentation équilibrée ne sont **pas obsédées par leur apparence**. Mais c'est bien difficile d'être satisfaite de son corps. C'est souvent toi le juge le plus sévère à ton sujet mais pas le plus objectif.

Combien de femmes entretiennent avec la nourriture une relation difficile et **culpable** ! Elles comptent chaque calorie et se refusent des choses dont elles ont envie. Plus tu te refuses régulièrement ce que tu aimes, plus tu te jetteras sur les aliments interdits pour compenser. Tu peux manger des chips, des gâteaux, des bonbons, du chocolat, si tu en consommes de temps en temps et si tu manges d'autres aliments qui équilibrent. Si tu as besoin d'un en-cas entre les repas, choisis un fruit ou un yaourt.

Tu ne peux pas continuer à me regarder comme ça !

Mais si, ça fait partie d'un régime équilibré !

Beaucoup de filles veulent perdre du poids

Si tu es en surpoids, c'est peut-être que tu absorbes plus d'énergie que tu n'en dépenses. Fais régulièrement du sport ou des exercices. Certaines filles mangent beaucoup et restent minces, d'autres grossissent au moindre écart.

Garde-toi du temps pour le petit déjeuner : tu as besoin d'énergie pour traverser la journée.

Tracassée par ce que tu manges ?

Un souci exagéré pour ton poids peut amener des problèmes de santé. Si tu sens que la préoccupation de la nourriture envahit ta vie, tu as besoin d'aide.

Les régimes miracles ne marchent pas, tu reprends plus de poids dès que tu les arrêtes. Tu as besoin de manger de manière saine et variée. N'oublie pas de manger des fruits frais et des légumes. C'est à toi de trouver ton équilibre alimentaire, ainsi tu pourras oublier les régimes amaigrissants.

Elle est en retard !

Laisse-la, elle mange !

Toutes les femmes ont des **POILS**, même si certaines s'épilent. Des poils apparaissent d'abord sur la zone génitale, puis sous les aisselles, sur les jambes et parfois sur d'autres parties du corps. Les poils blonds se voient beaucoup moins que les poils bruns.

Certaines femmes choisissent de se raser ou de s'épiler pour enlever les poils des jambes et des aisselles. D'autres femmes ne le font pas. Certaines personnes trouvent les poils sous les bras très sexy... C'est une question de goût !

3.3 Les seins et les organes génitaux

LES SEINS

ont pris beaucoup d'importance dans notre société et bien des filles s'inquiètent parce que les leurs ne ressemblent pas aux images qu'elles voient autour d'elles.

Parfois, les seins et les mamelons picotent ou démangent pendant leur développement. Mais cela s'arrête une fois qu'ils ont fini de se développer. Un sein peut grossir plus vite que l'autre ; cela finira par presque s'égaliser. Beaucoup de femmes gardent toute leur vie des seins de taille légèrement différente.

Les seins ont différentes formes, différentes tailles ; ils peuvent être plus ou moins fermes.

petits - ou gros - mamelons vers le haut

- ou vers le bas - foncés - ou clairs.

Toutes ces différences sont normales.

C'est difficile d'en avoir trop, les garçons ne regardent plus que ça, c'est lourd à porter, on a envie de le cacher sous des grands tee-shirts ou en mettant les épaules en avant. C'est difficile de ne pas en avoir assez, difficile de se sentir vraiment une fille, on n'a parfois pas envie de se montrer à la plage.

Mélanie 16 ans

Si tu es complexée par tes seins, consulte un médecin, il pourra te conseiller et te proposer des solutions pour t'aider.

LES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES

(VULVE) SONT DIFFÉRENTS D'UNE FEMME À L'AUTRE, TOUT COMME LES VISAGES.

Regardez avec un miroir...

Tout le monde est différent !

Comme ça !

Comme ça !

clitoris

grandes lèvres

petites lèvres

urètre

vagin

anus

Les grandes lèvres recouvrent le clitoris et entourent le vagin. Elles sont plus ou moins épaisses, souvent recouvertes de poils au-dehors et de couleur plus foncée à l'intérieur. Quand la femme est excitée sexuellement, ses lèvres s'entrouvrent et révèlent l'entrée du vagin.

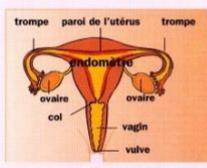
Les petites lèvres sont plus fines. Elles sont de couleur variable, allant du rose clair au brun foncé. Elles se rejoignent au-dessus d'une petite boule charnue appelée clitoris. Ce petit organe érectile est extrêmement sensible et peut donner du plaisir sexuel. Il arrive qu'une grande lèvre soit plus grande que l'autre, ou que les petites lèvres dépassent les grandes lèvres.

Tu as peut-être entendu parler de frottis du col de l'utérus. C'est un examen proposé aux femmes qui ont eu des rapports sexuels. Un frottis détecte les signes d'alerte avant que certaines infections sexuellement transmissibles (IST) ou un cancer du col ne se développent. Le frottis peut être un peu désagréable, mais ça ne fait pas mal et ça ne dure que quelques secondes.

La sexologie et la reproduction

3.4 Le cycle menstruel

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. A 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** ; se produit environ 14 jours avant les règles. Les œstrogènes font sécréter aussi une glaire qui aide les spermatozoïdes à survivre plus longtemps.

VIVRE AVEC SES RÈGLES

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, le 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.

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

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.

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.

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

« Pendant mes premières règles, pas de problèmes ; mais maintenant, c'est terrible. J'ai vraiment mal, je ne sais pas bien et j'ai quelquefois la diarrhée. Mon médecin dit que je devrais prendre la pilule, mais ma mère n'est pas pour. »
Andréa 15 ans.

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.

Ton médecin peut te prescrire des médicaments pour soulager les règles douloureuses.

« C'est gai ! Chaque fois pareil. »

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.

3.5 Les protections

Ma sœur préfère les serviettes. La mienne dit que depuis qu'elle s'est habituée aux tampons, elle ne pourrait plus changer.

Est-ce que je serai encore vierge si j'utilise un tampon ?
Oui, tu es vierge jusqu'aux premières relations sexuelles avec pénétration.

Est-ce que ça fait mal de mettre un tampon la première fois ?
Non, pas si tu te détends bien. Cela peut être difficile de mettre un tampon si tu es stressée et que tu ne sais pas comment t'y prendre. Fais-le quand tu es sûre d'avoir du temps et d'être tranquille. Pour savoir comment le mettre, lis le mode d'emploi dans la boîte de tampons. S'il te gêne, c'est peut-être qu'il n'est pas assez enfoncé.

Des idées fausses circulent à propos des règles et de ce que tu peux faire quand tu les as.
C'est à toi de savoir quoi faire pendant tes 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.

« 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.

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. Les spermatozoïdes peuvent rester actifs dans ton corps jusqu'à cinq jours. A chaque éjaculation, un garçon libère 300 millions de spermatozoïdes mais un seul fécondera l'ovule. À tout moment de ton cycle, une grossesse est possible.

Si tu as des relations sexuelles, utilise une méthode contraceptive.

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.

A 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.

OCCUPÉ

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

La sexologie et la reproduction

3.6 Les flirts

ALLER PLUS LOIN

Mon copain dit que je suis frigide parce que je ne veux pas faire l'amour. Frigide signifie ne pas avoir de plaisir lors des relations sexuelles, ce qui n'a rien à voir avec le fait de dire « non ». Si ton copain s'intéresse vraiment à toi, il sait t'écouter et attendre s'il le faut. Sinon, il te met la pression. La sexualité doit être un plaisir, par conséquent :

- ne fais pas l'amour tant que tu n'es pas sûre de te sentir prête pour le faire,
- envoie promener les garçons qui te mettent la pression ou t'insultent,
- toutes les femmes peuvent jouir sexuellement, avec le bon partenaire, au bon moment.

Je pense que je suis homosexuelle (lesbienne).
Tu peux avoir une certaine attirance ou avoir une histoire d'amitié très intime avec une fille, que tu te considères comme homosexuelle ou non.
Tu peux avoir de l'attraction sexuelle pour les femmes, pour les hommes ou pour les deux ; ne te laisse pas enfermer par ce que les autres disent. Ton corps t'appartient et tu peux désirer avoir une relation avec qui tu veux, tu peux aussi ne pas vouloir avoir de relations, c'est à toi d'en décider. Si tu veux des conseils, contacte la ligne AZUR-SEXUALITÉ (voir page centrale).

Qu'est-ce que la masturbation ? Les femmes n'en parlent peut-être pas beaucoup, mais en France, environ 45% disent qu'elles le font. La plupart des femmes caressent leur clitoris, leur vagin. Si tu te masturbes jusqu'à l'orgasme, les muscles du vagin ont des spasmes et des sensations de plaisir se répandent dans tout le corps. Des fantasmes pendant la masturbation, tout le monde peut en avoir.

Est-ce mauvais ? Non. Les femmes qui savent ce qui leur donne du plaisir peuvent le communiquer à leur partenaire. Tu n'as pas à te sentir coupable d'explorer ton corps : cela ne provoquera ni grossesse, ni infection sexuellement transmissible, ni peine de cœur. C'est ton choix de le faire ou non.

Un peu à gauche. Ah, d'accord.

MAMAN, après quelques secondes, il voudrait toujours faire un "SEXE" D'URGENCE.

Tu peux bénéficier d'informations sur la **CONTRACEPTION**, de consultations et de prescriptions **GRATUITES** dans un centre de planification familiale et dans certains dispensaires de ta commune.

Tu peux recevoir des conseils à tout âge. Ces services sont ANONYMES : on ne dira à personne que tu y es allée.

Indique à l'accueil si tu préfères rencontrer un médecin femme.

Où te renseigner ?

Il doit y avoir près de chez toi un dispensaire ou un centre qui donne des informations pour les jeunes. Appelle **FIL SANTÉ JEUNES** (voir page centrale), demande à l'infirmière de ton école ou regarde dans l'annuaire.

Il y a plusieurs méthodes de contraception. Si tu as un problème, par exemple des pertes inhabituelles, ou si tu saignes après les relations sexuelles, parles-en à un médecin.

Si ta méthode contraceptive ne te convient pas, retourne voir ton médecin, il pourra trouver un moyen de contraception qui te soit adapté.

Retourne voir ton médecin
Pour plus d'informations sur toutes ces méthodes, il existe des brochures ou des numéros de téléphone qui peuvent t'informer sur les avantages et les inconvénients de chaque type de contraception.

L'âge de la majorité sexuelle en France est de 15 ans, pour les filles comme pour les garçons, quel que soit le sexe du partenaire. L'âge moyen des premières relations sexuelles est de 17 ans. Certains ont leur premier rapport plus tôt, d'autres plus tard : l'important n'est pas l'âge de cette première fois mais que celle-ci soit désirée.

3.7 Les infections

Il y a plusieurs INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST) très communes.

LA PLUPART se guérissent facilement, à condition d'aller voir un médecin qui prescrira le traitement adapté. Il ne faut jamais se soigner seul. Ces infections ne sont pas réservées aux gens qui ne se lavent pas ou qui « couchent à droite à gauche ».

Des verrues sur la vulve, des douleurs quand tu urines, ou des pertes vaginales inhabituelles ou désagréables peuvent être des signes d'une infection sexuellement transmissible.

10% des adolescents sexuellement actifs sont atteints de **Chlamydia** prononcez « cla ». Souvent, il n'y a pas de symptômes et on ne sait pas que l'on a une infection.

Chlamydia peut te rendre stérile, et tu pourras ne l'apprendre que plus tard, le jour où tu voudras avoir des enfants. Cependant, la plupart des infections peuvent être guéries si elles sont prises à temps.

Mais beaucoup d'infections sexuellement transmissibles (IST), en particulier le VIH/sida, n'entraînent aucun symptôme immédiat : certaines infections peuvent rester cachées pendant des années.

Même si tu n'as aucun symptôme, tu peux faire pratiquer un examen pour voir si tu as une maladie. Si tu as un doute, adresse-toi à un gynécologue, à un centre de planification familiale ou à ton médecin traitant.

Tous les renseignements et traitements fournis dans les structures d'accueil pour jeunes sont gratuits et confidentiels. Personne ne saura que tu y es allée ! Pour toutes questions et informations, n'hésite pas à appeler **FIL SANTÉ JEUNES** (voir page centrale).

Comment être sûre de ne pas attraper d'infections sexuellement transmissibles ?

Les préservatifs masculins ou féminins offrent une bonne protection à la fois contre les grossesses et contre les infections sexuellement transmissibles. Les autres contraceptifs ne protègent pas des grossesses.

Il existe toutes sortes de préservatifs. Dans les centres de planification familiale, au CYBERCRIPS et dans la plupart des associations, ils sont gratuits. Tu peux aussi les acheter librement dans une pharmacie, dans une grande surface ou dans un distributeur. **Beaucoup de gens n'utilisent pas de préservatifs parce qu'ils ont peur de ne pas savoir bien les mettre et d'avoir l'air idiot. Il est utile de se familiariser avec les préservatifs afin de se sentir à l'aise.**

Un préservatif est une enveloppe très fine de latex ou de polyuréthane. Il recueille le sperme au moment de l'éjaculation.

Si tu as eu une relation sexuelle non protégée
Si tu n'utilises pas de contraception, que tu as oublié de prendre la pilule ou d'utiliser un préservatif, consulte le plus rapidement possible (au maximum dans les 72 heures) un pharmacien, un médecin, un centre de planification familiale ou l'infirmière du lycée qui pourront te proposer la pilule du lendemain (NORLEVO®), même sans l'autorisation de tes parents. Si tes règles ne viennent pas, il est important de faire un **test de grossesse** dès que possible. Ce test peut être fait gratuitement au centre de planification familiale ou est vendu librement en pharmacie. Quelques gouttes d'urine suffisent.

Si tu penses qu'il y a un risque de transmission du VIH, appelle d'urgence **SIDA INFO SERVICE** (voir page centrale) un traitement préventif peut t'être proposé.

Si tu es enceinte, il est très important que tu aies les conseils d'un médecin et que tu reçoives l'aide dont tu as besoin, afin de décider le plus rapidement possible ce que tu veux faire.

La sexologie et la reproduction

3.8 Le côté pratique

BONS TUYAUX

Comment utiliser un préservatif féminin...



Fals attention à la manière dont tu ouvres l'emballage. Les ongles, les dents, les bagues et les ciseaux peuvent l'abîmer et le déchirer.



Place ensuite un doigt à l'intérieur du préservatif. Entoures-le aussi loin que tu le peux en poussant sur l'anneau interne. Veille que l'anneau externe soit bien visible, hors de ton vagin.



Maintiens l'anneau interne et pince-le



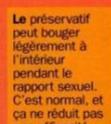
Sans le relâcher, mets l'anneau dans ton vagin et pousse-le aussi loin que possible.



Pendant le rapport, guide le pénis à l'intérieur du préservatif.



Le préservatif peut bouger légèrement à l'intérieur pendant le rapport sexuel. C'est normal, et ça ne réduit pas son efficacité.



Pince la bague extérieure en la faisant tourner



Jette le préservatif dans une poubelle, pas dans les toilettes.



AVANTAGES
Tu peux mettre le préservatif quelques heures avant l'acte sexuel pour un meilleur confort. Le préservatif est en polyuréthane. Il est plus résistant que le latex et ne donne pas d'allergies. Il est suffisamment lubrifié.

URGENCE !
Si tu n'as pas utilisé un préservatif, il existe une contraception d'urgence délivrée par le médecin, le pharmacien, l'infirmière scolaire, un dispensaire ou un centre de planification familiale. Actuellement la pilule du lendemain la plus efficace est le "NORLEVO", qui pour un maximum d'efficacité doit se prendre le plus rapidement possible après le rapport et au maximum dans les 72 heures. Si tu penses qu'il y a risque de transmission du VIH, appelle d'urgence SIDA INFO SERVICE (voir page contras), un traitement préventif peut t'être proposé.

CONSEILS
Entraîne-toi un peu à le mettre seule avant de l'utiliser. Mets de la musique car le préservatif peut faire un peu de bruit.

16

Le mode d'emploi du préservatif masculin est détaillé côté garçons page 15

Des numéros très utiles :

La mairie, l'infirmière de ton établissement scolaire pourront te donner les coordonnées du centre de planification et d'éducation familiale le plus proche de ton domicile.

Beaucoup d'hôpitaux et de dispensaires ont des centres de planification et d'éducation familiale, des centres d'I.V.G. (Interruption volontaire de grossesse), des centres de consultations gynécologiques et d'information sur la sexualité, la contraception, les IST (infections sexuellement transmissibles)...

FIL SANTÉ JEUNES
0800 235 236 Numéro vert national De 8h00 à minuit / Anonyme et gratuit www.filssantejeunes.com

SIDA INFO SERVICE
0800 840 800 Numéro vert national 24h sur 24 / Anonyme et gratuit www.sida-info-service.org

DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE
113 24h sur 24 / Anonyme et gratuit www.drogues.gouv.fr

LIGNE AZUR-SEXUALITÉ
0801 20 30 40 Du lundi au samedi de 17h00 à 21h00 Pour les jeunes en recherche d'orientation sexuelle et leurs proches

INFO I.V.G. en Ile-de-France (Interruption volontaire de grossesse)
01 47 00 18 66 Du lundi au vendredi de 12h00 à 19h00

www.piluledulendemain.com

ALLO ENFANCE MALTRAITÉE
0800 05 41 41 ou 119 24h/24

Pour en savoir plus, viens nous rencontrer au CYBERCRIPS !
Rez-de-chaussée de la tour Maine-Montparnasse
Métro Montparnasse-Bienvenue
Ouvert du mardi au vendredi de 13 h à 19 h le samedi de 11 h à 18 h
Contacte nous : www.cybercrisp.net
Tél. : 01 56 80 33 34 - Fax : 01 56 80 33 01
CYBERCRIPS - Tour Maine-Montparnasse - BP 53 - 75755 Paris cedex 15

Vos appels à ces organismes restent confidentiels.

Document réalisé avec l'aide autorisée de : FPA Family Planning Association London

Conception, textes et illustrations : Corinne Pearmann, Kate Godwin, Woodrow, Phoenix & Ed Hillyer, Philip Boys (Comic Company)

Traduction et adaptation : Brigitte Roussillon, docteur Didier Jayle, docteur Nicole Athias, Benoît Frelin, Antonia Uglietta et Nathalie Truchet

Adaptation graphique : Et Associés

Avec le soutien de la DRASSIF

© 2002 2003

La sexologie et la reproduction

4 Normalité en matière de sexualité humaine

4.1 Normalité morphologique

Il existe en réalité plusieurs types de sexe :

- Le sexe génétique ou chromosomique déterminé par la nature des gonosomes (chromosomes sexuels) ;
- Le sexe gonadique où le sexe primitif correspondant aux glandes sexuelles produisant les gamètes et hormones.
- Le sexe génital externe ou sexe primaire permettant l'accouplement et le déclenchement orgasmique. C'est aussi le sexe de l'État civil.
- Les expressions sexuelles secondaires correspondant à l'apparence anatomique et aux comportements masculin ou féminin.
- Les anomalies ou malformations du sexe : incurvation de la verge, testicules non masculinisant, vagin imparfait...

4.2 Normalité physiologique

Il existe plusieurs types de normalité :

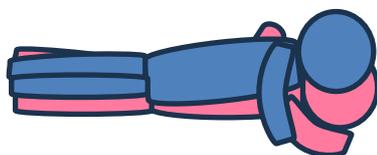
- La normalité reproductrice correspondant à la sécrétion hormonale, à la production de gamètes ou aux facultés gestatives.
- La normalité de l'appétit orgasmique qui dépend du tempérament érotique plus ou moins élevé (source de conflits des couples en cas d'écarts flagrants) mais également de l'âge (la fréquence, pour un adulte moyen, étant de 2 à 5 rapports par semaine) et enfin suivant les circonstances relationnelles ou extérieures.
- La normalité du fonctionnement érotique qui passe par la physiologie locale des réactions sexuelles, les circuits orgasmiques (liées aux zones érogènes et aux préliminaires), les manifestations subjectives et objectives (endurance cardiaque pour un coït durable et efficace).

4.3 Normalité comportementale

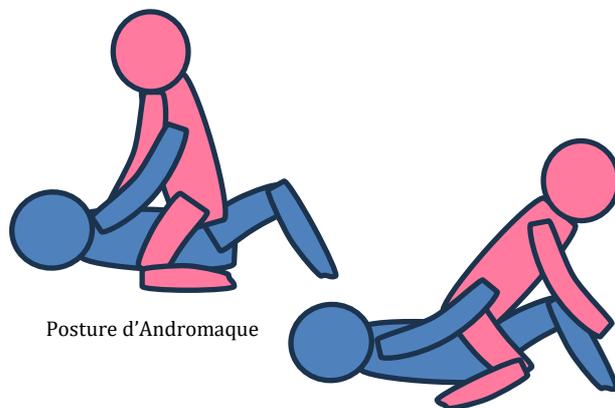
- L'obtention de l'orgasme par auto-érotisme (masturbation, accessoires...) ou par pratique hétéro-érotique : fellation, cunnilinctus et accouplement.
- L'instinct d'accouplement c'est une pulsion naturelle pouvant se réaliser chez les humains suivant différentes positions : couchée, assis, à quatre pattes, debout...



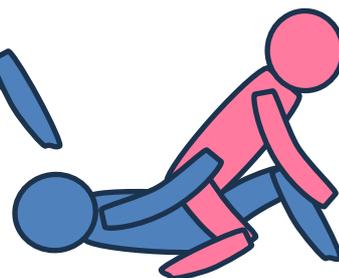
Buccaux réciproques



Posture du missionnaire

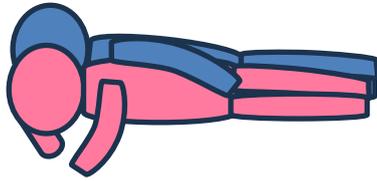


Posture d'Andromaque



Posture d'Arétin

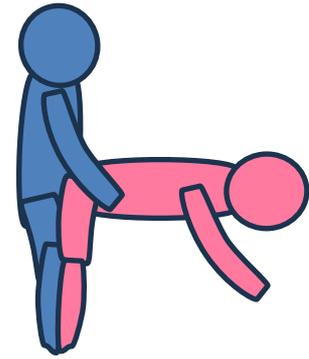
La sexologie et la reproduction



Posture des petites cuillères



Posture assise



Posture quadrupède

C'est aux couples de décider ce qui leur convient le mieux pour obtenir le meilleur coït. L'accouplement évolue en 3 étapes : les préludes (baisers, caresses...), la conjonction sexuelle (Pénétration, puis mouvement de va et vient alternatif), postlude (retour au calme et à la plénitude).

- L'obtention du partenaire adéquate : il s'obtient par l'adhésion au comportement de séduction qui correspond aux sensibilités individuelles de chacun (aspect physique, voix, odeur...) mais aussi par des liaisons érotique (adéquation parfaite des échanges orgasmiques mutuels qui deviennent concomitant et s'appellent : eupareunie), le style et mode de vie (origines sociales, niveau culturel...).
- Encadrement socioculturel de la sexualité qui peut avoir pour origines culturelles : des mutilations sexuelles (circoncision, excision), brimades somatiques (épilation génitale...), privation de toutes stimulations érotiques ou mariage forcé, polygamie, voilage...

5 Les problèmes rencontrés en sexologie

5.1 Vie sexuelle individuelle

Les jeunes enfants découvrent naturellement leurs zones érogènes qui leur donnent du plaisir.

L'onanisme (ou la masturbation) pré-pubertaire peut commencer vers 2 ou 3 ans à un niveau exploratoire et pas encore sexuel et se poursuit de manière plus structurée chez l'adolescent puis ensuite chez l'adulte.

Il se pratique :

- Chez les filles avec les doigts qui stimulent (de manière circulaire, par frottement ou par pression) le clitoris (qui est particulièrement riche en terminaisons nerveuses) ou en stimulant les parois vaginales ou le point G.
- Chez les garçons en effectuant sur leur pénis (en érection et plus précisément sur le gland) des mouvements de va-et-vient avec la main ou en le roulant entre ses 2 mains.

La masturbation est une pratique sexuelle qui permet d'atteindre le plaisir sexuel ou l'orgasme qui se caractérise chez l'homme par l'éjaculation (expulsion du sperme contenant les spermatozoïdes). Elle est considérée comme normale et peut présenter des bienfaits pour la santé, tels que la réduction du stress et l'amélioration du bien-être général.

La masturbation est pratiquée par :

La sexologie et la reproduction

- 30% des jeunes entre 13 et 14 ans
- 80% des hommes âgés entre 20 et 35 ans le pourcentage diminue ensuite avec l'âge,
- 73% des femmes âgées entre 30 et 70 ans le pourcentage diminue ensuite avec l'âge.

Les jeux sexuels infantiles avec découvertes du plaisir seul ou à plusieurs avec recours à des fantasmes étaient freinés dans le passé par différents degrés de culpabilisation liés à des considérations idéologiques, morales ou religieuses ; elles font pourtant partie de l'apprentissage de la vie affective...

Plus tard cette pratique peut se faire par des personnes seules de manière définitive ou occasionnelle ou éventuellement à cause de frustrations suite à des inadéquations des préférences érotiques entre couple.

5.2 Symptomatologie perturbante

Dysfonctionnement dans les rapports avec panne ou avec appréhension bloquante de la panne !...

Pouvant avoir une origine chirurgicale (suite à diverses interventions) ou médicale : troubles métabolique (diabète), hormonaux, cardiovasculaires, sanguins, infectieux, digestifs, exotoxiques (stupéfiants, tabac...).

Les problèmes d'hygiène peuvent également altérer les relations...

5.3 Bilan des constats

Un classement étiologique peut se décomposer en trois rubriques : organique, fonctionnelle et psychopathique ; pouvant se traduire en érection insuffisante, en éjaculation prématurée, en trouble relationnel (ennui, lassitude voire frigidité).

6 Trouble de l'érection

En temps ordinaire le pénis est flaccide et pendant ; il ne peut alors pénétrer dans le conduit vaginal. Le mécanisme de l'érection se produit lorsque le corps caverneux et le corps spongieux se gorgent de sang. Si la verge redevient molle, on dit qu'il y a un trouble de l'érection.

6.1 Aspects cliniques

Plusieurs cas peuvent se présenter :

- érection nulle, insuffisante (pénétration impossible par manque de rigidité soit inférieure à 5/10 et de longueur <15 cm),
- instable (verge se réduisant à l'introduction),
- capricieuse (variable suivant différentes circonstances extérieures) ...

6.2 Origine fonctionnelle

Peut-être issue de raisons conjoncturelle : nuits de noces, première fois, situation conflictuelle... Dans ce cas, seule l'imagination appropriée et/ou la complicité de la partenaire peuvent en venir à bout.

6.3 Origine organique

Les causes peuvent être diverses :

- Métaboliques (diabète, obésité, cholestérol, néphrites...),

La sexologie et la reproduction

- Endocriniennes (liées à l'hypophyse, la thyroïde, les surrénales, la castration ou l'insuffisance testiculaire),
- Imprégnation d'hyperœstrogénique (cirrhose éthylique, tumeur...)
- Vasculaires et sanguine (homopathie...)
- Neurologique (hypothalamus, lésions traumatiques occasionnelles, tumeurs...)
- Toxiques (alcool, tabac, stupéfiants et hallucinogènes, aphrodisiaque,...)
- Iatrogénique (médication inadaptée : traitement hormonaux, hypotenseur, diurétique, neuroleptiques, antidépresseurs, anxiolytiques, lésions diverses ...)

7 Traitements possibles

S'il s'agit de cause cardio-vasculaire, accepter l'abstinence pendant la période de traitement.

La rééducation fonctionnelle doit se faire de manière progressive mais sans avoir l'obligation d'aboutir et avec le concours et la complicité de la partenaire qui privilégiera les postures où elle est active...

7.1 Les moyens locaux :

Tels que : anneaux péniens, pompes à vide, vibromasseurs, implants chirurgicaux péniens...

7.2 Les procédés médicamenteux

Sachant que l'effet est ponctuel et limité dans le temps : injection locale intra-caverneuse à 15mm derrière le gland (8mg de Papavérine), les crèmes ou gels spécifiques (Eroxon), les pilules (Viagra, Cialis...)...

Solution à n'utiliser que pour « relancer » l'érection normale ; éviter de banaliser et pérenniser son utilisation ; la partenaire pouvant reprocher le caractère artificiel de la drogue érectile.

7.3 Procédés chirurgicaux

Interventions mineures (chirurgie veineuse avec ligature de la veine dorsale de la verge et/ou cravate sous-pubienne), chirurgie de revascularisation, prothèses intra-caverneuse (rigides ou gonflables) ; mais il y a un risque de rejet et une impossibilité d'un retour en arrière.

8 Troubles de l'éjaculation et de l'orgasme

L'éjaculation est l'expulsion d'un liquide : le sperme qui contient en suspension les germes fécondant (les spermatozoïdes) et qui est violemment projeté hors du méat urinaire par des contractions des parois du canal urétral, procurant une très forte sensation de bien-être : l'orgasme. Cette phase d'excitation ultime libère deux **neuropeptides** : l'**ocytocine** et la **prolactine**.

8.1 Les différents cas rencontrés

Plusieurs cas peuvent se présenter suivant une éjaculation :

- absente (pas d'émission spermatique),
- rétrograde (dans la vessie),
- retardée (absence d'orgasme),
- molle (absence de contraction),
- forcée (suite à un manque d'appétit sexuel),

La sexologie et la reproduction

- douloureuse (peut gâcher tout plaisir orgasmique),
- prématurée (pouvant intervenir dès la pénétration et dont l'origine peut être la pratique régulière du retrait).

8.2 Les causes

Les causes si elles ne sont pas physiologiques, peuvent avoir pour origine des relations conflictuelles du couple :

- L'éjaculation prématurée peut provoquer chez la partenaire une frustration pouvant conduire à une frigidité qui peut entraîner un trouble...
- Demande avec trop d'insistance de rapport de sa compagne (pour éviter un éventuel adultère)...
- Demande de procréation de sa partenaire

8.3 Les remèdes

Dans le cas d'un désir profond de vouloir procréer, il est possible de récupérer le sperme (éventuellement dans un condom ou préservatif) puis de le congeler avant d'effectuer une insémination artificielle.

Pour retrouver des relations normales et conventionnelles, le couple pourra avoir recours à des stimulations artificielles (musique, cinéma érotique...) et se mettre en phase dans la volupté mutuelle (avec ardeur maîtrisée et sans précipitation unilatérale).

En dehors des traitements thérapeutiques, le meilleur aphrodisiaque est la bonne santé et l'hygiène de vie.

9 Les troubles du réflexe orgasmique chez la femme

9.1 Anorgasmie totale

C'est l'impossibilité pour une femme de parvenir à un orgasme, elle est alors considérée comme frigide. Soit c'est pour une raison anatomo-physiologique, soit par refus d'expérience autoérotique (masturbation).

9.2 Anorgasmie clitoridienne

Volontairement obtenue par excision pour des raisons stupides de traditions ethniques ou religieuses (avec mutilation irréversible du clitoris) rendant ces femmes définitivement infirmes sur le plan érotique.

D'autres ont des caresses clitoridiennes douloureuses et déclarent ne jouir que d'orgasmes vaginaux.

9.3 Anorgasmie vaginale

Ces femmes ne sentent rien d'érogène dans le vagin et ne jouissent que d'orgasmes clitoridiens.

9.4 Anorgasmie capricieuse

Ce sont les pannes fonctionnelles pouvant être liées à une diminution endogène de l'appétit orgasmique (soit lors de la découverte d'un nouveau partenaire, soit dues à une lassitude avec le partenaire habituel...)

La sexologie et la reproduction

9.5 Les remèdes

Si les causes sont organiques (neurologiques, toxiques ou iatrogéniques (origine médicamenteuse négative)), elles seront corrigées par un traitement thérapeutique mieux adapté et par un sevrage (alcool, tabac, drogue).

A noter que la ménopause peut entraîner, entre autres mais pas toujours, une perte de l'appétit érotique (due notamment à la sécheresse vulvovaginale), un recours à un traitement hormonal adapté reste toujours possible...

Si les causes sont fonctionnelles (relations conjugales tendues, créneaux de disponibilités érotiques réduites face aux tâches domestiques, baisse de l'appétence mutuelles, lassitudes...), une « rééducation » devra s'instaurer pour susciter le désir et stimuler les zones érogènes secondaires. Ce réapprentissage commencera par des massages suggestifs (ou caresses) sans nécessairement aboutir à l'accouplement. La femme devra s'intéresser à sa propre physiologie érogène du clitoris et du vagin qui seront explorés méthodiquement pour parvenir à ses propres pulsions orgasmiques clitoridienne et vaginale ; le but final étant d'atteindre idéalement les 2.

A noter que les moyens naturels (doigts, langues) sont préférables aux outils mécaniques extérieurs (vibreurs).

9.6 Le vaginisme

Il correspond à une contracture douloureuse du diaphragme périnéal qui interdit toute pénétration. Des mesures d'accompagnement sont alors indispensables, de la défloration à l'apprentissage de l'habitabilité vaginale, pour obtenir une vie de couple normale et permettre la procréation.

9.7 La dyspareunie

Ce sont des douleurs (aiguës ou chroniques) ressenties pendant ou après les rapports sexuels ; elles sont d'origines physiologiques (infections urinaires, sécheresse vaginale...) , psychologique (anxiété, traumatismes sexuels...) ou médicales (suite à différents traitements...).

Le traitement est soit chirurgical (suppression des parties malades), soit médical (éviter les anxiolytiques, les antibiotiques, les traitements hormonal ou spécifiques...), soit sexologique (rééducation périnéale, exercices posturaux, thérapie psychologique).

10 Les déviances du comportement sexuel

10.1 L'inceste

La théorie freudienne au sujet du complexe d'Œdipe qui tente d'expliquer, ce désir funeste de possession sexuelle de la mère sur son fils n'a aucun fondement biologique.

L'inceste le plus courant étant de celui du père sur sa fille que l'on rencontre (d'après les statistiques) principalement dans les familles rurales vivant confinés en promiscuité dans des logements exigus ; qui utilise la domination autoritaire pour abuser indument de sa progéniture parfois avec la complaisance abjecte de la mère.

10.2 L'homosexualité

Elle a toujours existé et il convient de distinguer :

La sexologie et la reproduction

- ceux qui assume leur différence et ne sont attirés que par les personnes du même sexe
- ceux plus indécis (ou bisexuels) qui acceptent indifféremment l'un ou l'autre sexe suivant les circonstances ou les opportunités qui se présentent (voire financières).

Il faut accepter leur différence sans les juger (la nature les a ainsi faits) c'est pourquoi il convient de condamner les homophobes (ceux qui les critiquent et s'en prennent à eux) tout évitant de favoriser et faire une trop grande « publicité » de leur situation. Ils ne représentent que de 3 à 6% de la population.

10.3 La pédophilie

Concerne principalement des hommes qui abusent de leur pouvoir hiérarchiques, de leur notoriété ou utilise l'argent ou les cadeaux pour arriver à leur fin condamnable.

10.4 Autres dérives

Le travestisme (souhait de s'identifier au genre opposé), transsexualisme (utilisation d'hormones entraînant des modifications corporelles, automutilation, chirurgie)...

Le fétichisme utilisant des accessoires ou pièces anatomiques pour stimuler et satisfaire leur besoin.

La zoophilie trouvant leur plaisir sexuel avec l'aide de différents animaux domestiques (chiens, chats, chèvres, truies, juments...).

La nécrophilie dont les rares adeptes arrivent à satisfaire leurs fantasmes sur des cadavres.

Les violeurs, les voyeurs ou exhibitionnistes, les sadiques ou autres masochistes...

11 Conclusion

Finalement, la sexologie et la reproduction mènent le monde et assurent la pérennité des espèces... il faut donc voir le côté positif des choses et s'éloigner des travers critiquables qui désacralise et dépoétise leur finalité.

Son approche scientifique et pragmatique permet d'aborder ces sujets sans tabou ni fausse pudeur et d'en parler en toute sérénité (ce qui n'était pas le cas dans le passé !).

La sexologie et la reproduction

Bibliographie

Titres	Auteurs	Editeurs
Pathologie Sexuelle	Dr Gerard Zwang	Maloine
Connaissance sensuelle de la femme	Dr Noël Lamarre	Buchet/Chastel
Connaissance sensuelle de l'homme	Dr Noël Lamarre	Buchet/Chastel
La sexualité Tome 1 et 2	Dr Willy et C. Jamont	Marabout Université
Le couple et l'amour	MM. P. Valineff et J. Gondonneau	France Loisir

Lexique

A

acrosome	5
auto-érotisme	17
autosomes	7

C

caryotypes	7
cellules de Leydig	6
circoncision	18
coït	18
condom	21

D

dyspareunie	22
-------------------	----

E

éjaculation	20
embryon	6
eupareunie	18
excision	18, 21

F

fertilité	6
follicule de De Graaf	6

G

gamètes	4
gamétogenèse	4
gonosomes	17

M

ménopause	6
-----------------	---

O

orgasme	20
ovogenèse	4

P

postlude	18
préludes	18

S

spermatogenèse	4, 6
----------------------	------

T

testostérone	6
trompe de Fallope	6

Z

zoophilie	23
zygote	6