

La première fois ...

C'est un moment important dans une vie. Il doit être librement choisi, c'est à dire sans aucune contrainte ni violence. Il importe que cette expérience unique soit placée sous le signe de l'amour, de l'échange, de la confiance et du respect de l'autre.

Lors du premier rapport sexuel, il faut se protéger de deux risques : le risque de grossesse et le risque de transmission d'une maladie sexuellement transmissible (MST).

La grossesse

■ Dès les premières règles, il est possible d'être enceinte après un rapport non protégé, quelque soit le moment du cycle.

Quand on est jeune, on est particulièrement féconde et un seul rapport sexuel, même le premier, suffit pour être enceinte.

La pilule oestroprogestative prise régulièrement est le moyen le plus efficace. Il existe peu de contre-indications.

Les M.S.T.

■ Pour les MST, en particulier le sida, seul le préservatif protège efficacement. Il doit être utilisé systématiquement à chaque rapport sexuel et cela dès le premier rapport.

Bonheur d'aimer

Bonheur d'Aimer

En pratique

■ Les préservatifs sont en vente libre.

■ La pilule doit être prescrite par un médecin. **L'examen gynécologique n'est pas obligatoire la première fois.** L'autorisation parentale n'est pas nécessaire. La pilule peut également être remise gratuitement dans les Centres de Planning Familial, de Planification ou à l'hôpital. Les adresses sont dans l'annuaire ou disponibles auprès de l'infirmière scolaire.

■ L'infirmière est tenue au secret professionnel, tout comme le médecin. Elle ne peut parler à personne du contenu d'un entretien.

■ Il faut toujours, même pour le premier rapport, associer préservatif et pilule. Si vous avez eu un rapport non protégé récemment, il faut s'adresser à un centre de dépistage et il n'est peut-être pas trop tard pour utiliser une contraception d'urgence (voir la fiche " En cas de rapport non protégé")

Pourquoi et quand aller consulter ?

Le médecin est tenu au secret professionnel. Il ne parlera donc à personne des questions que vous allez lui poser

Pour poser certaines questions

■ Il n'est pas nécessaire d'avoir un problème médical précis pour consulter un médecin. Il répondra à tous types de questions : la durée de vos règles, le volume de vos seins, la contraception. Les médecins sont soumis au secret médical.

Pour un problème de règles

■ Les règles très douloureuses ne sont pas une fatalité. Il existe aujourd'hui de nombreux moyens d'éviter cela et il n'y a aucune raison de continuer à souffrir alors qu'il est facile d'être soulagée. Il est fréquent d'avoir des règles irrégulières, des saignements abondants : un médecin peut expliquer pourquoi et soulager.

L'âge des premières règles se situe entre 11 et 15 ans, mais cela peut varier. En cas d'inquiétude, il faut consulter un médecin.

Bonneur d'aimer

Bonheur d'Aimer

En pratique

Des pertes, des irritations, des douleurs...

■ Pour une fille, il est normal d'avoir des pertes blanches à condition qu'elles ne soient accompagnées d'aucun symptôme, c'est-à-dire sans brûlures, sans irritation, sans odeur particulière... En revanche, si ces pertes se sont modifiées (couleur, irritation...) et surtout si le préservatif n'a pas été utilisé systématiquement, il vaut mieux consulter un médecin. Le plus souvent, il s'agira d'une maladie bénigne : un champignon (mycose), une infection urinaire...

■ D'autres maladies sont également transmises sexuellement : les infections à chlamydiae, souvent sans symptômes, qui peuvent, si elles ne sont pas traitées à temps, avoir un retentissement sur la fertilité ultérieure.

■ Enfin, certaines maladies sexuellement transmissibles ne sont accompagnées d'aucun symptôme gynécologique : l'hépatite B pour laquelle il existe un vaccin, le sida dont le seul moyen disponible de protection est le préservatif.

■ Les maladies sexuellement transmissibles concernent bien entendu aussi les garçons qui devront, en cas de doute, aller consulter un médecin, un centre de Planning Familial ou de Planification.

Une contraception

■ La pilule est délivrée sur ordonnance. Elle est donnée gratuitement et de façon anonyme dans les centres de Planning Familial, de Planification et les hôpitaux après une simple visite médicale.

■ L'examen gynécologique n'est pas obligatoire la première fois, l'accord parental n'est pas nécessaire.

La première contraception

L'utilisation d'un préservatif, indispensable et seul moyen efficace pour se protéger des maladies sexuellement transmissibles dont le sida, ne met pas à l'abri à 100% du risque de grossesse.

Avant d'envisager un rapport sexuel

■ Il faut penser à la contraception. Il existe différents moyens de contraception... Attention, ils ne sont pas tous équivalents !

La courbe de température ou le retrait ne sont pas des méthodes contraceptives fiables. Le stérilet n'est pas recommandé chez une femme n'ayant jamais eu d'enfant. La pilule est la méthode la plus efficace. Il faut attendre le début des règles pour commencer la plaquette. Il est donc utile de prévoir à l'avance.

■ Il existe différentes sortes de pilules. La pilule prescrite à la mère, amie ou sœur n'est pas forcément celle qui vous conviendra, d'où la nécessité de voir un médecin qui choisira une pilule adaptée à votre cas. Chez la jeune fille, il existe peu de contre-indications, qui seront généralement détectées par un simple interrogatoire.

Bonneur d'Aimer

Bonheur d'Aimer

En pratique

■ L'autorisation parentale n'est pas nécessaire pour prendre une pilule contraceptive. Elle peut être soit prescrite par un médecin soit remise gratuitement dans les Centres de Planning Familial, de Planification ou à l'hôpital. Les adresses sont dans l'annuaire ou disponibles auprès de l'infirmière scolaire.

■ Oubliez quelques idées reçues : toutes les pilules ne font pas grossir ! La première fois, la pilule est généralement prescrite pour 3 mois, temps nécessaire pour être sûr qu'elle sera bien adaptée! Pas de panique donc s'il existe de petits saignements pendant le premier mois! En revanche, si des effets indésirables persistent après 3 mois, il est préférable de retourner chez le médecin pour changer de pilule. La pilule se prend tous les jours, de préférence à la même heure. Pour éviter de l'oublier, il est recommandé de la prendre toujours au même moment (par exemple le soir ou le matin).

■ En cas d'oubli. Si l'oubli date de moins de 12 heures, il faut prendre immédiatement le comprimé oublié puis le suivant à l'heure habituelle, et finir la plaquette normalement. Si l'oubli date de plus de 12 heures, il faut prendre le comprimé oublié et poursuivre le traitement jusqu'à la fin de la plaquette. L'efficacité contraceptive n'est plus assurée. Il est donc préférable d'utiliser un préservatif à chaque rapport jusqu'au retour des règles et, en cas de doute, de retourner voir le médecin.

En cas de rapport non protégé ?

Cela signifie que le préservatif n'a pas été utilisé ou mal utilisé, il s'est déchiré, la pilule n'a pas été prise ou mal prise... deux risques : la grossesse et les maladies sexuellement

La grossesse

■ Tout rapport sexuel non protégé entraîne un risque de grossesse y compris le premier rapport et quel que soit le moment du cycle.

■ Si le rapport sexuel date de moins de 3 jours : il est possible de prendre une contraception d'urgence, la "pilule du lendemain". Elle est en vente libre en pharmacie ou sur prescription médicale en allant consulter un médecin, au centre de Planning Familial, de Planification, à l'hôpital dans le service de gynécologie. Les adresses des centres sont dans l'annuaire. Des renseignements sont aussi disponibles auprès de l'infirmière des établissements scolaires. Elle est tenue, comme le médecin, au secret professionnel.

■ L'autorisation parentale n'est pas nécessaire pour obtenir "une contraception d'urgence" et les consultations dans les centres de Planning Familial et de Planification sont gratuites pour les mineur(e)s.

Bonne nuit & Aimer

■ Si le rapport date de plus de 3 jours : il faut attendre jusqu'à la date prévue des règles pour savoir si on est enceinte. En cas de non survenue des règles, il est conseillé de faire un test de grossesse, disponible sans ordonnance en pharmacie, dans les centres de Planning Familial et de Planification.

Les Maladies Sexuellement Transmissibles

■ Si le préservatif n'a pas été utilisé, s'il s'est déchiré ou a été mal employé, la première crainte est le risque de sida. Dans ces différents cas, il est toujours nécessaire de faire un test de dépistage, même si l'on fait confiance à son partenaire. Le test consiste en une prise de sang et peut être gratuit et anonyme dans les centres de dépistage spécialisés. Il est aujourd'hui possible de détecter le virus à partir du 15ème jour après la situation à risque. En cas de résultat négatif, il faudra faire un test de confirmation 3 mois plus tard.

Si l'on pense qu'il y a eu un rapport sexuel avec un risque important, il faut se rendre dans une consultation de dépistage ou aux urgences d'un hôpital sans dépasser un délai de 48 heures.

Selon la situation, le médecin peut prescrire un traitement préventif d'une durée d'un mois destiné à tenter d'éviter une contamination par VIH.

(Se reporter à la fiche " pourquoi et quand aller consulter ")

Sexualité et violences sexuelles

La sexualité est une façon d'être, de communiquer, de se réaliser dans le couple, la famille, le célibat. Elle recouvre les dimensions psychologiques, affectives, biologiques, socio-culturelles et morales.

En France, la loi pose le principe du libre exercice de la sexualité entre deux partenaires consentants, dans le respect des souhaits et des désirs de chacun; néanmoins une personne majeure n'est pas autorisée à entretenir une relation sexuelle avec un ou une mineur(e) de moins de 15 ans, même consentant.

Lors d'un rapport sexuel, il faut se protéger

■ du risque de grossesse non désirée, par la pilule contraceptive.

■ des maladies sexuellement transmissibles, en particulier du sida, en utilisant un préservatif à chaque rapport sexuel.

Il est de la responsabilité de chacun de se protéger et de protéger l'autre.

Bonneur d'Aimer

Bonheur d'Aimer

En pratique

■ Il arrive que des personnes cherchent à imposer aux autres leur façon de vivre leur sexualité, transformant ainsi leurs partenaires en simples objets : c'est de l'exploitation sexuelle.

Elle peut prendre diverses formes : invitations trop insistantes, harcèlement, menaces, chantage affectif ou même utilisation de la force pour parvenir à ses fins, du baiser forcé jusqu'au viol, en passant par l'exhibitionnisme, les commentaires sexistes...

Ces comportements sont inacceptables et réprimés par la loi car ce sont des rapports de pouvoir et de soumission qui vont à l'encontre de l'égalité et du respect de l'intégrité des personnes. Pour les personnes qui les subissent, les conséquences sont souvent graves : perte de confiance en soi et dans les autres, dévalorisation...

Personne ne doit accepter de subir ou de laisser subir à quelqu'un une forme quelconque d'exploitation sexuelle, qu'elle provienne d'inconnus, de copains, de supérieurs, d'amis intimes ou même de membres de sa famille.

Il est possible d'en parler au sein de l'établissement scolaire ou, en dehors, à un adulte de confiance.

Un numéro de téléphone gratuit et anonyme est à votre disposition. Il n'y aura aucune trace de votre appel, y compris sur la facture de téléphone :

Ce numéro est le 119.

Le sexisme ou le machisme

" Il pleure comme une fille " ... ,
" elle n'est bonne qu'à ça " ... ,
" encore une bonne femme au volant " ...

■ Ces expressions font souvent partie du langage courant et sont considérées comme anodines. Pourtant elles relèvent d'un comportement sexiste.

■ Le sexisme comme le machisme est une attitude de discrimination à l'égard d'un sexe. Il est plus souvent tourné contre la femme (machisme), mais peut aussi concerner l'homme.

■ Le sexisme recouvre aussi bien des réflexions moqueuses, des commentaires insultants voire injurieux que des actes plus graves mais dont l'objectif est toujours de persuader qu'un sexe est inférieur à l'autre.

■ On retrouve parfois ces attitudes dans certains médias, publicités en tout genre et vidéos-clips. La raison est alors d'utiliser des " clichés ", des " mises en scène " où les relations hommes/femmes sont marquées par la domination, dans un but purement commercial.

Bonne nuit à l'avenir

Bonheur d'Aimer

En pratique

■ Notre société est basée sur le respect de soi et des autres. Il est dangereux de laisser passer sans réagir des comportements sexistes, y compris des paroles qui paraissent inoffensives, parce qu'elles sont passées dans le langage courant.

■ Chaque fois que l'on parle de façon sexiste de l'autre, cherchant ainsi à le rabaisser ou à instaurer un rapport de force, on entre dans un engrenage qui peut amener à terme, un jour ou l'autre, à d'autres formes plus graves de violences.

■ Etre libre c'est aussi penser par soi même et être capable de ne pas dire, faire ou laisser faire aux autres ce que l'on ne supporterait que l'on nous dise ou que l'on nous fasse.

La virginité

La virginité signifie que l'on n'a jamais eu de rapport sexuel.

■ Avoir un premier rapport sexuel n'entraîne aucune modification physique chez un garçon.

Chez la fille, le premier rapport peut entraîner la rupture d'une fine membrane située à l'entrée du vagin : l'hymen.

■ Cette membrane ne ferme que partiellement le vagin permettant l'écoulement des règles et l'utilisation d'un tampon est possible, même chez une jeune fille vierge.

■ Lors du premier rapport, la rupture de l'hymen peut occasionner une petite douleur et un léger écoulement de sang. Dès le premier rapport, il faut se protéger des risques de grossesse non désirée en prenant la pilule contraceptive, et des MST, en particulier du sida en utilisant un préservatif.

Bonneur d'aimer

Bonheur d'Aimer

En pratique

- La virginité représente pour nombre d'adolescents et d'adolescentes et pour certaines familles une valeur importante.
- Il appartient à chacun de décider le moment de cette première relation sans subir une situation à contrecœur.
- Il faut savoir qu'un premier rapport ne correspond pas toujours à ce qu'on attend.

L'essentiel est d'être en confiance dans une relation partagée.

Homosexualité et homophobie

L'homosexualité est une orientation sexuelle consistant pour une femme à éprouver du désir pour une autre femme, pour un homme à éprouver du désir pour un autre homme.

■ Les homosexuel(les) ont connu, selon les époques et les pays l'acceptation ou la persécution. L'homosexualité a été souvent réprimée avec violence, cette répression allant à certaines époques jusqu'au bûcher.

■ Aujourd'hui, l'homosexualité ne fait plus l'objet en France d'aucune discrimination légale. Le pacte civil de solidarité (PACS) voté fin 1999 offre même un premier cadre juridique ouvrant des droits sociaux, fiscaux et patrimoniaux aux couples homosexuels.

■ Malheureusement dans beaucoup de pays, les homosexuel(les) continuent d'être persécutés : interdiction d'exercer certaines professions, emprisonnement, condamnation à mort.

Bonheur d'aimer

Bonheur d'Aimer

En pratique

■ L'absence de discrimination légale en France ne signifie pas que tous les préjugés négatifs sur l'homosexualité aient disparu et que les homosexuel(les) soient partout et toujours acceptés et reconnus. Depuis une vingtaine d'années, l'homophobie, c'est-à-dire l'hostilité systématique à l'égard des homosexuel(les), a reculé, notamment grâce à l'action d'associations et beaucoup de gays et de lesbiennes peuvent dire leur homosexualité à leur famille, à leurs amis, à leurs camarades de classe ou leurs collègues de travail. Mais cette reconnaissance n'est pas générale et absolue, et trop de femmes et d'hommes souffrent dans leur vie quotidienne d'être rejetés.

■ Il faut donc faire reculer encore l'homophobie, reconnaître et respecter l'autre avec ses différences affective et sexuelle.