

TROUSSE À OUTILS D'ÉDUCATION COMPLÈTE À LA SEXUALITÉ (ECS)

MATRICE DE CONTENU



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

UNE TROUSSE À OUTILS D'ÉDUCATION COMPLÈTE À LA SEXUALITÉ (ECS)

Matrice de contenu

Rapport rédigé par : Patricia Awiti et Catherine Jura d'Edify Learning Forum Africa (ELFA) pour Norwegian Church Aid
Année de parution : 2022
Photo de couverture : Bente Bjercke, Norwegian Church Aid
Mise en forme : Hugo Balandra

TABLE OF CONTENTS

Introduction	1
Relations	2
Familles	2
Amitié, Amour Et Relations Amoureuses	4
Engagements À Long Terme Et Parentalité	7
Valeurs, Droits, Culture Et Sexualité	9
Valeurs Et Sexualité	9
Droits De L'homme Et Sexualité	11
Culture, Société Et Sexualité	14
Comprendre Le Genre	15
La Construction Sociale Du Genre Et Les Normes De Genre	15
Égalité Des Sexes, Stéréotypes Et Préjugés	17
La Violence Fondée Sur Le Sexe	19
Violence Et Sécurité	20
Violence (Voir La Section Violence Fondée Sur Le Genre Ci-Dessus)	20
Onsentement, Vie Privée Et Intégrité Physique	20
Utilisation Sûre Des Technologies De L'information Et De La Communication (Tic)	21
Compétences Pour La Santé Et Le Bien-Être	22
Normes Et Influence Des Pairs Sur Le Comportement Sexuel	22
Prise De Décision	24
Communication, Refusal And Negotiation Skills	25
Le Corps Humain Et Le Développement	28
Anatomie Et Physiologie Sexuelles Et Reproductives	28
Reproduction	30
Puberty	34
Image Corporelle	38
Sexualité Et Comportement Sexuel	40
Sexe, Sexualité Et Cycle De Vie Sexuelle	40
Santé Sexuelle Et Reproductive	46
Grossesse Et Prévention De La Grossesse	46
Comprendre, Reconnaître Et Réduire Les Risques D'ist, Y Compris Le Vih	56
Notes Finales	60

INTRODUCTION

L'objectif de la matrice de contenu de la trousse à outils d'éducation complète à la sexualité est de fournir des ressources à même d'enrichir les discussions sur le contenu du manuel des animateurs et des formateurs. Il s'agit d'une « référence rapide » pour les concepts adaptés à l'âge et les ressources sélectionnées pour guider les formateurs vers la littérature pertinente et déclencher davantage de recherches sur le contenu suggéré.

RELATIONS

FAMILLES

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Quel que soit le type de famille auquel vous vous identifiez, chacune présente ses forces et ses faiblesses ou ses avantages et ses inconvénients

Contenu

Il existe différents types de familles¹ et chacune présente ses propres forces et faiblesses.

Types de familles

- 1 Famille nucléaire
- 2 Famille monoparentale
- 3 Famille élargie
- 4 Famille sans enfant
- 5 Belle famille
- 6 Grands-parents
- 7 Famille homoparentale

La fonction première de la famille est d'assurer la pérennité de la société

La fonction de continuité de la famille² peut être assurée par les moyens suivants.

- 1 La procréation qui est un processus biologique
- 2 Socialisation qui dépend des réseaux/rerelations socialement créés.

Compte tenu de ces fonctions, la nature du rôle d'une personne dans la famille change avec le temps.

Jouer les rôles attendus de chaque membre peut conduire à l'harmonie familiale et au bonheur

Responsabilités et rôles³

Les membres de la famille doivent jouer les rôles qui leur sont dévolus afin de vivre ensemble dans la paix et l'harmonie. Pour ce faire, chaque membre de la famille doit être conscient des devoirs et des responsabilités, qui pourraient être recensés dans un planning. Par exemple

- La mère est perçue comme la gestionnaire et la trésorière de la famille.
- Les filles sont perçues comme aidant la mère dans les tâches ménagères.
- Les garçons sont généralement affectés aux travaux lourds de la maison.

De nos jours, le père et la mère, ainsi que les filles et les garçons de la famille, ne participent toujours pas à presque tous les travaux ménagers. Les activités domestiques d'une famille peuvent différer de celles d'autres familles.

Le sexe influence les rôles au sein d'une famille

Les parents et les adultes doivent s'efforcer de véhiculer des valeurs positives.

Comment les enfants apprennent-ils des membres de leur famille ?⁴

Les membres de la famille jouent un rôle essentiel dans l'apprentissage et la socialisation de l'enfant. En effet, la famille est le premier groupe social de l'enfant. Nos valeurs familiales sont le reflet de ce que nous sommes et de la façon dont les parents guident leurs enfants.

En choisissant les activités de leurs enfants, les parents influencent directement leurs points de vue et leurs préférences en matière de rôles de genre sur leurs enfants et façonnent leurs attentes

Le développement de l'enfant se fait physiquement, émotionnellement, socialement et intellectuellement pendant cette période. Lorsque les parents ou les membres plus âgés de la famille expriment et vivent ces valeurs, nos enfants apprennent des leçons de vie. Ils apprennent à s'exprimer, à résoudre des problèmes, à grandir à partir d'erreurs et à développer d'autres compétences et capacités qui mènent à une vie épanouissante

Comment les familles influencent-elles l'égalité des sexes ?⁵

Les pères et les mères peuvent encourager les rôles traditionnels de genre chez leurs enfants. En outre, il a été démontré que les femmes adultes telles que les mères et les grands-mères encouragent des pratiques néfastes telles que les mutilations génitales féminines (MGF)⁶.

<p>9-12 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Changement des rôles et des responsabilités</p> <p>Les exigences de la prestation de soins doivent être négociées</p> <p>Les émotions des membres de la famille peuvent fluctuer et changer au fil du temps</p> <p>La maladie chronique est une expérience familiale, partagée par tous</p> <p>Il y a toujours de l'aide</p>	<p>Contenu</p> <p>Effet de la maladie sur la structure, la capacité et la responsabilité de la famille ⁷</p> <p>Les maladies chroniques peuvent entraîner certains changements dans la structure, la capacité et les responsabilités familiales, comme suit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les rôles et les responsabilités changent pour combler le vide laissé par le membre de la famille malade • La maladie chronique d'un membre influence la vie de tous les membres de la famille, car ils font preuve d'empathie à l'égard de la situation du membre malade. • L'engagement constant des soins médicaux peut donner l'impression que les professionnels de la santé qui s'occupent du membre de la famille malade font partie de la famille. • Il y a toujours de l'aide pour faire face aux situations de maladies chroniques au sein d'une famille et à ses effets sur les membres de la famille
<p>12-15 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Restez calme pour rester productif. Ne pointez pas du doigt (au sens propre ou figuré) et n'essayez pas de prendre une décision alors que vous êtes encore en colère</p>	<p>Contenu</p> <p>Gérer les conflits et les malentendus chez les jeunes ⁸</p> <p>Il y a une augmentation des conflits et des malentendus, à mesure que les enfants grandissent, en particulier à l'adolescence. Cela est dû à plusieurs raisons : les adolescents recherchent l'indépendance et l'influence parentale s'affronte. Les adolescents sont capables de penser par eux-mêmes, mais vivent toujours avec des parents qui ont des règles et des attentes pour eux. Les adolescents n'ont pas nécessairement les mêmes croyances et valeurs que leurs parents, et leur objectif est de repousser les limites de l'expérimentation de la vie et de l'indépendance retrouvée, ce qui conduit finalement à des conflits avec l'objectif de leurs parents de les garder en sécurité ⁹.</p> <p>Il existe également différentes façons de faire face à de telles situations, tant pour les adolescents que pour leurs parents/tuteurs/adultes ¹⁰.</p>
<p>15-18+ ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Il existe des systèmes de soutien vers lesquels les jeunes et les membres de leur famille peuvent se tourner lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés liées au partage ou à la divulgation d'informations liées aux relations sexuelles et aux problèmes de santé</p>	<p>Contenu</p> <p>Systèmes de soutien à la divulgation des relations sexuelles et des problèmes de santé</p> <p>L'un des moyens les plus accessibles pour les adolescents et les jeunes de divulguer leurs relations sexuelles et leurs problèmes de santé est de s'adresser à un adulte de confiance. Ils devraient identifier et approcher un adulte qui, selon eux, garderait leurs informations confidentielles et fournir des conseils sur les moyens de s'attaquer au problème prévu.</p> <p>Un autre système de soutien pour la divulgation des relations sexuelles et des problèmes de santé est celui d'un centre de prestation de services de santé adapté aux jeunes.</p>

AMITIÉ, AMOUR ET RELATIONS AMOUREUSES

9-12 ans

Idée d'apprentissage clé

Pour faire l'expérience de l'amitié, vous devez avoir de vrais amis

Contenu

AMITIÉ

Définition

- 1 connexion à long terme avec quelqu'un.
- 2 relation spéciale entre les personnes qui aiment être ensemble.
- 3 relation spéciale entre personnes du même âge

Caractéristiques de l'amitié

L'amitié est une combinaison d'affection, de loyauté, d'amour, de respect et de confiance. Les traits d'une amitié comprennent des intérêts similaires, un respect mutuel et un attachement l'un envers l'autre,

Vous savez que vous avez leur approbation et leur amour, mais votre estime de soi ne dépend pas d'eux.

Des relations saines¹¹



CARACTÉRISTIQUES D'UNE RELATION SAINES :

- Sont interdépendants, c'est-à-dire que l'interdépendance signifie que vous comptez l'un sur l'autre pour vous soutenir mutuellement, tout en conservant votre identité en tant qu'individu unique.
- Il s'agit d'expressions d'amitié et d'amour
- Les bons amis peuvent être comme un groupe de soutien personnel qui apporte de nombreux avantages.
- Les bienfaits de l'amitié et de l'amour
- Offrez aux adolescents la sécurité émotionnelle dont ils ont besoin pour grandir.
- Permettre aux adolescents de faire de nouvelles choses au sein de groupes sociaux, en dehors de leur famille.
- Donner un sentiment d'appartenance et de valeur, et aider à établir la confiance
- Offrez un moyen de faire l'expérience de valeurs, de rôles, d'idées et d'identités différents.
- Apportez du réconfort en voyant que d'autres vivent des choses similaires.
- Une source de reconnaissance qui contribue à renforcer l'estime de soi.

L'amitié et l'amour peuvent s'exprimer différemment à mesure que l'on mûrit et que les inégalités affectent négativement les relations

12-15 ans

Idée d'apprentissage clé

Les relations amoureuses peuvent être fortement influencées par les inégalités et les différences de pouvoir (par exemple, en raison du sexe, de l'âge, de l'état économique, social ou de santé)

Contenu

Inégalités dans les relations amoureuses¹²

Il peut exister des inégalités dans les relations amoureuses. L'inégalité dans une relation fait référence à un déséquilibre de pouvoir entre les partenaires. Dans une relation malsaine, l'un des partenaires « conserve le pouvoir et le contrôle sur l'autre ». Si les besoins de votre partenaire dominent la relation sans beaucoup de considération pour vos propres besoins, alors la relation est inégale.

Relations sexuelles saines¹³



CARACTÉRISTIQUES

- « Une sexualité saine comprend la capacité de promouvoir et de préserver des relations interpersonnelles significatives ;
- Valoriser son corps et sa santé personnelle ;
- Interagir avec [les autres] de manière respectueuse et appropriée ;
- Exprimer de l'affection, de l'amour et de l'intimité d'une manière conforme à ses propres valeurs, préférences sexuelles et capacités. »

15-18+ ans

Idée d'apprentissage clé

Love and affection are displayed differently as one matures and could be within healthy or unhealthy relationships

15-18+
ans

Idée d'apprentissage clé

L'amour et l'affection se manifestent différemment à mesure que l'on mûrit et que l'on peut être dans des relations saines ou malsaines

Contenu

Relations malsaines ¹⁴



LES CARACTÉRISTIQUES INCLUENT NOTAMMENT :

Violence physique entre partenaires amoureux (violence entre partenaires intimes)
Violence sexuelle dans les fréquentations (agression sexuelle et coercition reproductive et sexuelle, coercition sexuelle)

Coercition et abus en matière de procréation ¹⁵ (CAP) ou simplement « coercition en matière de procréation » – Il s'agit de toute tentative intentionnelle d'influencer ou de contrôler les choix reproductifs d'une personne ou d'interférer avec son autonomie en matière de procréation. Il est généralement effectué par un partenaire intime masculin et peut également être propagé par d'autres membres de la famille. Elle peut se manifester sous 3 formes, principalement (i) : Contrainte à la grossesse - où une femme est forcée de tomber enceinte contre son gré. (ii) Sabotage contraceptif - endommager, cacher ou interférer délibérément avec le contrôle des naissances et (iii) Contrôler l'issue d'une grossesse - forcer une femme à interrompre ou à poursuivre sa grossesse contre son gré. ¹⁶

Coercition sexuelle ¹⁷ – toute activité sexuelle non désirée qui arrive à une femme en raison de pressions, de ruses, de menaces ou de force d'une manière non physique. Par exemple, c'est le cas si :

- Être épuisé par quelqu'un qui vous demande à plusieurs reprises des relations sexuelles
- On vous a menti ou on vous a promis des choses qui n'étaient pas vraies pour vous inciter à avoir des rapports sexuels.

TOLÉRANCE, INCLUSION ET RESPECT

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Chaque être humain est unique, peut contribuer à la société et a droit au respect

Contenu

Chaque être humain est important et a le droit d'être respecté ¹⁸. Apprendre à être tolérant et respectueux des autres est la clé pour réussir dans la vie. Le monde est composé de personnes d'origines différentes qui parlent différentes langues et suivent des coutumes et des religions diverses

Les enfants deviendront plus matures et, à l'avenir, ils auront un avantage économique lorsqu'ils respecteront les autres du monde entier.

La tolérance peut être facilement enseignée à un enfant dès son plus jeune âge.

Il est irrespectueux et blessant de harceler ou d'intimider quelqu'un sur la base de son état social, économique ou de santé, de son origine ethnique, de son orientation sexuelle, de son identité de genre, de son handicap ou d'autres différences

Stigmatisation et discrimination ¹⁹

🔗 QU'EST-CE QUE LA STIGMATISATION ?

« *La stigmatisation est un puissant processus social de dévalorisation de personnes ou de groupes en fonction d'une différence réelle ou perçue – comme le sexe, l'âge, l'orientation sexuelle, le comportement ou l'origine ethnique.* » En

ce qui concerne la santé, il s'agit de l'association négative entre une personne ou un groupe de personnes qui partagent certaines caractéristiques et une maladie spécifique. Cela peut amener les personnes qui souffrent de cette maladie à être étiquetées, discriminées, traitées séparément, stéréotypées et/ou à perdre leur statut en raison d'une certaine maladie.

🔗 QU'EST-CE QUE LA DISCRIMINATION ? ²⁰

La discrimination fait suite à la stigmatisation et constitue le traitement injuste et injuste d'une personne en raison de son statut socialement identifié.

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Il est irrespectueux et blessant de harceler ou d'intimider quelqu'un sur la base de son statut social, économique ou sanitaire, de son appartenance ethnique, de son origine, de son orientation sexuelle, de son identité de genre, de son handicap ou d'autres différences.

Contenu

Harcèlement et intimidation ²¹

🔗 QU'EST-CE QUE LE HARCÈLEMENT ?

Il s'agit d'un comportement illégal envers une personne qui cause des souffrances mentales ou émotionnelles, ce qui comprend des contacts non désirés répétés sans but raisonnable, des insultes, des menaces, des atteintes ou un langage offensant.

TYPES DE HARCÈLEMENT

Il existe différents types de harcèlement basés sur plusieurs aspects tels que :

Ethnicité	Genre	Quid pro quo sexuel
Religion	Infirmité	Orientation sexuelle
Sexuel ²²	Âge	

🔗 QU'EST-CE QUE L'INTIMIDATION ? ²³

L'intimidation fait référence à :

- Comportement agressif qui vise à montrer du pouvoir et du contrôle sur une autre personne.
- Par un comportement abusif physique, verbal et non verbal, l'intimidateur viole l'espace de l'autre personne.
- Ils peuvent également harceler d'autres personnes à l'aide de technologies telles que les messages texte mobiles, les blogs et les médias sociaux.

Voici quelques-uns des facteurs qui pourraient amener un enfant à devenir un intimidateur :

- Exposition à la violence par le biais des médias – télévision, jeux vidéo
- Maltraitance, négligence et manque d'amour et de sécurité à la maison
- Rejet et échec scolaire
- Avoir été victime d'intimidation, de déplacement de colère, de rejet et de frustration en intimidant quelqu'un d'autre
- Faible estime de soi
- Être avec des groupes de pairs ou avoir des parents qui ont un comportement d'intimidation
- Imiter le comportement d'intimidation des parents

12-15
ans


Idée d'apprentissage clé

La stigmatisation et la discrimination fondées sur les différences (par exemple, le Covid 19, le VIH, la grossesse ou l'état de santé, le statut économique, l'origine ethnique, le genre, l'orientation sexuelle, l'identité de genre ou d'autres différences) sont irrespectueuses, préjudiciables au bien-être et constituent une violation des droits humains

Contenu

Exemples de stigmatisation liée au VIH

Il existe plusieurs contextes de stigmatisation liés au VIH et au sida. Voici quelques exemples mis en évidence dans le site Web ci-dessous par Elizabeth Glaser Pediatric AIDS Foundation

 <https://www.pedaids.org/2018/02/28/six-stories-stigma-surrounding-hiv-aids/>

QUEL EST L'IMPACT ?



L'impact de la stigmatisation, quelles que soient les circonstances, a généralement des résultats similaires. La stigmatisation peut miner l'unité et provoquer l'isolement possible d'individus ou de groupes, ce qui pourrait contribuer à la propagation et à la transmission de maladies telles que le VIH. Cela peut entraîner des problèmes de santé plus graves et des difficultés à contrôler une épidémie. La stigmatisation peut :

- Inciter les gens à cacher la maladie pour éviter la discrimination
- Empêcher les gens de se faire soigner immédiatement
- Les dissuader d'adopter des comportements sains

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	<p>Lutter contre la stigmatisation et la discrimination pour promouvoir l'inclusion, la non-discrimination et la diversité</p> <p>L'adoption d'une approche fondée sur les droits de l'homme est dans le meilleur intérêt de la santé publique et est essentielle pour éradiquer la stigmatisation et la discrimination.</p>	<p>Faire face à la stigmatisation (Exemple)</p> <p>PERSONNE/INDIVIDU VIVANT AVEC LE VIH Est-ce que l'un de ces éléments vous semble familier ? ²⁴</p> <ul style="list-style-type: none"> « <i>Je ne dis pas aux gens que j'ai le VIH parce que je ne veux pas qu'ils me jugent.</i> » « <i>On m'a dit que les personnes vivant avec le VIH ne devraient pas avoir d'enfants. Comme j'ai le VIH, j'ai été stérilisée.</i> » « <i>Ils m'ont empêché d'aller dans la cuisine et ont cessé de me parler parce que j'avais le VIH.</i> » « <i>Je sais que je l'ai attrapé par voie sexuelle. J'ai vraiment honte d'avoir une maladie sexuelle et je n'ai plus envie d'avoir des relations sexuelles.</i> » « <i>Personne ne pourrait vraiment vouloir être avec quelqu'un qui a le VIH.</i> » <p>Ce sont là des exemples de stigmatisation et de discrimination dont font l'objet de nombreuses femmes vivant avec le VIH.</p> <p>FAIRE FACE À LA STIGMATISATION LIÉE AU VIH Il y a deux façons principales de faire face à la stigmatisation liée au VIH ²⁵.</p> <ul style="list-style-type: none"> Parler du VIH pour normaliser le sujet Agir pour guider en démontrant du soutien dans la vie de tous les jours.

ENGAGEMENTS À LONG TERME ET PARENTALITÉ

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	<p>Il existe différentes structures familiales et différents concepts du mariage</p>	<p>Qu'est-ce qu'une famille ? ²⁶</p> <p>Un groupe de personnes qui partagent un lien légal ou un lien de sang est une famille.</p> <p>Liens juridiques : Les familles sont juridiquement liées par le mariage, l'adoption et la tutelle, y compris les droits, les devoirs et les obligations de ces contrats juridiques. Les liens légaux peuvent être modifiés, élargis ou dissous pour modifier la composition d'une famille.</p> <p>Liens du sang : Les personnes qui sont directement liées par un ancêtre commun font partie d'une famille. Cela inclut les parents proches et éloignés tels que les frères et sœurs, les parents, les grands-parents, les tantes, les oncles, les nièces, les neveux et les cousins. La recherche d'un arbre généalogique ou de documents généalogiques peut révéler des liens de sang familiaux.</p>
	<p>Les mariages d'enfants, précoces et forcés (MEPF) sont préjudiciables et illégaux dans la majorité des pays</p> <p>Les engagements à long terme, le mariage et la parentalité varient et sont façonnés par la société, la religion, la culture et les lois</p> <p>La culture et les rôles de genre ont un impact sur la parentalité</p>	<p>Mariages et unions d'enfants, précoces et forcés (MUEPF)</p> <p>DÉFINITION ²⁷ :</p> <p>Un mariage d'enfants est un mariage où au moins l'une des parties est âgée de moins de 18 ans.</p> <p>Les mariages forcés sont des mariages dans lesquels l'une et/ou les deux parties n'ont pas personnellement exprimé leur consentement et leur volonté pleins et libres à l'union.</p> <p>Un mariage d'enfants est considéré comme une forme de mariage forcé, étant donné que l'une et/ou les deux parties n'ont pas exprimé leur consentement plein, libre et éclairé. Il s'agit donc d'une violation des droits humains privant une fille ou un garçon de son enfance et de son éducation et limitant ses possibilités de croissance et de stabilité.</p>

<p>9-12 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Les mariages d'enfants, précoces et forcés (MEPF) sont préjudiciables et illégaux dans la majorité des pays</p> <p>Les engagements à long terme, le mariage et la parentalité varient et sont façonnés par la société, la religion, la culture et les lois</p> <p>La culture et les rôles de genre ont un impact sur la parentalité</p>	<p>Contenu</p> <p>Les mariages d'enfants s'accompagnent également d'un grand nombre de risques pour la santé, notamment un risque accru de violence, d'abus, de viol et d'agression sexuelle, de grossesse précoce et un risque élevé de mortalité et de morbidité maternelles</p> <p>Pour protéger nos jeunes filles et garçons contre les mariages d'enfants, il est nécessaire que le ménage, la famille et la société dans son ensemble déploient des efforts concertés pour dénoncer de tels actes.</p> <p> Voir le lien ci-dessous pour des explications détaillées. = https://www.unfpa.org/child-marriage-frequently-asked-questions</p>
<p>12-15 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Le mariage et les engagements à long terme engendrent de nombreuses responsabilités</p>	<p>Contenu</p> <p>Responsabilité des relations à long terme</p> <p>RESPONSABILITÉ PARENTALE ²⁸</p> <p>Toutes les mères et tous les pères jouissent de droits et de responsabilités légaux en tant que parents ; c'est ce qu'on appelle la « responsabilité parentale ». Au nombre de ces responsabilités figurent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Offrir un foyer à l'enfant • Protéger et entretenir l'enfant • Choisir et prendre en charge l'éducation de l'enfant, son traitement médical et lui assurer un soutien financier • Donner un nom à l'enfant et accepter tout changement de nom • S'occuper des biens de l'enfant
<p>15-18+ ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>It is the right of children to have their needs fulfilled by parents/guardians</p>	<p>Contenu</p> <p>La Convention relative aux droits de l'enfant ²⁹ protège tous les enfants De nombreux facteurs influencent la décision d'avoir ou non des enfants, ainsi que les raisons et le moment de cette décision. Toutefois, chaque enfant a le droit de voir les besoins suivants satisfaits.</p> <p>Principaux besoins d'un enfant</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sécurité 2 Stabilité 3 Constance 4 Soutien émotionnel 5 Amour 6 Éducation 7 Modèles positifs 8 Structure.. <p> Pour des explications détaillées, voir le lien ci-dessous https://www.childrencolorado.org/conditions-and-advice/parenting/parenting-articles/what-children-need/</p>

VALEURS, DROITS, CULTURE ET SEXUALITÉ

VALEURS ET SEXUALITÉ

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Les valeurs sont des convictions fortes des individus, des familles et des communautés sur des questions importantes

Contenu

Qu'est-ce qu'une valeur ? ³⁰

Les valeurs sont des croyances fondamentales qui guident ou motivent des attitudes ou des actions. Elles nous aident à déterminer ce qui est important pour nous, décrivent les qualités personnelles que nous choisissons d'incarner pour guider nos actions individuelles ainsi que la manière dont nous traitons les autres et nous-mêmes.

Ce qu'une personne valorise pourrait ne pas être ce qu'une autre personne apprécie, même dans la même situation.

Exemples de valeurs : L'honnêteté, la gentillesse, la compassion, le respect et la responsabilité personnelle.

POUR CE QUI EST DE LA SANTÉ SEXUELLE, NOUS AVONS DES DROITS³¹ AU NOMBRE DESQUELS FIGURENT :

- ✔ *Le droit à l'égalité et à la non-discrimination*
- ✔ *Le droit à la vie, à la liberté et à la sécurité de la personne*
- ✔ *Le droit à l'autonomie et à l'intégrité physique*
- ✔ *Le droit de ne pas être soumis à la torture ni à des peines ou traitements cruels, inhumains ou dégradants*
- ✔ *Le droit d'être à l'abri de toute forme de violence et de coercition*
- ✔ *Le droit à la vie privée*
- ✔ *Le droit au meilleur état de santé possible, y compris la santé sexuelle, avec la possibilité d'expériences sexuelles agréables, satisfaisantes et sûres*
- ✔ *Le droit de bénéficier des avantages du progrès scientifique et de son application*
- ✔ *Le droit à l'information*
- ✔ *Le droit à l'éducation et le droit à une éducation sexuelle complète*
- ✔ *Le droit de contracter, de former et de dissoudre le mariage et les types de relations similaires sur la base de l'égalité et du consentement plein et libre*
- ✔ *Le droit de décider d'avoir ou non des enfants, le nombre et l'espacement des enfants, et d'avoir l'information et les moyens de le faire*
- ✔ *Le droit à la liberté de pensée, d'opinion et d'expression*
- ✔ *Le droit à la liberté d'association et de réunion pacifique*
- ✔ *Le droit à l'accès à la justice, aux voies de recours et à la réparation*

<p>9-12 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Les valeurs et les attitudes qui nous sont inculquées par les familles et les communautés sont les sources de ce que nous apprenons sur le sexe et la sexualité, et influencent notre comportement personnel et notre prise de décision</p>	<p>Contenu</p> <p>La sexualité d'une personne est une pulsion naturelle atteinte dès la naissance. Cependant, votre famille, votre culture, votre appartenance religieuse, les médias et vos pairs peuvent influencer vos attitudes à l'égard du sexe. À mesure que vous devenez adulte, vos propres expériences influencent davantage votre sexualité ³².</p> <p>Nos attitudes se développent au fil du temps et reflètent non seulement d'où nous venons, c'est-à-dire l'influence que la famille, les amis et les expériences ont eue sur nos attitudes, mais aussi la façon dont nous procéderons dans notre vie à l'avenir. Les attitudes sont donc un élément puissant dans notre vie, elles durent longtemps et sont difficiles à changer — MAIS PAS IMPOSSIBLES !</p>
<p>12-15 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Il est important de connaître ses propres valeurs, croyances et attitudes, leur impact sur les droits des autres et comment les défendre</p>	<p>Contenu</p> <p>Les valeurs, les croyances et les attitudes sont importantes pour soi-même et pour les autres. Ainsi...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il est important d'accepter et de respecter le fait que d'autres personnes peuvent avoir des attitudes, des valeurs et des croyances différentes des vôtres. • Nous n'avons pas le droit de nous attendre à ce que les autres changent leurs valeurs, leurs attitudes et leurs croyances simplement parce qu'elles sont différentes des nôtres. • Il est important que vous développiez une conscience de ce que vous appréciez, car ces valeurs seront importantes pour éclairer vos relations avec les autres • Chacun a droit à ses propres valeurs, attitudes et croyances.
<p>15-18+ ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Il est important de connaître ses propres valeurs, croyances et attitudes, afin d'adopter des comportements sexuels qui y correspondent</p> <p>Au fur et à mesure que les enfants grandissent, ils développent leurs propres valeurs qui peuvent différer de celles de leurs parents/tuteurs</p>	<p>Contenu</p> <p>Dans la vie de tous les jours, les valeurs guident nos actions et motivent nos objectifs. Nos objectifs nous aident à établir nos priorités dans la vie, guident notre prise de décision et affectent notre évaluation de notre succès et de notre bonheur dans la vie sexuelle.</p> <p>La société et les cultures varient en ce qui concerne les normes relatives à la façon dont elles comprennent et perçoivent la sexualité, à la façon dont elles comprennent la relation entre le genre et la sexualité, et à la façon dont elles interprètent et/ou perçoivent des comportements sexuels particuliers (comme la masturbation, les relations sexuelles avant le mariage, l'homosexualité, l'âge du consentement sexuel, etc.). Par exemple, les sociétés qui valorisent la monogamie sont susceptibles de s'opposer aux relations sexuelles hors mariage ³³.</p> <p>Le point de vue de la société sur la sexualité est en constante évolution. Historiquement, c'est la religion qui a eu la plus grande influence sur le comportement sexuel. Cependant, ces dernières années, les pairs et les médias sont deux des influences les plus fortes, en particulier chez les adolescents et les jeunes.</p>

DROITS DE L'HOMME ET SEXUALITÉ

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Chaque être humain a des droits

Contenu

Les droits humains ³⁴ sont des droits dont nous jouissons simplement parce que nous existons en tant qu'êtres humains – ils ne sont accordés par aucun État. Ce sont les droits et libertés fondamentaux qui appartiennent à chaque personne dans le monde, de la naissance à la mort, peu importe d'où vous venez, ce que vous croyez ou comment vous choisissez de vivre votre vie.

Ces droits fondamentaux sont fondés sur des valeurs communes telles que la dignité, l'équité, l'égalité, le respect et l'indépendance.

Voici quelques exemples de droits de l'homme :

- ✔ *Le droit à la vie*
- ✔ *Le droit à la liberté et à la liberté*
- ✔ *Le droit à la poursuite du bonheur*
- ✔ *Le droit de vivre sa vie sans discrimination*
- ✔ *Le droit de contrôler ce qui arrive à son propre corps et de prendre des décisions médicales pour soi-même*
- ✔ *Le droit d'exercer librement sa religion et de pratiquer ses croyances religieuses sans craindre d'être persécuté pour ses convictions*
- ✔ *Le droit d'être à l'abri de tout préjudice fondé sur l'appartenance ethnique, le sexe, l'origine nationale, la couleur, l'âge ou le sexe*
- ✔ *Le droit de vieillir*
- ✔ *Le droit à un procès équitable et à une procédure régulière*
- ✔ *Le droit de ne pas être soumis à des peines cruelles et inhabituelles*
- ✔ *Le droit de ne pas être soumis à la torture*
- ✔ *Le droit d'être libéré de l'esclavage*
- ✔ *Le droit à la liberté d'expression*
- ✔ *Le droit de s'associer librement avec qui l'on veut et d'adhérer à des groupes dont on souhaite faire partie.*
- ✔ *Le droit à la liberté de pensée*
- ✔ *Le droit de ne pas être poursuivi à cause de vos pensées*

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Il est important de connaître ses droits et de savoir que les droits de l'homme sont énoncés dans les lois nationales et les accords internationaux.

Contenu

La déclaration universelle des droits humains

Les atrocités de la Seconde Guerre mondiale ont fait de la protection des droits de l'homme une priorité internationale. L'Organisation des Nations Unies a été fondée en 1945. La Déclaration universelle des droits de l'homme, adoptée en 1948.

La Convention européenne des droits humains

La Déclaration universelle des droits de l'homme a servi de base à la Convention européenne des droits de l'homme, adoptée en 1950. Elle protège les droits de l'homme des personnes dans les pays membres du Conseil de l'Europe.

Protocole à la Charte africaine des droits de l'homme et des peuples relatif aux droits de la femme en Afrique³⁵

« Il s'agit d'un instrument international des droits de l'homme établi par l'Union africaine qui est entré en vigueur en 2005. Elle garantit aux femmes des droits complets, y compris le droit de participer au processus politique, l'égalité sociale et politique avec les hommes, une plus grande autonomie dans leurs décisions en matière de santé reproductive et la fin des mutilations génitales féminines. Elle a été adoptée par l'Union africaine à Maputo, au Mozambique, en 2003 sous la forme d'un protocole à la Charte africaine des droits de l'homme et des peuples (adoptée en 1981, promulguée en 1986) »³⁶.

12-15
ans

Idée d'apprentissage clé

Les droits humains de chacun comprennent les droits qui ont un impact sur sa santé sexuelle et reproductive

Contenu

Une bonne santé sexuelle et reproductive est un état de bien-être physique, mental et social complet pour tout ce qui concerne l'appareil reproducteur. Elle implique que les personnes puissent avoir une vie sexuelle satisfaisante et sans danger, la capacité de se reproduire et la liberté de décider si, quand et à quelle fréquence elles le font³⁷.

Pour préserver leur santé sexuelle et reproductive, les adolescents ont le droit d'accéder à des informations exactes. Elles ont également droit à une méthode de contraception sûre, efficace, abordable et acceptable de leur choix. Ils doivent être informés et habilités à se protéger contre les infections sexuellement transmissibles.

Chaque adolescent a le droit de faire ses propres choix en matière de santé sexuelle et reproductive.

15-18+
ans

Idée d'apprentissage clé

Il existe des lois locales et/ou nationales et des accords internationaux qui traitent des droits de l'homme ayant un impact sur la santé sexuelle et reproductive.

Il est important de connaître et de promouvoir les droits de l'homme qui ont un impact sur la santé sexuelle et reproductive.

Contenu

La santé sexuelle et reproductive des femmes est liée à de multiples droits humains, notamment :

Le droit à la vie	Le droit à la vie privée
Le droit de ne pas être soumis à la torture	Le droit à l'éducation et à la
Le droit à la santé	L'interdiction de la discrimination ³⁸ .

Selon le Comité des droits économiques, sociaux et culturels (CDESC) des Nations Unies (ONU) et le Comité pour l'élimination de la discrimination à l'égard des femmes (CEDAW), il est clairement indiqué que le droit des femmes à la santé inclut leur santé sexuelle et reproductive³⁹. Par conséquent, chaque État a l'obligation de protéger et de respecter les droits liés à la santé sexuelle et reproductive des femmes.

Il existe des lois locales et/ou nationales et des accords internationaux qui traitent des droits de l'homme et qui ont un impact sur la santé sexuelle et reproductive

Il est important de connaître et de promouvoir les droits humains qui ont un impact sur la santé sexuelle et reproductive

Le droit à la santé ⁴⁰ soutient que les femmes ont droit à des services de santé génésique, ainsi qu'à des biens et des installations ⁴¹ :

- Disponible en nombre suffisant ;
- Accessible physiquement et économiquement ;
- Accessible sans discrimination ; et
- de bonne qualité (voir rapport A/61/338).

Même si le droit à la santé est une obligation, il existe des violations de la santé sexuelle et reproductive des femmes, notamment ⁴² :

- le refus d'accès à des services dont seules les femmes ont besoin ;
- des services de mauvaise qualité ;
- soumettre l'accès des femmes aux services à l'autorisation d'un tiers ;
- la stérilisation forcée, les examens forcés de virginité et l'avortement forcé, sans le consentement préalable des femmes ;
- mutilations génitales féminines (MGF) ; et
- mariage précoce.

Les Nations Unies, par l'intermédiaire de plusieurs commissions, définissent différentes normes en matière de droits de l'homme qui s'appliquent aux femmes. Parmi ceux-ci, nous pouvons citer :

« **L'article 16** de la **Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes** garantit aux femmes l'égalité des droits en ce qui concerne le nombre et l'espacement des naissances et l'accès à l'information, à l'éducation et aux moyens qui leur permettent d'exercer ces droits. »

L'article 10 de la **Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes** précise également que le droit des femmes à l'éducation comprend « l'accès à des informations éducatives spécifiques pour aider à assurer la santé et le bien-être des familles, y compris des informations et des conseils sur la planification familiale ».

Le programme d'action de Pékin stipule que « les droits fondamentaux des femmes comprennent le droit d'être maîtresses de leur sexualité, y compris de leur santé sexuelle et génésique, et de prendre librement et de manière responsable des décisions dans ce domaine, sans être soumises à la contrainte, à la discrimination ou à la violence ».

La Recommandation générale 24 du **Comité pour l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes** recommande aux États de donner la priorité à la « prévention des grossesses non désirées par le biais de la planification familiale et de l'éducation sexuelle ».

L'Observation générale n° 14 du **Comité des droits économiques, sociaux et culturels (CESCR)** a expliqué que la fourniture de services de santé maternelle est comparable à une obligation fondamentale à laquelle il ne peut en aucun cas déroger, et que les États ont l'obligation immédiate de prendre des mesures délibérées, concrètes et ciblées pour réaliser le droit à la santé dans le contexte de la grossesse et de l'accouchement.

L'Observation générale 22 du **Comité des droits économiques, sociaux et culturels** recommande aux États « d'abroger ou d'éliminer les lois, les politiques et les pratiques qui criminalisent, entravent ou compromettent l'accès des individus ou d'un groupe particulier aux installations, aux services, aux biens et à l'information en matière de santé sexuelle et reproductive ».

Les normes relatives aux droits de l'homme dans ce domaine sont résumées dans la série d'informations de l'OHCHR sur la santé et les droits sexuels et reproductifs. ⁴³

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Il existe des lois locales et/ou nationales et des accords internationaux qui traitent des droits de l'homme et qui ont un impact sur la santé sexuelle et reproductive	Droits humains controversés ⁴⁴
	Il est important de connaître et de promouvoir les droits humains qui ont un impact sur la santé sexuelle et reproductive	Certains droits de la personne sont contestés et considérés comme très controversés par certains groupes de personnes. Voici quelques-uns de ces droits controversés :
		<ul style="list-style-type: none"> • Le droit à la liberté de procréation, y compris le droit de choisir l'avortement ⁴⁵ • Le droit de ne pas faire l'objet de discrimination fondée sur l'orientation sexuelle ⁴⁶, y compris le droit d'épouser une personne du même sexe
		La conception des droits humains fondamentaux varient d'une société à l'autre et les protections gouvernementales mises en place pour protéger les droits de l'homme fondamentaux sont le reflet des cultures et des idéaux répandus dans la société dans son ensemble.

CULTURE, SOCIÉTÉ ET SEXUALITÉ

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Il existe de nombreuses sources d'information qui nous aident à en apprendre davantage sur nous-mêmes, nos sentiments et notre corps	L'une des premières sources d'information qui aident les adolescents et les jeunes à mieux connaître leur corps et leurs sentiments est la famille, le mé-nage et les normes de la société avec lesquelles ils grandissent.
	La culture, la religion et la société influencent notre compréhension de la sexualité	Si vous avez été élevé dans un endroit où la plupart des gens, pour des raisons religieuses ou culturelles, pensent que le sexe est mauvais ou à craindre, cela peut conduire un adolescent à supprimer sa propre exploration sexuelle. Cela s'applique également dans les cultures ou les familles qui ont des définitions strictes de la façon dont une femme doit exprimer sa sexualité ⁴⁷ .
12-15 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Les facteurs sociaux, culturels et religieux influencent ce qui est considéré comme un comportement sexuel acceptable et inacceptable dans la société, et ces facteurs évoluent avec le temps	Votre sexualité est une pulsion naturelle qui vous accompagne dès votre naissance, mais votre famille, votre culture, vos antécédents religieux, les médias et vos pairs façonnent vos attitudes envers le sexe. Au fur et à mesure que vous devenez adulte, vos propres expériences influencent davantage votre sexualité. Le résultat pour beaucoup est un plaisir sain du sexe, mais d'autres peuvent avoir des sentiments plus mitigés ⁴⁸ .
15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Il est important d'être conscient de l'impact des normes sociales et culturelles sur le comportement sexuel tout en développant son propre point de vue	Les normes sociales et culturelles auxquelles les adolescents et les jeunes sont exposés pendant l'enfance peuvent rendre les discussions sur les questions sexuelles embarrassantes. En tant que tel, l'expression de la sexualité par les adolescents et les jeunes pourrait être limitée. Par exemple, il y a un malaise à discuter des moyens de maximiser le plaisir sexuel et cela pourrait empêcher certains jeunes garçons et filles de développer des techniques qui pourraient offrir un plus grand plaisir. D'autres peuvent même éviter une telle discussion dans sa totalité.

COMPRENDRE LE GENRE

LA CONSTRUCTION SOCIALE DU GENRE ET LES NORMES DE GENRE

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Il est important de comprendre la différence entre sexe biologique et genre

Les familles, les individus, les pairs et les communautés sont des sources d'information sur le sexe et le genre

Contenu

Le sexe ⁴⁹ fait référence à un ensemble d'attributs biologiques chez les humains et les animaux. Il est principalement associé à des caractéristiques physiques et physiologiques, notamment les chromosomes, l'expression des gènes, les niveaux et la fonction des hormones, ainsi que l'anatomie reproductive/sexuelle. Le sexe est généralement catégorisé comme féminin ou masculin, mais il existe des variations dans les attributs biologiques qui composent le sexe et la façon dont ces attributs sont exprimés.

Le genre ⁵⁰ fait référence aux rôles, aux comportements, aux expressions et aux identités socialement construits des filles, des femmes, des garçons, des hommes et des personnes de diverses identités de genre. Elle influence la façon dont les gens se perçoivent et se perçoivent les uns les autres, la façon dont ils agissent et interagissent, ainsi que la répartition du pouvoir et des ressources dans la société. L'identité de genre n'est pas confinée à un binaire (fille/femme, garçon/homme) et n'est pas statique ; il existe le long d'un continuum et peut changer au fil du temps. La manière dont les individus et les groupes comprennent, vivent et expriment le genre à travers les rôles qu'ils endossent, les attentes à leur égard, les relations avec les autres et les façons complexes dont le genre est institutionnalisé dans la société est extrêmement variée.

Bien que les parents et les amis soient identifiés comme les sources les plus courantes d'information sexuelle, les médias sont également reconnus comme un contributeur important à la connaissance de la sexualité. Certaines sources peuvent être plus influentes que d'autres et mettre l'accent sur différents aspects de la sexualité.

Les normes sociales et culturelles et les croyances religieuses sont quelques-uns des facteurs qui influencent les rôles des hommes et des femmes. La façon dont les individus se perçoivent ou se décrivent aux autres en fonction de leur sexe leur est propre et doit être respectée.

Les rôles de genre dans la société signifient la façon dont nous sommes censés agir, parler, nous habiller, nous toiletter et nous comporter en fonction du sexe qui nous a été assigné. Par exemple, on s'attend généralement à ce que les filles et les femmes s'habillent de manière typiquement féminine et qu'elles soient polies, accommodantes et attentionnées.

Chaque société, chaque groupe ethnique et chaque culture nourrit des attentes en matière de rôle de genre, mais elles peuvent être très différentes d'un groupe à l'autre. Elles peuvent également changer dans la même société au fil du temps.

12-15
ans

Idée d'apprentissage clé

Les rôles et les normes de genre influencent la vie des gens

Contenu

L'apprentissage joue un rôle dans ce processus de formation des rôles de genre ⁵¹. Ces schémas de genre sont des cadres cognitifs profondément ancrés concernant ce qui définit le masculin et le féminin. En d'autres termes, l'apprentissage des rôles de genre se fait toujours dans un contexte social, les valeurs des parents et de la société étant transmises aux enfants des générations successives.

Les rôles de genre adoptés pendant l'enfance se poursuivent normalement à l'âge adulte. À la maison, les gens ont certaines présomptions sur la prise de décisions, les pratiques d'éducation des enfants, les responsabilités financières, etc. Au travail, les gens ont également des présomptions sur le pouvoir, la division du travail et les structures organisationnelles. Rien de tout cela ne veut dire que les rôles de genre sont bons ou mauvais en soi ; ils existent tout simplement. Les rôles de genre sont des réalités dans la vie de presque tout le monde.

12-15 ans	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Les relations amoureuses peuvent être affectées négativement par les rôles de genre et les stéréotypes de genre</p>	<p>Contenu</p> <p>Les stéréotypes de genre sont des généralisations simplistes sur les attributs, les différences et les rôles de genre des individus et/ou des groupes. Les stéréotypes peuvent être positifs ou négatifs, mais ils communiquent rarement des informations exactes sur les autres. Lorsque les gens appliquent automatiquement des hypothèses de genre à d'autres sans tenir compte des preuves du contraire, ils perpétuent les stéréotypes de genre. De nombreuses personnes reconnaissent les dangers des stéréotypes sexistes ; continuent de faire ce genre de généralisations.</p> <p>Le rôle stéréotypé de la femme est de se marier et d'avoir des enfants. Elle doit aussi faire passer le bien-être de sa famille avant le sien ; être aimant, compatissant, attentionné, attentionné et sympathique ; et trouver le temps d'être sexy et de se sentir belle. Cela créerait des conflits si une femme ne souhaite pas se marier ou avoir des enfants</p> <p>Le rôle stéréotypé de l'homme est d'être le fournisseur de services financiers. Il doit également être assertif, compétitif, indépendant, courageux et axé sur sa carrière ; maîtriser ses émotions ; et toujours initier le sexe. Si le contraire se produit, disons qu'un homme est financièrement incapable de subvenir aux besoins de sa famille, alors il peut se sentir indigne.</p>
15-18+ ans	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Il est important de remettre en question ses propres préjugés sexistes et ceux des autres</p> <p>L'homophobie et la transphobie sont préjudiciables aux personnes d'orientation sexuelle et d'identité de genre diverses</p>	<p>Contenu</p> <p>Les stéréotypes de genre ⁵² peuvent s'avérer nuisibles, ils peuvent étouffer l'expression et la créativité individuelles, ainsi qu'entraver l'épanouissement personnel et professionnel.</p> <p>Le poids des preuves scientifiques démontre que les enfants apprennent les stéréotypes de genre des adultes. Comme pour les rôles de genre, les agents de socialisation – les parents, les enseignants, les pairs, les chefs religieux et les médias – transmettent les stéréotypes de genre d'une génération à l'autre.</p> <p>L'androgynie, qui consiste à mélanger les attributs féminins et masculins chez le même individu, est une approche pour réexaminer les rôles et les stéréotypes de genre conventionnels. L'androgynie, ou la personne androgyne, ne s'intègre pas parfaitement dans un rôle de genre féminin ou masculin ; Il ou elle peut exprimer à l'aise les qualités des deux sexes. Les parents et autres agents de socialisation peuvent apprendre à leurs enfants à être androgynes, tout comme ils peuvent leur apprendre à être sexistes.</p> <p>La violence à l'égard des personnes en raison de leur orientation sexuelle ⁵³ est l'un des moyens d'expression de la stigmatisation sexuelle.</p> <p>La stigmatisation sexuelle fondée sur l'orientation sexuelle perçue émerge du système de croyances partagées d'une société dans lequel l'homosexualité est dénigrée et discréditée comme invalide par rapport à l'hétérosexualité.</p> <p>La stigmatisation fondée sur l'identité de genre fonctionne dans le même sens qu'une société genrée dans laquelle seules deux possibilités de genre, masculin ou féminin, sont perçues comme valables.</p> <p>Cette stigmatisation est incorporée par une société et promulguée par ses institutions. Dans de nombreux pays, par exemple, les lois criminalisent les minorités sexuelles et de genre directement ou indirectement pour des raisons de moralité ou de promotion de valeurs non traditionnelles. Cela peut entraîner des châtiments corporels, la peine de mort, des arrestations arbitraires et des actes de torture, des mauvais traitements dans les établissements de santé et des stérilisations forcées.</p>

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	L'homophobie et la transphobie sont préjudiciables aux personnes d'orientation sexuelle et d'identité de genre diverses	Les politiques de santé discriminatoires ont également entraîné des opérations de conformation sexuelle inutiles chez les bébés intersexués. Les personnes qui s'identifient comme appartenant à des minorités sexuelles et de genre peuvent intérioriser les attitudes et les valeurs négatives de la société. Cette homophobie ou transphobie intériorisée a des effets néfastes sur leur santé mentale et peut entraîner de l'automutilation ou de la violence entre les individus.

ÉGALITÉ DES SEXES, STÉRÉOTYPES ET PRÉJUGÉS

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Les inégalités entre les sexes et les différences de pouvoir existent dans les familles, les amitiés, les relations, les communautés et la société	L'inégalité entre les sexes fait référence à l'inégalité de traitement ou de perception des individus en fonction de leur sexe. Elle découle des différences dans les rôles de genre socialement construits

12-15 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Les stéréotypes et les préjugés sexistes ont une incidence sur la façon dont les hommes, les femmes et les personnes d'orientation sexuelle et d'identité de genre diverses sont traités et sur les choix qu'ils peuvent faire	Les relations entre les sexes sont des relations de pouvoir ⁵⁴ . Beaucoup perçoivent généralement qu'être une « femme », c'est être impuissante (calme, obéissante, accommodante). Un « vrai homme », en revanche, est puissant (franc, en contrôle, capable d'imposer sa volonté), en particulier par rapport aux femmes. Il s'agit essentiellement de stéréotypes à l'encontre des jeunes garçons et filles qui limitent leur exploration des possibilités humaines.
	Les stéréotypes sur le genre peuvent engendrer des préjugés et des inégalités	Des exemples de stéréotypes sexistes injustifiés sont l'incapacité à criminaliser le viol conjugal sur la base de la perception sociétale des femmes comme étant la propriété sexuelle des hommes, et l'absence d'enquêtes, de poursuites et de condamnations efficaces sur la base du stéréotype selon lequel les femmes devraient se protéger de la violence sexuelle en s'habillant et en se comportant modestement.

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	L'inégalité entre les sexes, les normes sociales et les différences de pouvoir influencent le comportement sexuel et peuvent augmenter le risque de coercition sexuelle, d'abus et de violence sexiste	Les stéréotypes de genre ⁵⁵ aggravés et recoupés par d'autres stéréotypes ont un impact négatif disproportionné sur certains groupes de femmes, tels que les femmes issues de groupes minoritaires ou autochtones, les femmes handicapées, les femmes issues de castes inférieures ou de statut économique inférieur, et les femmes migrantes. Les stéréotypes sexistes injustifiés constituent une discrimination à l'égard des jeunes filles et des femmes et contribuent à la violation d'un large éventail de droits tels que le droit à la santé, à un niveau de vie suffisant, à l'éducation, au mariage et aux relations familiales, au travail, à la liberté d'expression, à la liberté de mouvement, à la participation et à la représentation politiques, à un recours effectif et à la protection contre la violence fondée sur le genre.
		NORMES SOUTENANT LES PRATIQUES NÉFASTES ⁵⁶
		Les mutilations génitales féminines (MGF), la sélection du sexe, le mariage des enfants, les crimes d'honneur et les rituels de veuvage sont des pratiques culturelles néfastes soutenues par diverses normes et croyances sociales. Selon l'Organisation mondiale de la santé, les mutilations génitales féminines sont une pratique traditionnelle néfaste qui implique l'ablation partielle ou totale des organes génitaux féminins externes ou d'autres lésions des organes génitaux féminins pour des raisons médicales ⁵⁷ . Les mutilations génitales féminines peuvent entraîner des risques immédiats pour la santé ainsi que des complications à long terme pour la santé et le bien-être physique, mental et sexuel des femmes.

15-18+
ans

Idée d'apprentissage clé

L'inégalité entre les sexes, les normes sociales et les différences de pouvoir influencent le comportement sexuel et peuvent augmenter le risque de coercition sexuelle, d'abus et de violence sexiste

Contenu

Parmi les complications immédiates l'on peut citer : - une douleur intense, des saignements excessifs (hémorragie), un gonflement des tissus génitaux, de la fièvre, des infections, par exemple le tétanos, des problèmes urinaires, des problèmes de cicatrisation des plaies, des lésions des tissus génitaux environnants, un choc et même la mort.

Au nombre des complications à long terme figurent : - problèmes urinaires (miction douloureuse, infections des voies urinaires) ; problèmes vaginaux (écoulements, démangeaisons, vaginose bactérienne et autres infections) ; problèmes menstruels (menstruations douloureuses, difficulté à évacuer le sang menstruel, etc.) ; tissu cicatriciel et chéloïde ; problèmes sexuels (douleur pendant les rapports sexuels, diminution de la satisfaction, etc.) ; risque accru de complications à l'accouchement (accouchement difficile, saignements excessifs, césarienne, besoin de réanimation du bébé, etc.) et les décès de nouveau-nés ; nécessité d'interventions chirurgicales ultérieures : par exemple, le scellement ou le rétrécissement de l'ouverture vaginale (type 3) peut conduire à la pratique consistant à ouvrir le vagin scellé plus tard pour permettre les rapports sexuels et l'accouchement (désinfibulation). Parfois, le tissu génital est recousu plusieurs fois, y compris après l'accouchement, ce qui fait que la femme subit des procédures répétées d'ouverture et de fermeture, ce qui accroît davantage les risques immédiats et à long terme ; problèmes psychologiques (dépression, anxiété, trouble de stress post-traumatique, faible estime de soi, etc.) ;

Les communautés qui continuent à pratiquer les MGF le font pour des raisons sociales et culturelles⁵⁸, des raisons psychosexuelles, des raisons d'hygiène et d'esthétique, des raisons religieuses et des raisons socio-économiques⁵⁹. Toutefois, de nombreux pays reconnaissent aujourd'hui les MGF comme une violation des droits de l'homme, de l'enfant et de la santé.

Types de MGF

Selon l'OMS, il existe 4 catégories de MGF⁶⁰.

Type 1 : il s'agit de l'ablation partielle ou totale du gland clitoridien (la partie externe et visible du clitoris, qui est une partie sensible des organes génitaux féminins), et/ou du prépuce/capuchon clitoridien (le pli de peau entourant le gland clitoridien).

Type 2 : il s'agit de l'ablation partielle ou totale du gland clitoridien et des petites lèvres (les plis internes de la vulve), avec ou sans ablation des grandes lèvres (les plis externes de la peau de la vulve).

Type 3 : Également connue sous le nom d'infibulation, il s'agit du rétrécissement de l'ouverture vaginale par la création d'un joint de couverture. Le joint est formé en coupant et en repositionnant les petites lèvres, ou grandes lèvres, parfois par couture, avec ou sans retrait du prépuce clitoridien/capuchon clitoridien et du gland (MGF de type I).

Type 4 : Cela inclut toutes les autres procédures nocives pour les organes génitaux féminins à des fins non médicales, par exemple la piqûre, le perçage, l'incision, le grattage et la cautérisation de la région génitale.

La désinfibulation fait référence à la pratique consistant à ouvrir l'ouverture vaginale scellée d'une femme qui a été infibulée, ce qui est souvent nécessaire pour améliorer la santé et le bien-être ainsi que pour permettre les rapports sexuels ou faciliter l'accouchement.

Remarque : Pour une représentation schématisée des MGF, visitez <http://nationalfgmcentre.org.uk/fgm/>

Les avortements sélectifs en fonction du sexe, l'infanticide et la négligence à l'égard des filles sont des manifestations de la préférence pour les garçons, généralement fondées sur des systèmes familiaux patriarcaux rigides.

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	L'inégalité entre les sexes, les normes sociales et les différences de pouvoir influencent le comportement sexuel et peuvent augmenter le risque de coercition sexuelle, d'abus et de violence sexiste	<p>Les crimes d'honneur sont des meurtres, souvent commis par des proches au nom de « l'honneur de la famille », pour sanctionner le refus de contracter un mariage arrangé, une tentative de mariage en dehors de leur propre groupe social ou le fait d'avoir été victime d'un viol.</p> <p>Les veuves sont parfois victimes de la violence de la belle-famille, de rites humiliants et de l'isolement dans le cadre du processus de deuil pour démontrer le chagrin et l'innocence de la mort de leur mari.</p>


LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
12-15 ans	Toutes les formes de violence liée au sexe sont répréhensibles et constituent une violation des droits humains	<p>La violence fondée sur le sexe ⁶¹ fait référence aux actes préjudiciables commis à l'encontre d'une personne en raison de son sexe. Elle est enracinée dans l'inégalité entre les sexes, l'abus de pouvoir et les normes néfastes. Il s'agit d'une violation grave des droits de l'homme qui peut être évitée, ainsi que d'un problème de santé et de protection qui met la vie en danger.</p> <p>La violence fondée sur le genre peut inclure les préjugés sexuels, physiques, mentaux et économiques infligés en public ou en privé. Cela inclut également les menaces de violence, de coercition et de manipulation. Cela peut prendre de nombreuses formes telles que la violence entre partenaires intimes, la violence sexuelle, le mariage des enfants, les mutilations génitales féminines et les crimes dits « d'honneur » ⁶².</p> <p>Les conséquences de la violence fondée sur le genre sont dévastatrices et peuvent avoir des répercussions à vie pour les survivantes. Cela peut même entraîner la mort.</p>

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	La violence entre partenaires intimes est préjudiciable, et il existe un soutien pour ceux qui en sont victimes	<p>La violence domestique est parfois appelée violence conjugale ⁶³. Cela comprend la violence physique, sexuelle ou émotionnelle, ainsi que la coercition sexuelle et le harcèlement criminel par un partenaire intime actuel ou ancien. Un partenaire intime est une personne avec qui vous avez ou avez eu une relation personnelle ou sexuelle étroite.</p> <p>Rape and sexual assault Tous les viols et agressions sexuelles sont des infractions graves et une privation des droits de l'homme d'un garçon ou d'une fille et d'un jeune homme ou d'une jeune femme. Les termes viol et agression sexuelle sont utilisés simplement pour montrer la variation entre deux types d'infractions.</p> <p>« Le viol, défini comme une pénétration non consensuelle – même légère – de la vulve, de la bouche ou de l'anus, à l'aide d'un pénis, d'une autre partie du corps ou d'un objet. » ⁶⁴</p> <p>L'agression sexuelle ou l'attentat à la pudeur désigne un acte sexuel qui cause des dommages physiques, psychologiques et émotionnels et qui est infligé à une personne sans obtenir son consentement. Il peut également s'agir de forcer ou de manipuler quelqu'un pour qu'il soit témoin ou qu'il participe à des actes sexuels ⁶⁵.</p> <p>Il est important de noter que ce ne sont pas tous les cas d'agression sexuelle qui impliquent de la violence, qui causent des blessures corporelles ou qui ne laissent pas de marques visibles. Une agression sexuelle peut causer une détresse grave, des dommages émotionnels et des blessures qui ne peuvent pas être vus à l'œil nu, mais dont il faut beaucoup de temps pour s'en remettre.</p>

VIOLENCE ET SÉCURITÉ

VIOLENCE (VOIR LA SECTION VIOLENCE FONDÉE SUR LE GENRE CI-DESSUS) ONSENTEMENT, VIE PRIVÉE ET INTÉGRITÉ PHYSIQUE

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé Il est important de comprendre ce qu'est l'attention sexuelle non désirée et le besoin d'intimité en grandissant	Contenu L' attention sexuelle non désirée comprend un large éventail de comportements, allant de l'attouchement sans permission, de la peur, de l'inquiétude ou de la détresse, des injures ou du harcèlement sexuels, au viol et à l'agression sexuelle. L'attention sexuelle non désirée peut se produire à la fois chez les filles et les femmes et chez les garçons et les hommes entre personnes du même sexe et du sexe opposé ⁶⁶ .
12-15 ans	Idée d'apprentissage clé Toute personne a droit à la vie privée et à l'intégrité physique Tout le monde a le droit de contrôler ce qu'il fera et ne fera pas sexuellement, et devrait communiquer activement et reconnaître le consentement de ses partenaires	Contenu L'autonomie corporelle est le droit d'une personne de gouverner ce qui arrive à son corps sans influence extérieure ni coercition. Un jeune garçon ou une jeune fille qui sait qu'il a le contrôle de son corps est moins susceptible d'être victime d'abus sexuels, d'agression sexuelle et, plus tard, de violence conjugale. En effet, ils sont susceptibles de divulguer tout événement abusif qui devrait leur arriver (et doivent être référés aux autorités compétentes pour obtenir de l'aide). Le consentement est un accord entre les participants pour s'engager dans une activité, par exemple avoir des relations sexuelles. Le consentement doit être exprimé clairement et librement. Une expression verbale et affirmative du consentement peut vous aider, vous et votre partenaire, à comprendre et à respecter les limites de l'autre.
15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé Le consentement est essentiel pour un comportement sexuel sain, agréable et consensuel avec un partenaire	Contenu Le consentement est dynamique et les jeunes garçons et filles peuvent changer d'avis à tout moment. Pour ce faire, dites clairement à votre partenaire que vous n'êtes plus à l'aise avec cette activité et que vous souhaitez l'arrêter. Lorsqu'il est difficile de donner un consentement verbal, les jeunes garçons et filles peuvent utiliser des indices non verbaux pour le transmettre. La meilleure façon de s'assurer que toutes les parties sont à l'aise avec toute activité sexuelle est d'en parler, de vérifier périodiquement et de s'assurer que toutes les personnes impliquées consentent avant d'intensifier ou de modifier leurs activités.  Le consentement ne ressemble PAS à ceci ⁶⁷ : <ul style="list-style-type: none">⊗ Refuser d'accepter le « non »⊗ Un partenaire désengagé, qui ne réagit pas ou qui est visiblement contrarié⊗ Supposer que porter certains vêtements, flirter ou s'embrasser est une invitation à quelque chose de plus⊗ Quelqu'un qui n'a pas l'âge légal du consentement, tel que défini par l'État⊗ Quelqu'un qui est frappé d'incapacité à cause de la drogue ou de l'alcool⊗ Faire pression sur quelqu'un pour qu'il ait des relations sexuelles en utilisant la peur ou l'intimidation⊗ En supposant que vous avez la permission de vous livrer à un acte sexuel parce que vous l'avez fait dans le passé.

UTILISATION SÛRE DES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION (TIC)

9-12 ans

Idée d'apprentissage clé

Les images et les médias sexuellement explicites sont facilement accessibles par le biais des médias sociaux et peuvent promouvoir des stéréotypes de genre préjudiciables.

Contenu

Internet a permis l'autonomisation des femmes et des filles (et des hommes et des garçons) par le biais des médias sociaux et des sites Web d'information, améliorant ainsi l'accès équitable à l'information et au savoir et fournissant les compétences nécessaires pour naviguer et interagir avec le contenu diffusé par divers canaux (imprimé, audio, vidéo, numérique, etc.). Il s'agit notamment de sites d'information sur la santé (OMS, ONU, ONUSIDA, etc.), d'informations sur les lignes d'assistance téléphonique ainsi que de matériel éducatif disponible auprès d'organisations réputées. Cependant, il existe également des contenus explicitement préjudiciables (par exemple, de la pornographie, du matériel misogyne, dégradant et violent) qui sont facilement accessibles sur Internet et sur les appareils mobiles, ce qui favorise les stéréotypes sexistes ⁶⁸.

12-15 ans

Idée d'apprentissage clé

Internet, les téléphones cellulaires et les médias sociaux peuvent être des sources d'attention sexuelle non désirée

Contenu

Attention sexuelle non désirée sur Internet, les téléphones cellulaires et les médias sociaux ⁶⁹

Internet joue un rôle essentiel dans la vie des jeunes. C'est un média sur lequel l'amitié et des relations se construisent et s'épanouissent, offrant des opportunités positives de communication, de connexion et d'expression de soi. Cependant, pour de nombreux jeunes, le harcèlement sexuel en ligne est ancré dans leur vie numérique et, dans une certaine mesure, normalisé et attendu

Les médias et les images sexuellement explicites peuvent être sexuellement excitants et potentiellement nocifs

Exemple d'étude en Afrique du Sud ⁷⁰

« RÉDUIRE LES OBSTACLES AU PARTAGE DE LA PORNOGRAPHIE :

Il est de notoriété publique qu'en Afrique du Sud, les autorités scolaires et les agences de sécurité ont eu à traiter des cas complexes de jeunes qui enregistraient des activités sexuelles – consensuelles ou abusives – et les partageaient sur les plateformes de médias sociaux.

Cela s'explique en partie par le fait que la pornographie est normalisée par sa disponibilité sur les réseaux sociaux. Bien qu'il soit impossible de donner un chiffre scientifique précis (je n'ai pas pu rassembler toutes les entrées), dans la demi-douzaine de groupes de médias sociaux que j'ai activement utilisés pour l'expérience, un message sur quatre était « lié au porno ou suggérait des rapports sexuels explicites non protégés. Le partage de nus augmente la vulnérabilité aux abus » commis par des hommes plus âgés et plus riches, ainsi que par des syndicats.

Les médias sociaux facilitent l'accouplement intergénérationnel : Les jeunes filles sont attirées dans des relations sexuelles par des hommes plus âgés (et des pédophiles) utilisant les médias sociaux.

Le phénomène des sugar daddies est bien connu en Afrique du Sud et « sa contribution » à l'épidémie de sida ne peut être sous-estimée puisque la plupart des adolescentes et des hommes plus âgés infectent les jeunes femmes. Le point de rencontre populaire pour ces relations est maintenant les médias sociaux.

Un autre extrême de ce phénomène est l'émergence des mavuso stokvels (soirées sexuelles occasionnelles où des inconnus ont des relations sexuelles occasionnelles en échange d'argent) et des bénirs (relations sexuelles occasionnelles avec des hommes riches en échange d'argent, de cadeaux coûteux et de vacances).

COMPÉTENCES POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

NORMES ET INFLUENCE DES PAIRS SUR LE COMPORTEMENT SEXUEL

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

L'influence des pairs peut exister de différentes manières et être bonne ou mauvaise

Contenu

Les pairs sont des personnes qui font partie du même groupe social, c'est-à-dire des amis, de sorte que le terme « pression des pairs » signifie l'influence que les pairs peuvent avoir les uns sur les autres. Cela implique que le processus influence les gens à faire des choses auxquelles ils peuvent être résistants ou qu'ils ne choisiraient peut-être pas de faire autrement.

La pression et l'influence des pairs peuvent être positives. Par exemple, un adolescent peut être incité à s'affirmer, à essayer de nouvelles activités ou de nouveaux sports, ou à s'impliquer davantage à l'école.

Mais cela peut être négatif dans la mesure où certains jeunes et adolescents peuvent choisir d'essayer des choses qui ne les intéresseraient pas normalement, comme avoir des relations sexuelles, boire de l'alcool, fumer ou se comporter de manière antisociale.

Les pairs peuvent influencer les décisions et les comportements liés à l'adolescence et à la sexualité

La pression des pairs peut avoir des conséquences positives et négatives. Par exemple, la pression positive des pairs pourrait être :

- Des amis qui vous disent d'étudier plus dur pour obtenir de meilleures notes. Ils décident que c'est cool d'obtenir une bonne note à un test.
- Un groupe d'amis qui vont tous pratiquer un sport afin d'aiguiser leurs compétences sportives au lieu d'être inactifs.

Voici un exemple de pression négative des pairs :

Vous avez des relations sexuelles même s'il/elle ne le veut pas parce que son partenaire le convainc que c'est ce que font tous les couples de son âge.

Il existe des moyens de remettre en question la pression négative des pairs et d'accepter et de promouvoir les influences positives des pairs liées à l'adolescence et à la sexualité

Pointeurs de pression

De nombreux jeunes sont confrontés à la pression de leurs pairs à un moment donné de leur vie. Il peut s'agir de quelque chose d'aussi simple que de résister à la pression d'insister pour qu'on lui achète une robe que « tout le monde » possède. Cela peut aussi signifier ne pas « faire partie » de votre groupe d'amis. Ces exemples sont des situations qui peuvent être des occasions de déterminer ce qui vous convient.

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils qui peuvent vous aider à gérer la pression négative des pairs et à promouvoir l'influence positive ⁷¹.

- Écoutez votre instinct/votre voix intérieure. Si vous vous sentez mal à l'aise, même si vos amis semblent accepter ce qui se passe, cela signifie que quelque chose ne va pas pour vous.
- Planifiez et imitez à l'avance les situations de pression possibles. Apprenez quelques astuces.
- Apprenez à vous sentir à l'aise de dire « non ».
- Passez du temps avec des gens qui ressentent la même chose que vous.
- Si une situation vous semble dangereuse, n'hésitez pas à demander l'aide d'un adulte.

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Il existe des moyens de remettre en question la pression négative des pairs et d'accepter et de promouvoir les influences positives des pairs liées à l'adolescence et à la sexualité	« Il n'est pas toujours facile de résister à la pression négative des pairs, mais quand vous le faites, il est facile de se sentir bien par la suite. Et vous pouvez même avoir une influence positive sur vos pairs qui ressentent la même chose – souvent, il suffit qu'une personne s'exprime ou prenne une mesure différente pour changer une situation. Vos amis peuvent vous suivre si vous avez le courage de faire quelque chose de différent ou si vous refusez de suivre le groupe. Considérez-vous comme un leader et sachez que vous avez le potentiel de faire une différence. » ⁷²
12-15 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Les normes sociales et de genre ainsi que l'influence des pairs peuvent influencer sur la prise de décision et le comportement sexuels	Les normes et les valeurs de genre affectent la vie de chacun dans une société. Ils déterminent ce que l'on perçoit ou ce que l'on attend d'un homme et d'une femme, et façonnent leurs responsabilités et leur comportement dans tous les aspects de leur vie. Les normes et les valeurs de genre varient d'une société à l'autre. Il est également important de noter que les rôles et les responsabilités des hommes et des femmes ne sont pas les mêmes ; ils sont inégaux. Les femmes sont autorisées à exécuter des types de tâches différents de celles des hommes, elles se comportent différemment en public, ont des rôles différents dans leur famille. De la même manière, les normes de genre façonnent également nos connaissances, nos comportements et notre vie en matière de reproduction et de sexualité. Elles décident si, dans une société, il est accepté qu'une fille dise « non » ou qu'elle rejette les avances sexuelles d'un homme. Ils décident s'il est acceptable pour un garçon d'avoir plus d'un partenaire sexuel en même temps. L'atténuation des risques liés à la prise de décisions ou au comportement sexuel est déterminée par votre capacité en tant que jeune à avoir le contrôle de votre propre vie sexuelle. Que vous ayez le contrôle de votre propre vie sexuelle, ou que quelqu'un d'autre décide pour vous, peut faire une énorme différence dans votre risque d'être infecté par le VIH ou de tomber enceinte involontairement. Le genre a donc une grande influence sur notre santé sexuelle
	Il existe des stratégies pour contester les influences négatives des pairs sur les décisions et les comportements sexuels	Les adolescents et les jeunes peuvent contester l'influence négative des pairs (également connue sous le nom de pression des pairs) sur les décisions et les comportements sexuels. La résistance à la pression des pairs ⁷³ est la capacité de résister consciemment au désir de « suivre la foule ». Cela signifie ne pas prendre part à des activités indésirables/dangereuses sans se sentir obligé de donner des explications à des pairs qui peuvent avoir des idées contradictoires et vous menacer d'exclusion du groupe si vous ne participez pas. Si le groupe s'engage dans des influences et des habitudes négatives, la résistance à la pression des pairs est une compétence très importante pour les adolescents et les jeunes. Il permet à une personne de défendre ses valeurs et ses croyances face à des idées ou des pratiques contradictoires de la part de ses pairs. Exemples de capacités à résister à la pression des pairs : <ul style="list-style-type: none"> • Maintenez vos propres croyances sur le moment où vous devez devenir sexuellement actif. • Refusez l'alcool ou les drogues, même si les autres ne le font pas. • Décidez de rester fidèle à un partenaire, peu importe ce que les autres disent.

PRISE DE DÉCISION

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

La prise de décision est une compétence qui s'apprend et se pratique

Contenu

Le processus décisionnel ⁷⁴ comporte les étapes suivantes :

- 1 Définissez le problème.
- 2 Énumérer les options possibles
- 3 Analyser les alternatives
- 4 Sélectionnez la meilleure alternative
- 5 Mettre en œuvre la décision/élaborer un plan pour la prendre
- 6 Mettre en place un système de contrôle et d'évaluation

Les décisions ont de multiples influences, notamment les amis, la culture, les stéréotypes de genre, les pairs et les médias

Les normes et les valeurs culturelles, les médias, la pression des pairs, l'orientation sexuelle et les contrôles sociaux tels que les lois sur l'âge du consentement peuvent influencer les décisions en matière de sexualité.

12-15
ans

Idée d'apprentissage clé

Le processus de prise de décisions concernant le comportement sexuel comprend la prise en compte de toutes les conséquences potentielles positives et négatives

Contenu

Prise de décision ⁷⁵

C'est un droit de chaque adolescent de prendre la décision d'avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes. Elle est généralement influencée par de nombreux facteurs sociaux tels que les valeurs personnelles, les croyances culturelles et l'estime de soi. Les adolescents peuvent vouloir avoir des relations sexuelles par choix ou cela peut se produire sur le moment. Cependant, il y a certaines choses à prendre en compte, comme expliqué ci-dessous.

- ② **Quelles sont les raisons qui me poussent à vouloir explorer l'activité sexuelle ?**
 - Suis-je d'accord avec ces raisons ? Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises raisons. Il s'agit de vos valeurs personnelles, de vos croyances et de votre niveau de confort.
- ② **Est-ce que je me sens en sécurité avec cette ou ces personnes pour explorer l'activité sexuelle ?**
- ② **Y a-t-il quelque chose que je dois savoir avant d'avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes ?**
 - Y a-t-il des questions spécifiques ou des informations dont j'ai besoin ?
 - Est-ce que j'essaie d'éviter une grossesse ? Si oui, de quelles informations pourrais-je avoir besoin pour m'aider à le faire ?
 - Ai-je besoin d'avoir accès à des options de contraception ?
 - Est-ce que mon ou mes partenaires sexuels respecteront mon besoin d'éviter une grossesse ?
 - Ou peut-être que je ne suis pas sûre que l'activité sexuelle dans laquelle je veux m'engager créera une chance de grossesse ?
- ② **Est-ce que j'essaie de prévenir les infections transmissibles sexuellement (IST) ?**
 - Dans l'affirmative, de quels renseignements ai-je besoin pour jouer en toute sécurité et où puis-je me procurer les fournitures pour des relations sexuelles plus sécuritaires dont je pourrais avoir besoin ?
 - Comment puis-je communiquer mon désir d'avoir des relations sexuelles protégées ?

12-15 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Le processus de prise de décisions concernant le comportement sexuel comprend la prise en compte de toutes les conséquences potentielles positives et négatives	<p>❓ Puis-je parler à mon partenaire de la décision d'avoir des relations sexuelles ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y a-t-il des choses précises dont je veux parler à cette personne ou à ces personnes, comme nos attentes, les activités sexuelles que nous voulons explorer, nos antécédents sexuels, nos mots de sécurité, la façon d'obtenir le consentement, etc. <p>❓ L'activité sexuelle est-elle légale en ce qui concerne l'âge du consentement ? Que puis-je faire pour m'assurer que l'exploration sexuelle est consensuelle ?</p>

	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	La prise de décision concernant la sexualité peut avoir des conséquences juridiques	<p>Que dois-je savoir sur le consentement à une activité sexuelle ? ⁷⁶</p> <p>L'activité sexuelle comprend les baisers, les attouchements sexuels et les rapports sexuels (par ex. : oraux, anaux, vaginaux).</p> <p>Le choix d'avoir des relations sexuelles, ou non, est très personnel. Cependant, de nombreux pays ont des lois limitant les relations sexuelles aux personnes âgées de plus de 16 ans, comme c'est le cas en Norvège et aux personnes âgées de plus de 18 ans, comme c'est le cas au Kenya. Par conséquent, toute personne ayant des relations sexuelles avec un partenaire âgé d'un âge inférieur à l'âge mentionné dans les pays en question a commis un crime.</p> <p>Il est également important de noter que les adolescents du même âge ou d'un âge similaire (tous deux n'ayant pas atteint l'âge légal du consentement) ont souvent des relations sexuelles.</p> <p>Le consentement signifie que les partenaires sont d'accord avec l'activité sexuelle et que chaque partie comprend ce à quoi elle consent. Les partenaires doivent donner et obtenir leur consentement chaque fois qu'ils ont des relations sexuelles. Par conséquent, le consentement est :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nécessaire pour chaque activité sexuelle • Comprendre ce à quoi vous dites oui • Demander à votre partenaire s'il comprend ce à quoi il dit oui • Consulter votre partenaire et accepter que l'un ou l'autre d'entre vous puisse changer d'avis à tout moment <p>Les gens ne peuvent pas donner leur consentement s'ils sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drogué ou ivre • contraint, menacé, soudoyé, intimidé ou récompensé pour faire quelque chose de sexuel

COMMUNICATION, REFUSAL AND NEGOTIATION SKILLS

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu			
	La communication est importante dans toutes les relations, y compris entre les parents/tuteurs ou les adultes et enfants de confiance, et entre les amis et les autres	<p>Types de communication</p> <p>Il existe deux principaux types de communication.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Communication verbale</th> <th>Communication non verbale</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Communication orale ou verbale, qui comprend les communications en face à face, par téléphone, à la radio ou à la télévision et par d'autres médias.</td> <td>La communication non verbale, couvrant le langage corporel, les gestes, la façon dont nous nous habillons ou agissons, où nous nous tenons et même notre odeur.</td> </tr> </tbody> </table>	Communication verbale	Communication non verbale	Communication orale ou verbale , qui comprend les communications en face à face, par téléphone, à la radio ou à la télévision et par d'autres médias.
Communication verbale	Communication non verbale				
Communication orale ou verbale , qui comprend les communications en face à face, par téléphone, à la radio ou à la télévision et par d'autres médias.	La communication non verbale , couvrant le langage corporel, les gestes, la façon dont nous nous habillons ou agissons, où nous nous tenons et même notre odeur.				

<p>9-12 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Une communication efficace utilise différents modes et styles, et est importante pour exprimer et comprendre les souhaits, les besoins et les limites personnelles</p>	<p>Contenu</p> <p>« Une communication efficace utilisant la communication verbale ou non verbale constitue l'essence des relations humaines. C'est l'une des compétences de vie les plus importantes. Le simple fait d'échanger des mots ou des idées ne garantit pas une bonne communication. Une communication efficace est une compétence qui peut être apprise et développée par une pratique constante. Il s'agit, entre autres ; de l'écoute active, l'utilisation efficace du langage verbal et corporel, l'observation et le respect des sentiments des autres. Bien qu'une bonne communication ne garantisse pas la fin des problèmes, elle peut grandement contribuer à améliorer les relations et à minimiser les possibilités de conflit »⁷⁷.</p>
<p>12-15 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Une bonne communication est essentielle aux relations personnelles, familiales, scolaires, professionnelles et amoureuses</p>	<p>Contenu</p> <p>Une bonne communication ⁷⁸ signifie que ce qui est dit est relayé efficacement (informations, sentiments et émotions) et que le destinataire reçoit et comprend clairement ce qui est relayé. Cela signifie qu'un bon communicateur (communicateur efficace) est capable d'écouter les autres, ainsi que de relayer avec succès leurs propres idées et opinions. Voir la figure sur le modèle de communication de base ci-dessous</p> <p>Une communication efficace nous aide, entre autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Instaurer la confiance 2 Apporter de la clarté 3 Prévenir et résoudre les problèmes 4 Améliore les relations
<p>15-18+ ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Une communication efficace est essentielle pour exprimer ses besoins personnels et ses limites sexuelles</p>	<p>Contenu</p> <p>La sexualité chez les adolescents peut être une partie amusante et épanouissante de la vie ⁷⁹. Il a le droit de choisir si vous êtes sexuellement actif ou non, quel type d'activité sexuelle vous pratiquez, quand et avec qui. Afin d'avoir des expériences sexuelles épanouissantes, il est important de communiquer efficacement ces désirs et besoins et de prendre en compte les désirs et les besoins des autres.</p>

Effective communication is key to expressing personal needs and sexual limits**Voici des exemples de capacités de communication efficace ⁸⁰ :**

- La capacité de communiquer habilement des idées et d'être capable de persuader un partenaire, mais pas de l'intimider.
- La capacité à utiliser le ton approprié pour exprimer la colère, la tristesse, le bonheur, la nervosité, le respect, la honte et la compréhension.
- La capacité à utiliser le langage verbal et non verbal approprié pour demander et présenter de l'information, influencer et persuader.
- La capacité à utiliser des méthodes non verbales pendant les négociations en maintenant un contact visuel et en utilisant des expressions faciales appropriées.
- La capacité à utiliser des indices verbaux pour communiquer, c'est-à-dire « Oui », « Je vois », etc.
- La capacité à faire preuve d'écoute active et de communiquer de l'empathie, de la compréhension et de l'intérêt.

Afin de communiquer efficacement, il est généralement accompagné d'autres compétences de vie comme suit.

In order to effectively communicate is usually accompanied by other life skills as follows.

Prise de décision ⁸¹

La prise de décision est la capacité à utiliser toutes les informations disponibles pour évaluer une situation, en analyser les avantages et les inconvénients, et faire un choix éclairé et personnel. Au fur et à mesure qu'une personne grandit, elle est souvent confrontée à des choix sérieux qui nécessitent son attention. Ces situations peuvent présenter des exigences contradictoires qui ne peuvent pas être satisfaites en même temps. (« Je veux avoir des relations sexuelles mais j'ai peur des IST et je ne connais pas le statut de mon partenaire »). Il faut hiérarchiser les priorités et faire des choix, mais en même temps être pleinement conscient des conséquences possibles de ces choix. Il faut apprendre à comprendre les conséquences avant de prendre une décision. Exemples d'aptitudes à la prise de décision :

- « Non, je ne veux pas avoir de relations sexuelles » ou « Oui, je veux avoir des relations sexuelles », et comprendre les conséquences de ces deux décisions.
- Décider du contraceptif approprié (préservatif, pilule) à utiliser si vous avez des rapports sexuels.
- Décider de rester fidèle à un partenaire.
- Décider d'éviter les activités à haut risque, telles que la consommation de drogues et d'alcool.
- Décider de se rendre dans une clinique de santé pour se faire dépister pour les IST et le VIH.

Résolution des problèmes ⁸²

La résolution de problèmes est la capacité d'identifier, de gérer et de trouver des solutions à des situations difficiles ou difficiles. La résolution de problèmes est liée à la prise de décision et les deux peuvent souvent se chevaucher. Ce n'est que par la pratique de la prise de décisions et de la résolution de problèmes que les jeunes peuvent acquérir les compétences nécessaires pour faire des choix sains pour eux-mêmes

LE CORPS HUMAIN ET LE DÉVELOPPEMENT

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE SEXUELLES ET REPRODUCTIVES

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Le corps des femmes peut libérer des ovules pendant le cycle menstruel, et le corps des hommes peut fabriquer et éjaculer des spermatozoïdes, qui sont tous deux nécessaires à la reproduction

Contenu

Changements corporels et développement des organes reproducteurs

La puberté est initiée par des signaux hormonaux du cerveau vers les gonades : les ovaires chez la fille, les testicules chez le garçon. En réponse à ces signaux, les gonades produisent des hormones qui stimulent la libido et la croissance, la fonction et la transformation de son corps, y compris les organes sexuels. Le principal jalon de la puberté chez les hommes est la première éjaculation, qui se produit vers l'âge de 13 ans. Pour les femmes, il s'agit du début des menstruations, qui se produisent en moyenne entre 12 et 13 ans.

12-15
ans

Idée d'apprentissage clé

Pendant la puberté et la grossesse, les hormones ont un impact sur de nombreux processus impliqués dans la maturation et la reproduction

Contenu

Les hormones ⁸³ sont responsables de la reproduction humaine, du développement sexuel et du contrôle du cycle menstruel. Au nombre des hormones essentielles dans le corps humain figurent :

Les hormones sexuelles sont responsables du développement sexuel (puberté). Les hormones reproductrices sont les œstrogènes et la testostérone. L'œstrogène provoque la maturation des ovules dans les ovaires une fois qu'une fille atteint la puberté. Ceux-ci sont ensuite libérés à intervalles réguliers pendant le cycle menstruel. La testostérone stimule la production de spermatozoïdes chez les hommes.

Les autres hormones impliquées dans le cycle menstruel sont, entre autres :

- Hormone folliculo-stimulante (FSH), provoquant la maturation d'un ovule dans l'ovaire.
- L'hormone lutéinisante (LH) stimulant la libération de l'ovule.
- L'œstrogène et la progestérone sont impliqués dans le maintien de la muqueuse utérine.

Idée d'apprentissage clé

Toutes les cultures ont des façons différentes de comprendre le sexe, le genre et la reproduction, et quand il est approprié de devenir sexuellement actif

Contenu

Toutes les cultures ont des manières différentes de comprendre le sexe, le genre et la reproduction, ainsi que le moment opportun pour devenir sexuellement actif. Ces définitions dépendent de la façon dont les sociétés comprennent les concepts de sexe, de genre, de sexualité et de reproduction.

Définition du sexe, du genre et de la sexualité ⁸⁴

Le sexe fait référence à des caractéristiques biologiques, tandis que le genre est socialement déterminé en fonction de ces caractéristiques.

Ce qu'il faut retenir

Le sexe d'une personne, tel qu'il est déterminé par sa biologie, ne correspond pas toujours à son genre. Par conséquent, les termes « sexe » et « genre » ne sont pas interchangeables.

Le « sexe » fait référence aux différences physiques ou physiologiques entre les corps masculin, féminin et intersexué, notamment les caractéristiques sexuelles primaires (le système reproducteur) et les caractéristiques sexuelles secondaires (telles que les seins et les poils du visage).

<p>12-15 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Toutes les cultures ont des façons différentes de comprendre le sexe, le genre et la reproduction, et quand il est approprié de devenir sexuellement actif</p>	<p>Contenu</p> <p>Le « genre » est un terme qui fait référence aux distinctions sociales ou culturelles associées à un sexe donné ; Il est généralement considéré comme un concept socialement construit. L'« identité de genre » est la mesure dans laquelle une personne s'identifie au sexe qui lui a été assigné à la naissance. Dans de nombreuses cultures occidentales, les personnes qui s'identifient à un rôle différent de leur sexe biologique sont appelées transgenres.</p> <p>La « sexualité humaine » fait référence à l'intérêt sexuel et à l'attrance des gens pour les autres, ainsi qu'à leur capacité à avoir des expériences et des réponses érotiques.</p>
<p>15-18+ ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Le corps des hommes et des femmes change avec le temps, y compris leurs capacités et leurs fonctions reproductives et sexuelles</p>	<p>Contenu</p> <p>Changements corporels féminins pendant la puberté</p> <p>Pendant la puberté, les changements suivants se produisent dans le corps et les organes reproducteurs des femmes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les hanches s'élargissent en forme circulaire • Augmentation de la taille et prise de poids • Les seins commencent à grossir • Les lèvres s'épaississent, le clitoris commence à grossir et atteint sa taille définitive vers l'âge de 18 ans • Les poils commencent à pousser autour des organes reproducteurs et dans les aisselles • L'utérus grossit • La voix commence à changer • Les ovaires se développent et commencent à produire des ovules • La paroi de l'utérus devient prête à accueillir le fœtus • Le visage peut développer des boutons • Le flux menstruel mensuel commence (Remarque : si une fille a des rapports sexuels non protégés au stade de la jeune adolescente, elle peut tomber enceinte. Les filles peuvent tomber enceintes avant même de commencer à voir leurs premières menstruations.) • Sentiments sexuels – excitation lorsque nous touchons nos parties intimes <p>Changements corporels masculins pendant la puberté</p> <p>Au cours de la phase de jeune adolescence, les changements suivants se produisent dans le corps et les organes reproducteurs des hommes</p> <ul style="list-style-type: none"> • La voix commence à changer • Le visage développe des boutons • Augmentation de la taille et prise de poids • Les épaules et la poitrine s'élargissent • Les poils commencent à pousser autour des organes reproducteurs et dans les aisselles, la barbe commence à pousser

15-18+
ans

Idée d'apprentissage clé

Le corps des hommes et des femmes change avec le temps, y compris leurs capacités et leurs fonctions reproductives et sexuelles

Contenu

- Le pénis et les testicules commencent à grossir
- Les spermatozoïdes commencent à être produits
- Excitation/sentiments sexuels – excitation lorsque l'on touche nos parties intimes
- Des rêves humides peuvent se produire

REPRODUCTION

9-12
ans

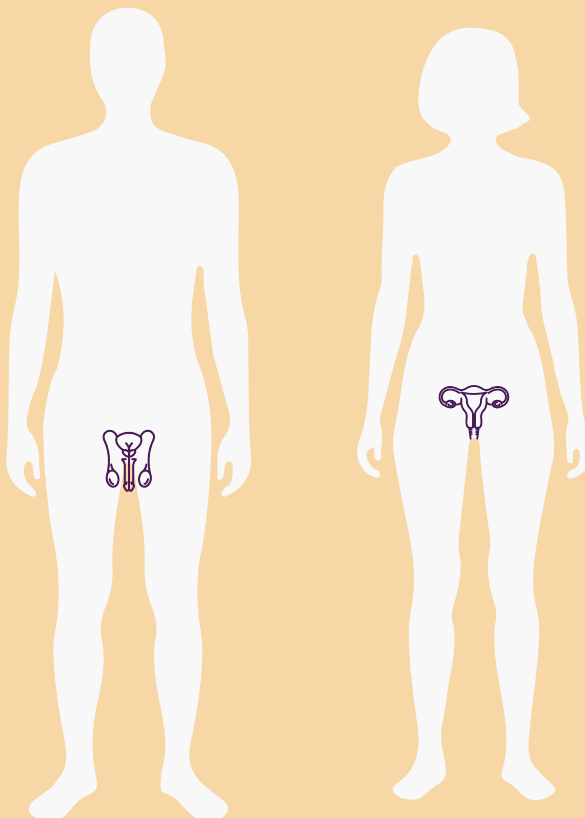
Idée d'apprentissage clé

Une grossesse commence lorsqu'un ovule et un spermatozoïde s'unissent et s'implantent dans l'utérus

Contenu

Reproduction humaine

La grossesse se produit lorsqu'un ovule d'une femme et un spermatozoïde d'un homme s'unissent et se développent pour former un bébé. L'ovulation se produit lorsque l'ovaire d'une femme libère un ovule. Un ovule fécondé est implanté dans l'utérus et se développe dans le bébé à naître. Un certain nombre d'organes et de structures chez la femme et l'homme sont nécessaires pour que ce processus se produise. Ceux-ci sont appelés les organes reproducteurs et les organes génitaux.



Idée d'apprentissage clé

La grossesse dure généralement 40 semaines et le corps d'une femme subit de nombreux changements au cours d'une grossesse

Contenu

La grossesse ⁸⁵ dure environ 40 semaines, à compter du premier jour de vos dernières règles normales. Le corps de la femme subit de nombreux changements qui peuvent inclure :

- Fatigue extrême
- Seins tendres et gonflés. Vos mamelons peuvent également dépasser.
- Maux d'estomac avec ou sans vomissements (nausées matinales)
- Des fringales ou du dégoût pour certains aliments
- Sautes d'humeur
- Constipation (difficulté à aller à la selle)
- Besoin d'uriner plus souvent
- Mal de tête
- Brûlures d'estomac
- Gain ou perte de poids
- Courbatures, telles que des douleurs au dos, à l'abdomen, à l'aîne ou à la cuisse
- Vergetures sur l'abdomen, les seins, les cuisses ou les fesses
- Assombrissement de la peau autour de vos mamelons
- Une ligne sur la peau allant du nombril à la racine des poils pubiens
- Plaques de peau plus foncée, généralement sur les joues, le front, le nez ou la lèvre supérieure. Les patchs sont souvent assortis des deux côtés du visage. C'est ce qu'on appelle parfois le masque de la grossesse.
- Engourdissement ou picotement des mains, appelé syndrome du canal carpien

Les signes menaçant pour la santé comprennent :

- Démangeaisons sur l'abdomen, les paumes et la plante des pieds. (Consultez un médecin si vous avez des nausées, une perte d'appétit, des vomissements, une jaunisse ou de la fatigue associée à des démangeaisons. Ceux-ci peuvent être des signes d'un problème hépatique grave.)

Gonflement des chevilles, des doigts et du visage. (Si vous remarquez un gonflement soudain ou extrême ou si vous prenez beaucoup de poids très rapidement, consultez immédiatement un médecin. Cela pourrait être un signe de prééclampsie.)

Pour qu'une grossesse commence, les critères doivent être parfaits pour que les spermatozoïdes se joignent à un ovule et s'implantent dans l'utérus

La conception se produit lorsqu'un spermatozoïde d'un homme fertile nage à travers le vagin et dans l'utérus d'une femme et se joint à l'ovule de la femme alors qu'il descend dans l'une des trompes de Fallope de l'ovaire à l'utérus.

Idée d'apprentissage clé

Le cycle menstruel comporte différentes étapes, dont la période autour de l'ovulation au cours de laquelle, si des spermatozoïdes sont présents, la grossesse est la plus susceptible de se produire

Contenu

Menstruations et grossesse : Les menstruations sont une partie normale et saine de la vie d'une femme. Lorsque cela se produit, cela signifie qu'une fille est biologiquement capable de tomber enceinte. Cela ne signifie pas qu'elle est automatiquement assez mature pour avoir des rapports sexuels ou pour devenir mère.

Le cycle menstruel ⁸⁶**Jours 1 à 5 :**

Menstruations (règles) : La muqueuse de l'utérus ainsi qu'un ovule non fécondé quittent le corps sous forme de fluides sanguins et de tissu qui tapisse le vagin. Le saignement peut durer de 2 à 8 jours, en moyenne 4 à 6 jours. La durée de chaque période, ainsi que la quantité de saignements, varient d'une femme à l'autre.

Jours 5 à 7 :

Chaque mois, un ovule grandit et mûrit dans l'ovaire.

Jours 7 à 11 :

La muqueuse de l'utérus commence à s'accumuler et rend sa paroi intérieure épaisse comme un nid et prête à accueillir un bébé. (La muqueuse continue de s'épaissir jusqu'au 21e jour environ)

Jours 11-14 :

Lorsque l'ovule est prêt, il quitte l'ovaire. Ce moment s'appelle l'ovulation.

Jours 14-21 :

L'ovule se déplace à travers la trompe de Fallope jusqu'à l'utérus.

Jours 21-28 :

L'ovule ne peut survivre qu'environ 24 heures dans la trompe de Fallope après l'ovulation. La menstruation se produit lorsqu'un spermatozoïde après un rapport sexuel ne féconde pas l'ovule. Si l'ovule atteint l'utérus et n'est pas fécondé, la muqueuse de l'utérus commence à se dissoudre.

Et puis tout recommence. La durée d'un cycle menstruel est l'intervalle entre le début d'une menstruation mensuelle et le début de la suivante. Elle dure généralement 28 jours, mais elle peut varier entre 21 et 35 jours.

Il existe des signes courants de grossesse, qui doivent être confirmés par un test de grossesse qui peut être effectué dès que les règles sont manquées ou tardives

Signes courants de grossesse

- 1 Une absence de règles
- 2 Mictions fréquentes
- 3 Seins gonflés ou sensibles
- 4 Fatigue
- 5 Nausées, avec ou sans vomissements
- 6 Taches légères et crampes
- 7 Ballonnements
- 8 Sautes d'humeur
- 9 Constipation
- 10 Aversions alimentaires et sensibilité aux odeurs

<p>12-15 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Il existe des différences entre les fonctions reproductrices et les sentiments sexuels, et celles-ci peuvent changer avec le temps</p>	<p>Contenu</p> <p>Le système reproducteur féminin est conçu pour remplir plusieurs fonctions. Il produit les ovules femelles nécessaires à la reproduction, appelés ovules ou ovocytes. Le système est conçu pour transporter les ovules jusqu'au site de fécondation. La conception, c'est-à-dire la fécondation d'un ovule par un spermatozoïde, se produit normalement dans les trompes de Fallope. L'étape suivante pour l'ovule fécondé est de s'implanter dans les parois de l'utérus, commençant ainsi les premiers stades de la grossesse. Si la fécondation et/ou l'implantation n'ont pas lieu, le système est conçu pour avoir ses règles (l'excrétion mensuelle de la muqueuse utérine). De plus, le système reproducteur féminin produit des hormones sexuelles féminines qui maintiennent le cycle de reproduction</p>
<p>15-18+ ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Tout le monde n'est pas fertile et il existe des moyens d'essayer de remédier à l'infertilité pour ceux qui souhaitent concevoir.</p>	<p>Contenu</p> <p>L'infertilité⁸⁷ est définie comme le fait de ne pas pouvoir tomber enceinte malgré des rapports sexuels fréquents et non protégés pendant au moins un an pour la plupart des couples. L'infertilité peut résulter d'un problème lié à vous ou à votre partenaire, ou d'une combinaison de facteurs qui empêchent la grossesse. L'infertilité survient chez de nombreux hommes et femmes. Parfois, la cause n'est pas connue. Chez les femmes, cependant, les raisons les plus fréquentes sont le blocage de l'utérus, la perturbation de l'ovulation ou un problème à l'entrée de l'utérus. Pour l'homme, la raison de la stérilité pourrait être l'incapacité à produire suffisamment de spermatozoïdes. Étant donné que l'infertilité peut également être causée par des IST, il est important de prévenir les infections également en vue de la reproduction.</p> <p>Traitement</p> <p>Le traitement de l'infertilité dépend de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce qui cause l'infertilité ? • Depuis combien de temps êtes-vous infertile ? • Votre âge et l'âge de votre partenaire • Préférences personnelles <p>Certaines causes d'infertilité ne peuvent pas être corrigées.</p> <p>Dans les cas où la grossesse spontanée ne se produit pas, les couples peuvent souvent obtenir une grossesse grâce à l'utilisation de la technologie de procréation assistée. Le traitement de l'infertilité peut impliquer des engagements financiers, physiques, psychologiques et temporels importants.</p> <p>Les droits sexuels et reproductifs ⁸⁸ qui sont reconnus dans les documents internationaux et régionaux existants sur les droits de l'homme - par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le droit à l'égalité et à la non-discrimination ; • Le droit de ne pas être soumis à la torture ou à des peines ou traitements cruels, inhumains ou dégradants ; • Le droit à la vie privée ; • Le droit au meilleur état de santé possible • Le droit de se marier, de fonder une famille et de contracter mariage avec le libre et plein consentement des futurs époux, ainsi que le droit à l'égalité dans et lors de la dissolution du mariage. • Le droit de décider du nombre et de l'espacement des naissances ; • Le droit à l'information et à l'éducation ; • Le droit à la liberté d'opinion et d'expression ; et • Le droit à un recours effectif en cas de violation des droits fondamentaux.

PUBERTY

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

La puberté est une période de changement physique et émotionnel qui survient au fur et à mesure que les enfants grandissent et mûrissent

La puberté signale des changements dans la capacité de reproduction d'une personne

Pendant la puberté, l'hygiène est importante pour garder l'anatomie sexuelle et reproductive propre et saine

Contenu

La puberté, dans la physiologie humaine, est l'étape ou la période de la vie où un enfant se transforme en un adulte normalement capable de procréer.

Tous les changements corporels varient d'une personne à l'autre, que ce soit au début ou à la fin de la puberté.

Au cours de la puberté ⁸⁹, les filles et les garçons connaissent une augmentation rapide de leur taille, un changement de forme et de composition du corps, ainsi qu'un développement rapide des organes reproducteurs et d'autres caractéristiques marquant la maturité sexuelle.

Chez une fille	Chez les garçons
Les mamelons commencent à grossir et, quelques mois plus tard, le tissu mammaire commence à se développer.	Croissance accélérée des testicules et du scrotum, et croissance du pénis.
Quelques poils pubiens se développent, et elle entre dans une période de croissance relativement rapide.	Les premiers poils pubiens peuvent apparaître.
Les ovaires commencent à produire des œstrogènes, provoquant le développement de dépôts de graisse sur les hanches et les cuisses, et la fille mince et anguleuse se déplace régulièrement vers un contour féminin plus arrondi.	La voix change de hauteur en raison de l'élargissement du larynx et de l'allongement des cordes vocales, initié par l'action de l'hormone mâle testostérone.
La première période menstruelle survient généralement environ deux ans ou plus après l'ensemble du processus de puberté.	Les poils commencent à apparaître sur les aisselles et le visage, et il peut bientôt apparaître des poils sur la poitrine et d'autres parties du corps
	La taille du garçon augmente rapidement
	Éjaculation du liquide séminal

De nombreux facteurs peuvent retarder la maturation ou empêcher une croissance normale, notamment des troubles hormonaux, des défauts métaboliques, des conditions héréditaires et une alimentation inadéquate.

L'adolescence est une étape où la croissance est très rapide. À cette époque, et plus particulièrement au début de la puberté, le corps est très actif, impliquant des hormones et des glandes qui produisent de la sueur et d'autres fluides corporels susceptibles d'émettre une odeur. Le fait d'avoir une odeur différente de celle d'avant en raison d'un changement hormonal n'est pas contre nature, cela nous oblige simplement à nous nettoyer régulièrement. L'hygiène personnelle et la propreté des vêtements et de l'environnement sont également importantes pour éviter les maladies et les infections, qui sont dangereuses pour notre santé.

La menstruation est une partie normale et naturelle du développement physique d'une fille et ne doit pas être traitée avec secret ou stigmatisation

Les menstruations sont un aspect normal et sain de la vie d'une femme. Ce n'est pas une maladie, sale ou honteuse. Toutes les jeunes femmes et les femmes ont des saignements mensuels. Lorsque cela se produit, cela signifie qu'une fille est biologiquement capable de tomber enceinte. Cela ne signifie pas nécessairement qu'elle est assez mature pour avoir des rapports sexuels ou pour devenir mère. Les règles sont une partie naturelle et saine de la vie d'une fille. Ils ne devraient pas empêcher de faire de l'exercice, de s'amuser et de profiter de la vie ⁹⁰.

Hygiène pendant les menstruations ⁹¹

Afin de capter le sang du vagin, il existe différentes façons de le faire :

Serviettes hygiéniques : elles sont spécialement conçues pour les jours de menstruation des femmes et fabriquées à partir de coton. Ils sont mis dans les sous-vêtements et attrapent le sang. Il en existe deux types, les jetables, qui doivent être jetés après une utilisation, ou les réutilisables qui peuvent être lavés et utilisés plusieurs fois. Les filles peuvent également utiliser du coton enveloppé dans un tissu fin. Les serviettes hygiéniques usagées doivent être jetées dans les latrines à fosse.

Tampon : il s'agit de tubes de coton qui peuvent être insérés dans le vagin pour recueillir le sang. Ils ne peuvent être utilisés qu'une seule fois et doivent être changés régulièrement (au plus tard après 8 heures, s'ils n'ont pas été imbibés de sang avant) pour éviter les infections. À la fin des règles, les filles doivent s'assurer que le dernier tampon a été retiré.

Certaines filles restent à l'écart de l'école pendant leurs menstruations si elles n'ont pas accès à une serviette hygiénique ou à d'autres produits d'hygiène.

Cependant, il existe certains mythes concernant les menstruations qui doivent être discutés. Par exemple :

L'utilisation de tampons en tant que vierge brisera l'hymen et enlèvera la virginité d'une femme.

Il s'agit d'un mythe incroyablement dommageable qui abonde encore dans de nombreux endroits du monde. Contrairement à la croyance populaire, l'hymen n'est pas un morceau de tissu plat qui recouvre complètement l'ouverture du vagin. Dans la plupart des cas, l'hymen est un morceau de tissu frange qui se trouve autour de l'ouverture vaginale. Certaines femmes naissent sans hymen, tandis que d'autres n'ont qu'un petit hymen.

Il est vrai que les hymens peuvent être déchirés lors d'un rapport sexuel, d'une activité physique ou lors de l'insertion d'un tampon. Mais l'hymen ne se « rompt » pas et la virginité est un concept émotionnel, pas seulement la perturbation d'un morceau de tissu avec lequel une femme peut ou non être née.

VIRGINITÉ ⁹²

Êtes-vous vierge ? La virginité est souvent perçue comme une réponse par « oui » ou par « non ». Toutefois, c'est faux parce que la virginité n'est pas un concept médical, mais sa signification et sa compréhension découlent des valeurs culturelles et des fondements religieux dans lesquels une fille/un garçon est élevé. Par conséquent, il n'y a pas de définition unique de la virginité et ce qui existe sur qui est vierge et qui ne l'est pas est une désinformation qui est renforcée par un manque d'éducation sexuelle complète. Les mythes courants sur la virginité et les faits qui les accompagnent sont expliqués ci-dessous.

La menstruation est une partie normale et naturelle du développement physique d'une fille et ne doit pas être traitée avec secret ou stigmatisation

1 **La virginité, c'est l'un ou l'autre.** ❌ FAUX

La virginité est une compréhension qui a des significations variées entre les gens. Par exemple, certaines personnes considèrent qu'elles sont vierges parce qu'elles n'ont jamais eu de rapports sexuels avec un pénis dans le vagin (PIV), ni de rapports sexuels oraux (pénétration, grignotage, fellation), ni de rapports sexuels manuels (doigté, branlette), ni de rapports sexuels anaux. D'autres pensent qu'avoir un orgasme signifie que vous n'êtes plus vierge. Ainsi, la virginité est un concept fluide qui a différentes applications spécifiques au contenu.

Il est important de noter que les professionnels de la santé considèrent que tous ces actes sexuels sont authentiques et qu'une fille ou un garçon pourrait en tirer une infection sexuellement transmissible (IST). Par conséquent, on dit qu'une fille ou un garçon est sexuellement actif une fois qu'il ou elle s'engage dans les types de relations sexuelles mentionnés ci-dessus. Ainsi, lorsque votre médecin vous demande si vous êtes sexuellement actif, assurez-vous de dire « oui » si vous avez des relations sexuelles. Votre fournisseur ne se soucie pas de l'idée vague de la virginité – il se soucie de votre santé et vous donne les moyens de prendre soin de vous.

2 **Tout type de pénétration (y compris un tampon) compte.** ❌ FAUX

Il n'est pas vrai que l'insertion d'un tampon est un rapport sexuel et qu'une fille ne peut pas perdre sa virginité en utilisant un tampon.

3 **Les médecins peuvent dire si vous êtes vierge.** ❌ FAUX

Ce n'est pas vrai non plus. Les médecins ne peuvent pas dire si une personne ayant un vagin a eu des relations sexuelles en regardant son hymen et en voyant s'il a été déchiré. L'hymen est un mince morceau de tissu cutané qui recouvre partiellement l'ouverture vaginale, souvent (mais pas toujours) en forme de demi-lune. Pendant la puberté, les hymens deviennent plus élastiques. Il est possible que les hymens se déchirent à la suite de différentes activités telles que faire les fentes, insérer un tampon ou, oui, avoir des relations sexuelles vaginopénienne. Cependant, il est presque impossible d'évaluer si un hymen a été déchiré dans le passé ; Le plus souvent, l'hymen s'étire, un peu comme un élastique à cheveux.

Dans de rares cas, nous pouvons constater que l'hymen a recouvert toute l'ouverture vaginale. C'est ce qu'on appelle un hymen imperforé. Cependant, lorsqu'il se produit, il peut être réparé par une intervention chirurgicale mineure.

4 **Les partenaires sexuels peuvent le dire.** ❌ FAUX

Ce n'est pas vrai non plus. Un partenaire sexuel ne peut pas dire si son partenaire a déjà eu des relations sexuelles. En effet, beaucoup de gens croient que l'hymen est rigide et qu'une fois cassé/déchiré, il ne peut pas être resserré. S'il est vrai que certaines personnes ayant un vagin saignent pendant les rapports sexuels vaginopéniens, ce n'est pas évident. Il s'agit d'une fausse idée interprétée selon laquelle un vagin peut « se relâcher » après le premier rapport sexuel vaginopénien. La seule façon pour un partenaire de le savoir est si vous lui révélez qu'il a déjà eu des relations sexuelles.

5 **Une fois que vous avez « perdu » votre virginité, le sexe n'est pas un gros problème.** ❌ FAUX

Dans de nombreuses cultures, on pense que la virginité implique qu'après cette première fois, le sexe n'est pas un gros problème. C'est tout à fait faux. Le sexe est un outil puissant qui prend tout son sens chaque fois qu'un jeune homme ou une jeune femme a des rapports sexuels. Il est également important que les partenaires

9-12 ans	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>La menstruation est une partie normale et naturelle du développement physique d'une fille et ne doit pas être traitée avec secret ou stigmatisation</p>	<p>Contenu</p> <p>communiquent et le consentement est essentiel avant toute relation sexuelle. Cela implique qu'un jeune homme ou une jeune femme ne doit pas supposer que c'est le droit d'un autre d'obliger à avoir des relations sexuelles après la première rencontre avec lui ou d'être facile à avoir des relations sexuelles avec quelqu'un d'autre. Avoir des relations sexuelles est un choix personnel et les gens choisissent d'avoir des relations sexuelles pour toutes sortes de raisons, et ils choisissent d'arrêter d'avoir des relations sexuelles pour toutes sortes de raisons aussi.</p>
	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Pendant la puberté, les adolescents peuvent éprouver une variété de réactions physiques (par exemple, des érections et des rêves humides)</p>	<p>Contenu</p> <p>Un rêve humide ⁹³ est lorsqu'un gars éjacule pendant qu'il dort. Pendant l'éjaculation, le sperme (le liquide contenant les spermatozoïdes) sort du pénis et c'est ce que vous avez remarqué sur vos sous-vêtements. Les rêves humides se produisent généralement pendant les rêves qui contiennent des images sexuelles. Parfois, les gars se réveillent d'un rêve humide, mais parfois ils dorment à travers lui. Les rêves humides peuvent être embarrassants et déroutants, mais c'est tout à fait normal.</p> <p>Les adultes et les adolescentes peuvent aussi faire des rêves humides. Bien que les filles ne puissent pas éjaculer, elles peuvent avoir un orgasme pendant un rêve. Cependant, les filles n'ont pas de tels rêves aussi souvent que les garçons.</p>
12-15 ans	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>La puberté est une période de maturation sexuelle qui entraîne des changements physiques, émotionnels, sociaux et cognitifs majeurs qui peuvent être à la fois excitants et stressants tout au long de l'adolescence</p>	<p>Contenu</p> <p>L'adolescence est une période de changements/croissance physiques, intellectuels et, sociaux et émotionnels ⁹⁴.</p> <p>Changements physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • La poussée de croissance (un signe précoce de maturation) ; • Caractères sexuels primaires (changements dans les organes directement liés à la reproduction) ; • Caractères sexuels secondaires (signes corporels de maturité sexuelle qui n'impliquent pas directement les organes reproducteurs) <p>Changements intellectuels</p> <p>La pensée de l'adolescent est à un niveau plus élevé que celle des enfants. Les adolescents penseront à ce qui pourrait être vrai, plutôt qu'à ce qu'ils voient comme vrai.</p> <p>Changements sociaux et émotionnels</p> <p>Les adolescents sont en quête d'identité et ont également du mal à trouver un espace pour leur indépendance.</p>
15-18+ ans	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Les hormones jouent un rôle majeur dans les changements émotionnels et physiques d'une personne au cours de sa vie</p>	<p>Contenu</p> <p>Les hormones sont les produits chimiques qui provoquent la croissance physique et le développement sexuel qui vous porteront tout au long de votre adolescence et à l'âge adulte. Au fur et à mesure que ces substances s'emparent de votre corps, vous remarquerez que vos émotions, vos humeurs et vos sentiments sexuels sont beaucoup plus forts. Cela peut également faire en sorte que les adolescents prennent davantage de risques et s'adonnent à l'alcool ou aux drogues. Ces hormones ont un impact sur leur comportement.</p> <p>La pression des pairs, la faible estime de soi et les poussées hormonales peuvent amener les adolescents à prendre des risques et à adopter des comportements à</p>

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Les hormones jouent un rôle majeur dans les changements émotionnels et physiques d'une personne au cours de sa vie	risque qui pourraient avoir un effet négatif sur leur avenir. À mesure que les enfants entrent dans l'adolescence, il est important pour eux d'avoir un système de soutien sur lequel ils peuvent compter. Les parents, les frères et sœurs, les conseillers, les enseignants et les bons amis peuvent fournir de la force et des conseils aux adolescents qui traversent cette période difficile et passionnante de leur vie ⁹⁵ .

IMAGE CORPORELLE

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Tous les corps sont spéciaux et uniques et les gens devraient se sentir bien dans leur corps	<p>L'image corporelle fait référence à la façon dont un individu voit son propre corps et à quel point il se sent attirant. Beaucoup de gens s'inquiètent de leur image corporelle. Ces préoccupations se concentrent souvent sur le poids, la peau, les cheveux ou la forme ou la taille d'une certaine partie du corps.</p> <p>Tout au long de l'histoire, les gens ont accordé de l'importance à la beauté du corps humain. La société, les médias, les médias sociaux et la culture populaire façonnent souvent ces points de vue, ce qui peut affecter la façon dont une personne voit son propre corps.</p> <p>Cependant, les normes populaires ne sont pas toujours utiles.</p>
	L'apparence physique d'une personne ne détermine pas sa valeur en tant qu'être humain	<p>L'apparence et l'estime de soi</p> <p>La façon dont nous nous percevons, notre valeur et notre utilité dans son ensemble, autrement dit l'estime de soi. Plusieurs choses peuvent influencer l'« estime de soi ». L'une d'entre elles est ce qu'on ressent par rapport à son apparence (son image corporelle). Si vous n'aimez pas un aspect de votre corps ou de votre apparence, il est souvent difficile d'apprécier d'autres aspects de votre personne.</p> <p>Les gens ne naissent pas avec une haute ou une faible estime d'eux-mêmes. L'estime de soi se développe avec le temps et cela fluctue. Il en va de même pour l'image corporelle, votre perception de votre propre apparence peut changer avec le temps, ainsi que l'importance que vous accordez à l'apparence et à l'aspect.</p> <p>Les médias sociaux ont une grande influence sur l'image corporelle chez les adolescents.</p>
	Il existe une grande variation dans ce que les gens trouvent attrayant lorsqu'il s'agit de l'apparence physique d'une personne	<p>Ce que l'on considère comme attrayant varie généralement d'une personne à l'autre. L'aspect le plus important est la capacité à apprécier les forces et les faiblesses de son propre caractère (conscience de soi). Réaliser cela permettra aux adolescents de prendre des mesures, de faire des choix et de prendre des décisions qui sont compatibles avec les capacités individualistes.</p> <p>Voici quelques exemples de compétences en matière de conscience de soi :</p> <p>Examples of self-awareness skills include the ability to:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les points faibles et les points forts de son propre comportement et de ses propres capacités. • Différencier ce que l'on peut ou ne peut pas faire par soi-même. • Reconnaître les choses qui ne peuvent pas être changées et les accepter (exemple : taille, taille des seins, etc.). • Reconnaître ses propres talents uniques.

<p>9-12 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Il existe une grande variation dans ce que les gens trouvent attrayant lorsqu'il s'agit de l'apparence physique d'une personne</p>	<p>Contenu</p> <p>L'estime de soi ⁹⁶ est la façon dont un individu se sent par rapport à lui-même et croit que les autres ressentent. Elle a été décrite comme la « prise de conscience de sa propre valeur en tant que personne unique et spéciale, dotée de divers attributs et d'un grand potentiel ». L'estime de soi d'une personne peut être endommagée ou améliorée par les relations avec les autres. Une haute estime de soi a tendance à encourager et à renforcer un comportement sain. Une faible estime de soi a tendance à encourager des comportements malsains. Parmi les exemples d'estime de soi, citons :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer une image positive de soi. • Se respecter soi-même et ses choix. • Ne pas être inutilement influencé par ce que les autres pensent.
<p>12-15 ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Les sentiments des gens à l'égard de leur corps peuvent affecter leur santé, leur image de soi et leur comportement</p>	<p>Contenu</p> <p>Conséquences d'une mauvaise image corporelle</p> <p>La pression d'être mince peut avoir de graves conséquences. Des recherches ont établi un lien entre l'exposition à des images de corps féminins en sous-poids retouchés à l'aérographe et des habitudes alimentaires malsaines ainsi qu'une baisse de l'estime de soi. Une mauvaise image corporelle peut avoir des conséquences encore plus graves. Alors que certains adolescents développent des troubles de l'alimentation, d'autres souffrent de dépression. Les garçons et les filles peuvent souffrir d'une mauvaise image corporelle.</p> <p>L'importance d'une image corporelle positive</p> <p>On parle d'image corporelle positive lorsqu'une personne est capable d'accepter, d'apprécier et de respecter son corps. Une image corporelle positive améliorera :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'estime de soi, qui dicte ce qu'une personne ressent par rapport à elle-même et peut s'infiltrer dans tous les aspects de la vie et contribuer au bonheur et au bien-être. • L'acceptation de soi, qui rend une personne plus susceptible de se sentir à l'aise et heureuse avec son apparence et moins susceptible de se sentir affectée par des images irréalistes dans les médias et les pressions sociétales pour avoir une certaine apparence. • Des perspectives et des comportements sains, car il est plus facile de mener un mode de vie équilibré avec des attitudes et des pratiques plus saines en matière d'alimentation et d'exercice lorsque vous êtes à l'écoute de votre corps et que vous y répondez.
<p>15-18+ ans</p>	<p>Idée d'apprentissage clé</p> <p>Des normes irréalistes concernant l'apparence corporelle peuvent être remises en question</p>	<p>Contenu</p> <p>Effets nocifs des médias ⁹⁷</p> <p>De nombreux jeunes accèdent à des contenus potentiellement préjudiciables par le biais d'Internet, des téléphones portables, des médias sociaux, de la radio ou de la télévision. Un domaine souvent visé est l'idéalisation altérée de l'image corporelle, qui donne un sens à ce qui est beau et à ce qui ne l'est pas. Les jeunes ont le droit d'être informés sur la manière de maîtriser les médias et de remettre en question les normes corporelles irréalistes. Les jeunes hommes et les jeunes femmes doivent donc être aidés (par des adultes) lorsqu'ils traversent la puberté et l'adolescence, qui s'accompagnent généralement de nombreux changements corporels, alors qu'il devient de plus en plus important de s'intégrer et de ressembler aux autres.</p> <p>Voici quelques mesures qui pourraient être prises pour aider les adolescents et les jeunes :</p>

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Des normes irréalistes concernant l'apparence corporelle peuvent être remises en question	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des exemples réels – Encourager les adolescents à regarder la télévision et à lire des magazines avec eux et discuter des messages envoyés ainsi que des images corporelles irréalistes. • Parlez des efforts de marketing. Discutez des tactiques utilisées par les annonceurs pour vendre des produits. Aidez votre adolescent à repérer les messages sous-jacents sur la façon dont un produit le rendra plus attrayant. • Tenez des conversations sur les images corporelles malsaines. Discutez des dures réalités que vivent les mannequins en sous-poids et les stars trop musclées. Parlez des mesures drastiques et malsaines que de nombreuses personnes prennent pour obtenir ces types de corps, malgré les conséquences sur leur santé.

SEXUALITÉ ET COMPORTEMENT SEXUEL

SEXE, SEXUALITÉ ET CYCLE DE VIE SEXUELLE

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Il est naturel pour les humains de profiter de leur corps et d'être proches des autres tout au long de leur vie	<p>En tant qu'êtres humains, les relations que nous établissons avec d'autres personnes sont vitales pour notre bien-être mental et émotionnel et, en fait, pour notre survie. Une relation positive peut être partagée entre deux personnes qui s'aiment, se soutiennent, s'encouragent et s'entraident sur le plan pratique et émotionnel. Les personnes qui entretiennent des relations saines ont tendance à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'écouter les uns les autres • Communiquer ouvertement et sans jugement • Faites-vous confiance et respectez-vous les uns les autres • Prenez constamment du temps l'un pour l'autre • Se souvenir des détails de la vie de l'autre • S'engager ensemble dans des activités saines
	Les êtres humains naissent avec la capacité de profiter de leur sexualité tout au long de leur vie	<p>La sexualité commence à la naissance et s'arrête à la mort. Toutefois, elle peut changer avec l'âge, car il s'agit d'une interaction entre l'image corporelle, l'identité de genre, le rôle de genre, l'orientation sexuelle, l'érotisme, les organes génitaux, l'intimité, les relations, l'amour et l'affection. La sexualité d'une personne comprend ses attitudes, ses valeurs, ses connaissances et ses comportements.</p> <p>La sexualité n'est pas synonyme de sexe ; elle fait plutôt partie de la vie entière d'une personne, de la naissance à la mort. Il ne s'agit pas seulement de processus génitaux et reproductifs, mais aussi de rôles de genre, de rôles sociaux, d'estime de soi, de sentiments et de relations. Qu'à cela ne tienne, elle peut changer avec l'âge, car il s'agit d'une interaction entre l'image corporelle, l'identité de genre, le rôle de genre, l'orientation sexuelle, l'érotisme, les organes génitaux, l'intimité, les relations, l'amour et l'affection. La sexualité est la manière dont une personne se considère comme un homme ou une femme, la manière dont elle entretient des relations avec les membres du même sexe et du sexe opposé, et la manière dont elle se considère comme une personne à part entière.</p>
	Il est naturel d'être curieux de la sexualité et il est important de poser des questions à un adulte de confiance	<p>Les messages que l'on enseigne aux enfants sur la sexualité jouent un rôle important dans la façon dont ils grandiront dans leur moi sexuel et exprimeront (ou n'exprimeront pas) leurs motivations sexuelles. Il peut être un peu gênant de parler de sexe, surtout si vous êtes encore en train de vous adapter à votre sexualité. Parler à des personnes en qui vous avez confiance peut vous ouvrir les yeux, car vous pourriez constater qu'elles ont des sentiments similaires (et peut-être s'inquiètent des mêmes choses).</p>

12-15 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Les sentiments, les fantasmes et les désirs sexuels sont naturels et se produisent tout au long de la vie, bien que les gens ne choisissent pas toujours d'agir en fonction de ces sentiments	Penser au sexe est également tout à fait naturel, normal et sain, même si vous semblez le faire à des moments étranges (lorsque vous faites l'épicerie, par exemple). Il peut également être utile, car il vous permet de savoir par qui vous êtes attiré et peut vous aider à décider quand vous voulez avoir des relations sexuelles avec quelqu'un. Le sexe est agréable lorsqu'il est pratiqué par des adultes consentants. Cependant, les gens ne choisissent pas toujours d'agir en fonction de ces sentiments

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	La sexualité est complexe et comprend des dimensions biologiques, sociales, psychologiques, spirituelles, éthiques et culturelles qui évoluent tout au long de la vie	<i>La « sexualité humaine » fait référence à l'intérêt sexuel et à l'attraction des gens pour les autres ; C'est la capacité d'avoir des sentiments et des expériences érotiques ou sexuelles. La sexualité diffère du sexe biologique, en ce sens que la « sexualité » fait référence à la capacité de sentiments sexuels et d'attraction, tandis que le « sexe biologique » fait référence à la façon dont l'anatomie, la physiologie, les hormones et la génétique d'une personne sont classées (généralement comme masculin, féminin ou intersexué).</i>

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	La sexualité est complexe et comprend des dimensions biologiques, sociales, psychologiques, spirituelles, éthiques et culturelles qui évoluent tout au long de la vie	<p><i>La sexualité est également distincte de l'identité de genre, qui est le sentiment qu'une personne a de son propre genre, ou de la classification socioculturelle (c'est-à-dire homme, femme ou un autre genre) basée sur le sexe biologique (c'est-à-dire homme ou femme). Elle est également distincte de l'orientation sexuelle, c'est-à-dire de l'attraction émotionnelle et sexuelle d'une personne pour un sexe ou un genre particulier, bien qu'elle la façonne.</i></p> <p><i>La sexualité peut être vécue et exprimée de diverses façons, y compris des pensées, des fantasmes, des désirs, des croyances, des attitudes, des valeurs, des comportements, des pratiques, des rôles et des relations. Ceux-ci se manifestent non seulement de manière biologique, physique et émotionnelle, mais aussi de manière socioculturelle, qui ont à voir avec les effets de la société humaine et de la culture sur la sexualité d'une personne. Certains chercheurs croient que le comportement sexuel est déterminé par la génétique ; Cependant, d'autres affirment que l'environnement le façonne en grande partie. La sexualité humaine a un impact sur les aspects culturels, politiques, juridiques et philosophiques de la vie, et peut interagir avec des questions de moralité, d'éthique, de théologie, de spiritualité ou de religion ⁹⁸.</i></p>

COMPORTEMENT SEXUEL ET RÉPONSE SEXUELLE

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Les gens ont un cycle de réponse sexuelle, par lequel la stimulation sexuelle (physique ou mentale) peut produire une réponse physique	Le cycle réponse sexuelle ⁹⁹ fait référence à la séquence de changements physiques et émotionnels qui se produisent lorsqu'une personne devient sexuellement excitée et participe à des activités sexuellement stimulantes, y compris les rapports sexuels et la masturbation. Savoir comment votre corps réagit à chaque phase du cycle peut améliorer votre relation et vous aider à identifier la cause de tout problème sexuel. Le cycle de la réponse sexuelle comporte quatre phases : l'excitation, le plateau, l'orgasme et la résolution.

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Il est important d'être en mesure de prendre des décisions éclairées sur le comportement sexuel, y compris s'il faut retarder les rapports sexuels ou devenir sexuellement actif

Contenu

La responsabilité sexuelle consiste à prendre des décisions éclairées et à faire des choix en matière de relations sexuelles plus sécuritaires (y compris l'abstinence). Être sexuellement responsable implique de respecter son partenaire, d'avoir une communication ouverte sur toutes les formes d'activité sexuelle, ainsi que de prendre des précautions contre les infections transmissibles sexuellement (IST), le VIH et les grossesses non planifiées.

N'oubliez pas que c'est toujours à vous de choisir si vous serez ou non sexuellement actif. Personne ne devrait jamais vous forcer ou essayer de vous persuader de vous engager dans une activité sexuelle contre votre volonté. Cependant, il est préférable d'avoir des relations sexuelles lorsque votre corps est prêt et ce n'est généralement pas en dessous de 18 ans.

12-15
ans

Le cycle de réponse sexuelle concerne la façon dont le corps réagit physiquement à la stimulation sexuelle

Stades du cycle de réponse sexuelle ¹⁰⁰

Phase d'excitation : le corps se prépare à l'activité sexuelle en contractant les muscles et en augmentant la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Chez l'homme, le sang s'écoule dans le pénis, le faisant monter en érection ; Chez la femme, les parois vaginales deviennent humides, la partie interne du vagin s'élargit et le clitoris s'agrandit.

Stade plateau : la respiration devient plus rapide et les muscles continuent de se tendre ; le gland à la tête du pénis gonfle et les testicules s'élargissent chez l'homme ; chez la femme, le vagin externe se contracte et le clitoris se rétracte.

À l'orgasme, la tension neuromusculaire accumulée dans les étapes précédentes est libérée en quelques secondes. Chez la femme, le vagin commence une série de contractions régulières ; Chez l'homme, le pénis se contracte également rythmiquement pour expulser le sperme et le sperme (éjaculation). L'étape de résolution qui s'ensuit apporte un retour progressif à l'état de repos qui peut prendre plusieurs heures. Chez l'homme, le pénis revient à sa taille normale ; Chez la femme, le vagin et d'autres structures génitales reviennent également à leur état d'avant l'excitation. **La phase de résolution** chez l'homme contient une période réfractaire de quelques minutes à quelques heures, pendant laquelle l'homme est incapable de poursuivre l'excitation sexuelle. Les femmes n'ont pas une telle période réfractaire et peuvent rapidement être réveillées à nouveau à n'importe quel moment de la phase de résolution

Chaque société, chaque culture et chaque génération a ses propres mythes sur les comportements sexuels et il est important de connaître les faits

MYTHES ET RÉALITÉS SUR LA SEXUALITÉ ^{101 102}

- ⊗ **Mythe : La taille compte !**
- ✔ **FAIT :** Les pénis et les testicules sont de tailles et de formes variées. Lorsqu'ils ne sont pas en érection, les pénis semblent être de taille très différente, mais lorsqu'ils sont en érection, leurs tailles sont beaucoup plus similaires. Étant donné que la plupart des hommes ne voient pas le pénis en érection de l'autre, ils n'ont vraiment aucun moyen de comparer de manière réaliste la taille de leur pénis en érection à celle des autres hommes. Le mythe, cependant, persiste, et beaucoup d'hommes pensent qu'ils devraient avoir une certaine taille afin de « se mesurer ». Il n'est pas étonnant qu'ils puissent se sentir inadéquats. La taille du pénis d'un homme n'a rien à voir avec le plaisir qu'il ressent, et elle a également peu d'effet sur la quantité de plaisir pour son partenaire.
- ⊗ **Mythe : Les hommes sont toujours prêts et disposés à avoir des relations sexuelles.**
- ✔ **FAIT :** Il y a beaucoup de fois où les femmes et les hommes n'ont pas envie d'avoir des relations sexuelles et ne veulent pas se mettre « dans l'ambiance ». Même si les hommes peuvent aimer le sexe, et même les hommes qui aiment beaucoup le sexe, nous n'avons presque pas tous, à un moment ou à

Chaque société, chaque culture et chaque génération a ses propres mythes sur les comportements sexuels et il est important de connaître les faits

un autre, envie d'être sexuellement actifs. Cependant, ce stéréotype peut faire en sorte que les hommes se sentent censés performer même s'ils préfèrent ne pas le faire, et se mettre une pression supplémentaire de cette manière. Ils peuvent payer comme s'ils ne pouvaient pas dire qu'ils ne voulaient pas avoir de relations sexuelles. Les hommes ne sont pas des vecteurs de sexe et doivent être d'accord pour être prêts à dire non quand ils ne le veulent pas. En apprenant à dire non, l'activité sexuelle à laquelle ils participent peut être d'autant plus agréable, tant pour les hommes que pour leurs partenaires.

⊗ **Mythe : Très peu d'hommes sont vierges.**

✔ **FAIT :** Parfois, les gars ne seront pas honnêtes sur la quantité de relations sexuelles qu'ils ont eues ou qu'ils ont régulièrement. S'il est vrai que plus de la moitié des hommes ont eu des rapports sexuels avant l'âge de 18 ans, ce nombre semble diminuer et les hommes retardent de plus en plus les rapports sexuels. En fait, jusqu'à 1 homme sur 4 n'a pas eu de rapports sexuels avant l'âge de 19 ans.

⊗ **Mythe : Le rapport sexuel est terminé lorsque l'homme a une éjaculation.**

✔ **FAIT :** Cela ne doit pas être le cas, et ne devrait pas l'être. L'activité sexuelle implique deux personnes et l'activité sexuelle doit se poursuivre jusqu'à ce que les deux partenaires soient satisfaits et prêts à arrêter. Une bonne sexualité implique une communication et une connexion continues entre les partenaires pour s'assurer qu'ils font ce qui est mutuellement confortable, excitant et agréable. De plus, il n'y a aucune raison pour que chaque rapport sexuel doive inclure un orgasme ou une éjaculation. Les hommes peuvent éprouver des « boules bleues » ou des « noix d'amour » s'ils éprouvent une érection sans éjaculation, ce ne sont pas des conditions nocives. Les hommes éprouveront un certain inconfort, mais l'expérience de construire la relation et d'être créatif dans l'activité sexuelle peut conduire à une relation plus forte et à une meilleure sexualité en général.

⊗ **Mythe : La consommation d'alcool ou de marijuana est un stimulant.**

✔ **FAIT :** L'alcool et la marijuana peuvent augmenter le désir et réduire les inhibitions (vous donner envie de faire des choses), mais cela vous expose au risque de faire quelque chose avec lequel vous n'êtes pas à l'aise, ou de faire quelque chose à quelqu'un d'autre avec lequel il n'est pas totalement à l'aise. De plus, l'alcool et la marijuana réduisent le flux sanguin vers la région génitale et peuvent diminuer vos performances sexuelles en vous empêchant de maintenir une érection ou d'avoir un orgasme.

⊗ **Mythe : Le sexe nécessite une érection.**

✔ **FAIT :** Ce mythe semble être devenu encore plus répandu et cru plus fermement depuis l'introduction du Viagra et d'autres médicaments contre l'impuissance. Le fait est que le sexe implique beaucoup d'activités et la plupart des femmes et des hommes rapportent que le meilleur sexe implique la créativité, le plaisir, la communication et le partenariat. Beaucoup d'hommes sont sujets à une absence d'érection de temps en temps et cela ne doit pas être un problème. En fait, le fait d'être si axé sur les objectifs sexuels signifie que les hommes peuvent passer à côté de beaucoup de plaisir. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour satisfaire un partenaire et éprouver vous-même du plaisir sexuel. Se mettre la pression pour avoir une érection ne fait que réduire les chances que vous en ayez une.

⊗ **Myth: Tous les orgasmes sont « explosifs, époustouflants et bouleversants ».**

✔ **FAIT :** Si vous avez vécu dans cette culture avec ses films et ses pulp fictions, vous avez peut-être une idée très irréaliste de ce qu'est un orgasme. Les orgasmes varient en intensité et en caractère. Il est tout à fait normal qu'ils paraissent différents d'une occasion à l'autre.

- ⊗ **Mythe : Les hommes en couple ne se masturbent pas.**
- ✔ **FAIT :** Bien que les hommes aient tendance à se masturber moins fréquemment lorsqu'ils sont dans une relation en cours, de nombreux hommes et femmes se masturbent lorsque leur partenaire n'est pas disponible ou simplement pour leur propre plaisir. Certains couples trouvent que se masturber ensemble améliore leur niveau d'intimité. C'est une question de préférence personnelle.

- ⊗ **Mythe : Les filles ne peuvent pas tomber enceintes la première fois qu'elles ont des rapports sexuels.**
- ✔ **FAIT :** Les femmes peuvent tomber enceintes chaque fois qu'elles ont des rapports sexuels non protégés avec un homme.

- ⊗ **Mythe : Une fille ne peut pas tomber enceinte si elle a des relations sexuelles pendant ses règles.**
- ✔ **FAIT :** Une femme peut tomber enceinte à n'importe quel moment de son cycle menstruel.

- ⊗ **Mythe : Si une fille se douche juste après avoir eu des rapports sexuels, cela éliminera tout le sperme et elle ne tombera pas enceinte.**
- ✔ **FAIT :** Les douches vaginales sont l'une des méthodes de contraception les moins efficaces. Il n'obtient pas tous les spermatozoïdes et, en fait, il peut pousser les spermatozoïdes plus haut dans l'appareil reproducteur.

- ⊗ **Mythe: Une fille sait quand, au cours du mois, elle ne peut pas tomber enceinte.**
- ✔ **FAIT :** Bien que les femmes en apprennent souvent beaucoup sur elles-mêmes et sur les particularités de leur propre cycle menstruel, aucune femme ne peut connaître son cycle menstruel aussi bien. Une femme risque de tomber enceinte chaque fois qu'elle a des rapports sexuels non protégés avec un homme.

- ⊗ **Mythe: Une fois que vous avez eu la gonorrhée (toute autre infection bactérienne d'ailleurs) et que vous avez été guéri, vous ne pouvez plus l'attraper.**
- ✔ **FAIT :** Une personne peut être réinfectée chaque fois qu'elle a des rapports sexuels non protégés avec une autre personne infectée.




Il est important d'être en mesure de prendre des décisions éclairées en matière de comportement sexuel

Prise de décision ¹⁰³

La décision éclairée de s'engager dans une activité sexuelle avec d'autres personnes est très personnelle et est généralement influencée par les valeurs personnelles, les croyances culturelles et l'estime de soi.

« Ce sont des choses que vous voudrez peut-être considérer en tant que jeune si vous pensez consciemment à avoir des relations sexuelles.

- ❓ *Quelles sont les raisons qui me poussent à vouloir explorer l'activité sexuelle ?*
- ❓ *Est-ce que je me sens en sécurité avec cette ou ces personnes pour explorer l'activité sexuelle ?*
- ❓ *Y a-t-il quelque chose que je dois savoir avant d'avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes ?*
- ❓ *Est-ce que j'essaie d'éviter une grossesse ? (Cette question s'applique à toutes les personnes dont le corps peut tomber enceinte. Si oui, de quelles informations pourrais-je avoir besoin pour m'aider à le faire ?*
- ❓ *Est-ce que j'essaie de prévenir les infections transmissibles sexuellement (IST) ?*
- ❓ *Puis-je parler à cette personne ou à ces personnes de la décision d'avoir des relations sexuelles ?*

12-15 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Il est important d'être en mesure de prendre des décisions éclairées en matière de comportement sexuel	<p>❓ <i>L'activité sexuelle est-elle légale en termes d'âge de consentement (dans la plupart des pays, l'âge de consentement est de 18 ans, mais il existe des détails supplémentaires comme l'exception de proximité d'âge, ainsi que des mises en garde à l'égard de l'exploitation sexuelle qu'il est important de comprendre)</i></p> <p>❓ <i>Que puis-je faire pour m'assurer que l'exploration sexuelle est consensuelle ? (Qu'est-ce que le consentement ?)</i></p> <p><i>Parfois, les adolescents se posent ces questions et se rendent compte qu'ils ne sont pas prêts. Il est également très important de considérer que si vous êtes le partenaire de quelqu'un qui n'est pas prêt à avoir des relations sexuelles, il est normal qu'il ou elle dise non. Votre rôle en tant que partenaire de soutien est d'accepter que non, sans faire honte ou culpabiliser votre partenaire. Il est tout aussi important d'apprendre à accepter un non que d'être celui qui dit non.</i></p>
	Il existe des moyens d'éviter ou de minimiser le risque de comportements sexuels qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé et le bien-être d'une personne	<p> <i>(Voir la prise de décision ci-dessus)</i></p>
L'activité sexuelle transactionnelle, c'est-à-dire l'échange d'argent ou de biens contre des faveurs sexuelles, peut présenter des risques pour la santé et le bien-être d'une personne	<p>Le sexe transactionnel fait référence à des relations sexuelles non maritales et non commerciales motivées par l'hypothèse implicite que les relations sexuelles seront échangées contre un soutien matériel ou d'autres avantages ¹⁰⁴.</p>	
15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	S'engager dans des comportements sexuels devrait être agréable et s'accompagne de responsabilités connexes pour la santé et le bien-être d'une personne	<p> <i>(Voir « Responsabilité sexuelle »)</i></p>
	La prise de décision en matière de sexualité nécessite une prise en compte préalable des stratégies de réduction des risques pour prévenir les grossesses non désirées et les IST, dont le VIH	<p> <i>(Voir « Responsabilité sexuelle »)</i></p>

SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

GROSSESSE ET PRÉVENTION DE LA GROSSESSE

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

La grossesse est un processus biologique naturel et peut être planifiée

Contenu

La grossesse est le processus de conception et de développement du fœtus. La grossesse commence lorsque le spermatozoïde du mâle rencontre l'ovule de la femelle. Il s'agit d'un processus biologique naturel qui peut être planifié et adapté aux adultes >20 ans.

Il est important de comprendre les principales caractéristiques de la grossesse

Signes de grossesse ¹⁰⁵

Pas de flux menstruel mensuel, Nausées et vomissements, assombrissement des zones sombres entourant les mamelons, sensations de fatigue et d'inconfort, le fait d'uriner fréquemment, maux de tête, Augmentation de la taille abdominale, Jambes enflées, augmentation et sensibilité mammaires, sautes d'humeur

Grossesse précoce/adolescente : désigne la grossesse d'une femme de moins de 20 ans (à la fin de la grossesse). Une grossesse peut avoir lieu à tout moment avant ou après la puberté, la ménarche (première période menstruelle) ayant normalement lieu vers l'âge de 12 ou 13 ans et étant le stade auquel une femme devient potentiellement fertile. La grossesse chez les adolescentes dépend d'un certain nombre de facteurs sociétaux et personnels. Les taux de grossesse chez les adolescentes varient d'un pays à l'autre en raison des différences dans les niveaux d'activité sexuelle, l'éducation sexuelle générale dispensée et l'accès à des options contraceptives abordables.

Une grossesse précoce présente un risque grave pour la santé de la mère et du bébé. Cependant, il y a aussi des conséquences sociales, psychologiques et économiques d'une grossesse précoce.

Grossesse non désirée

Une grossesse non désirée est une grossesse qui survient lorsqu'elle n'est pas désirée, principalement par la fille/femme ou son partenaire ou les deux. Plusieurs facteurs qui déterminent si l'on veut avoir un enfant à un moment donné. Il s'agit notamment a) de l'âge des partenaires, b) de l'influence de la famille et de la communauté, c) des contraintes financières et d) du projet de vie d'une personne. Une grossesse non désirée est différente d'une grossesse non désirée : la grossesse peut être non planifiée ou inattendue, et la femme et son partenaire en sont très heureux. Et bien sûr, une grossesse peut aussi être à la fois non planifiée / non désirée et non désirée.

Problèmes sociaux associés à une grossesse non désirée

Parmi les problèmes sociaux qui accompagnent les grossesses non désirées chez les jeunes filles, citons :

Some social problems that come with unintended pregnancy for young girls include:

- 1 Sa famille peut rompre avec elle et ne pas prendre soin d'elle.
- 2 Dans certains cas, la jeune fille enceinte sera expulsée de chez elle ou s'enfuira d'elle-même en se sentant coupable.
- 3 Les jeunes filles enceintes abandonnent l'école et ont peu de chances de poursuivre leurs études plus tard.

Idée d'apprentissage clé

Il est important de comprendre les principales caractéristiques de la grossesse

Contenu

En conséquence, leur vie future devient problématique et leurs chances de se marier et de mener une vie décente diminuent. Cette situation rend la jeune fille instable et perturbée intérieurement. Pour éviter les problèmes sociaux, la jeune fille peut envisager d'avorter. Cependant, les non-professionnels qui utilisent du matériel dangereux, qui peut causer de graves blessures ou entraîner la mort de la jeune fille, pratiquent souvent l'avortement en secret. Certains se suicident même.

Remarque : (Lire aussi les dangers des mariages précoces)

La contraception moderne peut aider les gens à prévenir ou à planifier une grossesse

Il existe différents types de méthodes de planification familiale et sont regroupées en deux grandes catégories, à savoir les méthodes modernes et les méthodes traditionnelles. Les méthodes contraceptives modernes sont classées en trois sous-groupes : les méthodes à court terme (préservatifs, La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) et pilules contraceptives), les méthodes à long terme (injectables, implants et stérilets) et les méthodes permanentes (stérilisation féminine et masculine).

Les méthodes traditionnelles consistent en l'abstinence périodique, le sevrage et diverses méthodes folkloriques.

La bonne façon d'utiliser un préservatif masculin ¹⁰⁶



Bonnes pratiques d'utilisation de préservatif

- **Utilisez** un préservatif chaque fois que vous avez des relations sexuelles.
- **Mettez** un préservatif avant d'avoir des relations sexuelles.
- **Lisez** l'emballage et vérifiez la date d'expiration.
- **Assurez-vous qu'il** n'y a pas de déchirures ou de défauts.
- **Conservez** les condoms dans un endroit frais et sec.
- **Utilisez** des préservatifs en latex ou en polyuréthane.
- **Utilisez** un lubrifiant à base d'eau ou de silicone pour éviter les cassures.



Mauvaises pratiques d'utilisation de préservatifs

- **Ne rangez PAS** les préservatifs dans votre portefeuille, car la chaleur et la friction peuvent les endommager.
- **N'utilisez PAS** de nonoxynol-9 (un spermicide), car cela peut provoquer une irritation.
- **N'utilisez PAS** de produits à base d'huile comme l'huile pour bébé, la lotion, la vaseline ou l'huile de cuisson, car ils provoqueront la rupture du préservatif.
- **N'utilisez PAS** plus d'un préservatif à la fois.
- **NE PAS** réutiliser un préservatif.

Les rôles de genre et les normes des pairs peuvent influencer les décisions concernant l'utilisation de la contraception

Il est de la responsabilité des DEUX partenaires de s'assurer que vous avez des relations sexuelles plus sécuritaires et d'utiliser la contraception pour prévenir les grossesses non planifiées et les infections transmissibles sexuellement (IST). On a l'impression qu'il est de la responsabilité de la fille de penser à la contraception et aux rapports sexuels protégés.

Les différentes formes de contraception ont des taux d'efficacité, des avantages et des effets secondaires différents

Contraceptifs ¹⁰⁷

LES CONTRACEPTIFS DE TYPE BARRIÈRE

Le préservatif

Le préservatif est la seule forme de contraception qui protège contre la plupart des IST et qui prévient la grossesse. Il est sans hormones, peut facilement être transporté avec vous et il est disponible en variétés mâles et femelles.

Les préservatifs masculins sont enroulés sur un pénis en érection et agissent comme une barrière physique, empêchant les fluides sexuels de passer d'une personne à l'autre pendant les rapports sexuels.

Le préservatif féminin est placé dans le vagin juste avant le rapport sexuel.

Avantages	Les inconvénients sont les suivants
C'est la meilleure protection contre les IST ; sans hormones.	Il peut se déchirer ou se détacher pendant les rapports sexuels s'il n'est pas utilisé correctement ; Certaines personnes sont allergiques aux préservatifs en latex et peuvent entraîner des démangeaisons

CONTRACEPTIFS HORMONAUX

La pilule contraceptive orale

C'est le petit comprimé pris une fois par jour. La pilule combinée contient des œstrogènes et des progestatifs et la mini pilule ne contient qu'une seule hormone, un progestatif. La pilule doit être prise à temps.

Avantages	Les inconvénients sont les suivants
Très efficace lorsqu'il est utilisé correctement ; permet la spontanéité sexuelle et n'interrompt pas les rapports sexuels ; Certaines pilules peuvent même réduire les règles abondantes et douloureuses et/ou peuvent avoir un effet positif sur l'acné.	Oublier de prendre votre pilule signifie qu'elle ne sera pas aussi efficace ; il ne peut être utilisé que par les femmes ; ne convient pas aux femmes qui ne peuvent pas prendre de contraception contenant des œstrogènes ; il ne protège pas contre les IST.

La pilule n'est disponible que sur ordonnance d'un professionnel de la santé, alors consultez votre médecin local ou une clinique de santé sexuelle.

L'injection contraceptive

L'injection contient une version synthétique de l'hormone progestative. Il est administré dans la fesse ou le haut du bras d'une femme, et au cours des 12 semaines suivantes, l'hormone est lentement libérée dans votre circulation sanguine.

Avantages	Les inconvénients sont les suivants
L'injection dure jusqu'à trois mois ; est très efficace ; permet la spontanéité sexuelle et n'interrompt pas le sexe.	L'injection peut provoquer des règles perturbées ou des saignements irréguliers ; il faut garder une trace du nombre de mois utilisés ; il ne protège pas contre les IST.

Les différentes formes de contraception ont des taux d'efficacité, des avantages et des effets secondaires différents

Patch contraceptif

Le patch contraceptif est une méthode de contraception sûre et pratique qui fonctionne très bien si vous l'utilisez toujours correctement. Vous portez le patch sur certaines parties de votre corps, et il libère des hormones à travers votre peau qui empêchent la grossesse. Le patch présente également de nombreux autres avantages pour la santé.

CONTRACEPTIFS RÉVERSIBLES À LONG TERME

Dispositif intra-utérin (DIU)

Ce petit dispositif en forme de T est fabriqué à partir d'un matériau contenant de l'hormone progestérone ou du plastique et du cuivre et est installé à l'intérieur de l'utérus d'une femme par un professionnel de la santé qualifié. Il s'agit d'une méthode de contraception réversible à action prolongée, qui peut rester en place pendant trois à 10 ans, selon le type.

Certains DIU contiennent des hormones qui sont progressivement libérées pour prévenir la grossesse. Le stérilet peut également être une contraception d'urgence efficace s'il est posé par un professionnel de la santé dans les cinq jours (120 heures) suivant un rapport sexuel non protégé.

Les DIU contenant du cuivre sont efficaces à 99 % et ceux contenant des hormones sont efficaces à 99,8 %, vous êtes donc à peu près aussi protégée que possible par une méthode contraceptive.

Les inconvénients sont les suivants

Des saignements irréguliers et des taches se produisent au cours des six premiers mois d'utilisation ; nécessite un professionnel de la santé qualifié pour l'insertion et le retrait ; ne protège pas contre les IST.

L'implant contraceptif

Dans cette méthode, une petite tige flexible est placée sous la peau dans le haut du bras d'une femme, libérant l'hormone progestérone. L'hormone empêche l'ovaire de libérer l'ovule et épaissit la glaire cervicale, ce qui rend difficile l'entrée des spermatozoïdes dans l'utérus. L'implant nécessite une petite intervention sous anesthésie locale pour ajuster et retirer la tige et doit être remplacé après trois ans.

Avantages

Très efficace ; n'interrompt pas les rapports sexuels ; est une option contraceptive réversible et durable.

Les inconvénients sont les suivants

Nécessite un fournisseur de soins de santé qualifié pour l'insertion et le retrait ; Parfois, il peut y avoir des saignements irréguliers au début ; ne protège pas contre les IST.

Diaphragme

Un diaphragme est un petit dôme en silicone souple placé à l'intérieur du vagin pour empêcher les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus. Il forme une barrière physique entre le sperme de l'homme et l'ovule de la femme, comme un préservatif.

Le diaphragme doit rester en place pendant au moins six heures après le rapport sexuel. Après six heures – mais pas plus de 24 heures après le rapport sexuel – il doit être retiré et nettoyé.

Les différentes formes de contraception ont des taux d'efficacité, des avantages et des effets secondaires différents

Les avantages sont les suivants	Les inconvénients sont les suivants
Vous pouvez utiliser le même diaphragme plus d'une fois, et il peut durer jusqu'à deux ans si vous en prenez soin.	L'utilisation d'un diaphragme peut demander de la pratique et nécessite de garder une trace des heures insérées. Le diaphragme fonctionne assez bien s'il est utilisé correctement, mais pas aussi bien que la pilule, un implant contraceptif ou un stérilet.

Anneau contraceptif

Cette méthode consiste en un anneau en plastique flexible libérant constamment des hormones qui est placé dans le vagin par la femme. Il reste en place pendant trois semaines, puis vous l'enlevez, prenez une semaine de congé, puis en mettez un autre. L'anneau libère les hormones œstrogène et progestatif. Ce sont les mêmes hormones que celles utilisées dans la pilule contraceptive orale combinée, mais à une dose plus faible.

Les avantages sont les suivants	Les inconvénients sont les suivants
Vous pouvez insérer et retirer vous-même un anneau vaginal ; Cette méthode contraceptive a peu d'effets secondaires, permet de contrôler vos règles et permet à votre fertilité de revenir rapidement lorsque l'anneau est retiré.	Il ne convient pas aux femmes qui ne peuvent pas prendre de contraception contenant des œstrogènes ; vous devez vous rappeler de le remplacer au bon moment ; ne protège pas contre les IST.

Pilule contraceptive d'urgence (pilule du lendemain)

La pilule contraceptive d'urgence peut être utilisée pour prévenir une grossesse après un rapport sexuel si la contraception n'a pas été utilisée, si un préservatif s'est déchiré pendant les rapports sexuels ou si une femme a été agressée sexuellement.




Bien qu'on l'appelle parfois la pilule du lendemain, elle peut en fait être efficace jusqu'à cinq jours après avoir eu un rapport sexuel non protégé. Plus il est pris tôt, plus il est efficace ; Lorsqu'il est pris dans les trois premiers jours après le rapport sexuel, il prévient environ 85 % des grossesses prévues.

Cette pilule contient des doses spéciales d'hormones féminines. Il peut être acheté en vente libre dans une pharmacie ou une pharmacie sans ordonnance.

Les effets secondaires courants du contraceptif d'urgence comprennent des nausées, des vomissements et les règles suivantes peuvent être précoces ou retardées. La contraception d'urgence ne protège pas contre les IST.

Stérilisation

La stérilisation est le processus qui consiste à supprimer complètement la capacité du corps à se reproduire par une chirurgie d'invasion ouverte ou minimale. Il s'agit d'une méthode de contraception permanente ; Convient aux personnes qui sont sûres de ne jamais vouloir d'enfants ou qui ne veulent plus d'enfants. La stérilisation est disponible pour les femmes et les hommes et est pratiquée à l'hôpital.

12-15 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Les jeunes qui sont sexuellement actifs et qui pourraient bénéficier de la contraception devraient pouvoir y accéder sans obstacles importants, indépendamment de leurs capacités, de leur état matrimonial, de leur sexe, de leur identité de genre ou de leur orientation sexuelle	<p> (Rappeler les droits sexuels et reproductifs)</p> <p>Les droits sexuels et reproductifs signifient que vous devriez être en mesure de prendre vos propres décisions concernant votre corps et de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtenez des informations précises sur ces questions • Accédez à des services de santé sexuelle et reproductive, y compris la contraception • choisissez si, quand et avec qui se marier • décidez si vous voulez avoir des enfants et combien
	Il existe des risques pour la santé associés à une maternité trop précoce et à des naissances rapprochées	<p> (Rappelez-vous les risques du mariage précoce)</p>
15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	L'utilisation de contraceptifs peut aider les personnes sexuellement actives à prévenir une grossesse ou à planifier si et quand elles auront des enfants, avec des avantages importants pour les individus et les sociétés	<p> (Rappelez les types de contraceptifs, y compris les avantages et les inconvénients)</p>
	Des grossesses non désirées se produisent, et tous les jeunes devraient pouvoir accéder aux services et aux protections nécessaires à leur santé et à leur bien-être	<p>Je suis enceinte et je ne veux pas l'être, que puis-je faire ? ¹⁰⁸</p> <p>Si vous constatez que vous êtes enceinte mais que vous n'aviez pas l'intention de l'être, consultez une personne en qui vous avez confiance. À un moment donné, cependant, vous devez décider d'avoir le bébé ou non.</p> <p>Ne pas avoir le bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne tentez jamais un avortement à risque par un profane ou même par vous-même, car cela peut endommager de façon permanente vos organes reproducteurs et même vous tuer. En outre, l'avortement illégal pratiqué par des laïcs est un délit répréhensible par les lois de nombreux pays. • De même, lorsque l'avortement est illégal selon la loi applicable, les avortements ne doivent être pratiqués que par des professionnels de la santé et non par des profanes. <p>Pour avoir le bébé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les prestataires de services de planification familiale, les conseillers et les éducateurs de pairs peuvent aider les jeunes enceintes à comprendre que ce n'est pas la fin du monde d'avoir un enfant non planifié. • Les parents ou les tuteurs doivent soutenir la jeune fille pendant et après la grossesse et l'encourager à demander régulièrement des soins prénatals afin qu'elle puisse avoir un bébé en bonne santé.

Des grossesses non désirées se produisent, et tous les jeunes devraient pouvoir accéder aux services et aux protections nécessaires à leur santé et à leur bien-être

- Lorsque la jeune fille enceinte a moins de 18 ans, les autorités compétentes en matière de femmes et de famille doivent être informées pour obtenir un soutien juridique
- Les prestataires de services de planification familiale, les conseillers et les éducateurs de pairs peuvent aider les jeunes enceintes à comprendre que ce n'est pas la fin du monde d'avoir un enfant non planifié.
- Les parents ou les tuteurs doivent soutenir la jeune fille pendant et après la grossesse et l'encourager à demander régulièrement des soins prénatals afin qu'elle puisse avoir un bébé en bonne santé.
- Lorsque la jeune fille enceinte a moins de 18 ans, les autorités compétentes en matière de femmes et de famille doivent être informées pour obtenir un soutien juridique

AVORTEMENT

« L'avortement est l'ablation des tissus de la grossesse, des produits de la conception ou du fœtus et du placenta (après la naissance) de l'utérus. En général, les termes fœtus et placenta sont utilisés après huit semaines de grossesse. Les tissus de grossesse et les produits de la conception font référence aux tissus produits par l'union d'un ovule et d'un spermatozoïde avant huit semaines. »¹⁰⁹

L'Organisation mondiale de la santé et la communauté internationale sont d'accord depuis longtemps sur la définition de l'avortement à risque : une procédure d'interruption de grossesse non désirée pratiquée par une personne n'ayant pas les compétences nécessaires ou dans un environnement dépourvu de normes médicales minimales, ou les deux.



Facteurs contribuant à l'avortement à risque

Les grossesses désirées et non désirées peuvent être interrompues. Par exemple, même lorsque les femmes veulent un enfant,

- La grossesse peut menacer leur santé ou leur survie, et le fœtus peut présenter une anomalie grave.
- Le fœtus peut avoir une malformation congénitale grave

L'adoption est une option lorsqu'une personne n'est pas prête ou capable de devenir parent

« L'adoption est le processus social, émotionnel et juridique par lequel les enfants qui ne seront pas élevés par leurs parents biologiques deviennent des membres légaux à part entière et permanents d'une autre famille tout en maintenant des liens génétiques et psychologiques avec leur famille biologique. L'adoption présente de nombreuses facettes et touche les gens de différentes manières, en fonction de leur rôle et de leur point de vue. »¹¹⁰

Il existe des pratiques qui peuvent contribuer à une grossesse en santé ou la menacer

LES PRATIQUES SUSCEPTIBLES DE COMPROMETTRE LE BON DÉROULEMENT D'UNE GROSSESSE ¹¹¹

- 1 Consommation d'alcool
- 2 Tabagisme
- 3 Consommation de drogues, comme fumer de la marijuana

STIGMATISATION DU VIH ET DU SIDA, TRAITEMENT, SOINS ET SOUTIEN

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Les personnes vivant avec le VIH ont des droits égaux et mènent une vie productive

Contenu

Une personne vivant avec le VIH a les mêmes droits qu'une personne non infectée par le VIH. L'absence de droits de l'homme ralentit la riposte et le soutien au VIH de la manière suivante ¹¹².

Le fait de ne pas protéger leurs droits humains crée une vulnérabilité au VIH, en particulier parmi les groupes marginalisés et mal desservis tels que les femmes, les enfants et les jeunes ; les travailleuses et travailleurs du sexe ; les personnes qui consomment des drogues ; Migrants ; les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (MSM) ; les personnes transgenres ; et les prisonniers.

En ne protégeant pas les droits humains des personnes vivant avec le VIH, vous alimentez la stigmatisation, la discrimination et la violence à l'égard des personnes vivant avec le VIH et affectées par le VIH. Ces attitudes et pratiques néfastes sont enracinées dans un manque de compréhension du VIH, des idées fausses sur la façon dont le VIH se transmet, ainsi que la perception que le VIH est lié à des comportements « déviant » ou « immoraux » tels que les relations sexuelles hors mariage, les relations sexuelles entre hommes et la consommation de drogues.

En raison de l'absence de protection des droits de l'homme des personnes vivant avec le VIH, les ripostes nationales au VIH pourraient être ralenties. Voici quelques exemples :

- Criminalisation des groupes les plus exposés au risque d'infection, tels que les hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes, les personnes qui s'injectent des drogues et les travailleurs du sexe ;
- le dépistage du VIH sans consentement éclairé ;
- Restrictions à l'entrée, au séjour et à la résidence liées au VIH en matière d'immigration

Ces mesures dissuadent les gens de se présenter pour obtenir des services de lutte contre le VIH et nuisent à la capacité des organisations d'atteindre les groupes vulnérables et à risque.

Il existe des traitements médicaux efficaces qui peuvent aider les personnes vivant avec le VIH

Le traitement du VIH consiste à prendre des médicaments qui ralentissent la multiplication du virus dans votre corps. La combinaison de médicaments utilisés pour la traiter est appelée traitement antirétroviral (TAR), qui doit être prise quotidiennement pour toutes les personnes vivant avec le VIH dès le diagnostic.

Importance du traitement du VIH ¹¹³

Il est important de suivre un traitement anti-VIH et de le poursuivre, car il réduit la quantité de VIH dans le sang (aussi appelée charge virale) à un niveau très bas. **Cela vous permet de rester en bonne santé** et d'éviter les maladies opportunistes. Le traitement du VIH est également utilisé **à des fins de prévention**. Les personnes vivant avec le VIH qui prennent quotidiennement des médicaments anti-VIH tels que prescrits et qui contractent et maintiennent une charge virale indétectable n'ont effectivement aucun risque de transmettre le VIH sexuellement à leurs partenaires séronégatifs ou aux bébés à naître et nouveau-nés dans le cas des femmes enceintes ou allaitantes vivant avec le VIH.

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Il est important que les personnes vivant avec le VIH puissent parler de leur statut VIH dans un environnement sûr et favorable

Contenu

Comment pouvez-vous aider quelqu'un qui vient d'être diagnostiqué avec le VIH ¹¹⁴ ?

Il est important de soutenir un ami ou un être cher qui a récemment reçu un diagnostic de VIH en adoptant les éléments suivants :

PARLER

Soyez disponible pour avoir des conversations ouvertes et honnêtes sur le VIH. Suivez l'exemple de la personne qui reçoit un diagnostic de VIH.

ÉCOUTER

Recevoir un diagnostic de VIH est une nouvelle qui change la vie. Soyez à l'écoute de votre proche et offrez-lui votre soutien. Rassurez-les en leur disant que le VIH est un problème de santé gérable. Il existe des médicaments qui peuvent traiter le VIH et les aider à rester en bonne santé.

APPRENDRE

Renseignez-vous sur le VIH : ce que c'est, comment il se transmet, comment il est traité et comment les gens peuvent rester en bonne santé tout en vivant avec le VIH. Avoir une solide compréhension du VIH est un grand pas en avant pour soutenir votre proche.

ENCOURAGER LE TRAITEMENT Chacun de nos clients est propriétaire de ses informations. Vous ne pouvez pas accéder aux données des clients à moins d'avoir une raison commerciale légitime, comme répondre à une demande d'un client, améliorer une fonction du produit qui ne peut pas être réalisée avec des données simulées, ou auditer l'utilisation des clients.

Certaines personnes qui viennent d'être diagnostiquées peuvent avoir de la difficulté à faire le premier pas vers le traitement du VIH. Votre soutien et votre aide peuvent être utiles pour obtenir des soins médicaux précoces pour le VIH afin de commencer le TAR, d'observer les médicaments et de rester dans les soins.

SOUTENIR L'OBSERVANCE THÉRAPEUTIQUE

Il est important que les personnes vivant avec le VIH prennent leurs médicaments anti-VIH tous les jours, exactement comme prescrit.

OBTENIR DE L'AIDE

Prenez soin de vous et obtenez de l'aide si vous en avez besoin. Tournez-vous vers les autres si vous avez des questions, des préoccupations ou des angoisses, afin que la personne diagnostiquée puisse se concentrer sur sa propre santé.

Que faire si un ami vous dit qu'il a le VIH ¹¹⁵

- **Reconnaître.** Si quelqu'un vous a révélé sa séropositivité, remerciez-le de vous avoir confié ses renseignements personnels sur la santé.
- **Demander.** S'il y a lieu, demandez-lui s'il y a quelque chose que vous pouvez faire pour l'aider. L'une des raisons pour lesquelles ils ont peut-être choisi de vous divulguer leur statut est qu'ils ont besoin d'un allié ou d'un défenseur, ou qu'ils peuvent avoir besoin d'aide pour résoudre un problème ou un défi particulier. Certaines personnes sont publiques avec cette information ; D'autres personnes le gardent très privé. Demandez-leur si d'autres personnes connaissent cette information et dans quelle mesure elles sont privées de leur statut VIH.
- **Rassurer.** Faites savoir à la personne, par vos paroles ou vos actions, que sa séropositivité ne change rien à votre relation et que vous garderez cette information privée si elle le souhaite.
- **Apprendre.** Renseignez-vous sur le VIH.

9-12
ans

Idée d'apprentissage clé

Une personne vivant avec le VIH aura des besoins uniques en matière de soins et de traitements, dont certains peuvent entraîner des effets secondaires

Contenu

Prendre soin de soi quand on vit avec le VIH ¹¹⁶

Le fait d'avoir le VIH ne doit pas vous empêcher de mener une vie saine comme vous le souhaitez. Avec le bon traitement et les bons soins, vous pouvez vous attendre à vivre aussi longtemps qu'une personne qui n'a pas le VIH. C'est ainsi que vous pouvez prendre soin de vous et rester en bonne santé.

- 1** Prendre régulièrement un traitement antirétroviral contre le VIH pour supprimer le virus et prévenir sa transmission à d'autres personnes
- 2** Manger sainement
- 3** Faire de l'exercice régulièrement
- 4** Évitez la consommation excessive d'alcool ou de drogues
- 5** Utiliser systématiquement un condom pour prévenir la réinfection par d'autres souches du VIH

Le VIH et le sida peuvent influencer sur la structure familiale, les rôles et les responsabilités familiales

Le VIH et le sida font payer un lourd tribut aux familles. Lorsqu'un membre de la famille tombe malade ou meurt, tous les membres de la famille en souffrent. Le VIH/sida perturbe la structure familiale d'une manière irréversible et dévastatrice étant donné que les personnes âgées et les enfants, en particulier les femmes, sont mis dans la position de s'occuper des malades, des mourants et des enfants orphelins du VIH/sida. Dans certaines situations, les jeunes garçons et filles sont souvent contraints d'assumer des responsabilités d'adultes bien au-delà de leur âge, ce qui les rend très vulnérables à la discrimination, au travail des enfants ou à d'autres formes de comportement d'exploitation et, par conséquent, à l'infection par le VIH.

12-15
ans

Idée d'apprentissage clé

Avec les soins, le respect et le soutien appropriés, les personnes vivant avec le VIH peuvent mener une vie pleinement productive et exempte de discrimination

Contenu

 ***Se référer au contenu de la stigmatisation et de la discrimination***

Tout le monde, y compris les personnes vivant avec le VIH, a le même droit que tous les autres d'exprimer des sentiments sexuels et de l'amour pour les autres, par le mariage et des engagements à long terme – s'ils choisissent de le faire

L'AMOUR ET LES RELATIONS CHEZ LES JEUNES VIVANT AVEC LE VIH ¹¹⁷

Les personnes vivant avec le VIH tombent amoureuses, ont des relations sexuelles, ont des relations épanouissantes, se marient, ont des enfants (sans transmettre le VIH) – toutes les choses que font les personnes qui n'ont pas le VIH. Cependant, il y a toujours une inquiétude quant à savoir comment et quand parler d'une infection par le VIH à un partenaire. N'oubliez pas que c'est à vous de choisir ce que vous voulez leur dire et quand. Vous voudrez peut-être éviter d'avoir une conversation, mais gardez à l'esprit que plus vous la repoussez, plus ils peuvent être contrariés que vous ne leur ayez pas dit plus tôt.¹¹⁸

12-15 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Les groupes de soutien et les programmes dirigés par et avec les personnes vivant avec le VIH peuvent être utiles	<p>Groupes de soutien pour les personnes vivant avec le VIH</p> <p>Des groupes de soutien peuvent être mis en place pour de nombreuses raisons différentes ¹¹⁹. En voici quelques-unes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fournir un soutien émotionnel et des mécanismes d'adaptation aux personnes qui traversent une période difficile de leur vie et qui sont prêtes à faire partie d'un groupe de soutien. • Fournir de l'information à ses membres afin qu'ils puissent comprendre la maladie et être en mesure d'éduquer les membres de leur famille, leurs amis, leurs collègues, leurs voisins sur la maladie. • Tirer de la force des expériences des autres membres. • Partager de l'information sur le traitement, les soins et la guérison. • Éduquer les gens sur les médicaments antirétroviraux et les encourager à continuer à prendre leurs médicaments.

15-18+	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Avec les soins, le respect et le soutien appropriés, les personnes vivant avec le VIH peuvent mener une vie pleinement productive tout au long de leur vie	<p>LES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH PEUVENT MENER UNE VIE NORMALE ET PRODUCTIVE ¹²⁰</p> <p>Il y a une trentaine d'années, le diagnostic de VIH était considéré comme une condamnation à mort. Aujourd'hui, les personnes vivant avec le VIH peuvent vivre longtemps et en bonne santé. Avec un traitement et des soins appropriés, les personnes vivant avec le VIH peuvent vivre une vie normale. Les personnes dont le taux de virus a été supprimé par le traitement du VIH peuvent vivre aussi longtemps que celles qui ne sont pas infectées par le VIH.</p>

COMPRENDRE, RECONNAÎTRE ET RÉDUIRE LES RISQUES D'IST, Y COMPRIS LE VIH

9-12 ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	Le système immunitaire protège le corps contre les maladies et aide les gens à rester en bonne santé	<p>Quel est votre système immunitaire ¹²¹?</p> <p>A. « Votre système immunitaire est un système physiologique hautement intégré qui vous protège des menaces internes ainsi que des menaces externes telles que les infections, les toxines et les tumeurs malignes. » Il agit comme un protecteur de notre corps, nous aidant ainsi à nous, les humains, à grandir, à nous développer et à vivre plus longtemps.</p>

Idée d'apprentissage clé

Les gens peuvent contracter des IST, y compris le VIH, à la suite de relations sexuelles avec une personne qui a déjà une IST, et il existe des moyens de réduire leur vulnérabilité à l'infection

Contenu

Les infections sexuellement transmissibles sont des infections transmises par contact corporel intime et/ou sexuel avec une personne infectée. Les rapports sexuels, les contacts génitaux sans pénétration, les relations sexuelles anales et orales peuvent tous transmettre une infection. Une infection peut éventuellement causer une maladie, c'est la raison pour laquelle les IST sont aussi souvent appelées maladies sexuellement transmissibles (MST). Par exemple, on peut contracter le VIH (le virus) qui finit par conduire au sida (la maladie).

Les gens (en particulier les femmes) peuvent parfois avoir une IST sans remarquer de symptômes pendant une longue période. La plupart des IST peuvent être guéries si elles sont prises en charge tôt et correctement.

COMMENT RÉDUIRE LA VULNÉRABILITÉ AUX IST ¹²²

- Utilisez des préservatifs en latex (caoutchouc) chaque fois qu'ils ont des rapports sexuels.
- Évitez d'avoir une relation sexuelle avec plusieurs partenaires ; en fait, la meilleure façon d'éviter de contracter le sida est de rester avec une personne qui n'a pas le virus du VIH et qui n'a pas de relations sexuelles avec d'autres personnes.
- Évitez de provoquer des égratignures, des coupures ou des égratignures dans la région génitale lors des rapports sexuels ; Les femmes qui ont été excisées courent un risque accru d'attraper le virus, car les rapports sexuels sont plus susceptibles de provoquer des saignements et des coupures.

Le VIH est un virus qui peut se transmettre de diverses façons, y compris les relations sexuelles non protégées avec une personne vivant avec le VIH

TRANSMISSION DU VIH ¹²³

Le VIH peut être transmis par l'échange d'une variété de fluides corporels provenant de personnes infectées, tels que le sang, le lait maternel, le sperme et les sécrétions vaginales. Le VIH peut également être transmis d'une mère à son enfant pendant la grossesse et l'accouchement.

Il est important de noter que les personnes vivant avec le VIH qui suivent un TAR et dont la charge virale est supprimée ne transmettent pas le VIH à leurs partenaires sexuels. L'accès précoce au traitement antirétroviral et le soutien nécessaire à la poursuite du traitement sont donc essentiels, non seulement pour améliorer la santé des personnes vivant avec le VIH, mais aussi pour prévenir la transmission du VIH.

Il existe des moyens de réduire leur vulnérabilité aux IST, dont le VIH

Stratégies comportementales ¹²⁴

Les adolescents pourraient adopter les mesures suivantes pour freiner les comportements à risque.

- Abstenez-vous d'avoir des relations sexuelles si vous avez moins de 18 ans.
- Utilisez des préservatifs à chaque fois.
- Réduisez le nombre de partenaires sexuels.

9-12
ans

Le dépistage est le seul moyen de savoir avec certitude si une personne a une IST, dont le VIH, et il existe un traitement pour le VIH et la plupart des IST

Se faire dépister et parler aux fournisseurs de soins de santé ¹²⁵

Les adolescents et les jeunes peuvent prendre les mesures suivantes pour aider à prévenir le VIH lorsqu'ils sont infectés ou exposés. Ces mesures peuvent également être utilisées pour aider une personne vivant avec le VIH.

- Faites-vous dépister et traiter pour d'autres IST et encouragez tous les partenaires à faire de même.
- Parlez immédiatement à un fournisseur de soins de santé (dans les 3 jours) de la prophylaxie post-exposition (PPE) si vous avez été en contact avec le VIH.

12-15
ans

Idée d'apprentissage clé

Les services de santé sexuelle peuvent offrir des services de dépistage du VIH, de traitement, de distribution de préservatifs, et certains peuvent fournir la PrEP et la PPE ou la VMMC, entre autres services qui peuvent aider les gens à évaluer leur vulnérabilité au VIH et à accéder au dépistage et au traitement au besoin

Contenu



Reportez-vous à la rubrique ci-dessus

15-18+
ans

Idée d'apprentissage clé

Les compétences en matière de communication, de négociation et de refus peuvent aider les jeunes à contrer les pressions sexuelles non désirées ou à renforcer l'intention d'avoir des relations sexuelles plus sécuritaires (c.-à-d. utiliser systématiquement des préservatifs et des moyens de contraception)

Contenu

Exemples d'application des compétences de communication, de prise de décision et de négociation pour surmonter les situations à risque ¹²⁶.

- 1 Un camarade qui se saoule et cède facilement au sexe sous la pression de ses pairs
 - Doit avoir la capacité de surmonter la pression et l'influence des pairs, et aussi
 - Il a besoin de plus de confiance en soi et d'esprit critique pour évaluer ce qui est bon ou mauvais pour prendre les bonnes décisions.
- 2 Celui qui cède à la tentation d'avoir des relations sexuelles avec une personne physiquement attirante
 - Avoir un esprit critique pour se contrôler en évaluant les dangers encourus
 - Besoin d'une capacité de prise de décision pour rejeter une invitation à caractère sexuel ou
 - Avoir des compétences en matière de prise de décision, au moins refuser les rapports sexuels non protégés.
- 3 Ceux qui hésitent à discuter ouvertement de l'utilisation du préservatif avant d'avoir des relations sexuelles
 - Besoin de se débarrasser de la peur et de la timidité en développant la confiance en soi.
- 4 Ceux qui ne se soucient pas beaucoup des personnes vivant avec le VIH et le sida ou qui stigmatisent les victimes
 - Besoin de connaissances pour comprendre que la proximité avec les patients atteints du VIH ne causera pas d'infection.
 - Besoin d'empathie et de compassion pour donner de l'aide et de l'amour.

15-18+ ans	Idée d'apprentissage clé	Contenu
	<p>Les services de santé sexuelle peuvent offrir des préservatifs, des tests de dépistage du VIH, des traitements ; et certains peuvent fournir la PrEP et la PPE ou le VMMC, entre autres services tels que le dépistage et le traitement d'autres ITS, la contraception et la violence fondée sur le sexe, ce qui peut aider les gens à évaluer leur vulnérabilité au VIH et à accéder au dépistage et au traitement au besoin</p>	<p>APPROCHE COMBINÉE DE PRÉVENTION DU VIH ¹²⁷</p> <p>Il s'agit d'un programme efficace de prévention du VIH qui combine des interventions comportementales, des interventions biomédicales et des interventions structurelles. Tous les programmes de prévention combinés doivent être soutenus par un fort élément d'autonomisation des communautés et des efforts pour éliminer les obstacles juridiques et politiques, ainsi que par le renforcement des systèmes de santé et de protection sociale, ainsi que par des actions visant à lutter contre l'inégalité entre les sexes, la stigmatisation et la discrimination.</p> <p>Par exemple :</p> <p>Les jeunes des pays à forte prévalence ont besoin de plus que des préservatifs et des moyens de communication pour le changement de comportement. Ils ont également besoin d'une éducation sexuelle complète et de l'accès à des services efficaces de lutte contre le VIH et de santé sexuelle et reproductive, sans obstacles économiques, tels que des coûts prohibitifs, ou des obstacles structurels, tels que les lois sur le consentement parental</p> <p>Une trousse combinée pour les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes devrait inclure un accès facile aux condoms, au lubrifiant et à la prophylaxie pré-exposition (PrEP), ainsi que des efforts pour lutter contre l'homophobie</p>

NOTES FINALES

- 1 https://www.betterhelp.com/advice/family/there-are-6-different-family-types-and-each-one-has-a-unique-family-dynamic/?utm_source=AdWords&utm_medium=Search_PPC_c&utm_term=_b&utm_content=118051370567&network=g&placement=&target=&matchtype=b&utm_campaign=11771068538&ad_type=text&adposition=&gclid=CjwKCAiAi_D_BRApEiwASslbJzXRpJJD96hhqNhLar4A9u83kgq0VededKuwy_TaPI3-UkNFwHnc4xoC_tQQAuD_BwE
- 2 <https://courses.lumenlearning.com/boundless-sociology/chapter/family/>
- 3 <https://pt.slideshare.net/AnneElmido/roles-of-family-anne>
- 4 <https://pt.slideshare.net/AnneElmido/roles-of-family-anne>
- 5 <https://believe.earth/en/how-to-educate-children-for-gender-equality/>
- 6 <https://www.unicef.org/uganda/stories/unicef-adopts-grandmother-approach-end-fgmc-and-early-child-marriage-eastern-uganda>
- 7 https://www.aamft.org/Consumer_Updates/Chronic_Illness.aspx
- 8 <https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/family-conflict-and-teenagers>
- 9 <https://parents.au.reachout.com/skills%20to%20build/connecting%20and%20communicating/problem%20solving%20and%20teenagers>
- 10 <https://raisingchildren.net.au/teens/communicating-relationships/communicating/conflict-management-with-teens>
- 11 http://actforyouth.net/sexual_health/community/adulthood/relationships.cfm
- 12 <https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/characteristics>
- 13 <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/11/promoting-healthy-relationships-in-adolescents>
- 14 <https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/characteristics>
- 15 <https://utswmed.org/medblog/reproductive-coercion/>
- 16 <https://reproductive-health-journal.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12978-021-01143-6.pdf>
- 17 <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/sexual-coercion>
- 18 <http://notenoughgood.com/2011/06/importance-of-tolerance/>
- 19 <https://www.avert.org/professionals/hiv-social-issues/stigma-discrimination>
- 20 <https://www.apa.org/topics/discrimination>
- 21 <https://kidshealth.org/en/teens/harassment.html?ref=search#catgrowing>
- 22 <https://www.un.org/womenwatch/osagi/pdf/whatissh.pdf>
- 23 <https://www.whiteswanfoundation.org/life-stages/adolescence/bullying-in-adolescents>
- 24 <https://www.thewellproject.org/hiv-information/stigma-and-discrimination-against-women-living-hiv>
- 25 <https://www.cdc.gov/hiv/basics/hiv-stigma/index.html>
- 26 <https://family.lovetoknow.com/about-family-values/meaning-family>
- 27 <https://plan-international.org/sexual-health/child-marriage-early-forced>
- 28 <https://www.parentcoachplan.com/article3.php>
- 29 <https://www.unicef.org/child-rights-convention/convention-text-childrens-version>
- 30 <https://www.ethicssage.com/2018/08/what-are-values.html>
- 31 <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>
- 32 https://sielearning.tafensw.edu.au/MCS/CHCAOD402A/chcaod402a_csw/knowledge/values/values.htm
- 33 Ibid
- 34 <https://www.ohchr.org/en/issues/pages/whatarehumanrights.aspx>
- 35 https://au.int/sites/default/files/treaties/36390-treaty-0011_-_african_charter_on_human_and_peoples_rights_e.pdf
- 36 https://en.wikipedia.org/wiki/Maputo_Protocol
- 37 <https://www.ohchr.org/en/issues/women/wrgs/pages/healthrights.aspx>
- 38 <https://www.ohchr.org/en/issues/women/wrgs/pages/healthrights.aspx#:~:text=Women's%20sexual%20and%20reproductive%20health,and%20the%20prohibition%20of%20discrimination.>
- 39 <https://www.ohchr.org/en/issues/women/wrgs/pages/healthrights.aspx#:~:text=Women's%20sexual%20and%20reproductive%20health,and%20the%20prohibition%20of%20discrimination.>
- 40 Ibid
- 41 Ibid
- 42 Ibid

- 43 Ibid
- 44 <https://examples.yourdictionary.com/examples-of-human-rights.html>
- 45 Ibid
- 46 Ibid
- 47 <https://welldoing.org/article/sex-and-culture-body-wise-extract>
- 48 <https://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/sexuality/>
- 49 <https://cihr-irsc.gc.ca/e/48642.html>
- 50 Ibid
- 51 <https://www.cliffsnotes.com/study-guides/sociology/sex-and-gender/gender-roles>
- 52 <https://www.ohchr.org/en/issues/women/wrgs/pages/genderstereotypes.aspx>
- 53 <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/1/17-197251/en/>
- 54 <https://www.dlprog.org/opinions/gender-and-power-six-links-and-one-big-opportunity>
- 55 <https://www.ohchr.org/en/issues/women/wrgs/pages/genderstereotypes.aspx>
- 56 https://www.dsw.org/en/wp-content/uploads/2019/02/SRH-Facilitators-Training-Manual_DSW-2014-1.pdf
- 57 https://www.who.int/health-topics/female-genital-mutilation#tab=tab_1
- 58 <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/female-genital-mutilation>
- 59 https://www.unfpa.org/resources/female-genital-mutilation-fgm-frequently-asked-questions#types_fgm
- 60 <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/female-genital-mutilation>
- 61 <https://www.unhcr.org/gender-based-violence.html>
- 62 <https://plan-international.org/ending-violence/gbv-gender-based-violence>
- 63 <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence>
- 64 <https://www.met.police.uk/advice/advice-and-information/rsa/rape-and-sexual-assault/what-is-rape-and-sexual-assault/>
- 65 WHO 2020 Clinical management of rape and intimate partner violence survivors Developing protocols for use in humanitarian settings; Krug EG, Dahlberg LL, Mercy JA, Zwi AB, Lozano R, editors. World report on violence and health. Geneva: World Health Organization; 2002 (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf, accessed 27 August 2019)
- 66 <https://www.hants.gov.uk/en/socialcareandhealth/getiton/relationships/unwantedsexualattention>
- 67 <https://www.rainn.org/articles/what-is-consent>
- 68 <https://www.equalitynow.org/stereotypes>
- 69 https://www.childnet.com/ufiles/Project_deSHAME_Dec_2017_Report.pdf
- 70 <https://www.iol.co.za/sundayindependent/dispatch/how-social-medias-fuelling-the-casualisation-of-sex-10094334>
- 71 <https://kidshealth.org/en/teens/peer-pressure.html>
- 72 Ibid
- 73 https://www.dsw.org/en/wp-content/uploads/2019/02/SRH-Facilitators-Training-Manual_DSW-2014-1.pdf
- 74 <https://ohioline.osu.edu/factsheet/HYG-5301>
- 75 <https://www.optionsforsexualhealth.org/facts/sex/decision-making/>
- 76 <https://www.rainn.org/articles/what-is-consent>
- 77 https://www.dsw.org/en/wp-content/uploads/2019/02/SRH-Facilitators-Training-Manual_DSW-2014-1.pdf
- 78 <https://theinvestorsbook.com/effective-communication.html>
- 79 https://www.researchgate.net/publication/309519204_Factors_affecting_effective_communication_about_sexual_and_reproductive_health_issues_between_parents_and_adolescents_in_Zandspruit_informal_settlement_Johannesburg_South_Africa
- 80 https://www.dsw.org/en/wp-content/uploads/2019/02/SRH-Facilitators-Training-Manual_DSW-2014-1.pdf
- 81 https://www.dsw.org/en/wp-content/uploads/2019/02/SRH-Facilitators-Training-Manual_DSW-2014-1.pdf
- 82 Ibid
- 83 <https://www.yourhormones.info/students/topics/hormones-in-human-reproduction/>
- 84 <https://waaid.com/item/736.html>
- 85 <https://www.healthline.com/health/pregnancy#Overview>
- 86 <https://www.womenshealth.gov/menstrual-cycle/your-menstrual-cycle>
- 87 <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/infertility/symptoms-causes/syc-20354317>
- 88 https://en.wikipedia.org/wiki/Sexual_and_reproductive_health_and_rights
- 89 <https://kidshealth.org/en/teens/puberty.html#catgrowing>
- 90 <https://www.yourperiod.ca/normal-periods/menstrual-cycle-basics/>
- 91 https://www.dsw.org/en/wp-content/uploads/2019/02/SRH-Facilitators-Training-Manual_DSW-2014-1.pdf
- 92 <https://www.teenhealthcare.org/blog/7-virginity-myths-and-what-you-should-know-instead/?searchterm=virginity>

- 93** <https://teens.webmd.com/boys/wet-dream-faq>
- 94** <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7060-adolescent-development>
- 95** <https://www.newportacademy.com/resources/empowering-teens/teenage-hormones-and-sexuality/>
- 96** https://www.dsw.org/en/wp-content/uploads/2019/02/SRH-Facilitators-Training-Manual_DSW-2014-1.pdf
- 97** <https://www.acog.org/womens-health/faqs/media-and-body-image>
- 98** <https://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/sexuality/>
- 99** <https://www.webmd.com/sex-relationships/guide/sexual-health-your-guide-to-sexual-response-cycle#1>
- 100** <https://www.webmd.com/sex-relationships/guide/sexual-health-your-guide-to-sexual-response-cycle#1>
- 101** <https://www.centreforsexuality.ca/sexual-health-info/sex-myths/>
- 102** https://www.plannedparenthood.org/files/4614/0134/0619/Male_Sexuality_Myths_and_Facts.pdf
- 103** <https://www.optionsforsexualhealth.org/facts/sex/decision-making/>
- 104** https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/transactional-sex-and-hiv-risk_en.pdf
- 105** <https://www.nhs.uk/pregnancy/trying-for-a-baby/signs-and-symptoms-of-pregnancy/>
- 106** <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/male-condom-use.html>
- 107** <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control>
- 108** https://www.dsw.org/en/wp-content/uploads/2019/02/SRH-Facilitators-Training-Manual_DSW-2014-1.pdf
- 109** <https://www.health.harvard.edu/medical-tests-and-procedures/abortion-termination-of-pregnancy-a-to-z>
- 110** <https://www.childwelfare.gov/topics/adoption/intro/>
- 111** <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/high-risk/conditioninfo/factors>
- 112** <https://www.ohchr.org/en/issues/hiv/pages/hivindex.aspx>
- 113** <https://www.aidsmap.com/about-hiv/why-taking-your-hiv-treatment-properly-important>
- 114** <https://www.hiv.gov/hiv-basics/overview/making-a-difference/supporting-someone-living-with-hiv>
- 115** Ibid
- 116** <https://www.avert.org/living-with-hiv/health-wellbeing/taking-care-of-yourself>
- 117** <https://www.avert.org/living-with-hiv/health-wellbeing/being-young-positive>
- 118** <https://www.poz.com/basics/hiv-basics/disclosure>
- 119** <https://healthtalk.org/hiv/hiv-support-groups>
- 120** <https://www.aidsmap.com/about-hiv/life-expectancy-people-living-hiv>
- 121** <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/immune-system>
- 122** <https://www.who.int/reproductivehealth/topics/rtis/en/>
- 123** <https://www.unaids.org/en/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids>
- 124** <https://whatworksinyouthhiv.org/youth-hiv/youth-sexual-health/choosing-not-be-sexually-active-right-now>
- 125** <https://whatworksinyouthhiv.org/youth-hiv/youth-sexual-health/stisstds>
- 126** https://www.dsw.org/en/wp-content/uploads/2019/02/SRH-Facilitators-Training-Manual_DSW-2014-1.pdf
- 127** <https://www.avert.org/professionals/hiv-programming/prevention/overview>

SAUVER DES VIES ET DEMANDER JUSTICE

La mission de Norwegian Church Aid consiste à sauver des vies et demander justice.

Nous apportons notre soutien sans condition ni intention d'influencer l'affiliation religieuse de quiconque.

Norwegian Church Aid est membre de l'Alliance ACT, l'une des plus grandes coalitions humanitaires au monde. Ensemble, nous travaillons dans le monde entier pour apporter des changements positifs et durables.

Sauver des vies et demander justice est, pour nous, la foi en action.

www.nca.no

Adresse e-mail : nca-oslo@nca.no

Téléphone : +47 22 09 27 00 Fax : +47 22 09 27 20

Adresse de la rue : Bernhard Getz' gate 3, 0165 Oslo, Norvège

Adresse postale : BP 7100, St. Olavs plass, 0130 Oslo, Norvège

N° de compte : 1 594 22 87248



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance