

La pensée d'avoir pour la première fois une relation sexuelle peut vous amener à vous poser beaucoup de questions et provoquer des craintes.

Nous espérons que les informations qui suivent pourront vous aider à mieux vivre cette expérience et vous guider adéquatement.

Qu'est ce qu'une relation sexuelle ?

Une relation sexuelle est un échange de caresses entre personnes qui cherchent à se procurer une excitation et un plaisir sexuel. Elle ne se limite pas seulement à l'acte de la pénétration, ni à l'atteinte à tout prix d'un orgasme. Elle inclut les baisers, les touchers, les caresses, l'exploration du corps de son partenaire, la masturbation mutuelle et encore davantage. Chacun donne à la relation sexuelle le sens qu'il veut et chaque relation sexuelle est unique.

Tendresse et imagination

Pour faciliter la première relation, il est important de respecter l'autre tout en se respectant soi-même; exprimez vos désirs, vos besoins et refusez de faire ce qui ne vous plaît pas. Utilisez votre

créativité et votre imagination pour avoir du plaisir et agrémenter votre relation. De plus, la complicité et la tendresse devraient faire partie d'une relation sexuelle.

Les craintes

Très souvent les garçons et les filles craignent leur première relation sexuelle et ce, pour des raisons différentes. Il est tout à fait normal de ressentir ces craintes.

Les inquiétudes des garçons sont souvent :

- La peur de ne pas être capable de garder leur érection;
- La peur d'avoir une éjaculation précoce;
- La peur de ne pas savoir comment s'y prendre ou de ne pas être à la hauteur.

Pour avoir une bonne érection, il faut être détendu et ne pas trop penser à ses craintes. De plus, il est important de ne pas avoir consommé d'alcool ou de drogue. En effet, vous pouvez vous sentir plus brave mais votre érection risque de ne pas tenir aussi longtemps si vous avez consommé.

L'éjaculation précoce se corrige. Vous pouvez vous pratiquer seul à avoir un meilleur contrôle sur vos éjaculations lors de la masturbation.

Si vous ne savez pas quoi faire lors de la relation, parlez-en à votre partenaire et demandez lui de vous guider. À deux vous devriez réussir.

Les inquiétudes des filles sont souvent :

- La peur de ressentir de la douleur et d'avoir des saignements lors de la pénétration;
- La peur d'être rejetée par leur ami après avoir consenti à faire l'amour ou de faire partie des ragots de toute l'école.

Une petite membrane qu'on appelle hymen est située à l'ouverture du vagin. Au cours de la première relation sexuelle où il y a pénétration, cette membrane peut se déchirer. C'est ce qui peut donner de légers saignements et occasionner un peu de douleur. Pour cette raison, il est important de se détendre et de prendre son temps. Parfois, il faut plus d'une pénétration vaginale pour bien rompre l'hymen. Parfois aussi, l'utilisation de tampons

ou la pratique de certains sports peut avoir brisé cette petite membrane avant votre première pénétration.

Les caresses, le plaisir et le désir doivent être présents lors d'une relation sexuelle sinon votre corps ne libérera pas assez de sécrétions vaginales nécessaires à une bonne lubrification. Ce sont des facteurs essentiels pour prévenir la douleur ou l'inconfort lors de la pénétration.

Les clichés veulent que la première relation soit pour la jeune fille un secret alors qu'elle serait un sujet de vantardise pour les garçons. Ce n'est pas toujours le cas. Il est important de parler de vos craintes avant d'avoir votre première relation sexuelle. S'il y a présence d'un respect mutuel, il y a moins de risque que des situations embarrassantes surviennent.

Les déceptions

Parfois, il arrive qu'on idéalise notre première relation sexuelle. De ce fait, les gens sont fréquemment déçus car ils croyaient que ça se déroulerait de la façon dont ils l'avaient imaginé. Ces déceptions peuvent par exemple surgir parce qu'il n'y a pas eu la présence de plaisir. Il est important de se donner du temps pour mieux s'épanouir. Avec le temps vous trouverez des trucs et deviendrez plus à l'aise. Vous distinguerez ce que vous aimez de ce que n'aimez pas. Envisagez votre première relation sexuelle comme un merveilleux moment à partager avec la personne que vous aimez quel qu'en soit les résultats.

Vous sentez-vous prêt ou prête?

Vous êtes le seul responsable de votre corps et de vos actes, alors c'est à vous seul de décider si oui ou non vous êtes prêt à faire l'amour. Vous devez être à l'écoute de vos besoins et désirs. Personne n'a le droit de précipiter les choses sans votre accord. Ne vous sentez pas obligé de le faire à cause de votre âge ou des pressions venant de vos amis; vous risqueriez d'être déçu et de le regretter par la suite.

Le respect, la confiance et la communication sont à la base d'une belle relation sexuelle. Il est de plus primordial de se sentir bien avec votre partenaire afin d'être à l'aise de discuter de vos inquiétudes et de vos désirs.

Il peut y avoir des conséquences...

Les conséquences qui peuvent survenir à la suite d'une relation sexuelle sont une grossesse non planifiée ou une maladie transmissible sexuellement (MTS). Il est donc nécessaire de prévoir une méthode contraceptive pour éviter ces problèmes. Ces méthodes peuvent être, entre autres, la pilule contraceptive, le Depo-Provera et le condom. Ce dernier est le seul moyen qui protège efficacement contre les MTS.

La masturbation est-ce tabou?

Contrairement à ce que les gens pensent, il est tout à fait normal de pratiquer la masturbation tant chez l'homme que chez la femme. Se masturber est une façon de découvrir le plaisir sexuel, d'apprendre ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas faire et de connaître votre corps.

L'agression sexuelle

Lorsqu'on a des relations sexuelles **il ne faut pas** se sentir obligé ou menacé par la personne avec qui on a cette relation. Il est alors important de dire qu'on ne veut pas avoir cette relation. Lorsque vous dites non et que la personne n'écoute pas ce que vous dites et continue la relation sexuelle, c'est considéré comme une agression sexuelle. Même si vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue, de façon volontaire ou non, c'est une agression sexuelle si vous n'avez pas donné votre consentement. Si vous vivez une situation semblable, il est important de ne pas garder ça pour vous et de vous confier à une personne en qui vous avez confiance, et de téléphoner à **info-santé** pour connaître le centre hospitalier désigné à recevoir les victimes d'agression sexuelle.

INFO-SANTÉ : 811

Votre
première
relation sexuelle

Des réponses à vos
questions...

Clinique de planning

CSSSR-N, 150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1
Tél. : (418) 724-8578
www.planningchrr.com