COMMISSION SCOLAIRE DE LAVAL

# ESSA

## Éducation à la Sexualité : Situations d'Apprentissage

Programme adapté des canevas en éducation à la sexualité du MÉES

3e année secondaire

Agir sexuel

Julien Lamontagne et Roxane Renière, sexologues

Version juin 2019

# AVANT-PROPOS

L'objectif du programme *ESSA* de la Commission scolaire de Laval (CSDL) est de favoriser l'aisance à enseigner les apprentissages en éducation à la sexualité en offrant des contenus accessibles et des activités de type clé en main sous forme de situations d'apprentissage (SA).

Adapté des canevas du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignant supérieur (MÉES, 2018), le programme *ESSA* contient les éléments essentiels pour comprendre les apprentissages et pour se préparer à les animer. De ce fait, ce programme constitue un outil de référence pouvant contribuer à la création de nouveaux outils en lien avec l'éducation à la sexualité.

Le programme *ESSA* est le fruit de la collaboration entre sexologues, conseillers pédagogiques, agents de développement, psychoéducateurs, travailleurs sociaux, infirmières en santé scolaire, intervenants d'organismes communautaires et enseignants de Laval.

**RÉDACTION ET CONCEPTION GRAPHIQUE**
Julien Lamontagne et Roxane Renière

**ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE DU DOSSIER ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ À LA CSDL (2018-2019)**

- Marie-Hélène Beaulac, coordonnatrice
- Diane Dagenais, conseillère pédagogique
- Véronique Duplessis-Jarry, stagiaire en sexologie
- Sylvie Labrecque, travailleuse social, agente de développement, CISSS de Laval
- Julien Lamontagne, sexologue
- Roxane Renière, sexologue
- Julie Tassé, agente de développement

**REMERCIEMENTS**
Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé au processus de création et de validation des SA. Vos commentaires et suggestions ont été un apport précieux à leur bonification.

**NOTE**
L'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte, et ce, sans intention discriminatoire.

**LICENCE CREATIVE COMMONS**
CC BY-NC-ND Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modification

Cette licence autorise le téléchargement et la reproduction des documents ainsi que leur partage tant que les auteurs et la Commission scolaire de Laval sont crédités. Cette licence n'autorise pas la modification de quelque façon que ce soit ni l'utilisation à des fins commerciales sans l'autorisation expresse écrite de la Commission scolaire de Laval.

© Lamontagne et Renière, 2019

COMMISSION SCOLAIRE DE LAVAL

# TABLE DES MATIÈRES


**VUE D'ENSEMBLE DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE** ..... **1**

**MISE EN CONTEXTE** ..... **2**

**À CONSULTER** ..... **3**

**AVANT L'ANIMATION** ..... **4**

**SITUATION D'APPRENTISSAGE**

Introduction ..... **7**

Activité 1 ..... **8**

Activité 2 ..... **9**

Activité 3 ..... **10**

Conclusion ..... **11**

**CONTENU DÉTAILLÉ** ..... **12**

**ANNEXES**

Annexe 1 ..... **I**

Annexe 2 ..... **II**

Annexe 3 ..... **VI**

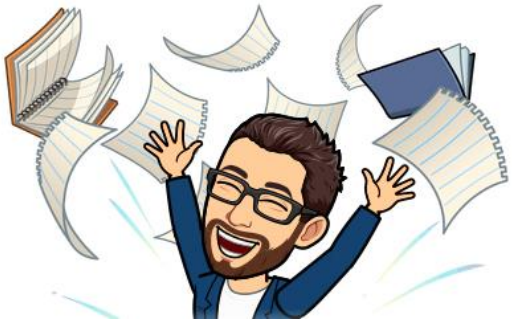
Annexe 4 ..... **VII**

Annexe 5 ..... **IX**

Annexe 6 ..... **X**

Annexe 7 ..... **XI**

**RÉFÉRENCES** ..... **XIII**



| SITUATION D'APPRENTISSAGE | | | |
|---|---|---|---|
| **3e SECONDAIRE** | | | **AGIR SEXUEL** |
| **DURÉE** | 120 min | **MOTS-CLÉS** | AGIR SEXUEL, DÉSIR, PLAISIR, PREMIÈRES RELATIONS SEXUELLES, INFLUENCES |
| **ACTIVITÉS** | | | |
| **Activité 1**<br>**Activité 2**<br>**Activité 3** | | | **Boîte à questions :** Agir sexuel **(variable)**<br>**Mise en situation :** Mon premier concert **(60 min)**<br>**Analyse :** Influence des relations sexuelles à l'adolescence **(60 min)** |
| **INTENTIONS ÉDUCATIVES** | | | **CONTENU DES APPRENTISSAGES** |
| **1. Réfléchir sur la place du désir et du plaisir dans l'agir sexuel** | | | **1. Plaisir et désir dans l'agir sexuel**<br>1.1. Questions et préoccupations à l'égard des comportements sexuels<br>1.2. Place du désir et des fantasmes amoureux et sexuels<br>1.3. Place du plaisir<br>1.3.1. Plaisir sexuel psychologique<br>1.3.2. Plaisir sexuel physique |
| **2. Prendre conscience des facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles à l'adolescence** | | | **2. Facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles**<br>2.1. Contexte<br>2.1.1. Engagement amoureux ou relation non romantique<br>2.1.2. Planification et protection<br>2.1.3. Dynamique relationnelle<br>2.1.4. Consentement<br>2.2. Les motivations à s'engager dans une relation sexuelle<br>2.2.1. Motivations internes<br>2.2.2. Motivations externes<br>2.3. Conditions pour des relations sexuelles agréables |
| **MATÉRIEL** | | | |
| ❖ 7 annexes : 4 fiches animateur et 3 fiches élève<br>❖ Boîte à questions<br>❖ Vidéos : Télé-Québec – On parle de sexe – Première fois –Épisode complet et Télé-Québec – On parle de sexe – Être prêt ou pas ? | | | |

## DÉVELOPPEMENT PSYCHOSEXUEL

L'entrée dans la vie sexuelle active se fait progressivement en un mode d'exploration à l'adolescence[1]. Les comportements sexuels avec un partenaire se déroulent majoritairement dans un contexte amoureux[2,3,4]. Le registre des gestes sexuels que les adolescents considèrent comme acceptables augmente au fur et à mesure que les partenaires s'engagent affectivement[5]. Les adolescents les plus précoces sur le plan de la maturation pubertaire sont aussi, en moyenne, les plus précoces dans la vie génitale active[6].

Les jeunes qui comprennent que le développement d'une sexualité satisfaisante est un processus d'apprentissage auront des attentes plus réalistes à l'égard de leurs premières expériences sexuelles et pourront mieux évaluer comment les expériences positives ou négatives colorent leur concept de soi, leurs relations actuelles et leur identité sexuelle[7].

Les comportements sexuels sont généralement sporadiques[8,9]et ne sont pas toujours planifiés[10].

**Les adolescents :**

- Apprennent et modélisent leur sexualité à partir de ce qu'ils observent chez leurs amis, leurs parents et aussi dans les médias[11]; ils sont influencés par les normes sociales qui dictent ce que peut être une vie sexuelle appropriée[12]. Ils sont également influencés par plusieurs facteurs individuels (sentiments amoureux, désir sexuel, etc.), mais aussi par d'autres éléments liés à la relation et au contexte[13]
- Expérimentent des gestes diversifiés[14] dans lesquels ils s'engagent souvent selon une même séquence (masturbation, baisers, caresses du corps, des organes génitaux, relations orales-génitales, relations sexuelles avec pénétration[15,16]).
- Peuvent avoir des relations sexuelles avec une personne de leur sexe. Ces gestes sexuels peuvent être associés à une ouverture et à un désir d'exploration ou à un contexte permettant de découvrir son orientation sexuelle[17,18].
- Semblent avoir une perception différenciée selon le genre quant aux attentes à l'égard des comportements sexuels. Les filles évoquent plus souvent les sentiments comme motifs pour avoir des relations sexuelles alors que les garçons évoquent des raisons plus égocentriques (curiosité, plaisir sexuel, etc.)[19].

## LES ADOLESCENTS DE 14 À 17 ANS

Une étude québécoise indique qu'un jeune sur deux a déjà vécu une relation sexuelle (orale, vaginale ou anale)[20,21,22] entre 15 et 17 ans. D'autres études situent entre 20 et 30 % la proportion de jeunes de cet âge ayant vécu une relation sexuelle avec pénétration[23,24,25].

À 16 ans, 38,9 % des jeunes déclarent avoir eu une relation sexuelle avec pénétration vaginale[26]. Cette proportion passe à 68 % à l'âge de 18-19 ans[27].

De 14 à 17 ans, l'exploration des gestes sexuels des adolescents évolue considérablement[28] :

- Les adolescents passent d'une sexualité auto-érotique à une sexualité avec un partenaire,[29] mais continuent d'expérimenter la masturbation plus souvent que d'autres gestes avec un partenaire[30];
- Les relations sexuelles avec pénétration augmentent en fréquence chez les garçons (14 et 15 ans) et chez les filles (15 et 16 ans);
- Une minorité d'adolescents peuvent avoir des relations sexuelles sans engagement affectif.

De nouveaux phénomènes socio-sexuels tels que les « amis modernes » sont en émergence (ami avec lequel avoir des relations sexuelles sans être engagé dans une relation amoureuse)[31]. Ce type d'interaction sexuelle est considéré positif pour certains[32], mais posera problème pour d'autres, qui espèrent en vain que ces relations aboutiront à une relation amoureuse ou qui considèrent la relation comme étant amoureuse, alors que ce sentiment n'est pas réciproque.[33]

**Pour mieux cerner le contexte autour des premières relations sexuelles**

- Le magazine « Ça sexprime » #15 *Amour et sexualité : Les premières fois*. Hiver 2011, pages 7 et 10 : Cliquez ici.
- Le livre *Premières expériences sexuelles* d'Anne Vaisman. Éditions De la Martinière Jeunesse. Collection Hydrogène. Paris. France. 2000. Surtout voir les chapitres « Sortir avec » et « Faire l'amour » puisqu'elles concernent les relations amoureuses, l'intimité physique, la décision de s'engager dans une première relation sexuelle ainsi que les craintes souvent associées aux premières fois.
- Sur le site français « Fils santé des jeunes », des professionnels répondent à deux questions : « C'est quoi le désir ? » et « C'est quoi une relation sexuelle ? » : Cliquez ici.

**Pour mieux comprendre la réalité de l'agir sexuel et les questions que les adolescents peuvent se poser à ce sujet**

- Site web de Tel-Jeunes, section « Informe-toi », onglet « Amour et sexualité », sections « Qu'est-ce qu'une relation sexuelle ? », « Âge légal », « Premières expériences », « Plaisir sexuel » et « Le sexe sans amour », au : Cliquez ici.
- Rapport de recherche de Francine Duquet et Anne Quéniart, pages 100 à 103 : Cliquez ici. Ce rapport offre des témoignages de jeunes viennent appuyer les motifs décrits pour s'engager dans des relations sexuelles.
- Plateforme suisse d'information, d'aide et d'échanges pour les 11-20 ans : Cliquez ici. Cette plateforme aborde les premières fois, le désir, le plaisir, les préliminaires et plusieurs autres sujets touchant l'agir sexuel.

**Pour mieux comprendre les notions de fantasmes, de désir et de plaisir**

- Le magazine « Ca sexprime » #17 *Les fantasmes sexuels à l'adolescence*, Printemps 2011, aux pages 7 à 15 : Cliquez ici.
- Le site web de Tel-Jeunes, section « Informe-toi », onglet « Fantasmes » : Cliquez ici.

**Pour mieux comprendre la notion de consentement**

- Le site web québécois « Educaloi », section « La loi, vos droits », catégorie « Santé », fichier « Sexualité », la capsule « Le consentement sexuel » : Cliquez ici. et la capsule « L'âge du consentement sexuel» : Cliquez ici.

**Pour les parents**

L'éducation à la sexualité est plus efficace lorsqu'une collaboration entre l'école et la famille est établie. Les parents peuvent jouer un rôle complémentaire dans la réflexion sur les premières relations sexuelles et les raisons de s'y engager. Plusieurs adolescents citent leurs parents comme modèles en matière de sexualité plutôt que leurs amis. D'ailleurs, l'ouverture des parents à discuter de sexualité avec leur enfant a comme effet de reporter à plus tard la première relation, réduire la fréquence des relations et limiter le nombre de partenaires. Partager le texte suivant pour soutenir leur discussion avec leur jeune

- Le *bulletin Mosaïk numéro 16 — Comment aborder avec mon jeune les premières relations sexuelles*, du Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS) : Cliquez ici.

## POSTURE À PRIVILÉGIER

**Avoir une perception juste du comportement sexuel des adolescents**

L'adolescence marque le passage de l'enfance vers l'âge adulte. C'est une période de changements, de découvertes et de curiosité sexuelle, de conduites d'essai et parfois de prises de risques. Les jeunes se posent conséquemment de nombreuses questions. Ils vivent leur sexualité en mode « exploration », étape par étape. Les comportements sexuels qu'ils expérimentent suivent un continuum allant de pensées sexuelles aux comportements et relations sexuelles en passant par les fantasmes et la masturbation[34].

Certains jeunes vivent des expériences sexuelles plus tôt, alors que d'autres les vivront beaucoup plus tard. Les jeunes forment un groupe très hétérogène en matière de sexualité. Il ne faut pas présumer qu'ils sont tous rendus à la même place ou qu'ils ont la même aisance à parler de sexualité.

Les relations sexuelles arrivent souvent de façon spontanée, des discussions sur les comportements sexuels doivent avoir lieu **AVANT** que les jeunes deviennent sexuellement actifs[35].

La proportion de jeunes ayant déjà eu une relation sexuelle augmente avec le niveau scolaire :

- 25 % en 1re et 2e secondaire;
- 29 % en 3e secondaire;
- 40 % en 4e secondaire;
- 52 % en 5e secondaire[36].

Une enquête réalisée en 2010-2011 dans les écoles secondaires du Québec indique qu'à la fin du secondaire, environ la moitié des jeunes ont déjà eu au moins une relation sexuelle consensuelle au cours de leur vie, qu'elle soit vaginale, orale ou anale.

Une étude présentée en 2011 par le Dr Jean-Yves Frappier du Centre de recherche du CHU Sainte-Justine auprès de mères et d'adolescents de 14 à 17 ans révèle que 45 % des adolescents considèrent leurs parents comme modèle de comportement en matière de sexualité. L'étude indique aussi que 32 % des adolescents s'identifient à leurs amis et seuls 15 % s'inspirent de vedettes[37].

À l'adolescence, les pressions extérieures sont susceptibles d'affecter les choix. On peut toutefois aider les adolescents à être plus conscients de leurs propres motivations à s'engager dans des comportements sexuels et les aider à prendre des décisions en tenant compte de leurs besoins, leurs limites, leurs valeurs.

**Avoir un discours inclusif à l'égard de la diversité sexuelle**

Tôt dans l'adolescence, certains jeunes s'identifient comme gais, lesbiennes ou bisexuelles ou se posent des questions au sujet de leur orientation sexuelle. Qu'importe leur réalité, ils doivent se sentir concernés par le thème abordé, d'où l'importance d'utiliser un langage inclusif de façon à ce que tous se sentent rejoints (ex. : employer le mot « partenaire » au lieu de «chum/blonde» ou « amoureux, amoureuse »), sans présumer de l'hétérosexualité ou du contexte relationnel amoureux des relations sexuelles adolescentes.

D'autres jeunes peuvent vivre des expériences sexuelles exploratoires avec d'autres jeunes du même sexe (genre) qu'eux sans être homosexuels. Un discours inclusif permet de rejoindre tous les jeunes, qu'ils s'affirment ou s'affichent comme gai, lesbienne, bisexuel ou non.

## IMPORTANT À SAVOIR

Aborder la question du désir, du plaisir et des fantasmes permet aux jeunes d'avoir une vision plus réaliste de ceux-ci et leur fournit des informations utiles pour prendre des décisions éclairées quant au choix de devenir sexuellement actifs ou non.

L'adolescence est une période pendant laquelle l'activité fantasmatique peut être intense. Entre 13 et 18 ans, 72% des jeunes affirment avoir des fantasmes qui leur procurent des sensations d'excitation sexuelle agréables, qui leur permettent d'exprimer leurs besoins sexuels en plus de connaître leurs envies et leurs préférences[38].

Les jeunes peuvent être fascinés par la sexualité ou encore se sentir déroutés face à des images et messages qui présentent la sexualité sans nuance et donnent souvent un portrait réducteur des relations sexuelles[39]. Ce qu'ils voient et entendent de l'entourage et des médias ne correspond pas nécessairement à leur vécu et peut les amener à être confus quant à la façon dont se déroulent les relations sexuelles et ce qu'ils pensent devoir faire pour être dans la norme.

Aborder explicitement avec eux la place du désir, du plaisir et les motivations à poser certains gestes sexuels ou non contribue à leur faire développer une représentation réaliste de l'agir sexuel qui se dégage des stéréotypes véhiculés par les médias auxquels les jeunes auraient pu être exposés (distinguer le réel de l'imaginaire) comme la pornographie.

**Quelques notions complémentaires sur l'agir sexuel.**

Comprendre l'importance pour les jeunes à réfléchir à leurs motivations et aux conditions permettant que les relations sexuelles se déroulent dans le respect des partenaires (consentement libre et éclairé), dans le plaisir mutuel et qu'elles soient sécuritaires (protection et contraception).

Connaître quelques informations de base sur la réponse sexuelle (ce qui se passe dans le corps lors d'une stimulation sexuelle) :

- **L'excitation sexuelle** est le premier signe physique du plaisir : c'est l'érection du pénis et du clitoris ainsi que la lubrification vaginale. Cette phase survient lors des contacts sexuels, mais aussi lorsque les personnes imaginent ou visualisent un stimulus sexuel (fantasme, regarder un corps nu, etc.). L'excitation peut être expérimentée sans poursuivre plus loin. Dans ce cas, l'érection et la lubrification cessent.
- **Le plateau** : l'excitation sexuelle grandit, le plaisir sexuel s'intensifie. L'érection devient plus forte. La respiration change et s'accélère un peu. Cette phase peut durer plusieurs minutes avant d'atteindre la phase de l'orgasme.
- **L'orgasme** : c'est le point culminant du plaisir. Il est généralement accompagné de l'éjaculation et dure une dizaine de secondes. Il est accompagné de contractions des muscles situés autour des organes génitaux. Pour certaines personnes, atteindre l'orgasme peut demander plus de temps et un apprentissage de son corps.
- **La détente** : l'érection se résorbe graduellement, la respiration revient à la normale. Le corps est détendu.

**Distinguer les pertes vaginales de la lubrification vaginale.**

**Les pertes vaginales** sont liées au cycle ovulatoire et menstruel (fertilité). Elles sont généralement de couleur blanc-jaune et de consistance variable en fonction du cycle. Les pertes sont nécessaires pour empêcher le vagin de se dessécher et pour le protéger contre les infections.

**La lubrification vaginale** est liée à l'excitation sexuelle. C'est un liquide clair qui s'écoule du vagin et qui a pour fonction de faciliter la pénétration vaginale. C'est un peu l'équivalent de l'érection. C'est le corps qui réagit sous l'effet des hormones, d'un stimulus sexuel ou d'une attirance physique.

**Expérience des premiers baisers**

Le premier baiser constitue une manifestation importante de l'agir sexuel qui a une représentation et une signification particulières[40][41]. Le premier baiser serait perçu comme un geste technique, et non comme un geste naturel et spontané. De fait, le « comment faire » du premier baiser préoccupe les adolescents (comment embrasser, se placer, respirer, bouger, etc.) ce qui peut les amener à être préoccupés face à ce premier geste d'agir sexuel et à s'imaginer des scénarios pour son expérimentation. Ils anticipent parfois des implications négatives à ces premiers baisers : peur d'être dégoûtés, repoussés, maladroits, de décevoir l'autre, etc.

**Normes concernant l'agir sexuel dans l'environnement social et médiatique**

***Normes sur la masturbation***

Une analyse canadienne du portait de la masturbation dans des films pour adolescents démontre que[42] la masturbation est :

- surtout pratiquée par les garçons, célibataires;
- principalement motivée par des pensées sexuelles à propos d'une personne pour laquelle on éprouve de l'attirance, un besoin sexuel non comblé, par le visionnement de matériel sexuellement explicite ou par l'ennui ou la solitude;
- associée à des implications négatives (interruption, être pris « sur le fait » ou déception, désastre) et moins souvent à des gains (relâchement de tension, plaisir);
- vécue comme une expérience plutôt négative pour les personnages masculins et plutôt positive pour les personnages féminins

***Normes sur le matériel sexuellement explicite***

Une revue de littérature[43] décrivant l'impact de la pornographie sur Internet sur les attitudes, les croyances et les comportements des adolescents rapporte que la pornographie :

- amène les adolescents à avoir des attitudes plus permissives à l'égard de différents comportements sexuels et du sexe « sans engagement »;
- renforce les stéréotypes de domination masculine, de soumission féminine et de femme-objet;
- est reliée à une acceptation plus grande de la violence faite aux femmes et de l'agressivité dans la sexualité;
- génère une pression à se conformer à des idéaux corporels et une baisse de confiance en soi (ex. : se sentir moins attirant, physiquement inférieur);
- peut créer une pression à la performance (ex. : rapidité de l'excitation sexuelle, durée de l'érection et de la pénétration, intensité du plaisir ressenti).

## Introduction de la situation d'apprentissage

**Garder en tête**

### Objectifs

**Les interventions réalisées auprès des jeunes du deuxième cycle du secondaire devraient :**

- considérer les comportements sexuels dans une perspective positive[44] et présenter leur utilité dans le développement des adolescents autant que leurs défis;
- valoriser le respect des besoins des deux personnes impliquées dans des comportements sexuels[45], notamment en amenant les adolescents à percevoir les liens entre les choix comportementaux et leurs implications[46];
- connaître des stratégies leur permettant de faire des choix éclairés en matière de comportements sexuels qui tiennent compte des particularités contextuelles des relations sexuelles adolescentes[47] (désir et excitation sexuelle intense, temps limité, pressions des pairs ou sociales, nouvelles réalités sociosexuelles, etc.).

### Messages-clés

Les élèves devront retenir que :

- Ressentir du désir, de l'attirance, de l'amour est naturel.
- Il arrive aussi qu'on soit ambivalent quant à ses souhaits, aux gestes à poser, à l'attitude à adopter en lien avec les relations sexuelles, selon les situations.
- Certaines décisions peuvent être difficiles à prendre en matière d'agir sexuel en raison des sentiments éprouvés, de la pression d'un partenaire ou des pairs.
- Les relations sexuelles peuvent contribuer au bien-être d'une personne lorsqu'elles ont lieu dans un contexte de respect, de souci de soi et de l'autre.
- On peut aussi choisir de reporter à plus tard les relations sexuelles. Il est important de pouvoir choisir le moment d'avoir ses premières relations sexuelles.

**Déroulement**

1. **Annoncer que les prochaines activités permettront de :**
   - Réfléchir sur la place du désir et du plaisir dans l'agir sexuel.
   - Prendre conscience des facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles à l'adolescence.
2. **Établir des règles de fonctionnement** pour la discussion sur des sujets concernant la sexualité ou inviter les jeunes à en élaborer, par exemple :
   - Je lève la main avant de parler.
   - J'ai le droit d'être écouté, d'avoir de petits rires, de me sentir gêné, de ne pas répondre à une question.
   - Je respecte les différences, les opinions, les sentiments, les idées et les pensées des autres.
   - Je suis discret. Je ne répète pas en dehors de la classe ce qu'un élève mentionne ici.
   - J'utilise les bons mots pour parler des parties du corps.

## Activité 1 : Boîte à questions sur l'agir sexuel

| Contenu | Durée | Matériel |
|---|---|---|
| 1 et 2 | variable | Fiches : annexe 1 et 2 |

### Déroulement

**Préparation**

**AU PRÉALABLE** à l'activité, présenter le fonctionnement de la boîte à questions aux élèves afin de leur permettre d'inscrire leurs propres questions et y revenir à un moment ultérieur. Voir les consignes présentées dans l'**annexe 1**.

**1.** Annoncer que cette activité permet de répondre à vos questions concernant :

- La place du désir et du plaisir dans l'agir sexuel.
- Les facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles à l'adolescence.

**Réalisation**

**2.** Discuter des préoccupations et des questions déposées dans la boîte à questions sur l'agir sexuel. Le simple fait de créer un espace pour nommer ces questions et préoccupations a quelque chose de rassurant pour les élèves.

**3.** Si peu d'élèves ont déposé des questions dans la boîte, utiliser les questions et préoccupations proposées dans l'**annexe 2**.

**Au besoin, vous pouvez présenter certaines capsules vidéo (annexe 1) pour des éléments de réponses concernant :**

- Les premières relations sexuelles, le désir et les fantasmes, la masturbation, la pornographie et l'orgasme.

**Intégration**

**4.** Pour faire un retour sur l'activité, poser les questions suivantes :

- Qu'est-ce que cette activité vous a permis de réaliser ?
- Qu'est-ce que cette activité vous a permis d'apprendre ?
- Il y a-t-il des éléments qui vous surprennent ?
- Il y a-t-il des éléments qui vous rassurent ?
- Pourquoi certains sujets préoccupent-ils plus que d'autres ?

**5.** Recueillir les réflexions des élèves et compléter l'activité avec les éléments suivants :

- Les adolescents ont souvent les mêmes préoccupations à propos de l'agir sexuel;
- Il est également possible de ne pas avoir beaucoup de questions, d'avoir le sentiment de ne pas être « rendu là »;
- Il peut être gênant de poser ses questions sur le sujet de l'agir sexuel;
- On peut ressentir de la pression (pairs, médias) à s'engager dans la sexualité;
- Il existe des mythes ou des idées préconçues concernant les premières relations sexuelles.

| Activité 2 : Mise en situation – Mon premier concert | | |
|---|---|---|
| **Contenu** | **Durée** | **Matériel** |
| 1 et 2 | 60 min | Vidéo : Télé-Québec – On parle de sexe — Première fois — Épisode complet , Fiches : annexe 3 et 4 |

## Déroulement

**Préparation**

**1.** Annoncer que cette activité permet de :

- Réfléchir sur la place du désir et du plaisir dans l'agir sexuel.
- Prendre conscience des facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles à l'adolescence.

**Retour sur la boîte à questions**

- L'activité précédente a-t-elle suscité d'autres questions en vous ?

Si tel est le cas, il pourrait être intéressant de faire une activité de boîte à questions à nouveau, afin que les élèves puissent poser leurs questions et que vous puissiez préparer vos réponses.

**Réalisation**

**2.** Débuter l'activité en posant aux élèves la question suivante :

- **Selon vous, qu'est-ce qu'une relation sexuelle ?**

**3.** Recueillir les réflexions et compléter avec les éléments suivants :

« Une relation sexuelle est un échange de caresses entre des partenaires qui cherchent à se procurer une excitation et un plaisir sexuel. Elle ne se limite pas uniquement à l'acte de la pénétration ni à l'atteinte absolue d'un orgasme (le plus haut point du plaisir sexuel); elle inclut les baisers, les touchers, les caresses, l'exploration du corps de son/sa partenaire, la relation orale, la masturbation réciproque, etc. »[48].

**Assister à un premier concert et avoir ses premières relations sexuelles : en quoi ça se ressemble ?**

L'activité vise à permettre aux élèves de constater ce qu'ont en commun ces deux événements. Le but n'est pas d'en arriver à la conclusion que les deux sont semblables en tous points : il s'agit plutôt d'utiliser l'image du concert pour analyser avec davantage de recul et d'objectivité les facteurs qui influencent les relations sexuelles. Les ressemblances entre les deux événements feront notamment ressortir la place du désir et du plaisir et les facteurs qui influencent « l'expérience ». L'activité ne permettra probablement pas de prendre conscience de tous les facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles. Ce travail se poursuivra au cours de l'activité suivante.

**4.** Lire l'histoire du concert ou demander aux élèves de la lire en distribuant l'**annexe 3**.

**5.** Animer l'activité à l'aide de l'**annexe 4** qui présente les questions d'animation et les pistes de réponses.

**Intégration**

**6.** Pour faire un retour sur l'activité, présenter la vidéo On parle de sexe sur la première relation sexuelle : Télé-Québec – On parle de sexe — Première fois — Épisode complet

- Que pensez-vous de cette vidéo ?
- Que retenez-vous ?

## Activité 3 : Analyse — Influences des relations sexuelles à l'adolescence

| Contenu | Durée | Matériel |
|---|---|---|
| 2 | 60 min | Fiches : annexe 5, 6 et 7<br>Vidéo : Télé-Québec – On parle de sexe — Être prêt ou pas ? |

### Déroulement

**Préparation**

1. Rappel des connaissances antérieures. Demander aux élèves de rappeler ce qui a été discuté lors de l'activité précédente :
   - Nommer au moins deux éléments en lien avec la place du plaisir, du désir ou qui influencent l'expérience des premières relations sexuelles.
2. Annoncer que cette activité permet de :
   - ➢ Réfléchir sur la place du désir et du plaisir dans l'agir sexuel.
   - ➢ Prendre conscience des facteurs qui peuvent influencer les relations sexuelles à l'adolescence.
3. Pour amorcer l'activité, présenter la vidéo On parle de sexe qui porte sur la réflexion quant à prêt ou non à avoir ses premières relations sexuelles : Télé-Québec – On parle de sexe — Être prêt ou pas ?
4. Suite au visionnement, poser les questions suivantes :
   - Que pensez-vous de cette vidéo ?
   - Les circonstances dans lesquelles on veut avoir ses premières relations sexuelles sont propres à chaque personne. Nommez quelques circonstances ou critères en vous inspirant de ce qui a été nommé dans la vidéo.

**Réalisation**

5. Proposer aux élèves de faire une analyse des préoccupations des jeunes de leur âge sur les relations sexuelles.
6. Pour ce faire, utiliser les situations des jeunes présentées dans l'**annexe 5**.
7. En petites équipes ou en grand groupe, analyser les situations des adolescents en répondant aux questions suivantes :
   - Que pensez-vous de cette situation ?
   - Quelles sont les conditions dans cette situation pour que ça se passe bien ? (s'il y a lieu)
   - Cette personne a-t-elle des motivations internes à vouloir avoir une relation sexuelle ? (s'il y a lieu)
   - Cette personne a-t-elle des motivations extérieures pouvant l'influencer ? (s'il y a lieu)
8. Ils devront ensuite associer chacun des questionnements des adolescents à une branche du réseau de concept de l'**annexe 6**.
9. Compléter les réflexions des élèves à l'aide de l'**annexe 7**.

**Intégration**

10. Amener les élèves à faire une synthèse de ce qui ressort de ces questionnements en demandant :
    - Qu'est-ce qui influence les choix et colore les expériences de relations sexuelles à l'adolescence ?

**À noter** : Cette synthèse peut se faire quand toutes les situations ont été analysées ou elle peut se bâtir au fur et à mesure.

## Conclusion de la situation d'apprentissage

**Déroulement**

1. À partir des activités précédentes, demander aux élèves de résumer, en grand groupe ou en équipes, de bonnes conditions pour les relations sexuelles.
2. Recueillir les réflexions des élèves et compléter avec les éléments suivants :
   - Consentement libre et éclairé (Vous pouvez leur demander de préciser ce que signifie un consentement libre et éclairé et compléter leurs réponses à l'aide du **contenu détaillé 2.1.5.),** protection (ITSS/grossesse), désir et plaisir des deux partenaires, donner et recevoir (mutualité), se soucier de soi et de l'autre (réciprocité), motivations à s'y engager sans pression extérieure, etc.
   - Les relations sexuelles peuvent contribuer au bien-être d'une personne lorsqu'elles sont mutuellement consenties et ont lieu dans un contexte de souci de soi et de l'autre.
   - Être capable d'exprimer ses besoins et limites et de respecter ceux du partenaire est important. Il faut aussi être capable d'arrêter une relation sexuelle si elle n'est plus souhaitée, même si elle est déjà entamée.
3. Assurez-vous que les intentions éducatives de la situation d'apprentissage ont été atteintes en demandant aux élèves de :
   - ➢ Nommer des manifestations de plaisir et de désir en s'inspirant des activités précédentes.
   - ➢ Nommer des facteurs qui influencent l'expérience des relations sexuelles.
4. Conclure la situation d'apprentissage en s'inspirant des messages-clés suivants :
   - Il importe que les partenaires aient une vision partagée de ce qu'ils souhaitent vivre et expérimenter ainsi que sur les limites à respecter (ce qui peut impliquer de réévaluer la situation au cours d'une rencontre sexuelle). On peut aussi choisir de reporter à plus tard les relations sexuelles. Il est important de pouvoir choisir le moment d'avoir des premières relations sexuelles.
   - Le plaisir est davantage présent quand les partenaires se sentent en confiance, sont attentifs à eux-mêmes et à l'autre et d'accord sur ce qu'ils explorent ensemble comme gestes sexuels, et savent qu'ils peuvent changer d'avis sur la suite de la rencontre sexuelle et que l'autre personne respectera ce choix.
   - Certaines décisions peuvent être difficiles à prendre en matière d'agir sexuel en raison des sentiments éprouvés, de la pression d'un partenaire ou des pairs. Choisir le moment où on se sent prêt à s'engager dans des relations sexuelles sans pression extérieure est une condition importante. C'est une décision bien personnelle à prendre en accord avec ses souhaits. Il n'y a pas de norme à suivre, outre celles nommées plus haut (consentement, mutualité, réciprocité).
   - Accorder de l'importance au désir et au plaisir aide à se connecter à ce qu'on ressent. Ressentir du désir, de l'attirance, de l'amour est naturel.
   - Il arrive qu'on soit ambivalent quant à ses souhaits, aux gestes à poser, à l'attitude à adopter en lien avec les relations sexuelles, selon les situations. Explorer ses désirs sexuels et amoureux permet de mieux se connaître et de savoir ce dont on a envie et ce qui nous fait plaisir et aide à faire contrepoids aux pressions extérieures (pairs, médias).

## ILLUSTRATIONS DANS LA VIE DES JEUNES

**Questions et préoccupations**

- Est-ce normal de regarder des films porno?
- Comment ça se passe la première fois?
- J'aime un garçon, mais je sais qu'il ne m'aime pas. Est-ce que je devrais faire l'amour avec lui?

**Place du désir et des fantasmes amoureux et sexuels**

- Souvent, je m'imagine avec lui. On s'embrasse longtemps et il me caresse. Ça me donne des papillons dans le ventre quand j'y pense.
- J'ai 13 ans pis j'ai un chum. Je me sens mal, car je fantasme sur un acteur du même âge que moi, est-ce que c'est normal ?[49]

**Place du plaisir**

- Est-ce qu'il faut avoir un orgasme pour avoir du plaisir pendant une relation sexuelle?
- Depuis un mois je sors avec un garçon. On s'est déjà embrassé et caressé. Je ne veux pas faire l'amour à mon âge, mais je me demandais si on pouvait faire d'autres choses pour se faire plaisir en attendant?[50]

**Facteurs pouvant influencer les relations sexuelles**

*Contexte*

- Ma copine et moi pensons avoir bientôt notre première relation sexuelle. On s'aime beaucoup et on a tous les deux le goût de le faire. On a parlé ensemble de protection pour être prêts quand ça arrivera.
- Un de mes amis et moi parlons souvent de sexe ensemble. Je sais qu'il fantasme sur moi, comme pas mal de gars qui ont des amies filles. J'aimerais peut-être coucher avec lui. Je lui fais confiance. Il va bien falloir que je fasse l'amour un jour… Ce serait un genre de *fuck friend*. Est-ce une mauvaise idée? Est-ce qu'il y a beaucoup de conséquences négatives à ça?[51]

*Dynamique relationnelle*

- Je ne me sentais pas prête à faire l'amour avec lui, mais il a tellement insisté en me disant que si je l'aimais vraiment, j'accepterais.
- J'ai 14 ans et j'ai un amoureux depuis 7 mois. On s'aime vraiment gros. La question d'avoir des relations sexuelles est arrivée et je ne sais pas si je suis prête. Je sais que mon amoureux comprendra si je refuse, il est toujours là pour m'écouter.[52]

*Consentement*

- On a essayé, mais ça faisait un peu mal. J'étais gênée de lui dire, mais je lui ai dit que je préférais arrêter. On a quand-même continué à se caresser, à s'embrasser et c'était le fun. On se reprendra une autre fois.
- Il y a une semaine, j'ai fait comprendre à ma copine mon envie d'avoir une relation sexuelle avec elle. Elle m'a répondu qu'elle n'était pas prête, puis j'ai beaucoup insisté. Maintenant, je vois que je n'ai pas eu la meilleure réaction…

*Motivations*

- Mes amis sont plus vieux que moi. Je suis le seul de ma *gang* qui ne l'a pas encore fait. Je me sens à part.
- Il a insist et j'ai fini par dire oui. Je ne voulais pas le décevoir et qu'il aille voir ailleurs...

## DANS LES MOTS D'ADOLESCENTS, UNE RELATION SEXUELLE EST :

« un échange de caresses entre des partenaires qui cherchent à se procurer une excitation et un plaisir sexuel. Elle ne se limite pas uniquement à l'acte de la pénétration ni à l'atteinte absolue d'un orgasme (le plus haut point du plaisir sexuel); elle inclut les baisers, les touchers, les caresses, l'exploration du corps de son/sa partenaire, la relation orale, la masturbation réciproque, etc. »[53].

## 1. DÉSIR ET PLAISIR DANS L'AGIR SEXUEL

Les transformations biologiques de la puberté contribuent à développer, chez l'adolescent, un intérêt grandissant pour la sexualité se traduisant par l'exploration de certains gestes sexuels posés seuls ou avec un partenaire[54].

### 1.1. Questions et préoccupations à l'égard de l'agir sexuel

Les adolescents se posent bien des questions et sont préoccupés par l'agir sexuel comme :

- Les normes liées aux relations sexuelles : ce qui est « normal », acceptable ou non, l'écart d'âge entre les partenaires, la séquence des gestes à explorer, les façons de faire, les pressions de conformité et de performance, la pornographie;
- L'imaginaire érotique (fantasmes, désirs);
- La mécanique du plaisir et le scénario d'une relation sexuelle (comment s'y prendre, les douleurs possibles à la pénétration, le plaisir ressenti, l'orgasme, etc.);
- Les dispositions personnelles : être prêt, les motivations à poser certains gestes sexuels, la pratique de la masturbation et sa fréquence;
- Les dynamiques relationnelles : l'engagement affectif des partenaires, la mutualité, les souhaits et désirs de chacun;
- Les sentiments éprouvés dans l'exploration des gestes sexuels, leur intensité, le fait qu'ils sont parfois mitigés (curiosité, fébrilité, anticipation, peur, appréhension, inquiétude).

### 1.2 Place du désir et des fantasmes amoureux et sexuels

À partir de la puberté, le désir et l'élan sexuels augmentent, les fantasmes se développent.

Le désir est un élan qui donne envie de séduire, de vivre des comportements sexuels[55]. Le désir sexuel varie dans le temps et selon les circonstances. Certains adolescents ont du désir sexuel de façon plus intense et plus fréquente que d'autres[56].

Le désir se nourrit de nos expériences : une expérience sexuelle positive génère habituellement le désir de revivre l'expérience à nouveau. Le désir se vit dans la tête alors que l'excitation sexuelle se vit dans le corps et entraîne des manifestations physiques comme l'érection et la lubrification vaginale.

On peut ressentir du désir pour une personne inatteignable (p.ex. une vedette) ou une personne de son entourage (p.ex. un camarade de classe). L'attirance (désir) peut être un critère de choix pour un partenaire amoureux et mener à vivre une intimité avec quelqu'un[57] ou encore rester dans l'imaginaire.

Les fantasmes sexuels et amoureux (p. ex. s'imaginer dans les bras de l'être aimé) sont des images ou scénarios imaginaires. Contrairement aux rêves sexuels faits pendant le sommeil, les fantasmes sont des rêves éveillés dont on choisit le scénario. Les fantasmes peuvent faire référence à une expérience passée ou à venir, vraisemblable ou irréalisable[58]. Ils aident la personne à cerner ses préférences, à déterminer la façon dont elle souhaite vivre ses relations amoureuses et sexuelles[59].

Plusieurs fantasmes des adolescents sont des fantasmes amoureux. Les jeunes s'imaginent un rapprochement avec une personne qui leur plaît, rêvent aux façons de la séduire, à des moments passés avec elle, à vivre une relation amoureuse avec elle.

Les fantasmes amoureux et sexuels permettent aux adolescents d'explorer leurs désirs sexuels et de se connaître davantage. Cette connaissance de

soi est un atout précieux, qui permet d'explorer des gestes sexuels dans le respect de ses désirs et de ses besoins. Les fantasmes participent à l'éveil sexuel des adolescents, ils suscitent et alimentent le désir[60]. Ces rêveries peuvent procurer un plaisir sexuel psychologique en permettant de satisfaire des besoins qui ne sont pas comblés dans la réalité[61].

Les fantasmes servent à développer l'imaginaire et à explorer ce qui suscite le désir et ne correspondent pas toujours à l'orientation sexuelle[62] de la personne : on peut avoir des fantasmes homosexuels et se définir comme hétérosexuel; on peut avoir des fantasmes hétérosexuels et se définir comme homosexuel.

### 1.3 Place du plaisir

La place du plaisir est cruciale dans la sexualité et dans l'agir sexuel. Découvrir la sexualité à l'adolescence, c'est le plaisir de découvrir les sensations liées aux différentes caresses qu'on peut donner et recevoir dans le respect des désirs et limites de chacun. Le plaisir passe entre autres par les zones érogènes : ces parties du corps les plus sensibles au plaisir sexuel.

Le plaisir ne se vit toutefois pas que dans le corps, il se vit aussi dans la tête (plaisir sexuel psychologique). Les adolescents recherchent le plaisir psychologique et physique lors de leurs relations sexuelles[63].

#### 1.3.1 Le plaisir sexuel physique

Le plaisir sexuel physique est expérimenté lors de la masturbation, de baisers, de caresses sur le corps ou les organes génitaux avec un partenaire. Le corps réagit à ces caresses par différentes manifestations physiques (érection, lubrification, orgasme). Les réactions du corps pendant les contacts sexuels sont divisées en 4 phases qu'on appelle la réponse sexuelle. Ces phases sont l'excitation sexuelle, le plateau, l'orgasme et la détente. Le plaisir sexuel physique ne se limite donc pas à l'orgasme.

#### 1.3.2 Le plaisir sexuel psychologique

Le plaisir sexuel psychologique réfère aux sentiments positifs qui accompagnent les comportements sexuels : proximité, intimité, sentiment de bien-être. Les fantasmes et la proximité de quelqu'un pour qui on ressent du désir peuvent aussi nous faire ressentir du plaisir sexuel psychologique.

## 2. FACTEURS QUI PEUVENT INFLUENCER LES RELATIONS SEXUELLES

Le vécu des relations sexuelles diffère d'un jeune à l'autre. Le contexte dans lequel elles ont lieu, les raisons qui motivent les jeunes à s'y engager et le plaisir ressenti ont une influence sur la façon dont ils vivent leurs premières expériences sexuelles. Il importe que les adolescents puissent réfléchir aux conditions qui leur permettent de vivre des relations sexuelles agréables (désir, consentement, respect des limites de chacun, protection, confiance, plaisir, etc.).

### 2.1 Le contexte des relations sexuelles

Les jeunes qui expérimentent les gestes sexuels dans une relation où il y a une bonne communication, un bon niveau d'intimité et d'engagement vivent généralement plus positivement leurs premières expériences sexuelles[64].

#### 2.1.1 Relations sexuelles en contexte d'engagement amoureux

La majorité des jeunes vivent leur première relation sexuelle dans un contexte amoureux. L'amour est, par ailleurs, la motivation la plus souvent évoquée pour s'engager dans une première relation sexuelle. D'autres facteurs que

l'engagement amoureux les motivent aussi (curiosité, recherche de plaisir, atteindre un certain statut social, etc.).

### 2.1.2 Relations sexuelles sans engagement amoureux

Certains jeunes choisissent d'avoir des expériences sexuelles avec un ou une ami(e), notamment à cause du lien de confiance, du sentiment de sécurité et de confort avec cette personne. D'autres choisissent de vivre des expériences sexuelles dans le cadre d'une aventure sans lendemain. Souvent, d'autres facteurs que l'engagement amoureux les motivent (curiosité, plaisir, atteindre un statut social).

### 2.1.3 Des relations sexuelles planifiées ou non, protégées ou non

Avoir discuté de ses souhaits et de ses craintes, prévu l'utilisation d'un moyen de protection, le moment et le lieu le plus propice permet de vivre plus positivement les relations sexuelles.

Les relations sexuelles sécuritaires et l'utilisation de moyens de protection (grossesse/ ITSS) peuvent accroître le plaisir en réduisant les sources possibles d'inquiétude ou de stress[65].

### 2.1.4 Dynamique relationnelle

Lorsque la relation est basée sur la mutualité, que chacun se soucie de soi et de l'autre et n'impose pas ses désirs à l'autre, il est plus facile de communiquer ses souhaits et ses limites.

Peu importe le contexte relationnel dans lequel les gestes sexuels ont lieu, les personnes doivent être d'accord et doivent pouvoir consentir librement (sans pression)

### 2.1.5 Consentement

- Les adolescents de 12 ans et plus peuvent consentir à des gestes sexuels sous réserve de certains principes;
- Les adolescents de 16 ans et plus sont légalement en âge de consentir à des gestes sexuels;
- Les jeunes de 14 et 15 ans peuvent consentir à des gestes sexuels dans la mesure où il n'y a pas plus de 5 ans d'écart d'âge entre les partenaires;
- À 12 et 13 ans, un jeune peut consentir à des gestes sexuels dans la mesure où il n'y a pas plus de 2 ans d'écart entre les partenaires;

**Pour tous les jeunes de moins de 18 ans, la notion de consentement n'est pas reconnue si le partenaire le plus âgé est en situation d'autorité, de confiance, de dépendance (coach de sport, professeur) avec l'autre jeune.**

Chacun doit pouvoir choisir librement de s'engager ou non dans des contacts sexuels. Cela permet de vivre des contacts sexuels dans le respect et le souci de soi et de l'autre.

Le consentement doit être libre et éclairé : donné de façon volontaire[66]. Cela veut dire :

- Qu'on peut être d'accord avec un geste sexuel, mais pas avec un autre;
- Qu'on peut changer d'idée sur la suite de la rencontre sexuelle et retirer son consentement à tout moment;
- Que le consentement sexuel doit être donné à chaque rencontre sexuelle.

La personne qui initie un geste sexuel a la responsabilité d'obtenir un consentement clair. Un contact sexuel fait sans consentement constitue une agression sexuelle[67].

Le consentement peut être évalué par les gestes du partenaire. Lorsqu'un geste sexuel est initié, le corps et le visage expriment leur accord (le corps est détendu, l'autre personne m'étreint, m'enlace, se rapproche physiquement vers moi, etc.). En cas de doute sur le consentement de l'autre personne, demander verbalement : est-ce que c'est ok ? Tu es d'accord pour continuer ?

Le silence ou l'absence d'un « non » ne veut pas dire oui : ne pas résister physiquement ou demeurer immobile ne constitue pas un consentement sexuel libre et éclairé.

**Au sens de la loi, le consentement n'est pas reconnu quand :**

- L'écart d'âge entre les deux partenaires n'est pas respecté;
- Un des partenaires est intoxiqué par l'alcool ou une autre drogue;
- Un des partenaires est en situation d'autorité;
- Le geste sexuel a été posé sous la contrainte, la menace ou toute autre forme de pression.

## 2.2 Les motivations à s'engager dans des relations sexuelles

Il existe différentes raisons de s'engager dans des comportements sexuels à l'adolescence. Certaines sont reliées à des souhaits personnels (motivations internes), d'autres à des influences extérieures (motivations externes). Les relations sexuelles sont souvent motivées par un amalgame de ces raisons et diffèrent d'un jeune à l'autre.

**2.2.1 Motivations internes :** exprimer son désir sexuel, ressentir du plaisir, relâcher une tension sexuelle, amour, explorer, curiosité, expérimenter l'intimité avec son/sa partenaire, etc.

**2.2.2 Motivations externes :** ne pas être en retard dans l'expérimentation de certains gestes comparativement à ses pairs, se sentir mieux quand on vit des difficultés, garder son partenaire, plaire, impressionner, être populaire, rejeter des normes parentales, acquérir un statut social, éviter un conflit, ne pas décevoir, etc.

## 2.3 Conditions pour des relations sexuelles agréables

Pour vivre des relations sexuelles agréables, il faut être en mesure d'exprimer ses besoins et ses limites et de se sentir libre de le faire, respecter ceux de l'autre, se sentir capable d'arrêter une relation sexuelle si elle n'est plus souhaitée.

La relation sexuelle est un acte partagé, complice, engageant l'intimité de chacun. Cette recherche d'intimité affective et sexuelle comporte ses défis. Des difficultés peuvent survenir, souvent liées à une méconnaissance de soi et de l'autre[68].

Les partenaires ont chacun la responsabilité de s'assurer que l'autre est à l'aise et désire continuer. Si l'un d'eux ne souhaite plus poursuivre, il peut retirer son consentement en tout temps. L'autre doit respecter la décision et s'arrêter. Il faut respecter ce souhait même si on peut être déçu que l'autre n'ait plus envie de s'engager dans un geste sexuel ou d'aller plus loin. Le consentement doit se faire sans pression. Cela veut dire qu'on peut s'embrasser, avoir le goût de continuer, mais ne pas avoir envie d'aller plus loin, par exemple, se caresser sous les vêtements. Il est important de se sentir bien, de ressentir du plaisir à poser un geste sexuel.

Il est important de pouvoir parler à une personne de confiance (pairs, parents, ressource de l'école) pour se rassurer ou poser ses questions concernant l'agir sexuel.

# ANNEXES

# Discussion – Boîte à questions sur l'agir sexuel

**1.** Présenter le fonctionnement de la boîte à questions aux élèves :

- Des petits papiers sont fournis au début de l'activité.
- L'élève inscrit une question de façon anonyme concernant la thématique abordée durant cette rencontre.
- L'animateur récupère les papiers et les dépose dans la boîte.
- Les questions seront répondues durant une prochaine période.
- Préciser que les élèves peuvent ajouter d'autres questions au cours des prochains jours.
- Si l'activité se fait dans plusieurs groupes, il peut être intéressant de regrouper les questions de tous les élèves pour enrichir et dépersonnaliser l'exercice.

**2.** Revenir à un moment ultérieur pour répondre à ces questions permettra de :

- S'accorder un temps de réflexion
- Retirer les questions qui visent surtout à provoquer
- Classer les questions en catégories afin de faciliter la préparation pour répondre aux questions et discriminer celles qui traduisent d'un besoin d'information pertinente selon l'âge des élèves de celles qui demandent de recadrer quelque chose dont ils auraient entendu parler (médias, entourage).

**Consulter le document du MÉES « Répondre aux questions des élèves » pour vous préparer (disponible pour les enseignants de la CSDL au https://educationsexualite.cslaval.qc.ca/).**

**3.** Au besoin, vous pouvez présenter certaines capsules vidéos pour des éléments de réponses concernant :

**Les premières relations sexuelles**:

- Télé-Québec – On parle de sexe — Première fois — Bon à savoir
- Télé-Québec – On parle de sexe – Être prêt ou pas ? – Bon à savoir

**Le désir et les fantasmes** :

- Télé-Québec – On parle de sexe – Fantasmes – Bon à savoir
- Télé - Québec – On parle de sexe – Intérêt et désir sexuel – Bon à savoir

**La masturbation** : Télé-Québec – On parle de sexe – Masturbation – Bon à savoir

**La pornographie** :

- Télé-Québec – On parle de sexe – Porno et réalité – Bon à savoir
- Télé-Québec – On parle de sexe – Impact de la porno – Bon à savoir

**L'orgasme :**

- Télé-Québec – On parle de sexe – Orgasme féminin – Bon à savoir
- Télé-Québec — On parle de sexe – Orgasme masculin – Bon à savoir

# Discussion – Boîte à questions sur l'agir sexuel

1. Répondre aux questions des élèves.
2. Alimenter l'activité à l'aide des questions et préoccupations des jeunes suivantes :

**Question 1**

- Est-ce normal de regarder des films pornos ?

*Pistes de réponses* :

La pornographie s'adresse aux adultes de 18 ans et plus. C'est normal d'être curieux par rapport à la sexualité et face à ce qui est présenté dans la pornographie, mais cela risque de te donner de la mauvaise information. La pornographie ne représente pas la réalité. Ce sont des acteurs qui s'adonnent à des comportements sexuels crus afin de susciter l'excitation sexuelle auprès des spectateurs[1].

Une revue de littérature décrivant l'impact de la pornographie sur Internet sur les attitudes, les croyances et les comportements des adolescents rapporte que la pornographie[2] :

- renforce les stéréotypes de domination masculine, de soumission féminine et de femme-objet;
- génère une pression à se conformer à des idéaux corporels et une baisse de confiance en soi (ex. : se sentir moins attirant, physiquement inférieur);
- peut créer une pression à la performance (ex. : rapidité de l'excitation sexuelle, durée de l'érection et de la pénétration, intensité du plaisir ressenti).

**Question 2**

- C'est quoi un orgasme ?

*Pistes de réponses* :

**L'orgasme** est le point culminant du plaisir. Il est généralement accompagné de l'éjaculation et dure une dizaine de secondes. Il est accompagné de contractions des muscles situés autour des organes génitaux. Pour certaines personnes, atteindre l'orgasme peut demander plus de temps et un apprentissage de son corps.

Les orgasmes sont différents pour chaque personne et varient en intensité d'une relation sexuelle à l'autre. Souvent, les orgasmes ne se produisent pas au même moment entre les partenaires et les partenaires n'auront pas nécessairement un orgasme à toutes les relations sexuelles. Plusieurs facteurs peuvent expliquer que cela ne se produit pas (stress, fatigue, méconnaissance de son corps, stimulation insuffisante, etc.). L'important est chacun des partenaires se sentent biens[3].

---

[1] Inspiré de Tel-jeunes — Sexualité – Pornographie : https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite/Pornographie

[2] Peter et Valkenburg, 2016. Adolescents and pornography: a review of 20 years of research. The journal of sex research, 53 (4-5), p. 509-531. Et Owens et coll., 2012. The impact of Internet pornography on adolescents: a review of research. *Sexual addiction & compulsivity*, 19 (1-2), p. 99-122.

[3] Tel-Jeunes — Relations sexuelles — l'orgasme : https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite/Relations-sexuelles/L-orgasme-sensations-fortes-en-vue

**Question 3**

- Est-ce normal de se masturber ?

*Pistes de réponses* :

La masturbation est un comportement normal qui permet de découvrir et d'explorer son corps afin de se procurer du plaisir sexuel. C'est un choix personnel, donc tu as le choix de te masturber ou non[4].

**Question 4**

- Est-ce vrai que la fille saigne la première fois qu'elle fait l'amour ?

Il est possible que la première relation sexuelle soit douloureuse. Le stress nuit à l'excitation et donc la lubrification vaginale peut être insuffisante ce qui peut rendre la pénétration (du pénis ou des doigts) inconfortable. L'hymen (une petite membrane située à l'ouverture du vagin) est tendu lorsqu'il n'y a jamais eu de pénétration vaginale. C'est ce qui peut causer un certain inconfort ou un léger saignement lors d'une première pénétration vaginale. Il est également possible que l'hymen ait déjà été dilaté en faisant du sport et en utilisant des tampons[5].

**Question 5**

- Je n'ai jamais embrassé de gars ou même eu de chum. Mes amies ont des amoureux et sont presque rendues à faire l'amour... Est-ce que je suis normale [69]?

*Pistes de réponses* :

Les statistiques démontrent que la proportion de jeunes ayant déjà eu une relation sexuelle en 3e secondaire est de 29%. À titre indicatif, cette proportion augmente à 40% en 4e secondaire et à 52% en 5e secondaire[70]. Chacun vit ses expériences à son propre rythme, il est donc tout à fait correct de ne pas avoir vécu de relations amoureuses ou sexuelles alors que d'autres en ont déjà vécu.

**Question 6**

- J'aime mon copain. Je me sentirais prête à avoir des relations sexuelles avec lui, mais je me demande si 3 mois de couple c'est trop tôt? Est-ce que j'ai trop de désir trop tôt ? Je n'ai pas le droit de dormir avec lui, car mes parents ne veulent pas. J'ai peur que plus tard je me rende compte que j'aurais dû attendre[71].

*Pistes de réponses* :

Il est important de pouvoir discuter avec ton copain de tes attentes, de tes besoins, de tes craintes, de tes désirs, de tes envies et de lui partager ton intimité. Prends le temps d'y réfléchir et tu peux te questionner à savoir si :

- Tu te sens à l'aise de partager cela avec cette personne ?
- Tu as confiance en cette personne ?

[4] Tel-jeunes – Sexualité – Masturbation – Pourquoi se masturbe-t-on ?
[5] Sexualité — les premières expériences : https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite/Les-premieres-experiences

**Question 7**

- Quel est le bon âge pour avoir une relation sexuelle et comment se préparer à ça[72].

*Pistes de réponses* :

Il n'y a pas d'âge idéal pour avoir ses premières expériences sexuelles. Chacun vit ses expériences à son propre rythme et au moment où il se sent prêt. Pour te préparer, tu peux commencer par te poser les questions suivantes[6] :

- « As-tu envie d'explorer ta sexualité avec ton chum ou ta blonde ?
- Es-tu en confiance en ton·ta partenaire actuel·le ?
- Sens-tu qu'il·elle te respecte ?
- As-tu le goût de partager ce moment d'intimité avec lui·elle ?
- Es-tu suffisamment à l'aise pour en discuter avec ton·ta partenaire ?
- Le fais-tu réellement pour toi, et non pas pour plaire ou parce que tu ressens de la pression ?
- Connais-tu les moyens de contraception et de protection contre les ITSS ?
- En as-tu choisi un ? L'as-tu en main ?
- Prends-tu ta décision en ayant les idées claires, sans que la drogue ou l'alcool n'influence ton jugement ? »

**Question 8**

- J'ai 13 ans pis j'ai un chum. Je me sens mal, car je fantasme sur un acteur du même âge que moi, est-ce que c'est normal ? [7]

*Pistes de réponses* :

Les fantasmes sexuels et amoureux (p. ex. s'imaginer dans les bras de l'être aimé) sont des images ou scénarios imaginaires. Les fantasmes peuvent faire référence à une expérience passée ou à venir, vraisemblable ou irréalisable. Ils aident la personne à cerner ses préférences, à déterminer la façon dont elle souhaite vivre ses relations amoureuses et sexuelles. Plusieurs fantasmes des adolescents sont des fantasmes amoureux. Les jeunes s'imaginent un rapprochement avec une personne qui leur plaît, rêvent aux façons de la séduire, à des moments passés avec elle, à vivre une relation amoureuse avec elle. Les fantasmes amoureux et sexuels permettent aux adolescents d'explorer leurs désirs sexuels et de se connaître davantage. Les fantasmes servent à développer l'imaginaire et à explorer ce qui suscite le désir et ne correspondent pas toujours à l'orientation sexuelle de la personne : on peut avoir des fantasmes homosexuels et se définir comme hétérosexuel.

[6] Tel-jeunes : Sexualité — les premières expériences : https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite/Les-premieres-experiences#bon
[7] Inspiré d'une question d'une fille de 13 ans sur le site de Tel-Jeunes. Nov. 2015

**Question 9**

- Est-ce qu'il faut avoir un orgasme pour avoir du plaisir pendant une relation sexuelle ?

*Pistes de réponses :*

**Le plaisir sexuel physique (le corps) :**

- Le plaisir sexuel physique est ressenti durant la masturbation, les baisers, les caresses sur le corps ou sur les organes génitaux avec un partenaire. Le corps réagit à ces caresses par différentes manifestations physiques (p. ex. érection, lubrification, orgasme). Les réactions du corps pendant les contacts sexuels sont divisées en 4 phases qu'on appelle la réponse sexuelle. Ces phases sont l'excitation sexuelle, le plateau, l'orgasme et la détente.

**L'excitation sexuelle** est le premier signe physique du plaisir : c'est l'érection du pénis et du clitoris ainsi que la lubrification vaginale. Cette phase survient lors des contacts sexuels, mais aussi lorsque les personnes imaginent ou visualisent un stimulus sexuel (fantasme, regarder un corps nu, etc.). L'excitation peut être expérimentée sans poursuivre plus loin. Dans ce cas, l'érection et la lubrification cessent.

**Le plateau** : l'excitation sexuelle grandit, le plaisir sexuel s'intensifie. L'érection devient plus forte. La respiration change et s'accélère un peu. Cette phase peut durer plusieurs minutes avant d'atteindre la phase de l'orgasme. Il est également possible que les réactions du corps demeurent dans cette phase procurant du plaisir. **Le plaisir sexuel physique ne se limite donc pas à l'orgasme.**

**Le plaisir sexuel psychologique (la tête et le cœur) :**

- Le plaisir sexuel psychologique réfère aux sentiments positifs qui accompagnent les comportements sexuels : proximité, intimité, sentiment de bien-être. Les fantasmes et la proximité de quelqu'un pour qui on ressent du désir peuvent aussi nous faire ressentir du plaisir sexuel psychologique.

**Question 10**

- Au cours d'une discussion avec des amies, l'une d'entre elles a dit qu'elle ressentait du désir pour une personne de l'école. Je ne comprends pas ce qu'elle veut dire. C'est quoi avoir du désir pour quelqu'un ?

*Pistes de réponses* :

Le désir est un élan qui donne envie de séduire, de vivre des comportements sexuels. Le désir sexuel varie dans le temps et selon les circonstances. Certains adolescents ont du désir sexuel de façon plus intense et plus fréquente que d'autres. Le désir se nourrit de nos expériences : une expérience sexuelle positive génère habituellement le désir de revivre l'expérience à nouveau. Le désir se vit dans la tête alors que l'excitation sexuelle se vit dans le corps et entraîne des manifestations physiques comme l'érection et la lubrification vaginale.

# Mise en situation : Mon premier concert[8]

**Consignes : Lire la mise en situation suivante pour répondre aux questions de l'animateur.**

Ça fait longtemps que je veux aller au concert de mon chanteur préféré. Je ne suis jamais allée à un aussi grand concert. Dernièrement, mon copain et moi en avons discuté et nous sommes maintenant prêts à tenter cette nouvelle expérience. Nous sommes en couple depuis un bout de temps et on a une belle complicité. J'espère que nous aurons beaucoup de plaisir. Je suis vraiment enthousiaste à l'idée d'y aller.

Ce premier concert demande une planification de notre part. Pour s'y rendre, nous devrons prendre deux autobus et le métro. Aussi, comme j'ai les oreilles sensibles, je me suis acheté des bouchons. Je pense que j'ai tout prévu.

Depuis que je sais que je vais au concert, je suis souvent distraite pendant mes cours. J'imagine le concert : mon copain et moi qui chantons notre chanson préférée dans une ambiance et un décor magnifiques. D'autres fois, je m'imagine que la musique ne s'arrête jamais et que nous dansons toute la nuit. Tout ce temps-là, j'ai le cœur qui bat un peu plus vite. J'ai très hâte à ce moment.

Malgré mon enthousiasme, j'ai parfois des inquiétudes en pensant au concert qui approche. Je me pose toutes sortes de questions à savoir comment je dois me comporter durant le concert. Est-ce que je dois chanter, danser, sauter ? Je me demande si mon copain appréciera le concert autant que moi. Je crains qu'il soit déçu. J'ai parlé à une amie qui est déjà allée à un concert. Elle m'a expliqué comment ça se passe généralement et ça m'a rassurée.

Le concert a débuté avec des chansons pour réchauffer la salle tranquillement. Mon amie m'avait dit que ça se passait comme ça. Je ne connaissais pas les chansons, donc je n'étais pas très emballée. Je me sentais tout de même bien, car l'ambiance était bonne. D'une chanson à l'autre, mon copain et moi embarquions de plus en plus dans le rythme. C'était plaisant.

Quand notre chanson préférée est arrivée, le moment était génial. Nous avons commencé à chanter et à danser. Je n'arrêtais pas de rire et de sourire. Mon copain et moi échangions des regards complices, je voyais dans son visage qu'il avait beaucoup de plaisir.

Peu de temps après, j'ai remarqué qu'il était différent. Mon copain m'a dit qu'il ne se sentait pas bien. Je suis sortie de la salle de concert avec lui et nous avons décidé de retourner à la maison. J'étais déçue de manquer la fin du concert, mais je préférais respecter ses besoins.

Le lendemain, nous avons discuté de ce qui s'est passé lors du concert. Ce moment nous a permis de partager nos sentiments et d'éclaircir ce qui s'est produit. Cela a été une occasion de parler ouvertement de nos besoins. Je suis contente d'avoir parlé de cette soirée avec lui et cela nous a rapproché. Nous pensons déjà au prochain concert ensemble.

[8] Adaptée de la suggestion d'activité « Mon premier mégaconcert » du canevas pédagogique – Agir sexuel – 3e secondaire — MÉES

# RÉPONSES – Mise en situation : Mon premier concert

**1.** Au cours de la lecture, repérer les éléments de la situation du premier concert qui se réfèrent à une première relation sexuelle à l'aide du tableau suivant :

| Mise en situation : Mon premier concert | Notes pour l'animateur |
|---|---|
| Ça fait longtemps que je veux aller au concert de mon chanteur préféré. Je ne suis jamais allée à un aussi grand concert. Dernièrement, mon copain et moi en avons discuté et nous sommes maintenant prêts à tenter cette nouvelle expérience. Nous sommes en couple depuis un bout de temps et on a une belle complicité. J'espère que nous aurons beaucoup de plaisir. Je suis vraiment enthousiaste à l'idée d'y aller. | Ça fait longtemps qu'elle pense à sa première relation sexuelle. Elle a pris le temps d'en discuter avec son partenaire et ils se sentent prêts à avoir leur première relation sexuelle ensemble. Elle envisage de manière positive ce moment. |
| Ce premier concert demande une planification de notre part. Pour nous y rendre, nous devrons prendre deux autobus et le métro. Aussi, comme j'ai les oreilles sensibles, je me suis acheté des bouchons. Je pense que j'ai tout prévu. | Avoir sa première relation sexuelle peut demander de la préparation : Est-ce que je connais les moyens contraceptifs et de protection possibles ? Est-ce qu'ils sont en ma disposition ? Est-ce que je sais comment les utiliser ? |
| Depuis que je sais que je vais au concert, je suis souvent distraite pendant mes cours. J'imagine le concert : mon copain et moi qui chantons notre chanson préférée dans une ambiance et un décor magnifiques. D'autres fois, je m'imagine que la musique ne s'arrête jamais et que nous dansons toute la nuit. Tout ce temps-là, j'ai le cœur qui bat un peu plus vite. J'ai très hâte à ce moment. | Elle a des fantasmes concernant sa première fois et elle s'imagine l'ambiance, le contexte, la façon que cela va se dérouler, etc. S'imaginer et penser à ce moment est excitant et elle l'envisage positivement. |
| Malgré mon enthousiasme, j'ai parfois des inquiétudes en pensant au concert qui approche. Je me pose toutes sortes de questions à savoir comment je dois me comporter durant le concert. Est-ce que je dois chanter, danser, sauter ? Je me demande si mon copain appréciera le concert autant que moi. Je crains qu'il soit déçu. J'ai parlé à une amie qui est déjà allée à un grand concert. Elle m'a expliqué comment ça se passe généralement et ça m'a rassurée. | Elle ressent des inquiétudes plus le moment approche : Comment ça doit se passer ? Qu'est-ce que je dois faire ? Qu'est-ce que mon partenaire doit faire ? Est-ce que je vais aimer ça ? Est-ce que mon partenaire va aimer ça ?<br><br>Elle en parle à une amie qui a déjà eu une relation sexuelle qui peut lui parler de son expérience. Certaines informations peuvent être rassurantes, même s'il n'y a pas une unique façon d'avoir une relation sexuelle et que les expériences peuvent être différentes d'une personne à l'autre et d'une fois à l'autre. |
| Le concert a débuté avec des chansons pour réchauffer la salle tranquillement. Mon amie m'avait dit que ça se passait comme ça. Je ne connaissais pas les chansons, donc je n'étais pas très emballée. Je me sentais tout de même bien, car l'ambiance était bonne. D'une chanson à l'autre, mon copain et moi embarquions de plus en plus dans le rythme. C'était plaisant. | La relation sexuelle peut débuter avec des caresses, des baisers, des touchers. Les sensations peuvent être nouvelles. Elles peuvent procurer du plaisir ou non. Il est important de respecter son rythme et celui du partenaire. |

| Mise en situation : Mon premier concert (suite) | Notes pour l'animateur (suite) |
|---|---|
| Quand notre chanson préférée est arrivée, le moment était génial. Nous avons commencé à chanter et à danser. Je n'arrêtais pas de rire et de sourire. Mon copain et moi échangions des regards complices, je voyais dans son visage qu'il avait beaucoup de plaisir. | Durant la relation sexuelle, elle a du plaisir et elle remarque que son partenaire aussi. |
| Peu de temps après, j'ai remarqué qu'il était différent. Mon copain m'a dit qu'il ne se sentait pas bien. Je suis sortie de la salle de concert avec lui et nous avons décidé de retourner à la maison. J'étais déçue de manquer la fin du concert, mais je préférais respecter ses besoins. | Elle remarque que son partenaire ne semble plus apprécier la relation sexuelle. Il lui fait part de son inconfort. Il cesse la relation sexuelle. Elle est déçue, mais c'est important de respecter son partenaire. |
| Le lendemain, nous avons discuté de ce qui s'est passé lors du concert. Ce moment nous a permis de partager nos sentiments et d'éclaircir ce qui s'est produit. Cela a été une occasion de parler ouvertement de nos besoins. Je suis contente d'avoir parlé de cette soirée avec lui et cela nous a rapprochés. Nous pensons déjà au prochain concert ensemble. | Ils discutent de ce qui s'est passé. Ils partagent leurs sentiments et leurs besoins. La communication entre les partenaires est primordiale pour le bien-être des partenaires et le maintien de leur relation. Ils se sentent bien et souhaitent avoir une relation sexuelle ensemble à nouveau. |

**2.** Suite à la lecture de la mise en situation, poser les questions suivantes aux élèves :

- Dans cette histoire, qu'est-ce qui fait penser aux différents aspects des premières relations sexuelles ?
    - Qu'est-ce qui réfère au plaisir ? Au désir ?
    - Qu'est-ce qui influence l'expérience vécue ?

**3.** Recueillir les réflexions des élèves et compléter avec les éléments suivants :

- Choisir avec qui on vit cette expérience;
- Anticiper le plaisir, avoir des fantasmes;
- Se préoccuper de sa santé et de sa sécurité par diverses précautions (ex : prévoir les déplacements pour le concert/se protéger des ITSS et d'une grossesse pour la relation sexuelle);
- En parler avec quelqu'un de confiance qui a de l'expérience;
- Connaître une montée du plaisir pendant qu'on vit l'expérience (le plaisir est psychologique autant que physique).
- Quitter parce qu'on ne se sent plus bien (ex. : quitter le concert avant la fin parce qu'on ne se sent plus bien et ne plus consentir à avoir une relation sexuelle, à certains gestes sexuels ou vouloir cesser la relation sexuelle);
- Communiquer ses inquiétudes et ses besoins à son partenaire.

# Analyse : Influences des relations sexuelles à l'adolescence

Consignes : Pour chacune des situations ci-dessous, répondez aux questions suivantes :

- Que pensez-vous de cette situation ?
- Quelles sont les conditions dans cette situation pour que ça se passe bien ? (s'il y a lieu)
- Cette personne a-t-elle des motivations internes à vouloir avoir une relation sexuelle ? (s'il y a lieu)
- Cette personne a-t-elle des motivations extérieures pouvant l'influencer ? (s'il y a lieu)

1. Ma copine et moi pensons avoir bientôt notre première relation sexuelle. On s'aime beaucoup et on a tous les deux le goût de le faire. On a parlé ensemble de protection pour être prêts quand ça arrivera. Je suis même allé discuter avec l'infirmière de l'école pour avoir des réponses à plusieurs de mes questions.
2. Je ne me sentais pas prête à faire l'amour avec lui, mais il a tellement insisté en me disant que si je l'aimais vraiment, j'accepterais. J'ai fini par dire oui. Je ne voulais pas le décevoir et risquer qu'il aille voir ailleurs ou qu'il me quitte.
3. On a essayé, mais ça me faisait un peu mal. J'étais gênée de lui dire, mais je lui ai dit que je préférais arrêter. On a quand même continué à se caresser, à s'embrasser et c'était l'fun. On se reprendra une autre fois.
4. Mes amis sont plus vieux que moi. Je suis le seul de ma gang qui l'a pas encore fait. Je me sens à part.
5. On est vraiment en amour elle et moi. On a tous les deux le goût d'aller plus loin dans nos caresses. Ça fait longtemps que j'imagine ce moment-là. Je me suis presque fait un film dans ma tête. Je sais que nous ferons l'amour bientôt, mais je n'insiste pas. Ça finira bien par arriver.
6. Je fréquente une personne depuis quelque temps. Nous étions prêts à avoir une relation sexuelle ensemble. Le jour venu, nous n'avions pas pensé à avoir un condom. J'ai refusé d'avoir une relation sexuelle même si j'avais vraiment envie de continuer.

# Analyse : Influences des relations sexuelles à l'adolescence

**Des conditions pour que ça se passe bien :**

- Exprimer, respecter ses besoins et ses limites ainsi que les besoins et les limites de l'autre;
- Faire face aux obstacles;
- Avoir une personne de confiance à qui parler;
- Il y a un consentement mutuel entre les personnes et chacun a le droit de cesser la relation sexuelle à n'importe quel moment;

**Des motivations à l'intérieur de soi :**

- Désir sexuel;
- Craintes;
- Amour;
- Besoin d'explorer;
- Curiosité;
- Tension sexuelle;
- Anticipation du plaisir sexuel :
  - psychologique, sentiments positifs : intimité, partage, bien-être, proximité;
  - physique : désir, excitation, orgasme, détente;
- Fantasmes.

**Des motivations extérieures à soi :**

- Plaire;
- Se sentir bien dans un moment difficile;
- Impressionner;
- Être populaire;
- Acquérir un statut social;
- Ne pas être en retard sur les autres;
- Éviter un conflit;
- Garder son partenaire.

# RÉPONSES – Analyse : Influences des relations sexuelles à l'adolescence

1. **Ma copine et moi pensons avoir bientôt notre première relation sexuelle. On s'aime beaucoup et on a tous les deux le goût de le faire. On a parlé ensemble de protection pour être prêts quand ça arrivera. Je suis même allé discuter avec l'infirmière de l'école pour avoir des réponses à plusieurs de mes questions.**

   *Compléter les réflexions des élèves à l'aide des éléments suivants* :

   - La majorité des jeunes vivent leur première relation sexuelle dans un contexte amoureux. L'amour est souvent une motivation pour s'engager dans une première relation sexuelle.
   - Certains jeunes choisissent d'avoir des expériences sexuelles avec un ou une ami(e), notamment à cause du lien de confiance, du sentiment de sécurité et de confort avec cette personne. D'autres choisissent de vivre des expériences sexuelles dans le cadre d'une aventure sans lendemain. Souvent, d'autres facteurs que l'engagement amoureux les motivent (curiosité, plaisir, atteindre un statut social).
   - Avoir discuté de ses souhaits et de ses craintes, prévu l'utilisation d'un moyen de protection, le moment et le lieu le plus propice permet de vivre plus positivement les relations sexuelles.
   - Les relations sexuelles sécuritaires et l'utilisation de moyens de protection et de contraception (grossesse/ ITSS) peuvent accroître le plaisir en réduisant les sources possibles d'inquiétude ou de stress.
   - Il est important de pouvoir parler à une personne de confiance (pairs, parents, ressource de l'école) pour se rassurer ou poser ses questions concernant la sexualité.

2. **Je ne me sentais pas prête à faire l'amour avec lui, mais il a tellement insisté en me disant que si je l'aimais vraiment, j'accepterais. J'ai fini par dire oui. Je ne voulais pas le décevoir et prendre le risque qu'il aille voir ailleurs ou qu'il me quitte.**

   *Compléter les réflexions des élèves à l'aide des éléments suivants* (pour plus d'information concernant la notion du consentement, consulter la section **2.1.5** du **contenu détaillé**) :

   - Chacun doit pouvoir choisir librement de s'engager ou non dans des contacts sexuels. Cela permet de vivre des contacts sexuels dans le respect et le souci de soi et de l'autre. Le consentement doit être libre et éclairé : donné de façon volontaire. Cela veut dire :
     - qu'on peut être d'accord avec un geste sexuel, mais pas avec un autre;
     - qu'on peut changer d'idée sur la suite de la rencontre sexuelle et retirer son consentement à tout moment;
     - que le consentement sexuel doit être donné à chaque rencontre sexuelle.
   - La personne qui initie un geste sexuel a la responsabilité d'obtenir un consentement clair. Un contact sexuel fait sans consentement constitue une agression sexuelle.
   - Le silence ou l'absence d'un « non » ne veut pas dire oui : ne pas résister physiquement, céder à une relation sexuelle suite à une pression ou demeurer immobile ne constitue pas un consentement sexuel libre et éclairé. Un geste sexuel posé sous la contrainte, la menace ou toute autre forme de pression ne permet pas un consentement libre et éclairé.

3. **On a essayé, mais ça me faisait un peu mal. J'étais gênée de lui dire, mais je lui ai dit que je préférais arrêter. On a quand même continué à se caresser, à s'embrasser et c'était l'fun. On se reprendra une autre fois.**

   *Compléter les réflexions des élèves à l'aide des éléments suivants* :

   - Pour vivre des relations sexuelles agréables, il faut être en mesure d'exprimer ses besoins ainsi que ses limites et de se sentir libre de le faire, respecter ceux de l'autre, se sentir capable d'arrêter une relation sexuelle si elle n'est plus souhaitée.
   - Les partenaires ont chacun la responsabilité de s'assurer que l'autre est à l'aise et désire continuer. Si l'un d'eux ne souhaite plus poursuivre, il peut retirer son consentement en tout temps. L'autre doit respecter la décision et s'arrêter. Il faut respecter ce souhait même si on peut être déçu que l'autre n'ait plus envie de s'engager dans un geste sexuel ou d'aller plus loin.
   - Le consentement doit se faire sans pression. Cela veut dire qu'on peut s'embrasser, avoir le goût de continuer, mais ne pas avoir envie d'aller plus loin, par exemple, se caresser sous les vêtements. Il est important de se sentir bien, de ressentir du plaisir à poser un geste sexuel.

4. **Mes amis sont plus vieux que moi. Je suis le seul de ma gang qui l'a pas encore fait. Je me sens à part.**

   *Compléter les réflexions des élèves à l'aide des éléments suivants* :

   - Les jeunes peuvent avoir des motivations externes à vivre une relation sexuelle lorsqu'ils se comparent à leurs pairs. Toutefois, il demeure important de se questionner sur ses motivations internes à avoir une relation sexuelle (exprimer son désir sexuel, ressentir du plaisir, relâcher une tension sexuelle, amour, explorer, curiosité, expérimenter l'intimité avec son/sa partenaire).

5. **On est vraiment en amour elle et moi. On a tous les deux le goût d'aller plus loin dans nos caresses. Ça fait longtemps que j'imagine ce moment-là. Je me suis presque fait un film dans ma tête. Je sais que nous ferons l'amour bientôt, mais je n'insiste pas. Ça finira bien par arriver.**

*Compléter les réflexions des élèves à l'aide des éléments suivants* :

- Les fantasmes et la proximité de quelqu'un pour qui on ressent du désir peuvent aussi nous faire ressentir du plaisir et être une motivation à avoir une relation sexuelle. Cette personne a plusieurs motivations internes à avoir une relation sexuelle : exprimer son désir sexuel, ressentir du plaisir, explorer, curiosité.
- Lorsque la relation est basée sur la mutualité, que chacun se soucie de soi et de l'autre et n'impose pas ses désirs à l'autre, il est plus facile de communiquer ses souhaits et ses limites. Peu importe le contexte relationnel dans lequel les gestes sexuels ont lieu, les personnes doivent être d'accord et doivent pouvoir consentir librement (sans pression).

6. **Je fréquente une personne depuis quelque temps. Nous étions prêts à avoir une relation sexuelle ensemble. Le jour venu, nous n'avions pas pensé à avoir un condom. J'ai refusé d'avoir une relation sexuelle même si j'avais vraiment envie de continuer.**

*Compléter les réflexions des élèves à l'aide des éléments suivants* :

- Discuter de ses souhaits et de ses craintes, prévoir l'utilisation d'un moyen de protection, le moment et le lieu le plus propice permet de vivre plus positivement les relations sexuelles.
- Les relations sexuelles sécuritaires et l'utilisation de moyens de protection (grossesse/ ITSS) peuvent accroître le plaisir en réduisant les sources possibles d'inquiétude ou de stress.

[1] **BROOKS-GUNN, Jeanne, et Roberta PAIKOFF.** (1997). "Sexuality and Developmental Transitions During Adolescence."dans J. Schulenberg, J. L. Maggs et Klaus Hurrelmann, Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence, New York, Cambridge University Press, p. 190-219

[2] **FORTENBERRY J. Dennis et coll.** (2010). "Sexual Behaviors and Condom Use at Last Vaginal Intercourse. A National Sample of Adolescents Ages 14 to 17 Years", Journal of Sexual Medicine, vol. 7, suppl. 5, p. 305-314.

[3] **CONNOLLY, Jennifer A., et Caroline MCISAAC.** (2009). "Romantic Dissolutions in Adolescence: Problems With Independence and Interdependence." Journal of Adolescence, n° 32, p. 1209-1223.

[4] **DIAMOND, Lisa M., et Ritch C. SAVIN-WILLIAMS.** (2009). "Adolescent Sexuality", dans Richard Lerner et Laurence Steinberg, Handbook of Adolescent Psychology. Third Edition, vol. 1: Individual Bases of Adolescent Development, Hoboken, John Wiley & Sons, p. 479-523.

[5] **CLAES, Michel.** (2003). « L'univers social des adolescents », Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 224 p.

[6] **COURTOIS, Robert, Françoise BARIAUD et Jacqueline TURBAT.** (2000). « Relation entre la maturation pubertaire et la sexualité chez des adolescentes», Archives pédiatriques, vol. 7, n° 10, p. 1129-1131.

[7] **DIAMOND, Lisa M., et Ritch C. SAVIN-WILLIAMS.** (2009). "Adolescent Sexuality", dans Richard Lerner et Laurence Steinberg, Handbook of Adolescent Psychology. Third Edition, vol. 1: Individual Bases of Adolescent Development, Hoboken, John Wiley & Sons, p. 479-523.

[8] **FORTENBERRY J. Dennis et coll.** (2010). "Sexual Behaviors and Condom Use at Last Vaginal Intercourse. A National Sample of Adolescents Ages 14 to 17 Years", Journal of Sexual Medicine, vol. 7, suppl. 5, p. 305-314.

[9] **KIRBY, Douglas.** (2007). "Emerging Answers. Research Findings on Programs to Reduce Teen Pregnancy and Sexually Transmitted Diseases."Washington, DC, National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 202 p.

[10] **BROOKS-GUNN, Jeanne, et Roberta PAIKOFF.** (1997). "Sexuality and Developmental Transitions During Adolescence."dans J. Schulenberg, J. L. Maggs et Klaus Hurrelmann, Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence, New York, Cambridge University Press, p. 190-219

[11] **DIAMOND, Lisa M., et Ritch C. SAVIN-WILLIAMS.** (2009). "Adolescent Sexuality", dans Richard Lerner et Laurence Steinberg, Handbook of Adolescent Psychology. Third Edition, vol. 1: Individual Bases of Adolescent Development, Hoboken, John Wiley & Sons, p. 479-523.

[12] **FORTENBERRY J. Dennis et coll.** (2010). "Sexual Behaviors and Condom Use at Last Vaginal Intercourse. A National Sample of Adolescents Ages 14 to 17 Years", Journal of Sexual Medicine, vol. 7, suppl. 5, p. 305-314.

[13] **BROOKS-GUNN, Jeanne, et Roberta PAIKOFF.** (1997). "Sexuality and Developmental Transitions During Adolescence."dans J. Schulenberg, J. L. Maggs et Klaus Hurrelmann, Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence, New York, Cambridge University Press, p. 190-219

[14] **FORTENBERRY J. Dennis et coll.** (2010). "Sexual Behaviors and Condom Use at Last Vaginal Intercourse. A National Sample of Adolescents Ages 14 to 17 Years", Journal of Sexual Medicine, vol. 7, suppl. 5, p. 305-314.

[15] **MILLER, Brent C., et Brad BENSON.** (1999). " Romantic and Sexual Relationship Development During Adolescence", dans Wyndol Furman, Bradford B. Brown et Candice Feiring, The Development of Romantic Relationships in Adolescence, New York, Cambridge University Press, p. 99-121.

[16] **BROOKS-GUNN, Jeanne, et Roberta PAIKOFF.** (1997). "Sexuality and Developmental Transitions During Adolescence."dans J. Schulenberg, J. L. Maggs et Klaus Hurrelmann, Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence, New York, Cambridge University Press, p. 190-219

[17] **RUBIN, Kenneth H., William M. BUKOWSKI et Jeffrey G. PARKER.** (2006). "Peer Interactions, Relationships and Groups", dans Nancy Eisenberg (éd.), Handbook of Child Psychology, vol. 3: Social, Emotional and Personality Development, Hoboken, John Wiley and Sons, p. 571-645.

[18] **DIAMOND, Lisa M., et Ritch C. SAVIN-WILLIAMS.** (2009). "Adolescent Sexuality", dans Richard Lerner et Laurence Steinberg, Handbook of Adolescent Psychology. Third Edition, vol. 1: Individual Bases of Adolescent Development, Hoboken, John Wiley & Sons, p. 479-523.

[19] *Idem.*

[20] **CAZALE, Linda, et Pascale LECLERC.** (2010). « Comportements sexuels et usage de la contraception.» dans Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008: pour en savoir plus sur la santé des Québécois, Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 73-187.

[21] **BLAIS, Martin et coll.** (2009). « La sexualité des jeunes Québécois et Canadiens: regard critique sur le concept d'hypersexualisation » Globe: revue internationale d'études québécoises, vol. 12, n° 2, p. 23-46.

[22] **Gouvernement du Québec.** (2011). « Portrait des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) au Québec, Années 2010 (et projection 2011). » Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 80 p.

[23] *Idem.*

[24] **CAZALE, Linda, et Pascale LECLERC.** (2010). « Comportements sexuels et usage de la contraception.» dans Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008: pour en savoir plus sur la santé des Québécois, Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 73-187.

[25] **FORTENBERRY J. Dennis et coll.** (2010). "Sexual Behaviors and Condom Use at Last Vaginal Intercourse. A National Sample of Adolescents Ages 14 to 17 Years", Journal of Sexual Medicine, vol. 7, suppl. 5, p. 305-314.

[26] **AUBIN, J., et coll.** (2002). «Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999.» Collection la santé et le bien-être. Québec. Institut de la statistique du Québec. 520 p.

[27] **ROTERMANN, Michelle.** (2012). «Comportement sexuel et utilisation du condom chez les 15 à 24 ans en 2003 et en 2009-2010», Rapports sur la santé, vol. 23, n° 1, Ottawa, Statistique Canada, 5 p.

[28] **FORTENBERRY J. Dennis et coll**. (2010). "Sexual Behaviors and Condom Use at Last Vaginal Intercourse. A National Sample of Adolescents Ages 14 to 17 Years", Journal of Sexual Medicine, vol. 7, suppl. 5, p. 305-314.

[29] **THÉRIAULT, Jocelyne.** (1995). « Réflexion sur la place de l'intimité dans la relation érotique et amoureuse», Revue sexologique, vol. 3, n° 1, p. 59-79.

[30] **FORTENBERRY J. Dennis et coll**. (2010). "Sexual Behaviors and Condom Use at Last Vaginal Intercourse. A National Sample of Adolescents Ages 14 to 17 Years", Journal of Sexual Medicine, vol. 7, suppl. 5, p. 305-314.

[31] **CONNOLLY, Jennifer A., et Caroline MCISAAC.** (2009). "Romantic Dissolutions in Adolescence: Problems With Independence and Interdependence." Journal of Adolescence, n° 32, p. 1209-1223.

[32] **DIAMOND, Lisa M., et Ritch C. SAVIN-WILLIAMS.** (2009). "Adolescent Sexuality", dans Richard Lerner et Laurence Steinberg, Handbook of Adolescent Psychology. Third Edition, vol. 1: Individual Bases of Adolescent Development, Hoboken, John Wiley & Sons, p. 479-523.

[33] **CONNOLLY, Jennifer A., et Caroline MCISAAC.** (2009). "Romantic Dissolutions in Adolescence: Problems With Independence and Interdependence." Journal of Adolescence, n° 32, p. 1209-1223.

[34] **CROCKETT, Lisa J.; Marcella RAFFAELLI et Kristin L. MOILANEN.** (2003) « Adolescent Sexuality : Behavior and Meaning » In Faculty Publications, Departement of Psychology, University of Nebraska – Lincoln, paper 245, pp. 371-392.

[35] **BROOKS-GUNN, Jeanne, et Roberta PAIKOFF.** (1997). "Sexuality and Developmental Transitions During Adolescence."dans J. Schulenberg, J. L. Maggs et Klaus Hurrelmann, Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence, New York, Cambridge University Press, p. 190-219

[36] **CAZALE, Linda, et Pascale LECLERC.** (2010). « Comportements sexuels et usage de la contraception.» dans Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008: pour en savoir plus sur la santé des Québécois, Québec, Institut de la statistique du Québec, p. 73-187.

[37] **CHU Sainte-Justine** (2014) « Les adolescents plus influencés par la sexualité de leurs parents que celle de leurs amis : Une récente étude sur la santé portant sur la sexualité des adolescents brise des stéréotypes » .https://www.chusj.org/fr/Calendrier-salle-presse/nouvelles/actualites/2011/Les-adolescents-plus-influences-par-la-sexualite-d Consulté en juin 2019

[38] **CROCKETT, Lisa J.; Marcella RAFFAELLI et Kristin L. MOILANEN.** (2003). « Adolescent Sexuality : Behavior and Meaning » In Faculty Publications, Departement of Psychology, University of Nebraska – Lincoln, paper 245, pp. 371-392.

[39] **PILON, Sophie** (2011) « Les fantasmes sexuels à l'adolescence, Magazine Casexprime #17. Printemps 2011.

[40] **MEDICO et LÉVY.** (2005). « Le premier baiser », *Adolescence,* 3 (53), p. 709-716.

[41] **BROOKS-GUNN, Jeanne, et Roberta PAIKOFF.** (1997). "Sexuality and Developmental Transitions During Adolescence."dans J. Schulenberg, J. L. Maggs et Klaus Hurrelmann, Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence, New York, Cambridge University Press, p. 190-219

[42] Madanikia, Bartholomew et Cytrynbaum, 2013. Depiction of masturbation in North american movies, *Canadian journal of human sexuality*, 22 (2), p. 106-115.

[43] **PETER et VALKENBURG.** (2016). Adolescents and pornography: a review of 20 years of research. The journal of sex research, 53 (4-5), p. 509-531. Et Owens et coll., 2012. The impact of Internet pornography on adolescents: a review of research. *Sexual addiction & compulsivity*, 19 (1-2), p. 99-122.

[44] **DIAMOND, Lisa M., et Ritch C. SAVIN-WILLIAMS.** (2009). "Adolescent Sexuality", dans Richard Lerner et Laurence Steinberg, Handbook of Adolescent Psychology. Third Edition, vol. 1: Individual Bases of Adolescent Development, Hoboken, John Wiley & Sons, p. 479-523.

[45] *Idem.*

[46] **BROOKS-GUNN, Jeanne, et Roberta PAIKOFF.** (1997). "Sexuality and Developmental Transitions During Adolescence."dans J. Schulenberg, J. L. Maggs et Klaus Hurrelmann, Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence, New York, Cambridge University Press, p. 190-219

[47] *Idem.*

[48] **Tel-Jeunes (2019)** Sexualité. Relations sexuelles https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite/Relations-sexuelles Consulté en juin 2019

[49] *Idem.*

[50] *Idem.*

[51] *Idem.*

[52] *Idem.*

[53] *Idem.*

[54] **PETERSON, Anne C; Nancy LEFFERT et Barbara L GRAHAM** (1995) « Adolescent development and the emergence of sexuality » Suicide and life threathening behavior, Vol 25, p. 4-17

[55] **DIAMOND, Lisa M., et Ritch C. SAVIN-WILLIAMS.** (2009). "Adolescent Sexuality", dans Richard Lerner et Laurence Steinberg, Handbook of Adolescent Psychology. Third Edition, vol. 1: Individual Bases of Adolescent Development, Hoboken, John Wiley & Sons, p. 479-523.

[56] **DIAMOND, Lisa M., et Ritch C. SAVIN-WILLIAMS.** (2009). "Adolescent Sexuality", dans Richard Lerner et Laurence Steinberg, Handbook of Adolescent Psychology. Third Edition, vol. 1: Individual Bases of Adolescent Development, Hoboken, John Wiley & Sons, p. 479-523.

[57] **HERDT, G. et M. MCCLINTOCK** (2000) « The Magical Age of 10 » Archive of Sex Behavior, Vol. 29, Issue 6, p. 587-606

[58] **LESSARD, J.** (1997). « La sexualité de A à Z », Montréal, Éditions Trustard, 186 p

[59] **Société des obstétriciens et gynécologues du Canada** (2006) dans **PILON, Sophie** (2011) « Les fantasmes sexuels à l'adolescence, Magazine Casexprime #17. Printemps 2011.

[60] **MERCIER, Danielle et Édith GUILBERT** (s.d.) tiré du site www.masexualite.ca http://sexualityandu.ca/uploads/files/EveilSexuelParents.pdf Consulté en décembre 2015.

[61] **PILON, Sophie** (2011) « Les fantasmes sexuels à l'adolescence, Magazine Casexprime #17. Printemps 2011.

[62] **Idem.**

[63] **DIAMOND, Lisa M., et Ritch C. SAVIN-WILLIAMS.** (2009). "Adolescent Sexuality", dans Richard Lerner et Laurence Steinberg, Handbook of Adolescent Psychology. Third Edition, vol. 1: Individual Bases of Adolescent Development, Hoboken, John Wiley & Sons, p. 479-523.

[64] *Idem.*

[65] **Action Canada SHR (s.d.)** Sexual Pleasure : http://srhweek.ca/sexualite-saine-relations-saines/sexual-pleasure/?lang=fr

[66] **Éducaloi**. (2019) « Capsule sur le consentement sexuel ». https://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-consentement-sexuel Consulté en juin 2019

[67] **Action Canada SHR (s.d.)** Sexual Pleasure : http://srhweek.ca/sexualite-saine-relations-saines/sexual-pleasure/?lang=fr

[68] **Ministère de l'éducation nationale (2008)** Éducation à la sexualité. Guide d'intervention pour les collèges et les lycées. Ministère de l'éducation nationale. France.

[69] **Tel-Jeunes** (s.d.) Inspiré d'une question d'une fille de 15 ans sur le site de Tel-jeunes, avril 2015.

[70] **PICA, L., P. LECLERC et H. CAMIRAND** (2012), « Comportements sexuels chez les élèves de 14 ans et plus », dans l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui: leur santé physique et leurs habitudes de vie, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 8, tome 1, p. 209-229.

[71] **Tel-Jeunes** (s.d.) Inspiré d'une question d'une fille de 15 ans sur le Site de Tel-Jeunes, septembre 2013

[72] **Tel-Jeunes** (s.d.) Inspiré d'une question d'un garçon de 13 ans sur le site de Tel-Jeunes. Août 2015.

Images Bitmoji créées avec l'application Bitmoji : https://www.bitmoji.com/