

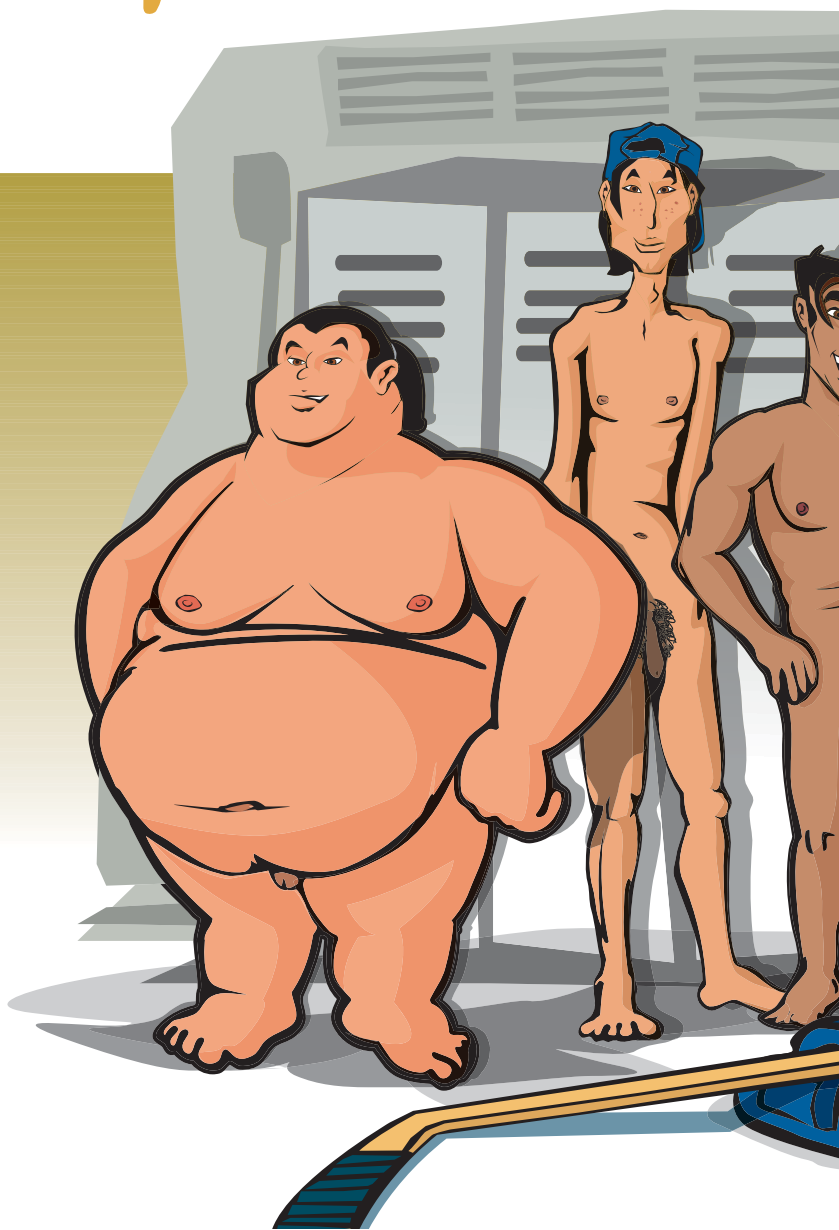
Les garçons



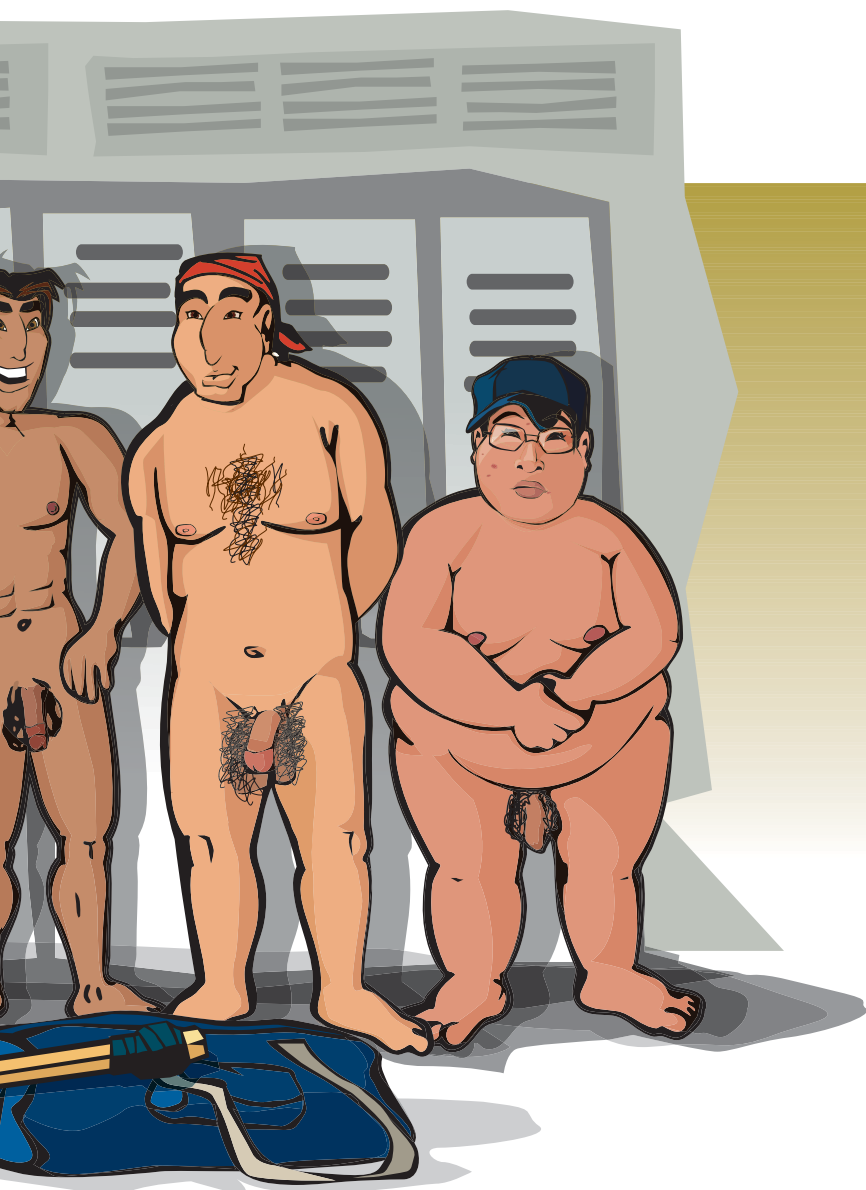
COMMISSION DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

Les garçons

Le développement sexuel est marqué par toute une série de transformations physiques : c'est la puberté. Elle peut



commencer n'importe quand entre 10 et 18 ans mais généralement, elle commence autour de 13 ou 14 ans. En définitive, le moment exact du début de la puberté n'a aucune importance. Ça ne change rien à ce que tu seras une fois adulte.



La puberté



Tu deviens plus grand et plus musclé.
Tes épaules s'élargissent.
Tes organes génitaux (pénis et testicules prennent du volume).

Ta voix devient plus grave et ta pomme d'Adam (bosse que les hommes ont sur la gorge) devient plus proéminente.

Des poils apparaissent sur différentes parties de ton corps : tes jambes, tes organes génitaux, tes bras, ton visage, ta poitrine. Du fait que tu es en pleine croissance, ta poitrine

et tes mamelons

peuvent devenir sensibles pendant un certain temps. C'est totalement normal.

Tes articulations peuvent être douloureuses par moments.

Il se peut que des boutons et des points noirs apparaissent sur ton visage, ton cou, ta poitrine et ton dos. Ces changements se prolongent jusqu'à 20 ans ou au-delà.

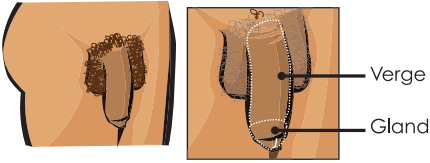
Que cela commence tôt ou tard, que cela aille vite ou lentement, cela se poursuit jusqu'à ce que ta croissance soit terminée.



Bien que la puberté s'accompagne aussi de changements émotionnels et psychologiques, voici quelques-uns des changements les plus évidents.



Le pénis

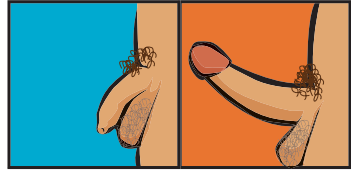


L'extrémité du pénis s'appelle le gland. Il est bien plus sensible que le reste du pénis.

Quand il n'est pas en érection, le pénis de l'homme est mou, orienté vers le bas.

En érection :

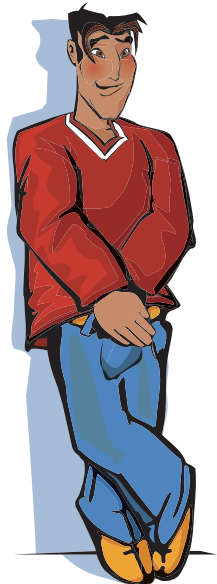
- ▶ Le pénis durcit
- ▶ Il devient plus long et plus large
- ▶ Il s'écarte du corps et se dresse vers le haut.



Le pénis permet d'uriner, de faire l'amour, de se reproduire et d'avoir du plaisir. Quand ton pénis est en érection, tu as du mal à uriner parce qu'un muscle ferme la vessie. La forme d'un pénis en érection est variable. Pour la majorité des garçons, il est légèrement courbé, et peut pointer plus vers un côté. Les érections (bander) sont possibles à tout âge, y compris chez les bébés et chez les hommes âgés.

Pourquoi je bande ?

Est-ce un os ? Un muscle ? Est-ce que le pénis se remplit de sperme ? Non. Il se remplit de sang. Un pénis en érection, c'est un peu comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle. Deux conduits de forme cylindrique parcourent le pénis sur toute sa longueur. Lorsque ceux-ci se remplissent de sang, cela crée une érection. Le pénis renferme aussi un corps spongieux en forme de cylindre qui se durcit et grossit lorsqu'il y a excitation. Le pénis ne renferme aucun muscle. C'est pourquoi il est difficile de le faire bouger.



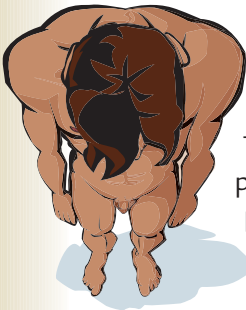
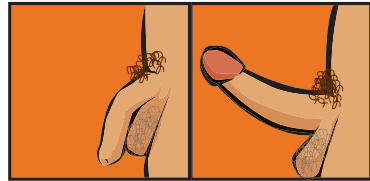
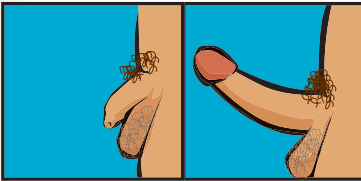
Les érections sont capricieuses

Les érections vont et viennent sans prévenir. Il est possible d'avoir une érection même en l'absence de stimulation sexuelle. C'est le cas par exemple des érections matinales, au réveil. Elles peuvent arriver d'un coup, parfois dans des situations gênantes. Pendant la puberté, il est fréquent d'avoir une érection à un moment inattendu.

Il se peut aussi à certains moments que tu ne parviennes pas à avoir d'érection. La plupart du temps, ce problème est lié à la consommation d'alcool ou de drogues. Cela peut aussi être le cas lorsque l'on te met de la pression pour avoir des relations sexuelles. Le pénis est contrôlé par le cerveau. Si tu es nerveux ou stressé avant une relation sexuelle, cela peut t'empêcher d'avoir une érection.

La taille

Beaucoup de garçons croient qu'ils ont un pénis plus petit que celui des autres. Même si la taille d'un pénis au repos peut varier d'une personne à l'autre, ceux-ci atteignent pratiquement la même taille une fois en érection. Il n'y a aucun lien entre la taille d'un pénis au repos et en érection. Généralement, un pénis de petite taille au repos sera plus gros, une fois en érection, qu'un pénis de grande taille au repos. C'est un effet de compensation. Bien que l'on entende souvent dire qu'il existe un lien entre la taille du pénis et le plaisir que l'on éprouve lorsque l'on a des relations sexuelles, ceci n'est qu'un mythe. Le plaisir donné et reçu n'a rien à voir avec la taille de ton pénis.



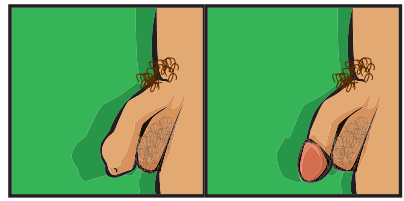
Ton pénis te paraît plus petit que celui des autres parce que tu le regardes d'en haut. Il te paraîtra plus grand dans un miroir.



Un pénis d'adulte mesure environ 6 à 10 cm au repos, et 12 à 19 cm en érection.

Le pénis en érection a environ 3 ou 4 cm de circonférence.

Vers 12 ans, avant la maturité sexuelle, le pénis mesure de 3 à 5 cm au repos, et moins de 8 cm en érection.



Le sport (ou quoi que ce soit d'autre) ne fera ni grandir ni rapetisser ton pénis.

Le prépuce est la peau qui entoure et recouvre le gland. Quand tu es en érection, comme le pénis grandit, le gland sort alors plus ou moins complètement.

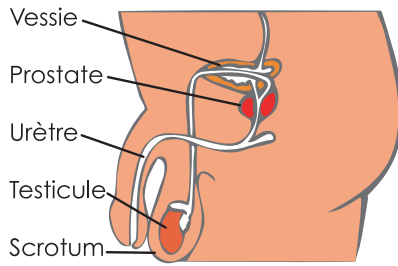
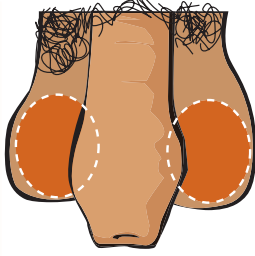


Il est bien important de se laver régulièrement sous le prépuce. Si tu ne le fais pas, une substance crémeuse d'un blanc jaunâtre et qui ne sent pas bon (smegma) risque de se former. Tu dois pouvoir tirer le prépuce en arrière de manière à dégager le gland. Si ton prépuce est trop serré ou que tu ressens de la douleur lorsque tu essayes de décalotter ton gland, consulte immédiatement ton médecin.

Certains garçons sont circoncis. La circoncision consiste à couper le prépuce. Dans la plupart des cas, la circoncision est effectuée pour des motifs religieux ou culturels (chez les juifs et les musulmans, par exemple), ou encore pour des raisons d'hygiène. Bien que de nombreux médecins soient aujourd'hui réticents à pratiquer la circoncision sur les nouveaux-nés pour des raisons d'hygiène, environ la moitié des hommes au Canada ont été circoncis à la naissance. Le fait d'être circoncis ne fait aucune différence pour ce qui est de donner ou recevoir du plaisir.



Les testicules



Les hommes ont deux testicules qui pendent dans un sac (scrotum, bourses) situé juste en arrière du pénis.

Les testicules produisent des spermatozoïdes, des micro-organismes en forme de têtards microscopiques.

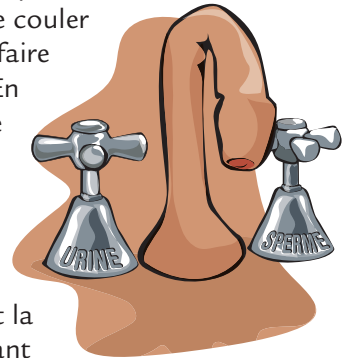
Les testicules sont reliés au pénis par un long canal (urètre) qui prend naissance dans le testicule et permet de transporter les spermatozoïdes jusqu'à l'orifice du pénis. C'est aussi par ce canal que l'urine (pipi) est

évacuée. Bien que l'urètre et le canal déférent (canal emprunté par le sperme) finissent par se rejoindre au niveau du pénis, le premier prend naissance beaucoup plus haut dans l'abdomen, au niveau de la vessie alors que le deuxième prend naissance plus bas, dans les testicules.



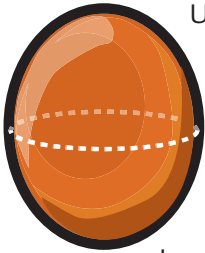
L'urètre fonctionne un peu comme un robinet. Cependant, bien qu'il soit possible, avec un robinet, de faire couler à la fois de l'eau chaude et de l'eau froide pour faire de l'eau tiède, ceci est impossible avec l'urètre. En effet, celui-ci ne peut laisser couler qu'un liquide à la fois.

Chez l'homme, l'urètre se trouve généralement en mode « pipi » et ne se met en mode « éjaculation » que pendant une érection. Pendant l'érection, un muscle se contracte autour de la vessie : c'est la raison pour laquelle il est difficile d'uriner pendant une érection. Une fois que l'érection est terminée, ce muscle se rétracte, et il redevient possible d'uriner normalement.



Il est aussi important de savoir qu'au cours d'une érection, le canal déférent (qui transporte le sperme) sécrète une infime quantité d'un liquide blanc ou transparent afin de se préparer à l'éjaculation et de faciliter le transport des spermatozoïdes : c'est le liquide pré éjaculatoire (ou liquide séminal). Chez la plupart des garçons, ce liquide est à peine visible. Il est parfois possible d'en remarquer la présence dans l'orifice du pénis et parfois non. Il est important de savoir que cette infime quantité de liquide souvent invisible à l'œil nu et qui est systématiquement sécrétée au moment de chaque érection peut suffire à rendre une fille enceinte et à transmettre une infection. C'est la raison pour laquelle il est particulièrement important de mettre un condom avant tout contact sexuel.

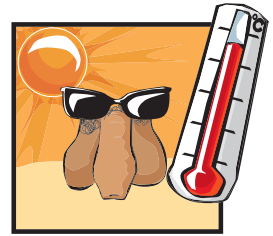
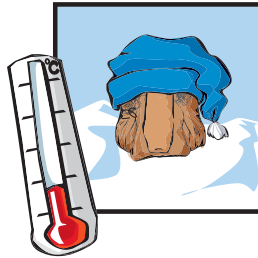
Chaque testicule a une forme ovale. Les testicules doivent être à peu près égaux en poids et en taille.



Un testicule (généralement le gauche) pend souvent un peu plus bas que l'autre.

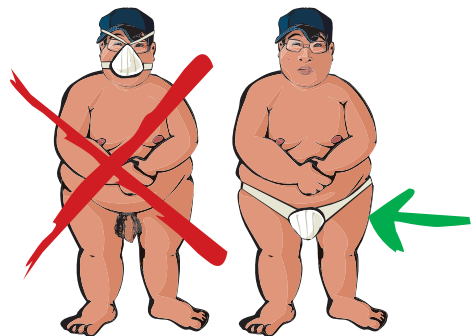
Les testicules sont contenus dans une bourse molle, le scrotum. Le scrotum permet de conserver les spermatozoïdes à une température de 2 à 3 degrés inférieure à celle du reste du corps.

Le scrotum est généralement couvert de poils et plus sombre que le reste de la peau. Quand il fait froid, il se recroqueville et se ride. Mais quand il fait chaud, les testicules pendent librement et la surface du scrotum est lisse.



Prends bien soin de tes testicules. Si tu pratiques un sport où tu risques de recevoir un coup dans les testicules (coup de pied, ballon...) mets une protection de plastique, une « coque ».

Si tu ressens une boule ou une grosseur anormale dans un testicule, consulte rapidement un médecin.



Les infections transmissibles sexuellement (ITS)



Il existe toute une série d'infections qui peuvent être transmises d'une personne à une autre au cours des relations sexuelles. Parmi elles, les verrues génitales, la gonorrhée, la chlamydia, l'herpès génital, l'hépatite B (pour laquelle il existe un vaccin) et le VIH ou virus du sida (pour lequel il n'existe aucun vaccin ni remède).

Si tu as des démangeaisons, des rougeurs, des douleurs quand tu urines, ou des écoulements, va voir un médecin immédiatement. Si tu as 14 ans ou plus, ta consultation médicale demeurera confidentielle et tes parents ne seront pas mis au courant.

Cependant, il arrive bien souvent qu'une personne soit atteinte d'une ITS et ne ressente ni symptôme ni douleur ! C'est la raison pour laquelle il est difficile de savoir lorsque l'on en est atteint. Si tu as des relations sexuelles non protégées, il est important que tu consultes ton médecin ou que tu te rendes dans une clinique proche de chez toi.

Voici comment t'examiner

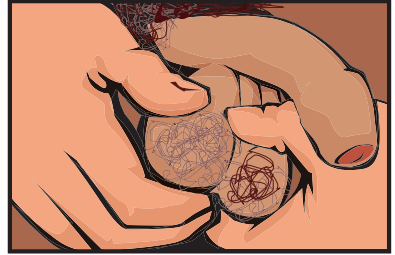
Un bain chaud et relaxant ou une douche rendent l'examen plus facile. Palpe tes testicules l'un après l'autre, à l'aide des deux mains. Fais doucement rouler le testicule entre le pouce et l'index.

En haut du testicule, tu vas sentir une sorte de petit sac mou, c'est normal ! (C'est l'épididyme, où les spermatozoïdes matures sont stockés).



Soupèse chaque testicule. L'un ne doit pas être plus lourd que l'autre.

Si tu ressens une irritation, des douleurs en urinant ou que tu remarques une rougeur, des écoulements anormaux ou des verrues, consulte immédiatement un médecin. Dans la grande majorité des cas, les grosseurs et gonflements ne sont pas des cancers, mais cela peut arriver même si c'est très rare. Les femmes ont les mêmes préoccupations avec leurs seins. Si tu as un des symptômes suivants, parles-en à ton médecin.



- ▶ Une douleur sourde dans les testicules
- ▶ Douleur aiguë dans les testicules
- ▶ Petite masse indolore
- ▶ Un testicule qui devient plus gros que l'autre
- ▶ Du sang qui sort du pénis

La masturbation

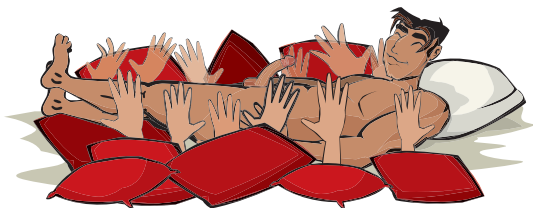
La masturbation est un sujet difficile à aborder. Bien que la plupart des garçons se masturbent, bien peu l'admettent ! La masturbation est un aspect tout à fait sain et normal de ta sexualité. Tous les garçons ont des besoins sexuels et la plupart d'entre eux se caressent le pénis pour provoquer une érection et avoir un orgasme. Un orgasme se caractérise par une série de contractions musculaires au niveau des parties génitales permettant d'expulser le sperme contenu dans les testicules. Un orgasme s'accompagne généralement d'une sensation agréable (une sorte de libération). C'est la raison pour laquelle de nombreux garçons ont recours à la masturbation. Bien que la plupart des garçons commencent à se masturber relativement jeunes, ils ne peuvent éjaculer (produire du sperme) qu'à partir de la puberté.

Est-ce que c'est mauvais pour moi ?

Non, absolument pas. Certains hommes le font tous les jours, d'autres moins souvent. Cela dépend de tes besoins sexuels. La masturbation est un moyen relativement sain d'apprendre à mieux connaître ton corps, à découvrir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas. Cependant, il est bien important de le faire à l'abri des regards. Lorsqu'ils se masturbent, la plupart des garçons le font dans leur chambre, dans la salle de bain ou sous la douche.

Certains craignent qu'en se masturbant trop, ils vont finir par ne plus avoir de sperme. Ceci est complètement faux ! Les testicules fonctionnent en permanence pour produire des spermatozoïdes. Impossible, donc, d'en manquer !

Des fantasmes pendant la masturbation : tout le monde peut en avoir.



Faut-il éviter de se masturber avant un examen ou un match ?

Cela ne te fait pas perdre d'énergie. Certains sportifs s'abstiennent de se masturber ou de faire l'amour la nuit qui précède un match. Pour d'autres, au contraire, la masturbation leur permettra d'évacuer les tensions pour être plus détendus. Ça dépend de toi !



Les rêves mouillés

Les rêves mouillés peuvent s'avérer gênants ou préoccupants pour ceux qui ne savent pas de quoi il s'agit. Il arrive bien souvent que les garçons se fassent réveiller dans leur sommeil par un rêve mouillé. Les rêves mouillés sont aussi connus sous le nom d'éjaculations nocturnes. Bien que les éjaculations nocturnes correspondent parfois à un rêve érotique ou une masturbation nocturne inconsciente, elles se produisent le plus souvent de manière spontanée. Les éjaculations nocturnes permettent à l'organisme de se débarrasser des vieux spermatozoïdes afin de permettre aux testicules d'en produire de nouveaux. Étant donné que les testicules produisent



de nouveaux spermatozoïdes en permanence, il peut arriver que l'épididyme (là où sont stockés les spermatozoïdes matures) ait besoin d'évacuer son trop-plein. C'est pendant le sommeil profond, lorsque l'organisme est le plus détendu, que ce phénomène se produit. Ce type d'éjaculation spontanée ne peut se produire que pendant ton sommeil.

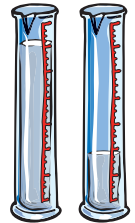
Au cours de la puberté, les rêves mouillés peuvent être relativement fréquents chez les garçons. Leur fréquence diminue avec l'âge. Si le fait de salir tes draps t'incomode, il te suffit de porter un pyjama ou un caleçon pour dormir. C'est plus facile à changer que des draps !

L'éjaculation

La plupart des jeunes hommes connaissent leurs premières éjaculations entre 10 et 16 ans, et généralement entre 12 et 13 ans. Cela peut être surprenant les premières fois. Une éjaculation se caractérise par une série de contractions musculaires de l'appareil génital qui permettent au pénis d'expulser une certaine quantité de liquide. Cet ensemble de contractions s'accompagne d'une sensation de plaisir : c'est ce que l'on appelle un orgasme. Le liquide ainsi expulsé est appelé éjaculat, sperme ou semence. Comment cela s'explique-t-il ? Lorsqu'une érection se produit et s'il y a stimulation du pénis, les spermatozoïdes se



préparent à être expulsés des testicules. Pendant l'orgasme, les muscles des testicules et de l'ensemble de l'appareil génital se contractent pour expulser les spermatozoïdes par l'orifice du pénis. Chaque éjaculation produit environ une cuillère à thé de sperme, qui peut être blanc ou transparent. En raison des contractions musculaires, le sperme peut parfois jaillir assez loin.



Le sperme (ou semence) est constitué de plusieurs éléments. Il renferme tout d'abord des spermatozoïdes. Produits par les testicules, les spermatozoïdes sont des cellules porteuses d'ADN chargées de transmettre des informations génétiques à un ovule produit par une femme. Leur mission : atteindre l'ovule. Bien que les spermatozoïdes soient invisibles à l'œil nu, chaque éjaculat peut en contenir de 200 à 500 millions ! Lorsqu'un spermatozoïde parvient jusqu'à l'ovule, il le féconde et une grossesse s'ensuit. Un seul spermatozoïde suffit !

TROUVER L'OEUF
TROUVER L'OEUF
TROUVER L'OEUF
TROUVER L'OEUF



Le sperme contient aussi un liquide nécessaire à la survie des spermatozoïdes hors des testicules.

Étant donné qu'il peut leur falloir jusqu'à 6 jours pour se frayer un chemin jusqu'à l'ovule, les spermatozoïdes doivent pouvoir survivre suffisamment longtemps. Ce sont les liquides produits par la prostate et les vésicules séminales qui assurent le transport et la survie des spermatozoïdes.

Lorsqu'un orgasme se produit, les muscles de l'appareil génital se contractent et les spermatozoïdes matures se mélangent à d'autres liquides. Le processus se termine par l'expulsion d'une cuillerée à thé de liquide plein de spermatozoïdes prêts à voyager !

Peut-on se retrouver en panne de sperme ? Non. Chaque testicule produit plusieurs millions de spermatozoïdes par jour. Se masturber ne cause donc pas de problèmes d'infertilité.



POUR ALLER PLUS LOIN

Quel est l'âge idéal pour avoir ses premières relations sexuelles ?

Il n'y a pas d'âge idéal. Si tu crois tout ce que tu as lu ou entendu, tu peux penser que tous les jeunes le font. Ce n'est pas vrai. Pour les hommes comme pour les femmes, au Québec, l'âge moyen des premières relations sexuelles se situe autour de 15 ans. Beaucoup attendent plus tard. Si tu doutes ou si tu penses que tu pourrais le regretter, attends. La loi canadienne a fixé la majorité sexuelle à 14 ans quel que soit le sexe de ta ou de ton partenaire.

Je crois que je suis bi-spirituel (homosexuel)

Il se peut que tu ressentis une certaine attirance envers d'autres garçons, ou que tu vives une histoire d'amitié très intime avec une personne du même sexe que toi, que tu te considères bi-spirituel ou non.

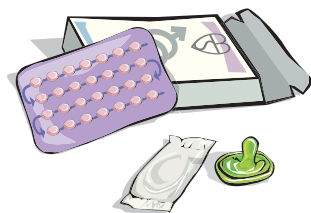
À un moment de leur vie, la plupart des gens ressentent une certaine attirance envers une personne du même sexe, ce qui n'a rien d'anormal. Le fait d'être bi-spirituel ou gai signifie que tu as une attirance sexuelle pour d'autres gars. Bien qu'il existe beaucoup de préjugés à ce sujet, la bi-spiritualité n'a rien d'anormal. En effet, on estime qu'au Canada, environ 10% de la population se perçoit comme non hétérosexuelle. Il existe de nombreuses ressources pour ceux qui souhaitent en parler.



Si tu souhaites obtenir davantage de renseignements et que tu as des questions au sujet de l'homosexualité, appelle la ligne GAI ÉCOUTE (page 20).

Comment se protéger ?

Les condoms masculins et féminins t'aident à te protéger, toi et ta/ton partenaire, aussi bien des ITS que d'une grossesse. Mais il y a d'autres moyens d'empêcher une grossesse : les contraceptifs féminins. Ça ne veut surtout pas dire que la contraception est juste une affaire de femmes. C'est aussi ta responsabilité. Tu peux t'informer sur les différents moyens de contraception au centre de santé de ta communauté, à l'infirmerie de ton école ou dans un CLSC.



Je voudrais faire l'amour, mais ma/mon partenaire ne veut pas

Le fait d'avoir des relations sexuelles avec quelqu'un étant une décision difficile à prendre, il faut savoir faire preuve de patience. Personne n'aime être forcé de faire quelque chose ! Prends ton temps. Le bon moment se présentera bien assez tôt ! Par ailleurs, le sexe ne se résume pas seulement à la pénétration. Pour avoir du plaisir, il est important que les deux partenaires puissent se parler de ce qu'ils aiment et de ce qu'ils aiment moins. De bonnes relations sexuelles reposent sur le lien de confiance mutuelle qui existe



entre deux partenaires. Établir ce lien peut parfois prendre du temps. D'un point de vue moins amusant, le fait de forcer quelqu'un à avoir des relations sexuelles avec soi par le biais de la violence ou de la manipulation constitue une agression sexuelle (autrement dit, un viol). Il s'agit d'un délit particulièrement grave qui est sévèrement puni par la loi. Un viol constitue aussi une expérience traumatisante pour la victime, à qui il faut parfois plusieurs années pour s'en remettre. Il ne faut pas faire aux autres ce que tu n'aimerais pas que l'on te fasse. Il est important de savoir rester à l'écoute des émotions de ta/ton partenaire. Par exemple, il faut savoir lui demander si elle/il souhaite que tu continues ce que tu es en train de faire ou non.

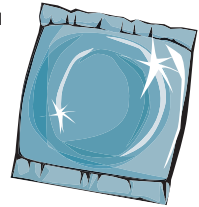
Nous pensons que c'est le bon moment...

Essaie de faire en sorte que cette première expérience sexuelle soit aussi bonne que possible pour toi et ta/ton partenaire. Des relations sexuelles non protégées peuvent favoriser la transmission d'infections transmissibles sexuellement et provoquer une grossesse non désirée. Prévoit donc un moyen de contraception avant d'avoir des relations sexuelles.



Les condoms

Un condom masculin (capote, préservatif) est une fine pellicule de latex conçue pour s'adapter à la forme du pénis en érection. Il permet de recueillir le sperme (contenant les spermatozoïdes) au moment de l'éjaculation. Il permet aussi d'éviter que le pénis et le vagin n'entrent directement en contact et empêche l'échange de fluides corporels entre deux partenaires, limitant ainsi le risque de transmission d'infections.



Utilise un condom masculin ou féminin :

- ◆ Si tu ne veux pas devenir papa tout de suite
- ◆ Si ta copine ne veut pas devenir maman maintenant
- ◆ Si tu ne veux pas attraper (ou transmettre) une infection transmissible sexuellement. Tu peux te procurer des condoms gratuitement dans les maisons de jeunes ou à l'infirmerie de ton école. Tu peux aussi les acheter dans une pharmacie, dans une grande surface ou d'un distributeur automatique.

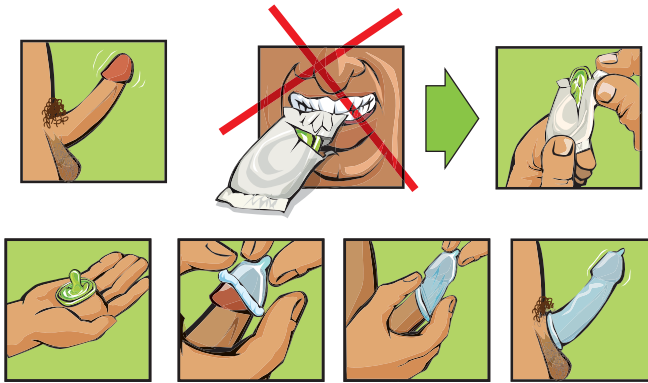
Ne met jamais de vaseline, d'huile à massage ni aucun corps gras sur un condom. Cela abîme le latex. Bien que les condoms soient généralement déjà lubrifiés, il peut être utile de te procurer un lubrifiant (liquide), à condition que celui-ci soit fait à base d'eau (et non d'huile). Lorsque tu achètes du lubrifiant dans le commerce, l'emballage doit clairement indiquer que celui-ci est fait à base d'eau et peut être utilisé avec un condom. Le lubrifiant assure une meilleure solidité du condom et rend les relations sexuelles encore plus agréables ! Une seule goutte suffit ! Aie toujours des condoms sur toi. Tu ne sais jamais quand tu pourrais en avoir besoin ! La plupart des gens qui ont des relations sexuelles non protégées n'utilisent pas de condom par faute d'en avoir un sur eux. Ne fais pas comme eux ! Si tu as des relations sexuelles, assure-toi d'avoir toujours un condom avec toi !

Il est bien important de ne pas transporter un condom dans ton portefeuille car la chaleur pourrait l'endommager. Il vaut mieux le glisser dans ton sac à dos, par exemple. Il est de la responsabilité de chacun et de chacune d'avoir des relations sexuelles sécuritaires. Ne compte donc pas sur le fait que ta/ton partenaire aura un condom avec elle/lui et ne t'attends pas à ce qu'il/elle te demande d'en mettre un. Si tu lis le présent guide, dis-toi que personne n'est mieux informé que toi à ce sujet ! Par ailleurs, le fait de transporter un condom avec toi ne veut pas nécessairement dire que tu vas avoir des relations sexuelles ! Tout ce que cela veut dire, c'est que tu mets toutes les chances de ton côté pour pouvoir te protéger s'il t'arrive d'avoir des relations sexuelles. Même si le sujet est parfois difficile à aborder, parles-en à ta/ton partenaire avant d'être dans le feu de l'action.

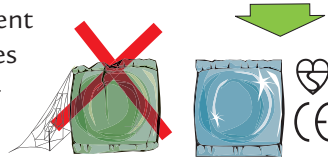


Comment utiliser un condom?

- ▶ Vérifie la date d'expiration qui figure sur l'emballage du condom. S'il est périmé, prends-en un autre !
- ▶ Vérifie que l'emballage soit encore étanche. Tu dois pouvoir sentir une poche d'air au milieu de l'emballage. Si celui-ci ne contient plus d'air et est endommagé, il se peut que le condom soit sec et donc inutilisable. Dans ce cas, prends-en un autre.
- ▶ Pour mettre un condom, ton pénis doit être en érection.



- Il faut faire particulièrement attention lorsque tu retires le condom de son emballage. En effet, la pellicule de latex étant particulièrement mince et fragile, fais bien attention à ne pas l'endommager avec tes ongles, tes dents ou des bijoux.



- Une fois sorti de son emballage, le condom est recouvert de lubrifiant. Ce liquide permet d'assurer une meilleure solidité du condom et procure une meilleure sensation pendant les rapports sexuels. C'est pourquoi il est important de ne pas l'enlever.
- Tiens le condom par son extrémité et dépose-le sur l'extrémité de ton pénis.
- L'étape suivante consiste à pincer l'extrémité du condom afin d'en évacuer l'air qui s'y trouve. L'extrémité du condom est munie d'un réservoir qui sert à recueillir le sperme au moment de l'éjaculation. Il est donc bien important d'en évacuer l'air afin de t'assurer que celui-ci puisse fonctionner correctement. Si tu oublie de pincer le réservoir du condom afin d'en chasser l'air, le condom risque de se déchirer pendant les rapports sexuels.
- Déroule ensuite le condom jusqu'à la base de ton pénis tout en continuant à en pincer le réservoir.
- À sa base, le condom est muni d'un élastique. Cela lui permet de tenir en place sur ton pénis pendant les rapports sexuels.
- Vérifie l'état du condom de temps à autres pendant tes rapports sexuels et assure-toi qu'il est toujours en place (le simple fait de pouvoir sentir l'élastique t'indiquera si le condom est toujours là).

- ▶ Après avoir éjaculé, il faut que tu te retires et que tu enlèves le condom le plus rapidement possible. Étant donné que le condom est conçu pour tenir sur un pénis en érection, il faut que l'enlèves et que tu te retires avant de perdre ton érection, sinon, celui-ci risque de rester coincé dans le vagin de ta partenaire.
- ▶ Afin de retirer le condom, fais-le glisser de la base vers l'extrémité de ton pénis, en prenant soin de ne pas faire de dégât.
- ▶ Pour t'en débarrasser, enroule-le dans un kleenex et jette-le à la poubelle. Attention à ne pas le jeter dans les toilettes.

Trucs et astuces :

- ▶ Ne mets jamais deux condoms l'un par-dessus l'autre, ils risqueraient de se déchirer. N'utilise qu'un condom à la fois et respecte scrupuleusement le mode d'emploi. Cela t'évitera bien des surprises !
- ▶ Utilise un nouveau condom après chaque éjaculation, même si tu souhaites continuer à avoir des rapports sexuels.
- ▶ Ne réutilise jamais un condom. Qu'il ait déjà été utilisé ou non, un condom est inutilisable une fois déroulé. Prends-en un neuf.
- ▶ Un condom ne doit jamais entrer en contact avec un corps gras. Si tu as besoin de lubrifiant, utilise un produit à base d'eau.
- ▶ Attention à ne pas utiliser un condom trop grand si tu n'en n'as pas besoin. Bien que la plupart n'en aient pas besoin, nombreux sont les garçons qui souhaitent essayer des condoms de grande taille ou XXL. Les condoms de grande taille sont munis d'un élastique plus large. Si celui-ci est trop grand par rapport à la taille de ton pénis, tu risques de le perdre. La majorité des garçons n'ont pas besoin de ce type de condom.
- ▶ Enfin, il est fortement déconseillé d'utiliser des condoms en peau de mouton ou d'agneau. Il s'agit de produits naturels qui ne sont pas complètement étanches (petits trous). Bien qu'ils permettent de prévenir la grossesse, ils n'empêchent pas la transmission des infections. En effet, les virus et les microbes étant beaucoup plus petits que les spermatozoïdes, ceux-ci parviennent à passer par les pores du préservatif. Pour ceux qui sont allergiques au latex, il existe des condoms en polyuréthane (une sorte de plastique). Vendus en pharmacie, ces condoms offrent le même degré de protection que les condoms en latex.

URGENCE !

Si le condom se déchire, glisse ou que tu as des relations sexuelles non protégées, ta partenaire peut obtenir gratuitement un moyen de contraception d'urgence dans un CLSC, une pharmacie, auprès de l'infirmière scolaire ou dans un centre de santé. Actuellement, la pilule du lendemain la plus utilisée s'appelle Plan B. Elle doit être prise au maximum dans les 72 heures suivant la relation sexuelle. Si tu penses qu'il y a risque de transmission du VIH, appelle un service d'urgence ou un médecin le plus rapidement possible (dans les 48 heures) afin d'obtenir un traitement préventif.

Voici d'autres adresses et numéros utiles :

Tel-Jeunes : www.teljeunes.com
1-800-262-2266

Gai écoute : www.gai-ecoute.qc.ca
1-888-505-1010

Jeunesse, J'écoute : <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/>
1-800-668-6868

Masexualité.ca : <http://www.masexualite.ca/fre/>

Commission de la Santé et des Services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) :
www.cssspnql.com

Vos appels à ces organismes restent confidentiels.

Produit par La Commission de la Santé et des Services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) avec la participation financière du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSSQ).

Illustration : Martin Aubry
Graphisme : Siamois graphisme
Révision du contenu : Stéphanie Mitelman
Traduction et révision des textes : Damien Viala
Coordination du projet : Louise Tanguay, Julie Bernier

Deuxième édition 2007