
LA SEXUALITÉ
ET NOUS


BONNE LECTURE !

A l'adolescence, la sexualité est une question centrale. Les hormones entrent en action, le corps change, les questions émergent : amour, identité sexuelle, relations, préférences... C'est déjà compliqué et en plus, tout le monde s'en mêle !

Dans cette bande dessinée, l'équipe pédagogique du Crips partage son expérience acquise au contact des jeunes. Des personnages plus vrais que nature incarnent les anecdotes, les questions fréquentes et les situations, parfois sensibles, spécifiques aux 13-18 ans.

Vous n'y trouverez pas de remèdes miracles mais nous proposons de vous accompagner dans votre réflexion. Faites vos choix et prenez les décisions qui vous conviennent !

SOMMAIRE

La puberté chez les garçons 4
La puberté chez les filles 8
Les stéréotypes sur les filles et les garçons 12
Amour et sentiments..... 16
Du sexe partout ! 20
Le porno 24
Le plaisir en solitaire..... 28
LE rapport sexuel 32
Les préférences sexuelles..... 36
Dire oui, dire non 40
La première fois..... 44
La contraception..... 48
Les préservatifs 52
Les IST 56
À qui en parler ? 60


LA PUBERTÉ CHEZ LES GARÇONS...
$\left(\frac{4}{3}\right)^2$
$\left(\frac{2\sqrt{5}}{342}\right)$
TAN
$\sqrt{450}$
COS
BIIIP
BIIP
BIIP
CLIC
OULALA ! QUEL MAUVAIS RÊVE !
?!
MINCE
MINCE
MINCE
MINCE
MINCE
MINCE
MINCE
MINCE
MINCE


CHÉRIE ! DEPUIS QUAND TON FILS FAIT SA LESSIVE !?
I ♥ NY

LA PUBERTÉ CHEZ LES GARÇONS...

C'EST QUOI ?

La puberté, c'est une transformation du corps, au début de l'adolescence, durant laquelle un garçon devient un homme.

C'EST QUAND ?

Entre 10 et 15 ans, en général. Ça peut survenir brutalement ou arriver progressivement et durer plusieurs années.

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Des poils commencent à pousser sur le visage, le pubis et sous les bras. La voix devient plus grave.
Les garçons produisent du sperme, un liquide blanc qui contient les spermatozoïdes. Et puis des boutons peuvent apparaître un peu partout : c'est l'acné.

LES POILS des hommes sont généralement plus épais et plus nombreux. C'est normal d'en avoir.
On peut choisir de les laisser pousser, de les raser ou de les épiler. Ce n'est pas une question d'hygiène. Il s'agit d'un choix personnel et esthétique.
Ça dépend aussi de la mode…


CRO-MAGNON


LOUIS XIV


VICTOR HUGO


BECKHAM

Alors ça veut dire qu'on devient homme ?



Pas forcément. Nos caractères sexuels s'affirment au moment de la puberté, sous l'action des hormones. Le corps change mais l'identité sexuelle de chacun ne se limite pas à un pénis et des poils.
D'ailleurs, c'est quoi pour toi être un homme ?

Et le sexe dans tout ça ?



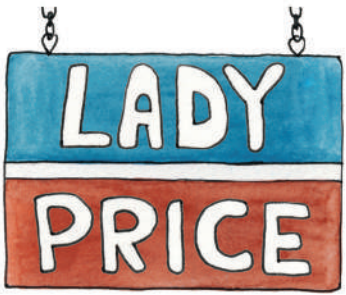
Le pénis des garçons continue de grandir jusqu'à 17 ou 18 ans.
Les testicules grossissent et descendent dans les bourses.
Un homme a des érections plusieurs fois par jour et connaît ses premières éjaculations au moment de la puberté.
Celles-ci ne sont pas nécessairement déclenchées par une stimulation sexuelle. Elles peuvent notamment survenir pendant le sommeil.

Que de changements !

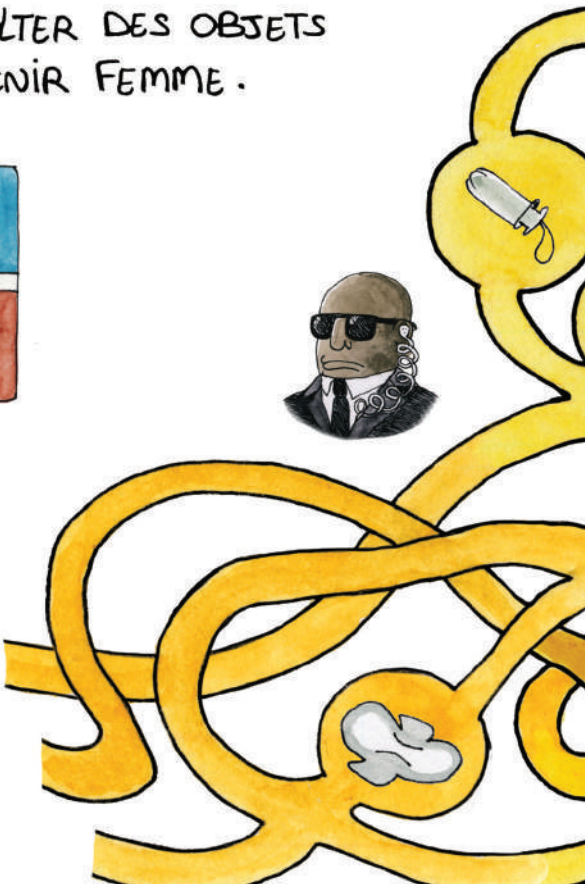
Essaye de te familiariser avec ce nouveau corps, ce corps d'adulte. Tu peux te regarder dans une glace, te toucher, en parler avec les autres et t'amuser à comparer vos impressions. Tout le monde est différent et on ne choisit pas son corps.
C'est parfois difficile à vivre et il faut prendre le temps de s'habituer. Une fois ta puberté terminée, tu pourras adapter ton physique en fonction de tes goûts ou de la mode que tu souhaites suivre. Tout est possible, tant que tu sais conserver ces particularités qui te rendent unique.

LA PUBERTÉ CHEZ LES FILLES...

AIDE ALEX ET SAM À RÉCOLTER DES OBJETS QUI LES AIDERONT À DEVENIR FEMME.








BANDES CIRE
TU ES SÛRE QU'ON A BESOIN DE TOUT ÇA !?

LA PUBERTÉ CHEZ LES FILLES ...

C'EST QUOI ?

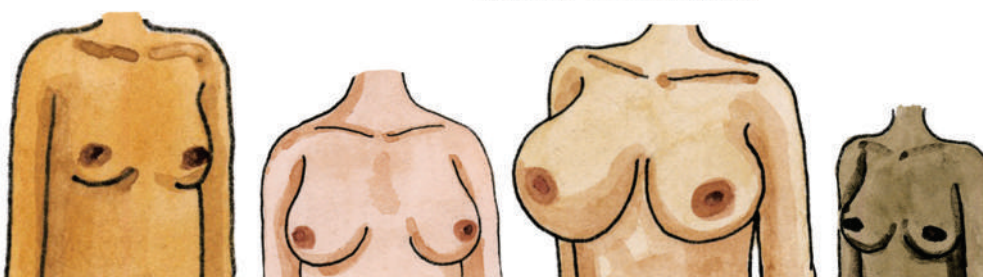
La puberté, c'est une transformation du corps, au début de l'adolescence, durant laquelle une fille devient une femme.

C'EST QUAND ?

Entre 10 et 15 ans, en général. Ça peut survenir brutalement ou arriver progressivement et durer plusieurs années.

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Les poils commencent à pousser autour du sexe et sous les bras. Les filles ont les seins qui poussent et c'est aussi le début des règles. Des boutons peuvent apparaître sur le visage ou ailleurs : c'est l'acné.



LES SEINS se développent à la puberté. Gros ou petits, il n'y a pas de standard de taille ou de forme. Lorsqu'ils grossissent, ils peuvent devenir douloureux. Tu peux utiliser un soutien-gorge pour soulager ta poitrine (brassière, bandeau ou balconnet) et pour la mettre en valeur (rembourré, en coton ou en dentelle).

Les Premières règles, c'est un moment fort de la puberté.

Vers 12 ans, ce sont d'abord de petits saignements irréguliers, bruns ou rouge foncé. Parfois douloureuses, elles deviennent plus régulières avec le temps (1 fois par mois environ) et peuvent durer de 3 à 7 jours. Pour protéger tes sous-vêtements, tu peux choisir des serviettes ou des tampons, vendus au rayon hygiène. Si tu le souhaites, demande conseil à tes parents, tes sœurs, tes amies, ton infirmier-ère scolaire, etc.



Alors ça veut dire qu'on devient femme ?

En fait ça ne suffit pas. Sous l'action des hormones, le corps change mais l'identité sexuelle de chacun ne se limite pas à avoir de la poitrine et ses règles. D'ailleurs, c'est quoi pour toi être une femme ?



Et le sexe dans tout ça ?

Les grandes lèvres, qui entourent l'entrée du vagin, grossissent ; les petites lèvres grandissent et la peau peut devenir plus foncée. A l'entrée du vagin, le clitoris entre en érection et peut procurer du plaisir lorsqu'il est stimulé.

Que de changements !

Essaye de te familiariser avec ce corps d'adulte. Tu peux te regarder dans une glace, te toucher, en parler avec les autres. Pour accompagner cette transformation, tu peux adapter ton physique en fonction de tes goûts ou de la mode que tu souhaites suivre, tant que tu sais conserver ces particularités qui te rendent unique.


LES STÉRÉOTYPES SUR LES FILLES ET LES GARÇONS
HUM HUM
!?
MOI VOULOIR SEXE TOI
Ô MON BEAU PRINCE LES OISEAUX PORTERONT NOTRE AMOUR


BON BAH... AU POINT OÙ ON EN EST, UN PETIT VERRE ÇA TE TENTE !?
PSST... C'ÉTAIT CENSÉ ÊTRE UNE FÊTE COSTUMÉE?
NON, ANNULÉE ! ILS ONT PAS EU LE MOT
INH INH
LE LOOK ! T'AS VU?
ELLE EST OÙ SA GRENOUILLE ?

Les stéréotypes sur les filles et les garçons

C'est quoi ?

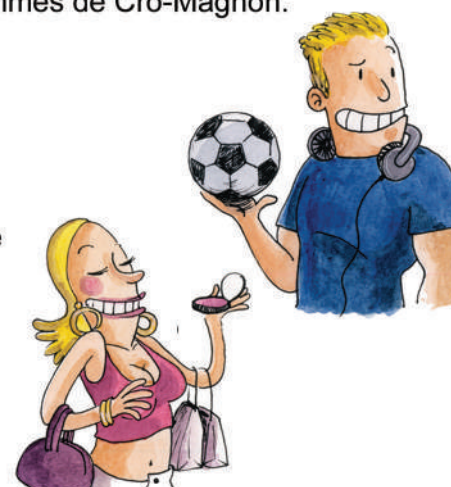
Un stéréotype est une idée toute faite qu'on peut avoir sur un groupe de personnes. Et des stéréotypes, tout le monde en a.



Pourtant, les filles ne sont pas toutes des princesses et les garçons ne se comportent pas tous comme des hommes de Cro-Magnon.

Ça ressemble à quoi ?

« Les filles aiment le rose, le shopping et sont romantiques. Les garçons préfèrent le bleu, le sport et ne pensent qu'au sexe. » Bien sûr, si on généralise, tout ça est faux mais on le dit quand même : ce sont des stéréotypes.



D'où ça vient ?

Le monde qui nous entoure véhicule ces stéréotypes. Sans s'en rendre compte, on finit par les reproduire. Par exemple, on a tendance à offrir des poupées aux filles et des pistolets aux garçons : les filles apprennent à materner et les garçons à se battre.

À QUOI ÇA SERT ? À simplifier ce monde parfois compliqué. Ça peut être rassurant avec de nouvelles personnes parce qu'on a l'impression de savoir qui elles sont. Evidemment, ça ne marche pas à tous les coups. Par exemple, il y a plein de garçons fans de mode et de filles qui jouent aux jeux vidéo.

ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

Beaucoup de gens ne correspondent pas à ce qu'on dit d'eux, et c'est tant mieux ! Tu n'es pas obligé-e de te conformer aux stéréotypes et de ressembler à tout le monde.

Des stéréotypes on en a sur toutes les catégories.

Les jeunes vus par les adultes ça peut donner ça :



...TU TE RECONNAIS ?!

ALORS, J'EN FAIS QUOI ? Si tu sais repérer les stéréotypes, tu te sentiras moins contraint-e de faire ce qu'on t'impose. Et si tout le monde s'y met, on gagne en tolérance, en liberté. Et en nuance : tu peux être une fille footballeuse qui met du vernis à ongles sans se laisser marcher sur les pieds. Ou un garçon réservé qui aime traîner avec ses potes et fait de la danse.

AMOUR ET SENTIMENTS




RIEN DE GRAVE
VOUS ÊTES TOUT SIMPLEMENT
AMOUREUX !!!
ET ÇA !?
C'EST DE L'AMOUR ?
BEU...

AMOUR ET SENTIMENTS



C'EST QUOI ?

Attirance, amitié, amour : difficile de les distinguer ! L'amour est un sentiment fort qui remplit de bonheur. Tes relations prennent une place très importante et tu as probablement envie de passer beaucoup de temps avec ton entourage.

À QUOI ÇA SERT ?

Quand on éprouve des sentiments pour une personne, on a envie de se rapprocher, d'apprendre à mieux la connaitre et de construire une relation avec elle. Etre aimé-e, c'est se sentir plein de vie, d'énergie, confiant-e et s'épanouir dans les relations avec les autres.

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Les bouleversements ne sont pas que dans le corps, ils sont aussi dans la tête. On se prend à rêvasser pendant des heures et ça fait perdre tous ses moyens !
On ne pense qu'à ça mais on ne sait pas comment faire.







ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

Les émotions, ça ne se contrôle pas. Si tu te sens un peu désemparé-e par tous ces nouveaux sentiments, c'est bien naturel... C'est aussi agréable et excitant que déstabilisant et inquiétant ! Qu'est-ce qui m'arrive ? Qu'est-ce que je ressens ? Et qu'est-ce que l'autre pense de moi ? Comment je peux savoir ? Comment je lui dis ?!

Compliqué de décoder les signes et pas facile de se lancer : tu peux en parler à tes amis, ou encore envoyer un message à la personne qui te plait.



ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

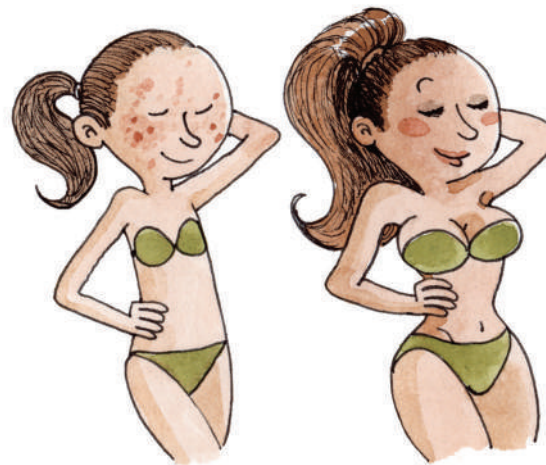
On ne va pas te mentir : ça fait mal.
Tu peux te sentir triste, seul-e ou abandonné-e.
Tes amis et ta famille t'aiment et te soutiennent.
N'hésite pas à te confier à eux ou à des personnes de confiance. Et tu verras, l'amour reviendra !


DU SEXE PARTOUT !
SAY
M&H
LE MUSÉE EST PAR LÀ, ON RESTE GROUPÉ
HOM
HOT
TUTU
PLAY
SEXE


PLUS TARD AU MUSÉE
AHEM...
ALLEZ VOUS DEUX, REJOIGNEZ LE GROUPE... C'EST PAS TROP DE VOTRE ÂGE !
L'origine du monde G.Courbet

DU SEXE PARTOUT !

AVANT/APRÈS



C'EST QUOI ?

À la télé, dans les publicités, les magazines ou sur internet, on ne compte plus les sujets « Spécial sexe ».
La sexualité prend de plus en plus de place dans les médias. C'est quelque chose d'intime mais on la retrouve aujourd'hui partout, exposée à tous.

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

À de gros clichés : des filles sexy, dénudées et sexuellement disponibles ; des mecs hyper virils machos et dragueurs. Et surtout jamais de couples homosexuels, ou alors seulement des couples de femmes.

MAIS ÇA RESTE LA RÉALITÉ ?

Attention, il y a toujours une mise en scène et toutes les images ont été retouchées : peau lissée, jambes allongées, seins remontés, muscles gonflés, etc.

À QUOI ÇA SERT ?

Bien sûr, ces modèles attirent le regard et c'est pour ça que les publicitaires les utilisent : il s'agit de VENDRE !
Une femme à moitié nue déguste un yaourt qui lui procure un plaisir infini, un homme séduit les plus belles femmes avec son déodorant.
Qui n'aurait pas envie d'acheter un produit aussi magique ?

ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

À force de voir ces modèles, tu peux te sentir obligé-e de t'y comparer. Mais comment pourrais-tu ressembler à quelque chose qui n'est pas réel ? Comme tout le monde tu as sans doute quelques imperfections : quelle formidable diversité ! Il y en a pour tous les goûts. Seul-e, tu ne peux pas forcément lutter mais, en prenant de la distance, tu te sentiras plus libre.




LE PORNO
ELLE EST COOL TA PIAULE !
OUAIS, VIENS PLUTÔT MATER ÇA.
SEX
OOOH, M. LE PROF, J'AI PAS TROP COMPRIS LE COURS, J'AI BESOIN DE LEÇONS PARTICULIÈRES
TU VEUX QUE JE TE DONNE UNE LEÇON ...
METTONS-NOUS À L'AISE ...
OHLALA ... LES MATHS C'EST TROP DUUUUUR ... J'AI BESOIN DU COMPAS
MMMH ! OHLALA
COQUINE
TU VEUX UN COMPAS ? ... LE VOICI !!
QU'IL EST GROS !
T'AS VU LES TRUCS DE FOU QU'ELLE LUI FAIT !
OH OUI ... OUI .. OUI .. OUI OUI


LE LENDEMAIN
EH MEHDI, TU VIENS CHEZ MOI RÉVISER LA LEÇON DE MATHS POUR L'INTERRO ?
LEÇON?
NOOOONN ... J'VEUX RESTER PUCEAUUUU !!!
MOI JE PEUX T'AIDER !

LE PORNO

C'EST QUOI ?

Ça peut être des films X, des magazines, des mangas et c'est très répandu sur internet. Les acteurs/actrices montrent leur sexe en gros plan ou ont des rapports sexuels pour le plaisir de celui qui regarde.

À QUOI ÇA SERT ?

Exciter !
Exciter !
Exciter !
Exciter !
Exciter !

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Dans la pornographie, c'est souvent la même chose : une femme (ou plusieurs) suce un homme, il la pénètre dans toutes les positions et finit par éjaculer sur son visage. En résumé, les femmes apparaissent comme des objets sexuels et les hommes comme tout puissants.



Le porno c'est du cinéma. De très grands pénis, des pubis épilés et des poitrines surdimensionnées, c'est quand même plus pratique à filmer !

EN VRAI C'EST PAS COMME ÇA ? En général, tu n'allumes pas une caméra pour filmer tes rapports sexuels. Les acteurs/actrices sont comme des sportifs professionnels. Toute l'équipe de tournage cherche à mettre en avant la performance, quitte à utiliser des trucages. Dans la vie, tu n'es ni obligé de durer longtemps ni forcé d'atteindre l'orgasme. Sans cette pression, tu pourras faire selon tes envies et celles de ton ou ta partenaire.



ET LE « PORNO AMATEUR » ?

Tu sais, toutes ces vidéos qui circulent de portable en portable ou sur des sites qui ressemblent à YouTube… Ce ne sont pas des « pros » mais leur rapport sexuel a été mis en scène et ça ne correspond pas toujours à ce qu'ils feraient dans l'intimité, sans caméra.

J'PEUX QUAND MÊME REGARDER ? Chaque personne est libre de consulter des sites ou des magazines pornos… à condition d'être majeur-e ! Tu peux avoir envie d'y jeter un œil par simple curiosité ou pour te faire une idée de ce qu'est une pénétration. Ça peut te plaire, te faire rire, t'étonner ou même te choquer et te mettre mal à l'aise car ce n'est qu'une partie de la réalité. D'ailleurs la loi est là pour te protéger !




LE PLAISIR
EN SOLITAIRE



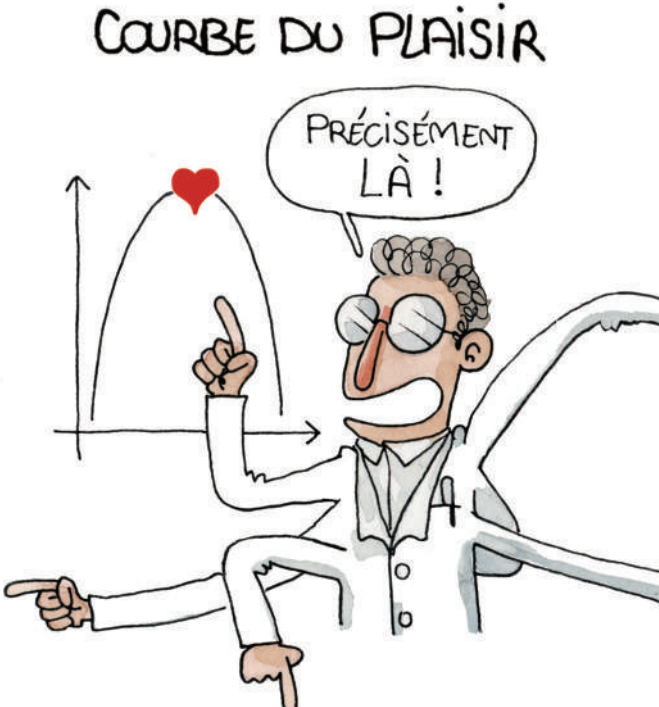


LE PLAISIR EN SOLITAIRE

C'EST QUOI ?

Des caresses, un va-et-vient, des frottements le long du pénis, au niveau du gland, sur le clitoris ou autour de la vulve. La masturbation est un plaisir individuel ou une caresse intime faite à ton copain ou ta copine, qui peut aller jusqu'à l'orgasme.

Si tu te masturbes, ton imagination peut développer des pensées excitantes : ce sont des fantasmes.
En rêve, tu peux te faire draguer par Justin Timberlake ou embrasser Beyoncé… il n'y pas de limite !



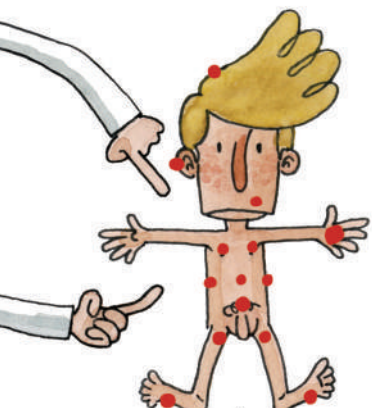
À QUOI ÇA SERT ?

Le corps change et tu peux avoir envie de le découvrir. Il te procure de nouvelles sensations qui peuvent être agréables.
Te masturber permet d'apprendre à connaître ce qui te donne le plus de plaisir.

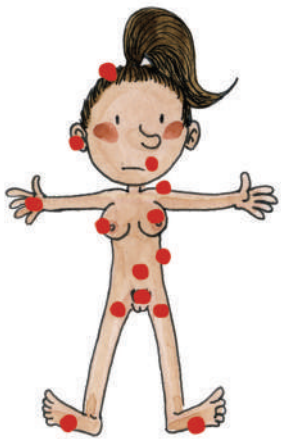
ET LE PLAISIR DANS TOUT ÇA ?

Toutes les parties de ton corps peuvent être source de plaisir lorsqu'elles sont caressées. Ces zones érogènes sont différentes d'une personne à l'autre : poitrine, fesses, nuque, dos, pieds… et même les oreilles !





MÂLE



FEMELLE

EST-CE QUE JE PEUX ?

Il n'y a pas d'âge et pas d'obligation à le faire.
Tu peux choisir de pratiquer la masturbation si tu en as envie.
Certain-e-s la découvrent seul-e-s et très jeunes, d'autres avec un ou une partenaire.

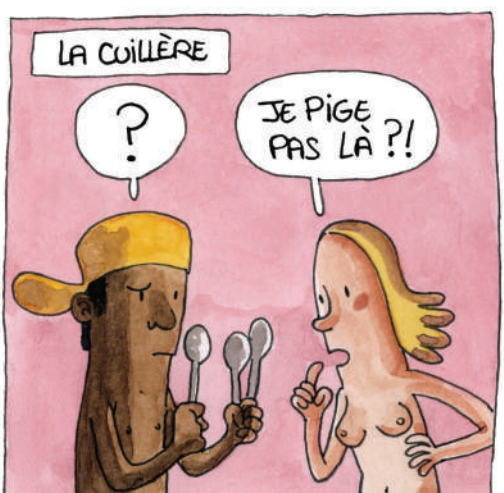
C'EST POUR QUI ? Garçons et filles, tout le monde le fait mais on ne porte pas le même regard sur leurs pratiques. On dit que les garçons auraient besoin de se « vider » d'un trop-plein et que les filles ne devraient pas en parler, ni même le faire. Il y a mille façons d'avoir du plaisir, c'est à toi de découvrir ce qui te convient le mieux.

LE RAPPORT SEXUEL










EH !?
...
OH MYTHO !
TU TE CALMES LÀ. ON A JUSTE COUCHÉ ENSEMBLE, C'EST TOUT !

LE RAPPORT SEXUEL

C'ÉST QUOI ? « Faire l'amour », « coucher », « s'envoyer en l'air », « tirer un coup »…
En général, tu entends parler de la pénétration pénis/vagin comme du vrai rapport sexuel. Pas de doute, un rapport sexuel sert aussi à la reproduction, mais nous ne sommes pas que des animaux. En réalité, il s'agit de toutes les pratiques sexuelles, avec ou sans pénétration. Entre deux garçons, deux filles ou une fille et un garçon.



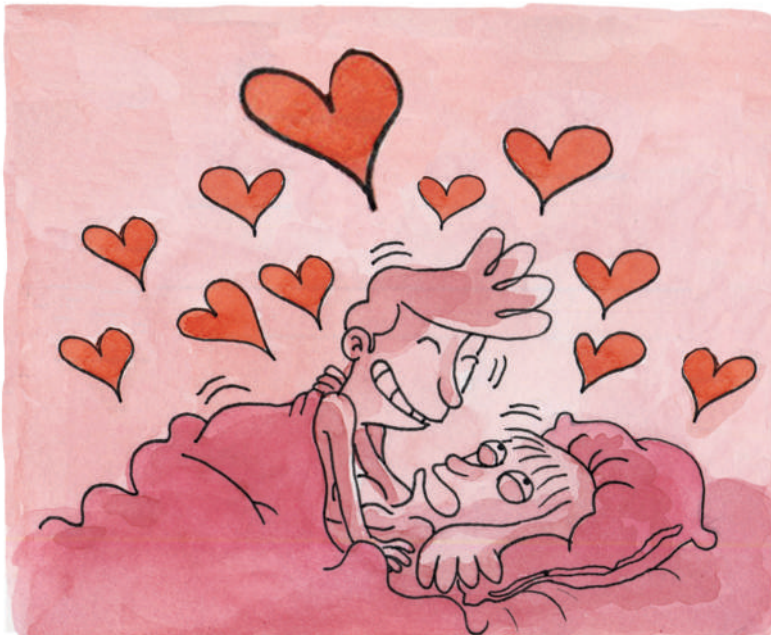
ÇA SORT D'OÙ ?

La sexualité fait partie de ta vie depuis l'enfance. Petits, on commence par se tenir la main et se taquiner. Plus tard on joue à se faire des bisous jusqu'au jour où on a envie d'embrasser (avec la langue) ! Et on aura du mal à s'en passer.



ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Tes mains se baladent, caressent son corps, vous vous embrassez et pas que sur la bouche ; tes vêtements volent et vous voilà nu-e-s, prêt-e-s à « le » faire…

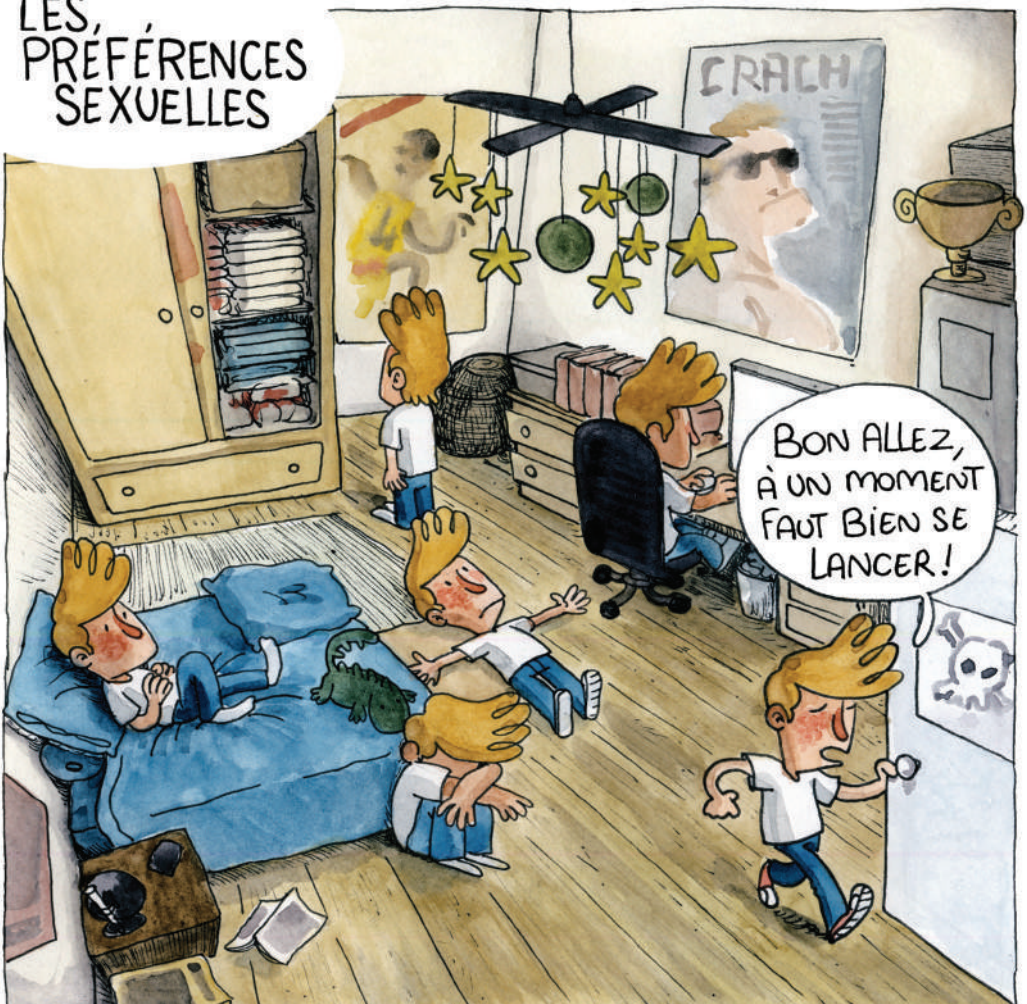


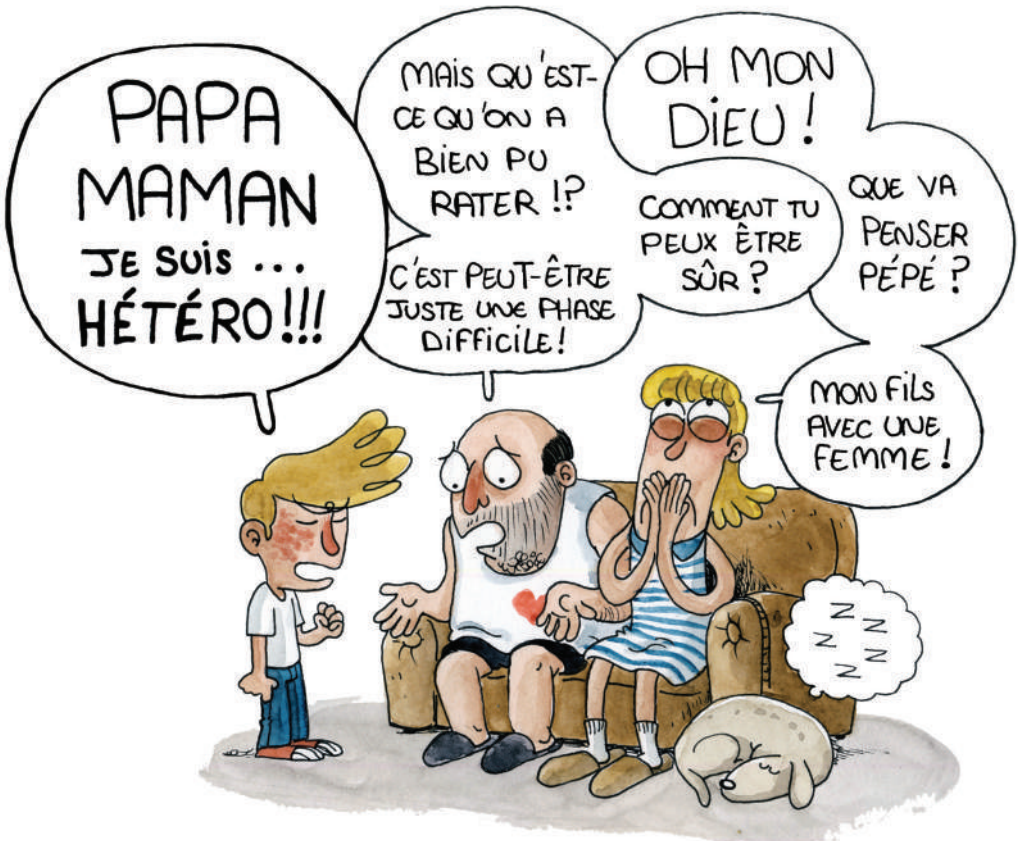
À QUOI ÇA SERT ?

C'est avant tout du plaisir, du partage, de la tendresse et de la complicité. C'est la chose la plus intime que deux personnes peuvent faire ensemble.
Ça sert aussi à faire des enfants, mais ça on en parlera plus tard…

ET ÇA : "SEXE = PÉNIS + VAGIN" ?

Chacun a sa propre définition du rapport sexuel. La fellation, le cunnilingus (bouche + sexe) ça peut aussi en faire partie. Les préliminaires c'est ce qui vient avant le rapport sexuel : même le rendez-vous au cinéma ! On peut s'envoyer des sextos, se faire des clins d'oeil… Ça fait monter le désir et l'excitation. Ce n'est pas indispensable mais c'est quand même mieux avec !


LES PRÉFÉRENCES SEXUELLES
CRACH
BON ALLEZ, À UN MOMENT FAUT BIEN SE LANCER !


PAPA MAMAN JE SUIS ... HÉTÉRO!!!
MAIS QU'EST-CE QU'ON A BIEN PU RATER !?
C'EST PEUT-ÊTRE JUSTE UNE PHASE DIFFICILE!
OH MON DIEU !
COMMENT TU PEUX ÊTRE SÛR ?
QUE VA PENSER PÉPÉ ?
MON FILS AVEC UNE FEMME !
Z Z Z Z Z

LES PRÉFÉRENCES SEXUELLES

À QUOI ÇA SERT ?

On ne peut pas tous être en couple avec la même personne !
Certains vont préférer les grandes, d'autres les blonds, et tu peux aussi préférer des hommes ou des femmes.
Tant mieux pour la diversité !

C'EST QUOI ?

Tu peux être attiré-e par des hommes ou par des femmes. Dans le sexe, comme pour toute autre chose (les vêtements par exemple), tu vas avoir des préférences :
c'est une affaire de goût et d'attirance.

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Autour de toi, tu peux rencontrer deux hommes ensemble, deux femmes ensemble, ou encore un homme avec une femme et une femme avec un homme. Plus simplement : ça ressemble à des couples.



COMMENT JE PEUX SAVOIR ?

Est-ce que tu te sens bizarre lorsqu'une fille te sourit ? Ou bien déstabilisé-e quand un garçon te regarde ? Parfois on sait depuis toujours par qui on est attiré-e. D'autres se posent la question et expérimentent plusieurs relations, notamment à l'adolescence, jusqu'à rencontrer la personne avec qui ils formeront un couple.



ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

Autour de toi, dans les médias, les films ou les romans, les relations homme-femme sont fortement représentées. La question ne se pose pas lorsqu'on aime une personne de sexe différent : c'est la « norme ». Pour les autres, faire son coming-out, c'est-à-dire afficher ses préférences, peut être une étape importante, bien que parfois difficile, auprès de ses amis ou de sa famille.

ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

Parfois, la diversité des préférences sexuelles n'est pas comprise ou acceptée. Les moqueries, les insultes ou les violences sont interdites par la loi. Si toi ou tes ami-e-s en êtes victimes, vous pouvez signaler ces discriminations à un proche ou à des professionnels (infirmier-ère scolaire, professeur ou associations spécialisées).


DIRE OUI, DIRE NON
T'AS VU SARAH LÀ-BAS ! BAH CE SOIR ELLE EST DANS MON LIT
SARAH !? ELLE T'A MIS UNE RACLÉE LA DERNIÈRE FOIS QUE T'AS TENTÉ DE L'EMBRASSER
T'INQUIÈTE, C'EST DANS LA POCHE ! ELLE EN EST À SON 6ème VERRE.
Salut Beauté


?
ALLEZ UN PETIT BISOU
SPLACH
DOUCEMENT SARAH !
ÇA VA, C'EST DU JUS D'ORANGE !
HAHAHA, TU AS FAIT DES RAVAGES !
CHIPS

DIRE OUI, DIRE NON

C'EST QUOI ?

Dire oui ou dire non, c'est donner (ou pas) son accord pour un rapport sexuel. À la différence de la masturbation, il faut être deux pour avoir une relation. L'envie et le désir doivent être au rendez-vous au même moment !

À QUOI ÇA SERT ?

Sans consentement, pas de plaisir ! Dans la vie, il est agréable de choisir ce que l'on a envie de faire et à quel moment. Dans la sexualité c'est pareil. Le désir mène au plaisir. Sache que ça peut évoluer selon le moment et selon ton ou ta partenaire.

LES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS :





ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Tu te sens prêt-e, tu as envie d'avoir un rapport sexuel avec cette personne qui t'attire. Bonne nouvelle, c'est réciproque ! Alors, laissez libre court à votre imagination.

COMMENT JE PEUX SAVOIR ?

Ce n'est pas aussi clair qu'un contrat.
D'ailleurs, on utilise rarement « oui, je le veux » ou « non, merci » avant un rapport sexuel.
Il y a d'autres manières de faire comprendre à l'autre son envie : le regard, les caresses, les mots doux, les sous-entendus, etc.



ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

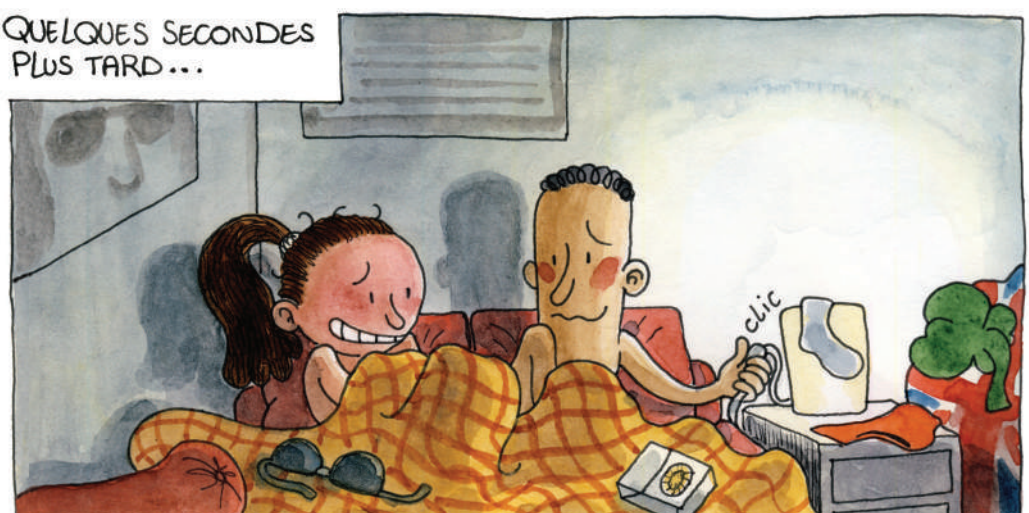
Tu as probablement certaines envies mais tu n'es pas forcément prêt-e. Ou pas prêt-e à tout.
C'est pareil pour les autres, chacun a ses limites. Tu dois savoir que la loi parle aussi de sexualité : par exemple, elle n'autorise pas les adultes à avoir des relations sexuelles avec les jeunes de moins de 15 ans, car on estime qu'ils ne sont pas en âge d'exprimer leur consentement.

ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

On n'a pas le droit de forcer quelqu'un à avoir un rapport sexuel dont il/elle n'a pas envie. T'es-tu assuré-e que le désir est bien réciproque ?
Attention, quand on consomme de l'alcool, qu'on écoute seulement son plaisir personnel ou qu'on se précipite, l'un des deux peut se sentir forcé.
Tout rapport sexuel non librement consenti est fermement condamné : c'est un viol.


LA PREMIÈRE FOIS
C'EST BON, T'Y ARRIVES ?
ON A PENSÉ À TOUT ?
OUI J'AI CE QU'IL FAUT !
ÇA VA J'TE FAIS PAS MAL ?
ARRÊTE ÇA CHATOUILLE !!
COMME ÇA C'EST BIEN ?
T'EN PARLERAS PAS AUX AUTRES, HEIN ?
MAIS NON...
RAAAH SATANÉ SOUTIF !
EUH... NON-NON PAS PAR-LÀ !!
ÇA Y EST, J'Y SUIS ?
RAAAH... IL Y A UN TRUC QUI ME GÊNE !


AAAAH...
...
OUI OUI OUI
MMH AAAH MMMH
AANNH
AAH...
OUI... AAAH...
...H
OOOOH
FLAP FLAP FLAP FLAP ...
OUINK OUINK
COUIC... COUIC... COUIC...


QUELQUES SECONDES PLUS TARD...
CLIC

LA PREMIÈRE FOIS

C'EST QUAND ?

Le bon âge, c'est quand tu en as envie et que tu te sens prêt ou prête. Le plus important, c'est de te sentir à l'aise avec ton ou ta partenaire.
Ça peut se faire en un soir ou prendre plusieurs mois : quand certain-e-s se jettent à l'eau rapidement, d'autres préfèrent respecter différentes étapes.

C'EST QUOI ?

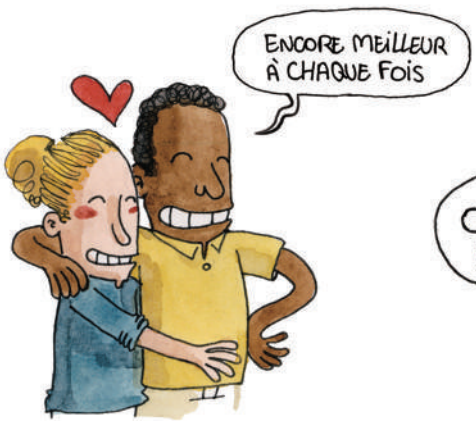
En général, ça désigne le premier rapport sexuel.
Tu peux aussi considérer qu'il existe plusieurs premières fois : le premier baiser, les premières caresses intimes, la première pénétration... Et la première fois à chaque nouveau partenaire !



COMMENT JE PEUX SAVOIR ? Tu peux avoir envie de découvrir ce qu'est un rapport sexuel ou bien d'aller plus loin dans une relation amoureuse. Soit tu le fais avec quelqu'un qui t'attire : c'est bon, tu l'as fait, tu sais ce que « ça fait ». Soit vous prenez le temps, avec ton ou ta partenaire, de choisir ensemble le meilleur moment pour vous deux.

Ça ressemble à quoi ?

C'est certainement un moment de stress : on ne sait pas trop comment ça va se passer mais on en a très envie. Ça ne sera peut-être pas ta meilleure expérience et c'est tant mieux : tu auras toute ta vie pour t'améliorer !
Ça restera aussi un souvenir particulier pour toi.





Alors, j'en fais quoi ?

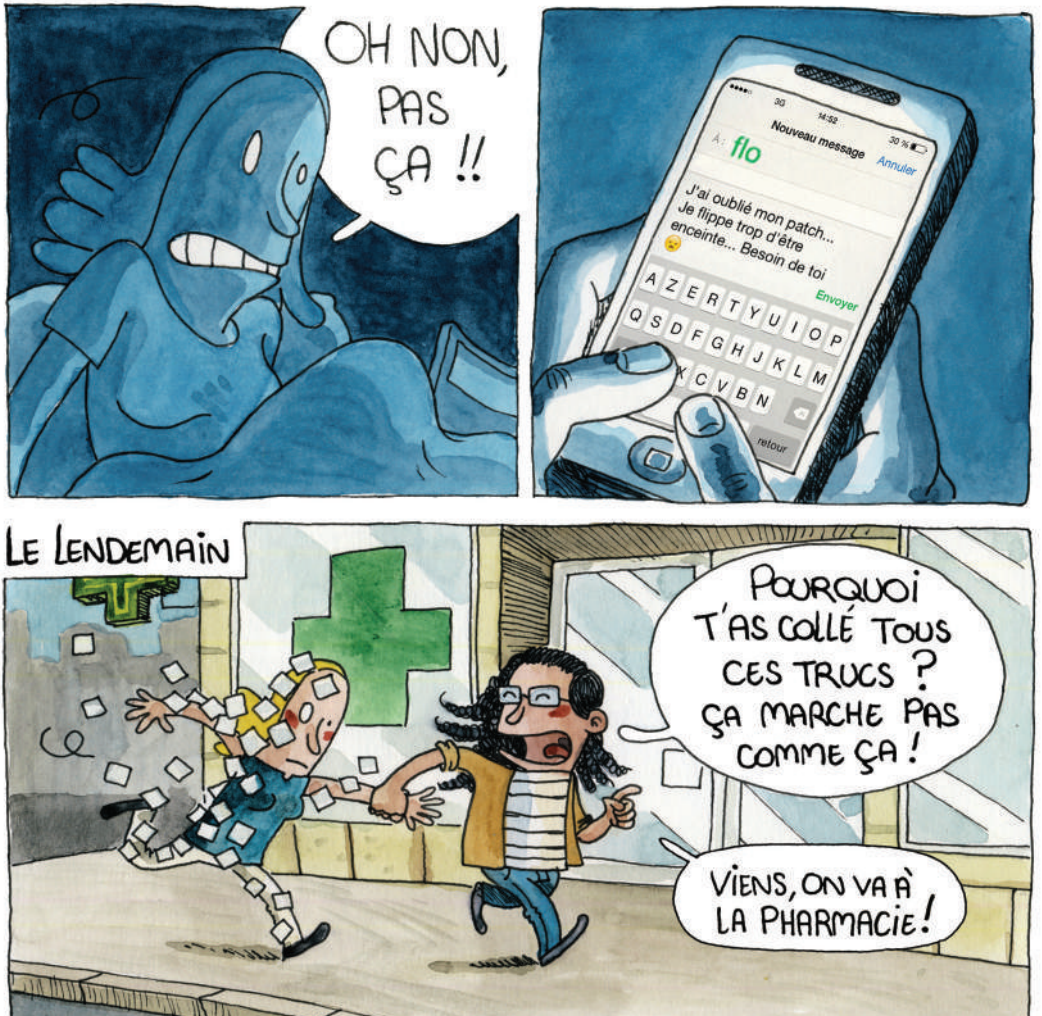
On entend régulièrement dire que ça fait mal, alors on s'inquiète. Un garçon peut avoir du mal à contrôler son érection et le sexe d'une fille à être suffisamment lubrifié. Tout ça s'arrange facilement si on prend son temps et qu'on cherche à se détendre au maximum.

Et la virginité dans tout ça ?

Chaque personne a sa propre définition de la virginité. En général, on considère qu'on n'est plus vierge lorsqu'on a eu son premier rapport sexuel. Alors, c'est quoi pour toi un « rapport sexuel » ?
N'hésite pas à questionner tes ami-e-s pour te faire un avis.

LA CONTRACEPTION




OH NON, PAS ÇA !!
Nouveau message
Annuler
flo
J'ai oublié mon patch... Je flippe trop d'être enceinte... Besoin de toi
Envoyer
LE LENDEMAIN
POURQUOI T'AS COLLÉ TOUS CES TRUCS ? ÇA MARCHE PAS COMME ÇA !
VIENS, ON VA À LA PHARMACIE !

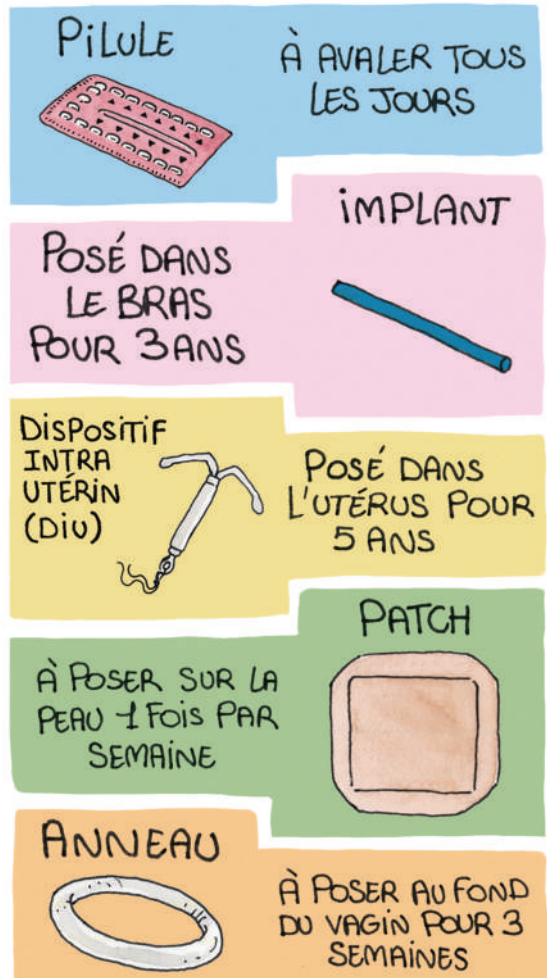
LA CONTRACEPTION

C'EST QUOI ?

Ça désigne tous les moyens qui permettent d'éviter une grossesse. Hormis les préservatifs (p. 54), la contraception ne protège pas des Infections Sexuellement Transmissibles (IST - p.58).

À QUOI ÇA SERT ?

Tu n'as pas forcément envie d'avoir un enfant dès ton premier rapport sexuel. C'est un engagement important pour un couple et pour toute la vie. Un moyen de contraception te permet d'avoir des rapports sexuels sans te préoccuper de tout ça.



C'EST QUOI LES DIFFÉRENCES ?

Il y a une grande diversité dans les modes d'utilisation. Tu peux choisir celui qui t'est le plus adapté.
Pour les garçons, aujourd'hui, seul le préservatif est disponible. Mais ça n'empêche pas de s'intéresser à la question !

ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

Rupture de préservatif, oubli de pilule… ça ne fonctionne pas toujours comme prévu. Il existe deux contraceptions d'urgence disponibles sans ordonnance et à utiliser le plus rapidement possible après le rapport : la pilule d'urgence (appelée à tort « pilule du lendemain ») ou le DIU.

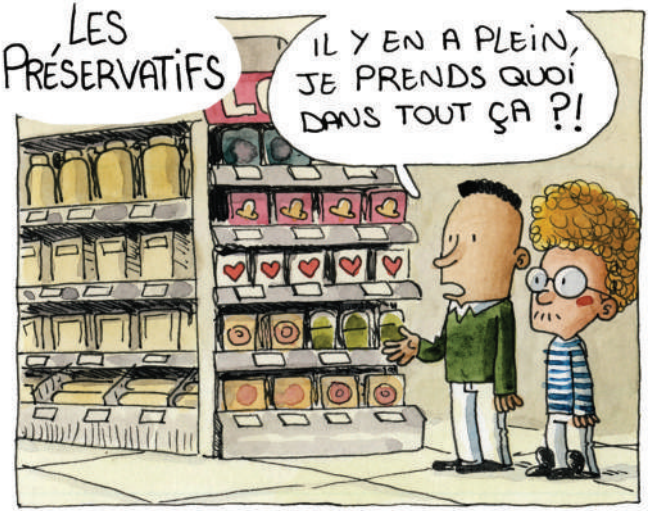
Si tu es enceinte et que toi et ton partenaire ne souhaitez pas avoir d'enfant, il est possible de pratiquer une Interruption Volontaire de Grossesse (IVG).
Le délai maximum pour pratiquer l'intervention est de 12 semaines de grossesse. Ce choix peut être difficile mais si tu sais vers qui te tourner tu pourras réagir plus rapidement. Une mineure doit être accompagnée par une personne majeure de confiance.

COMMENT CHOISIR ?

C'est à toi de décider ce qui te/vous convient le mieux. Pour être conseillé-e, tu peux consulter un médecin, un-e gynécologue ou une sage-femme ; dans les centres de planification familiale (CPEF - p. 63) ou les infirmeries scolaires, pas besoin de l'accord de tes parents et c'est gratuit !



LES PRÉSERVATIFS










BON, VA POUR "NATURAL"
MOUAIS... VAUT MIEUX FAIRE SIMPLE AU DÉBUT
ATTENDS, JE PEUX PAS PASSER EN CAISSE JUSTE POUR ÇA ! LA HONTE !
STRESSE PAS ! ATTENDS-MOI ICI, J'AI UNE SOLUTION !
TU VAS VOIR, ENTRE LE SODA ET LES CHIPS ÇA PASSERA INCOGNITO !

LES PRÉSERVATIFS

C'EST QUOI ?

Il existe des préservatifs portés par les garçons et d'autres par les filles.

À QUOI ÇA SERT ?

Dès le premier rapport sexuel et utilisés à chaque pénétration, ils protègent des Infections Sexuellement Transmissibles (p. 58). Ils servent également de moyen de contraception.

OÙ LES TROUVER ?

GRATUIT !

- CPEF
- CDAG
- Associations de prévention
- Infirmerie scolaire

PAS GRATUIT !

- Pharmacie
- Grande surface
- Distributeurs
- Sites internet…

(p. 62-63)

ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

Ils te permettent d'avoir des rapports sexuels sans te poser de questions, avec quelqu'un qui pourrait être porteur d'une IST, et sans risquer une grossesse.

C'EST POUR QUI ?

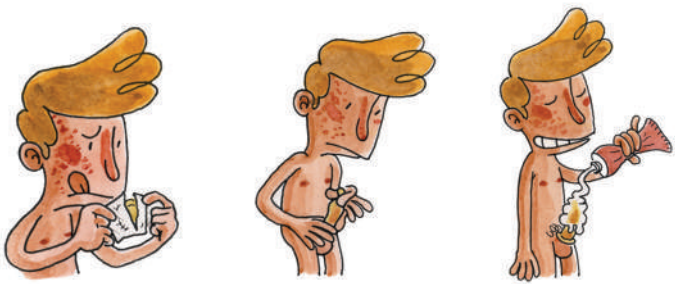
En général, ça s'utilise à deux ! Tout le monde peut en acheter ou en récupérer gratuitement.

ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

En cas d'oubli ou de mauvaise utilisation du préservatif, il faut agir au plus vite. Pour le risque de grossesse, tu peux demander à obtenir une contraception d'urgence (p. 51). Pour le risque de transmission du VIH/Sida, demande rapidement conseil à un médecin ou appelle une ligne d'écoute spécialisée (p. 62).
Dans tous les cas, commence par en discuter avec ton ou ta partenaire.

COMMENT ÇA SE MET ?

Tu peux utiliser soit un préservatif « masculin », soit un préservatif « féminin ». Entraîne-toi seul-e pour être plus à l'aise. Pour plus de détails, reporte-toi à la notice présente dans chaque boîte de préservatifs. Veille à le poser avant toute pénétration et à respecter quelques étapes importantes :



Pour renforcer son efficacité, n'hésite pas à ajouter du gel lubrifiant à base d'eau.



Une fois le préservatif posé, veille à bien diriger le pénis à l'intérieur.

Dès la fin du rapport sexuel, enlève le préservatif que tu as utilisé. Fais attention à ce que le sperme ne s'écoule pas et jette le préservatif à la poubelle.

LES IST*

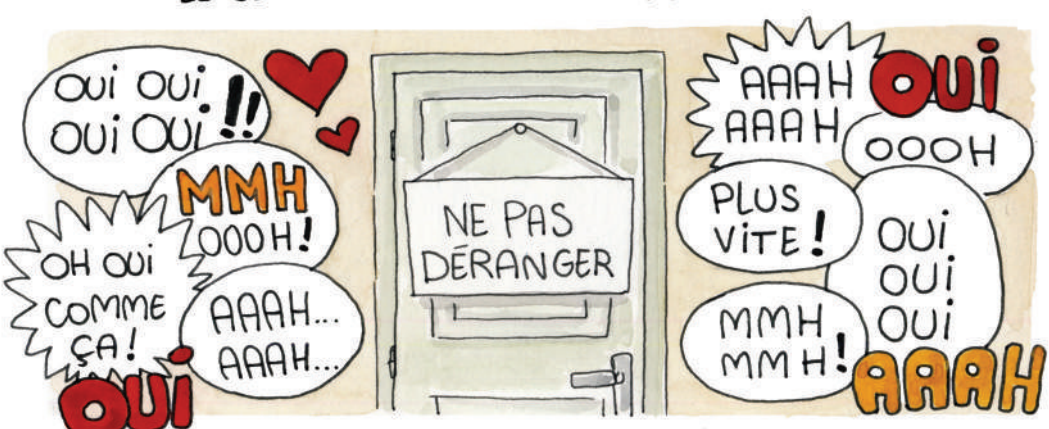
À L'ADOLESCENCE, LE JEUNE CROIT VOIR SA VIE GÂCHÉE PAR LA PUBERTÉ ET L'APPARITION DE BOUTONS, CERTES DISGRACIEUX, MAIS PAS CONTAGIEUX...



IL IMAGINE QU'IL NE PLAIRA JAMAIS À PERSONNE, NI FILLE NI GARÇON...



UNE FOIS CETTE MAUVAISE PHASE PASSÉE, LE JEUNE SE PENSE À L'ABRI DES BOUTONS...



* INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES


...MAIS LE JEUNE EN OUBLIE PARFOIS LES IST
AAH MEHDI, ALORS TOUJOURS AMOUREUX ?
OUI DOCTEUR TOUJOURS, MAIS LÀ DEPUIS QUELQUES JOURS ÇA ME DÉMANGE AU ZI..., ENFIN VOUS VOYEZ QUOI !!
GRAT
GRAT
GRAT
GRAT
GRAT
GRAT
GRAT
GRAT
GRAT
GRAT

LES IST

C'EST QUOI ?

Ce sont des microbes qui profitent d'un rapport sexuel pour passer d'une personne à une autre. Les infections sexuellement transmissibles sont responsables de certaines maladies comme le sida ou les hépatites.

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Ça gratte, ça pique, ça coule ou ça sent mauvais au niveau de ton sexe ? Des boutons apparaissent ? C'est probablement le signe que tu as une infection. Mais tu peux aussi ne pas t'en rendre compte car certaines n'ont pas de signes apparents ou identifiables.



MAIS C'EST SALE ?

Un sexe pas propre, une culotte pas lavée, des poils un peu longs, des WC suspects…
Non, les IST ne sont pas liées à un manque d'hygiène.
Tout le monde peut être concerné dans sa vie sexuelle, il n'y a donc pas à en avoir honte.

Alors, comment je peux savoir ?



Si tu observes quelque chose de différent au niveau de ton sexe ou si tu as un doute, tu peux pratiquer un test de dépistage.
Il s'agit d'une prise de sang, analyse d'urine ou prélèvement local que tu peux faire en centre de dépistage (p. 63) ou demander à ton médecin.



Le dépistage, à quoi ça sert ?

Si tu as une IST, tu peux te faire soigner et éviter de la transmettre à ton/ta partenaire.
Plus tu attends et plus tu t'exposes à des complications.
Même si ce n'est pas agréable à vivre, tu peux guérir de la plupart des IST : chlamydia, condylomes, syphilis, blennorragie.

Il existe également des vaccins préventifs pour l'hépatite B et le papillomavirus. Peut-être es-tu déjà vacciné-e, sinon demande à ton médecin. L'hépatite C, le VIH et l'herpès génital sont les seules IST dont on ne guérit pas à l'heure actuelle. Des traitements permettent de freiner la progression du virus et de rester en bonne santé.

À QUI EN PARLER ?










MAIS EN FAIT ON N'EN A PAS UTILISÉ. MOI ÇA VA JE PRENDS LA PILULE MAIS Y'A PAS DES RISQUES DE MALADIES, NON ? SI ?! JE N'OSE PAS EN PARLER À PAPA ET MAMAN ...


JE DEVRAIS FAIRE QUOI À TON AVIS ?


MIAOU

À QUI EN PARLER ?

Apprendre à parler, à marcher, à faire du vélo… Jusqu'à maintenant, tes parents étaient la référence pour t'accompagner dans la découverte du monde.
Mais, à l'adolescence, pas toujours facile de leur parler de sexualité : tu peux être gêné-e d'aborder le sujet ou douter de la fiabilité des informations de tes ami-e-s.

Tu peux trouver tous les renseignements dont tu as besoin sur le net, du bon comme du mauvais. Mais comment s'y retrouver ?
Voici notre sélection :



Fil santé jeunes
www.filsantejeunes.com

On s'exprime
www.onsexprime.fr

Choisir sa contraception
www.choisirsacontraception.fr

Et si ça m'arrivait ?
www.etsicamarrivait.fr

C'est comme ça
www.cestcommeca.net

Si tu préfères en parler avec quelqu'un, tu peux appeler anonymement les numéros suivants :

Fil santé jeunes

0 800 235 236 depuis un poste fixe - appel gratuit
01 44 93 30 74 depuis un portable - appel non surtaxé
7j/7, de 9h à 23h



Sida Info Service

0 800 840 800 - appel gratuit depuis un poste fixe
Tous les jours, 24h/24

Ligne azur (préférences sexuelles)

0 810 20 30 40 - coût d'une communication locale
7j/7, de 8h à 23h

Et pour rencontrer directement les personnes qui pourront te conseiller :



L'infirmier-ère scolaire
de ton collège ou de ton lycée

Les CPEF : centres de planification et d'éducation familiale / gratuits (contraception et IVG)

Les centres du MFPF : mouvement français pour le planning familial

Les CDAG : centres de dépistage anonyme et gratuit

Les CIDDIST : centres d'information, de dépistage et de diagnostic des IST

Pour obtenir cette brochure, contactez :

Le Crips Ile-de-France
14, rue Maublanc
75015 Paris

01.56.80.33.33
diffusion@lecrips.net
www.lecrips-idf.net/support-prevention-commander

Cette brochure a été réalisée par le Crips Ile-de-France
avec le soutien de HRA-Pharma

Conception graphique :

Sess Boudebesse
www.sess.ultra-book.com
leblogdesess.blogspot.fr
10placeducolonelbourgoin.blogspot.fr

Imprimé en novembre 2014 par :

Imprimerie ARLYS



crips
Informer • Prévenir • Former

îledeFrance

HRA Pharma