

LA PREMIÈRE FOIS

SÉQUENCE
1/4

Les séquences sur la vie amoureuse comportent 4 animations :
La 1ère fois, les conduites à risque, les limites et le couple

✓ Durée : 60 minutes

📍 Lieu : salle conviviale

**PUBLIC : 15 ANS ET +**

Avoir participé aux séances sur la puberté, sur les organes génitaux, sur la contraception et sur les IST

**ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2****Prérequis :**

› Avoir pris connaissance de la fiche « idées reçues »

**SUPPORT.S ET MATÉRIEL**

› Vidéo
› Les 10 trucs à savoir pour que ça se passe bien
› Etiquettes « d'accord » / « pas d'accord » ou vert et rouge.

**OBJECTIFS DE LA SÉANCE**

- › Déconstruire de fausses croyances en faisant réfléchir sur les préjugés.
- › Parler des idées reçues et des appréhensions de la première relation sexuelle.
- › Réfléchir aux conditions préalables ou favorables pour avoir un 1er rapport en sécurité physique et affective
- › CPS : Avoir conscience de soi
- › CPS : Savoir prendre des décisions
- › CPS : Etre habile dans ses relations
- › CPS : Avoir de l'empathie pour les autres
- › CPS : Savoir communiquer efficacement
- › CPS : Savoir gérer ses émotions

RESSOURCES

- › [Le premier rapport, on en parle ?](#) 1/4 [1'37]. ONSexPRIME
- › [Nora](#) [2'11]. ONSexPRIME
- › [10 trucs à savoir pour que ça se passe bien.](#) ONSexPRIME
- › [Sexe pour la première fois.](#) ZANZU

ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler de la première relation sexuelle.

Quand on est ado, on se pose souvent plein de questions sur le sexe, l'amour, son corps, celui de l'autre...

Mais toutes ces questions, il n'est pas facile de les aborder en public. Parce qu'on a peur du ridicule, peur d'être jugé-e, où tout simplement parce qu'on ne sait pas à qui s'adresser...

Aujourd'hui nous allons échanger sur les idées reçues concernant la 1ère fois et les recommandations pour débiter sa vie sexuelle.



LA PREMIÈRE FOIS

SÉQUENCE
1/4

Les séquences sur la vie amoureuse comportent 4 animations :
La 1ère fois, les conduites à risque, les limites et le couple

ÉTAPE 01



OBJECTIFS

› Déconstruire les représentations et les fausses croyances



CONSIGNE

Faire un jeu en commençant par « on dit que... » pour ne pas trop engager l'avis du jeune en reprenant les principales idées reçues sur la 1ère fois.

Le but est de faire réfléchir les jeunes sur des idées reçues liées à la première fois. Les jeunes sont amenés à répondre par « d'accord » ou « pas d'accord ».

Je vais vous dire des phrases qui commencent par « on dit que... ». Pour me répondre dans un premier temps, choisissez si vous êtes d'accord ou non en me montrant votre carton.

Ensuite, en fonction de vos réponses, je vous demanderai de l'expliquer pourquoi vous êtes d'accord ou non. L'objectif est que l'on puisse échanger ensemble.



QUESTION

On dit que...:

- « On peut tomber enceinte au premier rapport sexuel ».

D'accord. Dès la puberté, la jeune fille est susceptible de tomber enceinte si elle n'a pas de contraception ni de préservatif (même sans éjaculation).

- « La première fois est toujours douloureuse ».

Pas d'accord, cela dépend de nombreux facteurs (excitation, peur, détente, confiance, communication etc)

- « Si la fille est vierge, elle doit saigner au premier rapport ».

Pas d'accord, cela dépend de l'anatomie de chaque jeune fille. L'hymen (petite peau fine qui protège l'entrée du vagin et qui se déchire quand le sexe du garçon pénètre dedans), peut s'être rompu sans qu'on s'en aperçoive, en mettant un tampon ou en faisant du sport.

- « Ce n'est pas la taille qui compte pour prendre du plaisir (poitrine/ sexe) ».

D'accord. Ce n'est pas l'anatomie qui donne du plaisir, c'est la complicité entre les partenaires qui cherchent ensemble à se donner du plaisir.

- « Quand on a fait l'amour, plus besoin de se masturber ».

Pas d'accord. Ce n'est pas parce que l'on a une sexualité relationnelle que l'on ne peut pas se masturber (c'est-à-dire avoir une sexualité auto érotique) mais ce n'est pas une obligation.

- « Il faut être amoureux pour avoir des relations sexuelles ».

Pas d'accord mais cela peut faciliter le sentiment de partage et de plaisir durant le rapport sexuel. Il doit y avoir consentement.

- « Les garçons ont toujours envie ».

Pas d'accord Ils l'expriment peut être plus facilement.

- « Une fille qui couche le 1er soir est une fille facile ».

Pas d'accord. Pas de jugement à apporter. Chacun est libre de ses choix.

- « Les préliminaires ne sont pas indispensables ».

Pas d'accord. Ce que l'on appelle les préliminaires, ce sont les caresses, baisers, sur tout le corps et les parties génitales. Le mot préliminaire réduit l'acte de sexualité à la pénétration. Dans la sexualité il peut y avoir pénétration ou pas. La sexualité ne se résume pas à l'acte de pénétration.

- « Il n'y a pas d'orgasme la première fois ».

Pas d'accord. L'orgasme est un plaisir intense, ressenti au niveau du sexe (lors de l'éjaculation chez le garçon et au niveau du vagin ou du clitoris chez la fille). Il est favorisé par les préliminaires chez les filles. Il n'est pas systématique lors d'un rapport sexuel mais peut être retrouvé lors de la masturbation ou en faisant des rêves érotiques.

- « La première relation sexuelle est très brève ».

Pas d'accord. Il n'y a pas de règle ni de durée minimum ou maximum. Ce qui compte c'est d'avoir du plaisir et d'en donner.

MESSAGE

La sexualité c'est de la tendresse de la découverte, pas de la performance



LA PREMIÈRE FOIS

SÉQUENCE
1/4

Les séquences sur la vie amoureuse comportent 4 animations :
La 1ère fois, les conduites à risque, les limites et le couple

ÉTAPE 02



OBJECTIFS

› Réfléchir aux conditions préalables ou favorables pour avoir un 1er rapport en sécurité physique et affective



CONSIGNE

L'animateur·rice demande aux jeunes quels seraient les 10 conseils qu'il·elle·s donneraient à une personne qui va avoir un premier rapport sexuel pour que cela se passe le mieux possible. Laissez les jeunes lister les éléments ou les conseils qu'ils donneraient. Vous pouvez créer avec eux de manière ludique « une charte de la 1ère fois » afin de les aider à identifier les situations dans lesquelles ils doivent refuser d'avoir un rapport sexuel avec leur partenaire. Profitez de chacune des réponses pour faire débattre les participant·e·s



QUESTION

Si un ou une ami·e se confie à toi pour te dire qu'il·elle va avoir sa première relation sexuelle, quels conseils donnerais-tu pour que son rapport se passe bien ?

Demander aux garçons et aux filles leurs attentes, leurs besoins, afin de comparer les réponses et d'identifier les similitudes.

Quelques exemples de réponses attendues :

1. En avoir vraiment envie
2. Se sentir en confiance, en sécurité (choix du lieu, de la personne...)

3. Etre d'accord tous les 2 et à chaque moment.

4. Savoir dire NON, et entendre, accepter le NON de ton/ta partenaire.

5. Ne pas faire le show, rester soi-même et ne pas se forcer.

6. Ne pas miser sur l'alcool, les drogues, pour augmenter tes performances et te sentir cool.

7. Parler, échanger avec le ou la partenaire.

8. Prévoir de quoi vous protéger des IST (préservatifs) et d'une grossesse (préservatifs ou contraception)

9. Prendre le temps de découvrir son partenaire par les caresses, les mots, les différentes attentions - Etre attentif à son ressenti et celui de son ou sa partenaire - Ne pas brusquer les choses.

10. Ne pas se moquer de son partenaire, de son physique etc...

Voir avec le groupe si d'autres conseils sont à ajouter avant de clore la séance.

MESSAGE

La sexualité c'est de la tendresse de la découverte, pas de la performance



LA PREMIÈRE FOIS

SÉQUENCE
1/4

Les séquences sur la vie amoureuse comportent 4 animations :
La 1ère fois, les conduites à risque, les limites et le couple

FIN DE SÉANCE

RETOUR AU CALME

Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.



QUESTIONS

Demander aux participants de résumer en quelques mots ce qu'ils ont retenu de la séance.



CONSIGNE

Les remercier de leur participation.

Distribuer :

› Suite à la démonstration de la pose d'un préservatif masculin et de l'utilisation du gel à base d'eau, vous pouvez mettre à disposition un panier avec des préservatifs masculins et du gel si les participant-e-s souhaitent en prendre en sortant (A évaluer selon pertinence par rapport à la maturité affective du groupe).

Remercier le groupe pour leur participation

Possibilité de créer un poster ou un outil de communication avec les réponses de la charte lors de la séance suivante.

NOTIONS CLÉS À ABORDER

Il n'y a pas de mode d'emploi pour les rapports sexuels, il faut suivre son instinct, ses sentiments et ses envies

Connaissance de soi de son corps

Notion de confiance

Rappeler que l'on peut dire non à tout moment

Règle des 3C :

Connaître ses propres désirs et ses limites

Communiquer efficacement

Consentir mutuellement

Autres recommandations :

1-En avoir vraiment envie

Avoir envie de quelqu'un, et que ce quelqu'un ait envie de toi. Pas la peine de te précipiter tête baissée sur la première occasion, juste pour te dire « Ça y est, je l'ai fait ! »

2- En parler avec ton/ta partenaire.

Déjà, savoir si il-elle est prêt-e. On n'est pas des brutes qui y vont « comme ça », franco. Et puis en parler, ça peut éveiller le désir, même exciter.



LA PREMIÈRE FOIS

SÉQUENCE
1/4

Les séquences sur la vie amoureuse comportent 4 animations :

La 1ère fois, les conduites à risque, les limites et le couple

NOTIONS CLÉS À ABORDER

3- Le faire dans de bonnes conditions.

Les parents ronflent dans la chambre d'à côté, mais ils peuvent se réveiller n'importe quand. Mauvais plan ! De quoi refroidir les ardeurs les plus intenses. On peut avoir sa première relation sexuelle un peu partout, selon les opportunités. Mais les trois mots clés sont : intimité, sécurité, confort.

4- Avoir son stock de préservatifs.

Donc les acheter en pharmacie, dans les supermarchés, dans des distributeurs. Ou les récupérer dans une association qui les diffuse gratuitement. Et même si le pharmacien te connaît depuis que tu as 3 ans, aucune gêne à avoir. Puis, des pharmacies, y en a d'autres. Et pour les relations hétéro, avoir un autre mode de contraception en complément, c'est encore mieux.

5- S'entraîner à les mettre.

N'attends pas le moment M pour découvrir comment ça marche. Tu risques de t'emmêler les pinceaux, d'hésiter, et les sensations nouvelles peuvent te faire perdre tes moyens. Si, dans le feu de l'action, tu n'arrives pas à ouvrir l'emballage, que tu as du mal à le mettre, ça peut casser l'ambiance. Alors, avant, entraîne-toi, seul dans ta chambre, à le mettre et à jouir dedans. Le moment venu, ce ne sera qu'une formalité, et tu pourras te concentrer sur ce qui est vraiment nouveau !

6- Avoir du lubrifiant à portée de main.

Tu n'en auras pas forcément besoin, car les préservatifs sont souvent lubrifiés. Mais c'est toujours mieux d'en avoir, pour en remettre si le rapport dure longtemps, et si ton/ta partenaire préfère...

7- Ne pas trop en faire.

Pas la peine de connaître par cœur les 64 positions du Kamasutra, d'avoir lu 15 romans érotiques et d'avoir vu 18 films porno... Ce n'est pas pour ça que ta première fois sera plus réussie. Laisse-toi aller à tes sensations, improvise. Et si ça ne se passe pas bien cette fois-ci, la prochaine, ça sera mieux. Pas besoin de simuler un orgasme qui n'existe pas.

8- Ne pas se moquer de l'autre.

« J'imaginais que tu avais de plus gros seins' ou 'Tu as une petite queue »... S'abstenir de faire ce genre de remarques. Ça jette un méga froid, et c'est méchant.

9- Ne pas être soûl(e).

Tu as voulu te donner du courage, tu as descendu une demi-bouteille de whisky. On ne fait pas mieux pour foirer sa première fois ! Tu t'y prendras comme un manche et en plus, le lendemain, tu ne te souviendras de rien. Il ne te restera plus qu'à recommencer. Sans whisky !

10- Se sentir bien avec le/la partenaire.

Que ce soit un/une partenaire d'une nuit ou ton amoureux·se, c'est important que tu te sentes bien avec lui/elle. De pouvoir parler de tes doutes, de tes envies, de sentir qu'il-elle te respecte, te veut du bien et te manifeste de l'intérêt.