

La pensée d’avoir pour la première fois une relation sexuelle peut vous amener à vous poser certaines questions et peut peut-être provoquer certaines 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 etc.

Il est possible de vivre plusieurs « premières fois » : premier baiser, premières caresses au-dessus ou en dessous des vêtements, première fois où l’on se déshabille devant quelqu’un, premiers touchers des seins ou des organes génitaux, première relation orale-génitale, première pénétration vaginale, etc. Ces premières fois peuvent être vécues avec un.e même ou différent.e.s partenaires et peut-être d’identités sexuelles différentes. Tout cela est acceptable pourvu que vous respectiez votre rythme et vos limites.

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. La présence de complicité et de tendresse facilite également cette expérience.

Quelques craintes possibles

Il est tout à fait normal de ressentir certaines craintes face à votre première activité sexuelle.

Voici quelques exemples de craintes :

- La peur de ne pas être capable de garder une érection;
- La peur d’avoir une éjaculation précoce;
- La peur de ne pas savoir comment s’y prendre pour faire plaisir au partenaire;
- La peur de ressentir de la douleur et d’avoir des saignements lors de la pénétration;
- La crainte de subir de l’intimidation de toute sorte après avoir consenti ou refusé une activité sexuelle.

Pour favoriser l’érection du pénis, chez les personnes assignées au sexe masculin à la naissance, il est suggéré d’être détendu et ne pas se mettre de pression. De plus, une consommation abusive d’alcool et/ou de drogues pourrait nuire à l’érection. Si l’éjaculation précoce vous dérange, vous pouvez vous pratiquer seul en vous masturbant.

Pour les personnes assignées au sexe féminin à la naissance, une petite membrane qu’on appelle « hymen » est située à l’ouverture du vagin, qui se présente sous forme d’un anneau irrégulier. Son aspect est variable, il peut être fin ou épais, lisse, plissé, souple ou au contraire rigide. Il est ouvert dès la naissance ce qui permettra au sang des règles de s’écouler dès la puberté.

En fonction de ces caractéristiques, lors du premier rapport sexuel avec pénétration, l’hymen peut se déchirer mais aussi, simplement s’étirer pour permettre la pénétration. De ce fait, contrairement à la croyance populaire, il est fréquent que la femme ne saigne pas lors de la première pénétration vaginale. Selon les études, ce serait le cas pour près de 40% d’entre elles.

Lorsque l’hymen se déchire, cela 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 étiré ou déchiré cette petite membrane avant la première pénétration.

Les caresses, le plaisir, le désir et la confiance doivent être présents lors d’une relation sexuelle, et ceci aidera votre corps à se détendre, et à libérer les sécrétions vaginales nécessaires à une bonne lubrification. Ce sont des facteurs essentiels pour prévenir la douleur ou l’inconfort lors de la pénétration.

S’il y a présence d’un respect mutuel, il y a moins de risque que des déceptions et des malentendus surviennent. L’important, c’est que ça se passe au moment désiré, avec la personne souhaitée et dans le respect des choix de chacun.e. Un consentement clairement exprimé de la part des partenaires est une condition essentielle avant de débiter une relation sexuelle.

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. C’est ce que l’on appelle le consentement sexuel. Vous devez être à l’écoute de vos besoins et désirs. Personne n’a le droit de précipiter les choses sans votre accord. Le respect, la confiance et la communication sont à la base d’une belle relation intime. De plus, il est primordial de se sentir bien avec votre partenaire afin d’être à l’aise de discuter de vos inquiétudes, de vos besoins et de vos désirs (ex.: se sentir respecté.e, écouté.e, en confiance et en sécurité, se sentir égal.e à son partenaire etc.).

Le consentement

Avant d'avoir des activités sexuelles avec quelqu'un, la loi exige que chaque partenaire soit d'accord. Cet accord s'appelle le « consentement ». Vous pouvez donner votre consentement ou refuser de le donner. Quand on est adolescent, il existe aussi d'autres règles à respecter, dont la différence d'âge entre les partenaires.

Le consentement s'exprime par des paroles, des comportements, des sourires. Pour que votre consentement soit valide (autrement dit, pour que votre consentement soit « vrai » selon la loi), il faut :

- que vous soyez vraiment d'accord. Vous ne devez pas sentir qu'on vous force.
- que vous soyez en état d'accepter l'activité sexuelle. Par exemple, votre consentement ne sera pas valide si vous dormez ou somnolez. Même chose si vous avez bu ou êtes sous l'effet de drogues au point de ne plus savoir ce que vous faites.

Vous pouvez aussi retirer votre consentement à tout moment pendant le rapport intime. Vous avez le droit de changer d'idée, même après avoir dit « oui ».

Pour savoir si vous avez l'âge pour donner votre consentement, vous pouvez aller sur le site suivant: <https://educaloi.qc.ca/capsules/sexualite-as-tu-lage-du-consentement/>

Une personne qui ne respecte pas votre consentement pourrait être accusée du crime d'agression sexuelle. 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 ou clavarder avec une intervenante à Info-aide violence sexuelle <https://infoaideviolencesexuelle.ca/>.

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 infection transmissible sexuellement (ITS). Plusieurs méthodes contraceptives existent et vous pouvez bénéficier d'une consultation au Planning des naissances pour savoir quelle méthode vous conviendrait le mieux. Ceci dit, le condom est le seul moyen qui protège efficacement contre les ITS.

La masturbation est-ce tabou?

Il est tout à fait normal de pratiquer la masturbation peu importe votre identité de genre. Se masturber est une façon de découvrir le plaisir sexuel, d'apprendre ce que vous aimez ou n'aimez pas et de connaître votre corps.

Votre première relation sexuelle

Des réponses à vos
questions...

Clinique de planning et d'ITSS

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