



*Ce qu'il
faut savoir
sur...*

**Les Ist/Vih-sida, genre,
droits humains, santé sexuelle
et reproductive des jeunes**

Sommaire

Introduction : Ados et jeunes, ceci est pour vous	4
Chapitre 1 : Santé sexuelle et santé de la reproduction	5
Chapitre 2 : La puberté	8
Chapitre 3 : Le cycle menstruel	10
Chapitre 4 : Pourquoi il t'est difficile de parler de sexualité	12
1- La pudeur	
2- Les stéréotypes sexuels	
3- Le sexisme	
4- Les attentes des adolescents pour une éducation sexuelle	
Chapitre 5 : La relation (amoureuse)	17
Chapitre 6 : Pornographie et santé sexuelle	20
Chapitre 7 : Masturbation et sexualité	22
Chapitre 8 : Etre ou paraître	24
Chapitre 9 : Les aspects de la relation sexuelle relatifs aux contacts entre les corps et à la relation entre adolescents	26
1- Le comportement érotique	
2- Les perceptions des adolescent(e)s sur la sexualité	
3- Les défis de l'éducation sexuelle : reconnaître le désir, ne pas le nier	
4- La sensualité	
Chapitre 10 : Le consentement	29
Chapitre 11 : Sexualité et genre	32
1- Les normes socioculturelles et les conséquences sur les comportements	
2- A quoi correspond mon identité de genre ?	
3- Pouvoir et sexualité	
4- Devant une attitude qui te discrimine comment réagirais-tu ?	



Sommaire

Chapitre 12 : Les grossesses à l'adolescence	35
1- La résistance à la contraception	
2- Les mythes qui entourent la grossesse et la contraception	
3- La contraception d'urgence	
4- Où se procurer la pilule d'urgence ?	
5- Comment prendre la pilule d'urgence ?	
Chapitre 13 : L'avortement	41
Chapitre 14 : Les Ist et le Vih/sida	43
1- Où se trouve le virus du sida chez l'être humain ?	
2- Attention aux mythes et aux fausses rumeurs	
3- Vivre avec le Vih	
4- On peut éviter le sida	
5- Les idées reçues sur le Vih/sida et les Ist	
6- Des solutions aux obstacles d'utilisation du condom	
7- Sexualité et Vih	
8- Usage de drogue et Vih	
Chapitre 15 : Les signes d'Ist	52
Chapitre 16 : Les tests de dépistage du Vih/Sida	53
Chapitre 17 : La violence	55
1- Les manifestations de la violence	
2- Le cycle de la violence	
3- Les réactions à la violence	
Chapitre 18 : Les mutilations sexuelles	59
Chapitre 19 : Droits humains et santé sexuelle et reproductive	60
Chapitre 20 : L'homosexualité	62
1- Comment savoir si mon adolescent est gay ?	
2- Y a-t-il des enjeux médicaux reliés à l'homosexualité ?	
Chapitre 21 : Autres orientations sexuelles	66
Où trouver du soutien	68

Introduction

ADOS et JEUNES, ceci est pour vous

Cet outil de communication est destiné aux jeunes. Il est réalisé par l'Alliance Nationale Contre le Sida (ANCS), dans le cadre du Projet Key Population Challenge Fund (KPCF), du Programme Santé de l'USAID / FHI 360 (2011-2016). Il offre aux jeunes des réponses spécifiques sur des sujets qui les interpellent. Son objectif est d'améliorer les connaissances sur les questions de santé sexuelle et reproductive, sur le Vih/sida, sur les infections sexuellement transmissibles (Ist), sur le genre et sur les droits humains.

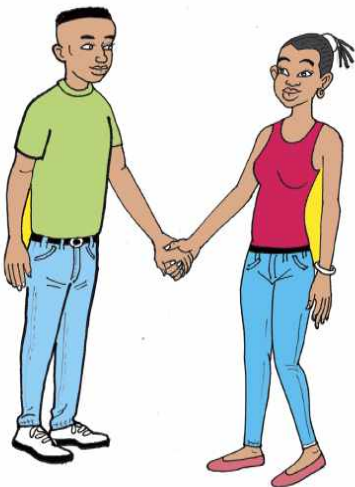
Ce livret est un outil d'apprentissage de la vie. Il ne répond pas à toutes les questions que les adolescents et les jeunes se posent. Il leur offre cependant des éléments pour mieux appréhender les problèmes qui les interpellent en matière de santé sexuelle et reproductive. Il leur offre aussi des adresses où ils peuvent approfondir ces questions. Et peut-être en poser d'autres pour renforcer leurs capacités compréhension, d'analyse et de prise de décisions sur des questions qui les interpellent et peut-être vont façonner leurs vies.

Si vous êtes adolescent(e) ou jeune, ce livret vous apprend à ne pas faire de tout ce qui peut vous arriver, au niveau de votre santé sexuelle, un problème de santé. Il vous apprend à lier cela à d'autres questions comme le genre et les droits humains. Il vous apprend à avoir de bonnes aptitudes afin de mieux vivre votre vie. ■



▶ Chapitre 1

Santé sexuelle et santé de la reproduction



Voici des questions que vous vous posez peut-être :

C'est quoi
la santé
sexuelle ?

C'est quoi la
santé de la
reproduction ?



Adolescent (e) ou jeune, vous êtes à un âge où les réponses que vous vous donnez, concernant ces questions, conditionnent vos bonnes attitudes face à la vie.

Voici la définition de l'Organisation mondiale de la santé sur la santé sexuelle :

«La santé sexuelle est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social relié à la sexualité. (...) La santé sexuelle exige une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles (...). Pour atteindre la santé sexuelle et la maintenir, il faut protéger les droits sexuels de chacun.»¹

La santé de la reproduction est définie comme suit :

C'est «un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (...) Elle implique la possibilité d'avoir une sexualité responsable, satisfaisante et sûre ainsi que la liberté pour les personnes de choisir d'avoir des enfants si elles le souhaitent et quand elles désirent».²

¹ Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002, Geneva.

² http://www.who.int/topics/reproductive_health/fr/



Que retenir de tout cela ?

- ▶ Il faut aider les jeunes filles et garçons à poser des actes protecteurs de leur santé sexuelle et reproductive.
- ▶ Il faut aider les jeunes filles et garçons à prendre des décisions à des moments importants de leur vie.
- ▶ Il faut aider les jeunes filles et garçons à avoir une activité sexuelle assumée et acceptée, au moment opportun et sans risques. C'est leur droit.



Que faut-il faire avec les ados et les jeunes ?

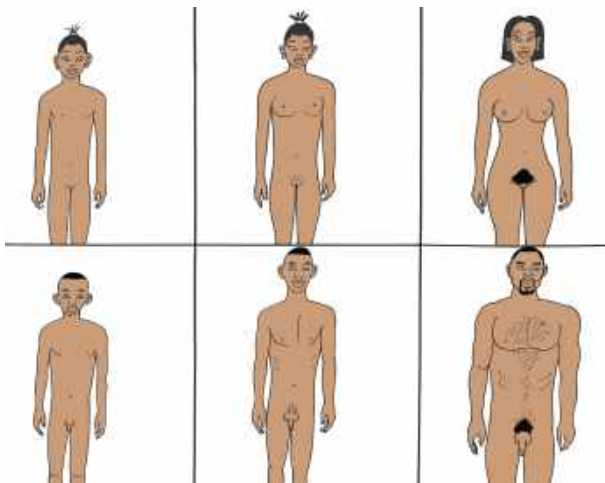
Il est essentiel d'informer les jeunes filles et garçons sur des sujets qui les interpellent à leur âge. Il faut leur parler, entre autres :

- ▶ de la nécessaire communication avec leurs parents, avec d'autres adultes et avec leurs partenaires sexuels.
- ▶ des valeurs personnelles qu'ils peuvent avoir en matière d'activité sexuelle et en matière d'abstinence.
- ▶ de la capacité à avoir pour refuser des relations sexuelles et pour utiliser des préservatifs.
- ▶ de l'intention de s'abstenir d'avoir des relations sexuelles, de restreindre leur activité sexuelle ou le nombre de partenaires.
- ▶ de l'infection à VIH et des autres IST.
- ▶ des risques de grossesses non désirées
- ▶ des méthodes de prévention et de la connaissance des risques.
- ▶ des attitudes vis-à-vis du préservatif et de la contraception.



Chapitre 2

La puberté



Pourquoi il est important d'en parler

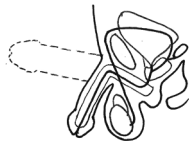
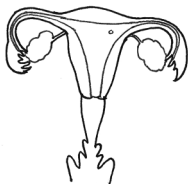
Le temps de l'adolescence est le temps d'intégration des changements à la puberté. En tant qu'ado, ce n'est pas seulement ton corps qui est affecté. C'est ta personne qui est modifiée. Ton image, ton identité, ton affectivité, ta personnalité, ton rapport au monde extérieur et à tes parents, etc., tout change. Ce processus est essentiel pour que tu parviennes à l'état adulte.



...Voilà les changements qui surviennent à la puberté

Garçons	Filles
Acné	Acné
Transpiration	Transpiration
La pousse de poils autour des organes génitaux, sur les aisselles et sur le visage	La pousse de poils autour des organes génitaux, sur les aisselles
Une poussée de la croissance (environ 10 cm par an)	Une poussée de la croissance (environ 8 cm par an)
Epaules et torse plus larges	Seins développés
Muscles développés (entre autres, au niveau de la poitrine)	Hanches élargies
Organes génitaux plus gros	Organes génitaux plus gros
Changements dans la voix	La voix est plus grave
La production de spermatozoïdes (et donc la possibilité de concevoir un enfant)	La production d'ovules (début des menstruations et possibilité d'avoir un enfant)
L'intérêt (désir) sexuel grandissant	L'intérêt (désir) sexuel grandissant

Féminin



Masculin

Appareils génitaux

▲ Chapitre 3

Le cycle menstruel



Mal prises en charge, les règles peuvent déranger. Il faut une bonne hygiène du cycle menstruel

A la puberté, les garçons commencent à **produire du sperme**. Quand un garçon commence à produire du sperme, cela signifie qu'il peut faire un enfant à une fille. **Lorsque le sperme est expulsé, cela s'appelle l'éjaculation.**

Chez la fille, **la menstruation signifie les règles**. Cela veut dire, quand ces règles surviennent, qu'elle peut **tomber enceinte** à la suite d'un rapport sexuel. Le cycle menstruel commence le premier jour des règles. Il se termine à la veille des règles suivantes. Un cycle normal dure entre 21 et 35 jours, avec 28 jours en moyenne. La plupart du temps, les règles durent entre 3 et 5 jours ; mais il n'y a rien d'anormal à ce qu'elles s'étendent de 2 à 7 jours.



La fécondation

La fécondation est la rencontre de l'ovule et du spermatozoïde, quand l'ovule est fécondé par un spermatozoïde.

Pour une fille/femme qui a un cycle régulier de 28 jours, l'ovulation a généralement lieu le 14^e jour. Cependant, un cycle n'est jamais fixe ; il varie d'une femme à l'autre et varie aussi chez la même femme.

Les manifestations

Les filles ressentent et/ou observent, avant la survenue des règles, des douleurs au bas ventre, des nausées, des changements d'humeur, des gonflements et douleurs au bout des seins, des diarrhées et vomissements, etc.

Comment connaître votre cycle

1. Prenez un calendrier mensuel.
2. Notez la date de la survenue des règles et la date de l'apparition des prochaines règles.
3. Vous comptez le nombre de jours pour avoir la durée du cycle.

Attention : Dans ce cycle on ne tient pas compte du 1^{er} jour de l'apparition des prochaines règles, car c'est le premier jour du cycle suivant.

Votre hygiène

Il y a des règles d'hygiène à observer par la jeune fille, comme :

- ▶ Garder une serviette hygiénique à l'approche des règles afin d'éviter des surprises désagréables.
- ▶ Les morceaux de tissu utilisés comme garniture doivent être en coton.
- ▶ Changer régulièrement de garnitures ; les laver et les faire sécher au soleil et les garder dans des sachets propres.

Tu es une fille ; tu peux parler à tes parents si tu as des questions à propos des règles. Ne crains pas de leur poser des questions. Ce sont les meilleures personnes pour te donner des informations.

▲ Chapitre 4

Pourquoi il t'est difficile de parler de sexualité



1- La pudeur

La pudeur, c'est cette gêne ressentie devant ce qui peut porter atteinte à la décence ou qui peut blesser la modestie. Elle peut empêcher les adolescents d'avoir une discussion franche sur ce qu'ils ressentent et souhaitent.



Comment la pudeur vous façonne

Quand elle est une enfant, la fille est élevée de manière à faire preuve d'obéissance et de patience envers les hommes plus âgés. Elle apprend la réserve et la retenue en parlant peu.

Beaucoup d'hommes profitent de cette vulnérabilité pour exercer un contrôle sur sa sexualité.

Le côté positif de la pudeur

Ce qui est positif, c'est que la conscience de sa pudeur permet le respect de son intimité et l'intimité de l'autre. Mais :

- ▶ Il te faut apprendre à dévoiler tes sentiments et à parler de sexualité ;
- ▶ Il faut que tu te sentes à l'aise pour te confier et attendre la même chose de l'autre.

Comment se manifeste la pudeur

Faire preuve de pudeur dans l'expression de ses sentiments, c'est ne pas oser révéler ce que l'on ressent ou ce que l'on pense pour l'autre.

Qu'est-ce que cette pudeur traduit

- ▶ Tu as peur de te faire rejeter,
- ▶ Tu penses qu'il te rejette alors que tu l'aimes,
- ▶ Tu peux ne pas avoir confiance en toi même

Attention : Le comportement lié à la pudeur chez la fille peut être interprété comme un OUI par le partenaire alors qu'elle veut dire NON en réalité.



Lorsque tu ressens le besoin de faire des confidences au sujet de tes émotions, de tes expériences amoureuses ou de ta sexualité, il faut t'assurer que la personne à qui tu te confies ne racontera pas à tout le monde ce que tu lui as confié. Sinon, tu risques de ressentir une blessure, une atteinte à ta pudeur.



«Je me sens bien avec lui car il respecte et garde les secrets que je lui confie. Je lui fais confiance.»

«Ma partenaire à des limites dans son comportement sexuel, j'ai appris à respecter ses limites»

2- Les stéréotypes sexuels

Les stéréotypes sexuels sont des opinions ou des images concernant la manière dont se conduit une personne selon son sexe.

Les stéréotypes renforcent les différences entre garçons et filles ; ils donnent à toutes les personnes de même sexe la même image.



Comment vous êtes perçus comme garçon ou fille

Stéréotypes associés aux garçons

1. Ils s'intéressent énormément à la sexualité
2. Ils peuvent séduire n'importe quelle fille
3. Ils cachent leurs émotions
4. Ils sont agressifs
5. Ils sont indépendants
6. Ils aiment le sport
7. Ils utilisent leur leadership et leur sens des affaires pour réussir dans la vie

Conséquences

Ils s'intéressent énormément à la sexualité

- Les garçons qui ne s'intéressent pas ou s'intéressent peu à la sexualité peuvent se sentir moins masculins et être mal vus par les autres.
- Ils peuvent tenter de se conformer à ce stéréotype, même s'il ne correspond pas à leurs valeurs.
- Ils peuvent ressentir de la pression, du fait qu'ils devraient tout connaître de la sexualité et parler publiquement de leur intimité.

On dit que : «Ils peuvent séduire n'importe quelle fille»

- Les garçons ayant de la difficulté à approcher une fille peuvent se sentir moins masculins et être mal vus par les autres.
- Ils peuvent tenter de se conformer à ce stéréotype, même s'il ne correspond pas à leurs valeurs.
- Ils peuvent se poser des questions sur leur capacité à séduire.
- Ils peuvent craindre d'être étiquetés comme homosexuels si leurs comportements ne correspondent pas au stéréotype.
- Ceux qui se savent homosexuels peuvent sentir qu'ils doivent dissimuler leur orientation sexuelle.

Stéréotypes associés aux filles

1. Elles s'intéressent moins à la sexualité que les garçons
2. Elles doivent se faire désirer par les garçons en étant belles et sexy
3. Elles sont émotives
4. Elles ne sont pas agressives, elles sont douces
5. Elles ont besoin d'un garçon dans leur vie
6. Elles aiment la mode
7. Elles utilisent leur apparence et la sexualité pour réussir dans la vie

Conséquences

Elles s'intéressent moins à la sexualité que les garçons

- Les filles manifestant un intérêt pour la sexualité peuvent être mal vues par les autres.
- Elles peuvent tenter de se conformer à ce stéréotype, même s'il ne correspond pas à leurs valeurs.
- Elles peuvent être désignées par des qualificatifs dégradants (filles faciles, putes).
- Qu'elles s'intéressent ou non à la sexualité, elles peuvent se demander si elles doivent adopter les comportements qui répondent à ce stéréotype ou tenter de ressembler aux filles populaires dans les médias qui ont une sexualité prétendument assumée.

On dit que : «Elles doivent se faire désirer par les garçons en étant belles et sexy»

- Les filles qui ne souhaitent pas être sexy ou qui souhaitent séduire autrement que par leur apparence peuvent se sentir moins féminines.
- Elles peuvent tenter de se conformer à ce stéréotype même s'il ne correspond pas à ce qu'elles souhaitent ni à leurs valeurs.
- Les filles qui souhaitent être sexy peuvent porter une attention démesurée à leur apparence physique et à leurs attitudes pour séduire les garçons, au détriment de leur personnalité.
- Elles risquent elles aussi d'être désignées par des qualificatifs dégradants.



Finalement, la personne peut s'imposer un comportement conforme au stéréotype en question, même s'il va à l'encontre de sa réelle personnalité.

3- Le sexisme

Le sexisme est porté à l'endroit d'un sexe (la fille ou le garçon). Il ne concerne pas l'autre sexe. Que l'on soit garçon ou fille, le sexisme divise les rôles. Ses manifestations passent parfois inaperçues. Mais ses conséquences sont réelles. Les jeunes sont invités à rester vigilants quant à leurs propos, leurs attitudes et leurs comportements, de manière à ne pas encourager le sexisme pour bâtir des relations égalitaires.

Une maman à sa fille :

Je vais au marché. Ton frère Abdou est parti jouer avec ses amis. Toi tu restes à la maison pour t'occuper de ton petit frère Moussa et faire le ménage.

Mais, maman... J'ai tous mes devoirs à faire pour l'école. Pourquoi Abdou ne viendrait pas m'aider et jouer avec Moussa ?

4- Les attentes des adolescents pour une éducation sexuelle

Il n'est pas souvent facile, pour les parents, d'aborder les questions relatives à la vie sexuelle des adolescents. Les questions que ces derniers se posent concernent souvent :

- ▶ la connaissance de l'appareil sexuel masculin et féminin,
- ▶ l'apprentissage de la sensualité,
- ▶ le rôle des préliminaires pour susciter le désir sexuel,
- ▶ les causes de rapports sexuels douloureux et de la frustration sexuelle pour les femmes,
- ▶ l'hygiène intime,
- ▶ les causes des dysfonctionnements sexuels : éjaculation précoce, absence d'excitation sexuelle ou de plaisir chez la femme, faible libido.



▲ Chapitre 5

La relation (amoureuse)



Communiquer c'est dire ce que l'on ressent ou qu'on pense vouloir dire. Mais communiquer c'est aussi :

- ✓ être disponible pour l'autre, lui accorder toute notre attention du moment,
- ✓ écouter l'autre attentivement et saisir les occasions de rapprochement,
- ✓ écouter attentivement et regarder l'autre dans les yeux, en lui démontrant des signes d'intérêt (hochements de tête), et lui poser des questions de clarification.

Cette compétence à communiquer ne vous vient pas toute seule. Elle découle d'un apprentissage.



Pour que la communication se déroule de manière positive, chacun doit respecter les valeurs, les goûts et les choix de l'autre. Chacun doit être attentif et prêt à entendre ce que l'autre a à dire.

La protection sexuelle est-elle intégrée dans la communication amoureuse entre adolescents ?

Oui, elle occupe une place importante. Mais en tant que jeune, il vous est difficile d'aborder des questions comme la protection sexuelle ou l'utilisation de condom avec votre partenaire.

Pourquoi c'est difficile ?

Peut-être parce que vous avez :

- ▶ peur de passer pour quelqu'un d'un peu trop actif sexuellement ;
- ▶ peur de passer pour quelqu'un qui n'a pas confiance en l'autre ;
- ▶ peur de passer pour quelqu'un qui a une infection transmissible sexuellement.



Proposer d'utiliser le condom ne veut pas dire que l'on n'a pas confiance en l'autre. Au contraire. L'utilisation du condom montre que l'on est responsable. C'est un comportement valorisé. Proposer d'utiliser le condom est une marque de respect envers soi-même, et au premier chef envers ta ou ton partenaire : on ne veut pas lui transmettre l'Ist que l'on n'est pas sûr de ne pas avoir !



La communication doit être précoce. Elle permet que la première relation sexuelle soit protégée. Elle facilite une relation sans violence.

Si tu veux parler à tes parents

Que faire	Comment réagir
Détermine ce que tu veux savoir	Réfléchi à la question
Brise la glace	Aborde la question en prenant pour prétexte (par exemple) une émission vue à la télé
Écoute... et demande à être écouté	Entend et respecte les valeurs de l'autre
Montre ce que tu sais du sujet	Les valeurs peuvent être différente
Choisis à qui tu peux en parler si tu ne peux en parler	Dis lui ce que tu as appris et de quelle matière ou sur quel site internet
Choisis le moment et le lieu	Tes parents

▲ Chapitre 6

Pornographie et santé sexuelle



Entre 15 et 19 ans, la période où l'on découvre et façonne sa sexualité, les jeunes ont tendance à penser que la pornographie est la seule source d'éducation sexuelle. Mais la pornographie reste une fiction. Elle est loin de la réalité. La sexualité n'est pas le contact direct des organes génitaux comme dans la pornographie. Elle ne doit pas devenir la référence à laquelle vous comparez votre partenaire dans ses performances sexuelles. La pornographie est commerciale.

Veux-tu contribuer à enrichir ceux qui réalisent ces films de pornographie ?



La pornographie peut pousser vers un apprentissage négatif de la sexualité. En effet :

- ▮ Les jeunes tendent à accepter le sexe oral à un âge plus jeune, sans tenir compte des risques d'Ist,
- ▮ Les garçons cultivent la violence et l'hostilité envers les filles,
- ▮ La pratique du multipartenariat est jugée normale,
- ▮ Regarder un film pornographique pousse à penser que la sexualité est réduite au passage à l'acte, sans protection, sans tendresse entre les partenaires, avec parfois des pratiques sexuelles extrêmes,
- ▮ Le fait d'arriver à l'orgasme en très peu de temps, en même temps que la femme et d'une façon parfois brutale et avilissante, est un mythe.

La relation sexuelle demande plus de sensualité, plus de tendresse, pour vivre une satisfaction sexuelle. A la longue, l'homme ou la femme qui se sert de film pornographique uniquement pour ressentir du plaisir peut être malheureux dans ses relations avec l'autre.

Comment aider mon adolescent à se sentir plus à l'aise de parler de sexualité ?

- ▮ La chose la plus importante, c'est de faire savoir à votre adolescent que vous l'aimez.
- ▮ Soyez disponible et ouvert si votre adolescent désire parler d'orientation sexuelle, mais ne leur imposez pas le sujet.
- ▮ Encouragez votre adolescent à parler de santé sexuelle à un pédiatre ou un autre dispensateur de soins.

▶ Chapitre 7

Masturbation et sexualité

La source d'orgasme la plus importante pour les jeunes reste la masturbation. A l'âge adulte elle fait partie du répertoire érotique et demeure la forme de plaisir sexuel la plus sécuritaire.

Les filles ont moins de chance de se masturber

A la puberté, quand les filles et les garçons font l'expérience de l'excitation sexuelle, la motivation est d'apprendre à être excitée par soi-même et à découvrir que l'orgasme peut suivre rapidement et facilement. Mais les filles ont moins de chance de se masturber, car leurs premières expériences d'excitation sexuelle se passe avec un partenaire hétérosexuel. Elles ont plus de risque de ne pas savoir comment être excitées et de ne pas expérimenter l'orgasme. Elles apprennent la sexualité avec les garçons et les garçons l'apprennent eux-mêmes. Parmi ces derniers, ceux qui se masturbent le plus sont davantage habitués à l'usage du condom car ils ont l'habitude de se tenir le pénis.

Les garçons ont expérimenté l'orgasme avant leurs premières relations sexuelles

Des différences de comportement existent chez les jeunes en fonction des messages socioculturels sur la masturba-



tion. En général, la majorité des garçons ont expérimenté l'orgasme avant leurs premières relations sexuelles. Ils ont exploré leur corps, ont appris et compris ce qui donne du plaisir et comment atteindre l'orgasme.

Masturbation et culpabilité

La masturbation se pratique en solo et dans le secret, avec le sentiment de honte lié aux forces sociales. La culpabilité s'installe au détriment de l'estime de soi. Mais le désir de ressentir du plaisir est une force de motivation qui pousse à s'engager dans cette pratique.

Indifférence des filles

Les filles peuvent être très négative par rapport à la masturbation. Certaines peuvent y être indifférentes et ne jamais y penser. Leurs expériences sexuelles les ont parfois exposées à des déceptions, car ni le désir ni le plaisir n'interfèrent dans celles-ci. Prenant la sexualité comme un passe temps et non comme un moyen de plaisir, celle-ci dépend des besoins de leur partenaire.

Les filles qui sont à l'aise avec la masturbation sont celles qui discutent de sexualité avec les parents, qui discutent de désir et plaisir sexuel avec leur partenaire et sont à l'aise pour discuter de sexualité ³.

³ Harriet Hogarth & Roger Ingham (2009) Masturbation Among Young Women and Associations with Sexual Health: An Exploratory Study, *The Journal of Sex Research*, 46:6, 558-567.

▲ Chapitre 8

Etre ou paraître



«Ngoné circule dans le centre en pensant à Mademba, le nouveau pair éducateur. Elle n'a cessé de l'observer. Il est mignon après tout ! C'est le lutteur de son quartier. Il est bien coiffé. En plus, il porte un tee-shirt à l'image Pape Seck, un chanteur que Ngoné aime beaucoup. «Mais, se dit-elle, il ne me remarquera sûrement pas ! Si seulement ma mère avait accepté de m'acheter les souliers à semelles plates-formes que je lui ai montrés. De toute façon, je suis trop grosse pour mettre des pantalons moulants comme les filles...»



Ce que l'on remarque en premier chez quelqu'un peut être lié à son apparence physique, à sa personnalité ou à son attitude. Avec Mademba, l'apparence est dans :

▶ **le corps :** muscles, coiffure, taille, poids,

▶ **le style vestimentaire lié à la mode :** tee-shirt à l'image d'un chanteur,

▶ **la personnalité et les attitudes :** sûr de soi, sociable, gentil, arrogant, drôle, curieux, sympathique,

Avec Ngoné, ce qui domine c'est son caractère introverti, timide, avec une faible estime de soi.

Le désir de plaire par le biais de son apparence est normal chez l'adolescent(e). Mais cela peut le mettre à risque : quand d'autres y voient une disponibilité sexuelle, le (la) jeune ne peut assumer. Il est donc important de s'écouter et de rester soi-même.

Avoir une image positive de son corps et de soi-même (habillement, corpulence) a des avantages. Cela constitue un pas vers l'acceptation de soi. Une image de soi plus positive est associée à un plus grand contrôle sexuel. Il offre un degré plus élevé d'affirmation sexuelle.

La première étape de la construction de la personnalité de l'individu est l'acceptation de son corps.



▶ Chapitre 9

Les aspects de la relation sexuelle relatifs aux contacts entre les corps et à la relation entre adolescents

Une relation sexuelle peut se concrétiser de différentes manières : masturbation mutuelle, pénétration vaginale, contacts oraux-génitaux ou pénétration anale. **Elle peut aussi être non génitale** (exploration des sens en se tenant la main, regard, caresses, mots doux, etc.).

1- Le comportement érotique

Le comportement érotique concerne un ensemble d'actions réalisées en vue de provoquer un plaisir érotique par la stimulation du corps. Il passe par des caresses, des baisers, des activités oro-génitales ou par le coït. Le comportement érotique est souvent recherché car il :

- ▶ est agréable,
- ▶ fait partager son intimité avec l'autre,
- ▶ laisse voir son désir pour l'autre,
- ▶ permet de s'abandonner à la sensualité

Le comportement érotique se mesure à la satisfaction du ou de la partenaire. Cette satisfaction comporte l'amour, le désir, le plaisir, l'intimité avec l'autre.



2- Les perceptions des adolescent(e)s sur la sexualité

L'adolescent(e) vit une période de désir pour l'autre. Il cherche un plaisir affectif, sexuel et sensuel. La peur que les adolescents n'aient des expériences sexuelles avant le mariage empêche souvent les parents de parler de sexualité avec leurs enfants et à les informer sur la sexualité et le plaisir.

Beaucoup d'études montrent pourtant que les adolescents et les jeunes veulent que cela soit leurs parents qui leur donnent des informations sur la sexualité. Il faut cependant tenir compte d'un fait :

Les filles expriment leur féminité	Les garçons expriment leur masculinité
Les filles placent la sexualité comme un désir de partage, d'intimité, de plaisir et d'amour	Les garçons considèrent la sexualité comme une performance, moins liée à l'engagement et à l'amour que les filles

3- Les défis de l'éducation sexuelle : reconnaître le désir, ne pas le nier

En tant qu'ado ou jeune, il faut savoir structurer votre désir et l'accepter. Il se manifeste de différentes manières et passent par plusieurs étapes :

Structuration dans votre esprit	Manifestation du désir
L'attirance par rapport à l'autre	Frustration cultivée en vous, nourrie par la difficulté à accéder à l'autre
La frustration de ne pas bénéficier de la présence de l'autre	L'autre nous manque et le désir est grandi
Savoir cultiver l'attirance, l'explorer, l'intégrer dans son rapport à l'autre : c'est un apprentissage	Le désir devient plaisir, plaisir d'anticipation et d'attente. Le plaisir ressenti en contact avec la personne constitue une régénérescence du désir.

4- La sensualité

Le contact avec votre partenaire sexuel s'établit par les cinq sens : le regard, l'odeur, le son de la voix, le toucher et le goût. Aujourd'hui, les jeunes privilégient la stimulation brutale des sens. Mais il est possible de rééduquer vos sens.

La nature de la relation avec l'autre dépend du fait qu'on a accepté ou qu'on n'a pas accepté son corps tel qu'il est. Elle dépend aussi des valeurs auxquelles on croit.

Exemple : Les raisons de ne pas se protéger avec un préservatif

Ce que les garçons disent aux filles	Ce que les filles disent aux garçons
<ul style="list-style-type: none"> • Les toubabs vous font croire des choses qui n'existent pas • Aie confiance en moi, • Un seul rapport sexuel ne te mettra pas en grossesse • Tu ne m'aimes pas ? • Ne veux-tu pas un enfant avec moi • Je ne connais pas cela • Nos grand parents ne l'ont pas fait et n'ont rien eu 	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne te sentirai pas et moi je veux te sentir • C'est des rumeurs, je suis allergique au plastique • Je ne connais pas cela, j'en entends parler ; cela doit blesser • Le contact direct donne du plaisir • Faisons un coït interrompu • J'ai confiance en toi et je sais que tu n'es pas malade • Cela va rester dedans • Tu ne m'aimes pas ; quand vous n'aimez pas la fille, vous proposez les préservatifs • Je t'aime, si tu m'aimes on le fait sans préservatif ; s'il y a des conséquences on assume • Le préservatif me gêne • le plastique je ne connais pas
<p>Les raisons de se protéger chez les garçons</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les conditions sûres • je suis jeune, j'étudie • Je ne veux pas être père ou infecté • J'ai fait dépistage négatif et on m'a donné un préservatif • Je suis un notable dans la ville, je ne peux accepter les conséquences. 	<p>Les raisons de se protéger chez les filles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echec scolaire • Ist, Vih • Situation familiale, économique et les conséquences • Sais-tu si je ne suis pas infectée ?



▶ Chapitre 10

Le consentement



Ceci est une histoire proche de la réalité. Elle traduit quelque chose que vous avez peut-être vécu...

Ciré passe la soirée avec son copain, Amadou, âgé de 19 ans. Ils sont très proches. Une fois la séance de thé terminée, Amadou propose à Ciré de rester ensemble et de se promener près de la plage. Il fait nuit. Ciré hésite et ajoute : « Je ne peux pas. Ma mère ne veut pas que je rentre tard. Elle va me tuer. »

Amadou insiste.

Ciré exige de rentrer.

A votre avis, pourquoi Ciré a envie de rester un moment avec son ami ?

- ▶ *Des signes démontrent qu'elle a envie de rester. **Lesquels ?***
- ▶ *Des attitudes corporelles et des messages non verbaux expriment son attitude - **Lesquels ?***
- ▶ *Elle ne dit pas clairement qu'elle n'a pas envie, mais utilise un argument extérieur - **Lequel ?***

Des signes et attitudes montrent cependant qu'elle n'a pas envie de rester

- ▶ *Elle est hésitante*
- ▶ *Elle se trouve des raisons autres que de dire à son copain qu'elle n'a pas envie - **Ma mère va me tuer***
- ▶ *Elle est ambiguë : elle n'est pas certaine que son ami ne la juge pas « fille facile »,*
- ▶ *Elle n'est pas prête à avoir une relation, elle n'imaginait peut-être pas commencer une première relation dans ce contexte,*
- ▶ *Elle pense que son copain veut une activité sexuelle, mais n'a peut-être pas de protection comme des préservatifs.*



Le pire c'est qu'Amadou peut interpréter son attitude comme une réponse favorable, bien que cela ne soit pas le cas.

Le consentement à une activité sexuelle, c'est quand tu acceptes sans force ni contrainte. C'est ton accord à une personne, manifesté de façon volontaire.



A votre avis, pourquoi Amadou insiste-t-il pour que Ciré reste avec lui un moment ?

- ▶ *Il pense que c'est à lui de faire la proposition.*
- ▶ *Il pense que c'est ce qu'elle souhaite.*
- ▶ *C'est sa copine et il a envie d'être avec elle.*
- ▶ *Il a envie de faire l'amour avec elle.*
- ▶ *Il tente sa chance.*

Peut-être qu'Amadou est soulagé que Ciré refuse. Il tentait sa chance en profitant de l'occasion. Il aime Ciré et a envie de faire l'amour avec elle.



L'affirmation de soi

Il faut intégrer l'affirmation de soi comme un état qui concerne la globalité de votre vie. C'est démontrer clairement qu'une attitude de la part de ton/ta partenaire n'est pas souhaitable pour toi.

Comment Ciré aurait-elle pu clairement montrer à Amadou pourquoi elle restait tard le soir au bord de la plage avec lui ?

- ▶ *Lui dire qu'elle craint ne pas avoir les mêmes attentes que lui.*
- ▶ *Lui dire qu'elle n'aime pas quand il insiste ; elle ne se sentirait pas bien par crainte de le décevoir.*
- ▶ *Lui dire qu'elle le ferait si elle ne se sentait pas bousculée*

En tant qu'ado et jeune, tu dois développer ton affirmation dans les relations amicales, amoureuses et sexuelles. Tu dois reconnaître les réactions (verbales et non verbales) qui démontrent ton consentement ou ton non consentement.

▲ Chapitre 11

Sexualité et genre



1- Les normes socioculturelles et les conséquences sur les comportements

Le sexe, masculin ou féminin, fait partie de vos caractéristiques biologiques qui ne changent pas. Le genre, par contre, est une construction sociale et une construction de la sexualité. Ces constructions façonnent et guident les rôles de la masculinité et de la féminité. La fille est, par exemple, éduquée pour accepter et légitimer elle-même les rôles et les statuts sociaux et familiaux. Par exemple, on lui apprend :

- ▶ l'obéissance et la patience envers les hommes,
- ▶ l'apprentissage de la réserve en parlant peu.

Ces normes ne sont pas figées. Elles changent. Avec leur maturité, les adolescent(e)s peuvent développer plus tard des compétences qui leur permettent de gérer de telles influences liées au genre.



2- A quoi correspond mon identité de genre ?

Répondre à cette question me permet de gérer et de résister à certaines influences. Pour affirmer ma personnalité, je peux croire :

- ▶ à l'égalité des sexes,
- ▶ au consentement mutuel dans les rapports entre partenaires,
- ▶ à la responsabilité et à la dignité,
- ▶ au respect de soi et de l'autre.

3- Pouvoir et sexualité

Un homme en costume tenant un sac rempli de condiments arrive chez une fille de condition sociale modeste, avec une idée en tête : « *Avec ça je suis sûr de l'avoir au lit* ».

La fille, modestement habillée, est assise à côté d'une case, faisant la vaisselle. Une fois les deux dans la chambre, l'homme lui donne un liasse d'argent plus le sac et dit : « *Et si on passait du bon temps ?* » La fille le repousse avec la main et dit : « *Mon honneur n'a pas de prix !* »



Comme cette fille, je peux me définir des valeurs et me dire que :

- ▶ le pouvoir ne doit pas être maître de ma sexualité
- ▶ l'argent ne devrait pas ouvrir toutes les portes
- ▶ ni ma condition sociale ni mon rang ne devraient conditionner ma sexualité

4- Devant une attitude qui te discrimine comment réagiras-tu ?

Il faut réfléchir sur tes attitudes et tes valeurs personnelles par rapport au genre et à la sexualité. Elles te permettent d'acquiescer une ouverture d'esprit par rapport à tes relations et à tes modes de vie.

- ▶ Tu peux exprimer respectueusement tes propres souhaits et tes limites et prendre compte de ceux des autres.
- ▶ Tu peux réfléchir aux rapports de pouvoir avec l'autre, en lien avec la sexualité.

Cela peut être difficile dans des relations de genre qui ne sont pas égalitaires, mais ton attitude dépend de la manière dont tu défends tes valeurs pour des relations égalitaires homme-femme.

Répondez à ces questions pour vous situer par rapport aux rapports de genre et expliquez pourquoi

Attitudes	Vrai	Faux
Un homme a besoin d'autres femmes, même lorsque tout va bien avec sa femme.		
C'est normal pour un homme de taper sa femme si celle-ci refuse d'avoir des rapports sexuels avec lui.		
Je me sentirais offensé si ma femme/mon mari voulait utiliser un condom.		
Les filles enceintes devraient être expulsées de l'école.		
Il y a des moments où une femme mérite d'être battue.		
Les femmes qui ont des condoms sont «faciles».		
Changer les couches, laver les enfants et nourrir les enfants sont les responsabilités de la mère.		
Il incombe à la femme d'éviter de tomber enceinte.		
Un homme devrait avoir le dernier mot concernant les décisions au sein de sa maison.		
Je ne peux pas refuser les rapports sexuels avec mon mari, même si j'en ai pas envie car j'ai peur qu'il en épouse une autre.		



▶ Chapitre 12

Les grossesses à l'adolescence



Une relation sexuelle non protégée peut mener l'adolescente à la grossesse, avec des répercussions difficiles :

- ▶ Isolement social, regret, stress et dépression, mauvais traitements, stigmatisation,
- ▶ Abandon scolaire,
- ▶ Suicide,
- ▶ Risque de complications pendant la grossesse et à l'accouchement,
- ▶ Avortement clandestin,
- ▶ Mariage forcé,
- ▶ Refus de paternité,
- ▶ Non déclaration de l'enfant,
- ▶ Arrêt de la scolarité pour chercher du travail, etc.



Comme on le voit, ces répercussions peuvent être dramatiques.

1- La résistance à la contraception

Plusieurs méthodes contraceptives existent, que les ados et les jeunes peuvent utiliser pour éviter les grossesses non désirées. Mais les femmes jeunes et non mariées ont plus de difficultés que les autres à avoir accès à une contraception, en raison des préjugés sur la vie sexuelle avant le mariage.

D'autres difficultés empêchent l'observance rigoureuse d'une méthode contraceptive. Elles sont liées :

- ▶ Au délai entre le début des relations sexuelles et l'utilisation d'une méthode contraceptive,
- ▶ A l'utilisation irrégulière d'une méthode contraceptive,
- ▶ A l'arrêt prématuré d'une méthode contraceptive (doses oubliées, séquence erronée ou mauvaise synchronisation de la prise d'une nouvelle plaquette).

Tout cela veut dire que les techniciens de santé ne doivent pas se limiter à présenter les méthodes lors des consultations. Il leur faut porter les efforts d'éducation sur la manière de renforcer la motivation.

2- Les mythes qui entourent la grossesse et la contraception

De nombreux mythes entretiennent l'ignorance sur les risques de grossesse. Vous en avez sans doute entendu parler. Ces sont des mythes dont vous pouvez discuter avec les pairs et donner au besoin la réalité des faits. Par exemple :



Les mythes	La réalité
La fille ne peut pas devenir enceinte au cours de la première relation sexuelle.	Il peut suffire d'une seule relation sexuelle pour devenir enceinte ou contracter une IST.
Une fille ne peut devenir enceinte si elle n'a pas ses premières menstruations.	L'ovulation se produit 14 jours avant les menstruations. Comme la fille n'est pas en mesure de savoir quand elle aura ses premières menstruations, si elle a une relation sexuelle sans protection environ 14 jours avant ses premières règles, il y a un risque de grossesse.
Il est impossible de devenir enceinte pendant les menstruations.	La période féconde peut commencer pendant les menstruations, surtout si la femme a un cycle menstruel court.
Si le garçon se retire avant d'éjaculer, il n'y a aucun risque qu'une grossesse se produise.	Si le garçon se retire avant d'éjaculer, il y a un risque de grossesse avec le liquide pré-éjaculatoire qui contient des spermatozoïdes.
Une femme ne peut devenir enceinte si elle n'a pas d'orgasme.	La grossesse survient lorsque le spermatozoïde fertilise l'ovule de la femme. Cela peut se produire, que la femme ait un orgasme ou non.
La grossesse ne peut pas survenir si la relation sexuelle a lieu debout ou avec la femme au-dessus.	La position adoptée au cours de la relation sexuelle n'a rien à voir avec le succès de la fertilisation. La grossesse peut survenir, peu importe la position de la femme au moment de l'acte sexuel.
Une femme ne peut devenir enceinte si elle prend une douche vaginale après la relation sexuelle.	La douche vaginale n'est pas efficace pour prévenir la conception. Après la relation sexuelle, les spermatozoïdes pénètrent le col de l'utérus et sont donc hors de la portée de la solution liquide de la douche vaginale. Le délai d'atteinte des trompes de Fallope par les spermatozoïdes varie de une à quelques heures. Dès que les spermatozoïdes ont atteint les trompes, ils peuvent féconder pendant plusieurs jours (généralement 3 jours).

Les mythes	La réalité
La pilule contraceptive fait prendre du poids.	Les contraceptifs oraux à faible dose utilisés de nos jours n'entraînent pas d'importants effets secondaires, et pas de changements de poids chez la plupart des femmes.
La pilule contraceptive cause le cancer.	Bien que la pilule augmente légèrement l'incidence du cancer du sein chez les femmes de plus de 35 ans, le risque demeure minime. Surtout, la pilule réduit de plus de 50 % le risque du cancer des ovaires et de l'utérus.
La pilule contraceptive offre une protection contre les Ist.	Le seul contraceptif qui offre une telle protection est le condom.
La pilule contraceptive ne devrait être prise que pendant un certain temps.	Chez la plupart des femmes en santé, la pilule peut être prise à compter de la puberté jusqu'à la ménopause. Son efficacité ne diminue pas à mesure que la femme vieillit.
La pilule contraceptive est efficace dès la première dose.	Selon le jour où la femme commence à prendre la pilule, elle peut devoir attendre jusqu'à un cycle menstruel complet avant de s'y fier pour prévenir une grossesse.
Une fille peut-elle tomber enceinte sans avoir vu ses règles ?	Oui, c'est possible. Il suffit que la première ovule produite rencontre un spermatozoïde par pénétration vaginale ou par frottement de la vulve suivi d'éjaculation à la vulve.

Les attitudes négatives à l'égard de la sexualité des jeunes ont de lourdes conséquences à propos des préservatifs. Elles peuvent se traduire par :

- ▶ la stigmatisation des jeunes qui utilisent des contraceptifs ou en font la demande,
- ▶ le renforcement des restrictions à l'accès aux services s'appuyant sur des raisons culturelles et religieuses,
- ▶ la réticence des prestataires à remettre des contraceptifs aux jeunes,
- ▶ les grossesses non désirées chez les adolescentes et les jeunes,
- ▶ l'augmentation des Ist et notamment du Vih.



3- La contraception d'urgence

Votre préservatif craque, vous avez oublié de prendre votre pilule, vous n'avez pas de contraception... il y a risque de grossesse. Dans les 3 à 5 jours qui suivent, il est possible d'avoir recours à une contraception d'urgence. Deux possibilités existent :

- ▶ les pilules d'urgence ou
- ▶ la pose d'un **DIU** par un médecin dans les 5 jours.

La méthode la plus utilisée est le **Norlevo** ou son générique **Levonorgestrel**. Tous les deux sont efficaces pendant trois jours. **EllaOne** agit pendant cinq jours après le rapport sexuel non protégé ou mal protégé.

La contraception d'urgence dépanne mais ne remplace pas une **contraception** régulière. Elle ne protège pas des **Ist-Vih/sida**.

4- Où se procurer la pilule d'urgence ?

Les mineurs peuvent s'en procurer dans les infirmeries scolaires ou gratuitement en pharmacie, ou encore dans un centre de planification, sur simple déclaration d'âge et **sans justificatif**. Il n'est pas nécessaire de consulter un médecin, d'avoir une ordonnance ou de faire un examen gynécologique.

5- Comment prendre la pilule d'urgence ?

Le plus tôt possible ; elle est alors plus efficace ! Dès les premières heures après le rapport mal ou non protégé et jusqu'à 3 jours pour **Norlévo** et 5 jours pour **EllaOne**.

S'il s'agit d'un oubli de pilule et que vous avez eu des rapports dans les 5 jours avant cet oubli : vous prenez le dernier comprimé oublié dès que vous vous en apercevez **ET** la pilule d'urgence **ET** vous continuez votre plaquette jusqu'à la fin.

Si vous avez un rapport sexuel pendant les 7 jours suivant l'oubli, mieux vaut **utiliser une autre méthode de contraception** (préservatif masculin ou féminin par exemple).

La pilule d'urgence n'est pas dangereuse.

Elle ne rend pas stérile et peut être prise chaque fois qu'il y a un risque de grossesse non prévue, même si elle peut parfois perturber le cycle. Elle peut être moins efficace en cas de prise répétée au cours d'un cycle.

Sa fiabilité relative nécessite un test de grossesse 3 semaines après le rapport non protégé. Les tests de grossesse urinaires, gratuits en centre de planification, sont accessibles en pharmacie. Un médecin peut faire une ordonnance pour un test de grossesse par prise de sang.



Chapitre 13

L'avortement



L'avortement provoqué clandestin ou avortement à risque est une intervention volontaire non prévue par la loi, visant à interrompre l'évolution d'une grossesse non désirée. Cette interruption est faite soit par des prestataires qualifiés ou non qualifiés, soit dans un contexte où les conditions sanitaires minimales n'existent pas, voire les deux.

Selon l'Oms, l'avortement est une interruption de grossesse avec expulsion complète ou non du produit de conception avant 22 semaines d'aménorrhée, avec un fœtus qui pèse moins de 500g.



Les causes des avortements provoqués

Plusieurs causes sont évoquées pour justifier les avortements. Il s'agit notamment de :

- ▶ la peur de la réaction des parents après une grossesse non désirée ;
- ▶ l'abandon par l'auteur de la grossesse ;
- ▶ l'incapacité d'assurer les responsabilités financières de la grossesse et de l'éducation de l'enfant ;
- ▶ la peur du rejet par la famille et les ami(e)s ;
- ▶ la honte d'avoir un enfant à un jeune âge ;
- ▶ la crainte de ne pouvoir se marier si on a un enfant naturel ;
- ▶ les perturbations scolaires.

Si une jeune **fil**le enceinte constate des phénomènes comme des saignements, le gonflement des pieds, etc., cela peut constituer le début d'un avortement ; elle doit se rendre de toute urgence dans un centre de santé.

Les conséquences des avortements provoqués

Les conséquences des avortements provoqués peuvent être d'ordre :

- ▶ **physique** : hémorragie grave, risque d'infection, perforation de l'utérus, incontinences, destruction de l'appareil génital, décès...
- ▶ **social** : divorce des parents, conflits familiaux, infidélité, perturbations scolaires, rejets par l'entourage ou la société,
- ▶ **psychologique** : stress, angoisse, suicide, dépression, rejet, etc.,
- ▶ **pénal** : condamnation, amendes, etc.



Chapitre 14

Les Ist et le Vih/sida



Les Ist sont caractérisées par un même mode de transmission : les relations sexuelles non protégées. Le sida fait partie de ces Ist.

Les relations sexuelles ne sont pas le seul mode de transmission du Vih, mais c'est la voie la plus courante. Le virus du sida peut aussi être transmis par voie sanguine (transfusion, contact direct avec du matériel souillé par du sang infecté) ou par le parent à son enfant (lors de l'accouchement ou de l'allaitement).

On peut guérir d'une Ist ; on ne peut guérir du sida.



1- Où se trouve le virus du sida chez l'être humain ?

Plusieurs sites peuvent abriter le virus du sida dans l'organisme. Il s'agit des ganglions et de la plupart des liquides biologiques humains. Entre autre :

- ▶ le sang,
- ▶ le sperme,
- ▶ les sécrétions amniotiques,
- ▶ le lait maternel
- ▶ le pus
- ▶ les sécrétions vaginales

2- Attention aux mythes et aux fausses rumeurs

Beaucoup de fausses croyances entourent la propagation de l'épidémie à Vih. Elles sont liées aux peurs qui accompagnent la maladie. Il faut donc savoir que certains gestes et certaines attitudes ne transmettent pas le virus. Par exemple :

- ▶ toucher quelqu'un, lui serrer la main, le prendre dans ses bras,
- ▶ partager les nourritures et les boissons,
- ▶ utiliser les mêmes verres, les mêmes plats et autres ustensiles pour prendre son repas,
- ▶ jouer ensemble,
- ▶ nager dans une piscine,
- ▶ partager les mêmes toilettes,
- ▶ dormir dans une même chambre,
- ▶ être ensemble dans le bus, au travail, à l'école,
- ▶ tousser ou éternuer,
- ▶ utiliser un même téléphone,
- ▶ être piqué par un moustique ou un autre insecte,
- ▶ acheter des produits vendus par une personne.

3- Vivre avec le Vih

Des personnes infectées par le virus du sida peuvent vivre longtemps sans en présenter un signe. En fait, la maladie évolue selon plusieurs phases :



1 Phase de primo-infection

Dans les trois premiers mois qui suivent l'infection, la personne peut être testée et ne pas se révéler positive. Mais le virus est dans son corps et il peut infecter une autre personne.

2 Phase asymptomatique

Durant cette période, le corps du malade lutte avec le virus et fabrique des anticorps qui lui permettent de résister. Un test peut permettre de détecter ces anticorps et révéler un test positif. Certaines personnes peuvent vivre durant toute leur vie ce statut sans développer la maladie.

3 Phase symptomatique

C'est le stade où apparaissent les premiers signes, avec des infections pulmonaires, le zona, la fièvre, la diarrhée.

4 Phase sida

L'organisme s'affaiblit et la personne devient vulnérable à des infections opportunistes comme la tuberculose ou le cancer de la peau.

4- On peut éviter le sida

Le principal facteur de propagation du Vih demeure les relations sexuelles non protégées. Cette propagation tient à plusieurs raisons :

- ▶ les jeunes ignorent leur sexualité,
- ▶ les rapports sexuels sont précoces,
- ▶ la multiplication des partenaires sexuels est courante,
- ▶ la fréquence des Ist fragilise les barrières de protection,
- ▶ la prostitution occasionnelle ou régulière.

Le contact avec du sang contaminé présente aussi des risques. Il faut donc éviter de :

- ▶ se faire transfuser avec du sang non testé,
- ▶ subir un acte chirurgical avec du matériel déjà utilisé et non désinfecté,
- ▶ se faire ou faire faire une injection avec une aiguille souillée et non désinfectée.

5- Les idées reçues sur le Vih/sida et les Ist

Les personnes séropositives sont malades mais non coupables ! Il n'y a donc aucune raison de les fuir et de les exclure. Au contraire, elles doivent pouvoir compter sur celles et ceux qui leur sont proches. Malheureusement l'exclusion existe toujours et le sida reste entouré de beaucoup d'idées reçues. Voici quelques réponses pour vous éclairer :





Y a-t-il contamination...

S'il y a rapport sexuel sans éjaculation ?	Il y a toujours un peu de sécrétions qui s'écoulent de la verge avant l'éjaculation, si le risque est moindre. Il est bien réel.
En donnant son sang ? En cas de transfusion ?	Il n'y a jamais eu aucun risque pour la personne qui donne son sang. En revanche lors d'une transfusion sanguine, le risque persiste mais il est inférieur à une fois sur 1 million, grâce à la recherche du virus dans le sang et au chauffage du sang. La transplantation d'organes fait aussi l'objet d'un protocole sécurisé. Ce n'est pas le cas dans tous les pays où la transmission se poursuit ainsi.
Par la fellation ?	Faire une fellation expose au virus du sida. Pour se protéger, il est nécessaire d'utiliser un préservatif.
Par le cunnilingus et l'anulingus ?	Les pratiques, comme la fellation peuvent exposer au virus du sida mais le risque est très faible. On peut utiliser un carré de latex.
Lors du premier rapport ?	Contrairement à ce que l'on peut penser, les risques sont plus élevés lors du premier rapport sexuel et lors de rapports violents.
Par les piqûres d'insectes ?	Les piqûres d'insectes ne transmettent pas le virus du sida.
Par les soins dentaires, l'acupuncture ?	Il n'y a pas de risque de transmission si les règles d'hygiène et d'asepsie sont respectées dans un cadre médical.
Par les piercing, ou les tatouages ?	Le risque existe. Dans tous les cas, le piercing et le tatouage doivent être réalisés dans un cadre respectant les règles d'hygiène.
Si je me lave après un rapport ?	Cela ne protège pas du Vih.
Si j'utilise la brosse à dent de quelqu'un ?	La salive n'est pas un liquide contaminant mais comme il peut y avoir du sang lors du brossage des dents. Il est déconseillé d'utiliser la brosse à dent de quelqu'un d'autre. C'est aussi une question d'hygiène.
Si j'embrasse, je caresse ?	Embrasser sur la bouche, se caresser, se masturber sont sans risques. La peau est une barrière infranchissable pour le virus.
La pilule, les crèmes spermicides ?	Elles ne protègent ni du VIH ni des IST. Le diaphragme peut diminuer le risque mais n'est pas reconnu comme un moyen efficace de protection.



La meilleure protection : connaître son statut en faisant le test de dépistage.

Connaître son statut, faire le test, est donc un défi. Tu peux trouver aux pages 68 et 69 les centres où tu peux faire un dépistage volontaire anonyme.

6- Des solutions aux obstacles d'utilisation du condom

Ce qui peut se passer	Les solutions
Perte d'érection avec le condom	<ul style="list-style-type: none">• Se familiariser avec le condom.• S'assurer qu'on a trouvé le type de condom qui convient le mieux.• Faire dérouler le condom par sa (son) partenaire.• Dédramatiser la situation (ce sont des choses qui arrivent), avoir le sens de l'humour
Le condom glisse	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser un condom plus étroit.• Appliquer moins de lubrifiant.• Bien dérouler jusqu'à la base du pénis.• Si diminution de l'érection : changer de condom.



Ce qui peut se passer	Les solutions
Je ne sais pas comment aborder le sujet	<ul style="list-style-type: none">• Exprimer ce que l'on ressent.• Installer le condom sans en parler.• Mettre des condoms à la vue du/de la partenaire
Irritation de la vulve ou du pénis	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser un condom non lubrifié et ajouter un lubrifiant à base d'eau (l'irritation peut être causée par un lubrifiant ou un spermicide).• Bien dérouler le condom jusqu'à la base du pénis.• Eviter une pénétration trop brusque ou trop longue, qui peuvent causer de l'irritation.
Le condom met une barrière entre nous	<ul style="list-style-type: none">• C'est normal de craindre la réaction de l'autre («Tu ne me fais pas confiance»), mais il faut faire valoir l'aspect positif de la situation («Je veux te protéger, «On se respecte suffisamment pour vouloir se protéger»).
Allergie au latex	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser un condom masculin ou féminin en polyuréthane• Privilégier d'autres formes de rapports que la pénétration.
Le condom se déchire	<ul style="list-style-type: none">• Vérifier la date de péremption et les conditions d'entreposage.• Eviter une pénétration trop longue, cela peut altérer le condom.• Vérifier si on installe bien le condom.• Utiliser un lubrifiant, attention aux ongles.
Difficulté à dérouler le condom	<ul style="list-style-type: none">• Eviter les condoms minces (plus difficiles à dérouler).• Pratiquer seul avant.• Essayer un condom plus grand.
Je veux qu'il mette un condom, mais il refuse Je veux mettre un condom, mais elle refuse	<ul style="list-style-type: none">• Insister, ou refuser la relation sexuelle.• Aller passer des tests : si tous les deux sont négatifs, faire une entente de fidélité.• Eviter la pénétration, faire d'autres caresses.• La fille peut dire que le condom est son unique moyen de contraception.
Dans le feu de l'action, j'oublie le condom	<ul style="list-style-type: none">• Les préparer avant (ouvrir les sachets, garder les condoms à la portée).• Acquérir une nouvelle habitude est difficile, c'est normal.• Prendre son temps ; savourer le moment ; relaxer et intégrer le condom dans les «choses à faire».• Mettre les condoms à la vue.• En avoir toujours sur soi.



Ça coupe trop la relation sexuelle	<ul style="list-style-type: none"> • Une Ist aussi coupe la relation • Utiliser le condom avec humour, fantaisie. • Demander à la (au) partenaire de l'installer.
C'est cher	<ul style="list-style-type: none"> • Partager les coûts à deux. • S'en procurer là où c'est gratuit.
La perte de sensation est trop importante	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir recours au condom permet d'avoir l'esprit plus libre (on n'a pas peur de la grossesse, des IST) et ainsi de s'abandonner aux sensations. • Ajouter un lubrifiant à base d'eau à l'intérieur du condom. • Utiliser des condoms fantaisistes, attrayants. • Utiliser un condom plus mince.
Je suis gêné d'en acheter	<ul style="list-style-type: none"> • Y aller avec quelqu'un ou en groupe. • Repérer la pharmacie de la ville qui offre le plus de discrétion. • Demander à quelqu'un d'en acheter à sa place.
Je lui fais confiance	Souvent, il n'y a pas de symptômes, et le ou la partenaire peut avoir une infection sans le savoir.
Je prends la pilule	<ul style="list-style-type: none"> • La pilule protège contre les grossesses, mais pas contre les Ist.
En conclusion : Il peut être difficile de s'exprimer sur le port du condom, mais il est important de pouvoir résoudre les difficultés liées à son utilisation.	

7- Sexualité et Vih

La qualité de vie sexuelle et le désir de fonder une famille sont essentiels, car grâce aux traitements antirétroviraux (Arv), on peut vivre pendant longtemps avec le virus du sida sans en être malade. Sache donc que la vie continue grâce aux Arv, la vie sexuelle aussi. Si tu avais abandonné une vie sexuelle parce qu'étant séropositif, reprends-la.



8- Usage de drogue et Vih

Le Vih peut se transmettre quand on partage certains matériels liés à l'usage de drogues.

Partage ou réutilisation de matériels d'injection

Le risque d'être contaminé(e) par le Vih est important quand on partage ou quand on réutilise du matériel d'injection ayant déjà servi (seringue, aiguille, récipient, filtre, eau, tampons...). Du sang contaminé peut être resté sur le matériel, et le Vih peut alors entrer dans l'organisme.

Partage ou réutilisation de la paille de «sniff» ou de la pipe à «crack»

Le risque d'être contaminé(e) par le Vih est possible en présence de plaies (dans le nez ou sur les lèvres) ou de sang sur le matériel. Si l'on partage ou si on réutilise ces matériels, le risque d'être contaminé(e) par le Vih, par le virus de l'hépatite C ou par le virus de l'hépatite B est très important.

Comment me protéger pendant la consommation de drogues

Si je m'injecte

- ▶ Ne jamais partager ni réutiliser une seringue, une aiguille, un récipient, un filtre, une eau, des tampons...
- ▶ Utiliser les kits d'injection gratuits, disponibles dans les associations et dans certaines pharmacies, et/ou se réapprovisionner en seringues et aiguilles neuves (vente libre, sans ordonnance, en pharmacie).

Si je «sniffe»

- ▶ Ne jamais partager sa paille.
- ▶ Se rouler de petites feuilles de papier propres, à usage personnel et unique.

L'usage illicite de produits stupéfiants est interdit et sanctionné par la loi.



Chapitre 15

Les signes d'Ist

Les maladies	Les manifestations	Les conséquences
Syphilis, clamidiose, gonococcie, herpes, hépatite	Sensations de brûlures quand on urine, douleurs au bas ventre, écoulement du pénis et du vagin, lésions sous formes d'ampoules ou d'ulcères ou au niveau du sexe, mauvaise odeur du sexe, saignements après les rapports sexuels, ganglion du pli de l'aîne enflé, aucun signe.	<p>Conséquences affectives</p> <p>Honte, surprise, colère, peur, désespoir, culpabilité, anxiété, perte de confiance en soi.</p>
Papillomavirus	Verrues génitales chez l'homme et la femme. Il peut causer un cancer du col de l'utérus chez la femme s'il n'est pas traité à temps et le cancer de l'anus ou du rectum chez l'homme.	<p>Conséquences sociales</p> <p>Hésitation à nouer de nouvelles relations, perte de confiance aux autres, solitude, discrimination</p>
La chlamydie	C'est l'Ist la plus fréquente. Elle peut se manifester par des saignements entre les règles, pendant les rapports sexuels, des démangeaisons vaginales chez la femme et par une douleur testiculaire chez l'homme. Il peut entraîner la stérilité chez l'homme et chez la femme.	



Chapitre 16

Les tests de dépistage du Vih/Sida



Chacun, chacune, dans une situation particulière, un jour, a pris un risque. Seul le test de dépistage permet de savoir si l'on est porteur ou pas du Vih/sida.

1 Pourquoi faire le test ?

- ▶ Parce qu'on souhaite connaître son statut par rapport au Vih/sida
- ▶ Parce qu'on a eu des relations sexuelles non protégées
- ▶ Parce que le préservatif a craqué
- ▶ Parce qu'on souhaite arrêter l'utilisation du préservatif
- ▶ Parce qu'on a échangé des seringues en s'injectant des produits
- ▶ Parce qu'on a connu un accident d'exposition au sang

2 Où faire le test ?

- ▶ Dans les centres de dépistage anonymes et gratuits
- ▶ Dans les centres de planification ou sur prescription du médecin traitant dans un laboratoire



3 Quand faire le test ?

Le test de dépistage peut être fait à tout moment mais un résultat négatif ne sera fiable que si la prise de sang a été réalisée plus de 6 semaines après la dernière prise de risque. Entre la prise de risque et le test, les relations doivent être protégées.

4 Que faire en cas de prise de risque ?

Au plus tard dans les 48 heures, se rendre aux **urgences d'un hôpital**, si possible avec le ou la partenaire. Un médecin évaluera le risque et pourra proposer un traitement d'un mois qui peut empêcher la contamination (traitement post-exposition). Si vous avez échangé des seringues, si vous vous êtes piqué avec une seringue ou un objet souillé avec du sang, rendez-vous aux urgences dans les 4 heures en amenant si possible le ou les objets pour une recherche de leur éventuelle contamination par le Vih ou les hépatites. Si la prise de risque date de plus de 48 heures, consultez un centre de **dépistage, un centre de planification** ou votre médecin, qui vous diront s'il faut faire un test et quand le faire.

5 Grossesse et test de dépistage

Le test de dépistage est important pour la femme enceinte.

Connaître son statut, c'est protéger l'enfant qu'on porte. Si la mère est séropositive, le virus peut être transmis à son enfant :

- ▶ pendant la grossesse,
- ▶ pendant l'accouchement,
- ▶ par le lait maternel si elle allaite son bébé au sein.

6 Comment réduit-on le risque de transmission parent-enfant ?

Avec un traitement efficace et un suivi médical, le risque de transmission du Vih pendant la grossesse et l'accouchement est inférieur à 1 %. En revanche, il y a un risque de contamination par l'allaitement maternel. Si vous êtes porteuse du Vih, vous nourrirez votre enfant avec des laits de substitution (en poudre) en utilisant le biberon.



▶ Chapitre 17

La violence



La violence dans le couple adolescent ou adulte se passe toujours de façon cyclique. Cette violence est souvent minimisée. On se dit que ce n'est pas grave, que cela va passer. Mais elle suit un processus dit «cercle vicieux» orchestrée par l'agresseur. Elle a tendance à se répéter et à s'amplifier. Il est difficile d'en sortir sans aide extérieure.

**La violence est un délit. Elle est punie par la loi.
Seul l'agresseur est responsable de ses actes.**



1- Les manifestations de la violence

Plusieurs formes de violences existent.

Les violences psychologiques

Insultes, critiques, dénigrement, isolement, menace, intimidation, humiliation, contrôle, surveillance, chantage, harcèlement... Insidieuse, cette forme de violence ne se voit pas. Mais elle atteint profondément l'estime de soi.

Les violences physiques

Gifler, secouer, mordre, griffer, brûler, étouffer, bousculer, frapper avec un objet...

La violence physique n'est pas forcément synonyme de violence de couple. Elle est toutefois plus facile à prouver car elle laisse des marques sur le corps.

Les violences sexuelles

Viol, rapport sexuel violent (morsure, pénétration violente), positions forcées, imposer des accessoires...

Les violences économiques

Contrôler, obliger à rendre des comptes, refuser que l'autre travaille à l'extérieur, voler...



2- Le cycle de la violence

Dans le couple, la violence se manifeste à travers la volonté de dominer, de posséder et d'humilier l'autre, de le réduire à l'état d'objet.

Certaines victimes sont paralysées par l'emprise de la peur... Elles ne sont pas consentantes pour autant. La plupart des victimes se sentent coupables et sont souvent confrontées au rejet, aux accusations et à la minimisation des faits. Beaucoup de victimes ont honte ; peu osent porter plainte.

Le silence et le secret ne profitent qu'à l'agresseur. Céder n'est pas consentir.

Les étapes de la violence	Les comportements
Une première étape de relation amoureuse saine	Il n'y a pas de comportement de contrôle.
Une deuxième étape de tension dans le couple	La tension se manifeste par des intimidations, silences, bouderies, regards menaçants, excès de colère. Ils mettent mal à l'aise, insécurisent, inquiètent.
Une troisième étape de violence	Elle se manifeste par des moqueries, insultes, bouderie.
La dernière phase de justification	Rien ne justifie la violence. La personne qui agresse est responsable de la violence.
La responsabilisation de la personne victime	La personne qui subit la violence se sent coupable. Elle pense que son partenaire a peut être raison. La victime comprend la réaction du partenaire et essaie de ne plus faire ce que l'autre (l'auteur de la violence) ne veut pas.
La réconciliation, le retour de l'amour	La personne qui a eu le comportement violent s'excuse et fait tout pour se faire pardonner (cadeaux, promesses). Ce qui attire la sympathie de la personne victime (on efface tout et on recommence)

Si on n'y prend garde, le cycle peut retourner à l'étape initiale.

3- Les réactions à la violence

Ton corps t'appartient... Tu dois réagir à la violence que tu subis.

Si tu subis la violence	Si tu es témoin	Si tu as commis la violence
Parles-en	Empêche l'agression	Reconnais que tu es responsable de tes actions plutôt que de blâmer l'autre
La responsabilité incombe à la personne qui a subi la violence	Offre de faire quelque chose, n'attend pas que la victime demande	Parler à une personne d'un centre anonyme ou à une personne d'un organisme
Communique avec un service d'aide	Exprime ta désapprobation devant des vantardises de violence sexuelle	Apprends à reconnaître les indices de malaise chez ton partenaire
Si la personne à qui tu parles ne te comprends pas, ne te décourage pas, parles-en à d'autres	Montre ton désaccord devant des comportements sexuels blessants	Vérifie ta compréhension des désirs et du consentement de l'autre
Informe-toi sur les agressions sexuelles	Réconforte la victime	Apprends à respecter le refus
Envisage de porter plainte. Des personnes ressources peuvent t'aider	Dénonce à la police ou à un organisme	Fais l'effort d'exprimer autrement ton agressivité
Si tu cesses de fréquenter cette personne, cherche ta sécurité : fais-toi accompagner pour lui dire que tu arrêtes le lien. Va vers des services disponibles pour reprendre confiance en toi		Fais le choix d'améliorer ta santé sexuelle
Si tu continues la relation, vois ta sécurité : planifier quoi faire si une situation de violence se présente Explique ton ressenti à ton partenaire et demande lui de changer, sinon envisage la rupture Mentionne encore tes besoins et limites sur le plan de la sexualité et précise à quelles conditions		



Chapitre 18

Les mutilations sexuelles

Les mutilations sexuelles féminines sont des interventions qui altèrent, de manière intentionnelle, les organes génitaux externes de la femme pour des raisons non médicales. Elles sont mondialement considérées comme une violation des droits des femmes.

L'Oms distingue quatre catégories de mutilations sexuelles :

1 La clitoridectomie

Il s'agit d'une ablation partielle ou totale du clitoris (petite partie sensible et érectile des organes génitaux féminins) et, plus rarement, seulement du prépuce (repli de peau qui entoure le clitoris).

2 L'excision

Cette ablation partielle ou totale du clitoris et des petites lèvres, se fait avec ou sans excision des grandes lèvres (qui entourent le vagin).

3 L'infibulation

Rétrécissement de l'orifice vaginal par la création d'une fermeture, réalisée en coupant et en repositionnant les lèvres intérieures, et parfois extérieures, avec ou sans ablation du clitoris.

4 Autres

Toutes les autres interventions néfastes sur les organes génitaux féminins comme piquer, percer, inciser, racler et cautériser.

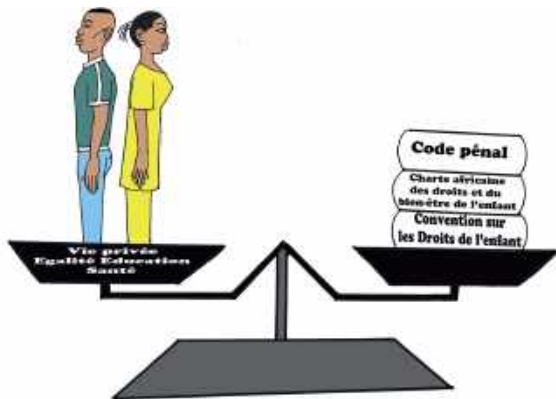
Les conséquences sur la santé des femmes

La vulve et le clitoris sont des parties du corps où on trouve beaucoup de vaisseaux sanguins et beaucoup de nerfs. Leur mutilation entraîne des douleurs extrêmes, des hémorragies et des septicémies parfois mortelles. Elle conduit aussi à des répercussions gynécologiques (fistules, déchirures, accouchements très difficiles) et psychologiques (angoisses, dépressions, suicides...)



▶ Chapitre 19

Droits humains et santé sexuelle et reproductive



En matière de santé sexuelle et reproductive, la pleine jouissance, pour les ados et les jeunes, de leurs droits humains, doit contribuer à la préservation de leur intégrité physique. Elle doit aussi leur permettre d'avoir une estime d'eux-mêmes.

Le tableau suivant est un guide sur les droits humains à respecter et les principes de protection qui les accompagnent.



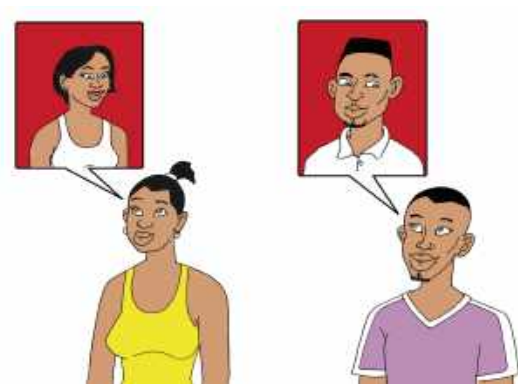
Droits humains	Utiliser ce droit pour protéger...
Tout individu a droit à la vie, à la liberté et à la sûreté de sa personne	<ul style="list-style-type: none">• Les femmes qui risquent de se faire exciser, que l'on oblige à avoir des enfants ou à avorter• Toute personne contre la criminalisation et l'emprisonnement à cause de son orientation sexuelle ou de genre, de sa profession• Le droit des hommes et des femmes à l'autonomie sur leur corps à tout moment de leur vie
Toute personne a droit à l'égalité et à la non-discrimination	<ul style="list-style-type: none">• Le droit de toute personne, sans distinction aucune, d'avoir une vie sexuelle protégée et agréable basée sur l'estime de soi et le respect mutuel, et l'accès respectueux, sécurisé et équitable aux informations et services relatifs au développement et à la santé sexuelle et reproductive.
Toute personne a droit à une vie privée	<ul style="list-style-type: none">• Le droit de toute personne qui reçoit des informations, une éducation et des services relatifs à la santé sexuelle et reproductive, à la confidentialité en ce qui concerne l'information donnée aux prestataires de services.
Toute personne a droit à l'éducation et à l'information	<ul style="list-style-type: none">• Le droit de toute personne à des informations complètes sur les bénéfices, les risques et l'efficacité de tous les moyens de protection contre les IST et l'infection au Vih, ainsi que le contrôle de sa fertilité, afin qu'elles puissent prendre des décisions consenties et informées en toute liberté.
Toute personne a droit aux soins de santé et à la protection sanitaire	<ul style="list-style-type: none">• Le droit de toute personne d'avoir accès à des soins de santé de la plus grande qualité et le droit d'être libre des pratiques traditionnelles qui nuisent à la santé et le droit aux médicaments (exemple : ARV).

Source : Intégration de la santé sexuelle et reproduction, du Vih et des Droits de l'homme - Guide de bonne pratique (Alliance)

La négation de ces droits crée des situations de fragilité qui augmentent les risques de vulnérabilité de la personne victime.

▶ Chapitre 20

L'homosexualité



L'homosexualité est le désir d'entretenir des rapports sexuels avec les individus du même sexe. Le terme «hétérosexualité» est utilisé pour désigner l'orientation sexuelle d'une personne vers des personnes du genre complémentaire (dit «opposé»). Par exemple, on parlera de l'hétérosexualité d'une femme lorsque celle-ci éprouve une attirance sexuelle envers les hommes.

Toute tentative de décrypter l'orientation sexuelle d'une personne peut être vouée à l'échec. Telle fille dite «garçon manqué» ou tel garçon que certains décrivent comme «efféminé» ne sont pas plus destinés que d'autres à avoir une orientation homosexuelle.



On peut donc gâcher la vie d'un camarade de classe en l'affublant d'une étiquette qu'il n'a pas revendiquée et le plus souvent de façon infondée.

1- Comment savoir si mon adolescent est gay ?

Il peut être difficile pour des adolescents de décider d'annoncer leur identité homosexuelle à leurs parents. Ils peuvent haïr l'idée de «mentir» en ne se confiant pas à eux, par inquiétude par rapport à leur réaction.

Parfois, les parents soupçonnent que leur enfant est gay. Ils peuvent toutefois se tromper. Toujours est-il que certains adolescents ne sont pas prêts à annoncer leur orientation sexuelle avant l'âge adulte.

Une astuce

Si une bande dessinée ou une émission de télévision porte sur l'homosexualité, vous pouvez en profiter pour discuter avec votre enfant. Mais certains adolescents se confieront à un frère, à une sœur ou à un cousin avant d'en parler à un parent, et ils choisiront souvent de se confier à un seul parent en premier.

Parfois, les parents amènent leur adolescent chez le médecin parce qu'ils veulent «un diagnostic». Ils n'arrivent pas à croire ce leur dit leur adolescent.

2- Y a-t-il des enjeux médicaux liés à l'homosexualité ?

Le fait d'être homosexuel (gay) ne s'associe pas à un risque pour la santé. Cependant, en raison du rejet de la société sénegalaise, les adolescents gays sont plus vulnérables à la dépression et au suicide.

► Quiconque a des relations anales non protégées, qu'il soit gay ou hétérosexuel, court un fort risque d'infections transmises sexuellement.

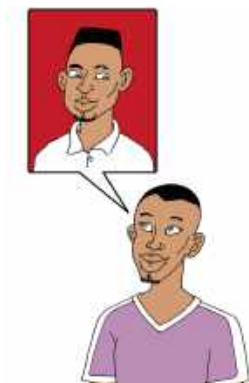


► Les adolescentes lesbiennes risquent moins de contracter une Ist que les adolescents hétérosexuels. Mais elles ont peut-être des relations sexuelles avec des hommes (pour toutes sortes de raisons), ce qui accroît leur risque.

► Les filles de 9 à 13 ans devraient se faire administrer le vaccin contre le virus du papillome humain. Pour qu'il soit le plus efficace possible, ce vaccin doit être administré avant le début de toute activité sexuelle.



► Toutes les filles qui ont des relations hétérosexuelles avec une personne qui a eu des relations sexuelles avec un homme devraient subir le test Pap deux à trois ans après leurs premières relations sexuelles, afin de s'assurer de l'absence de cancer de l'utérus. Le test du Pap est un test au cours duquel on prélève des cellules sur le col de l'utérus, qu'on examine au microscope pour s'assurer qu'elles sont normales et saines. Une lesbienne sexuellement active, qui n'a adopté aucun de ces comportements, devrait tout de même subir un test Pap au début de la vingtaine.



► Des pratiques sexuelles plus sécuritaires, telles que l'utilisation du condom, contribuent à réduire le risque d'autres infections. Encouragez votre adolescent à discuter de toutes les possibilités sexuelles sécuritaires avec un dispensateur de soins.

Chapitre 21

Autres orientations sexuelles



L'orientation sexuelle est liée à l'attraction et au sentiment. L'attraction se décline en plusieurs niveaux : elle est sexuelle, physique, intellectuelle, émotionnelle et spirituelle. Tout le monde a une orientation sexuelle. Il est difficile de savoir ce qui détermine l'orientation sexuelle d'une personne. D'autres formes d'orientation sexuelle existent en plus de l'homosexualité et l'hétérosexualité comme la bisexualité et la transsexualité.



La bisexualité

La bisexualité fait référence au désir non exclusif affirmé pour un des deux sexes. Le bisexuel entretient des rapports à la fois hétérosexuels et homosexuels.

On trouve des personnes qui ne sont attirés par aucun des sexes. Elles sont asexuées. Il ne faut donc jamais partir du principe que vous connaissez l'orientation sexuelle d'une personne sauf si cette personne vous la dévoile.

Le transsexualisme

Ce phénomène est rare mais puissant. C'est le sentiment qu'ont certains individus de vivre une identité sexuelle conflictuelle au point de désirer se séparer de leur sexe anatomique pour le sexe anatomique contraire. Le transsexuel consentirait à perdre ses testicules, son pénis, etc., sa vulve et ses seins. Bref tous les attributs caractéristiques de son sexe pour acquérir ceux du sexe opposé.



Où trouver du soutien

Structures	Adresse
ANCS	Villa R41 - Dakar, Sénégal Cité Keur Gorgui, Dakar - BP : 10297 - Tél. : 33 869 30 11
ENDA GRAF SAHEL	Cité Millionnaire, Grand Yoff - Tél. : 33 827 20 25 E-mail : endagrafsahel@endagrafsahel.org
SYNERGIE POUR ENFANCE (SPE)	Cité Baila Fall, Pikine - Tél. : 33 853 26 06
SWAA Sénégal	Liberté 6 Extension N° 16, en face Prison des Femmes Camp Pénal, Dakar - BP 7504 (Dakar-Médina) Tél. : (221) 33 867 47 02 - E-mail : swaasenegal@orange.sn
ACDEV	53, Cité Lobatt Fall, Pikine - Dakar, Sénégal Tél./Fax : (221) 33 834 65 98
SIDA SERVICE	Centre de Promotion pour la santé Cardinal Hyacinthe Thiandom (Keur Damel, fin Parcelles Assainies U26) Cité Keur Damel Extension - BP : 15314 Tél. : (221) 33 855 95 54 / (221) 33 835 34 07 Fax : (221) 33 835 34 08
ASBEF	5, Route du Front de terre, en face école Notre Dame du Liban - BP : 6084 Tél. : 33 824 25 66 / Fax : 33 824 52 72
GEEP	FASTEF, Ex-Ecole Normale Supérieure BP : 5036 Tél. : (221) 33 824 48 77 / (221) 33 825 47 14 Email : geep@geep.org
SIS AFRIQUE	Centre Socioculturel des HLM, Hlm 05 Dakar Route de la Corniche Tél. : 33 824 15 09 - Email : sisafrique@orange.sn
Association des Juristes Sénégalaises (AJS)	Sud Foire, Cité Sonatel 1, en face Samu Municipal sur les deux voies de Liberté VI Tél. : 33 867 34 45 / 33 867 34 39 - Port. : 77 541 84 37 70 893 57 74 - N° Vert : 800 805 805 E-mail : femjursen@hotmail.fr - www.femmesjuristes.org
Association AWA	Avenue Blaise Diagne, x Louis XIII, Immeuble Ngoné Aïssa Niang 2e étage, appt 1A - BP : 28118 (Médina) Tél. : 33 823 45 57 - assoawa@sentoosn
Enda santé	56, Cité COMICO, VDN - Tél. : 33 867 02 64
HACI	Liberté VI, face Camp Pénal, Villa N°16 BP : 45699 (Dakar/Fann) - Tél. : 33 867 47 03 Fax : 33 867 47 05 - hacisenegal@hotmail.com
CTA	CHU Fann - BP : 16760 (Dakar) - Tél. : 33 825 06 62 N° Vert : 800 00 30 30 - opals@orange.sn
Conseil National des Unions Chrésiennes de Jeunes Gens du Sénégal (YMCA)	Av. Bourguiba x Rue 12 Ben Tally - BP : 4152 (Dakar) Tél. : 33 824 13 85 - Fax : 33 824 24 44 ymcasn@yahoo.fr - senegal@africaymca.org



Où trouver du soutien

Structures	Adresse
Association pour la Promotion du Centre de Sensibilisation et d'Information sur les Drogues (AP/CSID) Jacques Chirac	Route des Niayes x Tally Diallo BP : 20540 (Thiaroye) - Dakar, Sénégal Tél. /Fax : 00 221 834.50.19 E-mail : ongapcsidjc@gmail.com
Projet de Promotion des Jeunes	Mermoz Pyrotechnie, Cité des Adm. civils, Villa N° 68 Tél. : 33 869 31 91 - Fax : 33 860 71 82
Centres Conseils Ados	Parcelles Assainies : Parcelles Assainies - DAKAR Complexe socioculturel, près de l'Eglise - Tél. : 33 855 31 44 Pikine - Guédiawaye : Place de la Mairie de Guédiawaye Tél. : 33 837 08 09 / 33 877 85 15 Rufisque : Quartier Keuri Souf, en face Valdafrique Tél. : 33 836 33 74 Mbour : Mbour - Thiès Quartier Thiocé Ouest, en face Avenue Sana Daffé Louga : Quartier Keur Serigne Louga, près de la SDE Tél. : 33 967 13 64 Mbacké : Mbacké, DIOURBEL Quartier escale, près du Collège privé Louis Baudin Tél. : 33 976 17 43 Kaolack : Quartier Léona près du Château d'eau Tél. : 33 941 28 89 Matam : CDEPS de Matam Bakel : CDEPS de Bakel - Tél. : 33 983 51 75 Tambacounda : Quartier Liberté, près de la Gouvernance Tél. : 33 981 11 80 / 33 981 30 83 Vélingara : Quartier Centre 1 - Tél. : 33 997 11 81 Séhiou : Quartier Santassou, derrière le Lycée Ibou DIALLO Ziguinchor : Quartier escale, rue de France Tél. : 33 991 10 50 Kolda : Quartier Escalé - Tél. : 33 996 12 12 Kédougou : Quartier Dandémayo - Tél. : 33 985 10 38
Boutique du Droit (AJS)	Boutique du Droit de Médina : Derrière Centre Culturel Douta Seck - Tél. : 33 821 40 66 Boutique du Droit de Pikine : Maison de la Femme, face Trésor Pikine Icotaf - Tél. : 33 834 24 30 Boutique du Droit de Ziguinchor : Siège FAFS, Kadior Lot N° 53/10/C - Tél. : 33 992 52 63 Boutique du Droit de Kolda : Quartier Sikilo Tél. : 77 507 54 10
Hôpital Polyclinique	Avenue Malick Sy x Blaise Diagne, face Poste Médina
PMI Médina	Centre de santé de Médina Avenue Blaise Diagne, face Marché Tilène
One World	Plateforme de elearning ClickInfoAdo http://www.clickinfoado.sn Plateforme BipInfoAdo qui permet aux jeunes du Sénégal d'envoyer par SMS leurs questions sur la SSR via le numéro court 21000 (service anonyme, confidentiel et gratuit)



Villa R41 - Dakar, Sénégal
Cité Keur Gorgui, Dakar
BP : 10297 (Dakar-Liberté)
Tél. : 33 869 30 11

Ce document a été élaboré sous la direction de Madame Maguette Mbodj (Directrice Exécutive de l'ANCS) dans le cadre du Programme Santé de l'Usaid / FHI 360 et rédigé par Dr Jeanne Diaw (Sexologue) et Tidiane Kassé (Journaliste - Consultant)



Avec la collaboration de l'équipe technique de l'ANCS : Massogui Thiandoum, Léon Michel Ndione, Ousseynou Badio, Issa Niang, Madeleine Salane Madioune



Remerciements à Omar Ben Khatib Guèye et aux structures et organisations partenaires qui ont participé à l'atelier de validation



Infographie : Alioune Kassé
Illustrations : Odia



Références :

1. Duquet, F., Gagnon, G. et M. Faucher (2010), Oser être soi-même : outils didactiques en éducation sexuelle pour contrer l'hypersexualisation et la sexualisation précoce auprès des jeunes, Services aux collectivités de l'UQAM, Forum Jeunesse
2. www.unseulprogramme.org
3. Comprendre la sexualité humaine. Adaptée de Reproductive Health and Sexuality Educative Curriculum of the State Pedagogical University, Ulaanbataar, Mongolia, Adolescent reproductive health project of the UNFPA
4. www.msss.gov.qc.ca

