



LA
SEXUALITÉ
& MOI



Lycée régional et professionnel
du Parc Saint-Jean

**Nous représentons le BTS
Economie Sociale Familiale.**

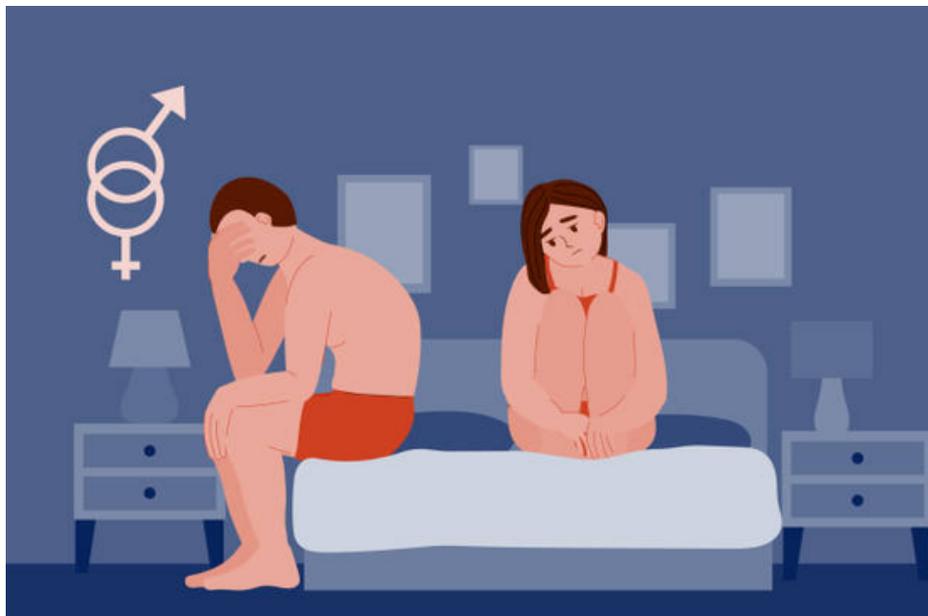
Nous apprenons à conseiller les personnes dans les différents domaines de la vie quotidienne en réalisant des actions d'animation et de formation :

**Alimentation/Santé/Hygiène, Budget, Consommation,
Environnement/Energie, Habitat/Logement, Numérique en vie
quotidienne**

Dans ce premier webmagazine nous allons aborder un thème de la santé :

L'éducation à la sexualité

Nous vous souhaitons une bonne lecture !



WEBMAGAZINE N°1 : LA SEXUALITE ET MOI...

Sommaire

Amour

Estime de soi p. 4 p. 5

Emprise p. 6

Consentement p. 9

Viol p. 10

Réseaux sociaux p. 11

Nudes p. 12

IST p. 14

Contraception p. 17

Grossesse p. 22

Contacts utiles p. 24

AUTRICES

BENHKIME Wiaam
COMPAORE Samiratou

HABBANI Safa

HIRECHE Donia

LAAOUAJ Siham

AUTEUR

MIDOL Virgil

Editrice en chef

Pia Gagliano

Rédactrice en chef

Clara Natale

Directrice de publication

L. Alessandra



AMOUR



“Etre en couple, c’est faire le choix de vivre ensemble une relation amoureuse.”

Il existe différentes manières d’être en couple, l’essentiel est de se mettre d’accord avant.

La relation de couple est exigeante. Si t’as l’impression d’avoir perdu ta liberté, c’est que tu n’es pas avec la bonne personne. Et rien ne doit t’empêcher de dire stop.

Tromper, c’est trahir la vision du couple qu’on partage avec l’autre.

Les sentiments évoluent avec le temps mais l’amour est toujours là.

Le plus important est de choisir ensemble de former un couple et de vivre une histoire d’amour. Un couple, ce n’est pas figé. Cela évolue avec le temps et les sentiments.



ESTIME DE SOI

Qu'est-ce-que c'est l'estime de soi ?

La confiance en soi permet d'avoir une vision réaliste de nos capacités. Croire en nos capacités permet de mieux gérer nos émotions et atteindre nos objectifs. Avoir confiance en soi est bénéfique pour la santé mentale, la réussite, la prise de décision et la résilience.

Pourquoi avoir confiance en soi ?

Tu ne te vois pas réellement comme tu es :
Tu te trouves trop gros ?
Tu ne te trouves pas très beau / belle ?
Tout cela, ce n'est que dans ta tête !
Il n'y a pas de lien entre la beauté et le poids ou la taille.
Il ne faut pas tomber là-dedans, car dans les cas les plus graves, cela peut même mener à des troubles du comportement alimentaire, comme l'anorexie, ou la boulimie.



Qu'est-ce qui influence l'estime de soi ?

Les réseaux nous montrent des personnes avec un beau corps ou un joli visage. Alors nous essayons de leur ressembler...

On poste des photos pour essayer d'avoir l'approbation des autres (likes), mais la valeur d'une personne ne se limite pas à ce qu'elle poste sur les réseaux et au nombre de likes qu'elle reçoit !

En effet, la valeur correspond aux qualités morales d'une personne, à ce qu'elle a dans son cœur.



<https://www.psychologue.net/articles/le-selfie-un-reflet-de-notre-personnalite>

L'EMPRISE

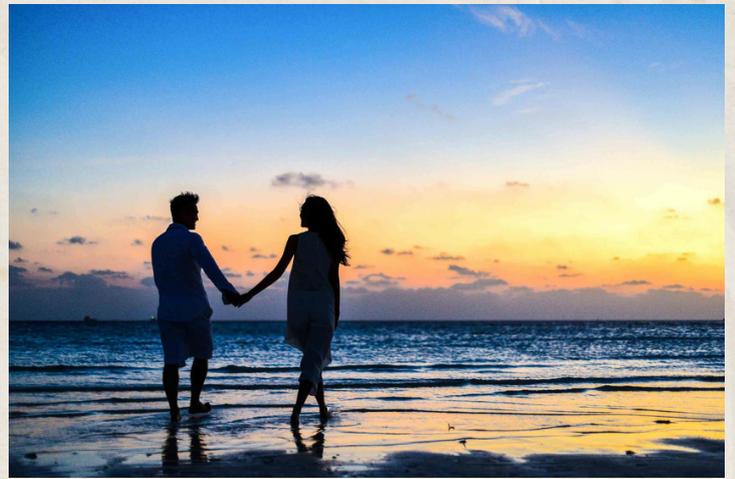
L'emprise, c'est le résultat d'une relation inégalitaire, dans laquelle un·e partenaire ou ex-partenaire adopte à l'encontre de l'autre des paroles et comportements agressifs violents et destructeurs qui visent à contrôler et à dominer l'autre, à prendre le pouvoir dans la relation.

1 - Au début de la relation :

La relation commence par une phase de séduction, il y a des sentiments amoureux, la rencontre peut être vécue comme fusionnelle avec l'auteur·e.

La victime s'attache et croit à l'illusion d'une relation parfaite, un amour « idéalisé ».

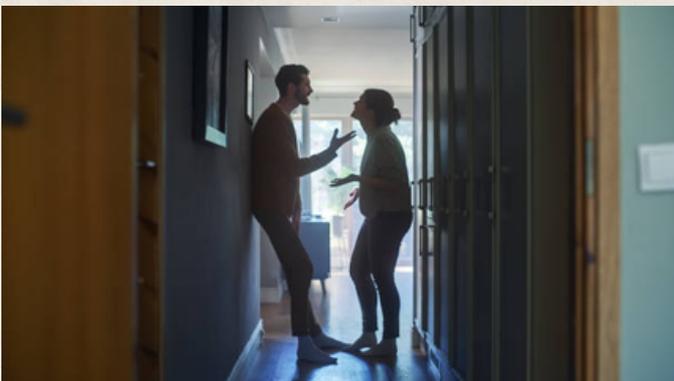
La phase de tension peut apparaître parfois très vite mais l'attachement est déjà là. Au début d'une histoire, on a envie d'y croire.



2- La phase de tension :

Petit à petit, l'auteur·e alterne des phases de séduction et des phases d'agression : des critiques, des remarques dévalorisantes, des regards noirs, des silences lourds, des gestes brusques... qui visent à déstabiliser, humilier et dévaloriser l'autre personne dans son estime d'elle-même.

La crainte de « mal faire » l'amène à « trébucher », ce qui donne à l'auteur·e de nouvelles occasions de pointer ses erreurs. La victime se remet en question, tente de diminuer la tension en modifiant son comportement et perd progressivement confiance en elle.



3- La phase de crise :

Elle se manifeste par différentes formes de violences exercées par l'auteur·e : psychologiques, verbales, sexuelles, physiques... La victime est en état de choc, de sidération, de confusion, elle a peur, elle n'est pas capable de se défendre...

L'auteur·e des violences affirme son pouvoir et met en place des mécanismes d'isolement et de contrôle accrus (surveillance des fréquentations, du téléphone, privation de sortie, interdiction de voir l'entourage).



4- La phase de justification :

La phase de justification inverse la responsabilité des violences. L'auteur·e se justifie, minimise, rejette la faute sur la victime. La victime se sent coupable, elle se sent responsable du comportement de l'auteur·e. Elle pense que si elle avait eu un comportement différent, les violences n'auraient pas eu lieu, ou que si elle modifie son comportement, l'auteur·e. n'exercera plus de violences.

5- La phase de lune de miel :

Cette phase fait naître de l'espoir pour la victime. L'auteur·e s'excuse, regrette son comportement, montre de l'attention à la victime, lui fait des promesses, des compliments ou des cadeaux. La victime retrouve la personne dont elle est tombée amoureuse au début de la relation. Elle pense que l'auteur·e des violences va changer, qu'elle/il ne recommencera plus, elle y croit. Cette phase de lune de miel dure quelques temps, puis la phase de tension réapparaît.



Amour sans violence

Ta ou ton partenaire a un comportement agressif, violent, destructeur ? Tu te sens menacé·e, humilié·e, contrôlé·e ?

#cybercontrôle

C'est quoi tous ces messages ?!

C'est juste une amie... tu la connais...



#violence

Qu'est ce que tu caches ? T'AS UN AUTRE GARS ?! C'EST ÇA ?!!

Non, je te promets...!



Tension

Coûse

Votre texte de paragraphe
Votre texte de paragraphe
Votre texte de paragraphe

EMPRISE

une
de miel

Justification



Je vais changer, j'te le promets, ça n'arrivera plus

#faussepromesse

Si je suis un peu jaloux c'est que je tiens beaucoup à toi

#amour

Le consentement

Le consentement, qu'est-ce que c'est ?

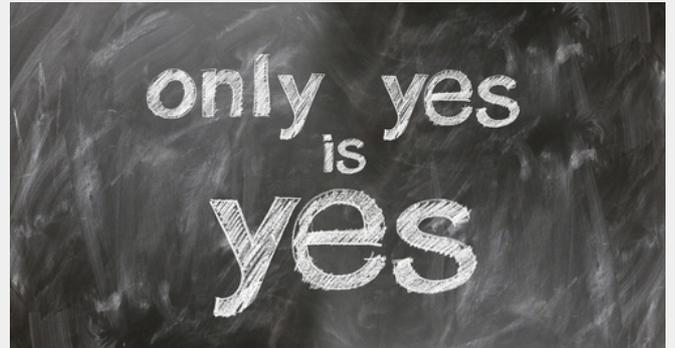
Le sexe est un échange. Pour cela les deux personnes doivent être d'accord et avoir envie. C'est ce qu'on appelle : le consentement.

Si quelqu'un refuse une proposition, c'est qu'il ne donne pas son consentement. Il faut **respecter** et ne pas insister. Si on propose des caresses, des baisers, ou plus, et que la personne en face n'est pas consentante, on ne lui fait ni caresses, ni baisers, ni plus.

Le consentement est **obligatoire**.

Sans consentement, il y a agression sexuelle, ou viol s'il y a pénétration avec le sexe, les doigts, ou des objets. Ce sont des violences sexuelles.

Pour la loi, on n'est pas capable de donner son consentement avant 15 ans.



Traduction : "seul un oui est un oui"

Comment sait-on si une personne est consentante ?

On lui demande. Mais aussi, on peut être attentif à l'autre. Par exemple si la personne dit qu'elle a envie, si elle fait des caresses... et que tout à coup, elle dit non ou elle arrête, on arrête aussi.

On peut donner ou retirer son consentement à tout moment et ce, même si elle a déjà couché avec toi.

Le consentement se demande et se donne à chaque nouvelle interaction, même en couple depuis 2 ans ou 20 ans.

Comment exprimer si on est consentant ou non ?

Il faut **communiquer au maximum** et dire si on a envie ou pas. Plus vous en parlerez, plus ce sera clair. **Si tu ne parles pas, l'autre ne peut pas savoir.**

Demander peut aussi aider l'autre à exprimer son consentement : " tu aimes ça ? tu veux ça ? "

Si ton/ta copain/copine se fâche lorsque tu lui dis que tu n'en n'a pas envie, c'est qu'il/elle n'accorde pas d'importance à tes envies et à ton consentement...et donc qu'il/elle ne te respecte pas.

LE VIOL

Agression, viol, voyeurisme, harcèlement... Les violences sexuelles peuvent prendre plusieurs formes. En France, une plainte est déposée toutes les 21 minutes. Ces violences peuvent toucher aussi bien les filles que les garçons.

Quelle est la différence entre un viol et une agression sexuelle ?

Un viol est une pénétration sans consentement par un sexe, un doigt, une langue, un objet, etc... Une agression sexuelle est un acte sexuel sans pénétration commis sans l'accord de l'autre.

- Dire « t'es bonne » ou « tu m'excites » contre le gré d'autrui.
- Regarder l'autre avec insistance en sachant qu'il ou elle est mal à l'aise.
- Se masturber ou montrer son sexe sans le consentement de l'autre
- Envoyer des photos de sexe et/ou des sextos à quelqu'un qui n'a rien demandé.

Toutes ces formes de dialogue ou d'actions sont interdites et comprises comme du viol.

Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?

C'est le fait de harceler une personne en ligne. Le cyberharcèlement peut être aussi d'ordre sexuel. Cela peut se manifester par des messages (textes ou photos) sexuels envoyés à des gens qui n'ont rien demandé, comme :

- Envoyer des dickpics (photos de sexe) ou des nues.
- Montrer des photos ou des vidéos intimes d'une personne sans son accord. Cela s'appelle le revenge porn.

Sache que la loi française punit ces actes.

Regarde l'onglet Réseau sociaux pour trouver davantage d'explications.

Pourquoi les victimes ont-elles du mal à porter plainte ?

Seulement 4% des violences sexuelles font l'objet de plainte. En effet, la victime a du mal à porter plainte car elle a peur de ne pas être crue, et souvent, elle connaît son agresseur (parent, proche de la famille, professeur ou entraîneur de sport).

Les violences sexuelles causent des traumatismes énormes chez les victimes. Elles prennent beaucoup de temps à se reconstruire.



LES ADOLESCENTS ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

Selon un sondage effectué au lycée Parc Saint Jean en janvier 2024, sur les 86 personnes interrogées, la totalité utilise des réseaux sociaux. Malheureusement, sur les réseaux, rien n'est sécurisé. Internet ne perd rien et surtout pas les photos ou les vidéos. Le portable n'est pas un danger en soi : c'est ce que l'on en fait qui peut le devenir...

QUELS DANGERS PEUT-ON RENCONTRER SUR INTERNET ?

- Cyberharcèlement
- Cyberprédateur
- Cybercriminalité
- Cyberdépendance
- Exposition à des sites inappropriés
- Désinformation ou fake news
- Exposition à des contenus violents ou haineux
- Tentatives d'escroquerie

Le harcèlement sexuel a souvent lieu sur les réseaux :

Si une personne te demande d'envoyer des photos où tu es dénudé(e).
ATTENTION !!!

Impossible de revenir en arrière une fois que tu l'auras fait.

Même si tu as confiance en cette personne, elle peut perdre son téléphone, ou poster ces photos sur les réseaux pour te nuire :
on appelle ça le **revenge-porn** et c'est **puni par la loi**.

C'est pareil avec les insultes humiliantes pour les filles : c'est du **slut-shaming**, également **puni par la loi**.

Si un homme envoie des photos de son sexe (**dick pics**) sans ton consentement, c'est de l'**exhibitionnisme** et si c'est répété, c'est du **cyber-harcèlement**, **aussi puni par la loi**.

LES NUDES

Un nude, c'est une photo ou une vidéo à caractère intime qu'on s'échange par message.

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT D'ENVOYER UN NUDE...

Envoyer des photos de soi nu à quelqu'un qui est consentant n'est pas difficile. Nous sommes dans une conversation intime, ça ne pose pas de problèmes. Aujourd'hui, capter des photos et des vidéos puis les envoyer est devenu une nouvelle façon de faire l'amour.

- **S'il n'y pas eu de demande**, c'est interdit par la loi : c'est un délit.
- **Si vous envoyez plusieurs fois des messages malveillants** par la voie électronique, **vous risquez un an de prison et 15.000 euros d'amende.**
- **Si vous envoyez tous les jours des messages à caractère sexuel et des photos qui ne sont pas demandées**, vous pouvez être condamné pour **harcèlement sexuel**. **C'est passible de trois ans de prison et de 45.000 euros d'amende.**

PEUT-ON DIFFUSER CES PHOTOS ?

Si vous divulguez la photo de quelqu'un qui était d'accord pour qu'elle soit prise et qui vous l'a envoyée, mais que vous la divulguez sans son consentement, vous risquez deux ans de prison et 60.000 euros d'amende.

Le droit à la vie privée fait que, **si vous recevez une photo intime, il faut la détruire.** Il peut y avoir une aggravation si vous prenez connaissance des photos ou des vidéos sans l'avoir demandé.

Attention à ceux qui, en plus, diffusent et partagent les vidéos interdites pour faire du buzz : ils sont complices du délit.

LES NUDES



EN ENVOYER C'EST SE
METTRE EN DANGER !

PEUT-ON FAIRE DES
CAPTURES D'ÉCRAN ?

Dans le cas où le nude est censé disparaître instantanément, **si une copie d'écran est faite**, vous ne respectez pas la loi : il y'a infraction.

QUAND UNE PHOTO EST DANS
LE CLOUD (CARTE MEMOIRE),
C'EST TROP TARD ?

En ce qui concerne les clouds, il y a un consentement caché prévu par les créateurs de logiciels pour que tout cela nous échappe totalement. En acceptant l'application, on donne son consentement...

Heureusement, la loi "Informatique et liberté" de la CNIL (Commission Nationale Informatique et libertés) a mis en place une réglementation sur la protection des données personnelles. Celle-ci donne le droit au retrait des données personnelles : on peut s'adresser aux services de publication en ligne de photos pour les contraindre à retirer ses clichés.

Les Infections Sexuellement Transmissibles

Définition ?

Une IST est une infection sexuellement transmissible. Elle se contracte lors d'un rapport sexuel non ou mal protégé.

Quels sont les symptômes des IST ?

La plupart du temps, on ne sent pas immédiatement qu'on a une IST. Elle progresse souvent sans se faire remarquer. Quand elle est rapidement détectée, une IST se soigne facilement et efficacement.

Pour certaines il existe un traitement antibiotique ou un vaccin.

Pour d'autres, comme le VIH, il n'existe à ce jour ni vaccin, ni traitement qui l'éliminent, mais une association de médicaments bloque son évolution. Il ne faut pas hésiter à se faire dépister parce qu'une IST mal soignée peut devenir grave.



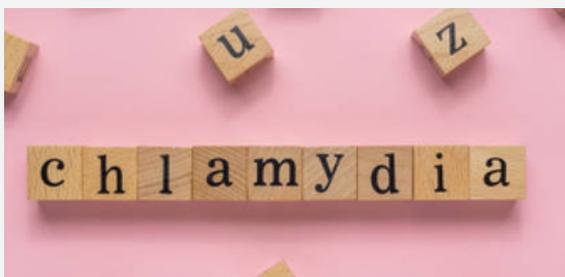
Antibiotique



Vaccin contre l'hépatite
A

Quelles sont les principales IST ?

Il en existe une trentaine. Parmi les plus connues : la chlamydiae, le gonocoque, la syphilis, l'herpès génital, l'hépatite B ou le papillomavirus. Et surtout le VIH, responsable du sida, qui a explosé dans les années 1980.



HEPATITES

SIDA/VIH



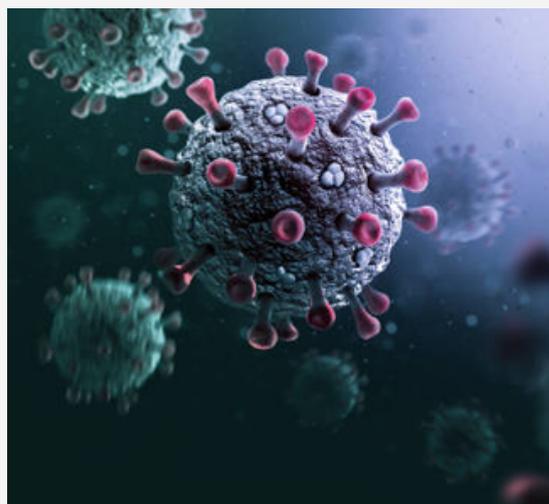
GALE



MYCOSES

Comment se transmettent les IST ?

Les IST sont des virus, des bactéries, champignons ou parasites. Ces agents infectieux voyagent dans le sperme, les sécrétions vaginales, la salive, parfois le sang. Un simple contact entre muqueuses peut suffire, comme un baiser ou une caresse.

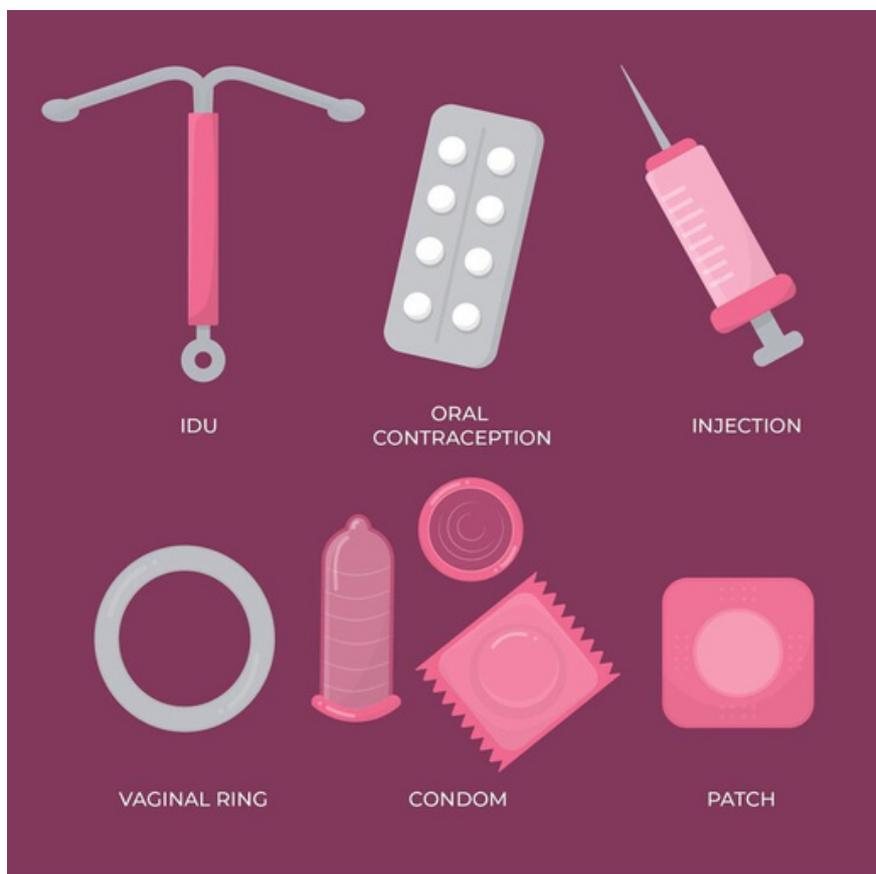


Comment se protéger contre les IST ?

Pour se protéger il faut utiliser un préservatif pour toute pénétration mais aussi pour la fellation.



CONTRACEPTION



Qu'est-ce que la contraception ?

La contraception regroupe l'ensemble des méthodes ayant pour but d'empêcher une grossesse non désirée. Une méthode contraceptive doit être à la fois efficace, réversible et dépourvue d'effets nocifs.



La contraception d'urgence

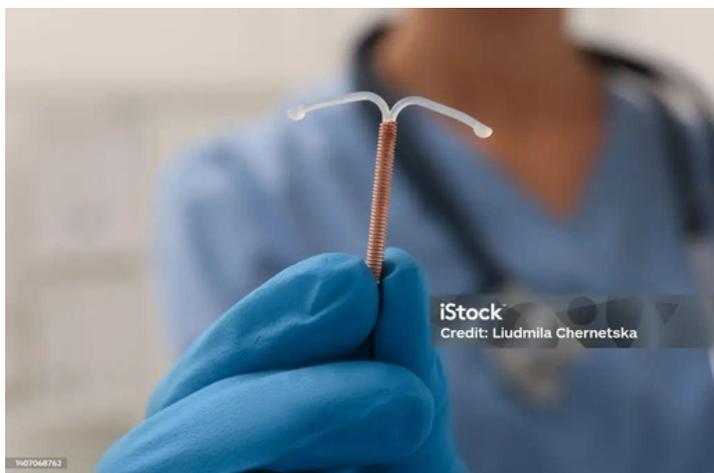
La contraception d'urgence est une méthode de rattrapage à utiliser après un rapport sexuel non (ou mal) protégé pour éviter une grossesse non désirée. En cas d'échec de contraception ou de rapport non protégé, le recours à une interruption volontaire de grossesse (IVG) est aussi accessible à toutes les femmes dans le cadre légal.

LES DIFFÉRENTS MOYENS DE CONTRACEPTION



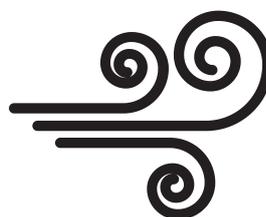
Elle contient une hormone (pilule progestative) ou deux hormones (pilule œstroprogestative).
À prendre quotidiennement et à heure régulière, elle peut être prescrite par un médecin ou une sage-femme.
Si la prescription date de moins d'un an, elle peut être renouvelée par un infirmier ou un pharmacien pour six mois.

Pilule contraceptive



Prescrit et posé par un professionnel de santé, d'une taille de 3 cm environ, il peut contenir du cuivre ou un progestatif. Il est efficace de 4 à 10 ans selon le modèle.

Stérilet



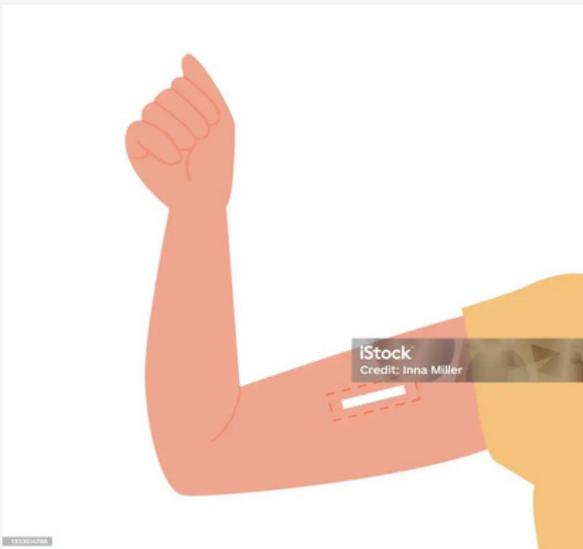


Timbre qui se colle sur la peau, contenant deux hormones (œstrogène et progestatif) qui traversent la peau et passent dans la circulation sanguine, à renouveler 3 semaines d'affilée.

La 4ème semaine, le patch n'est pas mis et apparaissent des règles.

Il est prescrit par un médecin ou une sage-femme.

Patch contraceptif



Petit bâtonnet de 4 cm de long et de 2 mm de large, prescrit et posé par un médecin ou une sage-femme et inséré sous la peau du bras. Il contient une hormone progestative qui supprime l'ovulation et peut être laissé en place 3 ans.

Implant contraceptif





Anneau souple (prescrit par un médecin ou une sage-femme) à placer par la femme au fond du vagin, il est à laisser en place durant 3 semaines.

La quatrième semaine arrivent les règles.

Il contient deux hormones (œstrogène et progestatif) qui diffusent à travers la paroi vaginale et passent dans le sang.

Anneau vaginal



Il se déroule sur le sexe en érection et doit être retiré avant la fin de cette dernière.

Il retient le sperme et empêche les contacts entre les muqueuses.

Il doit être changé à chaque rapport sexuel.

Il protège à la fois du risque de grossesse et des autres IST.

Préservatif masculin





Préservatif féminin

Gaine en polyuréthane munie d'un anneau souple à chaque extrémité qui se place dans le vagin et empêche le passage des spermatozoïdes dans le vagin.

Il peut être mis en place quelques heures avant le rapport sexuel.

Il doit être changé à chaque rapport.

Il protège à la fois du risque de grossesse et des autres IST.

Il ne faut pas utiliser à la fois préservatif féminin et masculin.



Spermicides

Sous forme de crème, gel, ovules ou éponges, ils se placent dans le vagin avant le rapport sexuel.

Ce sont des substances qui rendent inactifs ou détruisent les spermatozoïdes.

Il est possible de les utiliser seuls, mais il est fortement recommandé de les utiliser en association avec une méthode comme le préservatif afin d'être protégée de manière plus efficace.



La grossesse

À quoi cela correspond ?

Ce sont les phénomènes se déroulant entre la fécondation et l'accouchement, durant lesquels l'embryon (puis le fœtus) se développe dans l'utérus maternel.

Elle dure généralement 9 mois mais peut s'arrêter avant (un nourrisson peut être viable à partir de 6 mois de gestation).



Quand débute t-elle?

Lors de la fécondation : celle-ci se produit lors de la rencontre de l'ovule et du spermatozoïde. Pour qu'elle ait lieu, le spermatozoïde doit traverser la couche qui entoure l'ovule. L'ovule et le spermatozoïde fusionnent en une seule cellule, nommée "œuf".

Quels sont les symptômes ?

- Absence des règles
- Petites pertes de sang
- Changements au niveau de la poitrine
- Fatigue
- Nausées
- Envies plus fréquentes d'uriner



Comment savoir si on est enceinte ?

On peut faire un test de grossesse mais le plus sur est de faire une prise de sang qui permettra d'obtenir le taux exact d'hormones BETA-HCG et donc de savoir si vous êtes enceinte et depuis quand. Vous pouvez également consulter un médecin.

Comment stopper une grossesse ?

Pour arrêter une grossesse on peut faire une IVG (interruption volontaire de grossesse) aussi appelée avortement.

L'IVG chirurgicale est pratiquée obligatoirement en établissement de santé (hôpital ou clinique).

L'IVG médicamenteuse est possible chez soi avec la prise d'une pilule abortive sous surveillance du médecin.



Qu'est ce que le déni de grossesse ?

Le terme "déni de grossesse" désigne le fait d'être enceinte sans en avoir conscience et sans s'en apercevoir. Il s'agit donc d'une grossesse que l'on peut qualifier "d'invisible".

Contacts utiles à retenir

Planning familial Toulon :

5 avenue. Colbert, 83000 TOULON
Tel : 04 22 14 54 25

Du lundi au vendredi, de 12h à 16h

Centre de planification et d'éducation familiale de Toulon : (Centre Hospitalier Intercommunal - Sainte Musse) Service de gynécologie

54 rue Henri Sainte Claire Deville, 83000 TOULON
Tél : 04 94 14 57 54

Numéros verts (Appels gratuits) :

En cas de cyberharcèlement : **3018**

En cas de harcèlement : **3020**

En cas de violences sexuelles : **3919**

SIDA info service : **0 800 840 800**

Info sexualités, contraception, IVG : **0 800 08 11 11**