

# HÉ LES GARS!



LOVE LIFE  
STOP AIDS

[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)

Cette brochure a été adaptée de «Hé les garçons!» et de «OK Ragazzi» de la Fondation Profa (Unité de formation – Monique Weber-Jobé), Lausanne.  
Auteurs: Marie-Jo Glardon, Nicolas Berlie, Martine Clerc, Giorgio Comi, Floriano Moro.  
Texte de la version allemande: Lukas Meyer, Sacha Batthyany.

#### IMPRESSUM

<b>Photographie, photo-slogans</b>	École de photographie de Vevey, Lucien Jaggi, Pascal Morier-Genoud, Francesco Gilardi, Marilyn Manser.
<b>Illustrations</b>	Ben (Genève) et Jonas Brülhart.
<b>Editeur</b>	Office fédéral de la santé publique, Aide Suisse contre le Sida.
<b>Rédaction</b>	Brigitta Javurek.
<b>Traduction</b>	Michaëla Rubi.
<b>Collaboration scientifique et relecture médicale</b>	D <sup>r</sup> Adeline Quach.
<b>Collaboration rédactionnelle</b>	Lise Delafontaine (ARTANES), Veronica Lavanchy (PLANES), Sabrina Roduit (PLANES).
<b>Graphisme</b>	Graphic Partners, Renens.
<b>Impression</b>	Mengis Druck und Verlag AG, Visp.

**Devenir adulte – devenir un homme. Une étape passionnante de ta vie. Beaucoup de choses vont changer – ton corps, tes relations avec les autres, tes pensées, ta vie affective. Tu es enfin plus autonome et ton espace de liberté s’élargit. Mais souvent, cela s’accompagne aussi de questions et de doutes. À propos de toi-même et des autres.**

**Dans «Hé, les gars!», tu trouveras :**

- **des informations sur les modifications du corps à la puberté, sur l’amour et la sexualité, sur la contraception et la prévention des infections sexuellement transmissibles ainsi que sur les lois régissant le domaine de la sexualité. Tu pourras t’y reporter à chaque fois que tu en auras besoin. À la fin de la brochure, un glossaire réunit les termes spécifiques et les explique.**
- **des témoignages et des prises de positions de jeunes de ton âge: peut-être t’y reconnaitras-tu, peut-être cela t’aidera-t-il à mieux comprendre les autres?**
- **des idées à discuter avec les autres: avec tes camarades de classe, les filles, ton meilleur ami, tes parents, car il est plus important que jamais d’échanger sur tous ces sujets.**

**La puberté est une étape passionnante et aussi très importante.  
Devenir un homme, ça ne se fait pas en un jour. Prends le temps nécessaire!**

**L’équipe de rédaction**

#### **Adresse de commande**

Aide Suisse contre le Sida, CP 1118, 8031 Zurich

**Tél.:** 044 447 11 13, **fax:** 044 447 11 14  
shop@aids.ch; www.shop.aids.ch

Pour tout autre renseignement:  
**Tél.:** 044 447 11 11, **fax:** 044 447 11 12  
aids@aids.ch; www.aids.ch

Quatrième tirage 2008: 16000 ex.

© 2004, 2006, 2007 pour l’édition allemande: Aide Suisse contre le Sida et Fondation Profa.  
© 2000, 2001, 2002 pour les éditions française et italienne: Marie-Jo Glardon et Fondation Profa.  
© 2008 pour l’édition française: Office fédéral de la Santé Publique (OFSP), Aide Suisse contre le Sida, PLANES Fondation Suisse pour la santé sexuelle et reproductive.

# S O M M A I R E

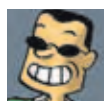
HÉ, LES GARS!



## S O M M A I R E

### **4** Ton corps à la puberté

**9**



**Se sentir bien dans sa peau  
- facile à dire!**

### **10** Vivre avec les autres

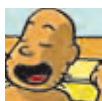
**13**



**Trouver son propre style**

### **17** Les relations sexuelles

**21**



**Amour? Plaisir? Enfants?**

### **22** Se protéger, oui, mais comment ?

**24**



**Prévention du risque de grossesse**

**26**

**VIH/sida et autres infections  
sexuellement transmissibles (IST)**

### **30** Les droits et la loi

**31** **Violences sexuelles**

### **34** Se comporter en homme

**36**



**Exprimer ses sentiments**

### **37** Index/Glossaire

### **38** Adresses

# Ton corps à la puberté



**Aucune période de la vie ne provoque autant de bouleversements que le chemin qui mène de l'enfance à l'âge adulte – c'est-à-dire la puberté. Le corps entier se transforme, les pensées, les centres d'intérêt et les sentiments prennent des orientations totalement nouvelles. Tu peux grandir rapidement, même de plusieurs centimètres par mois, tes muscles se développent, l'aspect et le fonctionnement de tes organes génitaux changent. Ton corps atteint sa maturité sexuelle, c'est-à-dire que tu peux maintenant concevoir des enfants.**

Au début de la puberté, le cerveau active la production de testostérone, l'hormone masculine. C'est cette hormone qui provoque la plupart des changements, et notamment l'apparition des caractères sexuels apparents :

- barbe et moustache commencent à pousser, ainsi que les poils du pubis et des aisselles, la voix mue, le squelette et la musculature continuent à se développer,
- la sueur et les odeurs corporelles se modifient,
- les testicules grossissent, le pénis s'allonge, les organes génitaux commencent à produire du sperme (voir p. 7 et 16).

Pendant cette phase, la peau sécrète beaucoup de sébum (matière grasse) ce qui peut provoquer temporairement l'apparition de boutons, points noirs et acné.

Les premiers poils pubiens qui apparaissent, la voix qui mue et qui surprend, la barbe qui pousse de façon irrégulière, les boutons gênants qui se voient, les seins qui gonflent et qui font mal... Peut-être attendais-tu certains de ces changements avec impatience, d'autres non. Chacun vit ces changements physiques à sa manière, parfois avec facilité, parfois plus difficilement, cela dépend et peut varier. Et puis, c'est transitoire; tu es en train de devenir un homme!

Le corps n'est pas seul à se modifier. À la puberté, c'est aussi les sentiments, les sensations, les désirs et les expériences qui bouleversent. Tant de choses sont nouvelles et inconnues: pas étonnant que ton humeur passe d'un extrême à l'autre. Comme si les transformations du corps dominaient les sentiments.



## Suis-je normal ?

À la puberté, beaucoup de garçons se posent cette question importante parce que les transformations peuvent se produire de manière totalement inattendues et illogiques; certains ont mal dans les os tellement ils grandissent, mais n'ont pas encore un seul poil pubien. D'autres voudraient à tout prix grandir et ne voient rien changer. Certains sont criblés de boutons, ou ont de la barbe, alors que le copain du même âge n'en a pas.

L'apparition des changements corporels et la manière de les vivre peuvent totalement différer d'un individu à l'autre. Il n'y a pas de schéma unique pour tous, mais une variété de schémas possibles.

## Ça commence quand ?

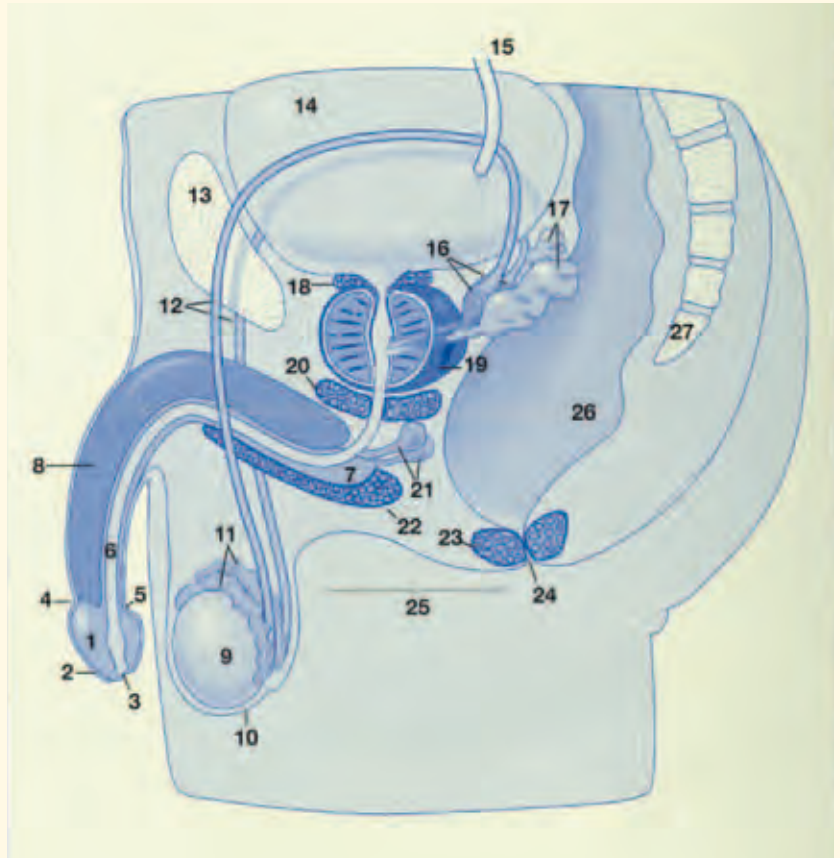
Même le moment où commence la puberté varie d'une personne à l'autre. Dans ce domaine, les filles sont bien souvent plus précoces que les garçons. Chez ces derniers, la puberté se déclenche vers 15 ou 16 ans, parfois plus tôt, cela dépend surtout de leur hérédité. Tu te demandes si tu es normal et c'est tout naturel. Rien de plus normal que de se comparer avec des jeunes de son âge.

Mais il est tout aussi normal que les transformations physiques interviennent différemment et à des moments différents pour chacun. Parler de ce que tu vis et de tes inquiétudes avec tes copains, avec un ami ou un frère plus âgé, t'aidera à mieux comprendre et te rassurera. Tu peux aussi t'adresser à un centre d'accueil et de conseil où des spécialistes répondront à tes questions. Tu trouveras des adresses à la fin de la brochure.



## Les organes génitaux masculins

- 1 **Gland** (extrémité du pénis)
- 2 **Prépuce**
- 3 **Méat urinaire** (orifice urogénital)
- 4 **Sillon balano-prépuce**
- 5 **Frein du prépuce**
- 6 **Urètre**
- 7 **Corps spongieux**
- 8 **Un des deux corps caverneux**  
(Le second est caché de l'autre côté)
- 9 **Testicule**
- 10 **Scrotum**
- 11 **Épididyme**
- 12 **Canal déférent**
- 13 **Pubis** (partie du bassin)
- 14 **Vessie**
- 15 **Un des deux uretères** (vient du rein)
- 16 **Ampoule**
- 17 **Vésicule séminale**
- 18 **Sphincter supérieur**
- 19 **Prostate**
- 20 **Sphincter inférieur**
- 21 **Glandes bulbo-urétrales**  
(ou glandes de Cowper)
- 22 **Muscles du plancher pelvien** (en partie)
- 23 **Sphincter anal**
- 24 **Anus**
- 25 **Périnée**
- 26 **Côlon**
- 27 **Coccyx**



### Pénis

Organe sexuel masculin permettant à l'homme d'uriner et d'éjaculer (émission de sperme).  
Au repos, le pénis est mou. Il se raidit lors d'une excitation sexuelle (il devient plus gros et plus dur).

### Gland

Extrémité renflée du pénis, recouverte de peau lisse et soyeuse. C'est au bout du gland que s'abouche l'urètre.

### Prépuce

Peau recouvrant le gland.

### Scrotum

Enveloppe de peau contenant de chaque côté un testicule et un épидidyme.

### Canal déférent, canal éjaculateur, urètre

Désignation des différents segments du conduit par lequel passe le liquide séminal (le sperme), des testicules au gland.

### Prostate, testicule, vésicule séminale, glandes bulbo-urétrales (ou de Cowper)

Organes participant à la production de sperme.

## Les hormones

Les hormones sont des substances chimiques produites par le corps et responsables du bon fonctionnement de notre organisme. Chez les garçons entre 10 et 16 ans, une glande se trouvant sous le cerveau (hypophyse ou glande pituitaire) stimule la production des hormones sexuelles. Ces hormones sexuelles sont notamment responsables des modifications du corps et de l'humeur survenant au moment de la puberté.

La testostérone, produite en particulier par les testicules, est l'hormone masculine la plus importante. C'est elle qui permet la production de spermatozoïdes (voir p.7) et joue sur les pulsions sexuelles, la croissance corporelle, le développement musculaire, la pilosité, la voix et l'épaisseur de la peau.

## Le pénis

LE PENIS

Le pénis (la verge, le sexe) est l'organe génital qui préoccupe le plus les hommes et les adolescents. Il suffit de considérer les multiples appellations qui le désignent pour s'en convaincre (queue, zizi, bite...) Le pénis a deux fonctions, qui ont lieu à des moments différents, jamais en même temps: il permet d'une part à la vessie de se vider, et, d'autre part, au sperme d'être véhiculé vers l'extérieur. Pour que l'éjaculation soit possible, le pénis doit être rigide. Pour uriner, il doit être au repos (c'est-à-dire mou).

La racine du pénis se situe à l'intérieur du corps, elle est imbriquée dans les muscles et les tissus du bassin. Le corps du pénis commence sous le pubis

(voir p. 5) et va jusqu'au gland. Le gland, à l'extrémité du pénis, est une zone très sensible à l'excitation sexuelle. Lorsque le prépuce n'a pas été enlevé, il recouvre le gland. Une bande de peau appelée frein relie le prépuce à la partie inférieure du gland et évite qu'il soit tiré trop en arrière.

À la base du gland se forment régulièrement des résidus blanchâtres qui peuvent provoquer des irritations et des inflammations très désagréables. C'est pourquoi il est conseillé de laver le gland quotidiennement (tirer délicatement le prépuce en arrière, bien rincer, utiliser un savon doux!).

## Lorsque le pénis durcit

LORSQUE LE PENIS DURCIT

Ce ne sont pas des muscles qui rendent le pénis dur et rigide, mais un afflux de sang qui remplit les tissus spongieux du pénis, sous l'impulsion d'influx nerveux. Pour cela, le cerveau met en œuvre un processus relativement complexe. Ce mécanisme est très sensible au plaisir, mais aussi à la peur et au stress. On ne peut pas simplement ordonner à son pénis de devenir rigide. Il arrive d'ailleurs que le pénis «déclare forfait». Ce n'est pas le signe d'une virilité défaillante, ni un dysfonctionnement corporel nécessitant un traitement médical. C'est simplement la preuve qu'un homme n'est pas une machine et que l'organe sexuel le plus important n'est pas le pénis, mais bien le cerveau, et les émotions.

Dès leur naissance, les jeunes garçons savent que leur pénis peut devenir dur et se redresser – on dit qu'il se met en érection. L'érection survient de manière spontanée, notamment au moment du réveil matinal ou de la toilette. Pendant la puberté, les érections deviennent plus nombreuses et surviennent parfois de manière inattendue, pendant un exercice sportif, à cause d'une variation soudaine de température, ou des vibrations d'un moteur. Parfois, ces érections peuvent gêner le garçon, qui se demande si cela se voit. Des érections et des éjaculations spontanées peuvent aussi se produire pendant le sommeil.

### Le mien est-il plus petit que le tien?

Nombre d'adolescents et d'adultes s'inquiètent de savoir si leur pénis est suffisamment gros, ou, inversement, s'il l'est trop.

Il est tout à fait normal de comparer son pénis à celui des autres, par exemple à celui de ses copains. Mais cette comparaison doit se faire en tenant compte de quelques critères importants :

- vu d'en haut, c'est-à-dire quand tu te regardes, ton pénis a l'air plus petit que quand tu le vois de face, ou si tu regardes celui d'un copain,
- la taille du pénis au repos dépend aussi de la température: au sauna, il sera plus long qu'à la piscine où il fait froid,
- la taille du pénis au repos ne permet pas de tirer des conclusions sur sa taille en érection.

Le sexe en érection d'un homme adulte mesure en moyenne entre 13 et 15 cm, du pubis jusqu'à l'extrémité du gland. Seuls 10% des hommes ont un pénis plus long ou plus court. Par contre, c'est au repos que les différences de taille du pénis peuvent être plus importantes d'une personne à l'autre.

Quoi qu'il en soit, toutes les comparaisons et mesures effectuées aboutissent à la même conclusion: la longueur du pénis ne joue pas un rôle déterminant dans l'intensité du plaisir ressenti ni dans l'aptitude à satisfaire sexuellement l'autre. Le vagin d'une femme ne mesure habituellement pas plus de 8 à 10 cm et est assez élastique. Il s'adapte à la forme du pénis.

**Ce qui importe, ce n'est pas comment on est fait, c'est ce qu'on en fait.**

Par conséquent: la taille du pénis n'a rien à voir avec la virilité. Il n'y a pas non plus de relation entre la longueur du pénis et la taille des autres parties de son corps comme le nez, les mains ou les jambes.



## Les testicules

Les testicules font partie des zones érogènes. À la puberté, ils grossissent et deviennent particulièrement sensibles à l'excitation. Tout comme le visage et les autres parties du corps, les testicules ne sont pas

totallement symétriques. Un testicule est toujours légèrement plus gros que l'autre. La testostérone (hormone masculine) et les spermatozoïdes sont produits par les testicules tout au long de la vie.

## Orgasme et éjaculation

L'éjaculation et l'orgasme sont souvent ressentis comme un seul et même événement. Rien d'étonnant à cela puisqu'ils se produisent presque simultanément. Et pourtant, ce sont deux processus différents. L'orgasme est le point culminant du plaisir sexuel après une période de stimulation (voir p.18 et suivantes). Presque au même moment, les muscles se contractent et se détendent en un mouvement rythmique qui permet d'expulser le sperme hors du pénis: c'est l'éjaculation.

Orgasme et éjaculation ne sont pas forcément liés.

Les jeunes garçons, dont les testicules ne produisent pas encore de spermatozoïdes, peuvent avoir un orgasme – même sans éjaculation.

Les premières éjaculations de la puberté témoignent d'un bon fonctionnement des organes reproducteurs. Erection et éjaculation spontanées peuvent survenir pendant le sommeil, par exemple pendant un rêve. Au début, certains adolescents sont embarrassés par ces éjaculations. Mais en réalité, l'apparition des premières éjaculations est une bonne nouvelle!

## Sperme, spermatozoïdes et Cie

Les spermatozoïdes se forment dans les testicules. Une éjaculation (du latin ejaculare: projeter, lancer avec force) expulse environ 4 millilitres de sperme. Le sperme se compose d'un fluide à la consistance visqueuse appelé plasma ou liquide séminal qui contient une énorme quantité de spermatozoïdes: environ 100 millions par millilitre! La masse des spermatozoïdes ne compte cependant que pour 2% de la totalité du sperme expulsé. Les 98% restants pro-

viennent des différentes glandes se situant entre les testicules et le pénis. La prostate en sécrète la plus grande partie. Le sperme est constitué de protéines, de sucres (glucides) et de graisses (lipides), de sels minéraux et de vitamines. Les spermatozoïdes sont formés d'une cellule (tête) et d'un long flagelle qui leur permet de se déplacer dans le corps féminin.

## Circoncision

La circoncision est une intervention chirurgicale consistant à couper le prépuce (la peau qui recouvre le gland). Dans certaines cultures, la circoncision revêt une signification religieuse, dans d'autres, elle est pratiquée avant tout par mesure d'hygiène. Elle est parfois rendue nécessaire pour des raisons médicales ou parce qu'un rétrécissement important du prépuce sur

le gland gêne l'érection. Après l'ablation du prépuce, le gland perd légèrement en sensibilité, néanmoins sans conséquence sur le plaisir ou le rapport sexuel. Le plaisir sexuel est provoqué par la stimulation de tous les sens, il ne dépend pas uniquement de la sensibilité du pénis.



### Retrécissement du prépuce (phimosis)

On parle de rétrécissement du prépuce lorsque celui-ci est trop étroit, c'est à dire lorsqu'il enserre trop le gland et/ou ne peut se rétracter derrière le gland. Ce rétrécissement est plutôt rare et disparaît la plupart du temps au cours de la croissance. Dans certains cas, une petite intervention chirurgicale peut être nécessaire au cours de laquelle le prépuce est légèrement incisé et recousu ensuite de telle sorte qu'il puisse s'étirer davantage.



## Masturbation

MASTURBATION

Lorsque tu joues avec ton sexe ou que tu le caresses, il devient dur. Tu peux même déclencher un orgasme, voire une éjaculation. La masturbation (ou onanisme) associe aussi fréquemment des pensées, des images, ou des expériences érotiques. C'est une des multiples manifestations de la sexualité. Elle ne remplace pas une sexualité à deux, mais la complète.

Il existe des préjugés qui disent que la masturbation serait nocive, qu'elle pourrait rendre sourd, abîmerait la moelle épinière ou aurait un effet négatif sur les per-

formances sportives. Certaines personnes rejettent la masturbation pour des raisons morales. En réalité, la masturbation n'est pas mauvaise pour la santé. Par ailleurs, les organes génitaux ne s'usent pas! Dès la puberté, le corps produit du sperme en permanence, et cela durant toute la vie.

La masturbation nous permet de découvrir le plaisir que peut nous apporter notre corps. Elle nous permet aussi de vérifier que tout fonctionne correctement!

## Fécondité

FÉCONDITÉ

À la puberté, garçons et filles deviennent féconds. C'est-à-dire que désormais, le corps des filles produit des ovules susceptibles d'être fécondés et le corps des garçons produit des spermatozoïdes.

Ils peuvent à présent concevoir un enfant lors d'un rapport sexuel – même la première fois.

C'est pourquoi il serait utile que tu t'informes sur les moyens de prévenir une grossesse non désirée (voir p. 22 et suivantes).

### Tu doutes, tu te poses des questions?

Certains jeunes sont préoccupés par des questions qu'ils n'osent poser à personne. Alors, que faire? Tu trouveras des réponses sur Internet, par exemple sur [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch). Tu peux aussi demander un conseil personnalisé. Des adresses utiles figurent à la fin de cette brochure. Pas de fausse pudeur, le jeu en vaut la chandelle!

### Et les filles, elles se masturbent aussi?

Des sondages montrent que de nombreuses filles le font aussi. Elles sont juste plus enclines que les garçons à garder cet aspect de leur sexualité pour elles et à le taire. Beaucoup de garçons préfèrent d'ailleurs se faire discrets à ce sujet alors que d'autres vont s'en vanter devant leurs camarades – et ont tendance parfois à exagérer.

### Est-il possible d'uriner et d'éjaculer en même temps?

Même si l'urine s'écoule à travers le même conduit que le sperme, c'est-à-dire l'urètre, il n'est pas possible d'uriner et d'éjaculer en même temps. Lorsque le pénis est dur, le sphincter situé entre la vessie et la prostate se resserre et empêche la vessie de se vider. Pendant l'érection, l'envie d'uriner est moins importante.

### Des problèmes pour uriner?

Le sphincter situé entre la vessie et la prostate est autonome et peut se resserrer de sorte à empêcher l'urine de sortir de la vessie. Si le jeune homme est sexuellement excité, il n'arrivera pas à uriner, même s'il a une envie pressante. S'il est perturbé par une présence étrangère, par exemple des toilettes surpeuplées, également. La vessie semble prête à exploser, mais tant qu'il y a quelqu'un dans les toilettes d'à côté, rien ne se passe. C'est seulement lorsque la dernière personne est sortie que cela se débloque. Le sphincter se détend et il peut enfin uriner. Cet exemple montre que les organes génitaux, et le corps en général, sont sensibles aux émotions, comme l'excitation ou le stress.

### Est-il possible d'entraîner le pénis comme un muscle?

Le pénis n'est pas un muscle, donc il ne peut pas être «entraîné» et prendre du volume par l'exercice. L'impuissance signifie qu'un homme ne peut jamais ou presque jamais obtenir d'érection correcte, si bien qu'il ne peut ni avoir de rapports sexuels ni se masturber. Les causes peuvent être d'ordre psychologique et/ou physiologique. L'impuissance physiologique est rare chez le jeune homme; elle concerne plutôt les personnes âgées. Chez les jeunes, une panne d'érection peut être causée par le stress ou la crainte d'un échec. Pour s'en débarrasser, il est plus efficace de parler de ce que l'on ressent que de prendre de prétendus remèdes-miracles. Dans tous les cas, une médication ne doit être entreprise qu'après consultation médicale, car même les produits proposés sans ordonnance peuvent aggraver le problème au lieu de le résoudre.



# Se sentir bien dans sa peau – facile à dire!

Voici la première règle à respecter pour te sentir bien dans ta peau et dans ta relation aux autres: **accepte-toi tel que tu es, avec le corps qui est le tien. Evidemment, c'est facile à dire. Et ce n'est pas si facile de se sentir bien dans un corps qui se développe. De plus, il est quasi impossible de ressembler aux stars de cinéma ou de magazines.**

**Qu'en disent les autres ?**

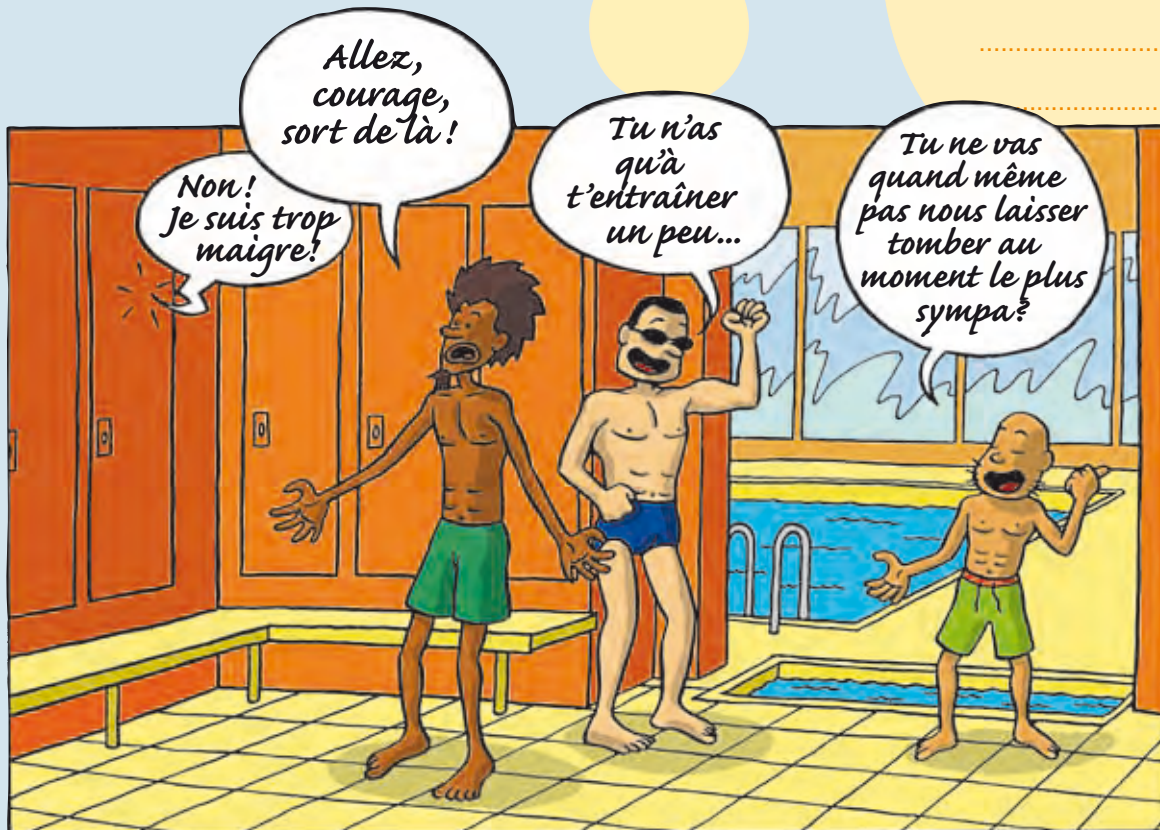
« **J'ai beaucoup souffert à l'école.** J'avais plein de boutons et un certain embonpoint. Tout le monde se moquait de moi. Quand j'ai commencé mon apprentissage, j'étais avec d'autres gens, plus âgés. Et tout à coup, tous ces problèmes ont disparu. »

« **Je fais très attention à mon apparence.** Je choisis des vêtements qui cachent ce que je ne veux pas montrer et soulignent ce qui chez moi me plaît le plus. »

« Quand j'étais jeune garçon, **j'étais du genre «sac d'os».** Ce n'était pas drôle. Après j'ai commencé à jouer au foot. Mon éternel complexe d'infériorité a disparu. L'entraînement m'a permis de me muscler, j'ai fait des progrès sensibles. C'est bien plus valorisant que de passer son temps devant un miroir à se remettre en question. En plus, ça permet de rencontrer des gens qui ne te jugent pas d'après ton apparence. »

« **Depuis que j'ai une copine,** mon apparence me cause moins d'inquiétude qu'avant. Je sais qu'elle m'apprécie, et maintenant je me plais aussi. »

**Et toi ?**



# Vivre avec les autres



## Les parents

Pendant la puberté, la relation aux parents se modifie souvent très brusquement. Les expériences et les rencontres vécues hors de la famille prennent plus d'importance et tu n'as peut-être plus envie de tout raconter à tes parents. Ils n'y sont pas forcément préparés. Peut-être se font-ils du souci pour toi et craignent-ils de te perdre déjà. Ta nouvelle autonomie provoque au quotidien de nombreuses tensions et disputes: l'heure du retour les soirs de week-end, l'argent de poche, la participation aux tâches ménagères, les copains, les amis, l'école, l'avenir... Tous les sujets peuvent devenir pénibles et difficiles.

Au moment de la puberté, parents et adolescents doivent réinventer leurs relations. N'oublie pas que les nouveautés et les changements sont vécus des deux côtés. Essaie de te mettre un jour à la place de tes parents: que ressentent-ils lorsque tu ne rentres pas et qu'ils ne savent pas où tu es? T'es-tu déjà demandé pourquoi ils t'interdisent quelque chose et quelles sont tes motivations exactes lorsque tu braves leur interdit?

Inversement, tes parents aussi doivent faire l'effort de comprendre que le désir de devenir adulte et indépendant est quelque chose de positif. Et que tu n'es plus un petit garçon.

Le stress, les tiraillements et les conflits avec les parents sont tout à fait normaux pendant la puberté. Mais le fait de devoir négocier avec ses parents est souvent une excellente occasion d'engager un vrai dialogue avec eux.



### Un ami, c'est quelqu'un

- qui me comprend
- qui tient à moi plus qu'à d'autres
- qui me dit la vérité
- avec qui je peux m'amuser
- qui sait garder un secret
- qui partage ses bons plans avec moi
- qui est sur même longueur d'ondes que moi
- qui n'hésite pas à me freiner quand j'exagère
- qui m'écoute quand je me confie à lui
- à qui je peux demander son avis
- qui s'intéresse à moi
- qui m'aide à trouver des réponses à mes questions et des solutions à mes problèmes...

et pour qui, moi aussi,  
je suis prêt à faire tout cela.

## Les copains

À l'adolescence, les relations sociales s'intensifient, et on s'investit plus en dehors de sa famille. Avec ta nouvelle indépendance, tes copains prennent plus d'importance. Et avec tes copains, c'est bien plus facile de faire de nouvelles rencontres. Echanger avec eux est aussi très important, car ils sont les seuls à comprendre certaines choses: la musique qu'on aime, tes goûts en matière de sports et de vêtements, les problèmes avec les profs, avec d'autres jeunes ou avec les filles, être amoureux...

Te comparer à tes copains et à tes amis te permet aussi de mieux savoir qui tu es vraiment, ou qui tu as envie d'être. Ce que les gens «cools» font ou s'obligent à faire n'est pas forcément ce qu'il y a de mieux pour toi. L'important, c'est que tu te sentes bien dans ta peau, que tu puisses être toi-même. Tu es toi, et c'est tant mieux.

## Je me sens seul

Personne ne te comprend, tes parents moins que les autres et tes amis pas vraiment non plus? Peut-être es-tu inquiet et te protèges-tu en élevant autour de toi un mur infranchissable?

Pourtant parler peut t'aider et donnera à tes parents et à tes amis l'occasion de mieux te connaître. Peut-être que personne ne te comprend parce que tu n'as pas voulu te dévoiler et que tu n'as parlé à personne?

Si tu as l'impression de n'avoir personne vers qui te tourner, c'est peut-être le moment de te rendre dans un lieu d'accueil et de dialogue, de chercher des informations sur Internet ou de parler de tes problèmes anonymement au téléphone avec quelqu'un. Appelle le numéro **147**, tu trouveras jour et nuit quelqu'un à qui te confier.



## Plus près, toujours plus près

### Les filles

Avec les filles, ce n'est plus tout à fait comme avant. Elles se retrouvent entre elles, se racontent un tas de choses, rient sous cape et cultivent le secret. Que peuvent-elles bien manigancer ? De qui parlent-elles ? Que pensent-elles de toi ? Elles sont parfois si lointaines, différentes, plus mûres. Et parfois juste énervantes.

Cette distance nouvelle mêlée à l'attrance qu'elles exercent sur toi peut blesser – et surtout déstabiliser. Entretenir des relations avec elles semble beaucoup plus compliqué.

On se retrouve partagé entre attirance et rejet, entre timidité et désir, entre l'envie de se dévoiler et la peur d'être rejeté ou dépassé.

Même si cela ne se voit pas, les filles ressentent les mêmes appréhensions que les garçons. Elles manquent tout autant d'assurance lorsqu'il s'agit d'établir de nouvelles relations ou de tomber amoureuses.

Chacune se demande si le garçon qu'elle admire s'en soucie, l'a remarquée, etc. Si vous parvenez, entre garçons et filles, à vous dire ce qui vous trotte dans la tête, ce sera déjà un bon début.

Tu aimerais pousser le flirt un peu plus loin... Et si elle n'est pas d'accord ? Que se passera-t-il si tu insistes, si tu deviens trop entreprenant ? Tu éprouves de tendres sentiments, tu es attiré, mais aussi un peu nerveux, et tu as peur de faire des erreurs. Cela se complique encore quand tu te sens obligé de prendre l'initiative, de te comporter en homme averti, comme si tu avais déjà une longue expérience.

Reste fidèle à tes sentiments. Soit, ce n'est pas facile, mais essaie d'être à l'écoute de toi-même, ne te sens pas obligé d'en rajouter. La partie est difficile, mais tellement passionnante !

En cas d'incertitude, une seule ligne de conduite : reste toi-même. N'en fais pas trop.

## Je pense, que tu penses

### Je me sens obligé

- d'avoir l'air cool pour que personne ne remarque à quel point mes genoux tremblent lorsqu'elle me regarde,
- de faire comme si j'avais déjà vécu tout cela un nombre incalculable de fois, comme si j'étais totalement détendu – même si je suis au bord de l'évanouissement tellement j'ai peur,
- de parler sexe avec les copains comme si j'étais un spécialiste – même si je ne puise mes connaissances que de revues et de films pornos,
- de sortir avec une fille, même si je n'en ai pas envie,
- de fumer pour avoir l'air d'un homme

*« Est-ce que je dois faire comme tout le monde ? Et si je faisais tout simplement ce qui me plaît ? Les autres se moqueraient-ils de moi ? Et les filles ? »*

#### Filles

Les avantages d'être un garçon

Les inconvénients d'être un garçon

Critiques aux garçons

Compliments aux garçons

Si j'étais un garçon...

#### Garçons

Les avantages d'être une fille

Les inconvénients d'être une fille

Critiques aux filles

Compliments aux filles

Si j'étais une fille...

**Quel est ton avis sur ces différentes questions ? Que voudrais-tu pouvoir dire aux filles ? Et, que répondraient-elles ? Qu'en pensent tes copains ?**

Tu peux y réfléchir tout seul ou en parler avec un(e) ami(e). Et si vous lancez ces thèmes entre copains sous forme de jeu ? Filles et garçons écrivent séparément sur une feuille tout ce qu'ils pensent les uns des autres. Une consigne tout de même : ne pas se moquer de quelqu'un. Ensuite, vous vous retrouvez et échangez vos feuilles. Il y aura sans doute des rires au début, mais cela vous donnera de quoi animer vos discussions !





## Être attiré par d'autres hommes

Pendant la puberté et même après, il arrive que l'on se sente attiré par une personne de même sexe. Une relation purement amicale peut prendre une connotation sexuelle. En général, ces situations sont passagères. Les sexologues considèrent que la découverte de sa propre virilité peut passer par la connaissance du corps d'autres garçons.

Cela ne signifie pas pour autant que l'on est homosexuel.

Cependant, il est possible aussi que fantasmes sexuels et désirs s'orientent toujours vers d'autres hommes. Un jeune qui découvre son homosexualité se pose mille questions :

- Est-ce que je suis normal ?
- Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi ?
- Comment vont réagir mes parents lorsque je vais leur en parler ?
- Continueront-ils à m'aimer ?
- Est-ce que je peux changer ?
- Est-ce que je vais garder mes amis ?
- Est-ce que je serai accepté ?

etc.

Les préjugés négatifs, que ce soit de l'entourage, des autres jeunes ou des membres de la famille peuvent rendre plus difficile l'acceptation de sa propre attirance pour des personnes du même sexe. En Suisse vivent près de 125 000 hommes qui aiment les hommes. Parmi eux il y a des chanteurs de pop et de rock, des conseillers d'Etat, des chefs d'entreprises et des officiers, des stars du cinéma, des boulangers, des maçons, des coiffeurs, des chauffeurs de poids lourds, des médecins, etc. Etre homosexuel n'est pas une exception. Les orientations sexuelles les plus répandues sont l'hétérosexualité et l'homosexualité. Il y a des personnes qui sont bisexuelles; elles aiment les personnes de même sexe comme celles de l'autre sexe.

Si l'on se sent préoccupé par la question de l'homosexualité, il vaut mieux en parler avec des personnes en qui l'on a confiance plutôt que de se torturer seul dans son coin.

Il existe des lieux d'accueil et d'information ou des groupes de jeunes homosexuels avec lesquels tu peux te mettre en relation et qui te permettront de dialoguer plus facilement au sujet des questionnements que l'on peut avoir. Enfin, tu peux commander gratuitement des brochures destinées aux jeunes homosexuels à l'adresse suivante : [www.aids.ch/shop](http://www.aids.ch/shop).

Au moment de la puberté et aussi plus tard, il peut arriver que d'autres hommes s'intéressent à toi et que tu te sentes mal à l'aise. Tu aurais préféré rester seul ou tu ne cherchais qu'un interlocuteur attentif. Et tout à coup, tu es confronté à quelqu'un qui en veut «plus», qui attend autre chose de toi. Ou alors, un inconnu te fait tout à coup une invite sexuelle. Ne te laisse pas impressionner et montre clairement quelles limites tu mets. L'agressivité et l'ironie ne sont pas nécessaires. Elles sont le signe que tu n'es pas très sûr de ta propre orientation sexuelle.

### Martin Membre d'un groupe de jeunes homosexuels

Au sein du groupe de jeunes homosexuels, bisexuels et lesbiennes, je peux parler librement et rencontrer d'autres jeunes hommes.

Je peux poser des questions que je n'ose aborder nulle part ailleurs. Je ne peux pas me confier à mes parents, par exemple, comme je le fais auprès d'autres jeunes de mon âge. Et à l'école je n'avais pas de contacts. Quand ils ont découvert que j'étais homo, ils ont commencé à se moquer de moi, à me persécuter. J'étais complètement à part.

Grâce au groupe, j'ai enfin pu m'accepter tel que je suis et recommencer à m'amuser. Si je fais moi-même le pas d'accepter mon homosexualité, mes parents l'accepteront... et mes copains aussi. C'est génial de pouvoir se rencontrer entre homosexuels et c'est encore plus génial de pouvoir être avec les autres.



# Trouver son style personnel

**Les caractéristiques considérées comme masculines ou féminines varient d'une société à l'autre, à la ville, à la campagne, et se modifient au fil du temps.**

Quelques petits exemples: à certaines époques et dans certaines cultures, les hommes portent tout naturellement des jupes. Il y a quelques décennies, la question de savoir si les femmes pouvaient conduire un tram ou piloter un avion de combat a agité l'opinion en Suisse. Dans certains milieux, pleurer passe pour un manque de virilité, alors que, dans d'autres, c'est un signe de force et de sensibilité... Qu'en est-il dans ta culture d'origine? Et ici, en Suisse?



## L'identité sexuelle

C'est la conscience que l'on a d'appartenir au sexe masculin (ou féminin).

**L'orientation sexuelle** est l'attraction sexuelle que l'on a pour une personne de l'autre sexe (hétérosexualité) ou du même sexe que soi (homosexualité).



## Les rôles sexuels

Au sein d'une culture, ce sont les comportements considérés par la majorité comme spécifiquement masculins ou féminins.



## Stéréotypes de sexes

Attribution arbitraire, simplifiée et souvent dévalorisante de qualités ou de comportements censés être caractéristiques de l'un ou l'autre sexe («les hommes ne pensent qu'à ça», «les femmes ne savent pas conduire» ...).

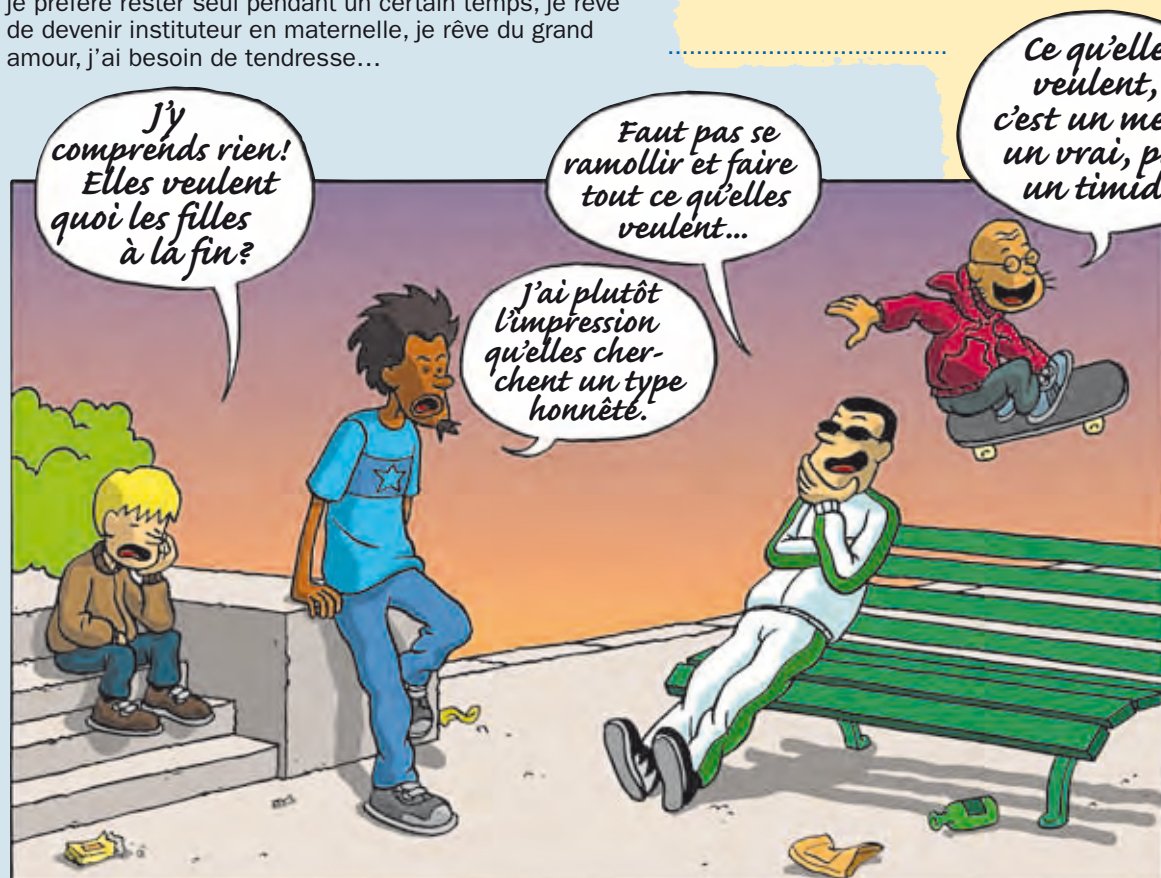
Il n'y a pas qu'une seule façon d'être un homme, «un vrai». Chacun dispose d'une grande marge de manœuvre pour trouver son propre style et prendre des décisions personnelles. On peut être un homme sans être macho, et séduire tout en étant un peu timide... La société véhicule beaucoup de stéréotypes que les gens croient être vrais, alors qu'ils ne le sont pas.

## Alors tout va bien?

### Je me sens bien dans ma peau, même si parfois

je fais des conneries, j'attends que ce soit elle qui prenne l'initiative, je suis ému et je pleure au cinéma, je préfère rester seul pendant un certain temps, je rêve de devenir instituteur en maternelle, je rêve du grand amour, j'ai besoin de tendresse...

**Ce que j'en pense**



# Un peu, beaucoup, passionnément...



*Tout le monde a une idée de ce que c'est que l'amour, même si c'est terriblement difficile à décrire, ce mélange de sentiments, d'émotions et de désirs qui envahissent le corps, l'âme, l'esprit et le cœur dans tous les sens.*

*Est-ce un coup de foudre, une amitié qui a dérivé, les prémices d'une passion, la promesse d'une relation durable? Qui sait?*

*Au début, il est difficile d'analyser la nature des sentiments. On ne s'explique ni pourquoi ni comment on est amoureux: amoureux transi, amoureux d'un jour, amoureux platonique...*

*Qu'importe! Il y a mille façons d'aimer, c'est impossible de décider à l'avance, il faut se laisser porter par les émotions et voir si elles évoluent dans le bon sens, celui d'un bonheur partagé.*

*C'est ainsi que certains vivront une solide amitié, d'autres une passion ravageuse. Que le premier amour sera un feu de paille ou au contraire une histoire qui dure.*

*Que certaines relations baignent dans les conflits et les malentendus, alors que d'autres se nourrissent d'un plaisir partagé, avec des degrés d'intensité variables et multiples. Chaque histoire d'amour a son histoire. Pulsions vers autrui, souci de l'autre, partage. Ou obsession qui n'est pas forcément liée à un véritable intérêt pour l'autre. Et le premier amour n'est statistiquement pas le dernier!*

*Alors, à quoi ça sert l'amour?  
L'amour vaut-il la peine, à quoi sert d'aimer s'il faut pleurer, si l'amour doit finir?*

*La réponse est simple: l'amour sert à vivre. Il donne un sens à l'existence, il réconcilie avec le monde quand on est triste, quand on ne sait pas quoi faire de sa peau. Comment douter de l'intérêt de la vie quand quelqu'un vous aime? Comment se dire que l'on ne sert à rien quand on donne du plaisir?*

D'après Anne Vaisman:  
*Sexe, amour et sentiments*. Ed. De La Martinière Jeunesse, 1997

Et si on tentait quelque chose pour éviter la maladie d'amour?

On pleure, on se fâche, on a peur, on rit. Toutes ces émotions font partie de l'amour comme la respiration.

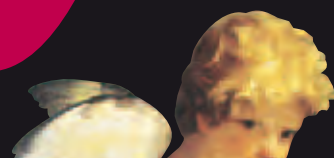
Un instant, quelques jours, quelques semaines, plus si entente et on recommence, on se rassure, on se console, on reconstruit.

Mais parfois aussi, on a le souffle court... on arrête de respirer: on est malade d'amour.

Et si on tentait quelque chose pour éviter la maladie d'amour?

Si on essayait de se dire que le sexe, le plaisir, et même la relation amoureuse ça s'apprend ça prend du temps ça en demande et donc ça se parle ça s'échange ça se construit.

(Pierre + Anne: Les jeunes parlent avec les SIPS de leur vie amoureuse  
Luc Pire et SIPS, Bruxelles et Liège, 1997)



# Des sentiments extrêmes



## Jalousie – fidélité

La crainte que la personne qu'on aime s'en aille pour un(e) autre peut éveiller un sentiment de jalousie. Ce dernier est souvent lié à un manque de confiance en soi ou en l'autre. Surveiller l'autre et douter d'elle ou de lui en permanence ne sont pas des attitudes positives si l'on veut que ça marche. Une relation n'est pas contrôlable à 100%, et cette part d'inconnu donne aussi toute sa saveur au sentiment amoureux. Cela ne peut fonctionner sans confiance réciproque.

*Un peu jaloux ?* Ce n'est pas un problème. Cela montre à quel point vous tenez l'un à l'autre. *Très jaloux ?* Attention : se montrer possessif et douter en permanence de ta/ton partenaire peut devenir pénible et lassant. Pour toi et pour l'autre. Une personne qui se sent surveillée et captive, qui a la sensation qu'on ne lui fait pas confiance, est tentée de prendre ses distances. Ta/ton partenaire n'est pas ta propriété. C'est une personne indépendante et libre de choisir à qui elle offre ses sentiments.

## Chagrin d'amour

Qui est amoureux, ou l'a été, est vulnérable. Cela fait mal de partager son intimité et ses sentiments avec une personne qui soudain n'en veut plus ! Quand notre partenaire nous quitte, on se sent vide et abandonné, parfois même trahi, blessé dans son estime personnelle. On a le moral au plus bas, ou même le sentiment de ne pas être digne de l'amour des autres.

Mais attention : le plus souvent, ce n'est la faute de personne en particulier. Une relation se construit à deux. La plupart du temps, les difficultés aussi...

## Tout recommencer

Pour surmonter un chagrin d'amour et repartir à zéro, l'amitié et la compréhension des copains, des amis et de la famille sont très importantes afin de prendre conscience qu'on est tout de même quelqu'un de bien. Il peut aussi être bénéfique de parler de ses sentiments.

Quand on a un chagrin d'amour, on pense que le soleil ne brillera plus jamais et qu'on ne tombera plus jamais amoureux. Mais le temps fait son œuvre et nous rend l'envie de vivre et la disponibilité.

## Les déceptions surviennent souvent lorsqu'on ne partage pas les mêmes attentes

### Des problèmes de tiraillements dans la relation ?

Une relation entraîne toujours des difficultés. Régler les conflits, exprimer ses besoins, etc., en font partie.

Ne garde pas les choses pour toi, laisse-les s'exprimer, dialoguez.

C'est à cette condition seulement que votre relation s'épanouira, que vous surmonterez ensemble les difficultés.

À discuter et diffuser autour de soi – dans une relation chacun à le droit :

- à ses propres opinions
- de passer du temps avec sa famille et ses amis
- à l'affection
- à la sécurité
- au soutien
- à la parole
- au respect
- d'être pris au sérieux
- à des moments de solitude
- à l'erreur
- au plaisir
- à l'honnêteté
- à la tolérance
- à l'expression des sentiments
- de demander de l'aide
- de dire non
- au respect de ses convictions religieuses
- à la patience

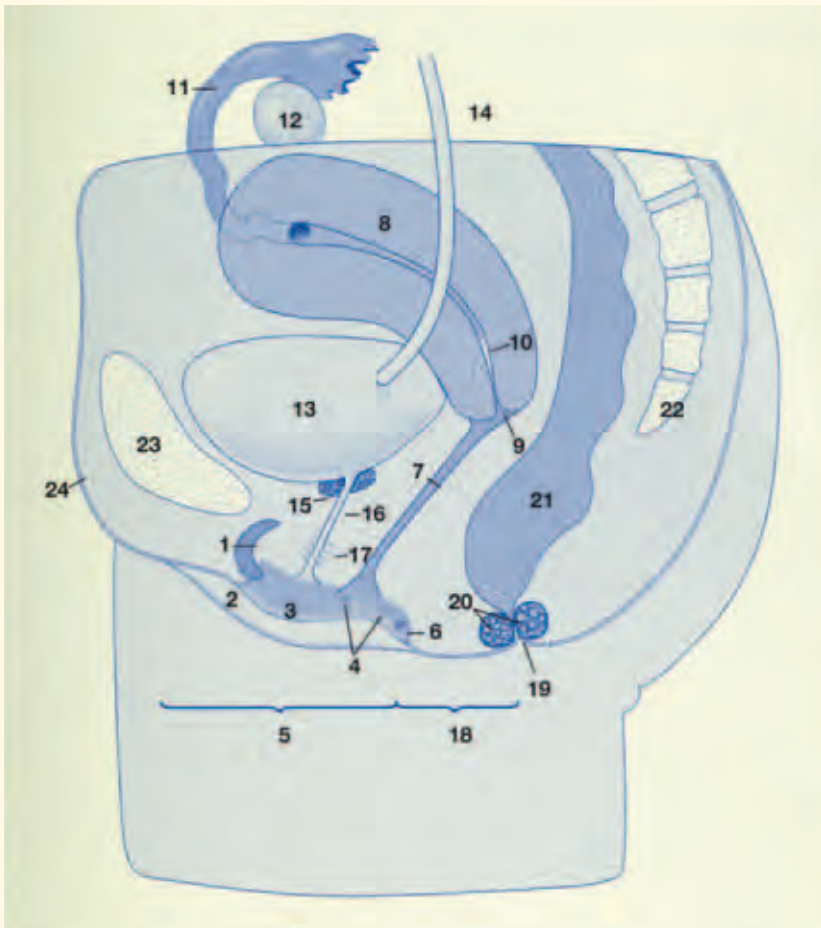
*L'un de ces points pose-t-il problème ?  
À qui ? À moi ? À l'autre ?  
Comment l'éviter la prochaine fois ?*





## Les organes génitaux féminins

- 1 Clitoris
- 2 Une des deux grandes lèvres
- 3 Une des deux petites lèvres
- 4 Hymen
- 5 Vulve
- 6 Une des deux glandes de Bartholin
- 7 Vagin
- 8 Utérus
- 9 Col de l'utérus
- 10 Bouchon muqueux
- 11 Une des deux trompes de Fallope
- 12 Une des deux ovaires
- 13 Vessie
- 14 Urètre (vient du rein)
- 15 Sphincter vésical
- 16 Urètre
- 17 Glandes de Skene  
(ou glandes périurétrales)
- 18 Périnée
- 19 Anus
- 20 Sphincter
- 21 Côlon
- 22 Coccyx
- 23 Pubis (partie du bassin)
- 24 Mont de Vénus (ou mont de l'amour)



À la puberté, les filles subissent elles aussi de grandes transformations. Certaines sont apparentes, comme la poitrine qui se développe, la silhouette qui se féminise, les poils pubiens qui poussent, etc. Parallèlement, chaque mois environ mûrit un ovule fécondable, dans l'un de leurs ovaires. Celui-ci est ensuite expulsé dans une trompe de Fallope (ovulation) où il peut être fécondé par un spermatozoïde arrivé là depuis le vagin. Lorsqu'il y a fécondation, l'ovule va se loger dans l'utérus où la muqueuse (endomètre) constitue une sorte de nid pour l'ovule fécondé. L'ovule peut ainsi s'y implanter (nidation) et se développer jusqu'à devenir un embryon puis un fœtus. Après environ neuf mois naît l'enfant. À la naissance, le bébé est poussé vers l'extérieur par le col de l'utérus et le vagin.



## Les règles

La muqueuse utérine s'épaissit chaque mois, même lorsque l'ovule n'est pas fécondé. En l'absence de fécondation, les couches supérieures de la muqueuse se détachent. Du sang et des résidus de la muqueuse s'écoulent par le vagin pendant quelques jours. C'est ce que l'on appelle la menstruation (le cycle, les règles, les ragnagnas, etc.).

Les femmes utilisent des tampons ou des serviettes hygiéniques pour absorber le sang pendant leurs règles. Les tampons sont des cylindres de coton compressé que l'on introduit dans le vagin. Certaines femmes souffrent de différents troubles pendant leurs règles : malaise général, maux de ventre importants, irritabilité, fringales...



# Les relations sexuelles



**Les relations amoureuses sont souvent des histoires compliquées faites d'attentes et de désirs imbriqués entre des personnes découvrant soudain qu'il se passe quelque chose «de plus» entre elles: une forte attirance, de la tendresse, peut-être aussi un peu de trac, le cœur qui bat plus fort quand on se rencontre et l'envie de se rapprocher toujours plus.**

Il peut y avoir beaucoup de «premières fois» au cours d'une vie amoureuse: le premier baiser, la première caresse, la première fois où l'on est nu avec quelqu'un, etc.

À chaque occasion s'ouvre un nouveau monde de sentiments et de sensations. Faire l'amour pour la première fois avec quelqu'un est un cap important dans une vie: c'est un choix et un repère. Même si sur le moment, on n'a pas forcément l'impression de l'avoir vraiment décidé.

En Suisse, quatre jeunes hommes sur dix (un peu moins chez les filles) déclarent avoir eu leur premier rapport sexuel sans l'avoir «prévu».

La plupart des jeunes interrogés l'ont eu dans le cadre d'une relation stable après en avoir parlé avec leur partenaire.

On ne peut obliger l'autre à faire l'amour: dans ce domaine, le respect est indispensable. Parlez de votre vision des choses, de vos désirs. Et si c'est possible, prenez votre temps, cela vous rapprochera et favorisera une confiance mutuelle.

Pour les jeunes femmes, l'Aide Suisse contre le Sida propose une brochure intitulée «**Hé les miss!**». Elle est gratuite. Tél.: 044 447 11 11.

## Quelques sujets à discuter

### ● Relation

Avoir un rapport sexuel avec quelqu'un, cela signifie quoi pour toi? Et pour nous? Est-ce que faire l'amour modifiera quelque chose à notre relation?

### ● Limites

Si quelque chose me déplaît et que je le dis, cesseras-tu de le faire? Sais-tu reconnaître et accepter un «non» quand c'en est un? Connais-tu les aspects juridiques de la question?

### ● Sécurité – responsabilité

Avons-nous pensé à l'éventualité d'une grossesse?  
Qui est responsable de la contraception?  
Avons-nous pensé aux infections sexuellement transmissibles?

(Voir aussi en page 22

«Se protéger, oui mais comment?»)

**Faire l'amour ensemble n'est pas qu'un exercice physique! C'est avant tout partager son intimité, échanger, abaisser ses défenses – et peut-être aussi ressentir des sentiments profonds.**



**Cela vaut la peine d'en parler, même si**

- tu te sens bête et peu sûr de toi,
- tu crains de casser l'ambiance en parlant,
- tu ne veux pas qu'elle croie que tu ne penses qu'au sexe,
- tu ne trouves pas tout de suite les bons mots,
- tu ne sais pas si elle en a aussi envie.

Vous vous sentirez plus à l'aise pendant l'amour si vous avez évacué avant les malentendus et les sujets de stress. S'il en est encore temps, il est important que chacun exprime ses souhaits de manière claire – et que ses décisions soient respectées!

Fais le premier pas en parlant de tes propres désirs. Tu aideras ainsi l'autre personne à exprimer les siens. Cela en vaut vraiment la peine!

Il peut arriver que tout ne se passe pas de manière «idéale»: on peut se laisser entraîner, impressionner... Si tu te sens mal après «l'avoir fait», essaie d'en parler avec une personne en qui tu as confiance.



## Préliminaires

Faire l'amour, ce n'est pas seulement «aller droit au but» ! Se caresser partout – le ventre, le cou, les oreilles, les pieds, les doigts, la poitrine, les cuisses... – en fait partie et augmente le plaisir. Les organes génitaux sont des zones particulièrement sensibles aux

stimulations (zones érogènes). Caresser et embrasser le corps de sa/son partenaire permet de le découvrir et d'expérimenter ce qui lui apporte du plaisir. Ces jeux amoureux peuvent d'ailleurs aussi conduire à l'orgasme.

## Excitation

Tout le corps entre en vibration, le moindre contact, la moindre caresse est source de plaisir. Rythme cardiaque et respiratoire s'accroissent. Chez l'homme, l'excitation provoque un afflux de sang dans le pénis qui conduit à l'érection : le pénis se durcit, prend une coloration plus sombre et atteint sa taille maximale.

La durée de l'érection est prolongée par les caresses et le frottement. Chez la femme aussi, caresses et câlins provoquent un afflux de sang dans la vulve et le vagin. Le vagin s'humidifie (lubrification) et permet ainsi au pénis de glisser plus facilement.

## Acte sexuel

Par acte sexuel, on désigne l'ensemble des mouvements conduisant à l'union des organes sexuels du couple. Le pénis en érection pénètre dans le vagin. L'excitation et le plaisir augmentent grâce à des mouvements rythmés menant à l'orgasme.

Lorsque l'homme a éjaculé, son sexe redevient mou. Les amoureux savent inventer toutes sortes d'étreintes et de câlins. La pénétration n'est qu'une façon parmi d'autres de se donner mutuellement du plaisir.

## Se donner du plaisir l'un à l'autre

Si vous savez reconnaître vos attentes réciproques, vous pourrez vraiment vous donner du plaisir. Les filles ont souvent besoin de plus de temps pour être vraiment excitées. Caresses, câlins et mots doux sont importants et peuvent faire des préliminaires des moments très voluptueux.

Du point de vue physique, la pénétration risque d'être douloureuse si le vagin n'est pas suffisamment lubrifié.

Mais la lubrification se manifestera d'autant plus si vous prenez votre temps, et si le désir est fort. En cas d'absence de lubrification ou si la pénétration est pénible, c'est que ta copine n'est probablement pas prête ; laisse-lui du temps et demande-lui si elle préfère s'arrêter là. Le clitoris est un organe très sensible et le caresser peut procurer beaucoup de plaisir.

### J'ai dix-huit ans et n'ai encore jamais fait l'amour avec une fille. Que dois-je faire ?

- L'âge n'entre pas en ligne de compte lorsqu'il s'agit d'une première fois. Selon les statistiques, une bonne moitié des jeunes connaît ses premiers rapports sexuels entre 16 et 20 ans.
- Certains plus tôt, d'autres plus tard, ce n'est pas important. Ce qui l'est, c'est que tu sois prêt et que tu en aies envie.
- Tes potes ne doivent pas savoir que tu ne l'as pas encore fait ? Alors, s'il le faut, invente une aventure de vacances.

### Le préservatif: qui va en parler le premier ?

C'est sûr, nous ne sommes pas habitués à parler des préservatifs (capotes, condoms, etc.) comme on parle d'un film ou d'un nouveau CD. Pourtant, le préservatif protège efficacement des grossesses non désirées et constitue aussi la seule protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 22).

**C'est pourquoi il est important d'en parler, et de s'en servir.**

- «Si j'aborde le sujet, elle va croire que je vais la tromper à la première occasion ou que je tente ma chance avec toutes les filles.»
- «Quand on en parle, la situation devient trop technique et perd tout romantisme.»
- «Elle va penser que je ne lui fais pas confiance, que je la prends pour une traînée.»

Beaucoup de questions, beaucoup de doutes – peut-être aussi des prétextes pour masquer tes inhibitions ? Passe le cap, car faire l'amour sans protection n'est pas très romantique non plus, cela déclenche des craintes – peur d'une grossesse, et/ou du VIH/sida et d'autres infections sexuellement transmissibles.

## Plaisir et jouissance

PLAISIR ET JOUISSANCE

Seul ou à deux, la qualité du plaisir dépend de nombreux facteurs : sentiments, expérience, circonstances, confiance, etc. L'excitation apportée par les préliminaires, le plaisir ressenti lors de l'acte sexuel, l'orgasme et la détente qui suit, sont différentes phases du plaisir.

Deux zones jouent un rôle prépondérant dans l'orgasme féminin : le clitoris et le vagin. La première partie du vagin (sur 2 à 4 cm) est particulièrement sensible. C'est pourquoi la longueur de ton pénis n'a aucune importance. Lors d'un rapport sexuel, l'orgasme est moins évident à atteindre pour une fille que pour un garçon. Le mouvement du pénis dans le vagin à lui seul peut ne pas stimuler suffisamment le clitoris. L'orgasme peut aussi se déclencher plus

tard, par exemple par des caresses. Les jeunes femmes ont souvent besoin d'un peu d'expérience pour déterminer ce qui leur donne le plus de plaisir. Demandez-lui ce qu'elle apprécie le plus.

Après l'éjaculation, l'homme entre relativement vite dans un état de grande détente. Le pénis redevient mou et tout l'organisme semble fonctionner au ralenti. Cela se traduit souvent par une envie de dormir. Chez la femme, l'excitation retombe plus lentement.

La première fois que tu fais l'amour est rarement la plus réussie.

Mieux vous vous connaîtrez, plus vous serez détendus et plus le sexe sera agréable. Alors ne te mets pas la pression, laisse-toi, laissez-vous le temps.

## Difficultés, inquiétudes, éjaculation rapide

DIFFICULTÉS, INQUIETUDES, EJACULATION RAPIDE

La peur de ne pas être à la hauteur ou une trop grande excitation peuvent être la cause de difficultés passagères : le pénis reste flasque, l'éjaculation arrive trop tôt, voire avant que tu aies eu le temps de pénétrer ta/ton partenaire. Dis-toi que l'éjaculation rapide est très fréquente lors des premiers rapports sexuels. Pas de panique : pense que l'amour n'est pas une compétition sportive. Il y a bien plus de choses en jeu qu'une simple performance physique. Il est important que vous vous sentiez bien ensemble, que vous preniez tout le temps nécessaire. On peut aussi passer des moments très agréables sans pénétration ni orgasme. Lorsque vous vous connaîtrez mieux, et que

tu seras moins énervé que la première fois, ces problèmes se résoudront sans doute d'eux-mêmes. L'utilisation de préservatifs plus épais peut également être efficace contre l'éjaculation rapide dans la mesure où ils atténuent légèrement la stimulation directe du pénis.

Chez les hommes jeunes, les problèmes décrits ci-dessus sont rarement dus à des causes médicales sérieuses. La faculté de se donner soi-même du plaisir est un indice clair du bon fonctionnement général des organes. Cependant, si les difficultés persistent, il sera peut-être utile de consulter malgré tout un spécialiste (voir adresses à la fin de la brochure).

## La première fois – l'hymen

LA PREMIERE FOIS – L'HYMEN

Chez les jeunes filles, l'ouverture du vagin est partiellement recouverte d'une fine membrane de peau appelée hymen. Lorsque l'hymen n'a pas été déchiré avant (par exemple lors d'activités sportives, de la masturbation ou de l'utilisation de tampons), cela se produira au moment où ton pénis pénétrera dans son vagin. Cela peut être légèrement douloureux pour

elle et provoquer quelques saignements, heureusement sans conséquences. Cette douleur est ressentie très différemment selon les femmes. Plus la jeune fille sera détendue et excitée, moins elle risque d'avoir mal – mais ce n'est pas facile non plus pour les filles d'être détendues la première fois...

### C'est ce soir ou jamais !

Faire l'amour avec quelqu'un est quelque chose d'intime. Le libre choix est une condition incontournable pour que cela puisse être source de plaisir pour chacun. La pression et la contrainte ne sont pas de mise. Cela n'a aucun sens de vouloir en décider à l'avance.



### Orgasme

L'orgasme est le point culminant de l'excitation sexuelle : chez les garçons, il s'accompagne le plus souvent d'une éjaculation. Il n'y a pas qu'un seul orgasme. Son intensité et le plaisir qu'il te procure dépendent fortement de ta relation à ta partenaire et de la situation. Les divers cas de figure et l'intensité du plaisir font que l'orgasme reste quelque chose de mystérieux et de très personnel.



«La première fois? J'étais totalement surexcité. Surexcité et super tendu. Tant de sentiments nouveaux en moi. Cette fois, c'était «sérieux». J'avais peur de ne pas être prêt, de venir trop tôt, de m'y prendre mal. Je m'étais entraîné avant à mettre un préservatif. Mais quand fallait-il l'enlever? Et est-ce que je devais le mettre tout seul ou la laisser m'aider? Et qu'arriverait-il si elle se moquait de moi?»

«Il est déjà arrivé que mon amie et moi partions au septième ciel en même temps. Mais parfois il est difficile d'aller au même rythme: je me débrouille mal avec le préservatif, ou je suis trop excité, ou il m'arrive un autre «incident». Mais je suis sûr que ceux pour qui ça marche toujours à la perfection sont rares. C'est bien normal.»

«Aujourd'hui nous pouvons rire ensemble de cette fois – la cinquième ou peut-être aussi la douzième – où tout est allé de travers. Cette expérience m'a rendu plus sûr de moi, mais la sexualité n'est pas une science exacte. Et c'est justement ce qui me plaît.»

«Nous nous étions bien organisés pour avoir le champ libre un après-midi entier. Maman était en ville, je m'étais informée auprès d'une amie sur les moyens de contraception et de prévention, les préservatifs étaient à portée de main au cas où il aurait oublié d'en apporter. Malgré tout, j'étais un peu anxieuse. Nous ne nous connaissions pas très bien. Sera-t-il attentif à moi? Comment pourrai-je lui faire comprendre ce qui me plaît ou non? Il avait déjà de l'expérience et moi non!»

«La pénétration n'est pas le seul moyen d'arriver à l'orgasme: les préliminaires, le flirt et les baisers sont tout aussi importants lorsqu'on se donne du temps pour ça. Moi, en tous cas, j'aime ça.»

«Donner du plaisir à quelqu'un, cela s'apprend, et cela s'apprend surtout à deux. Ce don ne nous tombe pas comme ça du ciel. Il est d'ailleurs utile – et très sensuel – de découvrir son propre corps et celui de l'autre et de sentir ses envies mutuelles. Cela ne peut s'étudier avant, car chacun de nous ressent le plaisir différemment.»



# Amour ? Plaisir ? Enfants ?

La sexualité humaine intègre plusieurs dimensions: amour, plaisir et procréation. Dans le cadre d'une relation sexuelle, les personnes accordent souvent beaucoup d'importance aux sentiments, à l'amour. Mais d'autres préfèrent vivre d'abord des aventures excitantes sans se soucier tellement de leurs partenaires. Pour d'autres encore, le sens profond de la sexualité est de concevoir des enfants.

À la différence des animaux, nous ne sommes pas motivés uniquement par nos instincts. Chacun peut et doit faire ses propres choix.

**Qu'est-ce qui est important pour toi ?**



« Pour moi, **l'amour est ce qu'il y a de plus important.**

Il m'est déjà arrivé de coucher avec une fille pour une seule nuit, juste pour le plaisir. C'était bien, mais maintenant, je n'en ai presque aucun souvenir. Lorsqu'on est amoureux, tout va de soi, c'est plus simple. »

« **Je ne veux pas coucher avec une fille avant le mariage,** par principe.

Je rêve d'une relation dont la raison d'être n'est pas seulement le sexe. Ce qui compte pour moi, c'est la compréhension, la confiance et l'engagement mutuels. »

« **L'amour? Je ne suis pas certain de savoir ce que c'est.**

Pour moi, le sexe, c'est d'abord le plaisir. Pour le moment, ça me convient comme ça. »

« Pour moi, **l'amour et la sexualité sont indissociables.**

L'amour sans le sexe est tout aussi vide de sens que le sexe sans amour. »

**Ce que  
j'en pense ...**

---

---

---

---

---

---

---

---



# Se protéger, oui, mais comment ?



## Faire l'amour, c'est exaltant.

Mais pour qu'il n'y ait pas de suites fâcheuses, il vaut mieux penser à prévenir une grossesse non désirée et à se protéger des infections sexuellement transmissibles.

Il y a bien longtemps que contraception et prévention ne sont plus simplement «une affaire de femmes». Chacun doit endosser sa responsabilité – et cela passe d'abord par le dialogue.

Le préservatif (capote, condom,...) joue un rôle essentiel: **c'est le seul moyen de contraception masculin.**

Ceux qui ne souhaitent pas (encore) devenir pères en utiliseront un systématiquement. Notamment lorsque tu ne connais pas encore très bien ta partenaire ou si tu as une aventure passagère. Dans ces cas-là, il n'est pas du tout évident qu'elle ait pensé à une contraception, même si elle n'en parle pas. Par ailleurs, le préservatif est le seul moyen de contraception qui protège également des infections sexuellement transmissibles (IST), y compris du VIH/sida (p. 26). Le préservatif est un moyen sûr – à condition de bien s'en servir. Avec un peu d'entraînement – seul ou à deux – ce sera un jeu d'enfant.

## Comment utiliser un préservatif

Avant tout: vérifier la date de péremption, indiquée sur l'emballage.

## Ouvrir l'emballage

Chaque préservatif est emballé dans un étui individuel. Tant que l'étui contient une bulle d'air, c'est qu'il est encore valable. On le sent au léger gonflement qui persiste quand on presse sur l'emballage.

Déchirer délicatement l'emballage et presser doucement pour extraire le préservatif. Si tu n'es pas sûr que tout se soit bien passé, prends-en un autre.

## Placer le préservatif

Pour pouvoir dérouler le préservatif, le prépuce doit être totalement tiré en arrière. Comprime le préservatif entre le pouce et l'index au niveau du réservoir afin d'en chasser l'air. Le réservoir est la petite pointe située au bout du préservatif. Place-le ensuite sur le gland. Attention: le préservatif doit être dans le bon sens avec l'anneau de caoutchouc orienté vers l'extérieur pour qu'il puisse se dérouler sans difficulté.

## Dérouler

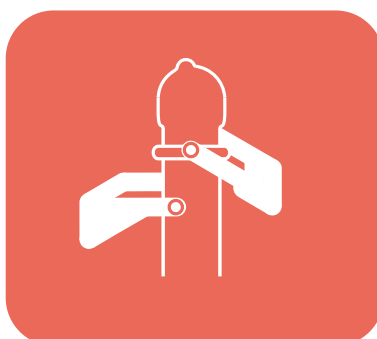
Le préservatif doit pouvoir être déroulé sans difficulté tout le long du pénis en érection et s'ajuster parfaitement. Il se peut qu'il soit trop serré ou pas assez; il en existe différentes tailles (p. 23). Dérouler le préservatif entièrement jusqu'à la racine du pénis (même s'il est un peu trop long), sinon il risque de glisser durant la relation. L'opération doit se faire en toute simplicité, y compris dans ta tête.

## Après: tenir le préservatif

Le préservatif ne doit glisser ni pendant l'amour ni après. Il faut te retirer après l'éjaculation et avant la fin de l'érection, en maintenant le préservatif à la base du sexe.

Et bien sûr:

- 1) **Mettre un préservatif avant toute pénétration.**
- 2) **Utiliser chaque préservatif une seule fois.**
- 3) **Jeter les préservatifs usagés dans la poubelle, pas dans les toilettes.**





## Quelques indications pratiques

### Où les acheter?

Tu trouveras des préservatifs dans tous les supermarchés, dans les drogueries et pharmacies et dans les distributeurs automatiques mis à disposition dans la plupart des toilettes pour hommes. N'achète que

ceux qui portent le label de qualité OK ou CE – ce sont ceux qui ont répondu aux critères de sécurité les plus élevés. Tu peux aussi les commander sur Internet: [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch), [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch), etc.

### Question de taille

Chaque pénis est différent – y compris en taille. C'est pourquoi il existe des préservatifs de tailles différentes. Normalement, ils font 52 à 54 mm de large et 170 à 185 mm de long. Mais on peut en trouver aussi de plus étroits ou de plus longs et plus larges. Il est très important que le préservatif soit à la bonne taille. Des préservatifs trop grands peuvent glisser et des pré-

servatifs trop étroits se déchirent plus facilement. Un homme sur six achète des préservatifs trop grands – un peu dommage, non? Un préservatif à la bonne taille se laisse dérouler et s'ajuste sans difficulté. Pour savoir lesquels sont à la bonne taille pour toi, rends-toi sur [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch).

### Des modèles variés

Il existe des préservatifs poudrés, lubrifiés, droits ou texturés, colorés, parfumés, etc. Essaie ce qui te plaît. Les préservatifs purement fantaisie – en particulier ceux ornés de formes diverses – ne sont vraiment conçus que pour s'amuser. Ils ne sont pas assez sûrs.

La plupart des préservatifs sont en latex, mais il y en a également en polyuréthane. Il existe aussi des préservatifs féminins (femidom®): ceux-ci ressemblent à un préservatif taille XXL que la femme introduit dans son vagin.

### Où et comment les stocker?

Il est bon d'avoir une petite provision de préservatifs – rangés au bon endroit –, que tu t'en serves aujourd'hui ou plus tard. Ne les mets pas dans ton portefeuille, mais plutôt

dans une petite boîte ou un étui. Ils doivent être à l'abri de la lumière.

Attention :

les préservatifs ont une date de péremption!

### Lubrifiants

Quand le vagin de ta partenaire n'est pas suffisamment lubrifié, la pénétration peut être difficile, voire douloureuse pour elle. Le déficit de lubrification naturelle peut avoir plusieurs causes, notamment des préliminaires trop brefs ou le stress. Alors laisse venir les choses et prends le temps des préliminaires.

La sécheresse vaginale peut aussi être liée aux effets secondaires de certains médicaments ou aux variations de l'humidité vaginale au cours du cycle.

L'utilisation d'un lubrifiant peut s'avérer efficace. Mais attention: n'utilisez pas n'importe quelle pommade, mais des produits adaptés. Vous les trouverez aux mêmes endroits que les préservatifs. Ils sont hydro-solubles (que l'on peut dissoudre dans l'eau) ou à

base de silicone, alors que laits corporels et huiles de massage sont à base de produits gras qui attaquent le latex (même si tu ne t'en aperçois pas), tout comme l'huile alimentaire et la vaseline. À n'utiliser sous aucun prétexte !

Pour augmenter leur plaisir, certains hommes mettent une goutte de lubrifiant dans le réservoir du préservatif avant de le dérouler.

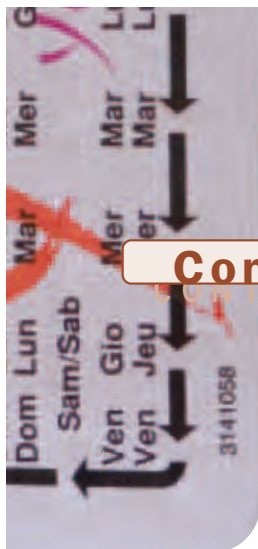
Les relations anales (sexe dans l'anus) nécessitent une grande quantité de lubrifiant. Les préservatifs texturés (rainures, picots, etc.) ou trop fins sont déconseillés dans ce cas.

### Allergies

Si tu ressens des démangeaisons ou des brûlures au niveau du sexe, plusieurs explications sont possibles. Il faut d'abord penser à une infection, comme une petite mycose ou une IST; consulte sans tarder un médecin. Si c'était en utilisant un préservatif, tu peux aussi avoir développé une allergie au latex; il existe

dans ce cas des préservatifs en polyuréthane. Parfois, c'est le lubrifiant présent sur le préservatif qui en est à l'origine. Dans ce cas, essaie des modèles sans lubrifiant. En cas d'allergie, il est important de demander un diagnostic médical et d'attendre la disparition des symptômes avant d'avoir un nouveau rapport.





## Contraception

Quand un couple décide d'avoir un enfant, quand les deux partenaires considèrent que c'est le moment de devenir parents, ils abandonnent la contraception. Mais il est nécessaire d'avoir bien réfléchi au préalable. Et avant tout de l'avoir fait dans le calme, pas au moment «de passer à l'acte». Car au lit, quand on est excité, on a un peu de mal à réfléchir...

Si tu ne souhaites pas avoir d'enfant, la contraception doit faire partie de tes préoccupations. En Suisse, la

contraception par préservatif est très répandue: 18 millions de préservatifs sont vendus chaque année dans notre pays et sept jeunes ou jeunes adultes sur dix, âgés de 17 à 30 ans, utilisent des préservatifs lors de liaisons passagères ou avec une nouvelle relation. Personne ne te regardera de travers dans les magasins si tu achètes des préservatifs. Utilise des préservatifs dès la première fois! N'attends pas qu'il y ait eu un problème et d'avoir connu l'angoisse des résultats d'un test de grossesse.

## Préservatif et pilule – l'un ou l'autre? Ou les deux?

### • Le préservatif pour les hommes

Le préservatif empêche le sperme de se répandre dans le vagin, c'est ce qu'on appelle une méthode barrière. Le préservatif n'a pas d'effets secondaires et n'est utilisé qu'au moment du rapport sexuel. Il protège d'une grossesse non désirée et aussi des infections sexuellement transmissibles y compris le VIH/sida. Le préservatif pour la femme (femidom®) a les mêmes avantages.

### • Les méthodes hormonales pour les femmes

La pilule contraceptive contient des hormones empêchant l'ovulation de la femme. Elle doit être prise régulièrement. La pilule est une méthode contraceptive très sûre à condition de ne pas oublier de la prendre...

Il existe d'autres méthodes hormonales: le patch contraceptif, l'implant sous-cutané, l'injection trimestrielle ou les systèmes intra-utérins hormonaux.

Ces méthodes sont aussi efficaces que la pilule, et doivent toutes être prescrites par un médecin. Les méthodes hormonales protègent efficacement d'une grossesse – mais pas des infections sexuellement transmissibles (IST).

Si tu utilises le préservatif et qu'elle prend la pilule, vous êtes doublement protégés d'une grossesse non désirée et en plus, le préservatif vous protège des IST.

L'utilisation du préservatif est fortement recommandée lors de liaisons passagères ou au début de toute relation – c'est-à-dire les trois premiers mois, après lesquels vous pouvez faire ensemble un test VIH (p. 27) et une recherche de chlamydia –, même si ta partenaire prend la pilule.

## Les autres méthodes

Il existe d'autres méthodes de contraception (diaphragme, stérilet, suppositoires vaginaux ou éponges vaginales, etc.) qui reposent toutes sur la femme, mais aucune ne protège contre les IST. Il n'existe pas (encore) de pilule contraceptive masculine.

Les méthodes de contraception dites «naturelles» (calcul des jours de fertilité, observation de la température

et de la glaire cervicale) ne sont pas sûres, surtout pour les jeunes – et, de plus, pas du tout adaptées pour les aventures passagères (soirée, vacances, etc.).

Des spécialistes, gynécologues ou conseillers et conseillères en planning familial (adresses p.38), te donneront des informations plus détaillées.

## Cela me concerne – la concerne-nous concerne

La contraception et la prévention doivent être discutées et décidées à deux. C'est logique, car c'est ensemble que l'on fait l'amour. Beaucoup d'hommes pensent encore que la contraception est «une affaire de femmes». Mais c'est faux; ils n'ont peut-être tout simplement pas envie de se poser la question, ou se sentent mal à l'aise. Les femmes et les jeunes filles

apprécient vraiment lorsque cette question est abordée ensemble.

Engager la conversation sur ce thème pourra te paraître difficile, mais les conséquences d'une grossesse non désirée sont incomparablement plus désagréables.

Alors, pas d'hésitation!



## La contraception d'urgence

La contraception n'exclut pas l'éventualité d'un accident: notamment en cas de rupture du préservatif. Dans ce cas, la pilule d'urgence ou «pilule du lendemain» peut encore éviter une grossesse non désirée. Cette pilule contient un principe actif ayant encore une efficacité contraceptive bien que le rapport a déjà eu lieu, en décalant l'ovulation par exemple. Ton amie peut se la procurer sans ordonnance dans une pharmacie, auprès d'un médecin, d'un centre de planning familial ou dans le service gynécologique d'un hôpital.

Si elle a moins de 16 ans, le centre de planning familial est le mieux adapté. Elle devra prendre le médicament le plus rapidement possible, au maximum 72 heures après le rapport sexuel. De légers effets secondaires (nausées) sont possibles. La «pilule du lendemain» est un médicament d'urgence et pas un moyen de contraception régulier. En cas d'accident de préservatif ou de rapport sexuel non protégé, il faut aussi penser aux infections sexuellement transmissibles.

### Les centres de conseils, d'accueil et d'information

Il existe différents centres d'accueil et d'information sur la sexualité, la contraception, la prévention des IST et les grossesses précoces. Tu trouveras des adresses sur [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) ou sur [www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch). En général, ces centres sont ouverts aux filles et aux garçons. Les conseillers, hommes et femmes, te donneront des informations et des indications précises et répondront à tes questions. Si par exemple, tu penses que tu jouis trop tôt, tu peux apprendre comment y remédier par des moyens simples. Tout est strictement confidentiel, bien entendu.



### La plupart des jeunes qui ont des relations sexuelles...

### Et moi?

... ont déjà parlé de contraception et de prévention avec leur partenaire et savent quelle méthode ils souhaitent utiliser, \_\_\_\_\_

... sont d'accord pour accompagner leur partenaire chez le médecin ou dans un centre d'information, \_\_\_\_\_

... savent comment utiliser un préservatif, \_\_\_\_\_

... sont conscients de l'utilité des lubrifiants que l'on trouve à côté des préservatifs dans les rayons des magasins, \_\_\_\_\_

... ont déjà testé le fonctionnement des préservatifs, \_\_\_\_\_

... en ont sur eux la plupart du temps, \_\_\_\_\_

... parleraient avec leur partenaire d'éventuels symptômes d'infections sexuellement transmissibles (quand ça brûle, ça pique, ça démange), \_\_\_\_\_

... savent où on peut trouver facilement la «pilule du lendemain», au cas où le préservatif se déchire, ou n'a pas été utilisé. \_\_\_\_\_

### Un problème avec le préservatif la première fois?

D'après un sondage effectué auprès de jeunes de 16 à 20 ans, un sur cinq a eu des problèmes pour enfiler son préservatif lors de son premier rapport sexuel.

Là, il n'y a qu'une chose à faire: **s'entraîner (avant)!**

### Coït interrompu ou retrait

Certains hommes s'imaginent qu'ils pourront éviter une grossesse en retirant le pénis du vagin juste avant l'éjaculation (coït interrompu), ce qui est une erreur. D'une part, il y a bien trop de risques de défaillances qui mènent malgré tout à une grossesse non désirée. D'autre part, et c'est très important: une goutte de liquide préséminale (un liquide clair) peut être libérée avant l'orgasme. Cette goutte de liquide peut contenir des spermatozoïdes et occasionner une grossesse. De toute façon, ce genre de comportement ne protège absolument pas des IST.

## VIH/sida

V I H / S I D A

Le mot sida est l'acronyme de syndrome d'immuno-déficience acquise. C'est une maladie grave et incurable. Les traitements ne peuvent que ralentir le cours de la maladie. Le sida est causé par le virus de l'immuno-déficience humaine (VIH). À long terme, le VIH

détruit notre système immunitaire, empêchant le corps de se défendre contre infections et tumeurs.

Les relations sexuelles non protégées sont le mode de transmission le plus fréquent. Il n'existe pas de vaccin contre le sida.

## Le «safer sexe» ou la meilleure façon de se protéger

LE SAFER SEXE OU LA MEILLEURE FAÇON DE SE PROTÉGER

On peut se protéger très efficacement d'une infection sexuelle par le VIH – et donc de la maladie (sida). Tu as sûrement déjà entendu parler du «**safer sex**»? Il s'agit de deux mesures de protection contre le VIH lors de relation sexuelle :

- Utiliser un préservatif lors de tout rapport sexuel.
- Ne prendre dans sa bouche ni sperme ni sang (y compris au moment des règles).

Respecter systématiquement ces deux mesures permet de réduire le risque de contamination par le VIH à un niveau quasi nul. On n'attrape pas le sida parce qu'on a trop souvent des relations sexuelles ou parce qu'on a des pratiques particulières ou qu'on est homosexuel, mais parce que l'on n'a pas respecté les règles du *safer sex*.

### Existe-t-il un risque lors de relations orales (avec la bouche)?

La stimulation sexuelle orale d'une femme (cunnilingus) et la stimulation sexuelle orale d'un homme (fellation) comportent un risque lorsque le sperme ou le sang menstruel parvient dans la bouche du ou de la partenaire.

Les relations orales sans éjaculation ou en dehors de la menstruation sont considérées comme sûres.

### Comment saurai-je si je suis contaminé par le VIH?



Une infection récente passe souvent inaperçue. Certains ne ressentent aucun trouble, d'autres présentent dans les semaines qui suivent la contamination des symptômes de type grippal (fièvre, gonflement des ganglions, douleurs musculaires). Ces symptômes disparaissent ensuite d'eux-mêmes. Désormais installé dans le corps, le VIH se multiplie.

Le système immunitaire entame contre l'intrus une lutte silencieuse qui peut durer des années sans que l'on s'en aperçoive. Il n'y a aucun symptôme. Ce n'est que quand le système immunitaire se trouve clairement affaibli qu'apparaissent les premières maladies graves: une forme spécifique de pneumonie, une mycose (champignons) de la bouche et de la gorge, la tuberculose, etc.

En bref: une contamination récente par le virus du sida ne provoque pas de symptômes spécifiques. La seule façon de savoir si on est contaminé est de faire le test (p.27)

### Les personnes séropositives ne se reconnaissent pas à leur physique.



Elles n'ont pas l'air malade et ne sont pas toutes homosexuelles ou droguées...

Les personnes séropositives peuvent être attirantes, travailler dans une banque, faire du sport ou être DJ.

Au début d'une relation, on ne sait encore que peu de choses sur le passé de l'autre. Dans le cas d'une aventure éphémère ou d'un flirt de vacances, encore moins. **L'utilisation d'un préservatif est impérative lors de tout rapport sexuel.**



## Transmission du VIH

TRANSMISSION DU VIH

Le virus du sida peut se transmettre aussi par d'autres moyens que les rapports sexuels non protégés.

### Consommation de drogue

Le VIH se transmet souvent lors d'injections de drogue avec des seringues déjà utilisées.

C'est pourquoi il existe les règles du «safer use» ou «usage à moindre risque»: toujours utiliser son propre matériel (seringues, aiguilles, filtre, coton, eau) et seulement pour soi-même. Ne pas partager non plus les ustensiles dont on se sert pour sniffer (drogues inhalées par le nez). Dans ce cas, il ne peut pas y avoir transmission du virus du sida, mais de l'hépatite C.

### Piercings/tatouages

Le sida et d'autres pathologies, comme l'hépatite B ou C (p.29), peuvent être transmises au moment de la pose d'un piercing ou d'un tatouage si les appareils utilisés portent encore des traces du sang de clients précédents. Il est important de s'assurer auparavant de la stérilité du matériel utilisé.

### Transfusions sanguines

Dans les pays occidentaux, des mesures de surveillance adaptées permettent d'écarter ce risque presque complètement.

Dans les pays pauvres, la transmission du virus du sida au cours de traitements médicaux n'est pas rare.

### De la mère à l'enfant

Une mère séropositive peut transmettre le virus du sida à son enfant au cours de la grossesse, au moment de la naissance ou pendant l'allaitement.

Des traitements préventifs spécifiques permettent d'exclure presque totalement ce risque dans les pays occidentaux, tandis qu'il représente dans les pays pauvres un vecteur de contamination très important.

### Il n'y a pas de risque de transmission du sida

- dans la vie quotidienne avec des personnes séropositives,
- quand on s'embrasse, se caresse, ou se fait des massages,
- à la piscine,
- par le contact avec des animaux domestiques ou des moustiques,
- quand on donne son sang.

Le risque de contamination par le VIH quand on se pique avec une vieille seringue usagée n'est que théorique: aucun cas de contamination par ce biais n'a été constaté à ce jour dans le monde, mais une visite chez le médecin s'impose tout de même, car il y a un risque d'hépatite.

## Combien de temps le virus survit-il à l'extérieur du corps?

Le virus du sida n'est pas actif à l'extérieur du corps. Il ne peut survivre qu'à l'intérieur d'un organisme et meurt à l'air libre. D'ailleurs, ta peau intacte constitue une barrière suffisante contre le virus. Le VIH ne peut la traverser.

## Le test VIH

LE TEST VIH

T'es-tu trouvé dans une situation où tu pourrais potentiellement avoir été contaminé par le virus (relation sexuelle non protégée)? Ta/ton partenaire et toi souhaitez faire l'amour sans préservatif ni autre moyen de prévention? Le test VIH permet de déterminer s'il y a déjà eu infection ou si aucun de vous deux n'a été contaminé jusqu'à présent.

Tu peux effectuer un test VIH auprès d'un centre de dépistage dans un hôpital, un centre de planning familial, une antenne sida, ou chez le médecin. L'antenne de l'Aide Suisse contre le Sida de ta région pourra t'aider à trouver l'endroit le plus adapté (adresses p.39).

Le résultat du test est fiable. Médecins et personnel soignant sont tenus au secret médical et n'ont le droit de divulguer des informations sur ton test ni à tes parents ni à d'autres personnes.

**Important** Il faut attendre trois mois après la relation sexuelle non protégée avant de pratiquer un test. Ce n'est qu'après ce délai qu'il pourra déterminer à coup sûr si tu as été contaminé ou non. Et plus tôt, ce n'est pas possible? Non, à ce jour, c'est la seule façon d'obtenir un résultat fiable. C'est pourquoi il est recommandé de se protéger avec le préservatif durant les trois premiers mois d'une relation, et de faire chacun le test après cette période. Ce résultat donnera une réponse claire de la situation, dans la mesure où il n'y a pas eu de rapport(s) sexuel(s) non protégé(s) avec d'autre(s) partenaire(s) sexuel(s) durant ces trois mois.

## Infections sexuellement transmissibles

### INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Le sida, ou la contamination par le VIH, est une infection sexuellement transmissible, mais ce n'est pas la seule. La plupart des IST – hormis le sida – se soignent bien lorsqu'elles sont diagnostiquées à temps.

Comme leur nom l'indique, ces infections se propagent par voie sexuelle. La contamination se fait par des virus (VIH, herpès, hépatite, condylome), des bactéries (syphilis, chlamydiae) ou des champignons (mycoses) et des parasites (poux pubiens – ou morpions – gale, etc.). Ces agents pathogènes sont présents dans les fluides corporels (sang, salive, sperme, sécrétions vaginales) et dans les muqueuses (vagin, pénis, bouche, anus) de la personne infectée.

**La meilleure façon de se protéger de ces infections – tout comme du sida – est une utilisation responsable des préservatifs.**



Les symptômes d'une infection sexuellement transmissible peuvent être les suivants :

- écoulement de coloration et de quantité variables hors de l'urètre
- sensations de brûlure en urinant, démangeaisons autour de l'urètre
- douleurs et gonflement des testicules
- ulcérations, cloques, excroissances, rougeurs et démangeaisons sur le pénis et les testicules.

Ces symptômes disparaissent souvent sans traitement. Mais cela ne signifie pas que la maladie est guérie pour autant!

**Attention:** une infection par le virus du sida ne provoque pas ces symptômes.

La spécificité de certaines IST est qu'elles n'occasionnent pratiquement aucun trouble ou symptôme. Mais, non traitées, les IST peuvent avoir des conséquences graves comme la stérilité, des atteintes du foie et des cancers. C'est pourquoi, si tu ressens

• **des démangeaisons**

ou

• **des brûlures**

dans la zone génitale, n'attends pas que le symptôme disparaisse; parles-en avec ta/ton partenaire et cours chez ton médecin. Le mieux serait d'y aller ensemble.

En effet, pour qu'un traitement soit efficace, il faut que les deux partenaires s'y soumettent afin d'éviter une réinfection mutuelle. C'est un sujet désagréable et la tentation est grande de ne rien dire ou d'ignorer les signes.

Mais cette décision a un prix: plus tôt commencera le traitement, moins lourd il sera, et plus légères seront les conséquences de la maladie. Le traitement est d'ailleurs souvent très simple: il suffit de prendre quelques comprimés (antibiotiques) ou d'appliquer des crèmes sur les zones concernées.







## Hépatite B

HEPATITE B

L'hépatite B est aussi une infection sexuellement transmissible et peut être concomitante à une contamination par le VIH. Le virus de l'hépatite B (VHB) se transmet plus facilement par voie sexuelle – et plus souvent – que le VIH. Utilisé correctement, le préservatif protège non seulement du VIH, mais aussi relativement bien de l'hépatite B. Ce virus, comme celui du sida, se transmet par toxicomanie intraveineuse, par piercing et tatouages effectués dans de mauvaises conditions, de la mère à l'enfant ou dans le milieu hospitalier.

Une infection par le VHB guérit souvent sans traitement médical. Cependant, dans 5 à 10% des cas, elle devient chronique. Au cours de son évolution, l'hépatite provoque alors des lésions hépatiques de plus en plus importantes évoluant en cirrhose, insuffisance hépatique et pour finir en cancer du foie.

Il existe des traitements contre l'hépatite B, mais ils sont très longs et pas toujours efficaces. **Par contre, il est possible de se faire vacciner contre l'hépatite B. Nous conseillons à tous les jeunes entre 11 et 15 ans de le faire.**

### Le préservatif a craqué ?

J'ai eu rapport sexuel non protégé. Que faire ?

#### Risque N° 1: une grossesse non désirée

Si le préservatif a craqué ou si vous avez eu des rapports non protégés, le risque d'une grossesse non désirée est réel si ta partenaire n'utilise pas d'autre moyen de contraception. Dans ce cas, la pilule d'urgence peut être d'une grande utilité (voir p. 25).

#### Risque N° 2: les infections sexuellement transmissibles (IST), le VIH/sida

Posez-vous les bonnes questions: quels risques courez-vous, toi et ta/ton partenaire ?

En cas d'éventuels rapports sexuels non protégés dans le passé, de doutes sur l'état de santé de l'un ou de l'autre, de possibilité de contamination antérieure par le virus du sida ou par une autre IST, demandez conseil le plus rapidement possible dans un centre spécialisé ou auprès d'un médecin, qui vous diront si vous devez prendre des mesures particulières.



## Les droits et la loi

**Les familles et les différentes communautés sociales ou religieuses véhiculent un certain nombre de représentations, de valeurs et de traditions communes. Celles-ci influent sur les décisions et le comportement des individus – y compris dans le domaine de la sexualité. Et dans toutes les communautés, des lois fixent le cadre de la sexualité individuelle. Cette dernière ne relève donc pas seulement de choix personnels ni d'accords passés à deux.**

Dans le domaine de la sexualité, les représentations et les lois ne sont pas toutes identiques de par le monde. Il existe par exemple des pays où l'adultère est puni par la loi. Dans d'autres, les relations homosexuelles sont interdites. Les acteurs de la prostitution sont diversement punis en fonction du pays.

En Europe, les droits des homosexuels, hommes et femmes, sont officiellement reconnus et protégés depuis 1994. La prostitution est autorisée et les prostitué(e)s jouissent des mêmes droits (et devoirs) que ceux qui gagnent leur vie autrement.

Deux principes fondamentaux sont reconnus par la majorité des pays dans le monde :

### **La protection des enfants**

Les mineurs ont le droit d'être protégés. Les adultes qui utilisent des enfants pour satisfaire leur sexualité se rendent coupables d'abus sexuels.

### **L'interdiction des violences sexuelles**

Tout être humain a le droit de décider s'il souhaite ou non avoir une relation sexuelle. Il est interdit d'imposer un acte sexuel sous la menace et la contrainte.

## Le code pénal suisse

Les articles 187 à 200 du code pénal suisse traitent des «infractions contre l'intégrité sexuelle» (inviolabilité).

- **En dessous de 16 ans**, un enfant relève des droits spécifiques de la protection de l'enfance. Toute personne entretenant des relations de nature sexuelle avec une fille ou un garçon de moins de 16 ans, ou l'y incite, est punissable par la loi. Il ne s'agit plus d'une infraction lorsque la différence d'âge est de moins de trois ans (article 187). C'est-à-dire que si tu as 17 ans et ta copine 15, ce n'est pas une infraction si vous faites l'amour ensemble. Par contre, à 17 ans tu n'as pas le droit d'avoir des relations sexuelles avec une jeune fille de 13 ans (et vice-versa). Proposer de la pornographie à un jeune de moins de 16 ans est également interdit (article 197).
- **16 ans est l'âge de la majorité sexuelle.** Cela donne à chacun(e) le droit de disposer de sa vie sexuelle comme il l'entend. Mais entre 16 et 18 ans, les jeunes sont encore protégés sur un point bien précis: toute relation d'ordre sexuel entreprise par une personne ayant un lien d'éducation, de confiance ou de travail avec eux et tirant profit de cette situation est punissable par la loi. Concrètement, cette loi concerne par exemple des professeurs, maîtres d'apprentissage, éducateurs ou entraîneurs sportifs, etc.
- **En Suisse, l'âge de la majorité légale est fixé à 18 ans révolus.** Une personne majeure peut décider pour elle-même, emménager et se marier avec la personne de son choix. Mais désormais tu es aussi pleinement responsable de tes actes. Il est interdit à tout âge d'imposer des relations sexuelles par la contrainte, la menace ou la violence. Le viol appartient à cette catégorie – mais pas seulement (articles 189 et 190). Il est également interdit d'abuser sexuellement d'une personne incapable de résistance (article 191), par exemple une personne qui serait complètement «partie» après consommation d'alcool ou de drogue, une personne évanouie, etc. De tels actes sont qualifiés de viols.

Il est également interdit de tirer profit de situations de détresse et de dépendance pour imposer une relation sexuelle (article 193) ou de se dénuder devant un tiers sans son consentement (article 194 – exhibitionnisme). L'article 198 prévoit la possibilité de porter plainte en cas de provocations de nature sexuelle ou par des paroles vulgaires.

## Abus sexuels sur mineurs

ABUS SEXUELS SUR MINEURS

Cette expression englobe toute situation impliquant des adultes qui commettent des actes de nature sexuelle sur des enfants ou des adolescents de moins de 16 ans. Les jeunes sont protégés par la loi jusqu'à 18 ans contre les actes sexuels commis par des personnes dont ils sont dépendants (par exemple employeur, enseignant, éducateur ou membre de la famille).

Dans la plupart des cas, l'auteur des abus sexuels sur des victimes mineures est un proche (parent, ami de la famille, enseignant, entraîneur). Cette proximité rend la situation encore plus dramatique pour la victime. Afin

de dissimuler ses actes, l'auteur fait promettre à sa victime de «garder leur secret» ou la menace des pires conséquences si elle en parle. En général, l'abus sexuel provoque chez la victime des sentiments de culpabilité et de honte tant elle est persuadée d'être coupable de ce qui arrive. Mais on ne peut être plus clair: **en cas d'abus sexuel, l'adulte est seul responsable !**

### Cela arrive aussi aux garçons

Une victime mineure sur cinq est un garçon. Il est très rare que les victimes osent désigner leur agresseur.



### J'ai été violé

*J'avais six ans. Il a fallu presque 30 ans pour que cette terrible expérience revienne à ma mémoire.*

*Enfant, j'avais refoulé l'horreur au fond de moi, tout simplement pour pouvoir continuer à vivre. Malgré tout, les événements ont fini par refaire surface bien des années après, dans toute leur ignominie. J'ai pleuré comme un enfant, secoué de sanglots. Puis sont arrivées la peur et la culpabilité.*

*Maintenant, je suis persuadé que tous ceux qui ont vécu cette souffrance doivent vaincre leur honte. Ils doivent pouvoir pleurer, en parler avec quelqu'un, afin de s'en libérer. Aujourd'hui j'ai 36 ans, je ne gomme rien, n'oublie rien. J'essaie «simplement» de vivre avec mon passé et d'être en paix avec moi-même.*

Pascal

### Assistance téléphonique pour les enfants et les adolescents:

**faites le 147**

Les jeunes qui ont été abusés sexuellement (ou battus) gardent souvent ce secret pendant très longtemps et voudraient oublier. Mais ce silence empêche justement le travail de réparation de se faire. C'est pourquoi, si tu es une victime, essaie d'en parler. Tu trouveras, dans les centres d'accueil et d'information spécialisés, des personnes expérimentées qui pourront t'aider dans ta situation (adresses à la fin de la brochure).

Ils ont déjà apporté leur aide à de nombreuses personnes. Ils t'aideront et te soutiendront.

En cas de nécessité, le **numéro de téléphone 147** est destiné aux enfants et adolescents.

### Michael, 16 ans: ma petite amie a 14 ans. J'ai peur d'avoir des problèmes si nous allons trop loin.

La loi autorise les relations sexuelles entre des jeunes dont l'écart d'âge est inférieur à trois ans, même si ta petite amie a moins de 16 ans.

Malgré tout, tu es l'aîné, tu portes donc une plus grande part de responsabilité.

Ta petite amie et toi êtes-vous suffisamment préparés? Parle avec elle de vos envies et de vos besoins. Ne cherche pas à l'inciter ou à la persuader de quoi que ce soit qu'elle ne veuille elle-même ou qu'elle ne soit prête à accueillir.

## Homosexualité

HOMOSEXUALITÉ

Craquer pour d'autres hommes, être «homo» ou «gay», ce n'est ni une maladie, ni rien dont on doit se sentir coupable. C'est tout simplement une des orientations sexuelles possibles. C'est pourquoi

parler de guérison ou de thérapie n'a aucun sens. Dans notre société, les homosexuels ont les mêmes droits que les autres : la violence et le harcèlement sexuel à leur encontre sont punis par la loi.

## Violences sexuelles

VIOLENCE SEXUELLE

On parle de violences sexuelles dès lors qu'une personne – quel que soit son sexe – est contrainte à un acte de nature sexuelle, avec ou sans pénétration. C'est une expérience particulièrement traumatisante très difficile à surmonter qui peut affecter profondément l'estime de soi.

Certains esprits s'accrochent encore au préjugé selon lequel les victimes sont responsables. La plupart des

victimes ont été choisies parce qu'elles étaient à ce moment-là dans l'incapacité de se défendre.

Dans le même esprit, qui peut déceimment prétendre que les femmes aiment «être forcées»? Personne n'a de plaisir à se faire violer. Viol et agressions sexuelles ne sont excusables en aucune façon.

## Violence au sein du couple

VIOLENCE AU SEIN DU COUPLE

Dans une relation, il arrive que ce soit toujours le même qui a envie de faire l'amour et cela peut devenir source de conflit. Pour autant, tenter de contraindre son ou sa partenaire à l'acte sexuel par

la menace ou la violence est et reste punissable aux yeux de la loi – même au sein du couple. Un refus doit toujours être respecté.

**Non, c'est non!**

### Comment porter plainte?

Tu peux porter plainte contre le ou la coupable de toute agression sexuelle ou violence envers toi.

Adresse-toi à un centre d'accueil et d'information.

Tu trouveras les adresses à la fin de cette brochure.

### Violence et colère, ne pas confondre!

Parfois, la **colère** te prend. C'est une émotion humaine, et un bon indicateur de ce qui se passe en toi. Ce qui compte, c'est comment tu la gères.

La **violence**, au contraire, est toujours négative. C'est une perversion de sa propre force et de sa position. Par faiblesse personnelle et par frustration, on veut dominer l'autre, le rabaisser ou le blesser. La violence permet d'obliger quelqu'un à faire quelque chose qu'il ou elle n'aurait pas fait autrement.

### Me suis-je déjà montré violent ou colérique?

Donner un coup de pied dans la porte ou passer sa colère sur quelqu'un, ce n'est pas la même chose. Nous devons tous apprendre à contrôler notre agressivité et à anticiper nos propres réactions. La violence est toujours la mauvaise réponse et révèle notre faiblesse.

S'il t'arrive un jour de dépasser les bornes et de faire preuve de violence dans ton couple – il suffit d'une gifle –, tu devras y réfléchir et en parler à quelqu'un. La violence est inacceptable dans un couple, quoi que la personne en face ait fait.





## Imaginaire et fantasmes sexuels

Tout le monde a des fantasmes et des désirs érotiques ou sexuels. Nous imaginons des rencontres et des situations. De tels fantasmes peuvent être très excitants et même assez corsés. Certains sont-ils interdits ?

Tant qu'ils restent dans notre tête, rien n'est interdit. Vivre ses fantasmes dans la réalité, c'est autre chose.

Il est possible que l'on entre là dans les limites de l'agression sexuelle, de l'abus, de l'exploitation, etc. En général, filles et garçons n'ont pas le même genre de fantasmes. Alors garde-toi bien de tirer aucune conclusion sur les fantasmes de ta partenaire d'après les tiens. Mais certaines personnes aiment se les raconter mutuellement.

## Érotisme

L'érotisme n'est pas de la pornographie. Il agit sous forme d'allusion, de mise en scène de l'objet du désir. Il insiste plus sur le plaisir de l'attente, de la suggestion, sans que l'acte sexuel en soit forcément le but. Il relève de l'attraction physique, du plaisir et de la séduction, de l'excitation et de la vibration amoureuse. L'érotisme est une source d'inspiration puissante

pour toutes les formes d'art, la littérature, la chanson, les arts plastiques...

Les époques, les cultures et les individus définissent les limites entre l'érotisme et la pornographie de manière légèrement différente. Les frontières sont parfois difficiles à tracer et ne répondent pas à des critères nettement définis.

## Pornographie

Le marché de la pornographie – magazines, vidéos sur Internet, etc. – brasse plusieurs millions de francs chaque année en Suisse. Les films pornographiques mettent en scène des actes sexuels et des organes sexuels en action, en faisant totalement abstraction des sentiments. Ces images peuvent parfois être excitantes, mais aussi tout simplement écœurantes.

Les films pornos ne sont pas une source d'information fiable sur la sexualité. On y voit des femmes avides de sexe, allant d'orgasme en orgasme avec un ou plusieurs hommes et dans les positions les plus

acrobatiques. Les hommes sont en érection permanente et sont prêts, toujours et partout, sans jamais faillir, etc. Il s'agit là typiquement de fantasmes sexuels masculins mis en scène par des hommes. Dans la réalité, ça ne se passe pas du tout comme ça !

La loi interdit de proposer, montrer ou donner du matériel pornographique à des jeunes de moins de 16 ans. Elle interdit aussi la pornographie « dure » : représentation d'actes sexuels impliquant enfants, animaux et excréments humains, ou d'actes sexuels avec violences.

**À 14 ans, j'ai regardé un film porno avec des copains. Au départ, je ne voulais pas, mais comme j'y étais... Certaines images m'ont excité, même quand elles étaient dégoûtantes. Mais est-ce que c'est vraiment comme ça dans la réalité ?**

Les films pornos sont tournés dans un objectif précis : exciter ceux qui les regardent. Et les producteurs ne reculent devant rien ou presque. Comédiens et comédiennes sont payés pour leur participation. Les films pornos jouent sur les fantasmes et l'imaginaire de leurs spectateurs – y compris sur la part d'ombre. Ce qui est montré dans les films porno n'a vraiment aucun rapport avec la réalité.

## Harcèlement sexuel

Remarques, provocations et actes d'ordre sexuel indésirables relèvent du harcèlement.

En clair ?

Suspendre au mur de son bureau des images pornographiques peut représenter une forme de harcèlement sexuel envers une collègue. Envoyer à quelqu'un des MMS obscènes sans son accord, raconter sans cesse des blagues à caractère sexuel ou faire en permanence des propositions indécentes, toucher quelqu'un contre son gré, notamment à la poitrine et aux fesses – tout cela, et bien d'autres choses encore, sont de l'ordre du harcèlement sexuel.

Le harcèlement sexuel est particulièrement grave lorsque la victime est dépendante de son auteur. Par exemple, lorsqu'un professeur harcèle un(e) élève, un employeur son apprenti(e), etc. Dans un cas comme celui-là, tu peux porter plainte.

Le harcèlement sexuel entre personnes de ton âge n'est pas admissible non plus. C'est évident, non ? Tu n'es pas sûr de connaître la limite entre draguer et harceler sexuellement ? Observe les réactions de la personne concernée – de toutes façons, tu en es déjà conscient ! C'est quoi ton truc ? Passer ta frustration, agacer la fille, la blesser ? Ou bien es-tu vraiment amoureux d'elle ?

## Se comporter en homme



**Qui n'a jamais entendu ces poncifs: les hommes sont forts, ne pleurent pas, ne montrent pas leurs sentiments, sont toujours cool et se moquent des mauvaises notes, d'une dispute avec un professeur ou avec leurs parents, etc.**

**Alors, c'est quoi un homme, une machine dépourvue de sentiments ?**

Les films sont peuplés de ces hommes «durs» et inflexibles. Même si tu t'identifies à eux, n'oublie pas que ce sont des rôles joués par des acteurs. Dans la réalité, ce stéréotype est inadapté.

À quoi rêvent les jeunes filles? Peut-être plutôt à un homme avec qui elles pourront partager des sentiments, qui a aussi des faiblesses et les assume. Pas un héros de cinéma, mais un être humain.

Être fort ne signifie pas nier sa sensibilité et se montrer maître de la situation en toutes circonstances, mais plutôt faire preuve d'honnêteté envers soi-même. Pour cela, il faut du courage. De nombreux milieux professionnels accordent actuellement plus de valeur aux facultés d'adaptation qu'à la capacité de s'imposer brutalement. Aujourd'hui, les jeunes ont plus de possibilités que jamais de partir à la découverte de leur virilité. Chaque homme est différent.

## hé mec... mec...

La rappeuse française Diam's a écrit une chanson, dans laquelle elle raconte et décrit l'homme de ses rêves. Qu'en penses-tu? Te reconnais-tu dans ces paroles?



Jeune demoiselle recherche un mec mortel / Un mec qui pourrait me donner des ailes  
Un mec fidèle et qui n'a pas peur qu'on l'aime / Donc si t'as les critères babe laisse-moi ton e-mail  
Jeune demoiselle recherche un mec mortel / Un mec qui pourrait me donner des ailes  
Un mec qui rêve de famille et de toucher le ciel / Donc si t'as les critères babe laisse-moi ton e-mail

Dans mes rêves mon mec à moi a la voix de Musiq Soulchild / Il a du charme et du style à la Beckham  
Il a la classe et le feeling tout droit sorti d'un film / Le charisme de Jay-Z et le sourire de Brad Pitt  
Mon mec à moi n'aime pas les bimbos / Nan il aime les formes de J-Lo / Il a le torse de D'Angelo  
Dans mes rêves mon mec me fait rire comme Jamel / Et me fait la cour sur du Cabrel

Pom pom pom pom / Dans mes rêves mon mec m'enlève et m'emmène  
Pom pom pom pom / Dans mes rêves mon mec m'aime et me rend belle  
Pom pom pom pom / Dans mes rêves mon mec m'enlève et m'emmène  
Si t'as les critères babe laisse-moi ton e-mail

Dans mes rêves mon mec me parle tout bas / Quand il m'écrit des lettres il a la plume de Booba  
Mon mec a des valeurs et du respect pour ses sœurs  
Il a du cœur et quand il danse mon mec c'est Usher  
Pom pom pom pom / Il m'appelle tout le temps car il m'aime

Mon mec regarde Scarface, les Affranchis, Casino / Mais aussi Friends, Lost et les Sopranos  
Mon mec est clean mais au-delà du style / Mon mec c'est une encyclopédie car il se cultive  
Bah ouais mon mec est top entre l'intello et le beau gosse  
Et peu m'importe qu'il se balade en Porsche

Pom pom pom pom / Dans mes rêves mon mec m'enlève et m'emmène  
Pom pom pom pom / Dans mes rêves mon mec m'aime et me rend belle  
Pom pom pom pom / Dans mes rêves mon mec m'enlève et m'emmène  
Si t'as les critères babe laisse-moi ton e-mail

*Diam's, Jeune Demoiselle, album «Dans ma bulle», 2006*

## Prise de risques, expériences, découvertes

**Prendre des risques, oser, se mettre à l'épreuve ou mettre les autres à l'épreuve... voir l'effet que ça fait... La puberté est l'âge où il est normal de tester les limites – parfois, pourtant, on va un peu trop loin. Cela peut arriver, mais il est important de s'imposer des limites, afin que jeux et expériences ne tournent pas subitement à la tragédie.**

Après une déception sentimentale par exemple, ton ego en prend un coup. Tu es triste et tu recherches les émotions fortes, pour toi, et pour adresser un signal aux autres. Tu veux qu'ils voient à quel point ils t'ont fait souffrir, à quel point la blessure est profonde. Dans certains cas, tu t'en «remets à ton destin», par exemple en dévalant une rue en skate ou en la prenant en sens inverse. Ou alors, tu te laisses aller à des relations sexuelles non protégées, de toutes façons, à quoi bon? Ou encore, tu négliges ta scolarité, tu bois jusqu'à l'inconscience, tu commences à fumer, à toucher à la drogue. Parfois même, tu songes à te supprimer... Tu cherches quelque chose, mais quoi? Tu ne dois ni ne peux résoudre tous les problèmes tout seul. Savoir se tourner vers quelqu'un d'autre pour parler de ses problèmes n'est pas une faiblesse, mais une force. N'attends pas d'être submergé.

Si tu te retrouvais dans cette situation, demande-toi :

- quelles sont les personnes à qui je pourrais me confier ?
- qu'est-ce qui m'empêche de le faire ?
- cela me soulagerait-il
  - de me confier à quelqu'un ?
  - d'éclaircir un malentendu ?

Tu seras peut-être un jour de l'autre côté. Un ami, un copain te fera comprendre qu'il a besoin d'aide. Dans ce cas, il est important de l'écouter. Tu peux aussi lui conseiller de s'adresser à un professionnel. Il existe de nombreux centres d'information et lieux d'accueil pour les jeunes. Le 147, numéro d'urgence qui leur est réservé, permet aussi de parler avec une personne compétente. Quant au site [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch), il propose toutes sortes d'informations utiles.

**147 – numéro d'appel pour les jeunes**

## L'alcool ne règlera pas tes problèmes

Sortir, boire, éventuellement fumer un joint. C'est cool, non ? Ça donne de l'assurance, enlève quelques inhibitions et dope la confiance en soi. Mais le lendemain, c'est la gueule de bois et tes problèmes sont toujours là ! L'alcool augmente le risque d'accident, et pas seulement de circulation. Il peut rendre agressif et inciter à la bagarre. Il rend aveugle et sourd aux dangers et nous pousse à la témérité. De plus, il n'augmente ni le plaisir ni les performances sexuelles, bien au contraire. Tu te laisses aller, quitte à ne pas utiliser de préservatif. Et le lendemain, tu es saisi par l'angoisse d'une grossesse non désirée ou la perspective d'une infection sexuellement transmissible. Sans parler des ronflements, qu'échoué sur le lit, tu imposes à ta/ton partenaire. Pour l'effet érotique, tu repasseras...

**Cela ne sert à rien de noyer ses problèmes dans l'alcool. Essaie de trouver un autre moyen pour te remonter le moral.**



# Exprimer ses sentiments

**Certains garçons ne parlent pas volontiers de leurs sentiments, en tout cas moins que les filles. D'autres ont du mal à trouver l'occasion de se confier à leur entourage – père, mère, sœur, ami(e), etc. Ils pensent qu'en tant que garçon il faut cacher ses sentiments, se montrer «dur» et retenir ses larmes. Mais il s'agit là de clichés, de représentations erronées. Pourquoi un homme ne serait-il pas autorisé à pleurer ?**

Les sentiments ont une existence réelle. Toujours les garder pour soi peut générer beaucoup de souffrance. Laisse de l'espace à tes sentiments.

Tu trouveras ci-dessous quelques témoignages. Et toi, comment vois-tu les choses ? Quel est le témoignage qui te parle le plus ?

«Un jour, j'ai raconté un événement qui venait juste de m'arriver. **Mon ami ne s'est pas moqué de moi.** Nous étions d'ailleurs seuls tous les deux. Cela m'a évité d'avoir peur du jugement des autres, de l'effet de groupe.»

«Entre amis et copains, **il n'est pas toujours possible de dire ce que l'on pense vraiment.**»

«Je trouve que **c'est plus facile de parler de mes sentiments avec des gens qui ne me sont pas trop proches.** Il n'y a pas d'esprit de compétition, pas de jalousie et ils ne peuvent pas non plus raconter ce que je leur ai dit à mes copains. En plus, je n'ai pas à subir de commentaires débiles.»

«**J'aime discuter avec mes parents.** Ils sont ouverts au dialogue. Mais il me paraît normal de ne pas leur parler de tout ce dont je discute avec mes amis.»

«**Je préfère ne pas trop parler.** Quand je me sens sur la même longueur d'ondes qu'une autre personne, nous nous comprenons et ça suffit.»



Ce que j'en pense



# Index/Glossaire

- Abus sexuel**, p. 31
- Acné**, inflammation des glandes sébacées provoquant l'apparition de boutons et de pustules, p. 4
- Allumé**, excité
- Anorexie**, trouble du comportement alimentaire se traduisant par une perte malade de l'appétit
- Anus, anal**, orifice du rectum
- Bisexuel, bisexualité**, attirance sexuelle pour les deux sexes
- Castration, castrer**, ablation des testicules
- Circuncision**, ablation chirurgicale du prépuce
- Clitoris, clito**, zone érogène, organe érectile situé à la partie antérieure de la vulve au-dessus du départ des petites lèvres, p. 16
- Coït**, relation sexuelle, rapport sexuel, acte sexuel
- Contraception** et prévention, p. 24
- Cunnilingus**, stimulation des organes génitaux de la femme avec la bouche, les lèvres et la langue
- Cycle féminin**, p. 16
- Dépucelage**, défloration, première relation sexuelle avec une femme lors de laquelle l'hymen est rompu
- Éjaculation**, p. 7
- Éjaculation rapide**, p. 19
- Érection**, raidissement du sexe masculin par afflux de sang, p. 6
- Érotisme**, p. 33
- Eunuque**, homme castré
- Exhibitionnisme**, action de montrer ses organes génitaux à une personne non consentante
- Fécondité**, p. 8
- Fellation**, pipe, pompier, plaisir oral, stimulation du pénis à l'aide de la bouche
- Godemiché**, dildo, pénis artificiel, jouet sexuel, sexto
- Harcèlement sexuel**, p. 33
- Hépatite B**, infection sexuellement transmissible, p. 29
- Hétérosexuel, hétérosexualité**, attirance sexuelle pour les personnes du sexe opposé
- Homophobie**, peur malade des homosexuels et des manifestations ou penchants homosexuels
- Homosexuel, homosexualité**, attirance sexuelle pour les personnes du même sexe, p. 12
- Hormone**, p. 5
- Hymen**, fine membrane recouvrant partiellement l'entrée du vagin, p. 19
- Identité sexuelle**, p. 13
- Inceste**, relations sexuelles entre membres de la même famille, parents et enfants, frères et sœurs, etc.
- Infections et maladies sexuellement transmissibles**, IST, MST, et notamment: syphilis, blennorragie ou gonorrhée (chaude-pisse), hépatite B, herpès, chlamydie, p. 28
- Jalousie**, p. 15
- Lubrifiant**, p. 23
- Masochisme**, recherche du plaisir sexuel dans la douleur provoquée par des souffrances physiques ou psychologiques
- Masturbation**, onanisme, p. 8
- Obscène**, qui attente à la pudeur, incorrect, scabreux
- Organes génitaux féminins**, p. 16
- Organes génitaux masculins**, p. 5
- Organes génitaux**, p. 30
- Orgasme**, point culminant de l'excitation sexuelle
- Pénis**, p. 6
- Phallus**, phallique, pénis en érection
- Pilule du lendemain**, contraception d'urgence pour éviter une grossesse non désirée, p. 25
- Pilule**, une contraception, p. 24
- Pornographie**, p. 33
- Préliminaires**, p. 18
- Prépuce**, p. 5 et 7
- Préservatif**, capote, condom, p. 22
- Protection de l'enfance**, jusqu'à 16 ans, les jeunes sont protégés particulièrement par la loi, notamment contre toute forme d'agression sexuelle, p. 30
- Puberté**, première phase de l'adolescence
- Règles**, p. 16
- Relation sexuelle**, p. 18
- Relations orales**, relations bucco-génitales, stimulation des organes génitaux à l'aide de la bouche
- Retrait**, p. 25
- Sadisme**, recherche du plaisir sexuel en faisant souffrir les autres par des actes de cruauté
- Sida**, infection transmissible sexuellement, p. 26
- Sodomie**, relations anales, coït anal, pénétration de l'anus puis du rectum par le pénis
- Sperme**, p. 7
- Testicules**, p. 7
- Testostérone**, hormone masculine, p. 5
- Transsexualité**, transsexuel, inadéquation entre identité sexuelle et sexe biologique, volonté de changer de sexe
- Vierge**, homme ou femme qui n'a jamais eu de relation sexuelle
- VIH**, une infection par le VIH est à l'origine du sida, p. 26 et suivantes
- Viol**, p. 32
- Violence sexuelle**, p. 32
- Voyeur, voyeurisme**, recherche du plaisir sexuel en épiant d'autres personnes nues ou au cours d'activités sexuelles
- Vulgaire**, grossier
- Zone érogène**, endroit du corps sensible à l'excitation sexuelle, p. 18 et suivantes
- Zoophile**, relations sexuelles avec les animaux

# Adresses

## Assistance téléphonique immédiate pour les enfants et les adolescents 24/24 : Numéro 147 – assistance téléphonique pour enfants et adolescents

### Informations et conseils sur Internet

Informations et conseils d'ordre général pour les jeunes sur la sexualité, les drogues, la santé, la violence

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
[www.telme.ch](http://www.telme.ch)

[www.147.ch](http://www.147.ch)  
[www.masexualite.ca/adolescents](http://www.masexualite.ca/adolescents)

[www.umsa.ch](http://www.umsa.ch)  
[www.viol-secours.ch](http://www.viol-secours.ch)

### Conseils personnalisés sur les questions de sexualité, relations, protection

Tu trouveras de nombreuses adresses par Internet sur:

[www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch)

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) >sexualité >adresses >choisir le canton

**Consultation garçons UMSA 021 314 37 60** Beaumont 48, 1011 Lausanne [www.umsa.ch](http://www.umsa.ch)

### Centres de planning familial (nombre de centres et adresses principales)

3 centres	<b>BE</b>	Bienne Moutier	<b>032 324 24 15</b> <b>032 494 30 51</b>	Chante-Merle 84 Beausite 49	
2 centres	<b>FR</b>	Fribourg	<b>026 305 29 55</b>	Rue Grande-Fontaine 50	
	<b>GE</b>	Genève	<b>022 372 55 00</b>	Boulevard de la Cluse 47	<a href="http://planning-familial.hug-ge.ch">http://planning-familial.hug-ge.ch</a>
3 centres	<b>JU</b>	Delémont	<b>032 422 34 44</b>	Rue Molière 13	<a href="http://www.cjpf.ch">www.cjpf.ch</a>
2 centres	<b>NE</b>	Neuchâtel	<b>032 717 74 35</b>	Rue Saint-Maurice	<a href="http://www.planning-familial-ne.ch">www.planning-familial-ne.ch</a>
4 centres	<b>TI</b>	Bellinzona Lugano	<b>091 811 92 32</b> <b>091 811 61 48</b>	Ospedale Regionale San Giovanni Ospedale Regionale Civico	<a href="http://www.ti.ch/cpf">www.ti.ch/cpf</a> <a href="http://www.ti.ch/cpf">www.ti.ch/cpf</a>
7 centres	<b>VD</b>	Aigle Lausanne Morges Nyon Yverdon	<b>024 468 86 08</b> <b>021 312 25 93</b> <b>021 804 66 44</b> <b>022 365 77 44</b> <b>024 423 69 00</b>	Ch. du Grand-Chêne 1 Av. Georgette 1 Place du Casino 1 Rue des Marchandises 17 Rue des Pêcheurs 8A	<a href="http://www.profa.org">www.profa.org</a> <a href="http://www.profa.org">www.profa.org</a> <a href="http://www.profa.org">www.profa.org</a> <a href="http://www.profa.org">www.profa.org</a> <a href="http://www.profa.org">www.profa.org</a>
7 centres	<b>VS</b>	Martigny Sion Sierra	<b>027 722 66 80</b> <b>027 323 46 48</b> <b>027 455 58 18</b>	Av. de la Gare 38 Rue des Remparts 6 Place de la Gare 10	<a href="http://www.sipe-vs.ch">www.sipe-vs.ch</a> <a href="http://www.sipe-vs.ch">www.sipe-vs.ch</a> <a href="http://www.sipe-vs.ch">www.sipe-vs.ch</a>

### Aide pour victimes d'abus (sexuels)

[www.comeva.ch](http://www.comeva.ch)

Conseils sur la violence dans le couple et adresses par canton

### Numéros de téléphone des centres LAVI (Loi sur l'aide aux victimes d'infractions)

<b>Bienne</b>	<b>032 322 03 44</b>	<b>Delémont</b>	<b>032 420 81 00</b>
<b>Fribourg</b>	<b>026 305 15 80</b>	<b>Genève</b>	<b>022 320 01 02</b>
<b>Lausanne</b>	<b>021 320 32 00</b>	<b>Lugano</b>	<b>091 815 40 11</b>
<b>Neuchâtel</b>	<b>032 889 66 49</b>	<b>Sion</b>	<b>027 323 15 14</b>

### Homosexualité

Internet

[www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)

[www.pinkcross.ch](http://www.pinkcross.ch)

[www.vogay.ch/plus/lesliens](http://www.vogay.ch/plus/lesliens)

Conseil anonyme sur Internet sur le coming-out, etc.

Association faîtière des organisations gays en Suisse

Dans chaque canton, il existe une organisation pour les homosexuels/bisexuels qui pourra te donner des conseils. Sur cette page, tu trouveras les liens vers les sites de toutes les associations suisses et romandes.

**0848 80 50 80**

La Rainbow Line répond à tes questions sur l'homosexualité/la bisexualité.

Brochures pour les jeunes gays: [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch) ou par téléphone **044 447 11 11**

## Se protéger/infos sur le VIH, le sida et autres infections sexuellement transmissibles

Internet

**www.aids.ch** Le site de l'Aide Suisse contre le Sida  
**www.check-your-love-life.ch** Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sexe  
**www.lovelife.ch** Site de la campagne «Love-Life»

Antennes sida

Les antennes sida régionales peuvent répondre à toutes tes questions sur la santé sexuelle et connaissent les adresses des autres organismes à même de t'aider en cas de difficulté – assistance téléphonique ou personnalisée.

<b>Delémont</b>	<b>032 423 23 43</b>	contact@gsj.ch	<b>www.gsj.ch</b>
<b>Fribourg</b>	<b>026 424 24 84</b>	empreinte@tremplin.ch	<b>www.tremplin.ch/fr/empreinte</b>
<b>Genève</b>	<b>022 700 15 00</b>	info@groupesida.ch	<b>www.groupesida.ch</b>
<b>Lausanne</b>	<b>021 320 40 60</b>	info@pointfixesida.ch	<b>www.pointfixesida.ch</b>
<b>Lugano</b>	<b>091 923 80 40</b>	aiutoaidsticino@bluewin.ch	
<b>Neuchâtel</b>	<b>032 737 73 37</b>	gsn@ne.ch	<b>www.info-sida.ch</b>
<b>Sion</b>	<b>027 322 87 57</b>	antenne.sida@vsnet.ch	<b>www.antenne.sida.vsnet.ch</b>

Test VIH

Les antennes sida peuvent te dire où faire un test de dépistage du VIH. Les bonnes adresses:

<b>Bienne</b>	Planning, test VIH	<b>032 324 24 15</b>
<b>Delémont</b>	Centre de planning familial, test VIH	<b>032 422 34 44</b>
<b>Fribourg</b>	Service régional de transfusion CRS	<b>026 426 81 80</b>
	Planning familial & information sexuelle	<b>026 605 29 55</b>
<b>Genève</b>	Hôpital cantonal, policlinique de médecine	<b>022 372 96 17</b>
<b>La Chaux-de-Fonds</b>	Planning familial et information	<b>032 967 20 91</b>
<b>Lausanne</b>	Policlinique médicale universitaire	<b>021 314 66 66</b>
	Profa	<b>021 312 25 93</b>
<b>Lugano</b>	Ospedale Civico	<b>091 805 60 21</b>
<b>Neuchâtel</b>	Groupe Sida Neuchâtel	<b>032 737 73 37</b>
<b>Sion</b>	Institut Central des Hôpitaux Valaisans	<b>027 603 47 80</b>
	Centres SIPE	<b>027 322 92 44</b>

Brochures:

«**Safer Sex... c'est sûr!**»

Tout sur la prévention

«**Amour, plaisir et protection**»

Ce que les hommes doivent savoir sur le VIH/sida et sur les maladies sexuellement transmissibles. À commander gratuitement sur **www.shop.aids.ch**, par e-mail à **shop@aids.ch** ou par téléphone **044 447 11 13**

Livres conseillés pour les garçons et les jeunes hommes:

Jocelyne Robert

**Le sexe, c'est d'jeun's. La vie amoureuse des ados** – Conseils et réponses aux questions des jeunes

2005, Ed. de l'Homme, Québec

CHF 39.10, 179 p.

Muriel Prudhomme et Amaëlle Guiton

**Questions d'ados** – Livre qui aborde tous les thèmes liés à l'adolescence, destiné aux 13-15 ans

2007, Au Diable Vauvert

Env. CHF 16.–, 115 p.,

Anne Vaiseman

**La sexualité, les filles et moi. Questions de garçons** – Aborde les questions sur la sexualité des garçons

2008, Ed. De la Martinière Jeunesse

Env. CHF 20.–, 112 p.

D'autres personnes pourront te donner des conseils de lecture sur ces sujets – notamment dans les librairies.

