



FQA
FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE
DE L'AUTISME

Une autre façon de communiquer

ÉDITION 2023 SEXUALITÉ

Un guide pour les personnes autistes



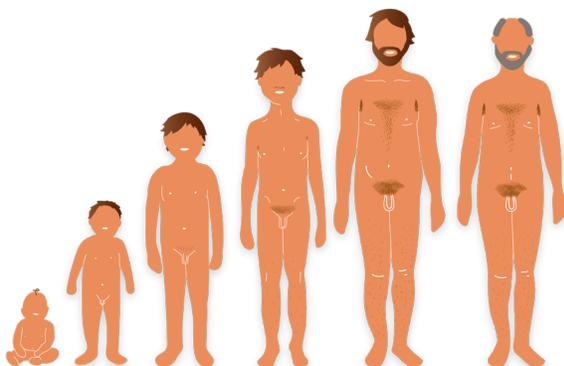
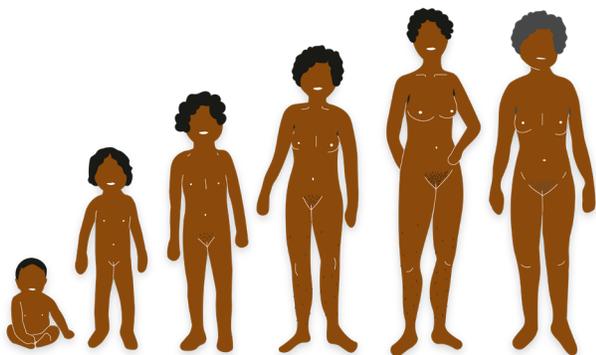
Guide appartenant à

◀ N'oublie pas
de personnaliser
ton guide ici
en indiquant
ton prénom!

1. LE CORPS HUMAIN

Les organes génitaux des corps masculins et féminins

Comme tu le constateras dans ce chapitre, le corps change tout au long de la vie. Tu y trouveras de l'information sur les différences entre l'anatomie des organes génitaux masculins et féminins. Il est nécessaire que tu connaisses bien ces parties de ton corps pour ton hygiène, mais aussi parce qu'elles sont importantes pour ta sexualité et ta santé sexuelle. D'ailleurs, tu trouveras de l'information sur les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) dans le chapitre 4. Avoir de l'information sur les organes du sexe opposé peut t'aider à comprendre ce que vivent les personnes de ton entourage et t'aider à comprendre ta propre sexualité.



Mini sommaire (clicable)

► Les organes génitaux du corps masculin

- Les organes génitaux externes
- La circoncision
- Les organes génitaux internes
- L'érection
- L'éjaculation
- L'inflammation du pénis

► Les organes génitaux du corps féminin

- Les organes génitaux externes
- Les organes génitaux internes
- Les sécrétions vaginales
- Les infections vaginales
- L'infection urinaire

► Un corps qui change

- La puberté
- Ton évolution
- Les menstruations
- Le syndrome prémenstruel (SPM)
- Utiliser des moyens de protection hygiénique

► La grossesse

- La fécondation
- Être enceinte
- Comment savoir si tu es enceinte ?

► L'hygiène

- La routine d'hygiène
- Les odeurs
- La pilosité

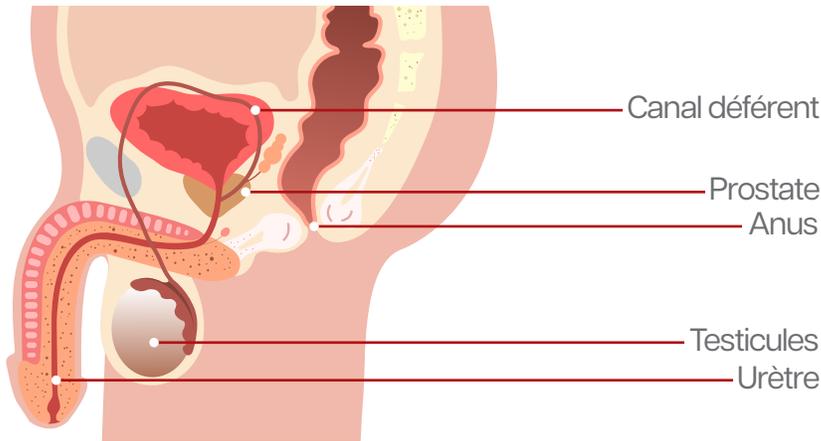
Quiz **sexo**

Important

Même si ce guide a été écrit pour toi, l'accompagnement d'une personne de confiance est fortement recommandé. Cette personne peut se référer à la section qui s'adresse à elle pour avoir les orientations de base lui permettant de t'aider à cibler et à intégrer l'information qui peut t'être utile. Elle pourra également t'aider à explorer et à faire des liens entre les notions théoriques et ce que tu peux vivre ou ressentir.

1. LE CORPS HUMAIN

► Les organes génitaux internes du corps masculin



Le savais-tu?



Chaque personne qui a un pénis a des organes génitaux masculins qui sont uniques. La largeur, la longueur, la courbure, la forme du gland, la présence d'un prépuce, la forme des testicules, la pilosité et la sensibilité sont des caractéristiques qui varient d'une personne à l'autre.

Il est important de connaître et d'utiliser les vrais mots qui réfèrent aux organes génitaux. Pour différentes raisons (malaise, vouloir être cool, faire rire ou réagir, etc.), plusieurs personnes utilisent d'autres mots pour parler des parties intimes. En les connaissant, tu pourras mieux comprendre de quoi il est question. En voici quelques exemples :

- **Pénis** : queue, batte, graine, bite, zizi, bizoune, quéquette.
- **Testicules** : poche, balles, boules, baloches, sac, noix, gosses, couilles.

abc Définitions

Le canal déférent

Conduit par lequel les spermatozoïdes sont transportés pour être mélangés avec des fluides qui créent le sperme.

L'urètre

Conduit par lequel l'urine et le sperme s'écoulent de ton corps (mais pas en même temps).

Les testicules

Généralement, il y a deux testicules dont un peut être plus bas que l'autre. Les spermatozoïdes proviennent de ces glandes.

La prostate

Glande ayant la grosseur d'une balle de ping-pong qui sert à produire un liquide qui se joint au sperme lors du passage des spermatozoïdes par le canal déférent.

1. LE CORPS HUMAIN

On récapitule !

▶ Qu'as-tu retenu à propos des organes génitaux masculins ?

▶ Si tu as un pénis, est-ce qu'il est circoncis ?

▶ As-tu déjà eu une érection ?

▶ Est-ce que tu as déjà expérimenté l'éjaculation ?

▶ As-tu déjà eu une inflammation du pénis ?

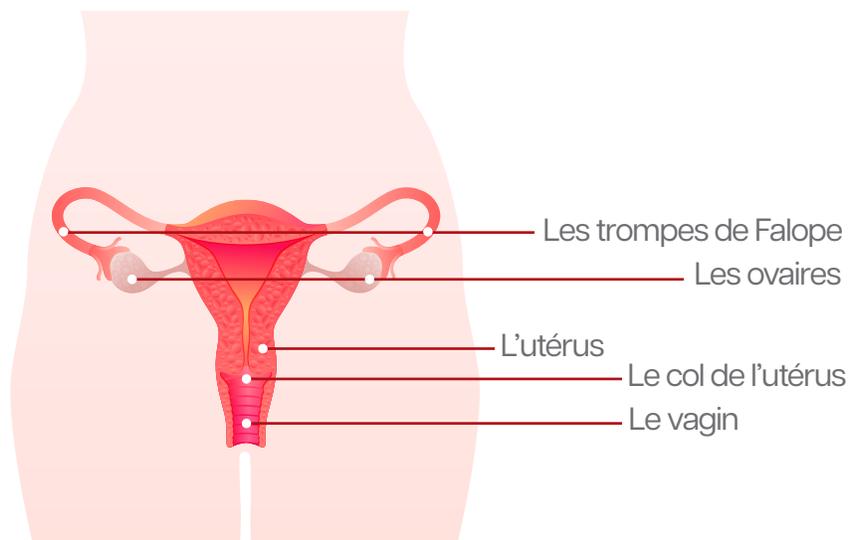
▶ As-tu des questionnements ou des inquiétudes à ce sujet ? Si oui, nomme-les.

▶ **Important !** N'hésite pas à parler de tes questionnements et inquiétudes avec une personne de confiance pour t'aider à mieux comprendre ces notions.

1. LE CORPS HUMAIN

► Les organes génitaux internes du corps féminin

Pour bien les distinguer, voici une illustration présentant les parties génitales internes du corps féminin.



Il est important de connaître et d'utiliser les vrais mots qui réfèrent aux organes génitaux. Pour différentes raisons (ex. : malaise, vouloir être cool, faire rire ou réagir), plusieurs personnes utilisent d'autres mots pour parler des parties intimes. En les connaissant, tu pourras mieux comprendre de quoi il est question. En voici quelques exemples :

- **Vulve ou vagin :** chatte, plote, noune, snatch, moule.
- **Clitoris :** bille, clit.
- **Seins :** boules, boobs, balles, totons, tétons, jos, nichons, nibars.



Le savais-tu ?

Chaque personne qui a un vagin a des organes génitaux féminins qui sont uniques. Le positionnement des grosses lèvres par rapport aux petites lèvres peut varier, la grosseur du clitoris ou sa partie visible peut différer, de même que la pilosité et la sensibilité.

abc Définitions

Les ovaires

Glandes de chaque côté de l'utérus qui produisent les ovules.

Les trompes de Fallope

Conduits étroits qui relient l'utérus aux ovaires.

L'utérus

Organe au centre et à l'intérieur duquel se formera le bébé s'il y a fécondation (voir plus loin dans la section sur la grossesse).

Le col de l'utérus

L'entrée de l'utérus.

Le vagin

Canal qui relie la vulve au col de l'utérus. C'est par là que vont entrer les spermatozoïdes pour se rendre jusqu'à l'ovule.

1. LE CORPS HUMAIN

► Les sécrétions vaginales

■ La lubrification

La lubrification réfère à un liquide plus ou moins épais et transparent qui s'écoule du vagin lors d'une excitation sexuelle. Ce liquide se nomme la cyprine et il permet une pénétration non douloureuse dans le vagin.

■ Les pertes

C'est un liquide transparent ou blanchâtre plus ou moins épais qui s'écoule du vagin. Cela survient généralement quelques jours avant les menstruations, ainsi que pendant l'ovulation. Les glandes situées dans le vagin et dans le col de l'utérus sécrètent de petites quantités de liquide. Ce liquide s'écoule du vagin tous les jours en transportant les cellules mortes de la paroi du vagin. C'est le moyen qu'utilise l'organisme pour nettoyer le vagin et le maintenir propre. Ces pertes sont habituellement claires ou blanches et ne dégagent pas d'odeur désagréable.

► Les infections vaginales

Il se peut que les organes génitaux féminins présentent des signes d'inflammation qui pourraient s'expliquer par une cause médicale. Il peut s'agir d'une inflammation de la vulve (vulvite), du vagin (vaginite à levure ou vaginose bactérienne) ou des deux (vulvovaginite). Cela peut aussi être dû à une infection transmise sexuellement ou par le sang (voir la section sur les ITSS dans le chapitre 4).

■ Consulter un médecin

Si tu as des doutes ou que tu as un ou des symptômes parmi ceux listés ci-contre, il faut absolument que tu contactes une clinique médicale. Tu as besoin de rencontrer un médecin pour t'assurer du diagnostic et parce que les symptômes ne disparaîtront pas d'eux-mêmes.

Quelques symptômes possibles...

- Irritation (vulve rouge, gonflée)
- Démangeaisons (vulve qui pique)
- Sensation de brûlure à la vulve ou au vagin
- Douleur ou sensation de brûlure lorsque tu urines
- Pertes vaginales anormales (colorées, abondantes, odeur de poisson, texture apparentée à du fromage cottage)
- Vagin plus sec que d'habitude
- Autres:

1. LE CORPS HUMAIN

Quelques options possibles pour éliminer des poils

Pince à épiler

En tirant d'un coup sec sur le poil avec la pince, le poil et sa racine sont arrachés. Tu peux utiliser la pince pour éliminer juste quelques poils (sourcils, au menton, etc.). **Attention**, tu risques d'avoir une infection. Il faut que tu nettoies ta peau et ta pince avant.

Rasoir

En passant le rasoir sur la zone désirée, le poil se fait couper à la base. Si tu utilises un rasoir à la main, tu auras besoin d'appliquer un gel ou une crème à rasage avant. Il faut aussi que tu rinces la lame après chaque coup de rasoir pour enlever les poils coupés et le gel qui sont dessus. Il existe aussi des rasoirs électriques. **Attention**, tu risques de te faire des petites coupures qui peuvent te laisser des cicatrices. **Important à savoir** : le rasoir peut faire repousser le poil plus rapidement et le rendre plus pointu ou d'apparence plus fourni.

Épilateur électrique

En passant l'épilateur électrique sur la zone à épiler, le poil s'enroule autour pour être arraché. **Attention**, tu risques que des poils poussent sous ta peau (poils incarnés).

Cire chaude ou froide

Après avoir appliqué de la cire, tu colles des bandelettes sur la zone à épiler et tu tires d'un coup pour arracher les poils et leur racine. Il faut faire un test avant sur une petite partie de ta peau pour t'assurer de ne pas avoir de réaction allergique. **Attention**, tu risques de te brûler gravement avec de la cire chaude.

Crèmes épilatoires ou dépilatoires

En appliquant la crème sur la zone à épiler, il faut que tu attendes le temps de repos recommandé pour que le poil soit détruit. Ensuite, il suffit d'enlever les poils et la crème en nettoyant la zone épilée. Il faut faire un test avant sur une petite partie de ta peau pour t'assurer de ne pas avoir de réaction allergique. **Attention**, si tu laisses la crème plus longtemps que ce qui est recommandé, tu risques d'irriter ou de brûler ta peau avec les produits chimiques.

Électrolyse

Un esthéticien ou une esthéticienne passe une petite aiguille sur chaque poil, un à la fois, pour lui donner un petit courant électrique qui crée une réaction chimique décomposant la racine du poil. **Attention**, plusieurs traitements sont nécessaires pour une élimination définitive et permanente des poils. Cela peut même prendre quelques années.

Épilation au laser

Application d'un laser ressemblant à un fusil qui envoie une pulsion lumineuse pénétrant sous ta peau. La chaleur qui se dégage de la lumière détruit le poil et son bulbe. Il faut quelques traitements (entre 6 et 8 environ) pour éliminer les poils de façon définitive et permanente. **Attention**, il est recommandé de choisir une clinique renommée pour t'assurer d'avoir un soin sécuritaire et de qualité.

1. LE CORPS HUMAIN

Quiz **Sexo**

Tu peux vérifier tes connaissances sur les sujets abordés dans cette section.

Selon toi, les affirmations suivantes sont-elles vraies ou fausses?

Consignes

- 1 Réponds aux questions en faisant un X dans la case qui correspond à ce que tu penses être la bonne réponse. Dans la version PDF, tu peux cliquer directement la case que tu penses être la bonne réponse.
- 2 Réfère-toi au corrigé à la page suivante pour voir ton résultat.

Vrai

Faux

1

Il est possible d'avoir une érection sans raison.

2

Il est possible d'avoir une infection aux organes génitaux.

3

Les changements liés à la puberté se produisent graduellement et dans un ordre différent pour chaque personne.

4

À l'adolescence, tu changes dans ton corps et dans ta tête.

5

Les menstruations ne durent que 3 jours.

6

Seule une prise de sang peut déterminer si une fille ou une femme est enceinte.

7

Si tu prends ton bain ou ta douche, c'est sûr que tu dégageras une bonne odeur après quelques heures.

8

Tout le monde doit s'épiler, c'est une question de propreté.