

PAUSE CAPOTE

JEU ÉDUCATIF SEXUEL



CRIPS SUD

Guide d'animation

Ce jeu propose différentes cartes illustrées autour de la pose d'un préservatif externe au moment d'une relation sexuelle. Il permet de resituer le préservatif dans un contexte relationnel, d'aborder différentes questions et situations susceptibles de se présenter dans la vie intime de chacun-e et d'élaborer collectivement des stratégies. Ce jeu a été pensé pour s'utiliser en groupe de 5 à 15 participant-e-s avec un-e animateur-ice. Il peut aussi s'utiliser en face à face dans un contexte d'entretien individuel.

Chaque carte engendre des questionnements et des problématiques sur lesquelles les joueur-se-s peuvent discuter. Vous trouverez dans ce guide les principales notions que l'on peut aborder avec Pause Capote ainsi que des éléments de réponses.

Ça déroule !



Avoir des préservatifs

- **Qui a les préservatifs ?**
Tout le monde, peu importe le genre de la personne.
- **Où en trouver ?**
Il est possible d'en acheter dans les grandes surfaces, dans les pharmacies, dans les distributeurs et gratuitement en pharmacie pour les -26 ans, dans les CeGIDD et CPEF, auprès de l'infirmier-e scolaire et plus généralement dans tous les lieux qui accueillent des jeunes.
- **Pourquoi cela peut être gênant d'acheter des préservatifs ?**
Cela peut être par peur du regard des autres, du jugement, de croiser une personne que l'on connaît, peur qu'on nous crée une réputation...
- **Pourquoi mettre cette carte en premier ?**
Les étapes *Se Plaire*, *En avoir envie* et *Être excité-e-s* peuvent se produire rapidement, donc autant en avoir toujours sur soi : un rapport sexuel est si vite arrivé !
- **Est-ce possible de mettre cette carte après/ailleurs ?**
Oui par exemple, il est possible de la mettre après la carte *Se plaire*. Certaines personnes préfèrent se connaître depuis quelques temps avant d'avoir un rapport sexuel.



Se plaire

- **Qu'est-ce qui nous attire chez quelqu'un ?**
L'attraction est différente selon chaque personne : caractéristiques physiques, traits de la personnalité, âge, genre, style vestimentaire...
- **Comment fait-on comprendre à quelqu'un qu'il-elle nous plaît ?**
Il n'y a pas de méthode universelle, chacun-e est unique, l'essentiel est de respecter les limites de l'autre.
- **Où est-ce qu'on peut faire des rencontres ?**
Cela peut être sur des sites ou applications de rencontre, sur les réseaux sociaux, à l'école, en soirées, lors des activités extrascolaires... Cependant, certains lieux ne sont pas propices à la rencontre (transport en commun, dans la rue...). Quoi qu'il en soit, il faut être attentif-ve aux signaux négatifs de la personne et ne pas insister.



En avoir envie / être excité-e-s

- **Quelle est la différence entre en avoir envie et être excité-e ?**
Le fait d'avoir envie se passe plutôt au niveau du cerveau alors que l'excitation se passe au niveau des corps.
- **Est-il possible d'en avoir envie sans être excité-e (par exemple, en avoir envie mais ne pas avoir d'érection ou ne pas lubrifier) ?**
Oui, cela peut être lié à plusieurs choses : premier rapport sexuel, stress, fatigue, pression du/de la partenaire, pression sociale, peur de mal faire, peur d'une réputation, présence d'autres personnes dans les pièces à côté, alcool, drogue, événement extérieur...
- **Est-il possible d'être excité-e sans en avoir envie (par exemple, avoir une érection ou lubrifier sans en avoir envie) ?**
Oui, cela peut être lié à plusieurs choses : puberté, érections nocturnes, réactions mécaniques du corps...
- **Comment peut-on être sûr-e que l'autre a envie de rapport sexuel ?**
La personne peut nous le montrer en étant active dans l'échange (gestes, regard, parole...). Pour en avoir la certitude, on peut aussi lui demander.



Ouvrir le préservatif

- **Comment vérifier si le préservatif est bon ?**
Tout d'abord, tu dois vérifier l'emballage avant de l'ouvrir : si tu ne sens pas de bulle d'air à l'intérieur, c'est que celui-ci est percé et que le préservatif est sûrement endommagé. Un préservatif doit se ranger dans un endroit où il ne sera ni plié ni écrasé, à l'abri du soleil et de la chaleur : ces différents facteurs le fragilisent et il risque de craquer. Tu dois également toujours vérifier la date de péremption et qu'il porte le label des normes CE ou NF sinon cela signifie qu'il a été fabriqué dans un pays qui ne respecte pas les normes françaises et européennes, donc qu'il est peut-être défectueux ou trop fragile.
- **Comment l'ouvrir ?**
Avec les doigts au niveau des encoches. Attention à ne pas utiliser ses dents, des ciseaux ou autres pour ne pas couper le préservatif.



Vérifier le sens de déroulement

- **Comment trouver le sens de déroulement ?**
Mettre le préservatif sur ses deux pouces comme sur l'image et essayer de le faire descendre avec ses index.
- **Que se passe-t-il si le préservatif est posé dans le mauvais sens ?**
Il n'est pas possible de le dérouler facilement et il peut craquer si la personne qui le pose force.
- **Que faut-il faire si le préservatif est posé dans le mauvais sens sur un pénis ?**
Le jeter puisqu'il a été en contact avec une muqueuse/liquide pouvant contenir des microbes (si la personne est porteuse d'une IST) et parfois des spermatozoïdes. Le retourner mettra cette zone en contact avec le corps de l'autre personne, ce qui peut entraîner un risque de transmission d'IST ou un risque de grossesse dans le cas d'une pénétration vaginale.



Poser le préservatif

- **Comment bien poser le préservatif ?**
Le poser sur le gland, pincer le réservoir tout en déroulant le préservatif jusqu'à la base du pénis.
- **Pourquoi pincer le réservoir ?**
Pour enlever l'air et laisser la place au sperme s'il y a une éjaculation. Si le réservoir n'est pas pincé, le sperme peut couler hors du préservatif et/ou le préservatif peut craquer.
- **Que se passe-t-il si le préservatif n'est pas bien posé ?**
Il peut craquer ou glisser, il y a alors un risque de transmission d'IST et/ou un risque de grossesse.



Avoir un rapport sexuel

• C'est quoi un rapport sexuel ?

Il n'y a pas de réponse universelle, cela dépend de chaque personne. Ça peut prendre en compte diverses pratiques : pénétration vaginale, anale, bucco génitale, masturbation...

• À quoi ça sert d'avoir un rapport sexuel ?

À ressentir du plaisir et à en donner à son·sa·ses partenaire·s, et parfois pour avoir des enfants.

• Comment se déroule un rapport sexuel ?

Il n'y a pas d'ordre ou d'étapes obligatoires lors d'un rapport sexuel. Les pratiques sont dépendantes de chaque personne et de chaque relation, donc tout dépend des envies que les partenaires ont ensemble.



Ressentir du plaisir

• Comment savoir si mon·ma·mes partenaires prend·nent du plaisir ?

Cela peut se voir de différentes manières : gestes, respiration, paroles... Pour en avoir la certitude, on peut aussi lui demander.

• Est-ce que cette carte pourrait être placée dans un autre endroit ?

Oui, plus ou moins tout au long de l'histoire créée. Cela peut être au moment de *Se Plaire*, *En avoir envie*, *Être excité.es* ou encore à la fin du rapport sexuel, une fois le préservatif jeté et que tout s'est bien passé par exemple.



Retirer le préservatif

• Quand est-ce qu'on retire le préservatif ?

À la fin de la pénétration, lorsque l'érection diminue ou après l'éjaculation, pour éviter que le sperme coule. Penser à tenir le préservatif à la base du pénis lors du retrait pour ne pas qu'il glisse à l'intérieur de la personne.

• Quand est-ce que le rapport sexuel est terminé ?

Cela dépend de chaque personne et de ce que décident les partenaires ensemble. L'éjaculation ne marque pas forcément la fin du rapport sexuel, il peut s'arrêter avant ou continuer après.



Jeter le préservatif

• Est-ce qu'on peut réutiliser un préservatif ?

Non, ils sont à usage unique.

• Où jeter le préservatif ?

Il se jette dans la poubelle d'ordure ménagère, un préservatif ne se recycle pas.

• Pourquoi ne faut-il pas le jeter dans les toilettes ?

Le fait de jeter un préservatif dans les toilettes va les boucher.

Ça capote ?



Les préservatifs sont périmés

• Qu'est-ce que cela peut entraîner ?

Le préservatif craque parce que le matériau est vieux et moins élastique que lors de sa fabrication. Lorsque le préservatif est fabriqué, il est valable pendant 5 ans.

• Qu'est-ce qu'il faut vérifier d'autre en plus de la date de péremption avant d'utiliser un préservatif ?

La présence de la norme CE ou NF sur le sachet afin de garantir la fiabilité ainsi que l'état du sachet (présence d'une bulle d'air dans le sachet, pas froissé, ...).

• Qu'est-ce qu'on fait si le préservatif est périmé ?

On le jette et on en prend un qui respecte les caractéristiques présentées ci-dessus.



Le préservatif craque ou glisse

- **Qu'est-ce qu'il pourrait faire craquer le préservatif ?**

Si le matériau est abîmé (mal conservé, exposé à la chaleur, froissé dans le sac, endommagé lors de l'ouverture de l'emballage...), s'il est mal posé, périmé, s'il ne correspond pas aux normes de qualités requises (NF, CE), ou encore s'il a été utilisé lors d'un rapport mal ou non lubrifié.

- **Que faire si le préservatif glisse dans le vagin ?**

Il faut essayer de le récupérer. Un vagin au repos mesure environ 6cm, ce qui est compatible avec la taille des doigts. Si on n'arrive pas à le récupérer, ce n'est pas grave, le préservatif ressortira tout seul après quelques minutes.

- **Quels sont les risques ?**

Il y a des risques de grossesse et/ou de transmission d'IST. Pour enlever le risque de grossesses, il est possible de prendre la contraception d'urgence (gratuite en pharmacie pour toutes, au Planning Familial, en CeGIDD, à l'infirmierie de l'établissement scolaire, en CSS (centre de santé sexuelle)). Pour réduire le risque de transmission d'IST, il est possible de prendre le TPE (Traitement Post Exposition au VIH) disponible à l'hôpital ou en CeGIDD, et de faire un test de dépistage rapidement avec son/sa/ses partenaire/s (gratuit en CeGIDD, Planning Familial, laboratoire sur ordonnance).



L'un·e des deux manque d'excitation

- **Comment savoir si l'autre personne est excité·e ?**

Parfois, on peut repérer des manifestations physiques (érections du pénis ou du clitoris, tétons qui durcissent, lubrification du gland du pénis ou du vagin...) mais elles ne sont pas spécifiques (par exemple, l'érection du matin ou la fraîcheur qui fait pointer les tétons). Il peut aussi y avoir des manifestations verbales, la personne le dit clairement. Encore une fois, ce n'est pas forcément parce que la personne est excitée qu'elle en a envie et inversement.

- **Comment faire si notre/nos partenaire/s n'est/sont pas excité·e-s ?**

On peut lui/leur demander s'il/elle/s en a/ont envie. Si c'est le cas, on peut communiquer pour comprendre d'où cela peut venir : stress, premier rapport, pression sociale, alcool, drogues, Sans lubrification / excitation, la pénétration peut être douloureuse : abîmer le gland du pénis, entraîner une fracture du pénis, créer des micro-lésions au vagin. Si la personne n'en a pas envie, alors le rapport sexuel s'arrête.

- On peut parfois parler de préliminaires, qui sont souvent perçus comme étant le moyen de préparer la personne en vue d'une pénétration. Les préliminaires peuvent aussi représenter un rapport sexuel en soi. Le "pré" de "préliminaires" sous-entend souvent la préparation d'une pénétration alors qu'il n'y a pas de liste pré-établie. L'excitation est nécessaire pour qu'il y ait pénétration, mais lorsqu'il y a excitation, il n'y a pas d'obligation de pénétration.



Un·e des deux ne veut pas mettre de préservatif

- **Qu'est-ce qui fait que l'un·e des deux ne veuille pas mettre de préservatif ?**

Cela peut être lié à une allergie au matériau, un manque de sensations, une perte d'excitation ou d'érection. Pour cela, il existe des préservatifs internes et/ou sans latex.

- **Qu'est-ce qu'on peut faire ?** Discuter et définir ensemble si on met un préservatif ou non. Si les partenaires ne sont pas d'accord, alors il n'y a pas de rapport sexuel.

Les partenaires sont censés être d'accord sur le moyen de protection utilisé vis à vis de la contraception et du moyen de protection contre les IST.

- **Si les partenaires ne veulent pas utiliser de préservatifs, comment peuvent-ils.elles se protéger des IST et/ou d'un risque de grossesse éventuel ?**

Pour se protéger des IST : dépistage, vaccination, TasP (Traitement comme Protection du VIH), PrEP (Prophylaxie Pré-Exposition au VIH). Pour le risque de grossesse, il existe d'autres moyens de contraception : pilule, DIU, implant, anneaux, patch...