



Cours d'éducation sexuelle pour les personnes avec un handicap mental

Le sexe et les relations

Banque de mots

Inhalt

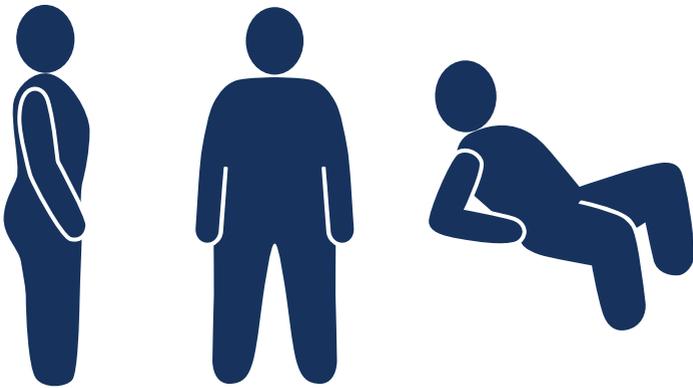
Introduction	5
Les organes sexuels et leur fonction de base	11
Sexe et genres	21
Orientations sexuelles	25
Etrangers, connaissances, amis et relations	29
Conventions et arrangements sexuels	31
Le sexe et la masturbation	37
Grossesse, parentage et contraception	43
Rapport sexuels plus sûrs	47
Consentement et abus	51

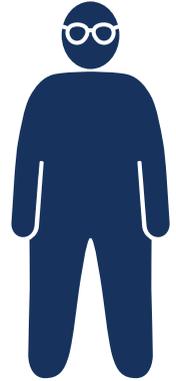
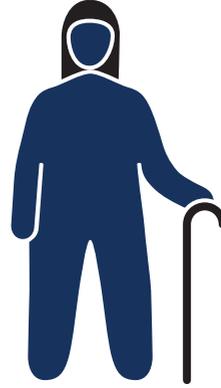
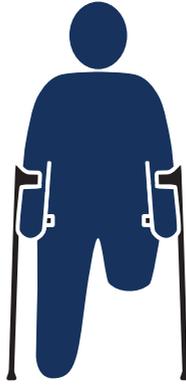
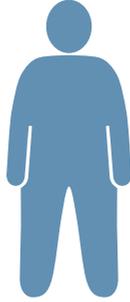
Introduction

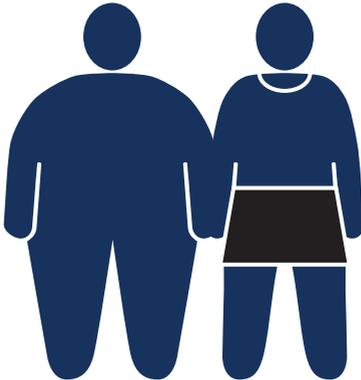
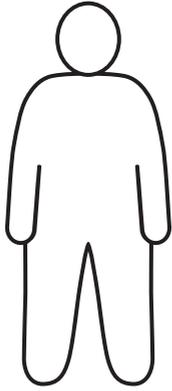
La banque de mots TRASE est une sélection de concepts et de termes du domaine de la sexualité et des relations, classés selon différents thèmes. Les utilisateurs peuvent y chercher des termes et en discuter de manière plus approfondie dans un contexte pédagogique. La banque de mots TRASE peut être utilisée comme support pour l'éducation sexuelle et comme ressource pour l'étude autonome.

La banque de mots TRASE est destinée aux aidants, parents, enseignants et aux personnes ayant des difficultés d'apprentissage ou un handicap intellectuel. Elle convient surtout aux personnes ayant une certaine compréhension à la lecture ou pouvant lire avec assistance et ne disposant que de peu d'information pertinente dans le domaine de la sexualité.

La banque de mots TRASE est basée sur une perspective déconstructionniste de la sexualité et du genre. Elle permet d'approcher le corps humain, les auto-concepts liés au genre, ainsi que les orientations et les arrangements sexuels, en-deça des présomptions binaires et normatives que l'on retrouve dans les sociétés occidentales contemporaines.



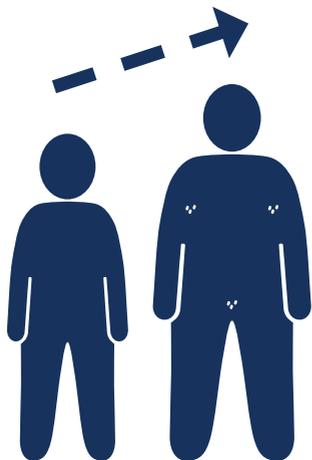






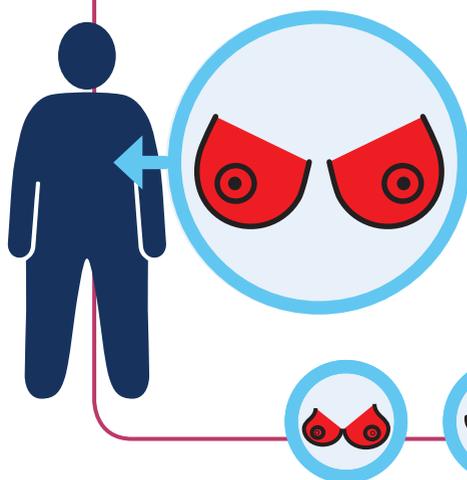
Les organes sexuels et leur fonction de base

Puberté



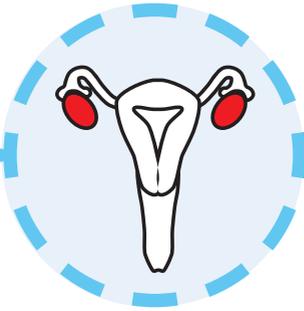
La puberté est la période pendant laquelle un enfant devient adulte. Habituellement, le corps grandit et change de forme. Des poils peuvent pousser sur le visage et sur le corps. La puberté commence à des âges différents. Sa durée varie aussi d'une personne à l'autre.

Seins



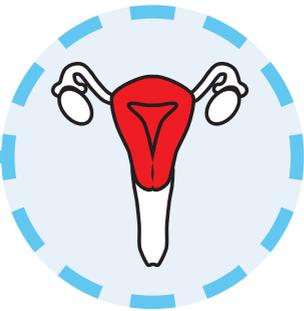
Certaines personnes développent de la poitrine. La forme et la taille des seins varient d'une personne à l'autre. Les seins contiennent des glandes capables de produire du lait. Le plus souvent, les seins produisent du lait une fois que la personne a donné naissance à un enfant.

Ovaires



Les ovaires sont des organes qui produisent des ovules et des hormones. Généralement, il y en a deux. Les ovaires se situent dans le bas-ventre, de part et d'autre de l'utérus. Dès la puberté, un ovule à la fois est libéré par l'un des ovaires pendant le cycle menstruel.

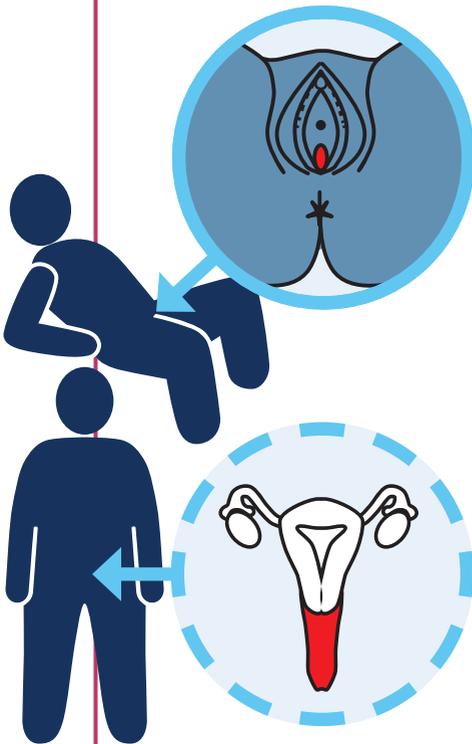
Utérus



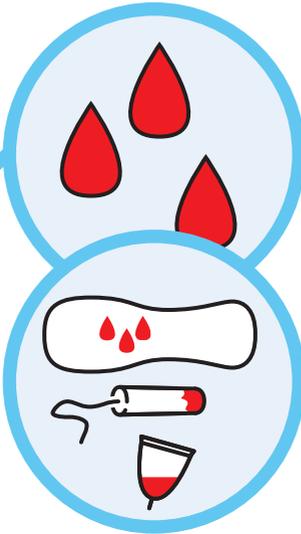
L'utérus est un organe musculaire creux dans lequel l'ovule fertilisé devient un bébé. Il est situé entre les ovaires, dans le bas-ventre.

Vagin

Le vagin est un canal musculaire et élastique. Il connecte l'utérus à la vulve. Le vagin a plusieurs fonctions. Parfois des sécrétions s'écoulent du vagin. Il peut s'agir de pertes vaginales ou de saignements menstruels. Pendant l'excitation, le vagin produit aussi des sécrétions. En général on y introduit un doigt ou un pénis. C'est aussi le canal de naissance du bébé.



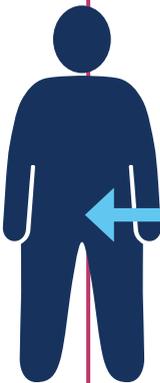
Menstruations



Les menstruations, c'est le fait que du sang s'écoule de l'utérus vers l'extérieur du corps par le vagin. Elles surviennent périodiquement, après un cycle de quelques semaines. Les menstruations (les règles) apparaissent à la puberté et durent jusqu'à la ménopause.

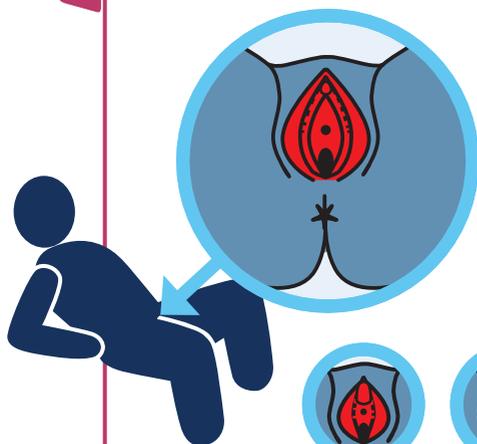
On peut récolter le sang qui s'écoule à l'extérieur du vagin avec une bande hygiénique, ou à l'intérieur du vagin, par exemple, à l'aide d'un tampon.

Ménopause



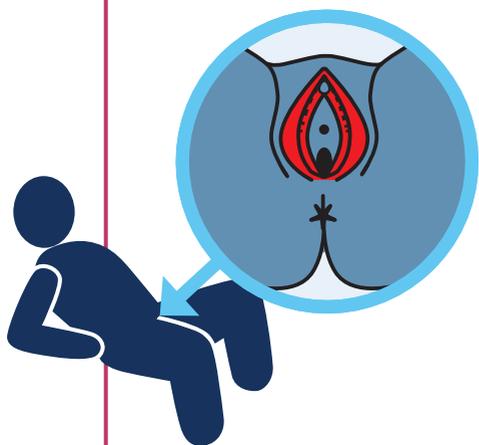
La ménopause est la période durant laquelle les ovaires cessent de produire des hormones et de libérer les ovules. Les menstruations cessent petit à petit. La ménopause survient à des âges différents, mais généralement entre 40 et 50 ans. La durée de la ménopause varie d'une personne à l'autre.

Vulve



La vulve est un organe génital externe. Elle se compose des petites lèvres, des grandes lèvres, de la partie externe du clitoris, de l'ouverture du vagin et de l'ouverture du méat urinaire.

Lèvres



Les lèvres sont des replis de la peau extérieurs et intérieurs. Elles protègent l'ouverture du vagin, l'ouverture du méat urinaire et le clitoris.

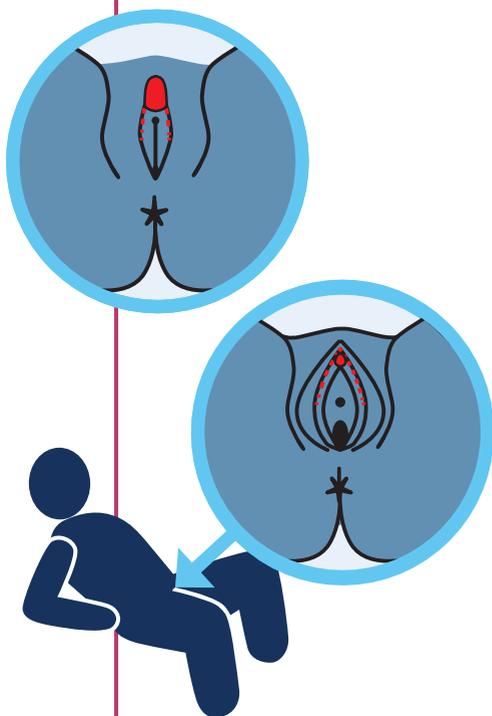
En général, des poils poussent sur les replis extérieurs au moment de la puberté. Les replis intérieurs sont plus fins et n'ont pas de poils. Ils sont de tailles, de formes et de couleurs différentes.

Clitoris

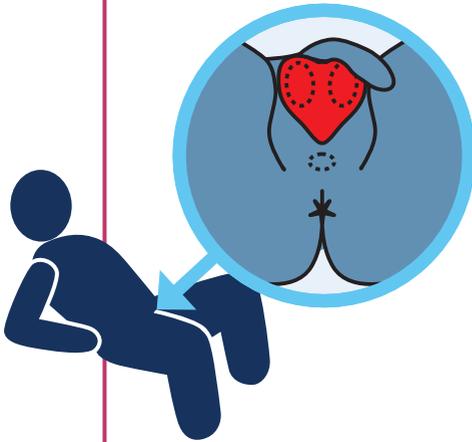
Le clitoris est un organe capable de se dilater. Habituellement, la majeure partie du clitoris se situe à l'intérieur du corps. Une petite partie est visible sur le devant de la vulve.

La taille de la partie externe du clitoris varie d'une personne à l'autre. Souvent, la partie visible est de petite taille et n'a pas de méat urinaire. Chez certaines personnes, le clitoris est gros et pourvu d'un méat urinaire.

Le clitoris contient un nombre important de terminaisons nerveuses. Il peut être une source de plaisir sexuel.

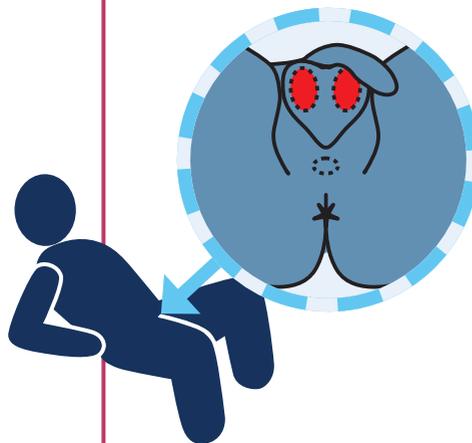


Scrotum



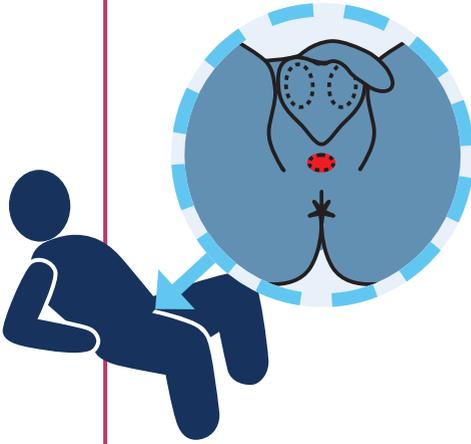
Le scrotum est un organe génital externe. C'est un sac, situé l'extérieur du corps, qui contient les testicules. En général, des poils poussent sur le scrotum à la puberté.

Testicules



Les testicules produisent des hormones et du sperme. Ces organes ont la forme d'un oeuf, il y en a généralement deux. Les testicules sont situés dans le scrotum.

Prostate



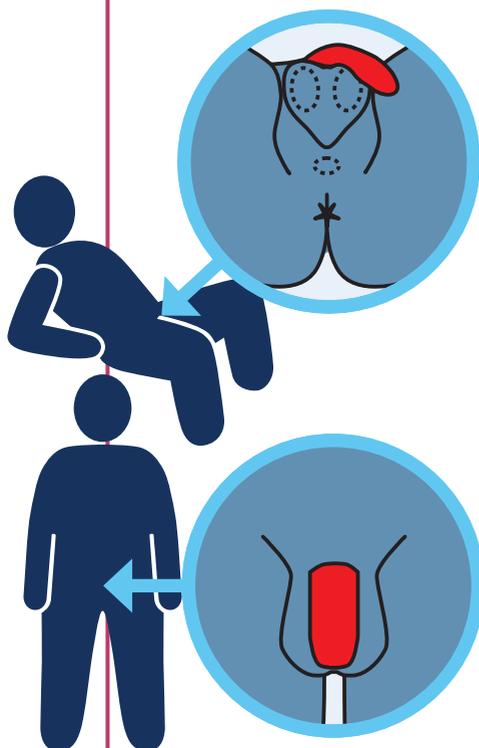
La prostate est une glande qui produit des sécrétions. Ces sécrétions rendent le sperme fluide. La prostate se situe près de la vessie et du méat urinaire.

Sperme



Le sperme est un ensemble de cellules qui fécondent les ovules. Si du sperme pénètre dans le vagin, il peut se déplacer jusqu'à l'utérus et y féconder l'ovule. La femme (avec l'ovule fécondé) tombe alors enceinte.

Pénis

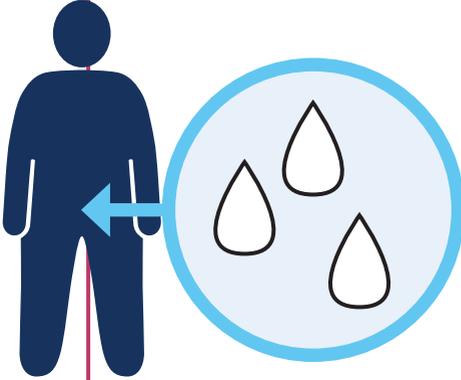


Le pénis est un organe sexuel. Il est situé au-dessus du scrotum. L'extrémité du pénis est appelée le gland. La partie comprise entre le corps et l'extrémité du pénis est appelée la verge. La taille du pénis varie d'une personne à l'autre. Lorsque le pénis est gorgé de sang, il se durcit et monte en érection.

Le pénis a différentes fonctions. Il permet le passage de l'urine. Il peut aussi être une source de plaisir sexuel. Pendant l'éjaculation, le sperme s'écoule du pénis.

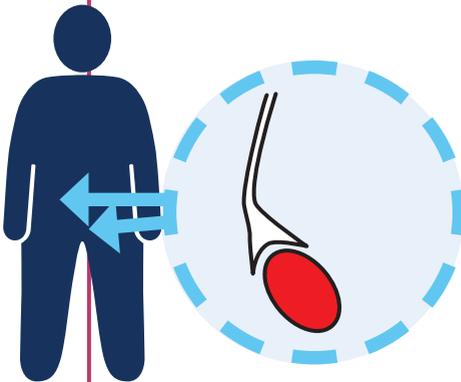


Ejaculation



L'éjaculation est le procédé par lequel le sperme sort du pénis ou par lequel des sécrétions transparentes sortent de l'urètre, juste au-dessus de l'ouverture du vagin.

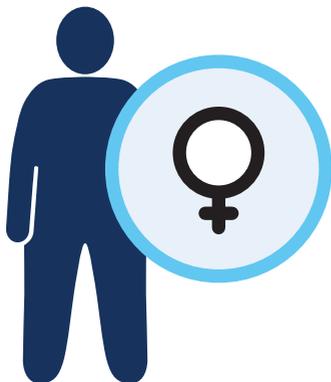
Ovotestis



L'ovotestis est une glande génitale qui fonctionne comme les ovaires ou les testicules. Un ovotestis peut apparaître en combinaison avec un ovaire ou un testicule.

Sexes et genres

Femme



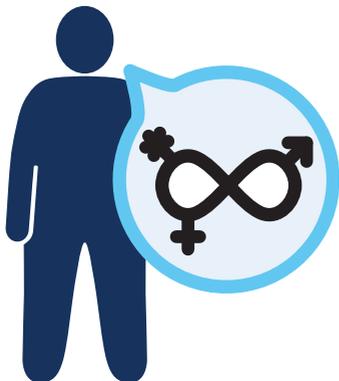
Un corps pourvu d'un clitoris, de lèvres génitales, d'un vagin, d'ovaires et d'un utérus au moment de la naissance est un corps femelle. Les personnes qui présentent ces caractéristiques sont appelées respectivement filles ou femmes. Les corps femelles développent habituellement de la poitrine à la puberté.

Mâle



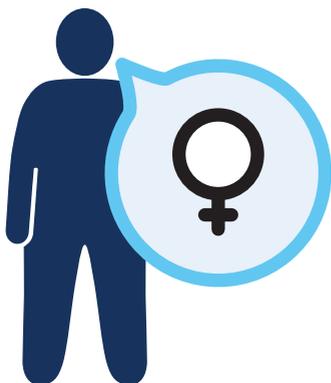
Un corps pourvu d'un pénis, d'un scrotum, de testicules et d'une prostate est un corps mâle. Les personnes qui ont ces caractéristiques sont appelées respectivement garçons ou hommes. Les corps mâles ne développent pas de poitrine en étant adulte.

Intersexuation



L'intersexuation est le fait que certaines parties du corps ressemblent aux parties mâles et femelles. Une personne qui s'identifie comme telle est une personne intersexuée. Certaines personnes intersexuées s'identifient également comme «personnes de sexe neutre» ou «intersexes».

Fille ou femme



Une fille ou une femme est une personne qui se considère comme telle, quelle que soit son apparence.

Garçon ou homme



Un garçon ou un homme est une personne qui se considère comme tel, quelle que soit son apparence.

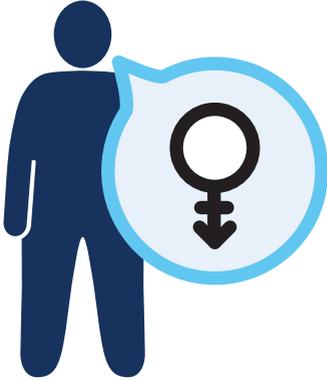
Transexuel



Les transsexuels sont des personnes qui ne se sentent pas à l'aise avec le genre qui leur est assigné. Certaines personnes qui ne se sentent pas à l'aise avec le genre qu'on leur assigne s'identifient en tant que transsexuels ou d'autres termes.

Certaines personnes transsexuelles vont essayer de changer leur prénom et leur genre légal. D'autres vont changer leur corps. Certains vont essayer de changer les deux ; d'autres ne changeront rien.

Agendre



Les agendres sont des personnes qui ne s'identifient à aucun genre.

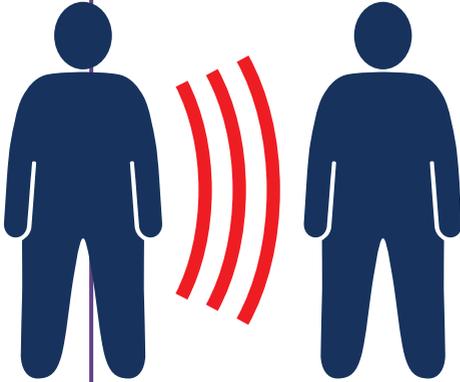
Bigendre



Les bigendres sont des personnes qui s'identifient à plus d'un genres.

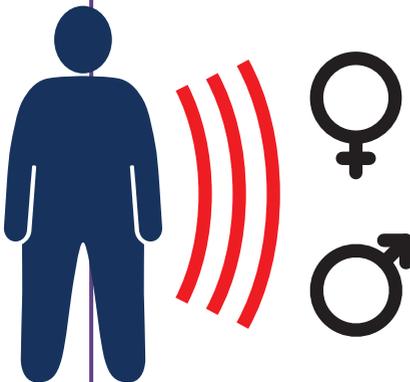
Orientations sexuelles

Pansexuel



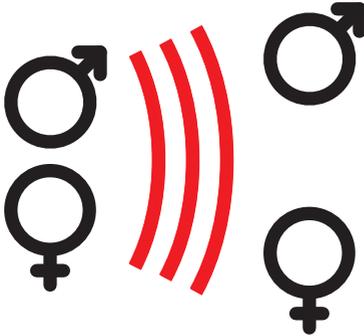
Etre pansexuel signifie qu'on peut avoir envie d'une personne quel que soit son sexe ou son genre.

Bisexuel



A l'origine, être bisexuel signifiait que l'on pouvait avoir envie d'une personne des deux sexes/genres, ce qui signifiait que l'on pouvait être autant attiré par un homme que par une femme. De nos jours, être bisexuel peut aussi signifier que l'on est attiré par au moins deux sexes/genres.

Homosexuel



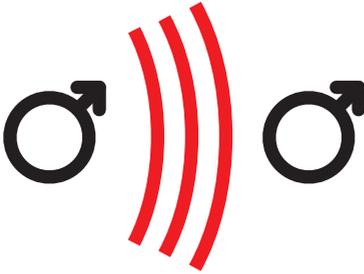
Etre homosexuel signifie que l'on est attiré par les personnes du même sexe/genre.

Lesbienne



Une personne lesbienne est une personne qui se considère comme étant une femme et qui est attirée par les autres femmes.

Gay



Une personne gay est une personne qui se considère comme étant un homme et qui est attiré par les autres hommes.

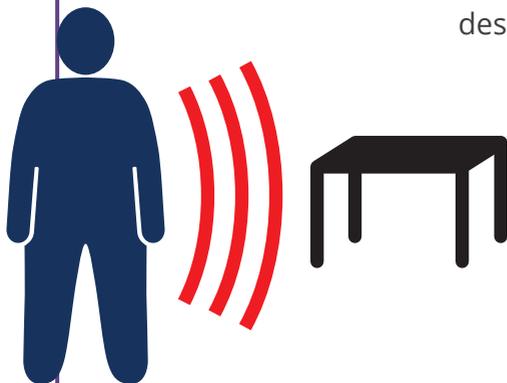
Hétérosexuel



Une personne hétérosexuelle est attirée par une personne d'un autre sexe/genre que le sien.

Objektophile

Une personne objectophile est sexuellement attirée par des objets.



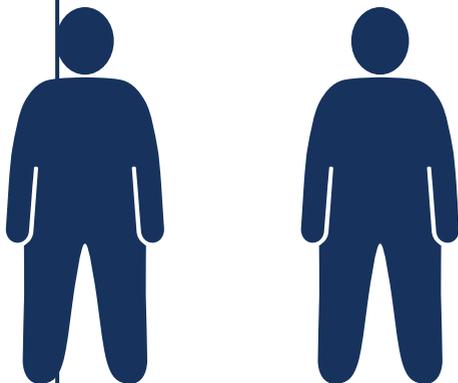
Asexuel

Une personne asexuelle n'est pas attirée sexuellement par une autre personne ni par des objets.



Etrangers, connaissances, amis et relations

Etranger



Un étranger est une personne que tu ne connais pas du tout.

Connaissance



Une connaissance est une personne que tu reconnais mais que tu ne connais pas bien.

Ami



Un ami est une personne que tu apprécies et avec qui tu aimes passer du temps.

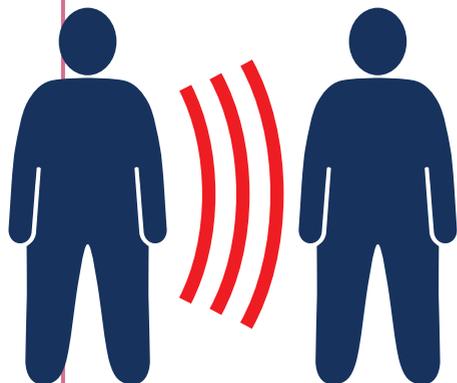
Partenaire



Un partenaire est une personne que tu aimes, avec qui tu aimes passer du temps et que tu connais sur le plan intime.

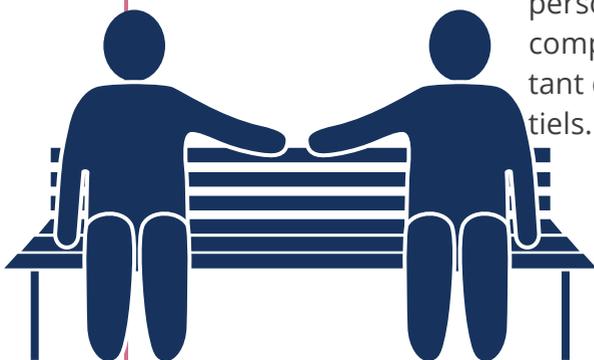
Conventions et arrangements sexuels

Flirt



Flirter signifie agir comme si on était attiré par une personne.

Sortir avec quelqu'un



Sortir avec quelqu'un signifie qu'on rencontre la personne afin d'évaluer la compatibilité de chacun en tant que partenaires potentiels.

Couple



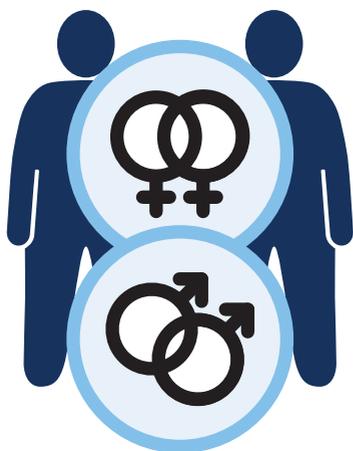
Vivre en couple signifie que des personnes ont une relation intime, quelle que soit leur orientation sexuelle.

Mariage



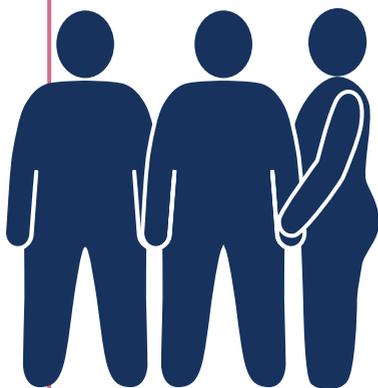
Le mariage signifie qu'une relation entre deux personnes est reconnue juridiquement. Lorsqu'un couple est composé d'un homme et d'une femme, le mariage est autorisé dans tous les pays. Jusqu'à présent, les personnes qui ne peuvent s'identifier en tant qu'homme ou femme ne pourront se marier que s'ils « adoptent » l'un des deux genres officiellement reconnus.

Partenariat légal / partenariat enregistré



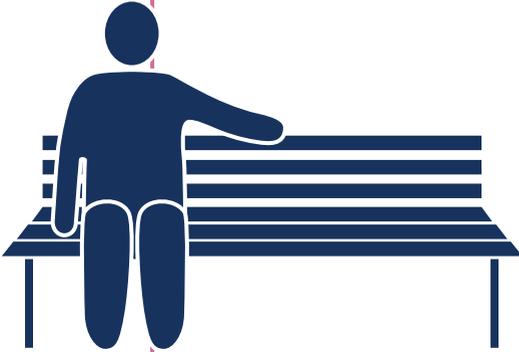
Dans certains pays, les hommes ne sont généralement pas autorisés à épouser un autre homme. La même chose prévaut pour les femmes. A la place, certains pays offrent le « partenariat civil » ou « partenariat enregistré ».

Relation ouverte



Avoir une relation ouverte signifie que les partenaires consentent à avoir des relations sexuelles avec des personnes extérieures à leur couple.

Célibataire



« Célibataire » revêt différentes significations en fonction du contexte. En termes juridique, être "célibataire" signifie qu'on n'est pas marié et que l'on ne vit pas en partenariat légal. Dans le langage de tous les jours, « célibataire » signifie qu'une personne n'a pas de partenaire.

Polyamour



Le polyamour, c'est vivre en couple avec plus d'un partenaire.

Cruising



Le cruising consiste à essayer d'avoir des relations sexuelles avec des personnes étrangères ou des connaissances. En général, le cruising a lieu dans des endroits tels que les parcs des grandes villes, ou les thermes. Le cruising fait partie de la culture gay masculine.

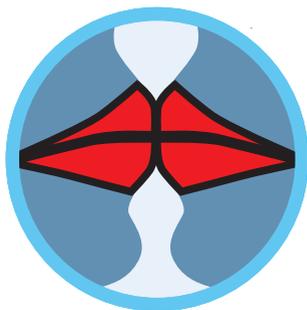
Sex party



Lors d'une sex party, plusieurs personnes se rencontrent pour avoir des rapports sexuels. Les sex parties peuvent avoir lieu à la maison ou dans des clubs.

Sexe et masturbation

Embrasser



Embrasser signifie toucher avec les lèvres pour dire bonjour, en signe de respect, d'affection ou pour montrer son attirance sexuelle.

Masturbation



La masturbation signifie avoir des rapports sexuels avec soi-même. Cela peut signifier se frotter ou se caresser les parties intimes ou autre chose afin de créer du plaisir et se satisfaire sexuellement.

Sexe

Le sexe est une activité qui inclut fréquemment le fait d'embrasser, de caresser et de frotter mutuellement le corps de l'autre. Certaines personnes aiment aussi des pratiques et arrangements qui impliquent de jouer un rôle et de se faire mal.

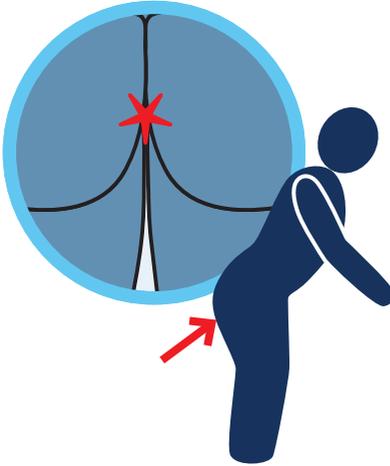


Sexe oral

Pratiquer le sexe oral signifie lécher ou sucer le pénis, le clitoris ou le vagin d'une autre personne.



Sexe anal



Le sexe anal, c'est quand une personne introduit un pénis ou un large clitoris dans l'anus d'une autre personne.

Pénétration vaginale



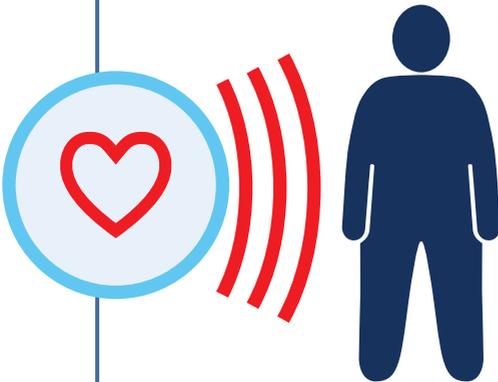
La pénétration vaginale est un rapport sexuel où un pénis est introduit dans un vagin.

Orgasme



Un orgasme est une sensation intense qui peut survenir lorsque quelqu'un se masturbe ou a un rapport sexuel. Au sommet d'un orgasme, le corps devient rigide, le pénis éjecte du sperme et le vagin se contracte. Après l'orgasme, le corps se relâche.

Amour



L'amour est un sentiment d'affection profonde envers une personne ou un objet.

Pornographie

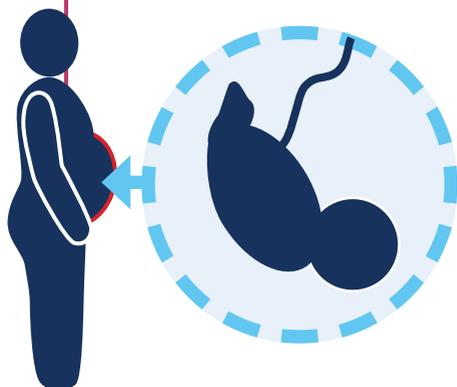


La pornographie, ce sont des images ou des textes sur des comportements ou des performances érotiques qui visent à induire ou à intensifier l'excitation sexuelle.

Grossesse, parentage et contraception

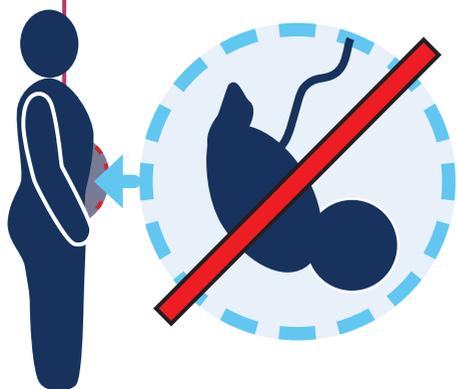
Grossesse

La grossesse, c'est quand un ovule fécondé devient un bébé dans l'utérus.

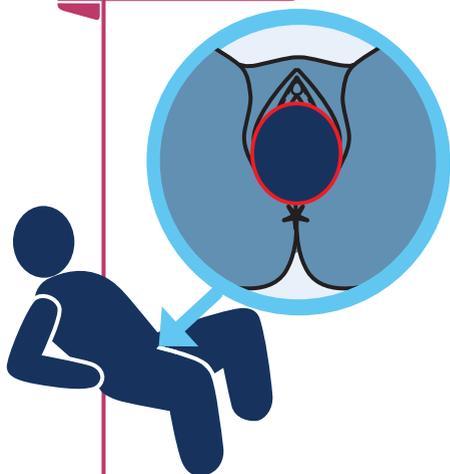


Fausse-couche

Une fausse-couche, c'est la mort naturelle du bébé pendant la grossesse, avant que celui-ci ne soit capable par lui-même.



Naissance



Donner naissance, c'est le processus de l'accouchement.

Parent



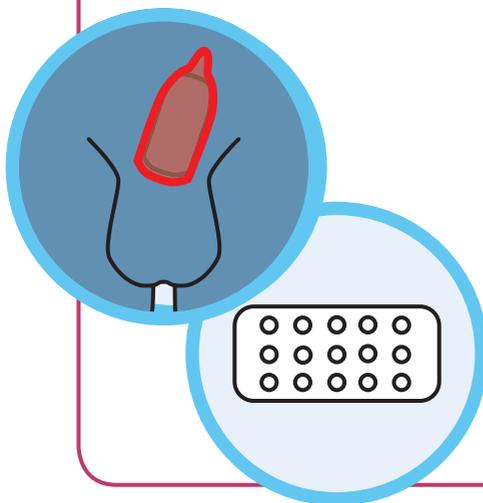
Etre parent signifie prendre soin de son enfant jusqu'à ce qu'il soit capable de se prendre en charge lui-même.

Contraception

La contraception sert à éviter une grossesse. Il existe différents types de contraception qui peuvent être obtenus par un docteur ou une clinique de santé sexuelle.



Moyens des contraceptions



Parmi les moyens de contraceptions figurent notamment la pilule contraceptive, le diaphragme, l'injection contraceptive, l'anneau vaginal contraceptif, le préservatif, le préservatif féminin, la pilule du lendemain, la cape cervicale et les spermicides.

Avortement

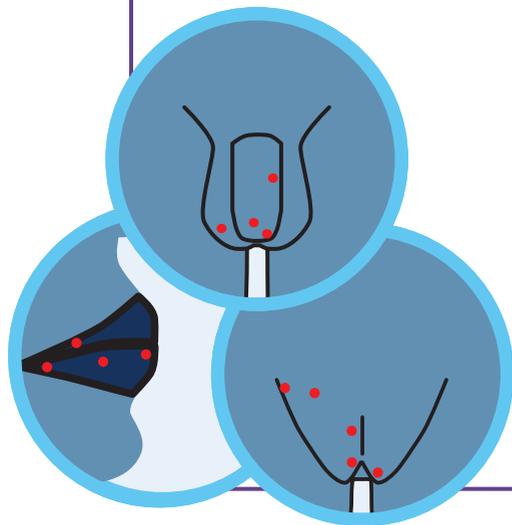


Avorter, c'est mettre fin délibérément à une grossesse. Les médecins utilisent différentes méthodes pour mettre fin à une grossesse non désirée.

Safer Sex

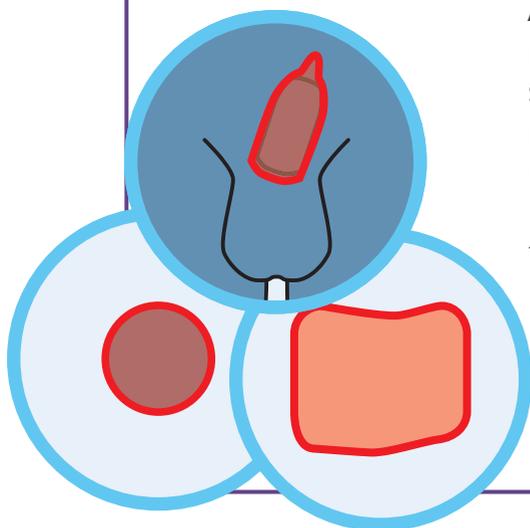
Maladies sexuellement transmissibles (MST)

Ces infections peuvent se transmettre lors des rapports sexuels. Certaines infections provoquent des symptômes tels que des démangeaisons, de la douleur, des sécrétions, des ulcères, des plaies ou des verrues sur les parties génitales, l'anus, la bouche ou la gorge. Au début, certaines infections peuvent n'induire aucun symptôme.

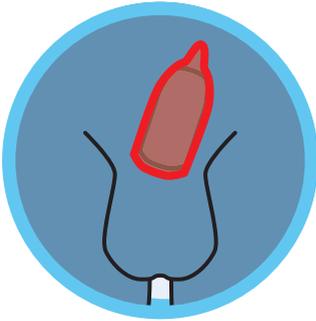


Des rapports sexuels plus sûrs

Avoir des rapports sexuels plus sûrs signifie utiliser des méthodes et des pratiques pour réduire le risque d'être contaminé par des maladies sexuellement transmissibles.

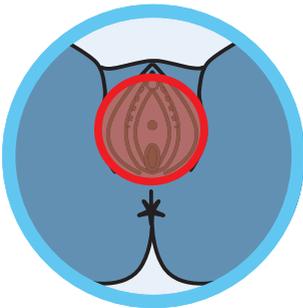


Préservatif



Un préservatif est une fine barrière de plastic ou de latex que l'on met sur le pénis pendant les rapports. Lorsqu'un préservatif est utilisé convenablement, il peut réduire le risqué de transmettre ou de contracter une infection. En outre, il peut réduire le risque d'une grossesse non désirée.

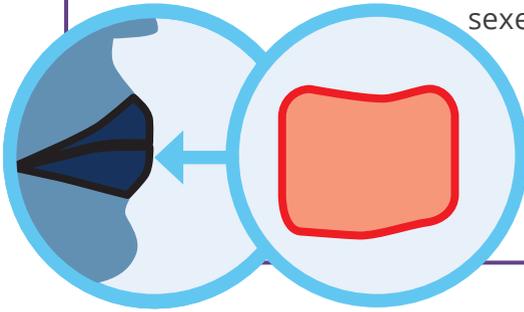
Préservatif féminin



Un préservatif féminin est une poche avec des anneaux flexibles à chaque extrémité. Il est inséré dans le vagin pour réduire le risque de tomber enceinte et contracter des infections sexuellement transmissibles.

Digue dentaire

Une digue dentaire est un fin rectangle en latex que l'on peut utiliser pour réduire la transmission de maladies sexuellement transmissibles pendant le sexe oral.



Consentement et abus

Consentement



Donner son consentement signifie être d'accord de faire quelque chose. Il est très important qu'une personne soit consentante pour avoir des relations sexuelles.

Tu n'es pas obligé(e) de donner ton consentement, si tu ne peux pas avoir des rapports sexuels. Dans ce cas, tu peux dire « NON ».

Abus sexuel



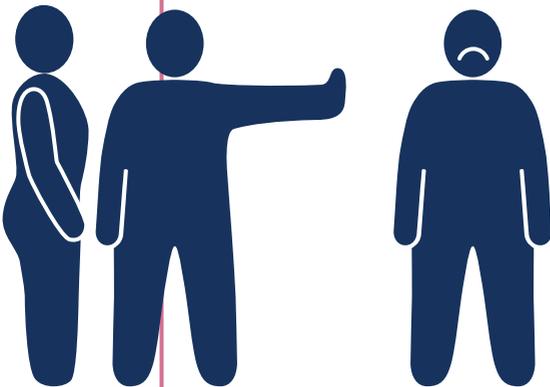
Abuser sexuellement d'une personne signifie toucher le corps de cette personne ou ses parties génitales contre son gré. L'abus sexuel est illégal.

Viol



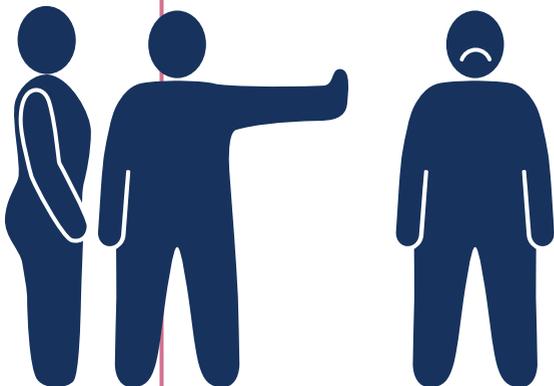
Violer quelqu'un signifie forcer la personne à avoir des rapports sexuels en pénétrant son corps contre son gré. Le viol est une forme grave d'abus sexuels. Le viol est illégal.

Homophobie



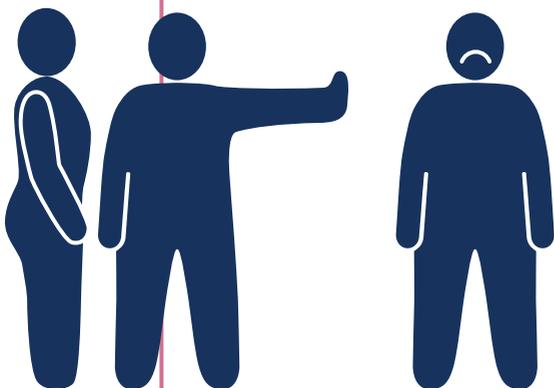
L'homophobie est la peur de l'homosexualité. Elle conduit souvent à traiter injustement des personnes parce qu'elles sont gay, lesbiennes ou perçues comme telles. Parmi les formes de traitements injustes figurent le fait de ridiculiser la personne, les discours d'incitation à la haine, le harcèlement et l'exclusion.

Transphobie



La transphobie signifie la peur des transsexuels. Elle conduit souvent à traiter injustement des personnes parce qu'elles expriment leur genre de façon non conventionnelle..Unfair treatment might include ridiculing, hate speech, bullying and exclusion.

Interphobie



L'interphobie signifie la peur des personnes intersexuées. L'interphobie aboutit souvent au traitement injuste des personnes parce que leurs corps sont différents des corps dits masculins ou féminins. Ce traitement injuste pourrait inclure la dérision, des discours haineux, l'intimidation et l'exclusion.

