



ÉDUCATION à la sexualité

Fiche thématique 12

Premières manifestations de la puberté : les règles, les érections et les éjaculations

Repères/réflexions

Ce sont des sujets qui sont souvent associés à des temps d'échanges sur la puberté en séance d'éducation à la sexualité, sujets qu'il est important de traiter aussi bien avec les filles qu'avec les garçons, quelle que soit la situation de groupe.

En cycle 3, en sciences et technologie, les élèves identifient les changements du corps au moment de la puberté et abordent les modifications comportementales et physiologiques de la puberté. Au cycle 4, en sciences de la vie et de la terre, le fonctionnement des appareils reproducteurs (y compris les contrôles hormonaux) est relié aux principes de la maîtrise de la reproduction. Durant les séances d'éducation à la sexualité, il est possible de s'appuyer sur les connaissances des élèves et de préciser avec eux ce qui a pu éventuellement ne pas être compris durant les temps d'enseignement disciplinaire.

Il est pertinent et indispensable de prendre en considération ces thématiques dans les trois dimensions de la sexualité humaine : biologique, psycho-émotionnelle et sociale.

Aborder le sujet des menstruations (ou règles)

Dans la dimension biologique

En maintenant les échanges dans la sphère publique, la question des règles conduit à parler de la manière dont il va être possible d'absorber le flux sanguin. Des échanges sont proposés sur les différents types de protections hygiéniques : les protections jetables (serviettes et tampons), et les protections durables (les serviettes hygiéniques lavables, la culotte menstruelle, conçue pour être anti-fuites et facilement lavable, mais aussi la coupe menstruelle qui s'insère dans le vagin pour recueillir le sang des règles). Le manque de transparence sur la composition des protections périodiques jetables et leur éventuelle toxicité entraînent une utilisation de plus en plus marquée des protections durables qui sont valorisées comme générant moins de gaspillage. Les différents types de protection sont montrés et manipulés par les élèves en vue d'une familiarisation. Dans l'établissement scolaire sont mentionnés les lieux où il est possible de se procurer une protection périodique en cas de besoin.

Le syndrome du choc toxique, maladie infectieuse rare, mais grave provoquée par une bactérie, sera évoqué. En cas d'utilisation de tampon ou de coupe menstruelle, si les symptômes du choc toxique apparaissent (proches de ceux de la grippe, fièvre soudaine, vomissements, douleurs musculaires, éruption cutanée) il faut immédiatement retirer le tampon ou la coupe et consulter un médecin en l'informant. Il est préférable d'utiliser des tampons avec la capacité la plus faible adaptée au flux menstruel et ne pas garder un tampon ou une coupe plus de quatre à six heures.

Dans la dimension psycho-émotionnelle

Il est pertinent de favoriser l'expression des ressentis et des émotions des jeunes filles face à l'arrivée prochaine des règles pour les plus jeunes, l'inquiétude que cela peut susciter, vis-à-vis de leurs règles lorsqu'elles les ont déjà (ressentis positifs comme négatifs), sans intrusion dans l'intimité. Les garçons sont aussi invités à exprimer leurs ressentis, rarement positifs concernant les règles, mais cela contribue à travailler sur les représentations et le respect du corps de l'autre.

Dans la dimension sociale

C'est le champ le plus intéressant à traiter, car il est très peu abordé dans d'autres circonstances et les élèves ont plus de difficultés à le percevoir.

On peut relever quelques pistes de réflexion :

- ce qui se passe du côté des filles : les parents sont aujourd'hui invités à prévenir les enfants des transformations pubertaires, et les mères le font le plus souvent pour leurs filles. Le discours est fréquemment paradoxal : les règles sont présentées comme quelque chose de positif et d'important parce que c'est un signe que la jeune fille grandit, devient « femme », et va pouvoir avoir des enfants en temps voulu. Mais c'est aussi une source de honte, de

souillure, de dégoût car c'est quelque chose qu'il faut absolument cacher (pas de taches visibles, pas de serviettes qui traînent). Ce sang est vécu comme un déchet (les jeunes filles parlent souvent d'un sang sale, d'un vagin noir et qui sent mauvais). Moins les filles sont informées de l'arrivée de ces règles, plus elles garderont de cette première fois le souvenir d'une expérience négative. Dans les familles les jeunes filles sont plutôt incitées à utiliser des serviettes que des tampons, ce qui peut les priver de certaines activités et renforcer le ressenti de contrainte. En outre les douleurs des règles sont souvent vécues comme une fatalité sans solution. Le statut féminin est ainsi vécu comme très contraignant et peu enviable, et cela s'inscrit de façon durable dans la tête des jeunes filles.

- Ce qui se passe du côté des garçons : d'une façon générale, on constate une méconnaissance des règles, car c'est un sujet dont on ne leur parle que très peu avec eux en famille. Ils ont des représentations souvent erronées de ce que sont les règles (perte d'énormes quantités de sang par exemple) et sont persuadés que lorsque les filles sont de mauvaise humeur c'est inévitablement parce qu'elles sont leurs règles. Ils se moquent facilement des filles à ce sujet.
- Ce qui se passe dans le champ sociétal : les règles sont un sujet tabou, il y a une chape de plomb sur le sang menstruel qu'on ne doit pas voir. Il existe de nombreuses expressions pour ne pas mettre les mots exacts sur les menstruations (des « ragnagnas » au « je suis indisposée » en passant par « l'arrivée des Anglais »).

Dans les publicités pour les serviettes hygiéniques, le sang est souvent de couleur bleue. On peut noter l'absence de normes sanitaires pour tout type de protection contrairement à tout produit cosmétique en contact avec des muqueuses.

Les religions ont joué un rôle négatif dans la vision péjorative des règles. Elles ont pu favoriser une mise à l'écart des femmes durant leurs règles, une association entre la période des règles et l'impureté que l'on retrouve dans de nombreuses cultures. Il faudrait ainsi éviter tout rapport sexuel pendant les règles et prendre un bain purificateur à la fin. Dans le champ social persistent des traces de ces idées : les femmes ne pourraient assurer certains métiers (ceux qui font jaillir ou risqueraient de faire jaillir du sang entre autres), et quand elles ont leurs règles elles pourraient faire rater une mayonnaise, dérégler une boussole ou faire tourner du vin.

Les ressentis et expériences des menstruations sont personnels pour chaque femme, et pourtant nombre de personnes sont persuadées que les humeurs des femmes sont totalement corrélées à leurs hormones. Partant de là, leurs comportements, leurs choix, et prises de décisions pourraient être fluctuants en fonction de la période de leur cycle et par conséquent manquer de fiabilité. Ces conceptions sont totalement stéréotypées, défavorables aux femmes face aux hommes, et aucune étude ne vient étayer ces représentations qui persistent.

La question de la précarité menstruelle, à savoir le manque de moyens financiers pour se procurer régulièrement des protections hygiéniques, doit être évoquée. Une enquête IFOP réalisée en 2019 pour l'association Dons solidaires révèle que 10 % des femmes ont renoncé à changer de protections hygiéniques aussi souvent que nécessaire pour elle ou pour leur fille par manque d'argent, et que 6 % des filles des répondantes ont manqué des cours parce qu'elles n'avaient pas de protections hygiéniques. Le manque de protections hygiéniques a un impact sur la santé physique et psychique, sur la vie sociale, et sur la scolarité pour les filles. Longtemps tabou, alors même qu'il s'agit de produits de première nécessité, cet enjeu a émergé dans le débat public. Aucune fille ou femme ne devrait à avoir à s'inquiéter pour l'achat de ses prochaines protections périodiques. Aborder ce sujet, dans le respect de l'intimité et de la vie privée, contribue à favoriser le bien-être et la santé des élèves et à lutter contre l'exclusion et les ressentis de honte ou de culpabilité. Il est important de pouvoir citer des lieux où les jeunes filles peuvent se procurer des protections hygiéniques gratuitement et en toute discrétion. Un certain nombre d'établissements scolaires sont en train de s'équiper de distributeurs en libre accès.

Aborder le sujet des premières érections et éjaculations

Dans la dimension biologique

Les érections spontanées, espacées au début de la puberté, deviennent ensuite de plus en plus fréquentes. Elles peuvent être liées à une excitation sexuelle, mais aussi avoir lieu à un moment où l'adolescent ne s'y attend pas, en dehors de toute situation érotique ; elles se relâchent spontanément en peu de temps. Les érections involontaires pendant le sommeil et le matin au réveil sont un phénomène courant et normal et peuvent se produire au-delà de la période pubertaire.

Les érections spontanées nocturnes peuvent être suivies d'une éjaculation. Les premières éjaculations qui se produisent la nuit commencent en général un ou deux ans après les premiers signes de la puberté, au moment où démarre la production des spermatozoïdes, avant les premières relations sexuelles. Elles étaient autrefois nommées « pollution nocturne », expression à bannir au vu de sa connotation péjorative. Leur déclenchement n'est pas contrôlé, elles peuvent être liées ou non à un rêve pour lequel il n'y a aucun souvenir. C'est un signe de maturité sexuelle, les organes reproducteurs deviennent fonctionnels.

Le sperme et l'urine sont émis par le même canal, l'urètre, mais jamais en même temps. Il est impossible d'éjaculer et d'uriner en même temps. Quand l'éjaculation se produit, il y a une hyperpression sur le col de la vessie qui se ferme et rend impossible la miction.

Dans la dimension psycho-émotionnelle

Les premières éjaculations peuvent être vécues comme un événement inquiétant par les adolescents. Il peut être déstabilisant pour eux de se réveiller et de se sentir mouillés. Au-delà de la sensation d'inconfort, un sentiment de honte, ou même de culpabilité peut être ressenti. Il est opportun de rassurer les adolescents, de leur rappeler qu'il s'agit d'une fonction naturelle du corps.

Certains jeunes, particulièrement ceux en situation de handicap, se posent la question de l'origine du liquide qui a été émis durant la nuit et sont persuadés qu'ils ont uriné.

Parmi les jeunes, certains pourront s'inquiéter de ne pas avoir d'éjaculations nocturnes et auront aussi besoin d'être rassurés quant à leur normalité.

Dans la dimension sociale

Si les jeunes filles sont souvent averties par leurs mères de l'arrivée future de leurs règles, les jeunes garçons ont souvent moins d'interlocuteurs familiaux qui les informent sur les possibles érections et éjaculations nocturnes. Ceci vient souligner l'importance pour eux de rencontrer des adultes en capacité d'échanger sereinement avec eux sur les transformations pubertaires.

Les jeunes adolescentes se posent des questions concernant les érections spontanées des garçons qu'elles peuvent parfois surprendre comme par exemple à la piscine. Des connaissances leur seront apportées pour une meilleure compréhension de ce phénomène, en particulier sur le fait qu'une érection peut survenir de manière spontanée à n'importe quel moment et que cela ne signifie pas que le garçon a envie (voire besoin) d'avoir une relation sexuelle. Mais qu'il est bien conscient de ce qui lui arrive et qu'il peut ne pas se sentir très à l'aise dans cette situation.

Certains courants religieux prônent le contrôle du corps et des éjaculations qui peuvent être considérées comme signe d'impureté, liées à des pensées concernant des actes charnels illicites ou assimilables à un acte de masturbation. L'absence d'interprétation et de jugement moral quant aux éjaculations nocturnes de la part des intervenants en éducation à la sexualité permettra aux adolescents de vivre avec moins d'inquiétude les premières manifestations du fonctionnement de leur appareil génital.

Lien vers :

- [Page matilda « Les règles, un sujet encore tabou »](#)