

Planète **VASI**

**Voyage vers la vie affective,
la sexualité et l'intimité**



Guide du voyageur

www.bit.ly/planete-vasi

Sources du guide

Amicale du Nid

www.jenesuispasavendre.org

Centre Hubertine Auclert

www.plusjamaisansmonaccord.com

Cestcommeca.net

www.cestcommeca.net

Choisirsacontraception.fr

www.choisirsacontraception.fr

Commentonsaime.fr

www.commentonsaime.fr

CRIAVS Ile-de-France

www.violences-sexuelles.info

CRIPS Ile-de-France

www.lecrips-idf.net

Développer les compétences

psychosociales, Reynaud L., Retz, 2019

Fil santé jeunes

www.filsantejeunes.com

Guides pratiques Agir Contre la Prostitution des Enfants

www.acpe-asso.org

Info jeunes

www.info-jeunes.fr

Inserm

www.inserm.fr

ivg.gouv.fr

www.ivg.gouv.fr

Le cartable des compétences psychosociales

www.cartablecps.org

Légifrance

www.legifrance.gouv.fr

onsexprime.fr

www.onsexprime.fr

Que faire quand la victime se confie ? Arrêtons les violences

www.arretonslesviolences.gouv.fr

Questions sexualité

www.questionsexualite.fr

Santé Publique France

www.santepubliquefrance.fr

Science & Vie

www.science-et-vie.com

SIDA Info Service

www.sida-info-service.org

Stop harcèlement de rue

www.stopharcelementderue.org

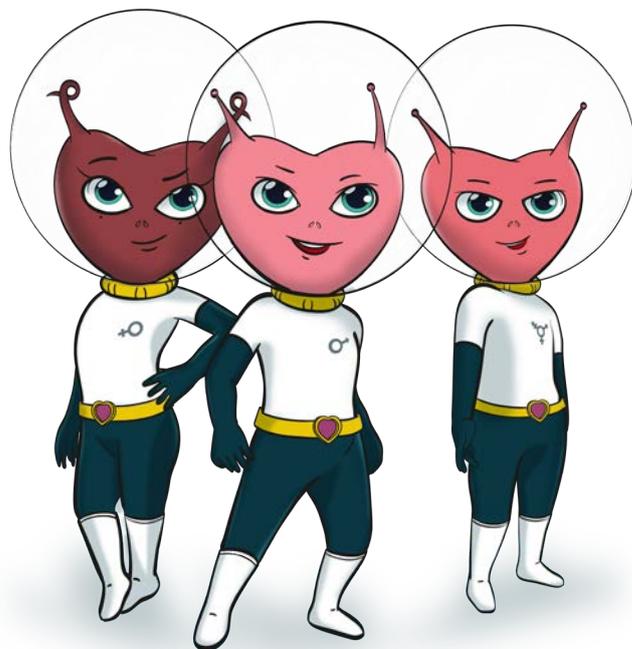
VIH.org

www.vih.org



Voyage vers la vie affective,
la sexualité et l'intimité

Guide du voyageur





Sommaire

Autour des émotions

page
11

**Autour du corps humain
et de son développement**

page
05

page
38

**Autour de la sexualité
et ses moyens
de protection**

Autour des rapports sexuels

page
16

Autour des différentes formes de sexualité

page
22

page
26

Autour de la reproduction, de la conception d'un enfant

page
31

Autour de la sexualité et des droits

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

Lien vers des informations utiles pour en savoir plus

La couleur des pictos correspond à la couleur des cartes du jeu :

-  "Que sait-on?"
-  "Et moi?"
-  "Que fait-on?"



Numéros des cartes associées à l'article



Numéro de page à laquelle renvoie la carte jouée



Quelques messages clés

Autour du corps humain et de son développement



www.bit.ly/vasi-corps-humain



LA PUBERTÉ

La puberté est la conséquence d'un changement hormonal.

Pour tous

Apparition de poils à différents endroits du corps, croissance, acné, points noirs, cheveux et peau grasse, instabilité émotionnelle (recherche d'autonomie tout en ayant besoin de sécurité et de repères, sentiments et émotions exacerbés).



Pour les filles

Augmentation des seins, élargissement des hanches et des cuisses, règles, pertes blanches, mue, changement de la position de la vulve et augmentation discrète du clitoris, développement des ovaires.



Pour les garçons

Développement des muscles, allongement du pénis, développement des testicules, érection, éjaculation possible, mue.



LES POILS PUBIENS

Les poils pubiens ou poils qui se situent sur le pubis des femmes (c'est-à-dire sur le devant en forme de V du bassin) ont notamment pour fonction de protéger les organes génitaux des égratignures, et des bactéries qui circulent autour. Ils protègent en général toutes les muqueuses contre les infections et les mycoses. Ils servent également à diffuser des odeurs (phéromones) pour doper le désir.

48

90

LES CHANGEMENTS DU CORPS

La puberté peut entraîner parfois des changements physiques et émotionnels importants difficiles à vivre ou à accepter. **Il est important d'en parler à une personne de confiance car les complexes peuvent amener à prendre des risques pour sa santé.**

On peut en parler à ses parents si le dialogue est possible avec eux, à ses amis s'ils sont de bons conseils, à sa/son médecin traitant, à un gynécologue ou sage-femme, à son infirmière de vie scolaire, à un centre de santé sexuelle ou appeler un service d'aide à distance anonyme et gratuit :

0 800 235 236

filsantejeunes.com



88

89

LA BEAUTÉ DU CORPS

La beauté n'a pas de définition unique, elle change en fonction des époques, des sociétés, des contextes.

Notre perception de la beauté dépend d'une multitude de facteurs: notre culture, notre histoire, les images auxquelles nous sommes exposés (médias et réseaux sociaux).

Ces facteurs construisent des «**standards de beauté**» qui évoluent en permanence, un peu comme la mode. On ne s'habille pas aujourd'hui comme à l'époque de Louis XIV. De même, la beauté n'a pas la même définition aujourd'hui qu'à cette époque... ou qu'il y a 20 ans par exemple.

En se comparant à ces standards cela peut nous donner le sentiment que nos différences sont des imperfections à corriger (poids, tailles, couleur de peau, cheveux, formes des yeux, forme du nez, etc.).

Cela peut avoir un fort impact négatif sur l'estime de soi et la confiance en soi. S'il est naturel de se comparer aux autres, c'est souvent une source de jugement négatif. C'est en apprenant à faire preuve de bienveillance envers nous-même que l'on peut réussir à avoir un regard plus positif sur notre corps.

Apprendre à aimer nos différences n'est pas toujours facile mais c'est souvent la clé pour apprendre à s'aimer.

On est tous différents, et cela fait la beauté du monde.

LE CLITORIS

Le clitoris est un organe du sexe féminin.

Il possède 2 parties, l'une visible juste en haut des petites lèvres et l'autre invisible à l'œil nu. Il est composé d'un corps, de deux jambes, de bulbes et de deux corps caverneux.

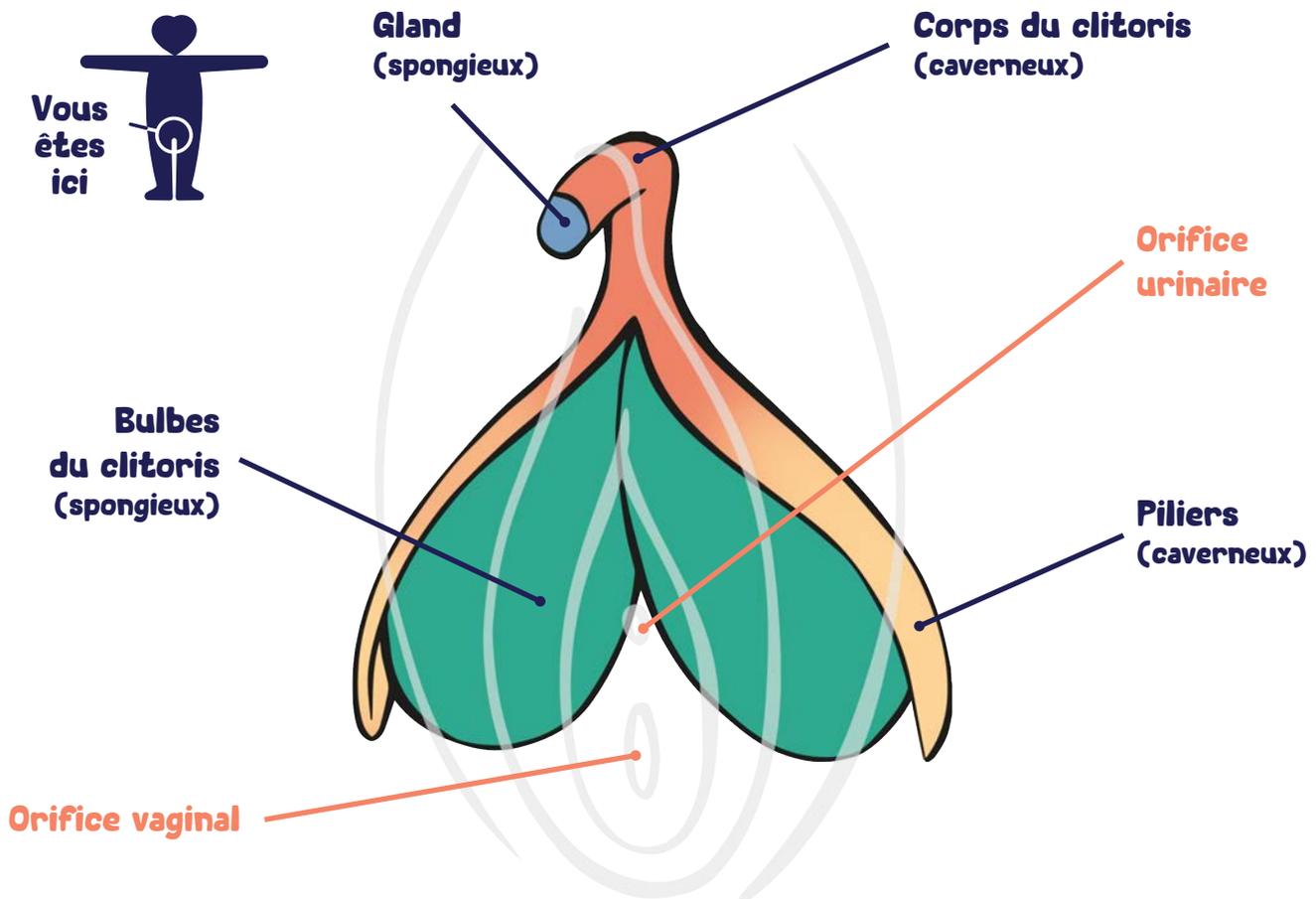
Les jambes et les corps caverneux sont situés sous les grandes lèvres, de part et d'autre du vagin. Les bulbes clitoridiens se trouvent sous les petites lèvres.

La longueur de la partie visible du clitoris est de 4 à 10 mm, et la longueur totale est de 8 à 20 cm.

Le clitoris est l'organe le plus sensible de l'organisme féminin grâce à plus de 8 000 terminaisons nerveuses.

Lorsqu'ils sont excités, les corps caverneux et les bulbes se remplissent de sang et se gonflent. Le clitoris peut se mettre en érection et durcir, c'est un organe érectile comme le pénis. Ils ont ainsi de nombreux points communs.

Il est possible de le caresser, de le tapoter, de le masser pour ressentir du plaisir mais il est important d'y aller doucement car c'est un organe très sensible du fait de ses terminaisons nerveuses.



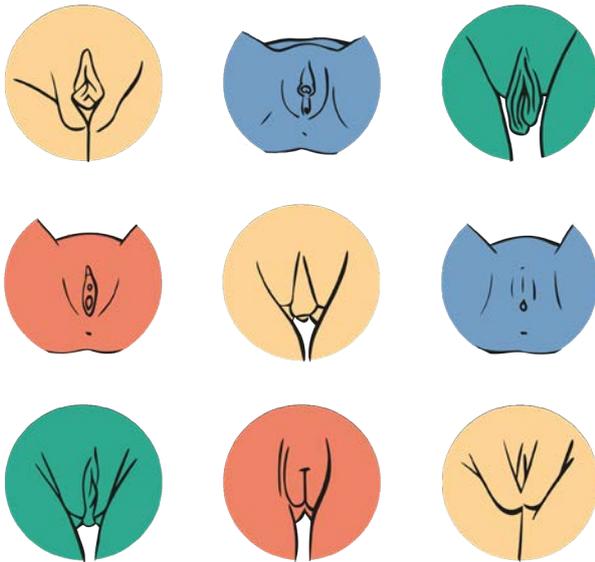
LES ORGANES GÉNITAUX

Les organes génitaux, ou parties génitales, sont les parties du corps servant à la reproduction sexuelle ainsi qu'au plaisir sexuel.

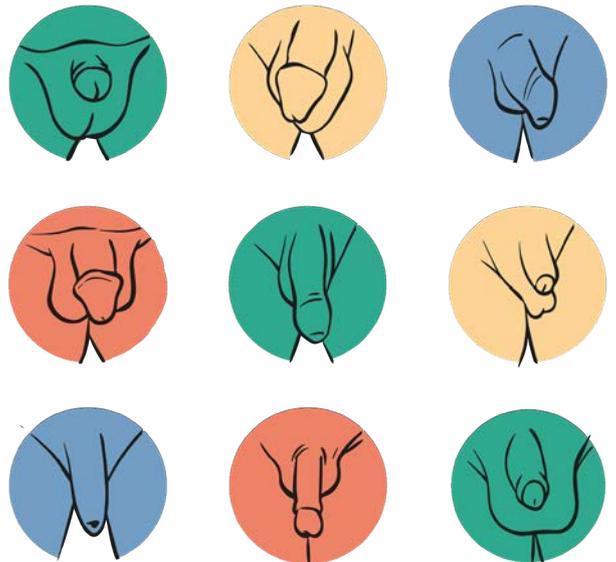
De nombreuses personnes s'interrogent sur la forme et la taille de leurs organes génitaux mais **il n'y a pas de taille normale ou standard**. Il y a autant de formes et de tailles de pénis ou de vulves qu'il y a de formes ou de tailles de nez !

Si vous vous posez des questions, vous pouvez en parler à un.e professionnel.le de santé qui soit médecin, gynécologue, sage-femme, sexologue, infirmier.e/ infirmier.e de vie scolaire, en libéral ou dans un centre de santé sexuelle.

LES PARTIES GÉNITALES FÉMININES



LES PARTIES GÉNITALES MASCULINES



COMMENT EXAMINER SON ORGANES GÉNITAL

Choisir un moment calme, où on est seul.e et détendu.e, dans un endroit sécurisé (qui ferme) pour être tranquille, et se munir d'un petit miroir. Ainsi, il est possible d'examiner ses organes génitaux de façon douce et respectueuse. Examiner son organe génital sert à construire son image corporelle, se connaître soi, le fonctionnement de son corps, à prévenir les attouchements et les mutilations génitales.

7

ANATOMIE DU PÉNIS: LE FREIN

Le prépuce est la peau qui recouvre le gland quand le pénis est au repos. Quand le pénis est en érection, le prépuce se rétracte et se place derrière la couronne du gland (le petit bourrelet circulaire qui est à sa base). Il y est relié par le frein.

Le frein est donc le petit filet de peau qui relie le prépuce au gland. Il est très innervé et donc très sensible.

Parfois il est trop court et peut être à l'origine de problèmes pour décalotter et peut entraîner des douleurs lors des rapports.

2

AVOIR SES RÈGLES

Les femmes perdent du sang pendant quelques jours, tous les 28 jours en moyenne. On appelle cela un cycle.

Le cycle menstruel commence le premier jour des règles et s'arrête la veille des règles suivantes.

À chaque cycle, l'utérus se prépare à accueillir un embryon, puis un fœtus qui deviendra un bébé. Mais quand ce n'est pas le cas, celui-ci se débarrasse de la couche superficielle de sa muqueuse (l'endomètre, qui avait été créé pour accueillir un ovule fécondé), ce qui provoque un écoulement sanguin (car la paroi de la muqueuse est très riche en vaisseaux sanguins).

3

LES ZONES ÉROGÈNES

Les zones érogènes sont des parties du corps qui apportent du plaisir ou une excitation quand elles sont stimulées par des caresses ou des baisers.

Elles peuvent être situées n'importe où, à des endroits divers et variés étant donné que chaque personne est différente. Pour autant, les zones où se situe le sexe de la femme et de l'homme et la poitrine chez la femme constituent les zones érogènes les plus couramment citées.

Ces zones étant intimes, il est important de demander le consentement de son copain ou sa copine avant de les toucher.

> Voir page 14

51

LA DURÉE DU CYCLE MENSTRUEL



Comme le cycle de la lune, le cycle menstruel est théoriquement de 28 jours mais il peut varier selon les femmes.

Le cycle peut mettre plusieurs années avant de devenir régulier.

Pour avoir plus d'informations, il est possible d'en parler à un.e professionnel.le de santé qui soit médecin, gynécologue, infirmier.e de vie scolaire, en libéral ou dans un centre de santé sexuelle.

49

LA CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE

Une première consultation gynécologique peut être assurée par un.e médecin généraliste, un.e sage-femme ou un.e gynécologue qui est un.e médecin spécialiste.

Le rendez-vous peut avoir lieu dans un cabinet médical, dans un hôpital ou dans un Centre de santé sexuelle (anonyme et gratuit). Le/la professionnel.le est tenu.e au secret médical, peu importe son lieu d'exercice.

Un premier rendez-vous est surtout l'occasion de faire connaissance. Le/la professionnel.le a besoin de connaître les antécédents médicaux, les habitudes de vie et l'état de santé général. Cette visite est l'occasion de poser des questions sur tout ce qui est en rapport avec le corps et la sexualité.

Si c'est nécessaire, et avec le consentement de la patiente, il/elle peut procéder à un examen des seins (palpation), du vagin (toucher), de l'utérus (échographie). L'examen n'est pas systématique, mais il reste nécessaire en cas de symptômes (démangeaisons, douleurs, etc.).

Une première consultation gynécologique peut générer du stress, de l'appréhension, des questions, ce qui est tout à fait normal. On peut craindre l'examen, avoir peur de ne pas savoir répondre aux questions ou de ne pas comprendre les réponses, peur d'être jugée. Se renseigner auprès de son entourage, ou auprès de personnes de confiance, permet de se rassurer, de se préparer et de se sentir plus à l'aise.

En début de consultation, on peut informer le/la professionnel.le de ce stress ressenti.

57

59

LES CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE

Les centres de santé sexuelle sont des lieux d'accueil, d'information ou de consultation pour tout ce qui concerne la contraception, la vie de couple, la sexualité, l'interruption volontaire de grossesse, le dépistage des infections sexuellement transmissibles, etc.

Les centres sont ouverts à tous, quel que soit l'âge ou le sexe. Les mineurs peuvent consulter en toute confidentialité, sans autorisation parentale et gratuitement.

52

PORTER UN SOUTIEN-GORGE

Porter un soutien-gorge sert à maintenir la tonicité de la poitrine. Il est conseillé d'en porter un à partir du moment où une gêne est ressentie dans des activités quotidiennes (courir, sauter, s'habiller, etc.).

Le modèle le plus adapté est celui dans lequel la personne va se sentir à l'aise, et qui sera à la bonne taille.

Autour des émotions



www.bit.ly/vasi-emotions

LES ÉMOTIONS

21

L'émotion est une "réaction physiologique à un évènement qui nous indique la nature de la situation et comment il convient d'y répondre".

Il existe 6 émotions innées: joie, surprise, peur, tristesse, dégoût, colère qui expriment des besoins. Elles peuvent être agréables ou désagréables à ressentir. Plus on va savoir les écouter et les accueillir, moins on aura un effet « cocotte minute ». Les émotions sont donc utiles pour la connaissance de soi car elles nous indiquent ce qui se passe en nous. Prêter attention aux émotions et savoir les réguler permet de développer la confiance et l'estime de soi.

67

L'adolescence est un âge de changements physiologiques et psychologiques (préparation à la vie adulte) qui peut désorienter.

C'est un moment de fragilité où les émotions peuvent changer du jour au lendemain sans qu'on comprenne pourquoi. C'est aussi une phase de construction et d'affirmation de soi, où on délaisse certaines choses qu'on aimait pourtant encore il y a peu de temps. Si tout cela provoque un mal-être, on peut consulter des professionnel.le.s, ou appeler des plateformes gratuites et anonymes dédiées à l'écoute.

**Pour en parler, vous pouvez aller voir, un.e psychologue,
un.e médecin ou l'infirmier.e de vie scolaire.**

**Vous pouvez aussi vous rendre à la Maison Des Adolescents (MDA),
au Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ).**

24

ÊTRE ÉMOTIF

Une personne émotive a une “ capacité à s’émouvoir, ou à se troubler facilement ”.

(Larousse)

C’est un mot dérivé du concept d’émotion, une réaction physiologique à un évènement qui se produit. Cette réaction nous indique la nature de la situation et comment il convient d’y répondre. Être émotif est souvent perçu négativement. Cela fait référence à une personne ne sachant pas maîtriser ses émotions. Pourtant la capacité à identifier et à exprimer ses émotions est en fait une compétence importante dans nos relations sociales.

23

LA CONFIANCE EN L’AUTRE

Avoir confiance en l’autre, reconnaître sa fiabilité, procure un sentiment de sécurité.

La confiance est la base de nos relations avec les autres, que ce soit en amitié ou en amour. C’est une base solide pour avancer à deux. Et si une personne ne nous inspire pas confiance, il faut savoir s’écouter.

**Et quand on a confiance en soi,
on peut aussi avoir plus facilement
confiance en l’autre.**

69 71

RÉVÉLER SES SENTIMENTS

**Exprimer son amour peut prendre
différentes formes
(par des mots, des gestes,
des cadeaux, des services rendus,
des moments passés ensemble)**

Révéler ses sentiments à l’autre c’est « se mettre à nu », avec le risque que les sentiments qu’on éprouve ne soient pas réciproques.

On peut avoir peur d’un refus, peur que l’autre nous blesse, ou nous juge. Mais parler de ses sentiments est aussi une chance car cela permet de dialoguer, d’entrer en relation avec l’autre, et de peut-être commencer une histoire d’amour.

Ne pas oser le dire, c’est peut-être avoir peur de la réponse, d’être déçu.e, ou tout simplement être pudique. Avant de se lancer, on peut réfléchir, prendre du recul sur la relation, se demander comment exprimer son amour, par exemple par des mots doux, des gestes tendres.

25

83

L'EMPATHIE

**À ne pas confondre avec la TÉLÉPATHIE
qui est le fait d'attendre que l'autre devine ce que l'on veut, souhaite, aime, etc.**

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, “ **l'empathie est la capacité à écouter et à comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension** ”.

L'empathie nous sert à :

- › Diminuer les incompréhensions dans les relations (non-reconnaissance des besoins, source de conflits)
- › Favoriser l'acceptation de l'autre et des différences
- › Prendre en compte les besoins émotionnels de l'autre dans la relation
- › Favoriser la communication dans le partage des émotions et des sentiments

70

101

SÉDUIRE QUELQU'UN

Séduire signifie charmer, attirer quelqu'un.

On peut séduire quelqu'un juste en étant soi-même mais aussi en s'affirmant et en mettant en valeur certaines de ses qualités. Comme pour toute rencontre, il s'agit d'un jeu à deux, où la réciprocité peut exister et où le consentement de l'autre est la clé.

Si l'autre ne veut pas jouer à ce jeu de séduction, ce n'est plus un jeu et on doit respecter le choix de la personne, même si au début il/elle avait l'air ok.

26

99

102

LE SENTIMENT AMOUREUX

L'amour est un sentiment fort, qui s'exprime physiquement (cœur qui s'emballe, mains moites, jambes comme du coton), et mentalement (pensées vers l'autre, envie de lui parler, d'être pris ou de prendre dans ses bras, etc.). Aimer c'est se lancer dans une nouvelle aventure à deux, pour quelques heures ou pour une grande histoire.

100

LA JOIE

La joie est un sentiment de plaisir, de bonheur intense, caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée. Elle est éprouvée par quelqu'un dont une aspiration, un désir est satisfait ou en voie de l'être. Ressentir de la joie est une émotion agréable qui fait du bien au moral et renforce aussi la confiance et l'estime de soi.

103

LE CONSENTEMENT

Le consentement est un accord clair entre deux personnes pour faire la même chose ensemble. C'est une question de respect. Pour être sûr que tout est ok, on peut poser à l'autre des questions sur son ressenti, son envie: **“Est-ce que je peux t'embrasser? Est-ce que je peux te toucher là? Est-ce que tu es d'accord pour... ? Comment te sens-tu? Est-ce que tu aimes si je fais ça?”**

Une personne peut être consentante à un moment, et changer d'avis quelque temps après. Si la personne hésite il n'y a pas de consentement. Et si la personne ne dit pas « non » verbalement, cela ne veut pas dire qu'elle est d'accord.



**Consent
is sexy**

**Rappelons qu'un “oui” est un “oui”,
un “non” est un “non”,
qu'un oui peut devenir un “non” et
qu'un non peut devenir un “oui”
(mais ce oui devra être dit clairement).**

Lorsqu'on est amoureux, on peut avoir peur d'exprimer un désaccord. En effet, on peut avoir peur d'être jugé.e, de blesser, ou d'être rejeté.e parce qu'on n'aura pas accepté quelque chose qui aurait fait plaisir à l'autre. Lorsqu'on se sent en sécurité, la relation est plus épanouissante, alors plus on s'assure que l'autre est ok plus on a de chances de passer un bon moment.

22

68

LA JALOUSIE

La jalousie est un sentiment qui peut amener à ressentir des émotions comme la peur, la tristesse ou la colère.

Elle ne concerne pas uniquement les relations amoureuses mais l'amour en général (ami.es, parents, frères et sœur, etc.).

La jalousie intervient dans une relation entre 3 personnes: moi, l'autre, et une autre personne dont on est jaloux.se. D'une manière générale on est jaloux.se de celui ou celle qu'on rêve d'être. Le point de départ est souvent un problème de confiance en soi, la peur de ne pas être à la hauteur ou de ne pas mériter l'amour de l'autre.

Tout le monde éprouve un jour de la jalousie et chacun.e réagit à sa façon selon son histoire, sa personnalité ou sa culture.

En parler avec une personne de son entourage ou avec un.e professionnel.le de santé peut aider à faire baisser son intensité, à changer son regard sur ce qu'on vit, ou à faire évoluer notre manière de penser.

Autour des rapports sexuels



www.bit.ly/vasi-sexualite

64

66

À QUI PARLER DE SA SEXUALITÉ ?

Pour parler de sexualité, ce qui est important c'est d'être en confiance. Dans ce cadre, on peut en parler à un parent, à un.e ami.e de confiance, ou des professionnel.les de santé tels qu'un.e médecin traitant, un.e infirmière de vie scolaire, un.e gynécologue, un.e sage-femme, un.e psychologue ou un.e sexologue.

Ces personnes exercent en cabinet, ou travaillent dans des structures de référence, gratuites et anonymes, comme les centres de santé sexuelle, le Planning Familial, ou les maisons des adolescents ; et elles répondront à toutes tes questions sans juger.

0 800 235 236

filsantejeunes.com

0 800 004 134

LEIA est là

Orientation sexuelle
Identité de genre

98

COMMENT PARLER DE SA SEXUALITÉ ?

Parler de sa propre sexualité à ses parents est difficile, et il n'y a pas d'obligation à le faire. Sa sexualité est quelque chose d'intime et d'unique. En fait, tout dépend des familles, et de la capacité de chacun à pouvoir respecter l'intimité de l'autre. Il est important de se sentir en confiance pour parler de sexualité. Et il est possible aussi d'aborder la sexualité en général sans parler de sa sexualité, en parlant du fonctionnement du corps et des organes génitaux, de contraception, des règles, du consentement, du désir, du plaisir, etc.

Si c'est difficile d'aborder sa sexualité, en revanche aborder la vie affective au sens large peut être plus simple.

Tous les parents ont vécu des histoires d'amour, ont eu des sentiments ou des déceptions. En leur demandant comment ils étaient au même âge, leurs questionnements à l'époque, ils auront sûrement des histoires à partager !

17

112

AVOIR UN RAPPORT/UNE RELATION SEXUELLE

On utilise les termes “faire l’amour”, “baiser”, “coucher”, “faire du sexe” pour parler d’un rapport sexuel. “Faire l’amour” dit que ce rapport est l’expression physique d’un sentiment.

Mais il est possible d’avoir envie d’un rapport sexuel sans être amoureux. C’est mieux quand les deux partenaires abordent un rapport sexuel avec la même intention.

Il y a de nombreuses façons d’avoir un rapport sexuel. Chacun peut découvrir les manières qui lui conviennent le mieux: effectuer de nombreuses caresses sur tout le corps, des frottements, des stimulations (du pénis, de la vulve) et/ou des pénétrations (vaginale, anale ou buccale).

63

SAVOIR SI ON EST PRÊT·E

Savoir si on est prêt.e n’est pas chose facile. On se demande souvent quel est l’âge idéal pour faire l’amour, quand est « le bon moment ». Il n’y a pas d’âge idéal, si ce n’est de ne pas le faire trop tôt, ni pour les mauvaises raisons. Dans tous les cas, s’il y a hésitation, c’est peut-être parce que le moment n’est pas encore venu. Pour prendre en compte les appréhensions de chacun, il faut travailler sur la confiance, en soi et en l’autre.

Si l’autre met la pression, ou fait du chantage, on est loin d’une belle histoire d’amour. Il est essentiel de prendre son temps, il n’y a aucune urgence à vivre sa première expérience sexuelle.

Cependant, on peut se sentir prêt.e sans être amoureux, et avoir envie de passer à l’acte par curiosité, ou pour acquérir de l’expérience.

Le consentement est important lors des rapports sexuels. Vous pouvez être prêt.e dans votre tête car tous vos ami.es en parlent ou l’ont « déjà fait » mais peut-être que votre cœur ou corps ne sont pas prêts ou ok. Vous pouvez aussi être prêt.e dans votre corps car vous ressentez le désir qui vous travaille avec les hormones notamment, mais peut-être que votre cœur ou votre tête ne l’est pas.

Chacun son rythme, il n’y a pas d’urgence ou d’obligation à « le faire ». Écoutez votre envie, votre tête, votre cœur et votre corps, et ressentez le moment où vous aurez envie de le faire, dans quel endroit et avec qui.

97

5 ASTUCES POUR QU'UN RAPPORT SEXUEL SE PASSE BIEN

- > **En avoir vraiment envie (dans sa tête, son corps, son cœur)**
- > **S'assurer que son/sa partenaire est prêt.e (dans sa tête, son corps, son cœur)**
- > **Être dans de bonnes conditions (intimité respectée, sécurité, confort)**
- > **Utiliser une ou des protections contre les IST/SIDA/grossesse (la pilule contraceptive par exemple ne protège pas des IST)**
- > **Respecter son rythme et celui de l'autre**
- > **Ne pas avoir consommé de substances psychoactives (alcool, cannabis, etc.)**
- > **Être en confiance**

60

LA DURÉE D'UN RAPPORT SEXUEL

La durée d'un rapport sexuel dépend des envies et des conditions dans lesquelles se déroule l'acte. Le but d'une relation sexuelle est de procurer du plaisir à soi et à l'autre. Tout dépend si les partenaires sont satisfaits rapidement, ou s'ils décident de prendre leur temps et de faire durer le plaisir. Il n'existe donc aucune norme dans ce domaine.

Le rapport sexuel peut aussi bien être des caresses sur des zones érogènes ou une pénétration. Il n'y a pas d'obligation à faire telle ou telle chose.

61

LA PERFORMANCE DANS UN RAPPORT SEXUEL

Un rapport sexuel c'est avant tout la rencontre entre deux personnes qui ont envie de partager un moment intime et agréable. La performance est liée à l'idée de compétition, voire de pression, ce qui ne s'accorde pas avec la quête de plaisir. Cela peut même être contre-productif. Il n'existe pas non plus de norme dans un rapport sexuel, l'essentiel est de se faire plaisir en accord avec son ou sa partenaire.

Si on se met la pression, il se peut que l'on ait une panne (= pas ou peu d'érection pour le garçon) ou un manque de lubrification chez la fille (ce qui peut lui faire mal).

18

LE DÉSIR SEXUEL

Le désir sexuel est une envie, se traduisant physiquement. Certains signes du désir peuvent se manifester aussi bien chez les filles que chez les garçons: rougir, bafouiller, avoir trop chaud alors que la température n'a pas changé, sentir son cœur qui s'accélère,...

Le désir arrive sans que l'on puisse le contrôler, sans que l'on ne puisse rien y faire.

Très souvent, le désir est lié au sentiment amoureux. Cependant, il arrive qu'amour et désir soient distincts. Parfois, on est confronté à de nouvelles sensations de désir sans pour autant aimer. Parfois aussi, on peut se sentir amoureux d'une personne, tout en ressentant

aussi un désir physique et sexuel pour une autre. Et il est enfin possible d'être amoureux.se sans avoir de désir, ou de perdre le désir.

L'effet du désir est différent selon le sexe. Chez les filles, le clitoris et les lèvres au niveau de la vulve vont gonfler et rougir, le vagin va s'humidifier pour faciliter la pénétration. Chez le garçon, le pénis va gonfler, devenir dur, et parfois un peu de liquide va apparaître au niveau du gland. Il s'agit du liquide préséminal ou pré-éjaculatoire (attention car ce liquide contient des spermatozoïdes pouvant entraîner un risque de grossesse si aucun moyen de contraception n'est utilisé).

20

LES PRÉLIMINAIRES

Les préliminaires, c'est ce "qui précède et prépare l'action", c'est tout ce qui fait monter le désir et l'excitation, selon son imagination.

Cela peut être des caresses sur tout le corps y compris les parties intimes, des baisers, ... Ils peuvent se suffire à eux-mêmes et être considérés comme un acte sexuel, ou aider à préparer l'acte de pénétration dans les meilleures conditions (lubrification pour la fille et érection pour le garçon). C'est aussi un moment pour découvrir l'autre. Les préliminaires peuvent également se réaliser après l'acte de pénétration, il n'y a pas d'ordre spécifique. Ils n'ont aucun caractère obligatoire, tout dépend des envies du moment.

62

LA PÉNÉTRATION

La pénétration se pratique pour le plaisir, il s'agit d'une expérience partagée, d'une découverte mutuelle où on s'adapte aussi à l'autre. Si une pratique fait mal, il faut s'autoriser à la refuser, ou à le dire et stopper, même pendant l'acte. C'est une question de respect de soi et de l'autre.

La 1^{re} fois ne fait pas toujours mal mais par précaution, mieux vaut y aller en douceur et sentir si cela procure du plaisir ou non avant d'aller plus loin ou plus vite.

LE PLAISIR SEXUEL

16

Le plaisir varie selon les personnes. Il est le signe d'un réveil des hormones: la testostérone, dite hormone du désir, que l'on trouve aussi bien chez l'homme que chez la femme (en plus grande quantité chez l'homme); la lulibérine, l'hormone qui pousse à chercher de plus en plus de caresses.

Le plaisir sexuel peut être ressenti lorsqu'on stimule les zones érogènes du corps. Elles sont nombreuses, leurs sensibilités varient d'une personne à une autre et elles sont différentes d'une personne à une autre.

En s'assurant du consentement et des ressentis de son/sa partenaire, on s'assure aussi que chacun puisse être dans de bonne condition pour ressentir plus de plaisir.

Le plaisir n'est pas étroitement lié à la performance, ni à l'orgasme. On peut le ressentir quand on est satisfait de la situation. Il y a autant de façons de prendre du plaisir que de sexualités différentes.

**On peut avoir envie dans sa tête
(avoir du désir) sans que le corps soit prêt.
Il est important de respecter ses envies
et de ne pas se forcer.**

65

Prendre du plaisir, c'est se donner et donner du plaisir avec son corps, par des frottements, des pénétrations, des mots, des gémissements, etc. Les parties du corps les plus sensibles sont les zones érogènes (partie du corps humain qui, lorsqu'on la stimule, peut produire des sensations de plaisirs érotiques et peut provoquer une excitation sexuelle). La sexualité est différente d'une personne à l'autre, les besoins, les envies, les zones érogènes et la définition du plaisir ne sont pas les mêmes pour tous.tes.

Notre éducation, notre culture, notre religion peuvent influencer notre rapport au plaisir, nous autoriser à le rechercher ou nous inciter à privilégier celui d'autrui. Le savoir peut permettre à chacun de réfléchir à ce qui est vraiment important pour soi.

19

L'ORGASME

L'orgasme est une jouissance extrême qu'on peut atteindre lors de rapports sexuels ou d'une masturbation, chez la fille comme chez le garçon.

Chez la fille, l'orgasme se manifeste par une dilatation des organes génitaux, des contractions musculaires involontaires autour du vagin. Chez le garçon, l'orgasme est souvent assimilé à l'éjaculation. Mais un garçon peut aussi avoir un orgasme sans éjaculation ou une éjaculation sans orgasme. L'orgasme n'arrive pas lors de toutes les relations sexuelles, ce qui n'empêche pas pour autant les partenaires de partager du plaisir. C'est un apprentissage qui peut se faire seule ou à deux et cela peut demander du temps et de la confiance (en soi et en l'autre) pour atteindre l'orgasme.

15

LE FANTASME

Un fantasme est une histoire imaginaire qui suscite l'excitation sexuelle.

Il n'est pas forcément fait pour être vécu dans la réalité, ni pour être raconté.

Autour des différentes formes de sexualité



www.bit.ly/vasi-diversite

104

106

ÊTRE EN COUPLE

Il existe plein de façons d'être en couple. On peut avoir un modèle, on peut aussi s'en éloigner, prendre du recul sur ses propres désirs et envies.

La notion de couple dépend du ressenti de chacun.

**Le point de départ est-il
le premier baiser ?
le premier cadeau ?
le premier " je t'aime " ?**

76

MON CHOIX AMOUREUX

Il n'est pas rare que la famille se mêle des histoires d'amour: l'âge, l'origine, la culture, le genre, l'orientation sexuelle, le métier, les études, les opinions politiques, la classe sociale, etc. d'un.e partenaire peuvent être des facteurs d'exclusion. Même si une famille a l'impression que la personne est trop jeune pour prendre des décisions, toute personne a le droit d'aimer et d'être en couple avec qui elle veut dans le respect de la loi. Il n'est pas légitime d'interdire de vivre une histoire d'amour. De plus, chacun doit pouvoir comprendre le pourquoi d'une interdiction et décider pour lui-même.

La responsabilité de la famille est d'offrir un espace de liberté pour interroger, être soutenu.e et protégé.e.

01 48 06 42 41

www.sos-homophobie.org

0 800 235 236

filsantejeunes.com

31

LA POLYGAMIE

Avoir plusieurs époux/épouses s'appelle la polygamie, et est interdite en France, que ce soit à travers le mariage ou le PACS.

Selon l'article 433-20 du Code pénal: « Le fait, pour une personne engagée dans les liens du mariage, d'en contracter un autre avant la dissolution du précédent, est puni d'un an d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende. Est puni des mêmes peines l'officier public ayant célébré ce mariage en connaissant l'existence du précédent. »

Par contre, il est possible de vivre plusieurs histoires d'amour en même temps: cela s'appelle le polyamour ou le couple libre. Cela signifie que chaque personne est au courant et est d'accord pour qu'il y ait d'autres partenaires sexuels ou amoureux dans leur couple.

30

75

LA DIFFÉRENCE ENTRE GENRE ET IDENTITÉ SEXUELLE

Le genre est une construction sociale, basée sur des idées reçues de ce qu'est d'être un homme/être une femme. Il peut varier dans le temps et l'évolution d'une personne, et varie d'une culture ou d'un pays à l'autre.

L'identité sexuelle est l'indication du sexe physiologique d'une personne (mâle avec un pénis, femelle avec une vulve, ou intersexe). Il ne change qu'à la faveur d'une intervention chirurgicale.

75

105

LA QUESTION DU GENRE

Quand une personne ressent un décalage entre son sexe biologique et son genre, on parle d'une personne transgenre (par exemple: une femme qui se reconnaît à la fois dans le genre féminin et dans le genre masculin, ou une femme qui se reconnaît dans le genre masculin et en adopte les codes).

Une personne trans' est une personne dont le sexe biologique, assigné à la naissance de façon binaire, ne correspond pas à son identité de genre.

Le terme de "transidentité" permet de dépasser le clivage qui a pu exister entre les termes "transsexuel.le" et "transgenre". La transidentité est le fait, pour une personne transgenre ou trans, de ne pas s'identifier au genre qu'on lui a attribué à la naissance sur la base de ses organes génitaux.

Exemple: Une personne assignée homme car il est né avec un pénis (identité sexuelle), peut se sentir femme à l'âge adulte (identité de genre).

Il est important de distinguer l'identité sexuelle de l'orientation sexuelle (voir page 24)

0 800 004 134

LEIA est là

Orientation sexuelle
Identité de genre

72

L'ORIENTATION SEXUELLE

Ce qui définit notre orientation sexuelle c'est le type de personne qui nous attire, que l'on pourrait aimer, envers qui on ressent du désir même si aucun rapprochement physique n'a eu lieu.

Pour être conseillé, il est utile de se rapprocher d'associations spécialisées comme la Fédération LGBT, ou d'en parler avec un.e professionnel.le de l'écoute comme un.e psychologue, un.e sexologue ou un.e conseiller.e conjugal.e et familial.e dans un centre de santé sexuelle ou de planning familial.

0 800 004 134

LEIA est là

Orientation sexuelle
Identité de genre

32

LGBTQIA+

Dans les années soixante-dix est apparu l'acronyme LGBT pour définir les orientations et les genres sexuels: Lesbien, gay, bisexuel, transidentité/transgenre.

Cette expression s'est enrichie au fil du temps avec les lettres QIA désignant respectivement Queer (exclut de la définition de l'hétérosexualité), Intersexe (sans sexe défini), Asexuel (aucune attirance sexuelle).

Le « + » désigne d'autres orientations: androgyne (entre l'homme et la femme), pansexuel (attirance pour tous les genres et orientations sexuelles), etc.

27

L'HOMOSEXUALITÉ

L'homosexualité, est le fait d'être attiré.e affectivement et/ou sexuellement par des personnes du même sexe. L'orientation sexuelle est propre à chaque personne, relève de l'intime et n'est pas quelque chose que l'on choisit. À l'adolescence, on peut éprouver une attirance physique ou sexuelle, un sentiment amoureux, pour quelqu'un de son sexe. Cela peut être une simple étape de la vie affective ou le début d'une véritable expression homosexuelle.

On peut aussi ressentir du désir et/ou de l'amour pour les 2 sexes, avec une même intensité ou avec des intensités différentes. Cela se nomme la bisexualité.

29

L'ASEXUALITÉ

Une personne asexuelle (ou "ace") ne ressent pas de désir physique, pour qui que ce soit. Elle ne souhaite pas avoir de relation sexuelle, même dans le cadre d'une relation amoureuse sérieuse et durable.

33

74

ÊTRE VIERGE

Le mot virginité a plusieurs sens. Au sens anatomique du terme, il désigne le déchirement de l'hymen (seulement présent chez 1 fille sur 3) lors d'un premier rapport sexuel. Il n'existe pas d'équivalence chez le garçon. Il existe aussi le terme: virginité « relationnelle » désignant un garçon ou une fille n'ayant jamais eu de relation sexuelle.

La virginité ne se perd donc pas forcément lors d'une pénétration, mais bien lors d'une relation sexuelle.

Il n'y a pas d'âge maximum ou d'obligation pour le premier rapport sexuel.

Chaque personne doit suivre son rythme et son désir.

Être vierge ça veut dire ne jamais avoir eu de rapport sexuel. Cela peut être un choix, pour des raisons personnelles, morales, ou encore religieuses.

LA PORNOGRAPHIE

On parle de pornographie pour qualifier toutes "représentations explicites sexuelles et/ou d'actes sexuels ayant pour but de provoquer de l'excitation sexuelle". L'industrie pornographique, représente le commerce et les moyens pour vendre des produits à caractère sexuel (films, objets...).

28

Pour que la consommation de pornographie soit un moment agréable, il faut s'assurer que les personnes la regardant soient d'accord. Elle est interdite aux moins de 18 ans parce qu'il peut y avoir des contenus violents, crus ou choquants. Elle ne représente pas la réalité. Les personnes mises en scènes sont des acteurs.rices, qui préparent et répètent leurs scènes à l'avance, simulent l'expression du plaisir, et sont choisies selon des attributs physiques stéréotypés.

Une autre forme de pornographie appelée « porno amateur » est présente sur Internet. Ce sont des personnes non acteurs.trices professionnel.les qui se filment lors de relations sexuelles ou lors de séances de masturbation. Là encore, l'âge requis pour visionner ce type de contenus est d'avoir 18 ans.

73

À la puberté, la sensualité/le désir peut se réveiller sous l'effet des hormones, et c'est le moment où se posent les questions sur la sexualité et les relations amoureuses. Chercher des réponses est tout à fait normal. En allant chercher des informations dans la pornographie, le risque est de confondre la fiction et la réalité, et de se comparer à des stéréotypes propres à ce domaine. Peut-être que regarder un film pornographique est une façon d'éviter de parler de sexualité avec d'autres personnes? Pourtant il existe des professionnels. les, ou des plateformes, formés à l'accueil et l'écoute de façon gratuite et anonyme, ou des sites délivrant des informations fiables.

Professionnel.le.s: Médecin, gynécologue, sexologue, centre de santé sexuelle, Planning familial, infirmier.es de vie scolaire

Plateforme: Fil santé jeunes 0800.235.236

Site: onsexprime.fr, filsantejeunes.com

Autour de la reproduction, de la conception d'un enfant



www.bit.ly/vasi-reproduction-contraception



11

L'OVULATION

L'ovulation c'est l'expulsion de l'ovule par l'ovaire en vue d'une fécondation.

L'ovule est une cellule produite tous les mois par les ovaires. Si l'ovule est fécondé par un spermatozoïde, cela entraîne une grossesse. Si l'ovule n'est pas fécondé, cela va provoquer les règles. En cas de rapport sexuel, l'utilisation d'un moyen de contraception rend impossible l'ovulation et la grossesse.

93

94

VOULOIR UN ENFANT

Chacun est libre de vouloir ou de ne pas vouloir d'enfant, de se sentir prête.e ou de ne pas se sentir prête.e. Il est important de bien réfléchir aux responsabilités que cela implique.

IL PEUT ÊTRE INTÉRESSANT DE :

- > Différencier le fait d'être enceinte et d'avoir un enfant ?
- > Envisager les conséquences dans l'ensemble des dimensions de la vie quotidienne : études, travail, lieu de vie, etc.
- > Se demander si ce souhait d'avoir un enfant peut être lié à un besoin de changement, de quitter ses parents, d'entrer dans l'âge adulte.

95

ÊTRE PARENT

Être parent suppose des droits et devoirs :

- | | | |
|-------------|---------------|-----------------|
| > SÉCURITÉ | > SANTÉ | > MORALITÉ |
| > ÉDUCATION | > HÉBERGEMENT | > SCOLARISATION |



LA CONTRACEPTION

Un moyen de contraception est une méthode pour éviter une grossesse lors d'un rapport sexuel.

On distingue 3 types de contraceptifs :

> Contraception orale

pilule, contraception d'urgence (exemple : pilule du lendemain gratuite en pharmacie)

> Contraception interne

préservatif féminin, implant, Dispositif Intra utérin aussi appelé « stérilet » (au cuivre ou hormonal), anneau vaginal, diaphragme, cape cervicale, spermicide, injection de progestatifs, stérilisation (vasectomie, ligature)

> Contraception externe :

préservatif masculin ou féminin, patch

Un.e médecin, un.e gynécologue, un.e sage-femme, qu'ils/elles exercent dans un cabinet privé, dans une maison de santé ou dans un centre de santé sexuelle peuvent aider à choisir et/ou prescrire un moyen de contraception. L'entretien est confidentiel.

Pour les mineur.e.s la consultation est prise en charge à 100 % par la sécurité sociale.

Un centre de santé sexuelle peut également recevoir des mineur.e.s et délivrer certains moyens de contraception sans que l'on avance de frais. L'entretien y est anonyme et gratuit.

L'infirmier.e de vie scolaire peut prolonger une ordonnance de contraceptifs et délivrer la pilule d'urgence.

Lieux et/ou personnes-ressources

Centre de santé sexuelle, professionnel.le.s de santé, infirmier.e de vie scolaire

Il existe différents moyens de contraception pour les filles ainsi que pour les garçons.

Le partenaire de la personne qui prend une contraception peut être présent pour la soutenir (penser à prendre la pilule ou prendre en charge le coût par exemple).



PARLER DE CONTRACEPTION

Au lieu de demander à la personne directement si elle prend une contraception, il est possible d'aborder le sujet de la contraception en général. Il s'agit de montrer notre préoccupation et de lui indiquer notre souhait d'être responsable. Il est important de réfléchir avant à son intention : suis-je prêt.e à faire l'amour ? Souhaite-t-on aborder le sujet avec son/sa partenaire ? Est-ce que je souhaite arrêter de mettre des préservatifs ?

55

RISQUE DE GROSSESSE

En cas de rapport sexuel non protégé (notamment en cas d'oubli d'un moyen de contraception tel que la pilule), il existe un délai, variant selon le type de pilule prise, au-delà duquel un risque de grossesse est possible. Il est nécessaire de se renseigner auprès d'un.e professionnel.le de santé (médecin, pharmacien.ne, gynécologue après un oubli notamment pour envisager la prise d'une contraception d'urgence « pilule du lendemain ».

**Un tableau répertorie
l'ensemble des pilules existantes :**
www.filsantejeunes.com/tabpills

0800 08 11 11

**Service d'écoute et de conseils
anonyme et gratuit**

55

LE TEST DE GROSSESSE

Seul un test de grossesse permet de confirmer ou non si une grossesse est en cours. Pour que le résultat du test de grossesse soit fiable, il y a des délais minimums à respecter :

> Par prise de sang

il est à effectuer minimum 2 semaines après le dernier rapport non protégé,

> Par test urinaire

il est à effectuer minimum 3 semaines après le dernier rapport non protégé. Dans ce cas, un résultat positif est à confirmer par une prise de sang.

10

55

LA CONTRACEPTION D'URGENCE

ATTENTION

**Ce type de contraception
ne fait que retarder l'ovulation.**

**Elle est efficace à 95% quand elle est prise
dans les délais. Elle doit rester exceptionnelle
en cas de rapport non protégé.**

Après un rapport « à risque » (oubli de pilule, préservatif ou contraceptif défaillant...), et sans désir de grossesse, le premier réflexe est la contraception d'urgence dite « pilule du lendemain ». Elle est délivrée par les centres de dépistage, les centres de santé sexuelle, ou les professionnel.le.s de santé (médecin, sage-femme, gynécologue, infirmier.e de vie scolaire, pharmacien.ne). Il est indispensable de se procurer la pilule du lendemain, gratuitement en pharmacie, le plus rapidement après le rapport sexuel non protégé, dans les 3 à 5 jours. Cette contraception d'urgence sera plus efficace lorsqu'elle est prise le plus tôt possible. Si le délai de 5 jours après le rapport est dépassé, ou en cas d'absence de règles, il faut consulter un.e professionnel.le de santé (médecin, sage-femme, gynécologue), en cabinet ou en centre de santé sexuelle.

**Pour la prescription d'une prise de sang,
toute personne peut se rendre dans
un centre de santé sexuelle
(accueil gratuit et anonyme),
ou consulter un.e professionnel.le de santé
(médecin, sage-femme, gynécologue).**

ÊTRE ENCEINTE PENDANT LES RÈGLES

Tout rapport sexuel non protégé, même pendant la période des règles, présente un risque de grossesse. La durée de vie d'un spermatozoïde dans un utérus étant de 5 jours, et le cycle d'ovulation étant parfois aléatoire, il peut y avoir une rencontre entre un spermatozoïde et un ovule pendant ou après les règles.

0800 08 11 11

Service d'écoute et de conseils
anonyme et gratuit

L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

La Loi française autorise l'IVG, c'est-à-dire, l'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) pendant les quatorze premières semaines suivant le début des dernières règles (par conséquent, il n'est pas possible de procéder à une IVG au-delà de 12 semaines de grossesse).

En France, la Loi permet à toute femme enceinte, même mineure, de recourir à une IVG (prise en charge à 100 % par la sécurité sociale). Dans tous les cas une mineure doit être accompagnée d'une personne majeure, cela peut-être ses parents (si elle leur en a parlé), ou une personne majeure de son choix, des associations peuvent aussi l'accompagner à sa demande.

Deux consultations médicales sont obligatoires avant une interruption volontaire de grossesse (IVG). Elles se déroulent avec un.e médecin ou un.e sage-femme, qui est là pour informer et répondre à toutes les questions. La première consultation permet d'informer et d'orienter, la seconde consultation permet de confirmer le souhait d'avorter et de retenir l'une des deux méthodes d'avortement.

L'avortement médicamenteux est possible à domicile, sans hospitalisation, par l'intermédiaire d'un.e médecin ou d'un.e sage-femme.

**Une IVG n'est pas une décision
facile à prendre.**

L'avortement chirurgical (ou IVG par aspiration) nécessite une hospitalisation d'une demi-journée. L'intervention dure une dizaine de minutes et se déroule dans un bloc opératoire sous anesthésie locale (seul le col est endormi ou générale). L'IVG chirurgicale n'entraîne pas de risque de stérilité. Il est estimé qu'environ 220 000 avortements chirurgicaux sont pratiqués en France chaque année.

Il faut différencier Interruption Volontaire de Grossesse (IVG), et Interruption Médicale de Grossesse (IMG). L'IMG est l'interruption d'une grossesse réalisée pour un motif médical: soit parce que la poursuite de la grossesse met en péril la santé de la mère, soit pour anomalie grave du fœtus.

Lieux et/ou personnes-ressources :

Centre de santé sexuelle, professionnel.le.s de santé conventionné.e.s

12

L'INFERTILITÉ

L'infertilité est la difficulté d'avoir un enfant. On parle d'infertilité en cas d'absence de grossesse, malgré des rapports sexuels non protégés pendant une période d'au moins 12 mois.

Les principales causes d'infertilité chez les femmes sont :

- Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) (dérèglement hormonal)
- L'insuffisance ovarienne (défaillance des ovaires)
- L'endométriose (maladie gynécologique inflammatoire et chronique)
- Une infection ou anomalie au niveau de l'utérus

Les principales causes d'infertilité chez les hommes sont :

- L'insuffisance testiculaire (quantité et qualité du sperme), les dysfonctions sexuelles.

D'autres facteurs sont communs aux deux sexes: hormones, tabac, stress, poids, causes environnementales, etc.

14

LA VASECTOMIE

La vasectomie chez l'homme est une opération qui consiste à couper les canaux déférents qui transportent les spermatozoïdes à partir des testicules. Cette intervention, apparentée à la ligature des trompes chez la femme, est définitive et vise la stérilité.

Avant de réaliser cette opération, il convient d'avoir pris le temps de réfléchir sur cette décision de ne pas/plus avoir d'enfant. Des professionnel.le.s de santé sont disponibles pour échanger à ce sujet.

La vasectomie ne change pas l'aspect et la quantité du sperme ni l'érection ou la sensation lors de l'éjaculation.

Autour de la sexualité et des droits



www.bit.ly/vasi-droits

108

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

La journée internationale du Droit des femmes est le 8 mars de chaque année, et fait entendre les revendications en matière d'égalité et de justice entre les hommes et les femmes.

36

LE HARCÈLEMENT SEXUEL

Le harcèlement sexuel, c'est imposer à une personne des paroles ou comportements à connotation sexuelle qui sont offensants, humiliants, intimidants, hostiles, malveillants. Ce délit est puni de 2 ans d'emprisonnement et de 30 000 € d'amende. Cette peine peut être plus lourde (3 ans et 45 000 € d'amende) s'il existe des circonstances aggravantes.



38

LE CONSENTEMENT

Le consentement est un accord clair entre deux personnes pour faire la même chose ensemble.

C'est une question de respect. Pour être sûr que tout est ok, on peut poser à l'autre des questions sur son ressenti, son envie. Une personne peut être consentante à un moment, et changer d'avis quelque temps après. Si la personne hésite il n'y a pas de consentement.

79

LES VIOLENCES SEXISTES



Les violences sexistes et sexuelles sont la plupart du temps banalisées: une main aux fesses, la diffusion d'une photo intime d'une fille sur le web, des insultes sexistes, etc.

Ce n'est pas facile de réagir quand on est témoin de comportements violents. On est mal à l'aise, on ne veut pas se mêler de la vie des autres, on craint de ne pas dire les bonnes choses. Pourtant, si on en a le courage, on peut faire remarquer à l'agresseur qu'il a un comportement violent, et demander de l'aide autour de soi.

Pour soutenir une personne qui a besoin d'aide, on peut l'écouter et lui dire "tu as bien fait de m'en parler", "je te crois", "tu n'y es pour rien", "c'est interdit par la Loi", "je peux t'aider". On peut aussi l'accompagner pour déposer plainte.

81

SAVOIR DIRE NON

Il peut être difficile pour une personne de dire non. Une solution est de comprendre ce qui l'empêche de s'exprimer. Il/Elle subit peut-être des pressions, ou a des idées reçues. Il/Elle peut aussi manquer d'assurance, avoir peur d'être rejeté.e.

Dire non, ce n'est pas non plus rejeter cette personne. C'est dire que vous n'avez pas envie à ce moment-là de faire ou recevoir ce geste, cet acte, ...

Il y a des gestes, comme repousser une main ou se détourner, qui sont des signaux clairs pour signifier quand on n'a pas envie. Si la personne continue et fait semblant de ne pas les comprendre, dire « non » clairement. Si elle continue d'ignorer ces informations, elle devient un agresseur.

Le consentement, c'est dire quand on ne veut pas. C'est une manière de se respecter et de respecter l'autre.

Lorsqu'il s'agit d'un refus dans une relation amoureuse, on peut avoir peur que l'autre nous quitte parce qu'on lui refuse quelque chose. Selon la situation, cela peut aider de pouvoir dire que ce « non » s'applique au moment présent et qu'il peut évoluer avec le temps, lorsque toutes les conditions d'un « oui » seront réunies.

Dire non, c'est poser des limites et demander à l'autre de les respecter. Il est important de se sentir en sécurité pour dire non, en particulier dans l'intimité.

110

ASSISTER À UN HARCÈLEMENT DE RUE

Le harcèlement de rue comprend les comportements ayant lieu dans l'espace public (la rue, les transports en commun, la cour d'un établissement scolaire, etc.), visant à s'adresser à des personnes d'une manière intimidante, insistante, irrespectueuse, humiliante ou menaçante, et ce en raison de leur sexe, leur genre ou leur orientation sexuelle.

Les personnes présentes sur l'espace public qui sont témoins du harcèlement, ont un rôle essentiel. Le harceleur peut s'arrêter parce que les personnes montrent leur désapprobation. À l'inverse, le harceleur peut rechercher une forme de popularité face à des témoins complaisants voir complices. Les personnes engagent alors leur responsabilité, en tant que complice du harcèlement. Le harcèlement de rue est puni par la Loi en tant qu'outrage sexiste et sexuel (article R625-8-3 du Code pénal). Il est puni d'une amende de 3 750 €.

QUE FAIRE ?

MÉTHODE DES 5 D

> Direct :

Intervenir avec des phrases comme "c'est irrespectueux", "laissez la tranquille"...

- > **Distraire : attirer l'attention du harceleur vers une autre conversation**
- > **Déléguer : demander de l'aide autour de soi**
- > **Delay (reporter) : s'assurer que la victime va bien, l'accompagner**
- > **Documenter : filmer ou prendre en photo la scène, noter tous les détails pour témoigner.**

109

RECEVOIR UN "NUDE", UNE "DICK PICK"* OU AUTRES PHOTOS À CARACTÈRE SEXUEL SANS L'AVOIR DEMANDÉ

* Une dick pic est une photographie de pénis, généralement en érection, envoyée par internet (réseau social, site de rencontres, messagerie instantanée, courrier électronique, etc.).

C'est une situation de non-consentement interdite par la loi qui punit le partage de photos à caractère sexuel, même si on a consenti à prendre ces photos, qu'il s'agisse d'échanges publics (sur un forum par exemple) ou privés (entre « amis » sur un réseau social).

Quelques recommandations si tu le souhaites, tu peux :

- > bloquer l'auteur.e
- > conserver des preuves
- > porter plainte



80

DIFFUSER UNE PHOTO DE SON/SA PETIT·E AMI·E NU·E

Avant de diffuser une image reçue, il faut se demander :

Est-ce que j'enverrais cette photo si c'était moi qui étais dessus ? Est-ce que cette photo va faire du mal à quelqu'un ?

Est-ce que mon.ma petit.e ami.e est d'accord ?

Il est interdit, de publier du contenu sur une personne sans son consentement. Les peines maximales encourues par le publieur sont 2 ans de prison et 60 000 € d'amende.

L'atteinte à l'intimité de la vie privée est punie par l'article 226-1 du Code pénal. L'article 226-2 du Code pénal précise que la conservation, la divulgation et l'utilisation d'une image obtenue de manière illicite est un délit puni des mêmes peines.

37

LES VIOLENCES SEXUELLES

Il y a 2 niveaux de violences sexuelles : l'agression sexuelle et le viol.

- > **L'agression sexuelle** est un délit puni par la Loi. Il s'agit de tout acte sexuel commis avec violence, contrainte, menace ou surprise.
- > **Le viol** est un crime puni par la Loi. Il s'agit de tout acte de pénétration sexuelle commis avec violence, contrainte, menace ou surprise : pénétration vaginale, anale etc.

111

LES RÉSEAUX SOCIAUX

L'identité numérique d'une personne est l'ensemble des contenus qu'elle a publié sur Internet. Elle prend de plus en plus de place et peut avoir des conséquences dans la vie réelle et même sur du long terme. Pour maîtriser ce qui est publié sur soi (e-réputation), il faut exploiter les paramètres de confidentialité des réseaux utilisés, et limiter l'accès à ses publications. Il est important de vérifier régulièrement ses traces, en tapant son nom et prénom sur un moteur de recherche.

LES PEINES ENCOURUES

AGRESSION SEXUELLE

**Jusqu'à 5 ans de prison
et 75 000 euros d'amende,
en cas de circonstances aggravantes :
jusqu'à 10 ans de prison
et 100 000 euros d'amende.**

VIOL

**Jusqu'à 15 ans de prison,
en cas de circonstances aggravantes :
jusqu'à 30 ans de prison ou la perpétuité**

LE VIOL

On parle de viol quand il y a une pénétration sexuelle lors d'une agression.

Cela comprend toute pénétration: vaginale, anale ou orale, qu'elle soit faite avec le sexe, la main ou un objet. Cela comprend également la situation où l'auteur.e force la victime à commettre sur elle-même la pénétration.

Selon la Loi, adoptée par le Sénat le 21 janvier 2021, un.e mineur.e de moins de 13 ans ne peut pas consentir à une relation sexuelle. Son désaccord est automatique. Tout acte de pénétration sur un.e mineur.e de 13 ans est considéré comme un viol, crime puni de vingt ans de réclusion.

Ce n'est jamais facile de parler de ces choses-là et il faut du courage pour oser en parler. Une personne victime de viol peut se sentir coupable de ce qui lui est arrivé, vulnérable, traumatisée. Il faut l'écouter, ne pas remettre en doute ou relativiser ce qu'elle a vécu et la soutenir pour qu'elle s'adresse à une personne de confiance qui peut l'accompagner dans les démarches de dépôt de plainte, auprès des services de police ou de gendarmerie. D'autres personnels peuvent également être sollicités: médecin traitant, centre de santé sexuelle, etc. Il est important de ne pas rester seul.e face à une agression sexuelle ou un viol, il existe des interlocuteurs variés.

Porter plainte pour une agression ou un viol permet d'être reconnu comme une victime et de demander des dommages et intérêts. cela permet aussi de donner des moyens à la Justice d'interpeller l'auteur.e, qu'il/elle soit poursuivi.e et condamné.e pour éviter de nouvelles victimes.



0 800 235 236
filsantejeunes.com



116 006
numéro d'aide aux victimes



www.france-victimes.fr

40

L'ABUS SEXUEL

Un abus sexuel est une agression à finalité sexuelle, avec ou sans pénétration, réalisée avec violence, contrainte, menace ou surprise (selon l'article 222-22 du Code pénal).

LES DIFFÉRENTS ABUS SEXUELS :

- > viol
- > inceste
- > exhibition sexuelle
- > harcèlement sexuel
- > cyberharcèlement
- > insultes
- > prostitution

78

UNE INSULTE HOMOPHOBE

Être traité de PD est une insulte homophobe. Les insultes blessent, traumatisent et cherchent à rabaisser. Elles sont une violence car elles peuvent faire mal, même sur le ton de la plaisanterie.

La Loi prévoit des peines dans le cas d'injure raciste, sexiste, homophobe ou handiphobe : une contravention de 1500 € pour une injure privée, et 6 mois de prison et 22 500 € d'amende pour une injure publique.

3018

Non au harcèlement

01 48 06 42 41

SOS Homophobie

0 800 235 236

filsantejeunes.com

119

Service national d'accueil téléphonique
de l'enfance en danger

0 800 004 134

LEIA est là

Orientation sexuelle
Identité de genre

35

L'HOMOPHOBIE

Étymologiquement, homophobie veut dire " peur des homosexuel.le.s ".

Il s'agit d'une discrimination envers les personnes homosexuelles, ou l'homosexualité de manière générale. Elle se traduit par des réactions de mépris, de rejet, d'exclusion ou de violences (verbales, écrites, physiques et psychologiques) à l'encontre des personnes homosexuel.le.s, ou des personnes supposées l'être. Elle vient d'anciens préjugés considérant l'homosexualité comme une maladie ou une anormalité.

L'homosexualité est le fait d'être attiré.e affectivement et/ou sexuellement par des personnes du même sexe.

L'orientation sexuelle est propre à chaque personne, relève de l'intime et n'est pas quelque chose que l'on choisit.

Le Code Civil (article 9) rappelle que « chacun a droit au respect de sa vie privée ». Le Code Pénal (article 225-1) indique que « constitue une discrimination toute distinction opérée entre personnes (...) à raison de leur sexe, de leurs mœurs, de leur orientation sexuelle ». Les sanctions encourues peuvent atteindre 3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende.

Autour de la sexualité et ses moyens de protection



www.bit.ly/vasi-risques

84

LE PRÉSERVATIF FÉMININ

Le préservatif féminin, ou préservatif interne, est un moyen de protection contre le VIH et les IST, mais aussi un moyen de contraception.

Il se présente sous forme de gaine, avec un anneau souple à chaque extrémité. Il se place dans le vagin jusqu'à 8 heures avant un rapport sexuel.

Afin d'éviter tout stress au moment venu, il faut penser à s'entraîner avant !

On peut en trouver dans les pharmacies et sur internet. On peut en obtenir gratuitement dans les centres de santé sexuelle, dans les CeGIDD

(centres gratuits d'information de dépistage et de diagnostic) et dans les associations de lutte contre le VIH.

43

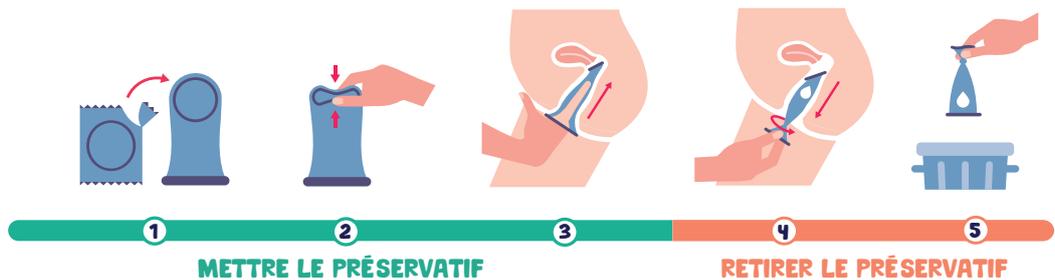
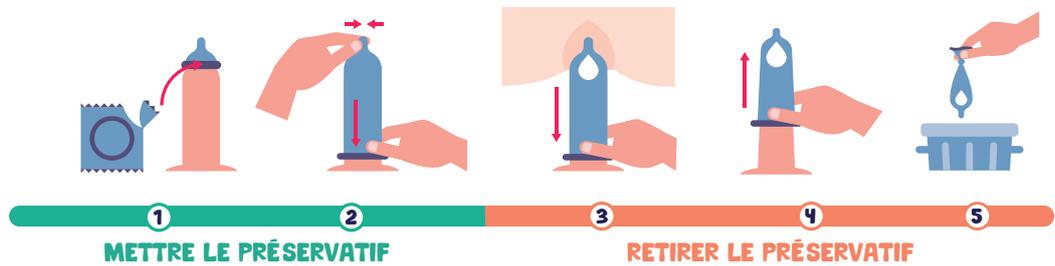
116

UTILISER UN PRÉSERVATIF

Les précautions à prendre lors de l'utilisation d'un préservatif sont :

- ▶ S'entraîner avant la première utilisation.
- ▶ Vérifier que la date de péremption n'est pas dépassée.
- ▶ Vérifier que l'étui est en bon état, et porte le logo CE, sinon il risque d'être moins efficace (fragilité, manque de lubrification).
- ▶ Ne pas ouvrir l'étui avec les dents ou un ciseau
- ▶ Ne pas superposer plusieurs préservatifs, ni utiliser un féminin et un masculin en même temps (glissement, rupture).
- ▶ Pour le préservatif externe (masculin), utiliser un gel à base d'eau si besoin d'un lubrifiant supplémentaire.
- ▶ Pour le préservatif externe (masculin), repérer le sens dans lequel il se déroule.
- ▶ Pour le préservatif interne (féminin), différencier l'anneau interne de l'anneau externe. L'anneau externe doit recouvrir la région des lèvres.
- ▶ Choisir la bonne taille en mesurant le diamètre de son pénis et en regardant ensuite sur les boîtes la taille adéquate. Un préservatif trop grand ou trop petit est, en plus d'être inconfortable, un risque qu'il craque ou qu'il s'enlève au moment de la pénétration.

COMMENT UTILISER UN PRÉSERVATIF ?



SI LE PRÉSERVATIF CRAQUE :

Dans le cadre d'un rapport hétérosexuel, s'il y a rupture du préservatif il y a un risque de grossesse. Sans autre méthode de contraception, une contraception d'urgence doit être prise si possible dans les douze heures après le rapport non ou mal protégé. Elle peut être prise dans les 3 jours ou 5 jours selon le médicament utilisé.

Un préservatif est à usage unique, il faut le jeter après usage.

Dans tous les cas, peu importe la nature du rapport sexuel, un risque de transmission d'Infections Sexuellement Transmissibles (IST) ou du VIH est réel. Si le/la partenaire ne connaît pas son statut sérologique, ou s'il/elle est séropositif.ve, il faut se rendre, de préférence dans les 4 heures suivant l'accident, et au plus tard dans les 48 heures, au service des urgences de l'hôpital le plus proche ou dans un CeGIDD pour un dépistage. Il est important de réagir rapidement, même si les émotions ressenties sont fortes. Un résultat, et un entretien professionnel non jugeant, sont rassurants.



SE PROCURER DES PRÉSERVATIFS

Les préservatifs sont distribués gratuitement dans les centres de santé sexuelle, les centres de dépistage (CeGIDD), les associations de lutte contre le VIH, et par les infirmier.e.s de vie scolaire. Depuis le 1^{er} janvier 2023, les préservatifs des 2 marques « Eden » et « Sortez couverts ! » peuvent être pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans prescription médicale pour toute personne de moins de 26 ans, sans minimum d'âge.

Les préservatifs externes :
 Be Loved,
 Eden,
 Eden Perlés,
 Manix Classic,
 Manix sensitivity,
 Sortez couverts !,
 Sure & Smile

Les préservatifs internes :
 Be Loved free,
 Ormelle,
 So sexy & Smile.

Parmi les gratuits, il en existe sans latex.

AVOIR UN RAPPORT NON PROTÉGÉ

Pour qu'un rapport sexuel non protégé soit sans risque, il est nécessaire que les partenaires aient été dépistés négatifs aux IST et VIH.

Si ce n'est pas le cas, un test peut être fait dans les 15 jours suivant le rapport. Dans le cadre d'un rapport hétérosexuel, il est important également que la partenaire féminine soit protégée du risque de grossesse par un contraceptif. Si ce n'est pas le cas, elle doit prendre une contraception d'urgence le plus rapidement possible, et dans un délai de 5 jours maximum.

0800 08 11 11

Service d'écoute et de conseils
anonyme et gratuit

Lieux et/ou personnes-ressources : Centres de dépistage, centre de santé sexuelle, professionnel.le.s de santé (médecin, sage-femme, gynécologue, infirmier.e de vie scolaire).

LES PIRES EXCUSES POUR NE PAS METTRE UN PRÉSERVATIF

> Ça donne moins de sensations.

C'est une question d'ambiance.
si tu te sens bien, que tu as choisi
le préservatif qui te convient et
que tu t'amuses, ça peut même en créer.

> Ça fait débâter.

C'est une question d'ambiance,
Cela ne se produit pas si
tu te sens bien et que tu t'amuses.

> Ça serre.

Choisis la bonne taille.

> Ça casse l'ambiance.

Oui si tu le cherches partout,
mais ça peut aussi être un jeu.

> Je suis allergique au latex.

Il existe des préservatifs sans latex.

> On fait attention.

Oui mais on est jamais à l'abri !

> Je n'ai pas d'IST.

Comment le sais-tu ?

> Nous sommes amoureux.

D'accord, mais cela n'empêche pas
de se protéger.

> Il n'y a rien à cacher.

Ce n'est pas le sujet, il s'agit de se protéger !

> C'est une question de réputation

Quelle réputation ?
Celle de quelqu'un de responsable ?

> C'est la première fois.

Raison de plus pour rester clean !
On peut être porteur d'une IST
même en étant vierge

> Ça brûle.

As-tu pensé au lubrifiant ?

41

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Les Infections Sexuellement Transmissibles ou IST sont liées soit à un virus, une bactérie, un parasite, ou une mycose (champignon), et se transmettent lors de rapports sexuels. Pour la plupart d'entre elles, il existe des traitements efficaces.

Les plus courantes :

Chlamydia, papillomavirus (HPV), blennorragie

Les moins fréquentes :

Syphilis, morpion, gale, trichomonas vaginalis

Celles qui ne se guérissent pas mais se traitent

VIH/SIDA, herpès génital, hépatite B

115

AVOIR UNE IST

Une IST ça peut arriver à tout le monde, comme toutes les maladies contagieuses.

Aussi, ne pas faire à autrui ce qu'on n'aimerait pas qu'on nous fasse est un principe qui doit nous permettre de réagir. La plupart des IST se soignent rapidement, il faut consulter, se faire dépister et soigner.

Il est essentiel de se faire dépister régulièrement car on peut avoir une IST sans le savoir et donc la transmettre sans savoir qu'on était porteur de cette maladie...

Lorsqu'on est porteur d'une IST et qu'on a eu un rapport sexuel non protégé contre les IST, il est indispensable d'en parler au partenaire sexuel afin qu'il puisse se faire dépister et se traiter si besoin.

47

82

LES CeGIDD

Il existe, partout en France, des Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD) des infections par les virus de l'immunodéficience humaine (VIH), des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles (IST).

On peut y rencontrer un.e médecin ou infirmière, un.e assistant.e social.e, un.e psychologue ou un.e sexologue, se faire prescrire une contraception ou être vacciné contre les hépatites A et B, et le papillomavirus.

Se faire dépister régulièrement est important car parfois des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) sont asymptomatiques. C'est-à-dire qu'on n'a pas de symptômes (on ne voit ni ne sent rien d'anormal).

46

VACCINS CONTRE CERTAINES IST

Le vaccin contre l'hépatite A s'adresse aux hommes ayant des relations sexuelles avec un homme. Les vaccins contre l'hépatite B et le papillomavirus (HPV) sont ouverts à tout le monde.

Certaines infections sexuellement transmissibles peuvent être évitées grâce à des vaccins. On peut ainsi se protéger efficacement contre les hépatites A et B. Les principaux papillomavirus (HPV) peuvent également être combattus grâce à des vaccins.

LE VIH

Le VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) responsable du SIDA (Syndrome d'Immuno-Déficience Acquise) peut se transmettre d'une personne contaminée à une autre :

- ▶ Lors de rapports sexuels avec pénétration vaginale et/ou pénétration anale non protégée par un préservatif (externe ou interne).
- ▶ Lors d'une fellation (essentiellement en cas d'éjaculation dans la bouche) ou cunnilingus.
- ▶ Par voie sanguine lors de partage du matériel d'injection en cas d'usage de drogues injectables, d'échanges de paille pour sniffer et en cas de piqûre accidentelle avec du matériel de soins contaminé pour les professionnel.le.s de la santé.
- ▶ De la mère à l'enfant au cours de la grossesse ou de l'allaitement.

La probabilité de transmission est variable selon différents critères, en particulier en fonction de la quantité de virus chez la personne séropositive (charge virale). La prise d'un traitement antirétroviral limite considérablement le risque de transmission du VIH.

Depuis la découverte des premiers cas de sida en 1981, les personnes séropositives subissent des discriminations, que ce soit dans leur vie quotidienne, leur vie amoureuse, au travail, et même auprès de certains professionnel.le.s de santé comme les dentistes ou les gynécologues. Pourtant, les personnes séropositives sous traitement avec une charge virale indétectable ne peuvent plus transmettre le virus, notamment lors de rapports sexuels non protégés par un préservatif.

Une personne séropositive victime de discriminations peut être aidée par des associations.

LE DÉPISTAGE DU VIRUS DU SIDA

Le dépistage se réalise par prise de sang (VIH, hépatites, syphilis) ou par prélèvement (parties génitales, urines, gorge). Un test est obligatoirement suivi d'un deuxième quelque temps plus tard, même en cas de résultat négatif.

On peut aussi ressentir la peur d'avoir peut-être contracté un virus, et/ou de l'avoir transmis. Les professionnel.le.s des centres de dépistage ont l'habitude de répondre à ces appréhensions et leur poser des questions peut être rassurant.



**Voyage vers la vie affective,
la sexualité et l'intimité**