

Adopter un comportement sexuel responsable

Chaque individu débute sa vie sexuelle différemment. Cependant, dès la puberté, un rapport sexuel entre un homme et une femme peut entraîner une grossesse. De plus, quel que soit le sexe des partenaires, un acte sexuel sans protection peut entraîner une contamination et donc une maladie pouvant entraîner des problèmes de santé. Ainsi, débiter sa vie sexuelle doit s'accompagner d'une prise de responsabilité indispensable pour se protéger soi et son partenaire.



En quoi consiste un comportement sexuel responsable à partir de la puberté ?

I. Se protéger pour éviter la survenue d'une grossesse non désirée

Activité n°1 – Les différents moyens de contraception

La contraception désigne l'ensemble des méthodes permettant d'éviter la survenue d'une grossesse non désirée à la suite d'un rapport sexuel. En effet, dès la puberté, les appareils reproducteurs féminin et masculin sont fonctionnels : sans moyen de contraception, un rapport sexuel peut donc entraîner une grossesse. Les moyens de contraception peuvent avoir différents modes d'action.

Le préservatif est un étui qui se place sur le pénis avant un rapport sexuel. Il permet de recueillir le sperme. Ainsi, ce dernier n'est pas libéré dans l'appareil reproducteur féminin. Aucun spermatozoïde ne migre dans l'utérus et n'atteint la trompe. Même en cas d'ovulation, aucune fécondation n'a lieu. Le préservatif est le seul moyen de contraception qui permet également de protéger des IST.



L'association diaphragme-spermicide a un mode de fonctionnement assez similaire. La femme l'insère dans le vagin. Contenus dans le sperme, les spermatozoïdes sont libérés dans le vagin mais le diaphragme les empêche de pénétrer dans l'utérus. Le spermicide provoque leur destruction. Ainsi, même en cas d'ovulation, aucune fécondation n'a lieu.

Le stérilet fonctionne différemment. Il vise à bloquer la nidation. En effet, la fécondation peut avoir lieu. Environ 7 jours après celle-ci, l'embryon se retrouve dans l'utérus, au niveau duquel est posé le stérilet. Ce dernier empêche la fixation de l'embryon à la paroi externe. Ainsi, l'embryon est évacué et la grossesse ne s'installe pas.

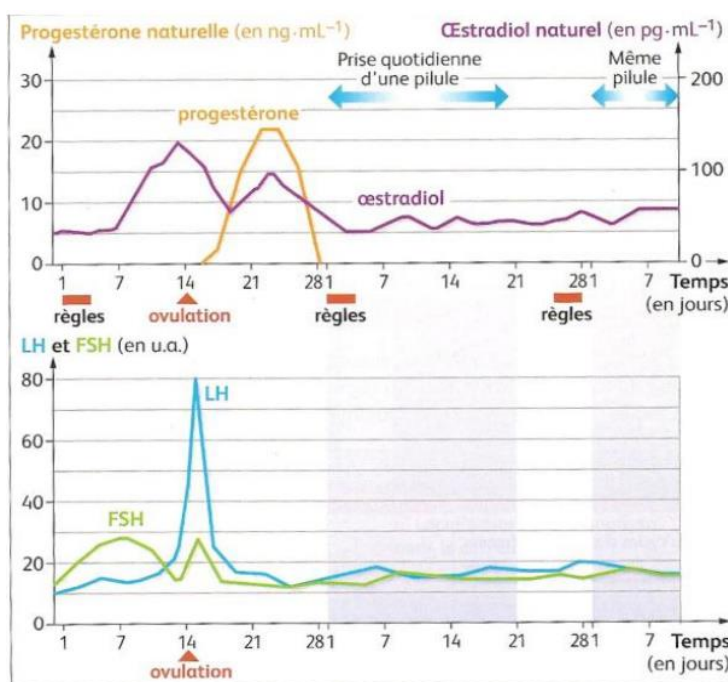


Le stérilet et le diaphragme/spermicides ne protègent pas contre les IST. Ils jouent uniquement un rôle contraceptif.

Activité n°2 – Le fonctionnement de la pilule contraceptive

La pilule contraceptive est également un moyen de contraception très utilisé par les jeunes femmes. Elle consiste en une prise quotidienne d'un comprimé pendant les 21 premiers jours du cycle suivi d'une pause pendant 7 jours. La pilule contraceptive contient des hormones, c'est-à-dire des substances qui circulent dans le sang et modifient le fonctionnement de certains organes.

Naturellement, à partir de la puberté, la quantité d'hormones gonadostimulines (LH et FSH libérées par l'hypophyse) et d'hormones ovariennes (œstrogènes / progestérone) varient naturellement pendant le cycle. Dans le cas de la pilule contraceptive, les hormones contenues dans le comprimé bouleversent ces variations hormonales naturelles.



Graphique des variations hormonales pendant le cycle féminin (avec ou sans prise de pilule)

Les règles sont maintenues mais l'ovulation n'a pas lieu. Ainsi, à la suite d'un rapport sexuel, en cas de présence de spermatozoïdes dans la trompe, aucune fécondation ne peut avoir lieu.

A RETENIR : La contraception désigne l'ensemble des méthodes visant à empêcher la survenue d'une grossesse non désirée à la suite d'un rapport sexuel. Il existe différentes méthodes de contraception, en lien avec l'appareil reproducteur féminin ou masculin.

Le préservatif, à usage unique, se place sur le pénis lors d'un rapport sexuel. Il protège également contre les IST.

Le diaphragme/spermicide et le stérilet sont localisés dans l'appareil reproducteur féminin. Le premier empêche la fécondation ; le second bloque la nidation.

La prise de la pilule contraceptive modifie les taux d'hormones et empêche l'ovulation : la fécondation est donc également impossible avec ce mode de contraception.

Adopter un comportement sexuel responsable inclut choisir une contraception adaptée dès le début de la vie sexuelle.

Vocabulaire à connaître : contraception, moyens, grossesse, préservatif, diaphragme/spermicide, pilule contraceptive, stérilet, hormones, ovulation, fécondation, nidation, appareil reproducteur, comportement sexuel responsable.

II. Se protéger contre les IST

Activité n°3 – Prévenir les IST

Avoir un rapport sexuel peut comporter des risques : entraîner une grossesse mais aussi contracter une IST. Il est indispensable de connaître ces risques pour les éviter et ainsi adopter un comportement sexuel responsable.

IST signifie Infections Sexuellement Transmissibles. Il en existe de nombreuses : VIH, hépatite B, syphilis, chlamydie, gonococcie, etc. Toutes ces maladies s'attrapent par voie sexuelle, c'est-à-dire à la suite d'un acte sexuel. Les symptômes qu'elles provoquent et leur gravité sont variables. Cependant, dans tous les cas, une IST non traitée est très dangereuse pour l'individu.



Par exemple, le VIH est une IST encore très présente dans la population. Actuellement, une personne atteinte du VIH ne peut pas en guérir et les traitements doivent être pris durant toute la vie. Avec un suivi médical strict, les traitements peuvent permettre au patient d'avoir une vie ordinaire. Cependant, non pris en charge, le VIH est une IST mortelle.

Pour se protéger des IST, il existe trois moyens.

1. Le préservatif est un moyen de contraception dont l'usage systématique protège contre les IST.
2. Le dépistage régulier grâce à une prise de sang renseigne l'individu sur son statut. Il peut être effectué dans un lieu de soins ou encore dans des centres spécialisés (CeGIDD, CPEF).
3. Dans certains cas, il existe un vaccin préventif (exemple du papillomavirus).

A RETENIR : Transmises lors d'un acte sexuel, les IST (Infections Sexuellement Transmissibles) sont des maladies pouvant avoir de très graves conséquences sur la santé. Il s'agit du VIH, de l'hépatite B, du papillomavirus, de l'herpès, etc. Elles sont nombreuses et leurs symptômes différents.

Adopter un comportement sexuel responsable inclut une protection contre les IST. Seul le préservatif le permet. De plus, le dépistage doit être régulier. Des vaccins sont également fortement conseillés pour certaines IST.

En cas de contamination, une prise en charge médicale adaptée est indispensable. Le VIH est une IST dont il n'est pas possible de guérir.

Vocabulaire à connaître : Infections Sexuellement Transmissibles, santé, VIH, préservatif, dépistage, vaccin, maladies, contamination, comportement sexuel responsable.



III. Conduite à tenir en cas d'urgence

Activité n°2 – Le fonctionnement de la pilule contraceptive

Activité n°3 – Prévenir les IST

Malgré la prévention, un comportement à risque peut arriver. Il s'agit par exemple d'un rapport sexuel sans protection / avec une mauvaise protection. Dans ce cas, il est important de réagir rapidement et de connaître la conduite à tenir.



Face au risque de grossesse, il existe un comprimé (disponible en pharmacie, dans les infirmeries scolaires et les centres spécialisés) particulier : la pilule du lendemain. Contrairement à la pilule contraceptive préventive, c'est une contraception d'urgence. Elle permet donc uniquement d'éviter la survenue d'une grossesse pour un rapport sexuel qui vient d'avoir lieu. Elle ne protège pas pour les jours suivants et ne peut pas être un moyen de contraception régulier.

La pilule du lendemain agit en retardant l'ovulation. Ainsi, elle diminue fortement le risque de fécondation.

Face au risque d'IST, il est important de se rendre dans un centre spécialisé (CeGIDD, CPEF) ou un service d'urgence pour avoir une prise en charge adaptée. Un dépistage est alors réalisé. De plus, en cas de risque de contamination au VIH, un traitement peut être donné : le traitement post-exposition (TPE). C'est un traitement d'urgence protégeant uniquement du VIH en cas de prise dans les 48h après l'acte sexuel.



A RETENIR : Un comportement à risque désigne une mise en danger pour sa santé ou celle d'un autre. Dans le cadre d'un comportement sexuel responsable, il s'agit d'un rapport sexuel sans protection malgré un risque de contamination à une IST ou encore sans moyen de contraception malgré un risque de grossesse. Il est indispensable de réagir très rapidement :

- en prenant la pilule du lendemain pour éviter la survenue d'une grossesse (ovulation retardée)
- en réalisant un dépistage et si besoin en prenant le traitement post-exposition au VIH.

Ces traitements sont indiqués en cas d'urgence et ne peuvent en aucun cas être d'un recours régulier. Il ne protège pas pour les rapports sexuels suivants.

Vocabulaire à connaître : comportement sexuel à risque, contamination, IST, VIH, grossesse, contraception, dépistage, traitement post-exposition, pilule du lendemain, urgence.

IV. Les méthodes d'aide à la procréation

Activité n°4 – Aider à la procréation

Dans certains cas, il est possible qu'un couple ait des difficultés à avoir un enfant malgré des rapports sexuels réguliers sans moyen de contraception. Dans ce cas, un bilan médical est réalisé pour rechercher des anomalies de fonctionnement au niveau de l'appareil reproducteur de l'homme et de la femme. En fonction du contexte médical, différentes techniques d'aide à la procréation peuvent être proposées au couple.

- L'insémination artificielle :

Les spermatozoïdes sont prélevés et insérés dans la cavité utérine. Puis, le reste des étapes s'effectue normalement. La fécondation a lieu dans la trompe, la cellule-œuf se forme et l'embryon effectue sa nidation dans la paroi externe.

L'insémination artificielle peut être un recours en cas de mauvaise migration des spermatozoïdes dans l'appareil reproducteur féminin par exemple.

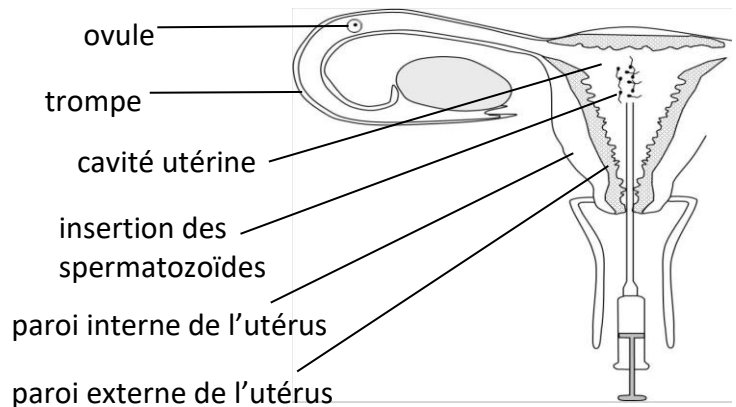
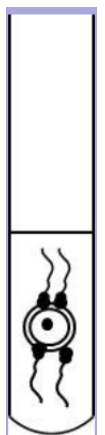


Schéma de l'insémination artificielle

- La FIVETE : Dans ce cas, les deux gamètes sont prélevés. La fécondation ne s'effectue pas dans la trompe mais à l'extérieur de l'appareil reproducteur féminin dans un tube à essai. On parle de fécondation in vitro. Une fois l'embryon formé, au bout de quelques jours, ce dernier est introduit dans l'utérus pour qu'il effectue la nidation et que la grossesse se poursuive. La FIVETE a lieu par exemple lorsque les trompes sont inaccessibles aux spermatozoïdes.

- L'ICSI : Cette méthode est proche de la FIVETE. Cependant, une aide supplémentaire est apportée lors de la fécondation : le noyau du spermatozoïde est introduit dans celui de l'ovule. Une fois l'embryon âgé de quelques jours, il est introduit dans l'utérus pour effectuer la nidation. L'ICSI est utilisée par exemple lorsque l'anomalie provient de la fusion des deux gamètes.



Fécondation in vitro

A RETENIR : Il existe différentes méthodes d'aide à la procréation. Dans le cas de l'insémination artificielle, les spermatozoïdes sont introduits médicalement dans l'utérus puis la fécondation a lieu naturellement. Dans le cas de la FIVETE et de l'ICSI, il s'agit d'une fécondation in vitro après prélèvement des gamètes. L'embryon est introduit ensuite. La méthode de l'ICSI aide à la fécondation en insérant le noyau du spermatozoïde dans l'ovule.

Vocabulaire à connaître : aide à la procréation, fécondation in vitro, insémination artificielle, FIVETE, ICSI, nidation, embryon, spermatozoïde, ovule, utérus.

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Cours gratuit**, pour le niveau : **4ème**, dans la catégorie : **Adopter un comportement sexuel responsable**, ne constitue qu'une **étape** d'un **parcours pédagogique complet** prêt à l'emploi pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

Étape 1. Cours gratuit : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [Chap.26 Adopter un comportement sexuel responsable](#) (pdf)
- [Chap.26 Adopter un comportement sexuel responsable](#) (word)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [Fiche d'exercices - Chap.26 Adopter un comportement sexuel responsable](#) (pdf)
- [Fiche d'exercices - Chap.26 Adopter un comportement sexuel responsable](#) (word)
- [Fiche d'exercices - Chap.26 Adopter un comportement sexuel responsable Correction](#) (pdf)
- [Fiche d'exercices - Chap.26 Adopter un comportement sexuel responsable Correction](#) (word)
- [Activité n°1 - Les différents moyens de contraception](#) (pdf)
- [Activité n°1 - Les différents moyens de contraception](#) (word)
- [Activité n°1 - Les différents moyens de contraception Correction](#) (pdf)
- [Activité n°1 - Les différents moyens de contraception Correction](#) (word)
- [Activité n°2 - Le fonctionnement de la contraception hormonale](#) (pdf)
- [Activité n°2 - Le fonctionnement de la contraception hormonale](#) (word)
- [Activité n°2 - Le fonctionnement de la contraception hormonale Correction](#) (pdf)
- [Activité n°2 - Le fonctionnement de la contraception hormonale Correction](#) (word)
- [Activité n°3 - Prévenir les IST](#) (pdf)
- [Activité n°3 - Prévenir les IST](#) (word)
- [Activité n°3 - Prévenir les IST Correction](#) (pdf)
- [Activité n°3 - Prévenir les IST Correction](#) (word)
- [Activité n°4 - Aider à la procréation](#) (pdf)
- [Activité n°4 - Aider à la procréation](#) (word)
- [Activité n°4 - Aider à la procréation Correction](#) (pdf)
- [Activité n°4 - Aider à la procréation Correction](#) (word)

- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [Évaluation chap.26 Adopter un comportement sexuel responsable](#) (pdf)
- [Évaluation chap.26 Adopter un comportement sexuel responsable](#) (word)
- [Evaluation chap.26 Adopter un comportement sexuel responsable Correction](#) (pdf)
- [Évaluation chap.26 Adopter un comportement sexuel responsable Correction](#) (word)
- [Fiche Bilan Chapitre 26 Adopter un comportement sexuel responsable](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 4. Séquence / Fiche de prep : Ressources enseignants clé en main

Accéder aux fiches de préparation, séquences et séances complètes pour enseigner la notion facilement.

- [Adopter un comportement sexuel responsable - Séquence complète : 10ème Harmos](#)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)