

LES
MOTS
POUR LE
DIRE

OUTIL PÉDAGOGIQUE
LE PORT ET LA NÉGOCIATION DES MOYENS DE PROTECTION

FICHE
PÉDAGOGIQUE

Les mots pour le dire

Outil pédagogique sur le port et
la négociation des moyens de protection

D'après une idée originale de O'YES

MOTS CLÉS :

Négociation - Dialogues - Protection des IST

MATÉRIEL :

• 18 phylactères

(bonus : trombones et ficelle)

Si possible :

S'installer confortablement pour favoriser les échanges, par exemple avec des coussins sur un tapis.

PUBLIC-CIBLE :

15-30 ans

NOMBRE DE PARTICIPANT·ES :

2 à 8

DURÉE DE L'ANIMATION :

10 à 30 minutes

CADRE :

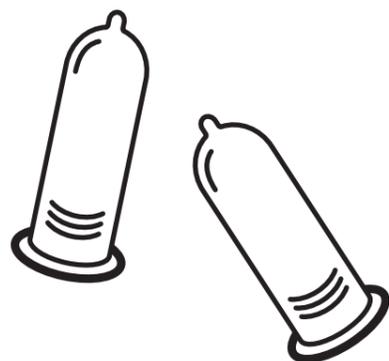
Être formé·e à l'EVRAS, pouvoir mener des débats sur les freins aux moyens de protection.

OBJECTIFS DU JEU

- Systématiser l'utilisation des moyens de protection ;
- Permettre aux jeunes de prendre conscience qu'il n'y a que des bonnes raisons d'utiliser les moyens de protection ;
- Développer l'aptitude du jeune à négocier l'utilisation des moyens de protection avec un-e/des partenaire-s.

MESSAGES À FAIRE PASSER AUX JEUNES

- Le préservatif est le seul moyen efficace de se protéger à la fois des IST et d'une grossesse non prévue ;
- Il est important de parler ouvertement des moyens de protection avec son/sa/ses partenaire-s, sans tabou, et du partage des responsabilités ;
- Si ton/ta/tes partenaire-s ne veut/veulent pas utiliser de moyen de protection, tu es maître-sse de ton corps et tu as le droit de refuser le rapport sexuel ;
- Discuter autour de la protection n'est pas synonyme de manque de confiance envers son/sa/ses partenaire-s, mais bien d'une prise de conscience des risques éventuels ;
- Chacun-e est responsable de ses choix et de ses décisions par rapport à sa santé.



À SAVOIR AVANT L'ANIMATION

Une personne qui souhaite utiliser un moyen de protection doit exprimer son souhait à son/sa/ses partenaire-s. Cette étape est souvent cruciale pour se protéger des IST et/ou d'une grossesse non prévue.

Cependant, de nombreux-ses jeunes ne savent pas comment négocier l'utilisation d'un moyen de protection et ne l'utilisent pas si leur-s partenaire-s n'approuvent pas.

D'autres encore n'osent pas exprimer leur souhait, de peur d'être mal perçues par le/la/les partenaire-s.

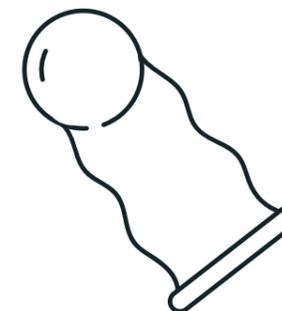
Les raisons les plus couramment invoquées pour ne pas utiliser un moyen de protection sont :

- 1) Non-possession du moyen de protection
- 2) Abus d'alcool/drogues
- 3) Diminution du plaisir
- 4) Trop d'excitation, trop « pressés-es »
- 5) Grand sentiment de gêne
- 6) ...

DÉROULEMENT D'UNE PARTIE

Inviter les jeunes à s'installer confortablement aux côtés de la personne qui anime. L'animateur-ice commence par expliquer pourquoi il y a des phylactères autour d'eux/elles : ce sont différents arguments avancés pour ne pas utiliser de moyen de protection lors d'une relation sexuelle.

Leur demander d'essayer de trouver des contre-arguments et compléter par des informations claires et adéquates si nécessaire.

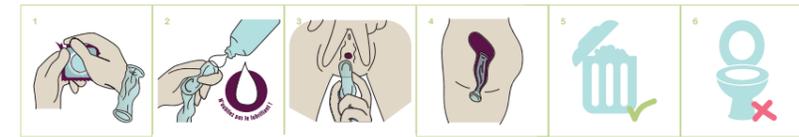


ARGUMENTS	CONTRE-ARGUMENTS
1. Je débände quand je mets un préservatif externe.	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à connaître son corps, essayer de poser un préservatif seul-e pour se familiariser ; • S'assurer qu'on a trouvé le type de préservatif qui nous convient : taille, texture, avec ou sans latex,... • Faire dérouler le préservatif par son/sa partenaire ; • Dédramatiser la situation : ce sont des choses qui arrivent !
2. Je ne sais pas comment aborder le sujet.	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre des préservatifs à vue sur la table de nuit ou une armoire ; • Oser exprimer ce que l'on ressent ; • Aborder le sujet comme tout autre sujet de la vie quotidienne, de façon naturelle et décontractée ; • Demander à l'autre comment il/elle se sent par rapport à ça, est-ce qu'il/elle envisage d'utiliser un moyen de protection (et si non, pourquoi ?) ; • Se rassurer en se disant que les moyens de protection et la sexualité font partie de la vie, que c'est quelque chose de parfaitement normal à aborder avec son/sa/ses partenaire-s.
3. J'ai la vulve / le pénis irrité après un rapport avec préservatif.	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter une pénétration trop brusque ou trop longue, qui peut causer de l'irritation ; • Utiliser du lubrifiant pendant les rapports ; • Vérifier s'il n'y a pas d'allergie au latex ou au lubrifiant ; • Si malgré tout le problème persiste, il est nécessaire de consulter un·e professionnel·le de la santé pour déterminer l'origine de l'irritation (mycose, vaginisme,...).
4. Le préservatif met une barrière entre nous.	<ul style="list-style-type: none"> • Il est normal de passer par une période d'adaptation ; • Si l'on souhaite se passer de moyens de protection, il suffit de se faire dépister, ainsi que son ou sa partenaire. Une fois les résultats négatifs obtenus, il n'y a plus de risque de transmission d'IST.
5. Je suis allergique au latex.	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un préservatif hypoallergénique ; • Utiliser un préservatif interne, ceux-ci sont faits en polyuréthane ou en nitrile (hypoallergénique) ; • Privilégier d'autres formes de rapports que la pénétration, par exemple les caresses sexuelles.
6. Le préservatif se déchire/s'enlève tout seul.	<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer d'utiliser un préservatif adapté à sa taille ; • Ne pas oublier de vérifier la date de péremption ; • Utiliser un préservatif interne à la place.

■ POSE DU PRÉSERVATIF EXTERNE



■ POSE DU PRÉSERVATIF INTERNE



ARGUMENTS	CONTRE-ARGUMENTS
7. J'ai peur d'être jugé-e sur le nombre de mes partenaires si je propose d'utiliser un moyen de protection.	<ul style="list-style-type: none"> • Il n'existe aucun rapport entre protection et nombre de partenaires, c'est uniquement une question de prise en charge de sa santé et de celle de son/sa/ses partenaire-s ; • Exprimer ce que l'on ressent, parler de ses attentes et perceptions ; • Réfléchir à ces stéréotypes et aux modèles sexistes*.
8. Dans le feu de l'action, j'oublie le moyen de protection.	<ul style="list-style-type: none"> • Acquérir une nouvelle habitude prend toujours un peu de temps ; • En avoir toujours sur soi ; • Préparer les moyens de protection avant et à portée de main, par exemple sur la table de nuit ; • Utiliser un préservatif interne qui peut être mis durant 8 heures ; • Demander au/à la partenaire de le placer peut être un jeu sexuel.
9. Ça casse l'ambiance.	<ul style="list-style-type: none"> • Placer les moyens de protection à vue, par exemple sur la table de nuit ; • Demander au/à la partenaire de le placer peut être un jeu sexuel ; • S'entraîner pour être plus à l'aise au moment de le faire ; • Utiliser les moyens de protection avec fantaisie : il existe plusieurs textures et goûts ; • Le préservatif interne peut se mettre à l'avance et donc ne pas interrompre la relation sexuelle.

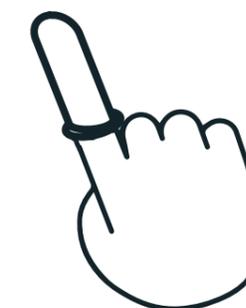
*stéréotypes et modèles sexistes

ARGUMENTS	CONTRE-ARGUMENTS
10. C'est cher.	<ul style="list-style-type: none"> • S'en procurer là où c'est gratuit (par exemple en centre de planning familial) ; • Partager le coût avec votre/vos partenaire-s ; • Selon votre mutuelle, il est possible de vous faire rembourser entre 30 et 50 euros/an.
11. La perte de sensation est trop importante.	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un préservatif qui vous convient : plus fin, nervuré, plus grand, interne ou externe,... ; • Ajouter un lubrifiant à base d'eau.
12. Je ne pratique que le sexe oral avec mon/ma/mes partenaire-s.	<ul style="list-style-type: none"> • Le sexe oral peut aussi transmettre des IST, d'autant plus en cas de lésions dans la bouche. Éviter de te brosser les dents avant et après la relation sexuelle (risque de saignement) ; • Se protéger même pour le sexe oral en utilisant un préservatif externe (fellation), interne (cunni/anulingus) ou encore un carré de latex (cunni/anulingus).
13. Je suis gêné-e d'en acheter.	<ul style="list-style-type: none"> • Aller sur loveattitude.be et repérer un centre de planning familial près ou éloigné de chez toi pour obtenir un moyen de protection de manière discrète et gratuite ; • Repérer une pharmacie qui offre plus de discrétion ; • Repérer un distributeur pour éviter les interactions ; • Demander à quelqu'un / ton ou ta partenaire de les acheter pour toi.
14. Je fais confiance à mon/ma/mes partenaire-s.	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir que, souvent, les IST sont sans symptômes : le/la partenaire peut être infecté-e et ne pas le savoir.
15. Je prends la pilule.	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir que la pilule évite les grossesses mais ne protège pas des IST, il faut faire la différence entre protection et contraception.
16. Je n'en ai pas besoin, c'est ma première fois.	<ul style="list-style-type: none"> • Se rappeler qu'il existe d'autres modes de contamination que les rapports sexuels pénétratifs: échangede seringue, rapports oraux, échange de salive (hépatite B), etc ; • Penser au fait que ce n'est peut-être pas la première fois pour ton/ta partenaire.
17. Je ne sais pas où acheter des préservatifs internes / carrés de latex.	<ul style="list-style-type: none"> • Fabriquer un carré de latex soi-même à partir d'un préservatif externe ou d'un gant de latex ; • Les préservatifs internes et carrés de latex peuvent se trouver en pharmacie ou en planning familial ;
18. La carré de latex ne tient pas en place.	<ul style="list-style-type: none"> • Veiller à ce que le carré soit assez grand ; • Lubrifier la zone et maintenir le carré en place durant l'acte sexuel.

Quel que soit le genre de la personne, faire le lien entre nombre de partenaires et utilisation de moyens de protection est une erreur. Il est tout à fait normal d'avoir eu différent-es partenaires dans sa vie et ce ne doit jamais être un critère de jugement. Cette idée touche particulièrement les femmes et porte un nom particulier : le "slut shaming".

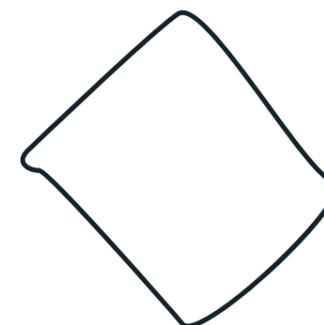
Le "slut shaming" est un néologisme composé des mots anglais "slut" (salope) et "shame" (honte). Il désigne le fait de critiquer, stigmatiser, culpabiliser ou encore déconsidérer toute femme dont l'attitude ou l'aspect physique sont jugés provocants, trop sexuels ou immoraux. Les attaques peuvent être physiques ou morales et entretiennent l'idée que le sexe est dégradant pour les femmes.

Source : Conseil du Statut de la Femme (Québec)



CONCLUSION

Ce jeu est pensé dans le but de pousser les jeunes à utiliser des moyens de protections dans le cadre de relations multiples ou d'une relation monogame dans laquelle ils ou elles ne se seraient pas faits dépister. Si un dépistage est réalisé, et que les résultats sont négatifs chez les deux personnes au sein d'une relation monogame, l'utilisation des moyens de protection devient alors optionnelle.





ORGANIZATION
FOR YOUTH
EDUCATION
& SEXUALITY

**O'YES ASBL
RUE DU FORT 85
1060 SAINT-GILLES**

02 303 82 14

HELLO@O-YES.BE

WWW.O-YES.BE