

amour corps homme femme relation sexuelle
corps homme femme relation sexuelle amour
homme femme relation sexuelle amour corps
femme relation sexuelle amour corps homme
relation sexuelle amour corps homme femme
amour corps homme femme relation sexuelle
corps homme femme relation sexuelle amour
homme femme relation sexuelle amour corps
femme relation sexuelle amour corps homme

LA SEXUALITÉ

relation sexuelle amour corps homme femme
amour corps homme femme relation sexuelle
corps homme femme relation sexuelle amour
homme femme relation sexuelle amour corps
femme relation sexuelle amour corps homme
relation sexuelle amour corps homme femme
amour corps homme femme relation sexuelle
corps homme femme relation sexuelle



Ce livre appartient à

Table des matières

Préface	6
Introduction	8
Du désir au plaisir sexuel	14
Les organes génitaux	22
La fécondation	32
La santé sexuelle	38
Pour conclure	42
Petit dictionnaire	44

ATTENTION :

Les mots soulignés sont expliqués
dans le petit dictionnaire à la fin du livre.



Préface

Chaque être a droit à une vie affective et sexuelle épanouie.

Cette brochure veut aider les personnes handicapées à bénéficier elles aussi, comme tout un chacun, de ce droit fondamental.

Un droit qui ne peut que rendre l'existence plus douce, plus agréable, plus humaine.

Mais un droit qui nécessite d'être expliqué et accompagné afin qu'il s'exerce dans les meilleures conditions.

Destiné aux personnes en situation de handicap mais aussi à toutes les personnes qui les accompagnent au quotidien, cet outil, clair et très accessible, offre des réponses sans tabou à des questions sensibles mais ô combien essentielles.

Emir Kir,

Ministre en charge de l'Action sociale
et la Famille à la COCOF

Introduction

La sexualité apporte du plaisir tout au long de la vie.
Cela concerne le corps, les sentiments et la santé.

A la puberté, les filles sont devenues des femmes et
les garçons sont devenus des hommes.

Cela veut dire que le corps est prêt pour avoir,
un jour peut-être, un enfant.

Avoir un enfant est une chose importante.

Ce n'est peut-être pas pour tout de suite.

On peut aussi décider de ne pas avoir d'enfant.

A la puberté, les sentiments et le comportement
ont aussi changé.





On connaît des nouvelles
sensations et des
nouveaux sentiments.



On peut être amoureux et être attiré par une personne.
On a envie de l'embrasser et de la caresser.

On peut avoir envie
d'une relation sexuelle avec elle.
On peut avoir envie
de faire l'amour.



On peut être amoureux
sans avoir envie d'une relation
sexuelle.

On peut aussi avoir envie
d'une relation sexuelle sans être amoureux.



On peut avoir envie de faire l'amour sans connaître la personne depuis longtemps.
On peut aussi avoir envie de bien connaître la personne avant de faire l'amour.

Parfois, on peut aussi être tous les deux amoureux et avoir envie de choses différentes.

C'est naturel d'éprouver toutes ces sensations.
Il faut en parler ensemble.
Il faut que les deux personnes soient d'accord.
C'est important de pouvoir dire non quand on ne veut pas quelque chose.
C'est important d'accepter quand l'autre personne dit non.
Il faut respecter les choix de chacun.

Il faut apprendre des choses sur son corps et sur la sexualité.
C'est important pour prendre soin de soi et pour prendre les bonnes décisions.

ATTENTION

Certaines choses ne se font pas...

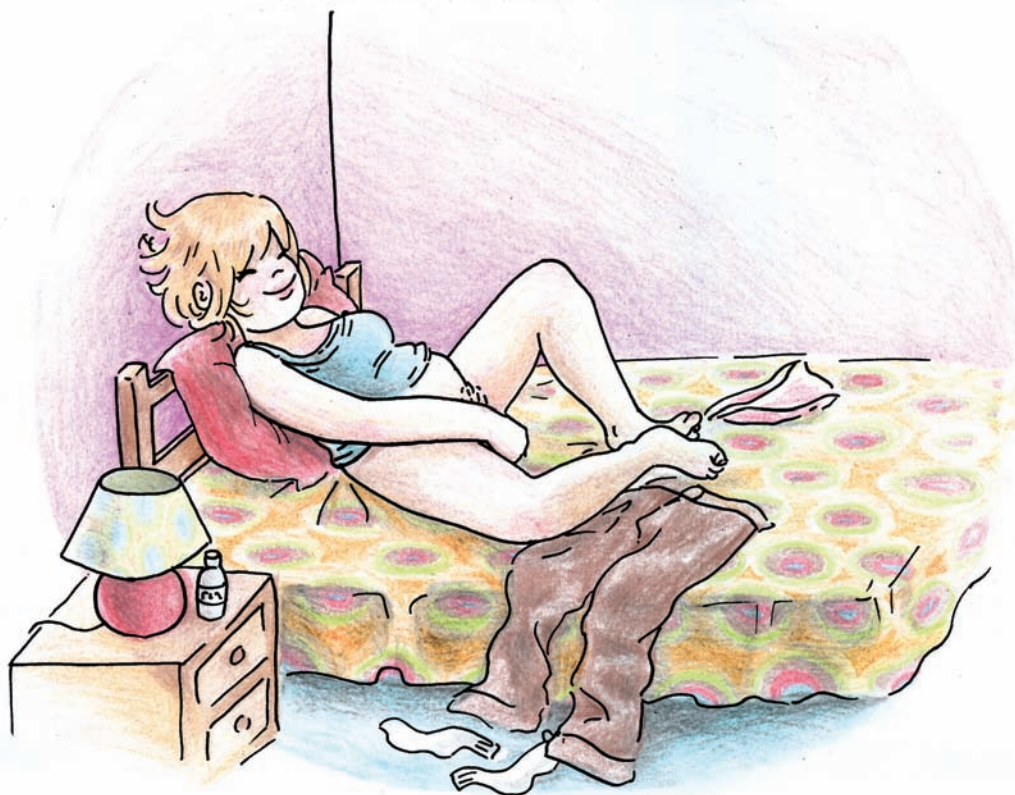
- Un adulte ne peut pas avoir une relation sexuelle avec un enfant.
- On ne peut pas avoir de relation sexuelle avec les membres de sa famille (le père, la mère, le frère, la sœur...).
- On ne peut pas obliger quelqu'un à avoir une relation sexuelle.
- On ne peut pas se déshabiller en public.
- On ne peut pas montrer son sexe en public.

**Du désir
au plaisir sexuel**

Quand on est très attiré par une personne,
on peut avoir envie d'être physiquement très près d'elle.
On peut être attiré par un homme ou par une femme.
On peut être attiré par quelqu'un de plus jeune
ou de plus vieux.
On peut avoir envie de partager un plaisir sexuel.
On peut aussi avoir ces sensations devant des images,
des films, des photos.
C'est ce qu'on appelle le désir sexuel.
Cela ne se passe pas toujours au bon moment
ou au bon endroit.

Si on est dans un endroit confortable
où on ne dérange personne,
où on ne sera pas dérangé,
on peut satisfaire son désir sexuel.

Si on est seul(e), on peut se masturber.
C'est quand on caresse son sexe.
Les femmes se caressent la vulve.



Les hommes se caressent le pénis.
C'est normal.
Tout le monde peut se masturber.



On peut aussi avoir du plaisir sexuel
avec une autre personne.
Il faut qu'elle soit d'accord.

Quand un homme et une femme sont très attirés
l'un vers l'autre, ils peuvent avoir envie de s'embrasser
et de se caresser.
Ils peuvent avoir envie de se déshabiller et d'être nus
l'un contre l'autre.
S'ils sont très excités, leurs corps se préparent
pour avoir un rapport sexuel.

Un rapport sexuel, c'est quand le pénis de l'homme
entre dans le vagin de la femme.
Le pénis durcit, gonfle et grandit.
Le prépuce se replie et découvre le gland.
On dit que le sexe est en érection.
Chez la femme, la vulve et le clitoris gonflent.
Le vagin se mouille.
Cela facilite le rapport sexuel.



Le rapport sexuel ou la masturbation peuvent apporter un plaisir très fort.

Cela s'appelle l'orgasme.

Quand la femme a un orgasme, le vagin se contracte.

Quand l'homme a un orgasme, il peut avoir une éjaculation.

C'est quand du sperme s'écoule par le trou du pénis en érection.

Le rapport sexuel ou la masturbation n'apporte pas toujours du plaisir.

Si on est inquiet, on peut en parler avec quelqu'un en qui on a confiance.

On peut aussi aller dans un centre de planning familial pour en parler.

Les organes génitaux

A la puberté, le corps de la fille est devenu celui d'une femme adulte.
Le corps du garçon est devenu celui d'un homme adulte.

Le sexe de l'homme et de la femme se sont développés.
Le corps de la femme et de l'homme sont prêts pour avoir un enfant.
Pour avoir un enfant, il faut des relations sexuelles entre un homme et une femme.

Le sexe de l'homme

Les organes génitaux de l'homme sont composés du pénis et de deux testicules.

Au bout du pénis, il y a le gland.

Le gland est recouvert d'une peau.

Cette peau s'appelle le prépuce.

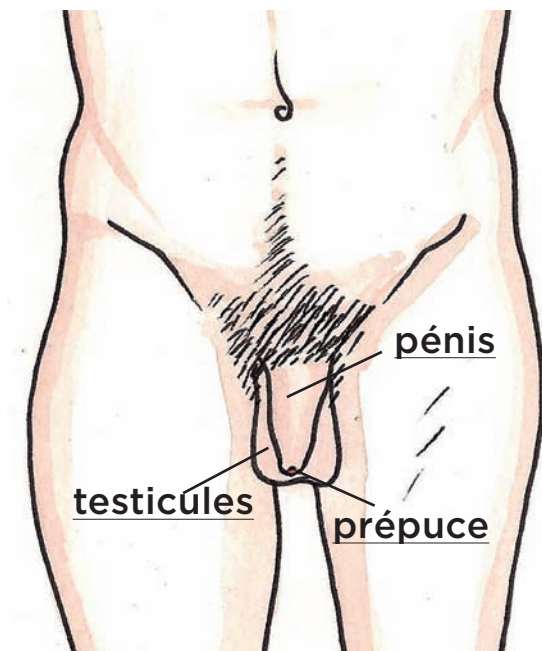
Parfois, on coupe cette peau.

Cela s'appelle la circoncision.

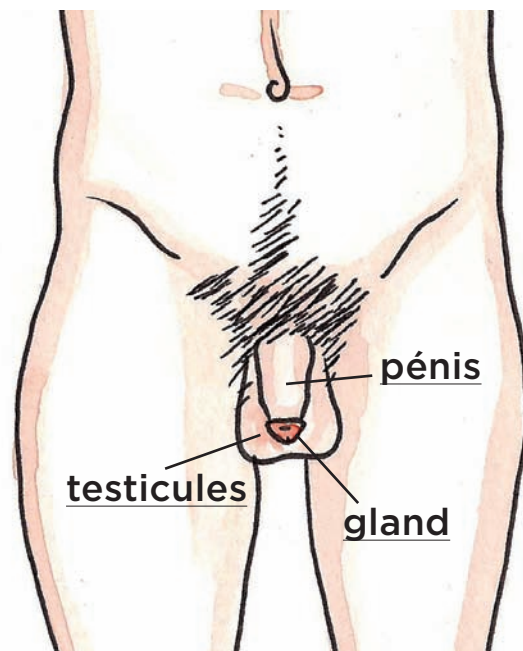
On le fait pour des raisons médicales.

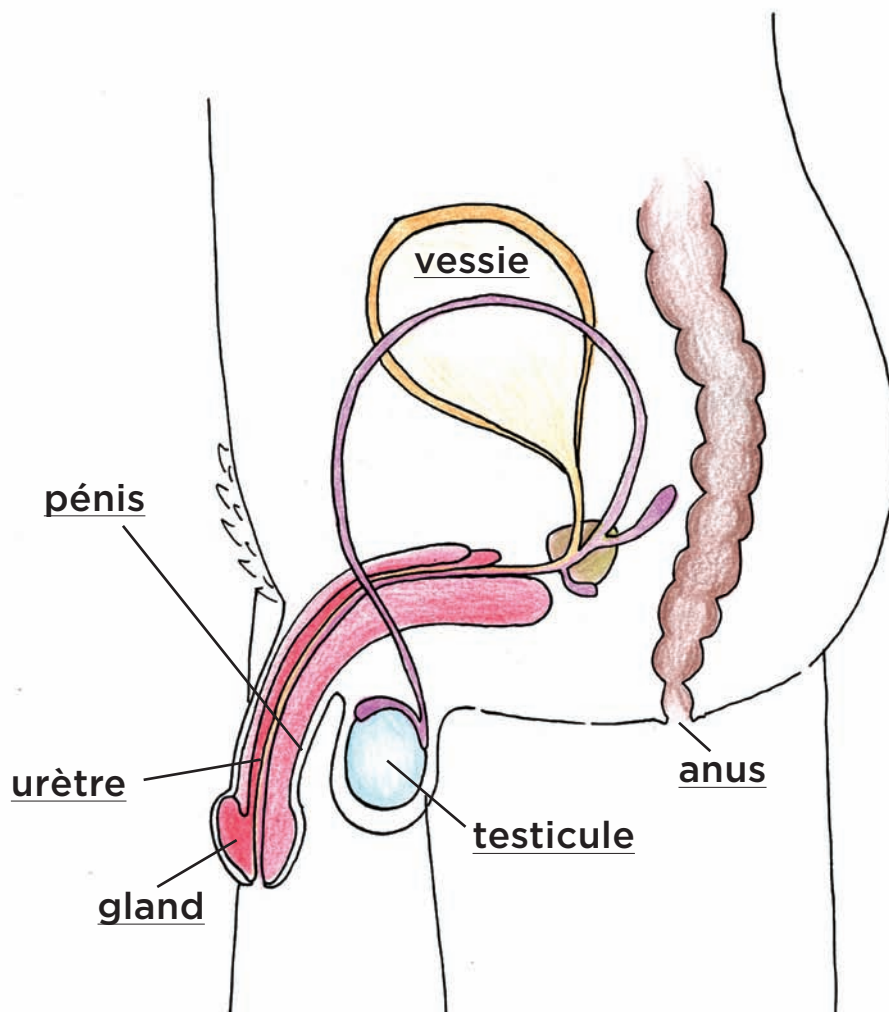
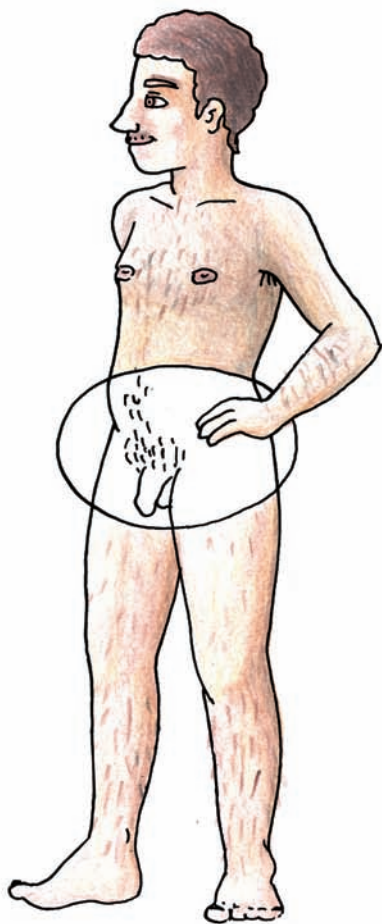
On le fait pour des raisons culturelles.

pénis non circoncis



pénis circoncis





De l'avant à l'arrière, l'homme a deux petits trous entre les jambes.

Il y a le trou au bout du pénis.

Il y a l'anus entre les fesses.

Les testicules fabriquent des spermatozoïdes.

Les spermatozoïdes sont les toutes petites cellules sexuelles de l'homme. On ne peut pas les voir sans microscope.

Les spermatozoïdes sont mélangés au sperme.

Le sperme est un liquide blanc.

Il ressemble à du blanc d'œuf cru.

Le sexe de la femme

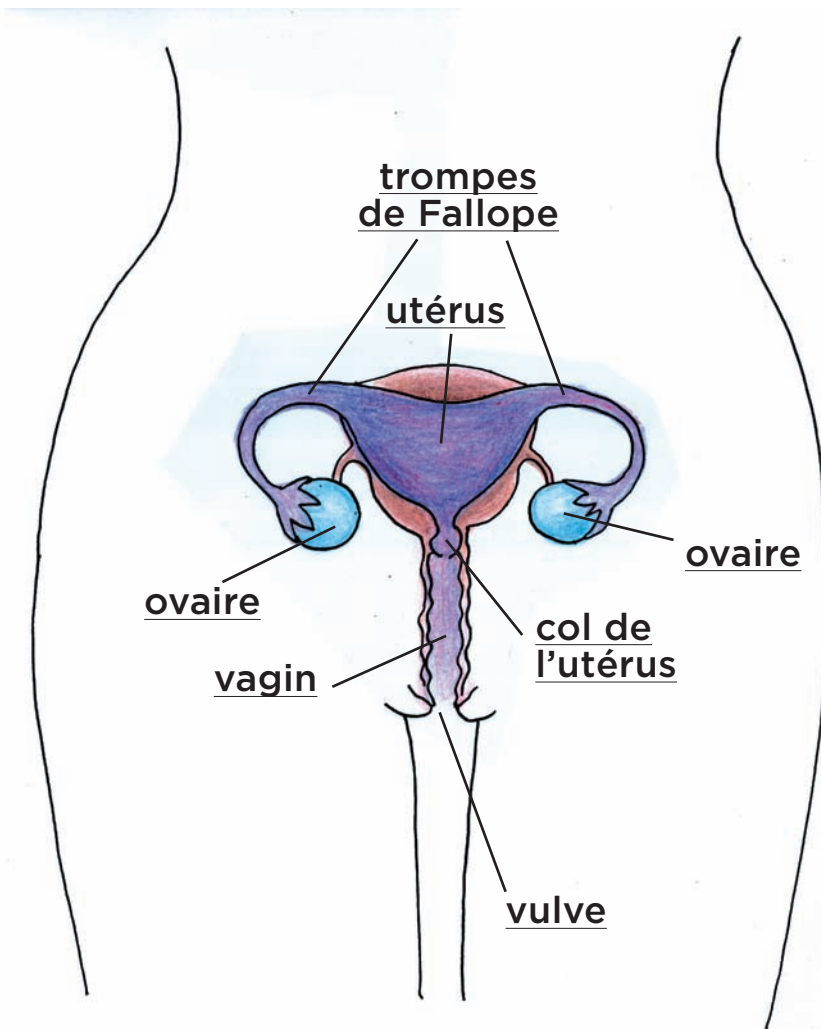
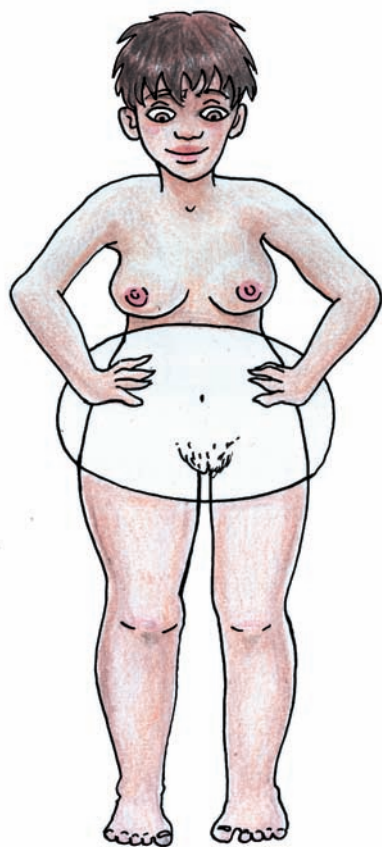
Les organes génitaux extérieurs de la femme sont la vulve et le clitoris. Les organes génitaux intérieurs sont le vagin, l'hymen, l'utérus et les deux ovaires.

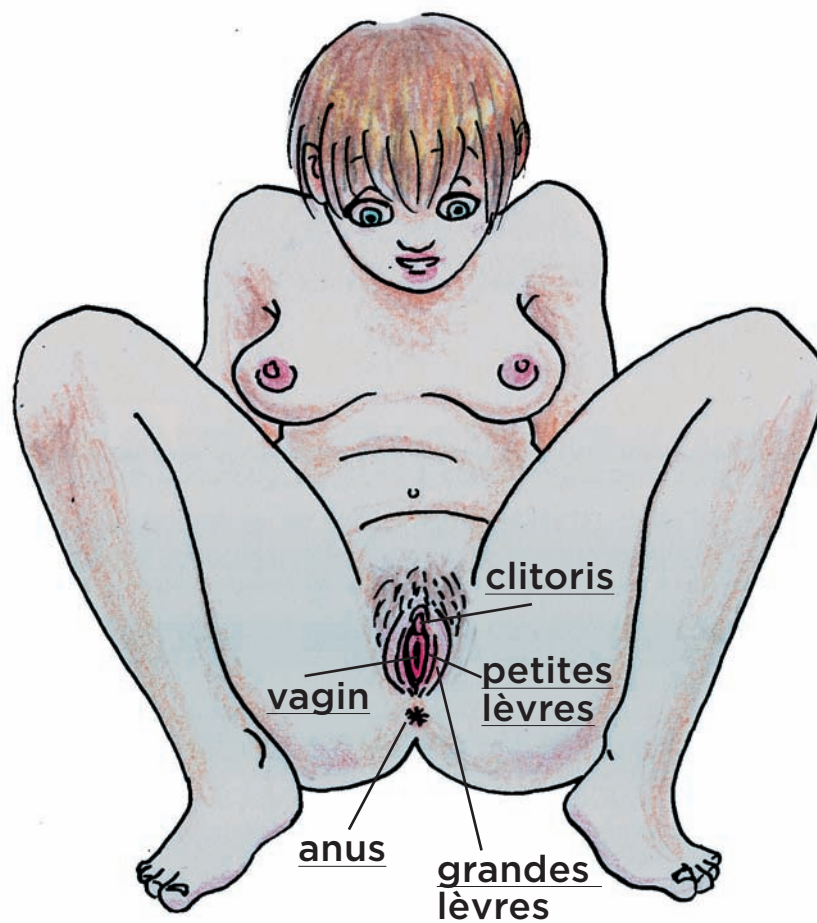
Les ovaires fabriquent des ovules.

On appelle les ovules aussi les œufs.

Les ovules sont les petites cellules sexuelles de la femme.

Les ovules ont la taille d'une tête d'épingle.





De l'avant à l'arrière, la fille a trois petits trous entre les jambes : l'urètre, le vagin et l'anus entre les fesses.

La fécondation

Quand il y a un rapport sexuel entre un homme et une femme, la femme peut se retrouver enceinte.

Quand l'homme est excité, son pénis est en érection.

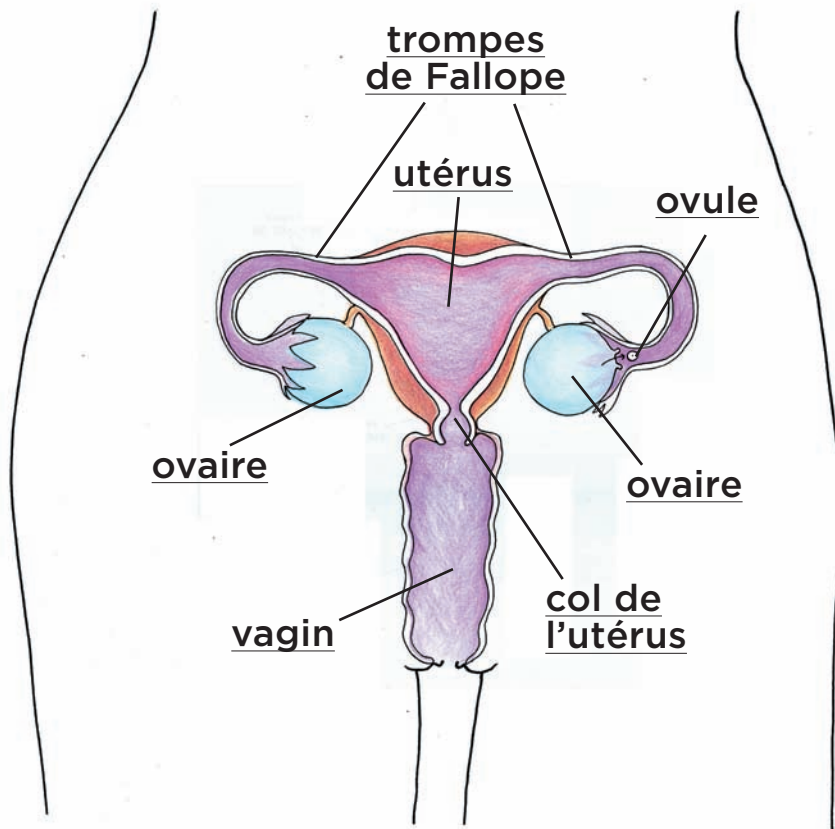
L'éjaculation, c'est quand le sperme sort du pénis en érection.

Le sperme contient des millions de spermatozoïdes.

Quand l'homme éjacule, les spermatozoïdes sont libérés dans le vagin ou près du vagin.

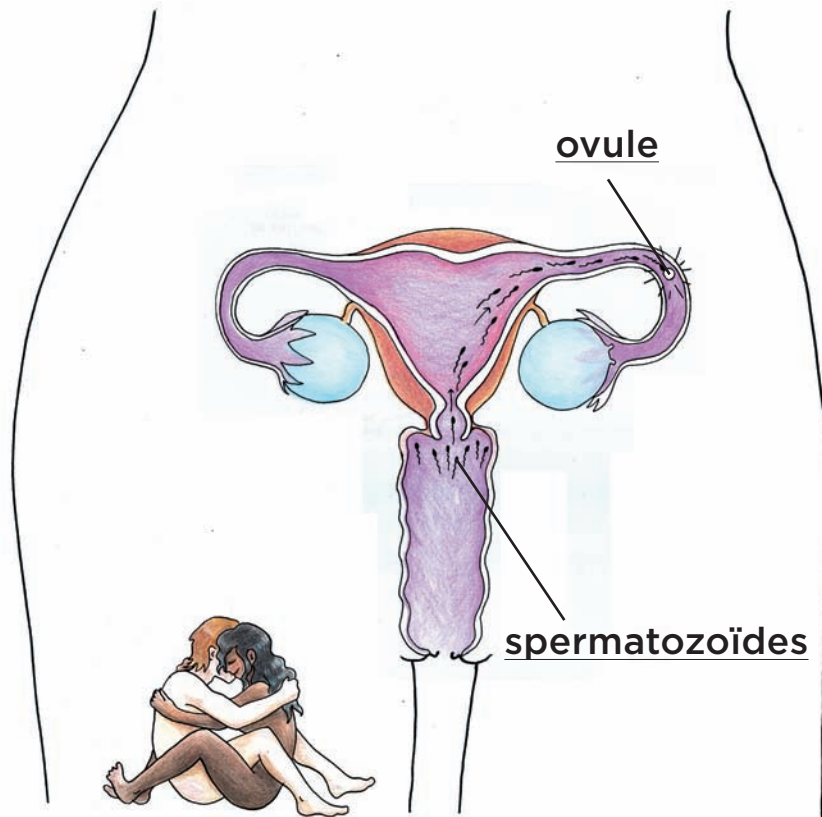
Les spermatozoïdes libérés peuvent remonter dans l'utérus et dans les trompes de Fallope.

La femme produit un ovule par mois.
Si le rapport sexuel a lieu à ce moment-là,
le spermatozoïde peut rencontrer l'ovule.

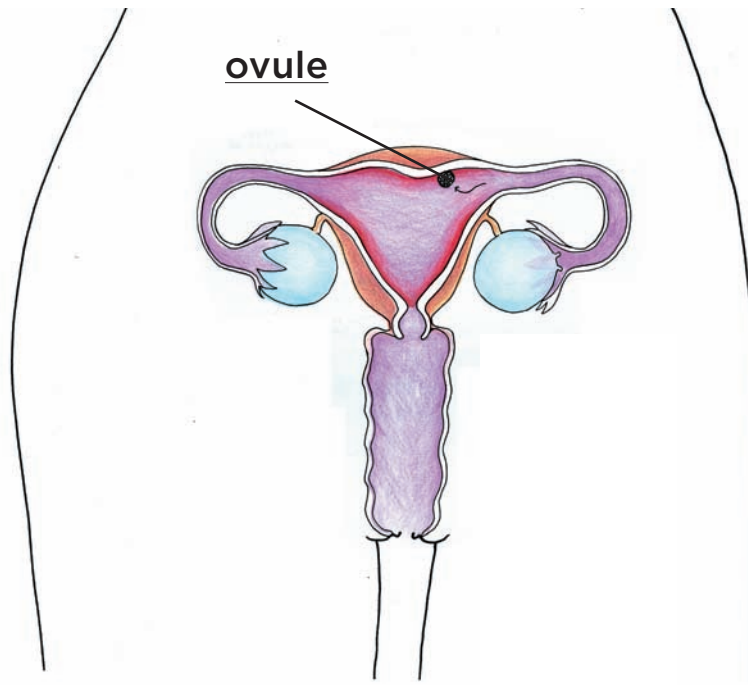


Le spermatozoïde rentre dans l'ovule et ils forment ensemble la première cellule d'un futur bébé.

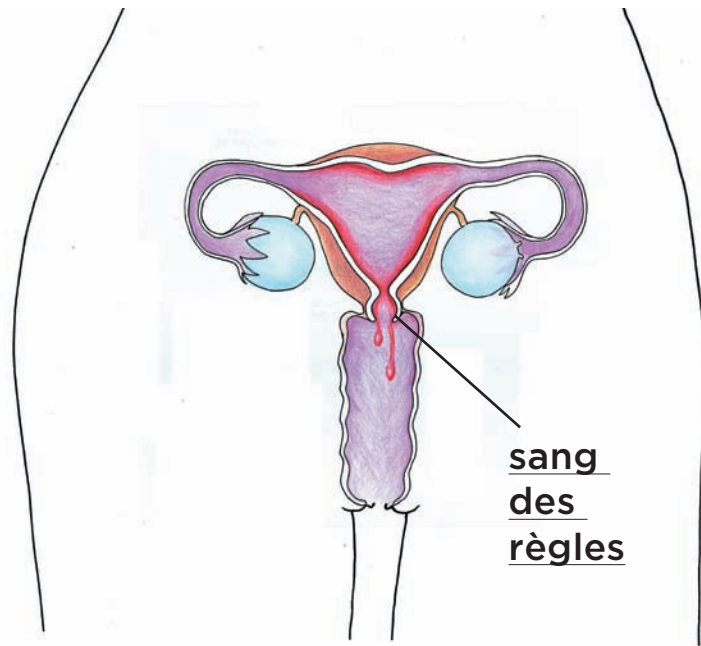
Cela s'appelle la fécondation.



Tous les mois, l'utérus se prépare pour accueillir l'ovule fécondé qui se développera pendant neuf mois pour devenir un bébé.



S'il n'y a pas de rencontre entre l'ovule et un spermatozoïde, il n'y aura pas de bébé. La préparation de l'utérus n'est plus nécessaire et le sang s'écoule alors par le vagin.



Ce sont les règles (on dit aussi les menstruations). Elles durent entre deux et sept jours chaque mois. Pendant les règles, les femmes utilisent des serviettes ou des tampons hygiéniques pour que les vêtements ne se salissent pas.

Si la femme n'est pas enceinte, du sang s'écoule tous les mois par son vagin. Ce sont les règles.

La santé sexuelle

On peut avoir des relations sexuelles **sans** avoir d'enfant.
Il y a des moyens pour éviter d'avoir un enfant.
Cela s'appelle la contraception.

On peut avoir des informations sur les méthodes de contraception chez le médecin ou dans un centre de planning familial.

La contraception peut empêcher la femme de produire un ovule.

Il y a différents moyens : la pilule, la pilule du lendemain, l'implant, le patch, l'anneau vaginal, la piqûre contraceptive.

La contraception peut empêcher l'ovule de rencontrer le spermatozoïde.

Il y a trois moyens : le stérilet, le préservatif et la stérilisation.

Lors des rapports sexuels, on peut aussi attraper des infections ou des maladies : les infections ou les maladies sexuellement transmissibles (IST ou MST).
Pour se protéger, il faut toujours utiliser un **préservatif**.

**On peut acheter des préservatifs dans les pharmacies et dans certains magasins.
Pour tous les autres moyens de contraception, on doit avoir une consultation médicale.**

Il faut toujours consulter un médecin
> quand on a mal pendant ou après les rapports sexuels
> quand on croit qu'on est enceinte.

Pour conclure

Les parents ou les amis ne comprennent pas toujours quand on a une relation amoureuse.
Il est important de pouvoir en parler avec quelqu'un en qui on a confiance.

Il faut trouver des réponses aux questions qu'on se pose.
On peut en parler à un copain ou une copine.
On peut en parler à un frère ou une sœur.
On peut en parler à quelqu'un en qui on a confiance.
Cela peut être un parent, un professeur ou un éducateur.

Si on veut parler à quelqu'un qu'on ne connaît pas,
on peut aller dans un planning familial.
Au planning familial, il y a des personnes
qui vous accueillent et vous écoutent.
Il y a des médecins, des assistants sociaux,
des psychologues et des juristes.
On peut aller les voir ou leur téléphoner.

Pour avoir l'adresse d'un planning familial,
on peut téléphoner au **02-502-68-00** ou
aller sur les sites Internet **www.planningfamilial.net**
ou **www.loveattitude.be**.

Petit dictionnaire

Anneau vaginal :

Anneau mince et souple de 5 cm que la femme met dans son vagin.

Il diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.

L'anneau reste dans le vagin trois semaines et puis doit être remplacé.

La femme l'utilise pour ne pas être enceinte.

Anus :

C'est l'orifice entre les fesses par lequel on fait caca.

Circoncision :

C'est quand on coupe tout ou une partie du prépuce.

Clitoris :

C'est le petit organe qui se trouve en haut de la vulve de la fille.

Contraception :

Ce sont des moyens pour éviter que la femme soit enceinte quand elle a des rapports sexuels.

Ejaculation :

C'est quand le sperme sort du pénis en érection.

Erection :

C'est quand le pénis gonfle, se dresse et devient dur.

Excitation sexuelle :

C'est quand on a envie de faire l'amour.

Fécondation :

C'est quand un spermatozoïde rentre dans un ovule pour former la première cellule d'un futur bébé.

Gland :

C'est le bout du pénis.

Gynécologue :

C'est le médecin spécialiste du sexe de la femme.

Hymen :

C'est une petite membrane qui ferme en partie l'entrée du vagin. Souvent, cette membrane se déchire lors du premier rapport sexuel.

Implant contraceptif :

C'est une petite tige souple de la taille d'une allumette. Le médecin la place sous la peau dans le bras de la femme.

L'implant diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.
Il peut rester en place maximum trois ans.
Il empêche la femme d'être enceinte.

Masturbation :

C'est quand on se caresse le sexe pour avoir du plaisir.

Organes génitaux :

Ce sont les organes qui composent le sexe de la femme (ovaires, utérus, trompes de Fallope, vagin, vulve) et le sexe de l'homme (testicules, pénis)

Orgasme :

C'est quand on a beaucoup de plaisir sexuel.

Ovaires :

Ce sont les deux glandes féminines qui fabriquent les ovules et les hormones sexuelles.

Ovule :

C'est la cellule sexuelle de la femme qui permet de faire un enfant.

Patch contraceptif :

C'est un carré de 4 cm qui ressemble à un sparadrap. La femme le place sur le ventre, sur les épaules ou sur le bas du dos.

Il diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.

Il faut le remplacer chaque semaine.

La femme l'utilise pour ne pas être enceinte.

Pénis :

C'est le sexe de l'homme.

Pilule contraceptive :

C'est une pilule que l'on prend tous les jours.

Elle diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.

La femme l'utilise pour ne pas être enceinte.

Pilule du lendemain :

C'est une pilule que la femme prend très vite après avoir eu un rapport sexuel sans protection (ni moyen contraceptif, ni préservatif).

On doit la prendre au maximum dans les 72 heures qui suivent le rapport sexuel.

Elle diffuse un produit dans le corps qui empêche

l'ovaire de produire un ovule.
La femme l'utilise pour ne pas être enceinte.

Piqûre contraceptive :

C'est une piqûre faite à la femme par le médecin.
C'est pour injecter un produit dans le corps
qui empêche l'ovaire de produire un ovule.
Il faut faire une piqûre tous les trois mois.
Elle empêche la femme d'être enceinte.

Prépuce :

C'est la peau qui recouvre le gland (bout du pénis).

Préservatif féminin :

C'est une fine gaine souple avec un anneau
de chaque côté.
La femme la place dans son vagin avant
un rapport sexuel.
On peut l'acheter en pharmacie ou dans certains
magasins.
On ne doit pas passer chez le médecin.
La femme l'utilise pour se protéger des infections et
pour ne pas être enceinte.
Le préservatif féminin protège aussi l'homme
des infections.

Préservatif masculin :

C'est une fine enveloppe souple que l'on enfile sur le pénis en érection avant un rapport sexuel. On peut l'acheter en pharmacie ou dans certains magasins.

On ne doit pas passer chez le médecin.

L'homme l'utilise pour se protéger des infections.

Le préservatif protège aussi la femme des infections.

Puberté :

C'est quand le corps de la fille devient celui d'une femme et quand le corps du garçon devient celui d'un homme.

Souvent, cela se passe entre 12 et 18 ans.

Pubis :

C'est la partie du corps en forme de triangle entre le bas-ventre et les cuisses. Le pubis se recouvre de poils à la puberté.

Sécrétions vaginales :

Ce sont les substances liquides produites par le vagin.

Se masturber :

C'est se caresser le sexe pour avoir du plaisir.

Spermatozoïde :

C'est la cellule sexuelle de l'homme qui permet de faire un enfant.

Sperme :

C'est un liquide qui contient les spermatozoïdes.

Stérilet :

C'est une petite tige souple en plastique et en cuivre que le médecin place dans l'utérus de la femme.

Il empêche le déplacement des spermatozoïdes dans l'utérus.

Il peut rester placé cinq ans.

Il empêche la femme d'être enceinte.

Stérilisation féminine :

C'est une opération chirurgicale. Le médecin coupe ou bouche les trompes de Fallope.

L'ovule ne peut plus arriver dans l'utérus.

C'est une méthode définitive.

On ne peut plus jamais être enceinte après.

Stérilisation masculine :

C'est une opération chirurgicale. Le médecin coupe ou bouche le canal par lequel les spermatozoïdes sortent des testicules.

L'homme éjacule toujours du sperme mais il ne contient plus de spermatozoïdes.

C'est une méthode définitive.

On ne pourra plus jamais avoir d'enfant après.

Testicules :

Ce sont les deux glandes masculines qui fabriquent les spermatozoïdes et les hormones sexuelles.

Trompes de Fallope :

Ce sont les deux canaux qui relie les ovaires à l'utérus.

C'est par là que passent les ovules.

Urètre :

C'est un petit canal par lequel on urine.

Chez les hommes, c'est aussi le canal par lequel sort le sperme.

Uriner :

C'est faire pipi.

Urologue :

C'est le médecin spécialiste du sexe de l'homme.

Utérus :

C'est un organe féminin qui est dans le bas-ventre.

On l'appelle aussi la matrice.

C'est là qu'arrivent les ovules.

Si un ovule a rencontré un spermatozoïde,
on dit qu'il est fécondé.

Si un ovule est fécondé, il reste dans l'utérus et
deviendra un bébé.

Vagin :

C'est le canal qui relie l'utérus à la vulve.

Vulve :

Ce sont les organes sexuels féminins qu'on peut voir
de l'extérieur.

Il y a les grandes lèvres, les petites lèvres, le clitoris et
l'ouverture du vagin.

Rédaction : Claudine Cueppens, en collaboration avec Fabienne Cornet (FLCPF), Annick Delvosal (Centre Sésame), Liliane Pelosie (Planning de Boitsfort), Anne-Marie Vroman (ASAH).

Traduction en langage simplifié : Olivier Van Peteghem (AFrAHM).

Comité de lecture : Sabine Catoul (Planning familial de Fléron et CPS-XL), Sophie Donnay (PHARE-Service Bruxellois Francophone des Personnes Handicapées), Pierre Honnay (FLCPF/CEDIF), Delphine Landenne (Centre Louise Michel), Sophie Lauerière (Planning familial de Fléron et CPS-XL), Maximilien Lejeune (ANAHM), Olivier Poellaer (FLCPF), Hélène Vanhaelen (Plan F).

Illustrations : Léa sous licence Creative Commons by-nc-nd, Clarisse

Graphisme : Héloïse Pondeville (helloheloise@gmail.com).

Nous remercions les membres du Mouvement Personne d'abord Asbl et du Service d'accompagnement Transition Asbl pour leur collaboration active à la rédaction de cette brochure.

Edité par la FLCPF/CEDIF, décembre 2011.
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles et
de la Commission Communautaire Française de
la Région de Bruxelles-Capitale.



F É D É R A T I O N
W A L L O N I E - B R U X E L L E S



Editeur responsable : Jean-Jacques Amy

34 rue de la Tulipe - 1050 Bruxelles

© Tous droits de reproduction réservés.

Dépôt légal D/2011/12.700/5



