



**HÉ  
LES MISS!**



**LOVE LIFE  
STOP SIDA**

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



## IMPRESSUM

### Editeur

Aide Suisse contre le Sida (ASS), Zurich  
Office fédéral de la santé publique (OFSP), Berne

### Auteur et rédaction

Brigitta Javurek, Aide Suisse contre le Sida

### Avec la collaboration rédactionnelle et technique de

Bruno Bühlmann, Santé bernoise, SedeS (association professionnelle des sexopédagogues de Suisse alémanique) et PLANeS ; Lilo Gander, Lust und Frust, Fachstelle für Sexualpädagogik, Zurich ; Caroline Jacot-Descombes, PLANeS, responsable du projet Amorix, Lausanne ; Sidonja Jehli, ASS, responsable prévention pour les jeunes ; Lukas Meyer, chef de division Gestion du savoir, ASS ; Annika Schiesser, Fachstelle Aids und Sexualpädagogik, Thurgovie ; Sibylle Vogt, antenne bernoise de l'ASS ; Monique Weber, Fondation Profa, Lausanne ; Lise Delafontaine, ARTANES (Association romande et tessinoise des éducatrices/teurs, formatrices/teurs en santé sexuelle et reproductive) ; Veronica Lavanchy, ARTANES ; Sabrina Roduit, référente Jeunes, PLANeS.

### Collaboration scientifique et relecture médicale

Dr méd. Christa Spycher, PLANeS  
Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive  
CP 1229, CH-1001 Lausanne

Dr Adeline Quach, Fondation Profa  
Av. Georgette 1  
CH-1003 Lausanne

### Relecture juridique

Caroline Suter, docteur en droit, ASS

### Adaptation française

Line Rollier, licenciée ès lettres, Bussigny-près-Lausanne

### Graphisme et illustration

Illustration & Grafik, Judith Zaugg, [www.judithzaugg.ch](http://www.judithzaugg.ch)

### Photos

Marilyn Manser, [www.marilyn-manser.ch](http://www.marilyn-manser.ch); Judith Stadler (p. 38), [www.dasbild.ch](http://www.dasbild.ch)

### Illustrations p. 7 et p. 18

Mises gracieusement à disposition par Organon AG, Pfäffikon, [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch)

### Impression

FO Print & Media AG, Egg ZH  
Deuxième tirage 2008 : 25 000 exemplaires en français

### Remerciements à

Sophia Polek, Julia Majola,  
Daphné Schneider, Ndinelau Xavier,  
Julia Jauner, Jelena Javurek,  
Martina Schiltknecht, Suse Heinz,  
Alessandra Kündig

Cette brochure a été financée par :  
Office fédéral de la santé publique (OFSP)

© 2007 Office fédéral de la santé publique, Aide Suisse contre le Sida

# TABLE DES MATIÈRES



La puberté, c'est quoi en fait ? .....	4
Mon corps, mein Körper, my body .....	6
L'estime de soi, ça s'achète où ? .....	8
Modèles, idoles et idéals de beauté .....	9
Les règles, la menstruation, le cycle .....	10
Visite chez le gynéco .....	13
Les relations, c'est comme la mer.....	14
Emotions : les montagnes russes.....	16
Amoureuse ! Innamorata ! Verliebt ! In love !.....	17
Hé les gars ! .....	18
Lesbiennes, hétéros, homos, gays .....	19
Droit et code pénal .....	20
L'étrangère n'est étrangère que de loin .....	21
La première fois .....	22
Contraception et prévention.....	23
L'accident ! .....	27
Protection contre le VIH/sida .....	28
Infections sexuellement transmissibles (IST) .....	30
Erotisme et sensualité.....	32
Beauty & Style .....	33
Violence, harcèlement, abus.....	34
Les drogues, légales et illégales .....	35
Enceinte ??.....	36
Pêle-mêle.....	37
Questions fréquentes – bonnes réponses.....	38
Des livres à lire et des films à voir .....	39
Comment dit-on embrasser en albanais ? .....	40
Index des mots-clés.....	41
Adresses et liens .....	42

## LA PUBERTÉ, C'EST QUOI EN FAIT ?

La puberté est une étape passionnante de la vie – et drôlement importante aussi. Bientôt, on n'est plus une enfant, mais une jeune fille, une jeune femme. La puberté, c'est le temps de la maturation sexuelle. Le corps se transforme, d'abord insensiblement, puis brusquement, les premiers changements deviennent visibles. Alors le monde paraît décalé, les parents insupportables, la vie plus complexe, mais aussi plus intéressante, plus stimulante. C'est le début de la puberté. Cette époque est placée sous le signe de la nouveauté, de l'inconnu. En même temps que le corps, les sentiments et la façon de penser changent aussi. Et pas toujours en même temps, ce qui peut être très pénible. Des choses pour lesquelles on se passionnait hier encore perdent soudain tout leur intérêt. Inversement, on découvre de nouvelles choses. Le corps s'étire en longueur, en largeur et parfois, il ne se passe rien du tout...

### QUE SE PASSE-T-IL AU JUSTE ?

Un matin, ça y est : on découvre le premier poil pubien\*. Tout doux, tout fin. Il se peut que l'on soit légèrement effrayée, fière ou dégoûtée. Toutes ces réactions sont normales. Il faut en effet s'habituer petit à petit à tous ces changements physiques. Et les poils du pubis ne sont pas les seuls à pousser : il en pousse aussi aux aisselles, aux jambes. Les seins grandissent et les premières règles (→ p. 10) arrivent.

A la puberté, les organes génitaux (→ p. 7) s'activent. Puisqu'ils servent à avoir ou à faire des enfants, on les appelle aussi organes reproducteurs. En clair, cela veut dire que ton corps est prêt à avoir un enfant.

### QUAND COMMENCE LA PUBERTÉ ?

Personne ne peut le dire à l'avance et cela varie d'une fille à l'autre. En général, la puberté commence entre 9 et 12 ans. A quel moment exactement, cela dépend beaucoup des gènes (du bagage héréditaire) qu'on a reçus de ses parents. Voilà pourquoi les différences sont parfois très grandes entre les élèves d'une classe à la période de la puberté. Et aussi parce que la puberté commence environ deux ans plus tard chez les garçons.

Il n'est donc pas impossible que par exemple Lisa, à 13 ans, ressemble déjà à une femme, tandis que Mélanie n'a pratiquement pas encore de poitrine. Ou que Thibault ait encore une voix d'enfant, alors que Jérémy a déjà mué. Et que certains passent tous leurs loisirs à monter à cheval, tandis que d'autres préfèrent passer du temps devant le miroir.

C'est en moyenne vers l'âge de 17 ans que le corps des jeunes filles finit de grandir, que leur croissance est donc achevée.

A la puberté, le cerveau et les hormones collaborent étroitement. Le « signal du départ » de la maturation sexuelle est donné par des hormones (des messagers chimiques dans le corps, (→ p. 16). Ainsi, les hormones de croissance sont responsables de la croissance des os. Donc, on grandit. De leur côté, les hormones sexuelles guident la croissance des seins, des ovaires et de l'utérus. Le corps transpire maintenant davantage, et son odeur change également.

### DE L'ACTION !

La puberté est donc une période où il se passe beaucoup de choses. Pas étonnant que l'on se compare sans cesse à sa meilleure copine, sa sœur, la miss de la classe d'à côté et que l'on se pose mille questions. Jusqu'à ce que le corps ait achevé sa croissance, que les hormones, le cerveau et le « ventre » aient retrouvé un certain équilibre, il faut du temps. Et ce temps, chaque jeune fille le vit à sa manière, donc autrement.

Peut-être que pendant cette période, tu as plus de conflits avec les adultes. Il peut être utile de leur rappeler qu'eux aussi sont passés par là. Chacun a vécu cette période de transition et a beaucoup appris. Sur lui et sur les autres.

\* Certains titres et tous les mots soulignés se retrouvent dans l'index des mots-clés → p. 41.

يوم غسل  
ويوم بصل

UN JOUR  
TOUT MIEL,  
UN JOUR  
VINAIGRE



Alicia, Ezgi, Rachel, Ophélie, Merve, Sarah, Orlane, Jessica, Melissa, Ambroisie, Ozge, Sofia, Elodie, Francesca, Chen-Hue, Diane, Jasmine, Myriam, Christelle, Kim, Audrey, Mélanie, Roxana, Noélie, Chloé, Laura, Isaline, Katia, Manon, Savanna, Emilie, Zoé, Alexia, Jennifer, Nadine, Aurélie, Ludivine, Déborah, Aude, Vanessa, Amandine, Laetitia, Isabel, Clémentine, Gaëlle, Lucie, Nikita, Noriane, Amélie, Ava, Charlène, Jelyssa, Teuta, Marion, Elise, Sandra, Susana, Tatiana, Coraline, Camille, Joyce, Fanny, Julia, Lisa, Margaux, Whitney, Fiorella, Malory, Joana, Océanne...

Autant de prénoms sous lesquels grandissent autant de jeunes filles et de femmes différentes.

Imagine qu'il n'y ait sur terre que deux types de femmes : l'une serait blonde au teint clair, l'autre noire au teint mat. Le reste serait exactement pareil. Mêmes yeux, même corps, même visage, même grain de beauté au même endroit. Ce serait horriblement monotone. Heureusement, ce n'est pas le cas. Chaque être est différent – et tu l'es aussi.

## TOUTES DIFFÉRENTES



*C'est avec classe que  
je te désire, mais avec  
le respect en tout cas,  
c'est avec classe et ça  
marche chaque fois.*

Corneille

### LE TEMPS DES QUESTIONS ET DU RIRE

C'est vrai, la puberté est un moment où les jeunes filles sont souvent mécontentes d'elles-mêmes et de leur corps. On aimerait être aussi sûre de soi que sa meilleure copine, avoir les longues jambes de sa cousine et la bouche de cette star de cinéma qui envahit toutes les affiches. On aimerait bien, on voudrait bien, on voudrait être... mais quoi, au fait ?

Etre comme les autres tout en étant spéciale. Mais est-ce possible ? Et comment ! En t'acceptant et en apprenant à t'aimer toi-même, telle que tu es. En d'autres termes, accepte-toi avec tes points forts et tes faiblesses, ton corps et ta personnalité.

Quand on est bien dans sa peau, on fait aussi bonne impression sur les autres. Mais s'aimer soi-même, précisément dans cette phase de transition vers l'âge adulte, c'est plus facile à dire qu'à faire.

Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux ? Où me mène tout cela ? Difficile de répondre à ces questions. Pour ça, il faut apprendre à se connaître et à s'aimer. Dur, dur, lorsque les sentiments jouent au yo-yo, que le corps n'en fait visiblement qu'à sa tête. Et souvent, il est plus facile de savoir ce que l'on ne veut pas, plutôt que ce que l'on veut.

Tout cela fait partie de cette période de turbulences, les questions, les hauts et les bas. A toi de découvrir ce qui te plaît, ce qui compte pour toi, où sont tes limites – et où sont les limites des autres.

Un livre, un film drôle ou une discussion avec sa mère, une copine, un copain, voilà qui peut aider à mieux se comprendre et, peut-être aussi, à rire de soi-même (idées de livres et de films → p. 39).

De nombreux changements ont lieu à la puberté. Si tu sais ce qui se passe et si tu sais mettre des noms sur tout cela, tu te sens plus sûre de toi.

On distingue les organes génitaux internes des organes génitaux externes. Les organes internes sont : le vagin, l'utérus, les trompes et les ovaires. Externes : les grandes et petites lèvres et le clitoris.

## MON CORPS, MEIN KÖRPER, MY BODY

### LE VAGIN

Le vagin sert de lien entre les organes génitaux externes et internes. C'est un tube musculaire très extensible, dont la paroi intérieure est tapissée d'une muqueuse. A l'une de ses extrémités se trouve l'entrée du vagin, à l'autre le col de l'utérus, autrement dit le passage vers l'utérus. La partie avant du vagin possède de nombreuses cellules nerveuses, ce qui fait qu'elle est très sensible. Lorsqu'une femme a des relations sexuelles avec un homme, son vagin reçoit le pénis.

### LES LÈVRES DE LA VULVE

Les grandes lèvres, épaisses, dissimulent deux plis de peau plus tendres, les petites lèvres. Si on les écarte, on aperçoit l'entrée du vagin, le méat urinaire et un petit « bouton », le clitoris.

**Un tuyau :** si tu as envie de voir de quoi ça a l'air chez toi, commence par chercher un endroit où on ne te dérangera pas. Avec un miroir, tu peux voir à quoi ressemblent ton vagin, tes grandes et petites lèvres ou encore ton clitoris.



### LE CLITORIS

Le clitoris (ou clito) est un organe sexuel très sensible. Comme il possède de nombreuses cellules nerveuses, il réagit très fort au stimulus ; le toucher ou le caresser peut déclencher un plaisir très vif. Lorsqu'il n'est pas excité, le clitoris est recouvert d'un repli de peau.

### L'HYMEN (VIRGINITÉ)

L'hymen est situé près de l'entrée du vagin. Ce n'est pas un organe sexuel à proprement parler, mais il est malgré tout important pour beaucoup de gens qui en font le symbole de la virginité. C'est une fine membrane extensible dont l'apparence varie d'une jeune fille à l'autre. Parfois, elle est totalement inexistante ; autrement dit, certaines filles n'ont pas d'hymen. Chez un petit nombre, il est entièrement fermé. Chez la majorité des jeunes filles cependant, l'hymen est une collerette autour de l'ouverture du vagin ; c'est à travers cette ouverture que le sang des règles peut s'écouler. Les tampons et les examens gynécologiques n'endommagent généralement pas l'hymen. Si la collerette est étroite, l'hymen peut se déchirer lors du premier rapport sexuel (dépucepage), entraînant parfois un léger saignement ; mais ce n'est le cas que chez la moitié des femmes.

### L'UTÉRUS

L'utérus (ou matrice) est un muscle très extensible qui entoure une « cavité ». Il ressemble à une poire posée à l'envers. L'intérieur est tapissé de la muqueuse utérine. Chaque mois, celle-ci se prépare pour une éventuelle grossesse ; en d'autres termes, elle est mieux irriguée par le sang et s'épaissit. Lorsqu'une femme est enceinte, c'est qu'un ovule fécondé s'y est niché et l'enfant peut grandir dans l'utérus.

Si aucun ovule fécondé ne se fixe, les règles se déclenchent chaque mois. L'utérus élimine alors la couche supérieure de la muqueuse qui s'était formée et qui n'a pas été utilisée et l'ovule non fécondé. Sauf quelques rares cas, le saignement des règles est le signe que la femme n'est pas enceinte.

### LES TROMPES ET LES OVAIRES

Ce sont dans les deux ovaires que mûrissent les ovules (→ p. 11). C'est là aussi que se forment les hormones sexuelles féminines (œstrogènes et gestagènes). Les ovules se développent lorsque commence la maturation sexuelle. Chaque mois, un ovule arrive à maturité, quitte l'ovaire et descend dans la trompe. Ce processus s'appelle l'ovulation. Les deux trompes sont de longs conduits flexibles et musculeux qui aboutissent dans l'utérus.

### LES SEINS

Les seins se composent de tissu adipeux (graisse) et glandulaire. A la puberté, les seins et les mamelons commencent à grandir. Les formes des seins sont très variables. Quant à la couleur des mamelons et de l'aréole, elle va de très clair à très foncé.

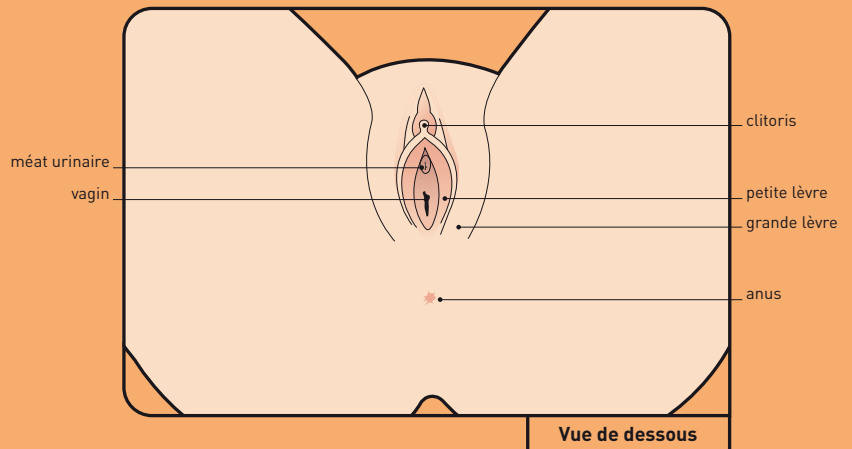
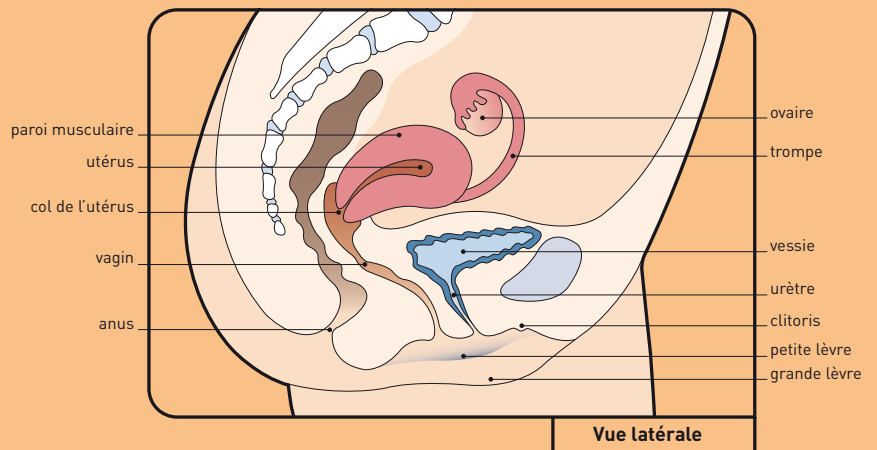
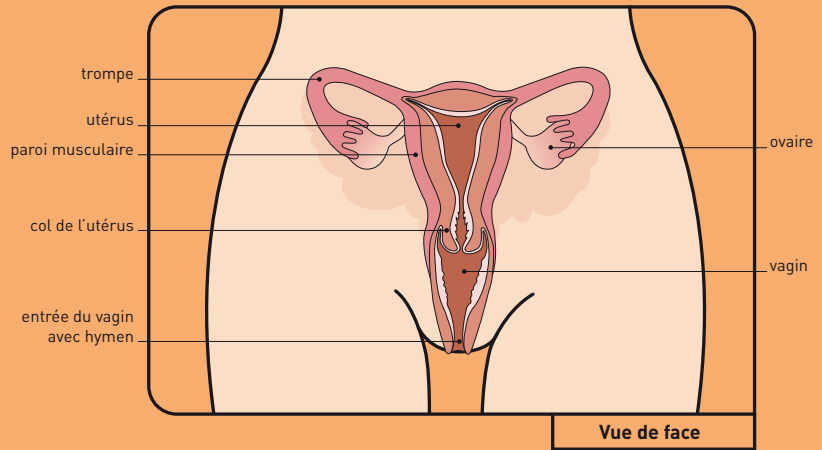
Les seins ont une fonction biologique : celle de produire du lait pour les nourrissons. Comme le clitoris, les seins et les mamelons font partie des zones les plus sensibles du corps féminin.



## ORGANES GÉNITAUX : COMMENT ILS S'APPELLENT ET OÙ ILS SE SITUENT

### FAIRE L'AMOUR – FAIRE DES ENFANTS

Faire l'amour, coucher ensemble, baiser : il y a toutes sortes de façons de désigner l'acte sexuel. Avec des mots plus ou moins beaux. Lorsqu'une femme arrivée à maturité sexuelle a des rapports avec pénétration (le vagin reçoit le pénis), elle peut devenir enceinte, même la première fois. A moins que le couple utilise une méthode de contraception efficace (→ p. 23).



## L'ESTIME DE SOI, ÇA S'ACHÈTE OÙ ?

L'estime de soi, c'est quoi au juste ? Est-ce que cela s'achète, peut-on l'étaler sur sa tartine ? Hélas non. Si c'était le cas, plus d'un adulte en avalerait aussi volontiers chaque jour une portion au petit déj. S'estimer, c'est **savoir qui on est et être conscient de sa valeur**. Et ce sentiment peut varier. Ce qu'il y a de bon, c'est que cela s'apprend, chaque jour.

L'estime de soi, c'est le sentiment que tu éprouves quand tu as réussi quelque chose. Alors tu te sens forte. Chacun a des aptitudes dont il sait tirer parti, que ce soit à l'école, en sport, dans un domaine artistique, dans les relations avec d'autres personnes ou avec les animaux. Et puis, il y a d'autres domaines dans lesquels on réussit peut-être moins bien. Ce n'est pas grave. Les supernanas et les supermecs, ça n'existe que dans les films. Dans la vraie vie, personne ne peut tout faire bien. En prendre conscience peut être déstabilisant, mais aussi stimulant. Il faut te rendre compte d'une chose : mieux tu te connais et mieux tu sais ce que tu veux, plus tu prends de l'assurance. Et plus ton estime de toi grandit.



### Tuyaux

• Si un jour tu as l'impression que tu es vraiment nulle, écris sur une feuille ce que tu sais faire et que tu aimes bien faire. Fais-le si tu veux avec ta meilleure copine, ta mère, ton père ou une personne que tu trouves cool. Tu verras que tu es capable de beaucoup de choses. • On peut et on a aussi le droit d'aimer son corps. Souvent, ce qui est spécial, c'est ce que tout le monde n'a pas. Possible qu'en ce moment ce soit précisément ça qui te pose un problème et que tu préférerais être autrement. Ne sois pas trop dure envers toi ; tout le monde ne juge pas la beauté de la même manière. Et ton corps se transforme beaucoup. Alors, patience... • Si tu te regardes dans le miroir et que tu te trouves moche, fais des grimaces et rigole. Tu verras, ça aide. Pense qu'aujourd'hui est un nouveau jour et que le monde a déjà changé, ne serait-ce qu'un tout petit peu. • Même à la puberté, tous les jours ne sont pas détestables. Bien des fois, tu surfes sur le haut de la vague, tu vas bien, tu te trouves belle, tu ne doutes de rien. Apprécie ce sentiment et essaie de t'en souvenir quand ça va mal.



### AUTODÉTERMINATION

L'autodétermination est une notion importante qui veut dire que chacun peut réaliser librement ses idées et ses désirs, sans subir de pression. Pour autant bien sûr que cela ne lèse pas les autres. En d'autres termes, malgré l'autodétermination, on ne peut pas tout faire, simplement parce qu'on en a envie.

Avec chaque jour qui passe, tu grandis et tu peux décider un peu plus toi-même. Car la puberté est aussi le temps où tu te détaches peu à peu de tes parents ou des gens qui sont importants pour toi, où tu termines l'école obligatoire et où tu t'engages dans de nouvelles voies. Et tu décides où ces voies vont te mener. Mais cela signifie aussi que tu assumes toujours plus la responsabilité de tes actes.





**Un tuyau :** si tu as envie d'orner ton corps, les décalcomanies, les cristaux autocollants ou un tatouage au henné (attention aux allergies) sont de bonnes solutions pour te faire jolie sans douleur pour quelques jours.



## MODÈLES, IDOLES ET IDÉALS DE BEAUTÉ

*We are beautiful,  
no matter what they say.*

Christina Aguilera

La puberté, c'est aussi le temps des comparaisons : avec sa copine, sa sœur, la préférée de la classe ou des modèles. Ces modèles, cela peut être les parents, les grands-parents, une athlète, une reine de beauté, une star de cinéma ou de musique. Les modèles sont importants, parce qu'ils montrent comment on peut être ou comment on aimerait être soi-même. Chaque génération a ses modèles et ses idéals de beauté que les médias (TV, radio, cinéma, magazines, quotidiens) contribuent à façonner. Tous les jours, ils montrent ce qui passe pour beau et cool ou au contraire détestable. Des top-modèles décharnées, reines de beauté, stars de cinéma et de musique sont des idoles pour de nombreuses jeunes filles. Si l'on pouvait faire un vœu, on aimerait ressembler à ... ? Mais les top-modèles et les stars de cinéma ne sont pas des femmes « ordinaires » et elles font souvent tout pour leur apparence : beaucoup de sport, mais aussi régimes draconiens et chirurgie esthétique. De plus, leur image est souvent retouchée sur ordinateur. Au saut du lit, aucune star d'Hollywood ni aucune top-modèle n'a le même look ravageur que sur grand écran ou sur papier glacé. Un exemple positif, ce sont certaines femmes du show-biz qui affichent leurs rondeurs avec fierté et assurance. Leur message : prenez-moi comme je suis, et je suis belle comme je suis ! Ne pas oublier : **un idéal reste du domaine des idées, ce n'est pas la réalité.**

## PIERCING ET TATOUAGE

Les ornements du corps existent depuis la nuit des temps dans de nombreuses cultures. Ici en Occident, ce type d'ornement a connu un boom ces dernières années. De nombreuses stars de la musique et du cinéma, mais aussi des sportifs ornent leur corps avec de nouveaux tatouages et piercings, créant ainsi une tendance. Les jeunes suivent volontiers ces derniers « must-have » (« les incontournables qu'il faut avoir »). Mais contrairement aux vêtements que l'on peut toujours changer, il faut garder à l'esprit les éléments suivants à propos des piercings et des tatouages :

- Sans le consentement de ses parents, il vaudrait mieux – jusqu'à sa majorité (→ p. 20) – ne pas se faire faire de piercing ou de tatouage.
- Un tatoueur sérieux demande l'accord des parents et respecte toutes les règles d'hygiène (danger d'hépatite B et C, VIH/sida, ou autres infections) → p. 30.
- Un piercing ou un tatouage peut provoquer des infections et des allergies.
- Un tatouage n'est pas une opération réversible.
- Même les tatouages « bio » ou éphémères ne disparaissent pas totalement au bout de quelques années.
- Au sens strict, les boucles d'oreilles sont aussi des piercings.

## LES RÈGLES, LA MENSTRUATION, LE CYCLE

Avoir ses règles, avoir ses ragnagnas deux expressions qui désignent le moment de la menstruation. Ce mot vient du latin et veut dire « ce qui revient chaque mois ». On entend par là l'écoulement de sang qui revient environ tous les 28 à 32 jours à partir de la puberté. C'est seulement à la ménopause – chez la plupart des femmes entre 45 et 55 ans – que les règles s'arrêtent. A partir de ce moment-là, le corps ne se prépare plus chaque mois à une éventuelle grossesse.



« J'étais toute contente d'avoir mes premières règles. Mais en même temps, c'était aussi bizarre. »

Julia, 13 ans

Les toutes premières règles s'appellent la ménarche. C'est à partir de ce moment-là que, d'un point de vue biologique, tu n'es plus une enfant, mais une femme qui peut avoir des enfants.

Avant les premières règles, le vagin sécrète une glaire blanchâtre que l'on appelle perles blanches. Ces pertes blanches, que les filles remarquent dans leur slip ou sur le papier de toilette, sont le signe que les premières règles vont bientôt arriver. Mais parfois, il faut tout de même encore attendre longtemps.

Après les premières règles, cela peut durer des mois, parfois deux ans, jusqu'à ce que le cycle menstruel soit régulier. A partir de là, un ovule arrive à maturité environ toutes les quatre semaines. Si cet ovule est fécondé par un spermatozoïde de l'homme dans la trompe, il peut se nicher dans l'utérus et s'y développer pour devenir un enfant. S'il n'est pas fécondé, l'ovule meurt. La couche supérieure de l'utérus et un peu de sang (50 à 100 millilitres) sont expulsés par le vagin : c'est le déclenchement des règles.

## JOURS FERTILES ET JOURS NON FERTILES

Au cours d'un cycle, la femme a des jours fertiles et d'autres qui ne le sont pas. Cela dépend de l'action de différentes hormones : les œstrogènes, la progestérone, l'hormone folliculo-stimulante et l'hormone lutéinisante.

Il n'est pas facile de calculer quels sont les jours fertiles. Ce qui est déterminant, c'est le moment de l'ovulation. Un spermatozoïde peut attendre l'ovule jusqu'à 7 jours dans le corps de la femme. En d'autres termes, même un rapport sexuel qui a lieu plusieurs jours avant l'ovulation peut entraîner une grossesse. Après l'ovulation, l'ovule reste fécondable pendant 24 heures environ.

Etant donné que la longueur du cycle n'est pas toujours identique et que des facteurs comme le stress, la maladie, un régime, des voyages, etc., peuvent influencer le cycle, il est difficile de déterminer exactement quels sont les jours fertiles et ceux qui ne le sont pas.

Différentes méthodes donnent des indications concernant les jours fertiles ou non.

- Mesurer la température du corps (elle augmente légèrement pendant l'ovulation).
- Observer la glaire (peu avant l'ovulation, la glaire dans le vagin devient transparente et filante, on peut l'étirer entre deux doigts).
- Tenir un calendrier du cycle menstruel.

Ces méthodes exigent beaucoup de discipline et d'expérience et ne sont guère indiquées pour les jeunes femmes à titre de contraception.

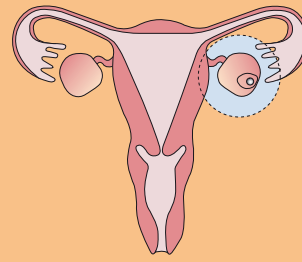
एक और  
एक ग्यारा

UN  
ET UN  
FONT  
ONZE

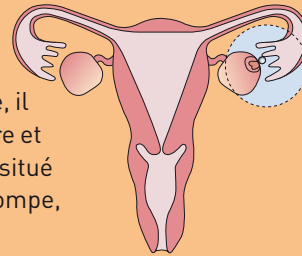
## LE CYCLE MENSTRUEL

On appelle « cycle » la période entre le premier jour des règles et le dernier jour qui précède les règles suivantes. En général, un cycle compte 28 jours. Mais il y a des cycles plus courts ou plus longs, cela varie d'une femme à l'autre. Le cycle se divise en deux : la première phase va du premier jour des règles à l'ovulation et dure en moyenne 14 jours. L'ovulation est le moment où l'ovule est libéré d'un des deux ovaires et descend dans la trompe. Là, il peut être fécondé (dans les 24 heures) par un spermatozoïde. La seconde phase, en moyenne 14 jours également, commence après l'ovulation et s'achève le dernier jour précédant les prochaines règles.

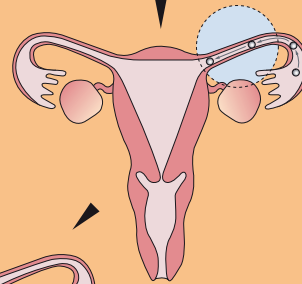
## FÉCONDATION/MENSTRUATION



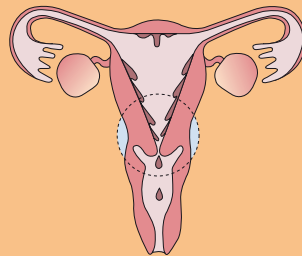
**1**  
Une fois par cycle (en moyenne tous les 28 jours), un ovule arrive à maturité dans les ovaires.



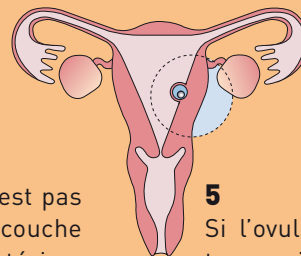
**2**  
L'ovulation : dès que l'ovule est à maturité, il est expulsé de l'ovaire et capté par le pavillon situé à l'extrémité de la trompe, elle-même mobile.



**3**  
La fécondation éventuelle de l'ovule a lieu dans la trompe. L'ovule atteint l'utérus après 3 ou 4 jours. Dans l'intervalle, la muqueuse utérine s'épaissit et s'enrichit de substances nutritives.



**4**  
La menstruation : si l'ovule n'est pas fécondé, il est évacué avec la couche supérieure de la muqueuse utérine. Cela se passe environ deux semaines après l'ovulation. C'est le déclenchement des règles.



**5**  
Si l'ovule est fécondé dans la trompe, il se niche dans l'utérus. C'est le début d'une grossesse. L'ovule fécondé se transforme en embryon puis, après la huitième semaine de grossesse, en fœtus.



De nombreux peuples considèrent la menstruation comme quelque chose de mal, de sale, ou n'y accordent aucune attention. Mais dans d'autres cultures, les premières règles sont l'occasion d'une fête (→ p. 21).



## DOULEURS

Certaines jeunes filles ont différents troubles avant et pendant les premiers jours des règles. Cela peut être de l'irritabilité, des fringales, tensions dans les seins, maux de tête, sautes d'humeur ou maux de ventre. Pourquoi certaines femmes souffrent de ces troubles et d'autres pas, la raison n'est pas très claire. Les hormones jouent vraisemblablement un rôle important.

## SERVIETTES ET TAMPONS

Pour absorber le sang des règles, les filles et les femmes utilisent des serviettes hygiéniques et/ou des tampons. Les serviettes se collent dans le slip, les tampons se placent dans le vagin. Les deux produits existent dans différentes tailles. Testes-en plusieurs jusqu'à ce que tu trouves celui qui te convient. Les serviettes et tampons doivent être changés plus ou moins fréquemment suivant les pertes. Il faut mettre les tampons et serviettes usagés à la poubelle.

## RÈGLES ET RAPPORTS SEXUELS

Si on en a envie et que l'on se sent bien, on peut tout à fait avoir des rapports sexuels pendant les règles. Pour certaines femmes et certains hommes, c'est absolument hors de question, tandis que pour d'autres, ça ne pose aucun problème. Les relations sexuelles quand on a ses règles, c'est une affaire de goût. Mais ne pas oublier de sortir le tampon avant... et de respecter les règles du safer sex (→ p. 28).

Il est physiquement **impossible** qu'un tampon s'égare à l'intérieur du corps ou qu'il soit introduit trop profondément. Pour mettre un tampon correctement en place, il faut s'exercer un peu – et ne pas renoncer si cela ne marche pas du premier coup. Porter un tampon n'empêche pas d'aller faire pipi. Le tampon est introduit dans le vagin, pas dans l'urètre.

## RÈGLES ET SPORT

Si on en a envie et que l'on se sent bien, on peut sans problème faire du sport quand on a ses règles.

**Un tuyau :** en cas de douleurs, une bouillotte posée sur le bas-ventre peut aider. Certaines tisanes (alchémille, verveine) ou des plantes comme le poivre des moines ou gattilier atténuent les troubles. Une alimentation pauvre en graisse, du sport, un massage ou des exercices de relaxation peuvent soulager. En cas de troubles plus importants, le médecin peut prescrire un médicament. Si les sous-vêtements ont été tachés de sang, il vaut mieux les rincer d'abord à l'eau froide avant de les mettre dans le lave-linge.



Plusieurs raisons peuvent inciter une jeune fille à aller voir un ou une gynécologue pour la première fois.

- J'aimerais savoir si tout est en ordre.
- J'ai des douleurs pendant les règles.
- J'ai des pertes qui me dérangent.
- Cela me démange dans le vagin.
- J'aimerais faire l'amour avec mon copain et prendre la pilule pour me protéger d'une grossesse.
- Mes règles ne reviennent pas.
- Autres motifs.

Chacune doit décider si elle préfère aller voir un homme ou une femme gynécologue. La première fois, on se sent mal à l'aise et on a peut-être un peu peur. Que va-t-il m'arriver ? Est-ce que cela fait mal ? Que va me demander le médecin ?

Normalement, la visite se divise en deux parties : un entretien et un examen. Pendant l'entretien, tu peux poser des questions et on t'en pose aussi. Si tu es déjà réglée, on te demandera par exemple la date du début de tes dernières règles.

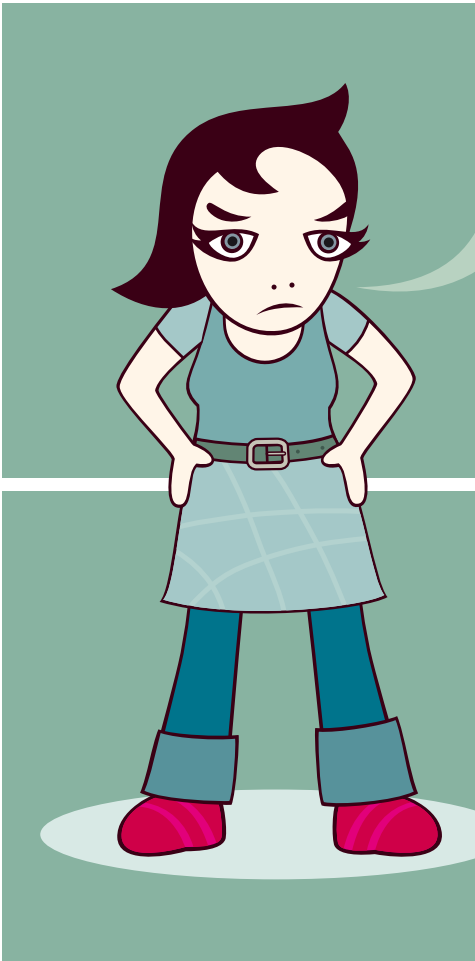
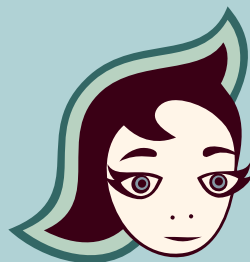
Pour l'examen, tu t'installes sur un siège spécial (chaise gynécologique). Tu n'as pas besoin d'avoir peur ni honte. Le médecin devrait t'expliquer précisément ce qu'il fait, étape par étape. S'il ne le fait pas, demande-le-lui. Il va palper ton bas-ventre et ton vagin et regarder dans ton vagin. Pour cela, il utilise un instrument spécial, le spéculum. Il l'introduit dans ton vagin (ça ne fait pas mal, ça peut juste être un peu désagréable), afin de

## VISITE CHEZ LE GYNÉCO

pouvoir examiner le vagin et le col de l'utérus. Peut-être fait-il encore d'autres examens, par exemple un frottis. Dans ce cas, il prélève un peu de tes sécrétions vaginales à l'aide d'un bâtonnet ou d'un coton-tige et l'examine au microscope. Si tu as mal durant l'examen, il te faut absolument le dire.

Le médecin est soumis au secret professionnel. En d'autres termes, il n'est pas autorisé à donner des renseignements sur toi, même pas à tes parents, si tu ne le veux pas. C'est valable même si tu es encore mineure, pour autant que tu sois capable de discernement, que tu sois donc en mesure d'agir raisonnablement.

**Un tuyau :** si tu habites à la campagne, tu ne disposes peut-être pas d'un énorme choix de gynécologues. Si tu ne te sens pas à l'aise après la première visite, il vaut peut-être mieux te rendre en ville. En effet, c'est essentiel que tu aies confiance dans ta ou ton gynécologue. Demande aussi à tes copines ou à ta mère de te faire part de leur expérience. Tu trouveras une liste de gynécologues pour toute la Suisse sur [www.gynweb.ch](http://www.gynweb.ch). Tu peux également demander conseil à un centre de planning ou une consultation pour adolescents.



**Un tuyau :** si la tension monte avec les parents, grands-parents, frères et sœurs ou s'il y a eu une véritable prise de bec, sors un moment pour changer d'air. Ecoute de la musique, fais quelque chose qui te plaît. Généralement, la situation se calme au bout d'un certain temps et l'on peut mieux discuter ou simplement réintégrer le quotidien. Et l'on peut toujours s'excuser si l'on a dit quelque chose de bête et méchant au cours d'une dispute. C'est valable aussi pour les parents, pour les frères et sœurs – et pour toi. Et cela vaut la peine dans tous les cas.



## LES RELATIONS, C'EST COMME LA MER

Pour créer une relation, il faut toujours au moins deux personnes. Et les relations sont fondamentales pour tout le monde. Certaines durent un instant, d'autres toute une vie. Les relations peuvent être bonnes, mauvaises, étroites, amicales, commerciales, diplomatiques ou, les plus belles d'entre elles, amoureuses. Une relation particulièrement importante, c'est celle avec les parents et les frères et sœurs. Et c'est précisément cette relation-là qui commence à changer à la puberté.

### AIMER ET LÂCHER PRISE

À la puberté, les jeunes se détachent lentement, mais inéluctablement de leurs parents ou parents d'accueil, de leurs frères et sœurs ou des êtres auprès desquels ils ont grandi. Le monde extérieur prend pour eux plus d'importance que le chez-soi. Les copains et copines, ou peut-être le premier grand amour, deviennent de nouvelles références. On veut explorer de nouvelles voies et l'on est encore malgré tout dépendant de la maison, financièrement et sentimentalement.

En face, il y a les parents ou ceux qui en assument le rôle, pour qui il n'est souvent pas facile de laisser partir leur fille. Car ils restent responsables de son éducation jusqu'à sa majorité. Possible qu'ils soient dépassés de voir leur petite fille se transformer peu à peu en femme. Ils se font du souci et « **ne veulent que son bien** ». Il faut, de part et d'autre, savoir faire preuve de patience. Car les deux côtés doivent apprendre à lâcher prise et à se faire confiance.



Je pète souvent un câble avec mes parents. Ils disent toujours que je n'aide pas assez, que je suis fainéante et que mon petit frère fait tout mieux que moi. Ils sont toujours fiers de lui, et moi, ils m'engueulent tout le temps. Et si un jour je ne rentre pas tout de suite à la maison, ils m'appellent sans arrêt sur le natel. Pourtant je ne suis plus une gamine.



Rebecca, 14 ans

Tout le monde ou presque se querelle avec des frères et sœurs plus petits ou plus grands – qui peuvent être drôlement énervants ! Soit ils veulent vous accompagner partout, soit, s'ils sont plus grands, ils vous donnent des conseils et sont finalement plus sévères que les parents. Un jour, on leur sert de modèle, le lendemain, ils trahissent nos secrets par jalousie. Les relations, c'est comme la mer : marée basse, marée haute, calme plat ou tempête, bref, ça change tout le temps.



یک دست  
صدا نداره

UNE MAIN  
NE SUFFIT  
PAS  
POUR  
APPLAUDIR

## RELATIONS PLURIELLES

Relations privées, amicales ou professionnelles : pas facile de savoir quel genre de relation on a et avec qui, et ce que cela signifie. Ai-je envie d'être sa meilleure amie ou juste une copine ? J'aimerais l'avoir comme copain ou je préférerais ne rien avoir affaire avec lui ? Les relations évoluent et changent. A la puberté, on fait souvent la connaissance d'autres personnes. Quand on sort, on rencontre des gens qui ont les mêmes idées, on écoute ensemble la même musique et on fréquente les mêmes endroits. L'essentiel, c'est d'être ensemble et d'être bien.

Mais il arrive que des jeunes filles ou des jeunes gens soient exclus ou bafoués. Pour toutes sortes de raisons : parce qu'ils sont habillés autrement, qu'ils parlent une autre langue, qu'ils ne sont pas cool, pas beaux, tout simplement différents. C'est une attitude stupide. En rabaisant quelqu'un, on montre sa propre faiblesse. Car si on est fort, on n'a pas besoin de rabaisser les autres. On ne doit pas et on ne peut pas avoir le feeling avec tout le monde. Mais on doit respecter et accepter l'autre.



Dans ma classe, il y a un gars qui est tout le temps rabaisé par les autres. Je ne sais pas pourquoi, pourtant il est sympa. Je crois qu'il ne va pas bien, il me fait de la peine. Il en a déjà parlé au prof, mais après, c'était encore pire !

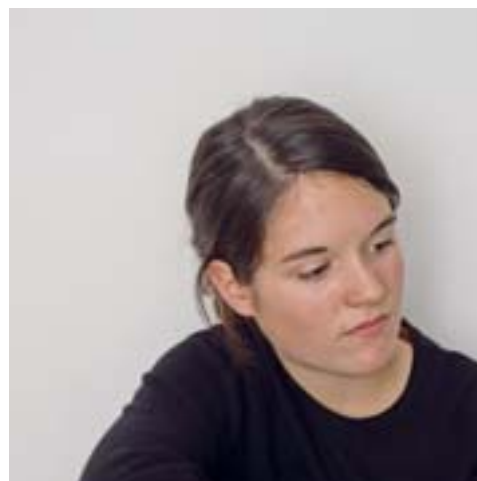


Amélie, 14 ans, sur [ciao.ch](http://ciao.ch)

## SEULE AU MONDE

Tu es peut-être du genre timide et tu as besoin de plus de temps pour te faire des amis. Tu te demandes peut-être si les autres t'aiment bien ou pas. Tu as peut-être été cruellement déçue une fois et tu t'es repliée sur toi-même.

Quiconque a l'impression sur une longue durée d'être seul au monde, de ne pas avoir d'amis, de n'avoir personne à qui parler, se sent nul.



Je crois que mon entraîneur est amoureux de moi. A l'entraînement, il ne parle pas, il me regarde seulement d'une drôle de façon, mais il m'envoie tout le temps des SMS. Il veut me rencontrer et aller boire quelque chose avec moi. Je n'en ai pas envie, mais il n'arrête pas de me renvoyer des messages. Il doit avoir presque 30 ans.



Tatiana, 16 ans

Sur le plan juridique, les rapports entre adultes et jeunes sont clairement réglementés (→ p. 20). Les adultes qui assurent une prise en charge éducative ou qui ont des rapports de travail avec des jeunes – par exemple un éducateur, un entraîneur, un enseignant – doivent respecter des limites très précises. Ils ne doivent pas avoir de relations sexuelles avec ces jeunes, sinon ils sont punissables.

### Un tuyau : essaie d'exposer

ta situation à quelqu'un que tu aimes bien.

Si tu as de la peine à en parler, envoie une lettre ou un e-mail. Il est parfois plus simple d'écrire ce que l'on ressent, plutôt que d'en parler face à face. Si tu penses n'avoir personne à qui te confier, n'hésite pas à contacter un service d'aide (→ p. 42). C'est souvent plus facile de s'en remettre à quelqu'un que l'on ne connaît pas ou que l'on ne voit pas. Les conseillères et conseillers sont soumis au secret professionnel et n'ont par conséquent pas le droit de parler de toi à qui que ce soit si tu ne le veux pas.



# ÉMOTIONS : LES MONTAGNES RUSSES



Souvent, la puberté ressemble à un tour sur le grand huit. Il y a des hauts et des bas, on a l'impression de décoller dans les virages, on est grisé par la vitesse ou malade comme un chien. Et ça devrait toujours être la faute aux hormones. Mais ce n'est pas aussi simple que ça. Le cerveau, lui aussi, joue un rôle important à la puberté.

**Un tuyau :** même si les hormones et le cerveau jouent un rôle important à la puberté, cela ne veut pas dire qu'ils sont responsables de tout ce qui va de travers. A la puberté, il s'agit aussi de prendre ses responsabilités et de devenir peu à peu adulte. Et d'arrêter de se chercher des excuses si quelque chose ne réussit pas.



## ATTENTION, TRAVAUX !

De nombreux scientifiques comparent le cerveau à un chantier à la puberté. En effet, de nombreuses nouvelles connexions se créent alors entre les diverses cellules nerveuses. Le cerveau et la personnalité ne sont pas encore « terminés ». A ce stade, on n'est plus une enfant, mais pas non plus une adulte.

Le cerveau guide aussi les émotions et les pulsions (pulsion sexuelle). Les travaux en cours dans le cerveau influencent la façon de se décider, l'humeur ou la faculté de concentration. C'est comme lorsqu'on se sert d'un nouveau natel. Certaines fonctions sont tout de suite opérationnelles et pour d'autres, il faut d'abord introduire des données. Dans le cerveau, c'est pareil, il faut d'abord « re-connecter » les voies de communication. Et cela prend quelques années, justement pendant la puberté. C'est une des raisons pour lesquelles les jeunes filles se sentent parfois totalement à côté de la plaque, « complètement larguées ». Ou qu'elles sont incapables de se décider.

Sur un chantier, il faut faire attention à ne pas se blesser. Voilà pourquoi l'usage de drogues, d'alcool et de nicotine n'est pas inoffensif, justement à la puberté. A cette période, le doute et l'incertitude peuvent être grands. Pas toutes, mais un certain nombre de filles tout de même souffrent de troubles alimentaires, d'autres se blessent (automutilation) et il y en a qui pensent au suicide.

## HORMONES

Sécrétées par des glandes, les hormones sont des substances chimiques responsables du bon fonctionnement de notre organisme. Elles contrôlent des fonctions essentielles comme la croissance, la maturation sexuelle, mais aussi les réactions au stress ou à la maladie. Chez la femme, l'œstrogène et la progestérone sont deux hormones importantes. Les hommes aussi fabriquent de petites quantités d'œstrogènes ; et inversement, les femmes produisent aussi de la testostérone, capitale chez l'homme. Il faut du temps jusqu'à ce que la production d'hormones trouve son équilibre.

Les troubles alimentaires sont une maladie grave. A première vue, le but est de contrôler son poids, mais en fait la jeune fille ou femme cherche par là à surmonter des difficultés. Comme les filles sont nombreuses durant la puberté à prendre pour modèles des idéals de beauté dont le poids est nettement au-dessous de la norme, elles se sentent grosses et ne peuvent pas accepter leur corps tel qu'il est. Si tu crains de souffrir d'un trouble alimentaire, tu trouveras des informations sur [www.tr-alimentaires.ch](http://www.tr-alimentaires.ch).

Ce sont surtout les adolescentes et les jeunes femmes qui sont concernées par l'automutilation (se blesser soi-même, se couper aux avant-bras). Elles essaient par là de diminuer un chagrin et une pression devenus insupportables pour elles. Si tu t'es déjà automutilée ou si t'arrive de le faire encore, tu devrais absolument demander conseil à quelqu'un. Tu peux le faire de façon anonyme (Internet) ou personnelle.

Si tu es souvent triste, que tu pleures beaucoup et que tu ne vois parfois aucun sens à la vie, tu dois absolument te faire aider. Tu trouveras dans cette brochure des adresses et des permanences téléphoniques (→ p. 42) où l'on peut t'aider. Il est peut-être plus facile pour toi de parler de tes problèmes de façon anonyme. Dans ce cas, essaie de demander conseil par Internet :

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





*Love is a bird – she needs to fly.* Madonna

Tu as le cœur qui bat à cent à l'heure et la gorge nouée, tu vois la vie en rose, tu es au septième ciel, tu pourrais chanter à longueur de journée et embrasser la terre entière, tu te sens pousser des ailes, tu n'as pas de soucis, tu es un peu à côté de tes pompes, tu vis d'amour et d'eau fraîche, et le soir, tu n'arrives pas à t'endormir. Pas de doute : tu es amoureuse ! Et à chaque seconde, à chaque battement de ton cœur, tu ne penses qu'à lui, l'élu de ton cœur.

Etre amoureux est un sentiment merveilleux souvent bien impossible à décrire avec des mots. D'un coup, la vie se concentre autour d'une seule personne. Le moi perd de son importance, au profit du toi, toi, toi. Les couples d'amoureux se sentent le centre du monde, et tout tourne autour d'eux. Ils sont comme ivres et planent entre ciel et terre. Environ trois mois plus tard, les deux cibles de Cupidon reviennent sur terre. Au lieu d'être exclusivement rose, le monde brille à nouveau de toutes ses couleurs. Ce qui ne veut pas dire que l'on n'est plus amoureux. C'est seulement qu'après cette première tornade, les sentiments peuvent se transformer et évoluer du coup de foudre vers l'amour. Et tu commences alors un nouveau chapitre de l'histoire de ta vie amoureuse, puis un autre, un autre encore...

### CHAGRIN D'AMOUR !

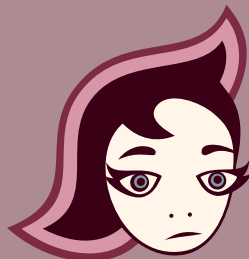
En amour, il faut toujours être deux. Toi et moi. Personne ne peut dire à l'avance si le gars super ou la fille géniale va répondre à tes sentiments. C'est ce qui est beau et en même temps insaisissable dans l'amour. Si l'amour n'est pas réciproque et si tu ne peux pas partager tes sentiments exaltés avec le prince de tes rêves, cela fait vachement mal. Ou bien vous avez passé de supermoments ensemble et maintenant il ne veut plus entendre parler de toi. Le chagrin d'amour est un sentiment aussi fort que l'état amoureux. Celui qui en souffre peut parfois passer des journées entières à se lamenter et à téléphoner, sans rien pouvoir avaler. Ou passer d'un accès de rage à l'envie d'être consolé – tout en sachant que cela ne sert à rien. Il faut du temps jusqu'à ce que le chagrin s'estompe et que l'on puisse accepter que cet amour-là est fini.

**AMOUREUSE !  
VERLIEBT !  
INNAMORATA !  
IN LOVE !**

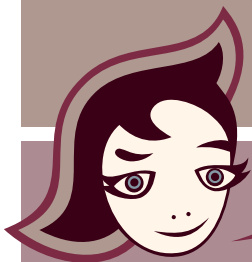
En Suisse, le suicide est la deuxième cause de décès parmi les adolescents et les jeunes adultes. Un chagrin d'amour en est l'une des raisons. Si l'on ne voit plus de sens à la vie, si l'on se sent inutile et superflu, il faut quelqu'un à qui parler. Cela peut être une personne de confiance ou un professionnel. Jour et nuit, tu peux composer le 147 et te confier. Il y a aussi d'autres services qui sont à la disposition des adolescents et jeunes adultes (→ p. 42).

**Un tuyau :** si tu as un chagrin d'amour, prends du temps pour toi. Beaucoup de personnes dans ton cas se mettent à écrire un journal intime, des poèmes ou des paroles de chansons.

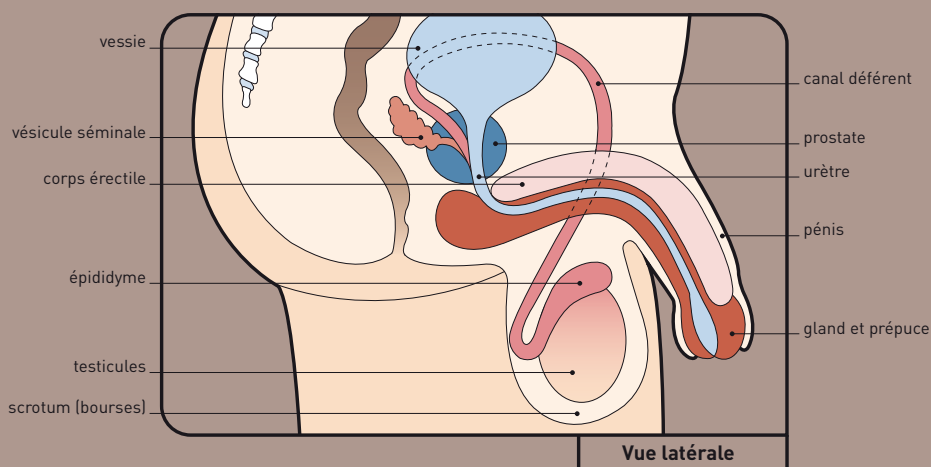
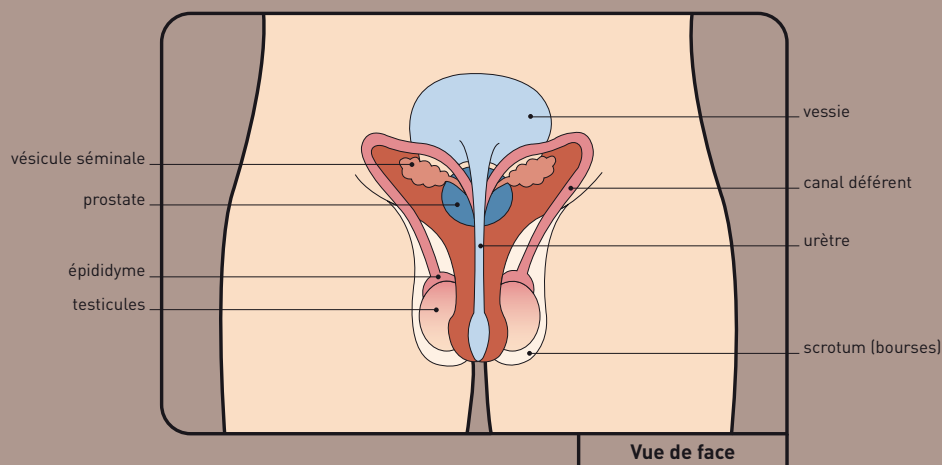
Cela peut aider d'exprimer ses sentiments avec des mots. Internet offre une autre possibilité : sur des sites réservés aux ados (→ p. 42), tu peux partager ton expérience ou demander conseil. Ou tu peux aussi en parler avec des amis. Tu as peut-être envie d'être seule et tu aimerais que le monde entier disparaisse de ta vue. Ou tu es en colère et agressive, tu aimerais tout casser. Ne te laisse pas influencer et n'écoute pas les remarques stupides du genre : « Fais pas tant d'histoires, il ne te méritait pas. » Prends-toi le temps qu'il te faut et ne fais pas ce que les autres voudraient.



**Un tuyau :** les garçons non plus ne sont pas toujours aussi cool qu'ils en ont l'air. Un bon nombre d'entre eux sont timides et certains cachent leurs sentiments, car ils préfèrent paraître forts et sûrs d'eux. Eux aussi ont leurs modèles. En groupe, ils ne se comportent généralement pas de la même manière que seuls avec une fille. Tout comme les filles d'ailleurs. Les garçons ont envie qu'on les prenne au sérieux et qu'on partage leurs intérêts. Ils sont différents, et c'est pour ça qu'ils sont si attirants.



## LES ORGANES GÉNITAUX MASCULINS



## HÉ LES GARS !

Lorsqu'un garçon est excité sexuellement (« bande »), son circuit sanguin amène beaucoup de sang dans son pénis. Celui-ci se durcit et se dresse. C'est seulement lorsque son sexe est en érection qu'il peut l'introduire dans le vagin d'une femme.

Les garçons arrivent à la puberté environ deux ans après les filles. Chez eux aussi, il se passe beaucoup de choses. La principale hormone sexuelle masculine s'appelle la testostérone et elle est fabriquée avant tout dans les testicules. C'est elle qui permet la production de spermatozoïdes. Elle influence également la pulsion sexuelle, la croissance du corps et du système pileux, le développement musculaire, la voix, l'épaisseur de la peau. A ce stade, les garçons muent, la moustache commence à pousser et ils ont leur première éjaculation. Les garçons se transforment en hommes. Comme chez les filles, les hormones sexuelles contribuent aussi aux changements qui affectent toute la personne, y compris le comportement. Les jeunes se cherchent des copains, sillonnent le monde en groupes, mesurent leurs forces et commencent à s'intéresser aux filles.

# LESBIENNES HÉTÉROS, HOMOS, GAYS

On appelle orientation sexuelle l'attraction que l'on éprouve pour quelqu'un, que cette personne soit du sexe opposé ou du même sexe. A la puberté, les jeunes sont à la recherche de leur sexualité. Il faut du temps et ce n'est pas toujours facile. Certains vivent durant cette période leur coming out. Cette expression anglaise signifie « se montrer », ce qui veut dire que l'on assume publiquement le fait, pour une fille, d'être lesbienne, donc d'être attirée par des filles, et, pour un garçon, d'être homosexuel, gay, donc attiré par des garçons. Une autre orientation sexuelle peut aussi se reconnaître plus tardivement, durant l'âge adulte.

On distingue trois formes d'orientation sexuelle :

**Hétérosexualité** : une fille est attirée sexuellement par les garçons ou vice versa. En grec, « heteros » signifie « différent ».

**Homosexualité** : c'est l'amour entre deux personnes du même sexe. Une fille est attirée sexuellement par les filles ou les femmes. C'est ce que l'on appelle l'orientation lesbienne. Ou un garçon est attiré sexuellement par les garçons ou les hommes. C'est l'orientation homosexuelle ou gay.

**Bisexualité** : la personne attirée à la fois par les hommes et les femmes est dite bisexuelle. Les bisexuels vivent des périodes où ils ont plus envie de relations (sexuelles) avec l'un ou l'autre des sexes.

Si tu te sens attirée par les filles et les femmes ou si tu es tombée amoureuse d'une fille, cela ne veut pas forcément dire que tu es lesbienne. Certaines filles se rendent compte très vite qu'elles s'intéressent aux personnes du même sexe. D'autres sont simplement dans une phase d'expérimentation et il y en a qui ne sont déterminées sur leur orientation sexuelle qu'à l'âge adulte. Si tu as envie de parler de tes sentiments ou de savoir si tu es véritablement lesbienne, tu peux t'adresser à un centre de conseil pour lesbiennes. Tu peux obtenir les renseignements par téléphone ou de façon anonyme sur Internet :

[www.vogay.ch](http://www.vogay.ch), [www.los.ch](http://www.los.ch)

Beaucoup de gens ont encore de drôles d'idées sur les couples lesbiens et homosexuels. Certains pensent que c'est une maladie ou quelque chose de pervers, ce qui est bien sûr tout faux. L'homosexualité est une variante de l'orientation sexuelle, au même titre que l'hétérosexualité. Les couples lesbiens sont des couples qui s'aiment, se taquent et se querellent exactement comme les couples hétérosexuels.

De nombreuses personnes rejettent catégoriquement l'homosexualité pour des raisons religieuses. En Suisse, la discrimination (mauvais traitement) envers les homosexuels est légalement interdite et on n'a pas le droit de les exclure à cause de leur orientation sexuelle.

Il y a en Suisse de nombreux couples lesbiens et homosexuels. Depuis 2007, ils ont le droit de faire enregistrer leur partenariat à l'office d'état civil. Cela leur donne des droits pratiquement semblables à ceux d'un couple hétérosexuel marié.



*Je suis l'as de trèfle qui pique ton cœur.* MC Solaar

**A propos** : « lesbienne » vient du nom d'une île grecque, Lesbos. C'est sur cette île que vivait la célèbre poétesse de l'Antiquité Sappho, qui célébrait l'amour entre femmes dans ses poèmes.

## DROIT ET CODE PÉNAL

Chaque société a ses échelles de valeurs et ses lois. La loi reflète toujours la communauté et l'histoire d'un pays. Les lois changent et sont sans cesse adaptées. Le Code pénal suisse est un recueil de lois important, à consulter sur [www.admin.ch](http://www.admin.ch).

Il fixe les règles de la vie en société et dit ce que l'individu a le droit de faire ou non. On peut faire beaucoup de choses, mais on ne peut pas tout faire. Plus on grandit et plus on a de droits et de devoirs. Lorsque l'on est enfant, ce sont les parents ou les personnes se chargeant de notre éducation qui sont responsables de nos actes. Pour les jeunes de 15 ans et plus, ce sont déjà d'autres règles qui s'appliquent.

L'âge de protection en matière de sexualité est quelque chose d'important : toute personne qui commet des actes d'ordre sexuel (embrasser, prodiguer des caresses intimes, coucher avec quelqu'un) sur une fille ou un garçon de moins de 16 ans ou qui l'entraîne à commettre de tels actes est punissable. Exception : l'acte n'est pas punissable si la différence d'âge ne dépasse pas trois ans. Par conséquent, un ado de 17 ans a-t-il le droit de faire l'amour avec une fille de 15 ans ?\*

A 16 ans, on atteint la majorité sexuelle. Autrement dit, à partir de là, tu as le droit de mener ta vie sexuelle comme tu l'entends.

On devient majeur en Suisse à 18 ans. A partir de cet âge, on peut voter et conduire une voiture, se marier ou vivre avec quelqu'un et l'on est responsable de tous ses actes.

\* Oui, ils peuvent le faire.

Des actes d'ordre sexuel sur des personnes ayant entre 16 et 18 ans sont punissables si l'adulte a des rapports d'éducation, de confiance ou de travail avec l'ado. Concrètement, cela s'applique aux enseignants, maîtres d'apprentissage, éducateurs, entraîneurs, etc. Par conséquent, si une élève a le coup de foudre pour son entraîneur, son ou sa prof, et si elle a envie d'avoir des rapports sexuels avec cette personne, l'adulte n'a absolument pas le droit de l'accepter.

- Aux degrés moyens et supérieurs, la plupart des jeunes ont un natel et un iPod. Ceux-ci peuvent servir, entre autres, à échanger des films et des photos. Mais les natels peuvent aussi être utilisés pour le harcèlement et la violence. La loi interdit d'offrir, de montrer ou de rendre accessible du matériel pornographique aux jeunes de moins de 16 ans. Quiconque télécharge d'Internet sur son natel des représentations de la violence ou de la pornographie « dure » et les fait circuler ou les montre est punissable. La pornographie dure est la représentation d'actes sexuels avec des enfants, des animaux, des matières fécales et de l'urine ou incluant des actes de violence.
- A tout âge, il est punissable de contraindre quelqu'un à des actes d'ordre sexuel par la menace, la violence ou des pressions d'ordre psychique. Le viol entre dans cette catégorie (→ p. 34). Il est aussi punissable de « shooter » une personne avec des drogues au point que celle-ci ne sait plus ce qu'elle fait, et de commettre ensuite sur elle des actes d'ordre sexuel. C'est ce que l'on appelle un acte d'ordre sexuel commis sur une personne incapable de discernement ou de résistance. Le site [www.viol-secours.ch](http://www.viol-secours.ch) est destiné aux victimes d'abus sexuels.
- Souvent, les jeunes ont déjà des idées très précises de ce qui est « sexuel ». Ces idées sont fortement influencées par ce qu'ils voient dans les films, sur Internet ou dans les clips – avec, hélas, beaucoup de violence et d'exploitation sexuelle aussi. Ce sont des fantasmes d'adultes qui ont peu à voir avec la réalité.



## L'ÉTRANGÈRE N'EST ÉTRANGÈRE QUE DE LOIN

آسمان همه جا  
یک رنگه

LE CIEL  
A PARTOUT  
LA MÊME  
COULEUR

Les jeunes filles de Suisse dont les parents viennent d'un autre pays ou sont issus d'une autre culture se trouvent dans une situation spéciale. Elles sont souvent bilingues, ce qui est un gros avantage. Grandir et devenir adulte au confluent de deux cultures enrichit la vie, mais peut aussi créer des difficultés. Les amies et les copines vivent autrement, peuvent faire d'autres choses – et l'on aimerait pouvoir participer, tester et faire des découvertes. Cela peut engendrer des conflits avec les parents si ceux-ci tiennent à perpétuer les traditions et la culture de leur pays d'origine.

De nombreuses nations différentes cohabitent en Suisse, et c'est une grande chance. Utilisez-la ! Posez-vous des questions et échangez vos expériences. Pourquoi une fille porte-t-elle un foulard, qui a envie ou non de se marier un jour et d'avoir des enfants, qui sont les stars de ton pays d'origine ? Toutes les filles grandissant au sein de deux cultures sont des pros dans leur domaine et ont beaucoup à raconter.



### L'AMOUR AVANT LE MARIAGE

Dans toutes les grandes religions, la virginité jusqu'au mariage est considérée comme un bien suprême. Dans des familles très religieuses ou certains milieux campagnards, l'amour avant le mariage peut donc être un tabou (interdiction culturelle), et la personne qui l'enfreint risque de grosses difficultés. La situation a changé en Occident ces 50 dernières années. La plupart des gens ne respectent plus cette règle et la personne qui a des relations sexuelles avant le mariage ne doit guère s'attendre à des conséquences sociales.

### MENSTRUATION

La menstruation est quelque chose de spécial pour toute jeune fille, partout dans le monde. On note des différences, mais aussi des similitudes à ce sujet d'une culture à l'autre. On rencontre ainsi l'idée que les filles et les femmes, durant leurs règles, sont impures ou que le sang des règles est nuisible pour le partenaire. On entend dire parfois que les femmes ne devraient pas fouetter de la crème pendant leurs règles, ni se faire faire une permanente, etc., des choses qui nous paraissent bizarres. Rien de cela n'est scientifiquement prouvé. Dans certaines familles, on ne parle pas des règles, et cela peut être pénible pour une fille. Aucune femme ne doit avoir honte d'être indisposée.

Les premières règles d'une fille sont célébrées différemment suivant les cultures. Au Japon, les filles reçoivent des cadeaux de la famille à cette occasion. Chez des autochtones d'Amérique du Nord, les filles sont prises en charge trois jours et trois nuits dans une hutte sans fenêtre par une vieille femme qui répond aux questions concernant le fait d'être une femme. Dans certains pays d'Afrique également, les filles sont préparées à leur future vie de femme à travers divers rituels. En Suisse, les premières règles d'une fille sont fêtées dans certaines familles, dans d'autres pas.

Si tu viens d'un autre milieu culturel ou d'une famille où se mêlent différentes cultures et que tu trouves cela difficile, cherche quelqu'un avec qui tu peux parler ouvertement. Une amie peut-être, ou une enseignante. Un entretien avec un ou une spécialiste peut aussi t'aider. Compose le **numéro 147** : tu obtiens ici gratuitement les conseils d'un professionnel, chaque jour, 24 heures sur 24.

« Mes parents viennent d'Angleterre, mais j'ai grandi en Suisse. Je me sens parfois plus anglaise, parfois plus suisse. C'est cool. »

Magie, 14 ans

« J'ai une bonne copine qui vient du Kosovo. Son père veut l'obliger à aller au Kosovo pour trouver un mari. Ma copine a 17 ans et elle ne veut pas se marier ! »

Fullmoon sur [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

## LA PREMIÈRE FOIS

Enfin, ça y est ! Le moment du premier rapport sexuel est arrivé ! La première fois s'accompagne généralement de toute une série d'interrogations, de doutes, mais aussi d'excitation. Où ferons-nous l'amour la première fois ? Mon vagin ne sera-t-il pas trop étroit ? Quelle contraception allons-nous choisir ? Quand vous aurez décidé de faire l'amour pour la première fois, ce ne serait pas mal de vous poser ensemble quelques questions.

**Où ?** Le mieux est de choisir un lieu où vous savez que vous ne serez pas dérangés. Cela peut être ta chambre ou la sienne, à la maison, quand les parents sont loin, ou alors dans la nature, ou pendant des vacances ensemble. C'est à vous de décider où se passera la première fois.

**Quand ?** Il n'y a pas de « bon » âge pour la première fois. D'après les statistiques, plus de la moitié des jeunes ont leur premier rapport sexuel entre 16 et 20 ans. Certains avant, d'autres après, cela n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est que tu sois prête et que tu en aies envie.

**Que se passe-t-il exactement ?** Lorsqu'on fait l'amour, le pénis de l'homme entre dans le vagin de la femme. L'hymen (→ p. 6) peut alors se déchirer. Maintenant, tu n'es plus vierge. Cela peut saigner un peu et faire mal, mais ce n'est pas forcément le cas, et cela se cicatrise vite. Plus tu es détendue et plus ton désir est grand, moins cela fera mal la première fois.

**Comment ?** Tout simplement : toujours avec un préservatif. Un préservatif protège d'une grossesse, du VIH (→ p. 28) et d'autres infections sexuellement transmissibles. Mettez-vous d'accord sur qui prendra le préservatif, ou bien vous l'achetez ensemble.

*Voici ma dame. Oh, elle est mon amour ! Si seulement elle pouvait l'apprendre !*

Shakespeare

Si vous utilisez un préservatif pour la première fois, prenez votre temps. Un préservatif n'est efficace que si vous l'employez correctement. Le mieux est d'avoir déjà une fois entraîné sa mise en place à deux. Si jamais il y a eu un problème → p. 27.

Pour le reste, à vous aussi de le décider ensemble. Dans l'obscurité ou à la lueur d'une bougie, avec votre chanson préférée ? Parlez ensemble de vos attentes et de vos désirs. Aie le courage de dire ce que tu aimes, où tu aimerais être caressée, ce qui t'excite. Cela vous rapproche et met en confiance.

### L'ORGASME

« L'amour sans orgasme, c'est comme un hamburger sans ketchup », affirment certains. D'autres trouvent que ce n'est pas aussi important que ça. Mais qu'est-ce qu'un orgasme ? L'orgasme est le point culminant du plaisir sexuel. Juste avant l'orgasme, l'irrigation sanguine des organes sexuels augmente et, pendant l'orgasme, les muscles de la région génitale (du sexe) se contractent en rythme. Difficile de décrire ce que l'on ressent précisément. Chaque être vit l'orgasme à sa manière.

Chez les garçons et les hommes, l'orgasme coïncide généralement avec l'éjaculation. Le sperme sort du pénis par saccades. Les spermatozoïdes qu'il contient peuvent féconder l'ovule.

La première fois, la plupart des filles ne ressentent pas un « superméga » plaisir. Ce n'est pas grave, car avoir un orgasme, cela s'apprend. Certaines jeunes filles ou femmes en ont toujours, d'autres parfois. Si tu connais bien ton corps et si tu es détendue, tu découvriras l'orgasme

tôt ou tard. Ne te mets pas la pression, car stress et orgasme ne vont pas ensemble. Et puis : plus on s'entraîne, mieux ça va.



J'aimerais bien faire l'amour avec mon copain, mais je ne sais pas bien comment je dois faire. Je n'aimerais pas être maladroite.



Laura, 16 ans



- Il peut être tentant de boire pour se donner du courage avant la première fois. Mais attention : l'alcool est une drogue, et la personne qui boit trop a ses sens brouillés. Chez un homme qui a trop bu d'alcool, le pénis risque de ne pas être assez rigide. L'emploi du préservatif peut aussi s'avérer plus difficile.
- Si tu ne te sens pas à l'aise pour une raison ou une autre, rappelle-toi : tu peux toujours dire **STOP** et **NON**. Ecoute tes sentiments, prends-les au sérieux.

## CONTRACEPTION ET PRÉVENTION

Faire l'amour, c'est beau, et cela se fait à deux. Il faudrait aussi être deux à penser à la contraception. D'accord, ce n'est pas facile d'en parler. L'amour est lié aux émotions et à la spontanéité, tandis que contraception rime avec raison et réflexion. Difficile par conséquent de concilier les deux. Mais affronter les conséquences d'une grossesse non désirée, c'est bien plus désagréable.

Le choix du bon moyen contraceptif dépend de plusieurs facteurs. L'âge, la situation personnelle, les convictions religieuses, la santé et l'attitude vis-à-vis du corps jouent un rôle. Aucune méthode n'est sûre à 100% et en même temps sans effets secondaires et, qui plus est, disponible en tout temps. Le préservatif est le seul contraceptif que l'homme peut utiliser. Toutes les autres méthodes s'adressent à la femme. Au cours de leur vie, la plupart des femmes changent de méthode de contraception à plusieurs reprises. Il n'y a pas de solution miracle et les jeunes filles ou femmes demandent conseil à leur gynécologue ou dans un planning familial (→ p. 42). Pour certains contraceptifs, il faut une ordonnance (par exemple pour « la pilule »); d'autres, comme le préservatif, s'achètent en pharmacie, à la station-service ou au supermarché. En Suisse, les moyens contraceptifs ne sont pas remboursés par l'assurance-maladie.

Si tu veux plus de précisions que celles que tu trouves ci-après, consulte les sites : <http://planning-familial.hug-ge.ch> et [www.contraceptions.org](http://www.contraceptions.org)

### QUELLE MÉTHODE ME CONVIENT ?

Tes réponses aux questions ci-dessous te permettent de mieux cerner la méthode contraceptive qui pourrait te convenir parmi celles qui sont exposées aux pages suivantes.

- Si je tombais enceinte sans le vouloir, que ferais-je ? Quelle doit être la fiabilité de la méthode contraceptive ?
- Ai-je envie d'un contraceptif que je n'utilise que lorsque je fais l'amour ?
- L'idée d'interrompre brièvement les ébats amoureux pour m'occuper de contraception me dérange-t-elle ?
- Puis-je imaginer d'avalier chaque jour une pilule ?
- Ai-je envie d'un contraceptif efficace sur une longue durée, de sorte que je ne doive pas y penser constamment ?
- Puis-je imaginer que mes règles soient irrégulières ou s'arrêtent à cause du contraceptif ?
- Puis-je imaginer d'introduire quelque chose dans mon vagin avec les doigts ?
- Quel rôle joue l'argent, ou qui paye le contraceptif ?
- Suis-je sûre de ne pas attraper une infection sexuellement transmissible ?

### PILULE ET PRÉSERVATIF? OUI !

Faire l'amour en étant sûre que l'on ne sera pas enceinte, c'est beau. Ça ne l'est pas si on a peur d'une éventuelle grossesse. Si toi tu prends la pilule et si lui utilise un préservatif, vous êtes doublement protégés d'une grossesse, tout comme d'une infection sexuellement transmissible (IST). Beaucoup de jeunes filles ne veulent pas prendre de risque et choisissent une double protection pour la première fois. A toute nouvelle rencontre ou aventure sexuelle, le préservatif est un « must-have », indispensable, même si tu prends la pilule. Suivant la devise : sortez couverts !

### ATTENTION, RETRAIT !

On appelle coït interrompu (ou retrait) la méthode consistant pour le jeune homme à retirer son pénis du vagin juste avant l'éjaculation. Mais ce n'est pas du tout une méthode sûre. En effet, des spermatozoïdes (dans le présemme) peuvent pénétrer dans le vagin avant l'éjaculation. De plus, il arrive souvent que le jeune homme soit trop excité pour se retirer à temps.



## UNE MÉTHODE BARRIÈRE : LE PRÉSERVATIF

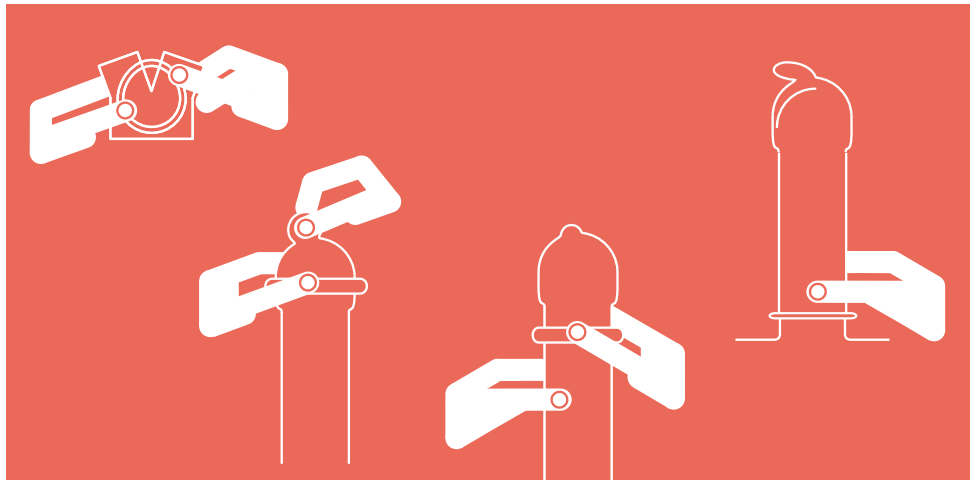
Le préservatif, que l'on appelle aussi condom ou capote, est un contraceptif important. Primo, il peut être utilisé par le (jeune) homme et il protège efficacement d'une grossesse s'il est employé correctement. Secundo, il protège d'une infection par le VIH, le virus qui peut déclencher le sida et d'autres infections sexuellement transmissibles (→ p. 30). La plupart des jeunes et des adultes qui couchent ensemble pour la première fois et jusqu'à ce qu'ils aient fait réciproquement le test VIH dans les délais impartis utilisent un préservatif.

Le préservatif est une fine peau en latex qui empêche le contact direct entre le pénis et le vagin. A son extrémité se trouve un réservoir qui recueille le sperme après l'éjaculation. Le préservatif figure parmi les méthodes barrières, ce qui veut dire qu'une barrière (le préservatif) empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin. Comme tous les pénis ont des tailles différentes, il existe différentes tailles de préservatifs. C'est important pour la sécurité, car un préservatif trop grand peut glisser ; trop étroit, il peut se déformer et se déchirer plus facilement.

Le site [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch) donne des renseignements sérieux sur quel type de préservatif convient à quel pénis. Les préservatifs coûtent entre 50 centimes et 2 francs pièce.

### Voilà comment faire

- Ouvrir prudemment l'emballage en s'aidant de l'encoche et sortir le préservatif. Attention : les ongles pointus ou l'ouverture de l'emballage avec les dents peuvent endommager le préservatif.
- Tirer vers l'arrière le prépuce (s'il y en a un) qui entoure le gland.
- Tenir le préservatif par l'extrémité entre le pouce et l'index et le poser sur le pénis, anneau dirigé vers l'extérieur. Ainsi, le réservoir reste vide et a de la place pour le sperme. Dérouler maintenant entièrement.
- Après l'éjaculation et avant le relâchement du pénis, retirer le pénis du vagin avec le préservatif. Le mieux est que le partenaire tienne fermement le préservatif entre le pouce et l'index en se retirant, et s'il ne le fait pas, fais-le toi-même !
- Un préservatif usagé se jette à la poubelle, pas dans les toilettes (qui risquent sinon d'être bouchées).



Les préservatifs sont des produits de haute technologie. Les bons préservatifs portent, en plus du logo « CE », le label « ok ». Mais en cas d'urgence, mieux vaut n'importe quel préservatif plutôt que rien. A propos des préservatifs purement « fun » : ils sont rigolos à regarder, mais n'offrent pas de protection suffisante.

Il ne faut pas conserver les préservatifs dans un porte-monnaie, mais plutôt dans une petite boîte ou trousse où ils sont à l'abri de la lumière et de tout objet tranchant ou pointu.

Il arrive que des garçons ou des filles fassent une réaction allergique à un préservatif, et que cela démange ou brûle. Généralement, c'est le latex (caoutchouc) qui en est responsable. Si cela devait t'arriver, il te faut absolument consulter un médecin. En cas d'allergie, on trouve des préservatifs sans latex. Chaque préservatif n'est utilisable qu'une seule fois.



**Un tuyau :** les miss intelligentes savent comment se protéger et ont toujours un préservatif sur elles. Ce qui compte, c'est de préciser avant le rapport sexuel que tu as envie de te protéger en plus avec un préservatif. Avant la première fois, il est utile d'entraîner plusieurs fois l'usage du préservatif, seule ou à deux, par exemple sur une banane ou un concombre. Y compris dans l'obscurité. Parce que quand on fait l'amour la première fois avec quelqu'un, nus et excités, il est assez difficile de penser à la contraception ou d'aborder la question. Même si tu prends la pilule ou si tu sais comment on utilise un préservatif, tu peux toujours et en tout temps dire **NON**, que tu n'as pas envie de rapport sexuel.

## LUBRIFIANTS

Les lubrifiants sont des gels qui facilitent l'introduction du pénis dans le vagin ou, selon les cas, dans l'anus. On peut les acheter en pharmacie, droguerie ou au supermarché. Important : ils doivent être solubles à l'eau. Donc, lire l'emballage ! Et n'utiliser en aucun cas des huiles de massage, lotions corporelles ou de la vaseline. Ces produits-là attaquent le latex et le rendent perméable à tout ce qui peut causer des maladies, même si le préservatif ne se déchire pas.



## MÉTHODE HORMONALE : LA PILULE

La pilule contient des hormones féminines de synthèse. Celles-ci empêchent la maturation de l'ovule et bloquent l'ovulation. De plus, elles épaississent la glaire cervicale (du col de l'utérus) et empêchent la pénétration des spermatozoïdes. La plupart des emballages contiennent 21 pilules, à prendre au rythme d'une par jour. Une fois l'emballage terminé, il y a une pause de sept jours. C'est à ce moment-là qu'ont lieu les règles. Après sept jours sans pilule, on recommence un nouvel emballage. La pilule doit être prise régulièrement et de façon sûre. Pour ne pas l'oublier, il peut être utile de programmer son natel qui le rappellera chaque jour. La pilule coûte entre 15 et 25 francs par mois.

## RISQUES ET EFFETS SECONDAIRES

La prise de la pilule peut entraîner des effets secondaires, par exemple : nausées, maux de tête, prise de poids, douleurs aux seins, irrégularités des saignements et baisse de désir sexuel. Parfois, le passage à une autre pilule aide. La pilule peut aussi avoir des effets positifs : ainsi, les douleurs avant ou pendant les règles peuvent diminuer, voire disparaître totalement. La peau devient plus belle, les règles souvent moins abondantes.



**L'oubli d'une pilule** ne présente pas de risque s'il ne dépasse pas 12 heures. Si le délai de 12 heures depuis l'heure habituelle de prise est dépassé, la contraception n'est par contre plus garantie.

### Que faire dans ce cas d'oubli prolongé ?

- Prendre de toute façon la pilule oubliée dès que possible;
- Continuer la plaquette et en plus utiliser le préservatif pendant 7 jours;
- Se renseigner en pharmacie ou dans un planning familial (→ p. 42) pour savoir si la « pilule d'urgence » (→ p. 27) est nécessaire ; si l'oubli est survenu en fin de plaquette, l'on te conseillera d'enchaîner deux plaquettes sans faire de pause.

Si tu vomis après avoir pris ta pilule, elle n'est plus dans l'estomac et c'est comme si tu ne l'avais pas prise : il faut donc reprendre une pilule supplémentaire.

Si l'on prend simultanément d'autres médicaments (même ceux à base de plantes), l'efficacité de la pilule peut être diminuée. Demande plus de précisions à ton médecin au sujet de ces interactions.

A propos : toutes les méthodes hormonales protègent d'une grossesse de manière très fiable. Mais elles ne protègent pas d'une infection sexuellement transmissible !

## AUTRES MÉTHODES HORMONALES

- Le patch hormonal mesure environ 5 cm sur 5 et se colle sur la peau, par exemple sur le haut des bras, le ventre, les cuisses, les fesses ou les épaules (mais pas sur les seins). Le patch libère régulièrement des hormones et ne doit pas se décoller, même sous la douche ou à la piscine. On porte trois patches l'un après l'autre, en changeant chaque semaine, puis on n'en porte pas pendant une semaine. C'est à ce moment-là qu'ont lieu les règles. Le cycle recommence avec la pose d'un nouveau patch. Le patch est aussi sûr que la pilule et a les mêmes effets secondaires. Coût : environ 25 francs par mois.
- L'anneau vaginal est un anneau synthétique souple. On l'introduit profondément dans le vagin à la manière d'un tampon et on le conserve trois semaines. Dans cet intervalle, il libère des hormones. Après trois semaines, on retire l'anneau et on fait une pause de sept jours. C'est à ce moment-là qu'ont lieu les règles. Un nouvel anneau est introduit après la semaine de pause. L'anneau est aussi sûr que la pilule et peut avoir les mêmes effets secondaires. Coût : environ 25 francs l'anneau.



## AUTRES MÉTHODES BARRIÈRES

- Le diaphragme ou la cape cervicale : tous deux doivent être introduits avant le rapport sexuel tout au fond du vagin où ils doivent recouvrir le col de l'utérus (→ p. 6). Ils ne protègent pas d'une IST et doivent être adaptés par un gynécologue. Il faut beaucoup d'entraînement jusqu'à ce l'on maîtrise leur manipulation.
- Les crèmes ou ovules spermicides, qui détruisent les spermatozoïdes, sont aussi des méthodes barrières puisqu'ils forment notamment une glaire épaisse qui bloque le passage aux spermatozoïdes. Tous les spermicides ne peuvent pas être combinés avec des préservatifs, car certains attaquent le latex. Donc : n'utiliser que des produits non gras (lire la notice d'emballage). Ce ne sont pas des moyens contraceptifs sûrs.
- Le Femidom®, ou préservatif féminin, ressemble à un préservatif XXL que la femme introduit dans son vagin.

Si tu t'intéresses à ces méthodes, cherche des renseignements sur [www.forum-contraception.ch](http://www.forum-contraception.ch) ou demande conseil à un ou une spécialiste.

Il existe, en plus du stérilet hormonal, un stérilet au cuivre. Il se place aussi dans l'utérus, pour deux à cinq ans selon le modèle, et c'est un médecin qui le fait. L'efficacité de ce stérilet tient au fil de cuivre qui l'entoure. Le stérilet au cuivre ne convient pas forcément aux très jeunes femmes qui n'ont pas encore eu d'enfant. Il coûte environ 130 francs, avec la mise en place et le contrôle à l'aide d'un ultrason.

## MÉTHODES HORMONALES AVEC PROTECTION DE LONGUE DURÉE

- L'implant hormonal est un fin bâtonnet en plastique souple que le médecin pose directement sous la peau d'un bras, du côté intérieur (la pose se fait avec anesthésie locale et ne fait donc pas mal). Là, il diffuse une hormone pendant trois ans. Il n'est donc pas nécessaire d'avaler une pilule tous les jours. L'implant peut avoir pour effet secondaire des règles plus rares, irrégulières ou qui s'arrêtent totalement. L'implant coûte environ 330 francs, plus le prix de la mise en place. Il faut compter environ 500 francs pour une période de trois ans.
- Le stérilet hormonal est placé dans l'utérus par un médecin. Là, il libère une hormone qui empêche la pénétration des spermatozoïdes tout en modifiant l'utérus de telle manière qu'un ovule éventuellement fécondé ne puisse pas s'y nicher. On peut le laisser jusqu'à cinq ans dans l'utérus, mais il faut contrôler régulièrement qu'il est placé correctement. Le stérilet hormonal ne convient pas forcément aux toutes jeunes femmes qui n'ont pas encore eu d'enfant, car sa mise en place peut être plus difficile. Les premiers mois après son installation, les saignements entre les règles sont fréquents ; avec le temps, il n'y a souvent plus de règles du tout. Le stérilet hormonal coûte environ 500 francs, y compris la mise en place et le contrôle à l'aide d'un ultrason.
- L'injection trimestrielle, comme son nom l'indique, doit se faire tous les trois mois. Elle contient une hormone que le médecin injecte dans la fesse. Les effets sur les règles sont semblables à ceux de l'implant. Si la méthode est pratiquée sur une longue durée, il se peut qu'il faille attendre un certain temps, lorsqu'on arrête les injections, pour retrouver un cycle régulier. C'est une méthode très fiable qui coûte 35 à 40 francs par injection, soit environ 200 francs par année.

## GROSSESSE, CONTRACEPTION, ACCIDENTS, QUESTIONS SUR LA SEXUALITÉ...

Tu recevras gratuitement de l'aide et des conseils dans les centres d'information énumérés ci-après. Les conseillères sont soumises au secret professionnel, ce qui veut dire que personne ne sera mis au courant si tu ne le veux pas. Pour une liste complète des centres et de leurs prestations → [www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch)

- BE **Bienne**, 032 324 24 15, Chante-Merle 84,  
**Moutier**, 032 494 30 51, Beausite 49
- FR **Bulle**, 026 305 29 55, place de la Gare 5  
**Fribourg**, 026 305 29 55, rue Grande-Fontaine 50
- GE **Genève**, 022 372 55 00, boulevard de la Cluse 47  
<http://planning-familial.hug-ge.ch>
- JU **Delémont**, 032 422 34 44, rue Molière 13, [www.cjpf.ch](http://www.cjpf.ch)  
**Porrentruy**, 032 466 66 44, Grand-Rue 12, [www.cjpf.ch](http://www.cjpf.ch)
- NE **La Chaux-de-Fonds**, 032 967 20 91, rue Sophie-Mairet 31  
**Neuchâtel**, 032 717 74 35, rue Saint-Maurice, [www.planning-familial-ne.ch](http://www.planning-familial-ne.ch)
- TI **Bellinzona**, 091 811 92 32, Ospedale regionale San Giovanni, [www.ti.ch/cpf](http://www.ti.ch/cpf)  
**Lugano**, 091 811 61 48, Ospedale regionale civico, [www.ti.ch/cpf](http://www.ti.ch/cpf)
- VD **Aigle**, 024 468 86 08, ch. du Grand-Chêne 1, [www.profa.org](http://www.profa.org)  
**Lausanne**, 021 312 25 93, av. Georgette 1, [www.profa.org](http://www.profa.org)  
**Morges**, 021 804 66 44, place du Casino 1, [www.profa.org](http://www.profa.org)  
**Nyon**, 022 365 77 44, rue des Marchandises 17, [www.profa.org](http://www.profa.org)  
**Renens**, 021 637 27 70, rue de Lausanne 21, [www.profa.org](http://www.profa.org)  
**Yverdon**, 024 423 69 00, rue des Pêcheurs 8A, [www.profa.org](http://www.profa.org)
- VS **Martigny**, 027 722 66 80, av. de la Gare 38, [www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)  
**Monthey**, 024 471 00 13, rue du Fay 2B, [www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)  
**Sierre**, 027 455 58 18, place de la Gare 10, [www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)  
**Sion**, 027 323 46 48, rue des Remparts 6, [www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

## LE STÉRILET D'URGENCE

Si le délai pour la pilule d'urgence a été dépassé (plus de 72 heures se sont écoulées depuis l'« accident »), on peut encore envisager de mettre un stérilet au cuivre dans les cinq jours qui suivent l'« accident », afin d'empêcher la nidification de l'ovule. Seul un ou une gynécologue peut poser un stérilet d'urgence.

## L'ACCIDENT !

### LA PILULE D'URGENCE

En cas d'« accident », c'est-à-dire si le préservatif s'est déchiré ou a glissé, ou en cas de rapport non protégé, il y a sur le marché deux préparations qui peuvent aider à éviter une grossesse : la pilule d'urgence et le stérilet d'urgence. La pilule d'urgence est une préparation hormonale. Il faut prendre deux comprimés, le plus rapidement possible, dans les heures qui suivent l'« accident », au plus tard 72 heures. Il s'agit là d'une **mesure d'urgence** et pas d'un moyen contraceptif à prendre régulièrement. Tu l'obtiens sans ordonnance en pharmacie, chez un médecin, aux urgences ou dans un centre de planning (→ p. 42). La pilule d'urgence est généralement bien tolérée ; elle n'est pas aussi efficace qu'un contraceptif utilisé régulièrement et est donc réservée aux cas d'urgence.

### LE TEST DE GROSSESSE

Si les règles ne viennent pas, cela peut engendrer un stress et de grosses frayeurs. Pourtant, l'absence de règles peut avoir diverses raisons et cela peut arriver sans que l'on soit enceinte, surtout chez les jeunes filles et jeunes femmes. Si tu as peur d'être enceinte parce qu'il y a eu un « couac », par exemple que le préservatif a glissé ou que tu as oublié la pilule, il faut absolument réagir vite. Si tu veux savoir si tu es enceinte, tu peux faire un test de grossesse. Adresse-toi pour cela de préférence à ton médecin ou un centre de planning familial. Ces tests sont également vendus en pharmacie, droguerie ou dans les grandes surfaces. Il en existe différents modèles, mais tous reposent sur le même principe : détecter dans ton urine la présence éventuelle de l'hormone de grossesse. Lis bien le mode d'emploi avant de faire le test. Attention : le test ne donne une réponse fiable que trois semaines après l'éventuelle fécondation, donc après cinq jours de retard de règles. Et que peux-tu faire si tu es enceinte ? → p. 36



J'ai fait l'amour avec un copain. On n'a malheureusement rien fait pour se protéger... Il a dit qu'il se retirerait à temps. Je ne sais pas ce que je ferai si je suis enceinte. Je suis morte de peur.



Camille, 16 ans



# PROTECTION CONTRE LE VIH/ SIDA

Qui n'a jamais entendu parler du sida ou du VIH et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) ? Mais ce n'est pas une raison pour être figé par la peur et vivre dans l'abstinence. La meilleure façon de se protéger du VIH/sida et des IST, c'est de choisir la double protection : contraceptif hormonal plus préservatif. Tu trouveras tous les détails sur les préservatifs et la protection contre le VIH/sida sur [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch). C'est un site rigolo, avec des jeux et même des cartes de vœux.

## QU'EST-CE QUE LE VIH ? QU'EST-CE QUE LE SIDA ?

Le mot sida est le sigle de syndrome d'immunodéficience acquise. Le sida n'est pas une, mais plusieurs maladies.

Le sida est la conséquence d'une infection par le virus (agent pathogène) VIH. VIH signifie virus d'immunodéficience humaine. Une infection par le VIH ne peut pas être guérie et il n'existe aucun vaccin pour s'en protéger. Sur une longue, très longue durée, le VIH détruit progressivement le système immunitaire.

Ce virus peut se transmettre lors des rapports sexuels. C'est le cas si le sperme, le sang ou les sécrétions vaginales d'une personne ayant le VIH entrent dans le circuit sanguin d'une autre personne. Quiconque a attrapé le virus une fois le conserve pour toujours dans son sang.

A l'heure actuelle, les personnes vivant avec le VIH peuvent suivre des traitements médicaux. Les médicaments doivent être pris la vie durant ; grâce à eux, il se peut qu'une déficience immunitaire déjà acquise se résorbe ou que son apparition soit retardée de plusieurs années. Cela permet aux personnes ayant le VIH de vivre nettement plus longtemps. Mais le virus ne peut jamais être éliminé.

Etre **séropositif** ou **malade du sida**, ce n'est **pas la même chose**. Etre séropositif signifie que l'on est infecté par le virus. Mais on n'est malade du sida que lorsque le système immunitaire est déjà très affaibli par l'infection et que des maladies mortelles font leur apparition, par exemple une certaine forme de pneumonie.

## SAFER SEX – PROTECTION CONTRE LE VIH/SIDA

Les rapports sexuels sans préservatif sont la cause la plus fréquente d'infection par le VIH. Or, on peut très bien se protéger d'une infection par le VIH, et donc du sida. On appelle ça le safer sex. Respecter les règles du safer sex, c'est faire en sorte qu'il n'y ait ni sperme, ni sécrétions vaginales, ni sang (y compris celui des règles) qui passent d'un corps à l'autre. Ce qui signifie :

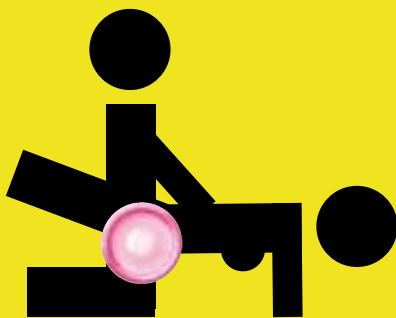
- Faire l'amour (pénis dans le vagin) toujours avec un préservatif.
- Toujours utiliser un préservatif et beaucoup de lubrifiant pour les relations anales (pénis dans l'anus). Si tu veux essayer les relations anales, il est important que vous n'utilisiez pas un préservatif ultrafin ou texturé. Si tu n'es pas sûre d'en avoir envie, tu as toujours le droit de dire **STOP** et **NON**.
- Relations buccogénitales: pas de sperme dans la bouche, ne pas en avaler.
- Pas de sang des règles dans la bouche, ne pas en avaler.

## DE LA MÈRE À L'ENFANT

Une mère infectée par le VIH peut transmettre le virus à son enfant pendant la grossesse, à l'accouchement ou en l'allaitant. Mais dans les pays occidentaux, grâce à certaines mesures médicales, une mère séropositive peut malgré tout donner naissance à un enfant sain. Dans les pays pauvres, ce sont hélas souvent les moyens qui manquent.

## TRANSFUSIONS À L'HÔPITAL

Dans les pays occidentaux, toutes les préparations sanguines sont analysées avec soin. Le risque de transmission du VIH est donc quasiment nul. Il n'en va pas de même dans les pays pauvres. Là, les contaminations par le VIH et les hépatites lors de soins médicaux sont plus fréquentes.





## RISQUE ZÉRO – PAS DE RISQUE

Le VIH est un virus qui se transmet difficilement. Un virus de la grippe par exemple est bien plus contagieux. Cela veut dire que le risque de contracter le virus VIH dans les gestes de la vie quotidienne est quasi nul. Ne présentent aucun risque :

- les contacts au quotidien avec des personnes séropositives ;
- les baisers, y compris « rouler une pelle », les caresses ou massages ;
- l'usage commun de la vaisselle, de brosses à dents, de lames de rasoir ;
- la piscine ;
- le sauna ;
- les larmes, les excréments, l'urine ;
- les piqûres de moustiques ;
- les jeux et activités sportives.

## TEST VIH

Le test VIH permet de savoir si l'on a été infecté par le virus VIH. Deux exemples de situations dans lesquelles tu devrais faire un test VIH :

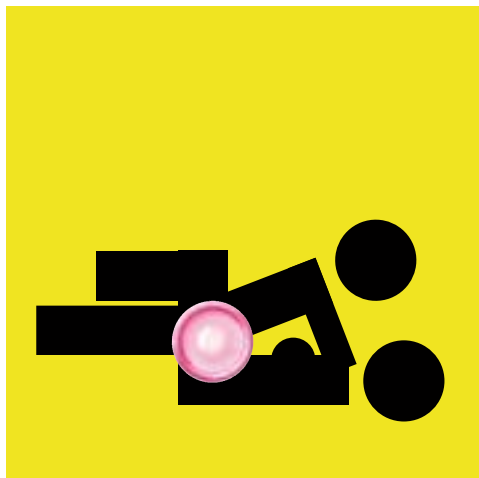
- Tu as vécu une situation à risque, par exemple une aventure sexuelle sans respecter les règles du safer sex.
- Tu aimerais faire l'amour avec ton copain sans préservatif et utiliser un autre moyen de contraception. Si vous voulez être sûrs qu'aucun de vous deux n'est séropositif en raison de précédentes aventures sexuelles, vous pouvez ensemble aller faire un test VIH.

Tu peux faire un test VIH chez ton médecin traitant ou un gynécologue, dans tous les grands hôpitaux de Suisse (en prenant rendez-vous au préalable, y compris de façon anonyme). Tous les centres de planning et antennes régionales de l'Aide Suisse contre le Sida (→ p. 43) peuvent te conseiller et te donner des renseignements ; certains proposent eux-mêmes le test.

Le résultat du test est confidentiel, car les médecins et le personnel soignant sont soumis au secret médical et ne doivent parler du test ni avec des inconnus ni avec tes parents. Le mieux est de choisir pour le test un lieu qui est en même temps une consultation.

## SOLIDARITÉ

Le ruban rouge est le symbole de la solidarité, de l'entraide avec les personnes séropositives et malades du sida. Il est important que les personnes vivant avec le VIH/sida et leurs proches ne soient ni exclus ni dénigrés. Chaque année, le 1<sup>er</sup> décembre est la Journée mondiale du sida. Ce jour-là, on rappelle que des personnes vivant avec le VIH sont encore et toujours discriminées dans le monde entier et que, dans les pays pauvres, les gens n'ont pas accès aux médicaments.



- Si tu as vécu une situation à risque, tu dois attendre trois mois avant de faire un test. Ce n'est qu'après trois mois que le test peut véritablement exclure toute infection. Durant ces trois mois, tu dois pratiquer le safer sex.

- Le VIH n'est pas actif au dehors du corps. Il ne peut survivre qu'à l'intérieur. Il meurt à l'air libre. La peau offre une protection suffisante contre le virus ; il ne peut pas la traverser.



## INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Les infections sexuellement transmissibles sont des maladies comme les autres. La plupart se soignent relativement simplement. Là où cela peut devenir dangereux, c'est si une infection n'est pas traitée ou si l'on a honte et qu'on n'en parle pas.

Certaines infections n'occasionnent pour commencer aucun trouble ou pratiquement aucun. Mais des infections sexuellement transmissibles que l'on ne soigne pas peuvent avoir de graves conséquences : cela va des fortes démangeaisons jusqu'au cancer du col de l'utérus, en passant par les maladies du foie et la stérilité.

Même une infection qui ne provoque pratiquement aucun trouble peut se transmettre à quelqu'un d'autre lors des rapports sexuels ou la maladie peut évoluer sans qu'on le remarque. Dans le doute, mieux vaut donc consulter un médecin une fois de trop que de pas assez. On ne peut pas soigner une infections sexuellement transmissibles soi-même. Et plus vite on commence le traitement, plus il est simple et plus on atténue les conséquences de la maladie. Généralement, le ou la partenaire doit aussi être traité pour éviter l'effet ping-pong : les partenaires continuent à s'infecter réciproquement.

Le préservatif (safer sex → p. 28) est le meilleur moyen de se protéger des infections sexuellement transmissibles.

*Just stop and take a second  
I was fine before you walked  
into my life.* Pink

### INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

**Virus** : herpès génital, hépatite, « verrues » (papillomavirus humain ou HPV).

**Bactéries** : syphilis, infection à chlamydia, gonorrhée (« chaude-pisse »), gardnerellose.

**Champignons** : mycoses.

**Parasites** : morpions, gale.

### COMMENT RECONNAÎTRE UNE INFECTION ÉVENTUELLE ?

- brûlures en urinant ;
- pertes vaginales sentant mauvais ;
- démangeaisons et douleurs à l'entrée ou dans le vagin ;
- boutons, vésicules, verrues, croûtes à l'entrée ou dans le vagin, sur les lèvres de la vulve ou à l'anus ;
- douleurs dans le bas-ventre ou pendant les rapports sexuels ;
- changements dans la bouche et la gorge après des relations buccogénitales ;
- douleurs en allant à la selle ;
- écoulement du rectum ;
- saignements entre les règles .

### HÉPATITE B ET HÉPATITE C

Une hépatite est une inflammation du foie. La plupart d'entre elles sont provoquées par des virus. Dès que les virus qui sont entrés dans le sang arrivent au foie, ils pénètrent dans ses cellules et y prolifèrent.

Le virus de l'hépatite B se transmet par la voie sexuelle plus facilement et plus souvent que le VIH. Mais les hépatites B et C peuvent aussi se transmettre en s'injectant des drogues, par un piercing ou un tatouage dans de mauvaises conditions d'hygiène ou d'une mère à son enfant à l'accouchement. Les conséquences les plus graves de l'hépatite B et C sont la cirrhose et le cancer du foie. **On peut se faire vacciner contre l'hépatite B.** L'Office fédéral de la santé publique le recommande à tous les jeunes de 11 à 15 ans. Suivant les cantons, tu peux te faire vacciner dans le cadre du service de santé scolaire, ou chez ton médecin traitant. Si tu n'as pas bénéficié de la vaccination et que tu as fini l'école, il n'est pas trop tard : renseigne-toi auprès de ton médecin ou d'un centre de vaccination.

## HERPÈS

L'herpès (« bouton de fièvre ») est très contagieux. L'infection peut apparaître soit au niveau des lèvres, c'est l'herpès buccal ; soit au niveau des organes génitaux, c'est l'herpès génital. Les deux types du virus peuvent toucher aussi bien une place que l'autre. Une fois infectée, la personne reste porteuse du virus toute sa vie. Mais tout le monde ne présente pas des symptômes.

Les boutons de fièvre picotent, brûlent, démangent et se transforment en petites plaies qui cicatrisent en quatre semaines. On ne guérit pas de l'herpès, mais il existe des médicaments qui atténuent le virus. Les préservatifs offrent une protection partielle.

## HPV, PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (VERRUES)

Les infections à papillomavirus humain (HPV) font partie des IST virales les plus fréquentes. Cinq ans après leur premier rapport sexuel, environ 60% de toutes les filles ont contracté à un moment ou un autre le virus HPV. Mais elles n'en savent souvent rien, car elles ne remarquent rien. Presque toutes les infections (9 sur 10) guérissent d'elles-mêmes. D'autres provoquent l'apparition de verrues sur les organes génitaux. On peut les enlever avec des médicaments ou au laser. Certains sous-groupes de virus HPV donnent des verrues sur le col de l'utérus et peuvent être responsables du cancer du col. Le frottis de dépistage, que devrait faire toute femme (contrôle gynécologique annuel), sert justement à chercher ces verrues pour les traiter bien avant qu'elles ne se transforment. La meilleure manière de se protéger d'une infection et la plus sûre aussi est de respecter les règles du safer sex (→ p. 28). En Suisse, il existe un vaccin contre certaines souches de virus HPV qui peuvent provoquer le cancer du col de l'utérus. Renseigne-toi auprès de ton médecin.

## SYPHILIS

La syphilis se transmet par des bactéries. Cela se passe le plus souvent lors de relations vaginales, buccogénitales ou anales non protégées. Mais les consommateurs de drogue peuvent aussi s'infecter en partageant du matériel d'injection. La syphilis se traite à l'aide d'antibiotiques. Respecter les règles du safer sex (→ p. 28).



## INFECTION À CHLAMYDIAS

Ce type d'infection se transmet très facilement lors des rapports sexuels. Ce sont surtout les très jeunes femmes et garçons qui sont concernés. Bien des personnes infectées ne le savent même pas, d'autres ont des troubles comme : brûlures en faisant pipi, pertes vaginales contenant du pus, douleurs dans le bas-ventre ou lors des rapports sexuels. On peut traiter l'infection à l'aide d'antibiotiques. Il faut toujours traiter aussi le partenaire. Si l'on respecte les règles du safer sex (→ p. 28), le risque de s'infecter est nettement plus faible.

## GONORRHÉE (« CHAUDE-PISSE »)

La gonorrhée est l'une des IST les plus connues. Elle se transmet par des bactéries. Le plus souvent, elle provoque une infection vaginale chez la femme et une infection de l'urètre chez l'homme. On la traite à l'aide d'antibiotiques. Respecter les règles du safer sex (→ p. 28).

# ÉROTISME ET SENSUALITÉ

Sexe ou érotisme ? Sensualité ou pornographie ? Qu'est-ce qui est quoi ? Au royaume de la sexualité, les termes se brouillent et se mélangent, mais ils gardent tout de même un sens. En découvrant la sexualité, on pénètre en territoire inconnu. Et comme tout nouveau pays, il a sa propre langue et différentes visions du monde s'y côtoient. Quiconque veut se familiariser avec le pays de la sexualité doit avoir une bonne dose de curiosité, de courage et de désir.

## ÉROTISME

Eros est le dieu de l'Amour dans la mythologie grecque. L'érotisme est l'évocation de l'amour physique. Tout le monde le ressent, mais pas de la même manière. Que tu trouves quelque chose érotique, cela dépend de ton imagination. Un corps rasé de près peut être érotique pour certains, et pas du tout pour d'autres. L'érotisme est insaisissable ; il peut être pétillant, crépitant, brûlant. De tout temps, il a inspiré les artistes. L'érotisme se trouve dans des tableaux, photos, poèmes, chansons ou films, dans la danse, la littérature.

## SENSUALITÉ

La sensualité a à voir avec nos sens. L'ouïe, l'odorat, le goût, la vue et le toucher peuvent, tous ensemble ou chacun pour soi, contribuer à une expérience sensuelle. Une peau douce, un mets raffiné, des parfums envoûtants...

*Qu'est-ce donc que  
l'amour ? Une maladie  
à laquelle l'homme est  
sujet à tout âge.*

Giacomo Casanova



## ZONES ÉROGÈNES

Une zone érogène est une partie du corps qui peut provoquer ou augmenter l'excitation sexuelle lorsqu'elle est stimulée. La plus grande zone érogène est la peau, plus particulièrement : les seins, les mamelons, le clitoris, la gorge, la face intérieure des cuisses, le pénis, la bouche, la nuque, les lobes d'oreilles, etc. Pour trouver quelles sont tes zones érogènes, une seule chose à faire : tester.

## CARESSES INTIMES

Stimuler et caresser les zones érogènes avec les mains, les lèvres... mais sans faire l'amour, c'est, pour les apprentis de l'amour, une bonne manière de s'approprier et de découvrir mutuellement ce que chacun apprécie ou non. Les caresses intimes peuvent aussi mener à l'orgasme.

## ACCESSOIRES ÉROTIQUES

Ce sont des accessoires que l'on peut utiliser dans les jeux amoureux. Le plus connu d'entre eux est le godemiché. Le godemiché est un objet en forme de pénis en érection ; il peut servir à la masturbation.

## MASTURBATION

Pratiquer l'onanisme ou la masturbation, c'est s'amener soi-même à l'orgasme. Pour cela, il faut que tu aies envie de te caresser toi-même et que tu aimes toucher tes organes génitaux. La masturbation est une bonne manière de te connaître toi-même, afin que tu puisses dire plus tard à ton partenaire ce que tu aimes et comment. Les femmes se masturbent jusqu'à un âge avancé, même si elles ont un partenaire. Il n'y a pas de mal à se faire du bien et la masturbation est une forme de sexualité en soi. Tu peux choisir de le faire ou pas selon ton envie.

## SEXY

Sexy, excitant se dit de quelqu'un ou de quelque chose qui est sexuellement attirant. Les garçons disent aussi « bandant » (bander, c'est être en érection). On parle aussi de vêtements sexy, d'une pose sexy.

## PORNOGRAPHIE

La pornographie se concentre sur la représentation de la sexualité et de l'acte sexuel dans des films, sur des photos, sur Internet, dans des écrits ou des documents sonores, sur des téléphones portables. La pornographie est un marché qui rapporte des milliards et qui sert à exciter sexuellement les gens. Les actions représentées n'ont pour ainsi dire rien à voir avec la réalité au sein d'une relation. La diffusion de matériel pornographique à des jeunes de moins de 16 ans, tout comme l'échange entre jeunes, sont interdits en Suisse.

Te photographier, te filmer de façon suggestive, peu vêtue ou nue, contre ta volonté ou montrer à d'autres de telles prises de vues sans que tu le saches ou contre ta volonté, ou encore les rendre accessibles à d'autres (Internet, natel, vidéo), tout cela est punissable. Si cela devait t'arriver, informe tes parents ou un adulte en qui tu as confiance.



## SOINS CORPORELS

Quand on est enfant, un gel douche, un shampoing et un dentifrice suffisent. A la puberté, il en faut un peu plus, mais pas trop. La transpiration, les petits boutons et les cheveux gras peuvent mener la vie dure à ce stade de passage à l'âge adulte. On est mal dans sa peau, on se trouve moche, on n'a pas la pêche pour sortir. Mais ce n'est pas une raison pour désespérer. Une alimentation et des soins corporels adéquats peuvent améliorer beaucoup de choses.

## BOUTONS ET ACNÉ

A la puberté, l'organisme produit de plus en plus d'hormones sexuelles. Celles-ci incitent les glandes sébacées à une surproduction de sébum (graisse). Résultat : des petits boutons, appelés aussi comédons ou points noirs. Ces petites vésicules remplies de pus deviennent rouges et peuvent faire mal : c'est l'acné. Il ne faut pas les percer, sinon les bactéries pénètrent encore plus profondément dans la peau et l'inflammation se propage. Certaines jeunes filles souffrent énormément de ces impuretés peu esthétiques, d'autres quasiment pas. Quelques tuyaux si l'on a des boutons :

- Se nettoyer le visage chaque jour avec une lotion douce.
- Ne pas utiliser de crèmes grasses.
- Ne pas choisir un maquillage couvrant. Cela colle à la peau et l'empêche de respirer. Il vaut mieux se contenter de recouvrir les boutons avec un stick couvrant.
- Il n'est pas prouvé que certains aliments soient à l'origine des boutons.
- Toujours utiliser des linges et lavettes propres.
- Si l'on a des boutons sur le corps, porter de préférence des vêtements en fibres naturelles qui régulent mieux la transpiration et la production de sébum que les fibres synthétiques.
- Le soleil (au maximum une demi-heure par jour) et l'air frais quotidien peuvent contribuer à assainir la peau.
- En cas d'acné très sévère, le dermatologue (spécialiste de la peau) peut aider.
- Même si certains le prétendent : les boutons n'ont absolument rien à voir avec la masturbation.

## SYSTÈME PILEUX

Bizarre... A peine les poils font-ils enfin leur apparition à la puberté que de nombreuses filles n'ont qu'une envie : s'en débarrasser ! Les poils des aisselles, des jambes, du « bikini » ne sont pas toujours appréciés et ils sont enlevés en employant toutes sortes de méthodes.

- Si tu as envie de t'épiler, le plus simple est d'utiliser de petits rasoirs jetables avec suffisamment de mousse. Tu peux utiliser la mousse d'un gel douche ou une mousse à raser. Si tu rases dans le sens de la pousse, tu auras moins de points rouges.

- A la puberté, les cheveux ont tendance à devenir gras plus rapidement. Utilise un shampoing doux et lave-les souvent.

## HALEINE

Une dentition soignée et une haleine agréable sont préférables pour les baisers. Au cas où, un chewing-gum peut te tirer d'affaire.

## BEAUTY & STYLE



J'utilise un vieux rasoir pour m'épiler. Chaque fois que je me rase le bikini, j'ai tout plein de petits points rouges après. Ça m'énerve et j'ai l'air débile.



Aurélië, 17 ans

## TRANSPIRATION

On fait souvent toute une histoire à cause de l'odeur corporelle. Pourtant, les odeurs corporelles ne sont de loin pas toutes désagréables. Celle du ou de la partenaire peut même être très excitante. Mais sentir la transpiration, par exemple après le sport, lors d'une sortie en boîte ou après un travail très physique, ça, ça passe mal. Généralement, une douche et un déodorant suffisent pour que l'on se sente à l'aise. Pour l'hygiène intime, le moyen le meilleur marché est aussi le plus approprié : l'eau. Les lotions et sprays intimes ne sont pas conseillés, car ils détruisent l'équilibre de la flore vaginale.



# VIOLENCE, HARCÈLEMENT, ABUS



**Tuyaux :** si tu aimes chatter, pense à te trouver un pseudo qui ne trahit pas ton âge. N'oublie pas que ton interlocuteur ne dit pas toujours la vérité (toi non plus peut-être). N'indique jamais ton vrai nom, ton adresse ou ton numéro de téléphone. Ne va jamais à un rendez-vous qu'on t'a fixé sur un chat (dating) sans être accompagnée d'un adulte. Si tu suspectes qu'un homme se cache derrière un pseudo, demande des conseils sur [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) ou arrête les contacts.

La violence sexuelle est liée à la domination et au pouvoir. La violence sexuelle et physique à l'égard des femmes est l'expression d'un rapport de force entre l'homme et la femme. Mais c'est aussi le reflet d'une image de la « virilité » encore très répandue dans notre société. Pour une jeune fille ou une femme, l'usage de la violence sexuelle est humiliante et elle blesse l'image et l'estime de soi. Le corps et l'âme en souffrent, souvent des années durant. Pour les enfants et les jeunes qui se trouvent en situation de détresse, il existe le numéro **147**.

Ou encore [www.viol-secours.ch](http://www.viol-secours.ch), qui donne la possibilité d'avoir un entretien sur place ou par téléphone et peut fournir d'autres adresses utiles.

## VIOL

Un viol est une pénétration de force avec un objet, le doigt ou le pénis dans le vagin, l'anus ou la bouche. La plupart des victimes connaissent leur agresseur. Seuls 20% environ des auteurs sont des inconnus. Si tu as subi un viol ou une tentative de viol, il faut absolument t'adresser à un centre d'aide et de conseil (→ p. 42) ou appeler le numéro **147**. Ou encore contacter [www.viol-secours.ch](http://www.viol-secours.ch). Là, tu obtiendras de l'aide, on évaluera le risque éventuel de grossesse et de VIH/sida et on te dira ce que tu peux faire. Si tu souhaites déposer une plainte à la police, on te soutiendra dans ta démarche. Souvent, il se passe beaucoup de temps jusqu'à ce que l'on puisse parler de ce qui est arrivé. Même si cela remonte à un certain temps déjà, tu obtiendras de l'aide et du soutien. Les consultations pour victimes (centres LAVI) sont gratuites.



J'ai 14 ans. Un gars me touche tout le temps les seins et pourtant je lui ai dit d'arrêter. J'ai décidé de lui donner un coup de pied dans les couilles, qu'il s'en souvienne. Je dois faire attention à quoi, je ne voudrais pas qu'il ne puisse plus faire des enfants ?



Question d'une fille sur [www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

La violence à l'égard des filles et des femmes, en particulier la violence sexuelle, est un délit grave et elle se rencontre partout : à l'école, sur le lieu d'apprentissage, au sein de la famille, dans le cercle d'amis, dans la rue. La violence peut être physique, mais ne l'est pas toujours. Des menaces comme : « Je vais te faire la peau, je te casse la gueule », ou des harcèlements téléphoniques ou électroniques (natel, Internet) sont des actes de violence verbale qui sont punissables au même titre que la violence physique.

## PÉDOPHILIE

On appelle pédophilie l'attraction sexuelle d'adultes qui recherchent le contact sexuel avec des enfants ou des jeunes (garçons ou filles). Cela n'a rien à voir avec l'orientation sexuelle (lesbienne, homo, bi ou hétéro). Il est interdit aux adultes partout et en tout temps de commettre des actes d'ordre sexuel sur des enfants et des jeunes, de les entraîner à commettre de tels actes ou de les y mêler. Si tu as fait des expériences désagréables de ce type et que tu cherches de l'aide → tél. **147** ou [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch).

Généralement, l'auteur ou les auteurs sont des hommes. Mais le « vilain monsieur » peut se glisser dans la peau de nombreuses personnes : cela peut être le cousin, l'ami, le copain de classe, le beau-père, l'oncle, le père ou bien encore une vague connaissance ou un inconnu qui abuse de ta confiance et de toi. Il existe aussi des cas de femmes pédophiles même si on en parle moins.

## EXPLOITATION SEXUELLE

On entend par là toutes sortes d'actes d'ordre sexuel auxquels quelqu'un force une autre personne, quels que soient les moyens utilisés. Le viol et la contrainte sexuelle en sont les formes les plus graves. Mais même forcer quelqu'un à regarder un film porno ou faire sans arrêt des allusions sexuelles désobligeantes sont une forme d'exploitation sexuelle. C'est pareil pour les attouchements ou la masturbation devant quelqu'un.

## CHAT ET E-MAIL

Internet offre plein de possibilités : surfer, envoyer des mails, télécharger, bavarder. Comme n'importe qui peut fréquenter les sites de chat pour les jeunes, des hommes en profitent pour harceler des filles verbalement : ils les offensent et les agressent avec des propos sexistes et dégradants. Ils essaient d'obtenir ton adresse e-mail ou ton numéro de natel ou ils veulent te rencontrer. Il arrive souvent que des pédophiles utilisent le chat pour établir des contacts. Pour chatter en toute sécurité :

[www.safersurfing.ch/2/fr](http://www.safersurfing.ch/2/fr)



J'aimerais prendre une fois de la drogue pour voir ce que ça fait, mais je n'ai pas envie de devenir accro.



Déclaration d'une fille sur [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

Les drogues sont connues depuis des millénaires. Elles sont utilisées comme remèdes, épices, sortilège, poison, stupéfiants ou incorporées dans des médicaments.

Beaucoup de gens absorbent chaque jour des drogues légales comme une tasse de café ou un verre de vin. Les drogues peuvent influencer l'humeur et les sentiments, et certaines sont associées à un risque de dépendance. Les drogues ont pour base des substances végétales ou chimiques.

Les drogues illégales sont celles dont la [loi sur les stupéfiants](#) interdit la fabrication, la culture, l'importation, la propriété et la vente. Mais les drogues légales comme l'alcool, la nicotine ou les médicaments peuvent être, suivant la dose, aussi dangereuses que les illégales. Les jeunes peuvent être fortement tentés de goûter aux drogues ou de tester quelque chose d'interdit.

### ALCOOL ET ALCOPOPS

Tu peux goûter à l'alcool ou, si ça ne te plaît pas, tu peux tout simplement dire non. En Suisse, la loi interdit la vente de boissons alcoolisées comme les apéritifs, [alcopops](#), tous les alcools forts (vodka, rhum, etc.) aux moins de 18 ans. La vente de vin, de bière et de cidre est interdite aux moins de 16 ans. Les alcopops sont des boissons alcoolisées colorées contenant beaucoup de sucre, afin que l'alcool fort ne domine pas et qu'elles soient plus agréables à boire. Lorsqu'elles sortent, les jeunes filles en boivent volontiers comme s'il s'agissait de boissons désaltérantes. Un enfant ou un ado réagit à l'alcool plus fortement qu'un adulte et une trop grande quantité d'alcool est toxique pour l'organisme.

### NICOTINE

On sous-estime souvent l'effet psychique de la cigarette. Fumer peut créer une dépendance, non seulement physique, mais aussi psychique, et même assez rapidement. La nicotine peut, pour un court instant, avoir un effet à la fois stimulant et relaxant. Chaque cigarette contient une grande quantité de substances qui créent la dépendance et rendent malade. Les jeunes filles commencent souvent à fumer pour freiner leur appétit et être minces. Ou elles veulent avoir l'air plus cool et plus adultes. En général, les filles inhalent la fumée moins profondément que les garçons et elles fument souvent des cigarettes light. Mais celles-ci sont aussi nuisibles que les autres et, comme le montrent des études récentes, elles créent une accoutumance encore plus grande, donc il est encore plus difficile d'arrêter.

### CANNABIS, HASCHISCH

Le cannabis et le haschisch sont extraits d'une plante utile, le chanvre, dont on employait autrefois les fibres pour fabriquer des cordes et des textiles. Ils figurent parmi les drogues interdites par la loi. La consommation de cannabis est réprimée de manière variable suivant les cantons, mais elle est réprimée partout. Le cannabis est l'une des drogues illégales les plus répandues en Suisse. L'effet du cannabis peut varier énormément. Cela va du bien-être à un sentiment désagréable, et jusqu'à l'anxiété.

### DES PILULES POUR MAIGRIR ?

Pour maigrir ou rester minces, des jeunes filles avalent parfois des pilules censées freiner l'appétit. Les amphétamines (speed) excitent et diminuent la sensation de faim. Elles sont interdites et ne conviennent pas pour perdre du poids. Après une à quatre semaines déjà, il y a accoutumance et si on en consomme sur une plus longue durée, il faut s'attendre à de graves effets secondaires et à une dépendance.

### « PARTY DRUGS »

Lors de soirées, on se voit sans cesse proposer des pilules (speed, ecstasy, amphétamines) ou des « lignes » (cocaïne). Seules ou, pire encore, combinées à de l'alcool, elles peuvent être très dangereuses. Tester ses propres limites, danser et s'éclater toute une nuit, on peut très bien le faire sans drogues.

## LES DROGUES, LÉGALES ET ILLÉGALES



Consommer de la drogue sans risque, ça n'existe pas ! Dire **non**, c'est toujours possible. Si malgré tout tu veux essayer une drogue, n'oublie pas les règles suivantes : ne jamais le faire quand tu es seule et l'essayer toujours en toute petite quantité. Ne pas mélanger les drogues. Attention à la conduite à vélo, à vélomoteur ou en scooter après avoir consommé de la drogue.

[www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch), Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies.



## INTERRUPTION DE GROSSESSE

Si tu décides d'interrompre la grossesse, demande conseil à ton médecin ou dans un centre de planning familial. En Suisse, l'interruption de grossesse est soumise légalement au régime du délai. Une interruption peut être pratiquée dans les 12 semaines suivant le début des dernières règles (art. 119/120 du Code pénal). L'interruption de grossesse se fait généralement en ambulatoire, dans le cabinet d'un médecin ou lors d'un bref séjour en hôpital ou clinique. On peut choisir la méthode médicamenteuse ou chirurgicale. Une interruption de grossesse pratiquée par un professionnel n'est pas dangereuse et n'occasionne que très rarement des complications. Après une interruption de grossesse, il n'y a pas de difficulté à être à nouveau enceinte.

Si tu n'es pas encore majeure (si tu as donc **moins de 18 ans**), il vaut mieux informer tes parents. Mais l'accord de tes parents n'est pas nécessaire pour interrompre une grossesse. Les **jeunes de moins de 16 ans** ont l'obligation de se rendre dans un centre de consultation. Le médecin est tenu par la loi de t'informer dans le détail et d'avoir un entretien approfondi avec toi. Les coûts de l'interruption de grossesse sont pris en charge par les caisses-maladie.

## ENCEINTE, QUE FAIRE ?

Etre enceinte sans le vouloir, ce n'est pas une honte et cela arrive des millions de fois ; cela se passe tous les jours, dans le monde entier. Si tu es enceinte, tu auras certainement des sentiments partagés. Les bébés, c'est chou, mais as-tu envie d'un enfant maintenant ?

On ne peut pas répondre en deux temps trois mouvements aux questions qui se posent dans une telle situation. Tu as peut-être peur d'en parler à tes parents ou à ton copain. Tu te sens peut-être coupable et tu as honte. Ce qu'il faut, c'est que tu puisses t'exprimer et trouver la solution qui est la meilleure pour toi. Un entretien personnel peut t'aider à remettre de l'ordre dans tes idées et tes sentiments et à réfléchir calmement aux prochaines étapes. Tu trouves une liste des centres de planning familial par canton sur :

[www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch) et [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch).

Dans ces centres, on te conseillera et on t'aidera gratuitement. Les conseillères sont soumises au secret professionnel ; autrement dit, personne ne sera mis au courant si tu ne le veux pas.

## ENCEINTE ?!?





## PÊLE-MÊLE

### QUESTION DE FORME(S)

On est ce qu'on mange. En Suisse, un enfant sur cinq mange trop et est en surpoids. Si l'on consomme beaucoup de fast-food (graisse et sucre) et si l'on ne bouge pas assez, il faut s'attendre à prendre du poids. Il est bien plus facile de prendre du poids que d'en perdre. Pour « brûler » un kilo de graisse (7000 calories), il faut faire du jogging pendant environ 17 heures et demie, nettoyer 200 paires de chaussures ou s'éclater au lit pendant 26 heures... Mieux vaut manger des légumes ou des fruits cinq fois par jour et faire beaucoup d'exercice. Attention à l'excès de burgers gras et de Coca-Cola sucré.

### ÉPILATION INTIME

Plus de la moitié des filles se posent la question de l'épilation intime. Qu'une fille préfère vivre sa vie avec une « mini-fourrure » ou rasée de près, c'est affaire de goût. L'épilation intime est un phénomène de mode, tout comme les coupes de cheveux, et il y a aussi des différences suivant les cultures. En Orient, c'est une pratique courante depuis longtemps, chez les femmes comme les hommes.

### MONEY, MONEY

Les filles sont nombreuses à adorer faire les mag. Il n'y a pas de mal à ça, tant que le compte ne vire pas au rouge. Mais attention : environ un quart de tous les ados et jeunes adultes dépensent plus qu'ils ne peuvent se le permettre, et presque un ou une sur cinq a un comportement dépendant, ce que l'on appelle l'achat compulsif. Réfléchis à la façon dont tu dépenses ton argent de poche ; rembourser des dettes, c'est pesant.

Tu trouveras sur [www.maxmoney.ch](http://www.maxmoney.ch) des tas de conseils à propos d'argent.

### COMPLIMENTS

Un compliment ne coûte rien. Faire un compliment à sa copine, à son frère, à sa mère ou à quelqu'un d'autre, sur son apparence ou pour quelque chose que la personne a bien fait, c'est la meilleure façon, et la moins chère, de lui faire plaisir. N'attends pas que les autres s'y mettent, commence toi-même. Un compliment, ça fait plaisir.

### BITCH

Les filles entre elles, ça peut faire fort, même très fort. Et parfois, ça peut aussi être très violent. Les filles forment souvent des groupes qui se démarquent entre eux. Il arrive que cela dégénère en attaques verbales violentes. « Pétaïsse, salope, pute... » sont quelques-uns des mots qui fusent dans ces occasions. La plupart du temps, c'est de la provocation. L'agression verbale, c'est bas et c'est blessant. Tu ne dois pas te laisser faire. Si tu es régulièrement victime de telles attaques, parles-en à l'école ou demande conseil (→ p. 42) pour savoir ce que tu peux faire.

*You and I till the day we die.* Method Man

### AGRESSIVITÉ

Les filles aussi peuvent péter les plombs si elles se sentent incomprises ou victimes d'injustice. La rage et l'agressivité ne sont pas réservées aux gars. La violence de la réaction dépend beaucoup de la façon dont on est disposé intérieurement. Pourquoi je réagis comme ça ? Qu'est-ce qui me fait monter les tours ? Si tu n'arrêtes pas de péter un câble, cela vaut la peine d'y réfléchir. Au lieu de diriger son agressivité contre soi-même ou contre les autres, il vaut mieux supprimer cette agressivité. Demande-toi en quoi la situation était si grave que tu as péte un câble ou que tu as failli le faire. Faire du sport, se détendre, s'isoler de son côté, écouter de la musique ou parler de son humeur agressive, cela peut aider à mieux la gérer.

### RIRE

Rire, c'est bon pour la santé ! Les adultes rient en moyenne 17 fois par jour, les enfants beaucoup plus, jusqu'à 400 fois par jour. Quand on rit, on utilise 17 des 26 muscles du visage et l'air sort des poumons en traversant le larynx et le pharynx à une vitesse pouvant atteindre 100 km/h.

## QUESTIONS FRÉQUENTES – BONNES RÉPONSES

### « PUIS-JE DÉJÀ TOMBER ENCEINTE LA PREMIÈRE FOIS ? »

Oui, cela peut arriver la première fois aussi. Même si les règles ne sont pas encore régulières, il peut y avoir ovulation et un ovule peut être fécondé. Il faut donc absolument se protéger, et même plutôt deux fois qu'une : avec un préservatif et un autre contraceptif.

### « COMMENT FLIRTER ? »

Flirter, c'est l'art de faire comprendre à quelqu'un par des gestes, des regards, des mots doux ou un sourire qu'on trouve la personne attirante. Le flirt est un jeu dont personne ne connaît l'issue et qui vit d'ambiguïté. Le flirt peut être éphémère comme un souffle de vent ou marquer le début d'une histoire d'amour. Ce qui compte, c'est de rester soi-même et de ne pas avoir le sentiment que plus on en fait, mieux c'est. Cela doit se faire tout en finesse, en subtilité.

### « C'EST QUOI, LES RELATIONS BUCCOGÉNITALES ? »

On parle de relations orales ou buccogénitales (ou de 69) lorsque les partenaires se stimulent mutuellement les organes génitaux avec la bouche, les lèvres et la langue. Cela peut servir de préliminaires ou aller jusqu'à l'orgasme. On parle de « faire (ou tailler) une pipe » lorsque le pénis est excité avec les lèvres ou la langue en léchant ou en suçant. Le terme technique est « fellation ». On parle de « cunnilingus » lorsque le vagin, les lèvres de la vulve et le clitoris sont excités en léchant, embrassant ou suçant. Le clitoris et le pénis sont sensibles et il faut les traiter avec tendresse et douceur. Tout le monde n'apprécie pas les relations orales. Là aussi, c'est comme pour tout ce qui touche au sexe : il faut essayer et ne faire que ce dont on a envie et qui procure du plaisir. On ne peut pas devenir enceinte avec des relations orales, mais il y a un risque d'infection par le virus VIH ou d'autres IST si du sperme ou du sang des règles entre dans la bouche.

### « QU'EST-CE QU'UN QUICKIE ? »

Quick signifie rapide. Un quickie, c'est un « coup vite fait », un acte sexuel qui n'est précédé et suivi de rien. Ne fonctionne vraiment bien que si les deux partenaires sont très excités, peut être douloureux sinon.

### « QUELLE EST LA LONGUEUR D'UN PÉNIS ? »

D'abord une précision : on ne peut mesurer la taille du pénis que lorsqu'il est en érection ! D'après des études scientifiques, la longueur moyenne en Europe centrale est de 13,5 cm en érection complète. Un pénis plus court ou plus long sont parfaitement normaux. Le vagin est ainsi fait qu'il peut recevoir le pénis. C'est un tube musculaire qui s'adapte à la taille du pénis.

*People are all the same  
and we only get judged  
by what we do.* Sugababes



## DES LIVRES À LIRE ET DES FILMS À VOIR

### LIVRES

Joanne K. Rowling

#### « Harry Potter à l'école des sorciers »

A partir de 13 ans. 1999, coll. Folio junior  
C'est l'histoire d'Harry Potter, orphelin élevé chez sa tante qui se révèle un sorcier très doué. L'auteur raconte, en sept volumes, ce qu'est l'amitié, tout ce qui peut se passer à la puberté et pourquoi c'est si important de croire à ses rêves.

Jostein Gaarder

#### « Le Monde de Sophie »

A partir de 15 ans. 1998, coll. Points  
Qui sommes-nous ? D'où venons-nous ? Où allons-nous ? Sophie, 14 ans, reçoit un jour une lettre mystérieuse dans laquelle on lui demande qui elle est. Sa curiosité éveillée, Sophie commence à y réfléchir. Pas un livre facile, mais passionnant, qui raconte l'histoire de la philosophie. Philosophie vient du grec et signifie « amour de la sagesse ». Alors, si tu as besoin d'un peu de sagesse...

Sue Limb

#### « Quinze ans, charmante mais cinglée »

A partir de 15 ans. 2005, coll. Gallimard Jeunesse  
Jess Jordan a 15 ans. Physique ingrat, mais charmante et intelligente, selon ses propres dires. Une vie loin d'être facile. Jess est Vierge (horoscopement parlant) et a deux rêves dans sa jeune vie : devenir une comique et surtout attirer l'attention du très charmant Ben Jonson dont elle est totalement amoureuse.

Ted van Lieshout

#### « Frère »

A partir de 14 ans. 1999, coll. Récits  
L'histoire de deux frères, qui ne laisse pas non plus les filles indifférentes. Mort, maladie, vie, amour, colère, vengeance, orientation sexuelle – voilà qui entraîne les lectrices sur le grand huit des émotions. Attachez vos ceintures et préparez vos mouchoirs !

Jocelyne Robert

#### « Le sexe, c'est d'jeun's »

A partir de 15 ans. 2005, coll. L'Homme Editions  
Accessible et vivant, ce livre parle directement d'amour et de sexualité et « appelle un chat, un chat ». Tu trouveras ici les réponses aux questions que tu te poses : la légitimité du plaisir et le partage sur les beautés de la sexualité, c'est-à-dire l'attrait, le désir, l'érotisme, le corps, l'orgasme et la description anatomique ou les misères sexuelles.

### FILMS

Lea Pool

#### « Emporte-moi »

A partir de 12 ans, 1999, DVD  
Hanna est en pleine crise d'adolescence et a une grande soif de vivre. Ses parents ont des problèmes et Hanna se réfugie dans son monde. Elle fait ses premières expériences sexuelles et découvre la vie.

Catherine Hardwicke

#### « Thirteen »

A partir de 16 ans, 2003, DVD  
Tracy vole un sac à main, geste qui lui permet d'intégrer une bande de filles. Relookée, tatouée, Tracy découvre l'art de plaire aux garçons. Sa mère se rend compte de sa dérive et décide de reprendre sa fille en main.

André Téchiné

#### « Les roseaux sauvages »

A partir de 14 ans, 1994, DVD  
1962. Maité, Serge, François et Henri, le pied-noir exilé, vivent dans une petite ville du Sud-Ouest. La guerre d'Algérie et le baccalauréat occupent les esprits. Entre les murs de l'internat ou au milieu des roseaux sauvages, les passions politiques se mêlent aux passions amoureuses. François devient plus intime avec Serge, il se rend compte qu'il préfère les garçons...

Gurinder Chadha

#### « Joue-la comme Beckham »

A partir de 14 ans, 2002, DVD  
Jess Bhamra, une jeune fille d'origine indienne, vit avec sa famille en Angleterre. Ses parents aimeraient la voir finir ses études et faire un beau mariage dans le respect des traditions de leur pays d'origine. Mais la demoiselle ne rêve que de ballon rond. Comme son idole, le champion David Beckham, elle passe le plus clair de son temps à jouer au football.

BERI  
ŽELJE  
OKO  
SEBE

CUEILLE  
LES SOUHAITS  
AUTOUR  
DE TOI

**COMMENT  
DIT-ON  
EMBRASSER  
EN ALBANAIS ?**

Je t'aime, français

Te dua, albanais

I love you, anglais

Jag älskar dej, suédois

Ich liebe dich, allemand

Volim te, serbe/bosniaque/croate

Te quiero, espagnol

Ti amo, italien

Seni seviyorum, turc

Eu at am, eu n'ha jent a tai, romanche

Nalingi yo, lingala

Embrasse-moi, français

Bésame, espagnol

Ljubi me, serbe/bosniaque/croate

Da'm ün bütsch, romanche

Pesa ngai baiser, lingala

Kiss me, anglais

Küss mich, allemand

Öp beni, turc

Puthemi, albanais

Baciami, italien

Kyss mej, suédois



La solution à l'énigme : LOVE LIFE  
L libre  
O vlation  
V IH  
E stime de soi  
L esbienne  
I ST  
F emidom  
E galité

Quelles langues connais-tu encore ? Et comment dit-on « J'aimerais bien sortir avec toi » en turc ?



# INDEX DES MOTS-CLÉS

*Sto pensando a te,  
sto pensando a noi,  
da un pò ...*

Eros Ramazzotti

accessoires érotiques .....	32
accident.....	27
action.....	4
agressivité.....	37
alcool et alco pops.....	35
amoureuse .....	17
anneau vaginal .....	25
anonyme.....	29
aréole .....	6
automutilation.....	16
beauty & style.....	33
bitch .....	37
boutons .....	33
cannabis.....	35
cape cervicale.....	26
caresses intimes .....	32
cerveau.....	4, 16
chagrin .....	16
chagrin d'amour.....	17
chat et e-mail .....	34
chlamydia .....	31
clitoris .....	6
code pénal suisse.....	20
coït interrompu .....	23
col de l'utérus.....	6
coming out.....	19
compliments .....	37
consultations aux victimes.....	34
contraception .....	23-26
cycle menstruel.....	11
dermatologue.....	33
diaphragme .....	26
douleurs .....	12
drogues .....	16
drogues, légales et illégales .....	35
droit et code pénal.....	20
effet ping-pong.....	30
effets secondaires.....	25
embryon .....	11
enceinte.....	36
épilation intime .....	37
érotisme, zones érogènes.....	32
estime de soi .....	8
faire des enfants.....	7

Femidom® .....	26
film porno.....	34
flirt.....	38
gars .....	18
godemiché.....	32
gonorrhée (chaude-pisse) .....	31
gynécologue .....	13
haleine.....	33
hépatites B et C .....	30
herpès .....	31
hétéros, homos, gays, lesbiennes.....	19
hormone folliculo-stimulante .....	10
hormone lutéinisante.....	10
hormones.....	4
HPV.....	31
hymen (virginité) .....	6
idéals de beauté .....	9
idoles.....	9
implant hormonal .....	26
infections sexuellement transmissibles.....	30
injection trimestrielle .....	26
interruption de grossesse .....	36
IST .....	30
l'étrangère n'est étrangère que de loin .....	21
la première fois .....	22
lèvres (de la vulve) .....	6
limites .....	15
livres et films.....	39
loi.....	36
loi sur les stupéfiants.....	35
lubrifiants.....	24
majeur .....	20
majorité sexuelle (âge de protection) .....	20
mamelons .....	6
masturbation .....	32
ménarche .....	10
menstruation .....	10, 21
méthodes barrières .....	24, 26
méthodes hormonales.....	26
modèles.....	9
money.....	37
moyen contraceptif .....	23
must-have .....	9, 23
natel .....	20
nicotine.....	35
nourrissons.....	6
nulle .....	8
œstrogène .....	10
onanisme .....	32
organes génitaux.....	7
orgasme .....	22
ornements du corps.....	9
ovaires, ovulation .....	6
party drugs .....	35
patch hormonal.....	25
pédophilie.....	34
pêle-mêle.....	37
personnalité .....	5
pertes blanches .....	10

piercing .....	9
pilule .....	25
pilule d'urgence .....	27
poil pubien.....	4
pornographie .....	32
préservatif.....	22, 24
présperme.....	23
pression.....	16
progestérone.....	10
protection contre le VIH/sida.....	28
puberté.....	4
pulsion sexuelle .....	16
questions fréquentes – bonnes réponses.....	38
quickie.....	38
rapport de force.....	34
régime du délai .....	36
règles .....	10
relations .....	14
relations buccogénitales (69) .....	38
responsabilité .....	8
retrait .....	23
rire.....	5, 37
risque zéro .....	29
ruban rouge.....	29
safer sex.....	28
secret professionnel .....	13
seins.....	6
sensualité.....	32
serviettes et tampons .....	12
sida.....	28
soins corporels.....	33
spéculum .....	13
spermatozoïdes .....	18
stérilet au cuivre .....	26
stérilet d'urgence .....	27
stérilet hormonal .....	26
suicide.....	16
surpoids .....	37
syphilis .....	31
système immunitaire .....	28
système pileux .....	33
tabou .....	21
taille du pénis .....	38
tatouage .....	9
test de grossesse .....	27
test VIH .....	29
testicules.....	18
testostérone .....	16, 18
transfusions sanguines.....	28
transpiration .....	33
trompes.....	6
troubles alimentaires.....	16
utérus.....	6
vagin .....	6
VIH/sida.....	28
viol .....	34
violence, harcèlement, abus .....	34
violence sexuelle.....	34
virus .....	28

## ADRESSES ET LIENS

Ligne d'aide pour les enfants et les jeunes, 24 heures sur 24

Tél. 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)

Tél. 143, La Main Tendue, [www.143.ch](http://www.143.ch)

### INFOS ET CONSEILS SUR INTERNET

Sites proposant aux jeunes des infos générales sur la sexualité, les drogues, la santé, la violence

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) → un bon site pour tous les sujets, avec possibilité de poser des questions

[www.telme.ch](http://www.telme.ch) → un bon site pour tous les sujets, avec possibilité de consultations

[www.masexualite.ca/adolescents](http://www.masexualite.ca/adolescents) → site sur le sexe, la contraception, les IST, les agressions sexuelles, etc.

Site consacré au suicide, qui recense adresses et numéros de téléphone utiles

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

### QUESTIONS SUR LA SANTÉ DES ENFANTS ET DES ADOS

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

### ARGENT ET DETTES

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

### CONSEILS PERSONNALISÉS EN CONTRACEPTION ET PLANNING FAMILIAL

Les centres de planning familial s'adressent aux adultes, mais aussi aux jeunes filles et femmes de toute nationalité. Les conseillères sont soumises au secret professionnel et les consultations sont gratuites.

Tu trouveras les adresses sur Internet :

[www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch) → adresses des centres par canton

[www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch) → rubrique « centres » pour obtenir les centres de planning familial de tous les cantons

[www.bag.admin.ch/hiv\\_aids](http://www.bag.admin.ch/hiv_aids) → services de conseils de tous les cantons

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

[www.aids.ch](http://www.aids.ch) → Aide Suisse contre le Sida, tél. 044 447 11 11. Téléphoner et commander la liste gratuite.

### AIDE AUX VICTIMES DE VIOLENCE (SEXUELLE)

[www.comeva.ch](http://www.comeva.ch) → site pour les jeunes sur le thème de la violence dans le couple, dont les violences sexuelles

### TÉLÉPHONE DES CENTRES POUR VICTIMES D'ABUS : CENTRES LAVI

Bienne .....032 322 03 44

Delémont .....032 420 81 00

Fribourg .....026 305 15 80

Genève.....022 320 01 02

Genève.....022 345 20 20

[www.viol-secours.ch](http://www.viol-secours.ch) (valable pour tous les cantons)

Lausanne .....021 320 32 00

Lugano .....091 815 40 11

Neuchâtel.....032 889 66 49

Sion .....027 323 15 14

### HARCÈLEMENT SEXUEL DANS LE SPORT

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

### HOMOSEXUALITÉ

[www.los.ch](http://www.los.ch) → Organisation suisse des lesbiennes. Kit lesbien.

[www.vogay.ch](http://www.vogay.ch) → Association vaudoise de personnes concernées par l'homosexualité Rainbowline (pour les gays/lesbiennes) 0848 80 50 80

### ALIMENTATION

[www.tr-alimentaires.ch](http://www.tr-alimentaires.ch) → un site d'information sur les troubles alimentaires

## INTERNET ET CHAT

Tu trouveras sur ces sites des infos, règles de conduites, jeux et conseils à propos d'Internet et des chats.

[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch) → surfer et chatter plus sûrement sur le Net

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch) → sécurité sur Internet

[www.droitdunet.fr/juniors](http://www.droitdunet.fr/juniors) → droits et devoirs sur Internet

[www.actioninnocence.ch](http://www.actioninnocence.ch) → prévention de la pornographie sur Internet

## INFOS SUR L'ALCOOL, LE TABAC, LE CANNABIS, LES TROUBLES ALIMENTAIRES, LA CYBERDÉPENDANCE

[www.sfa-isper.ch](http://www.sfa-isper.ch) → Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies

## PROTECTION LORS DES RAPPORTS SEXUELS – INFOS SUR LE VIH, LE SIDA ET LES AUTRES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

[www.aids.ch](http://www.aids.ch) → le site de l'Aide Suisse contre le Sida

[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch) → le site de la campagne « Love Life »

[www.check-your-love-life.ch](http://www.check-your-love-life.ch) → Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sexe

## ANTENNES SIDA

Les antennes régionales de l'Aide Suisse contre le Sida répondent à tes questions concernant la santé sexuelle et connaissent les adresses d'autres organisations qui peuvent t'aider si tu as des problèmes, par téléphone ou sur place.

**Berne** ..... 031 390 36 36 ..... [www.sida-be.ch](http://www.sida-be.ch)

**Fribourg** ..... 026 424 24 84 ..... [www.sida-fr.ch](http://www.sida-fr.ch)

**Genève** ..... 022 700 15 00 ..... [www.sida-ge.ch](http://www.sida-ge.ch)

**Jura** ..... 032 423 23 43 ..... [www.sida-ju.ch](http://www.sida-ju.ch)

**Neuchâtel** ..... 032 737 73 37 ..... [www.sida-ne.ch](http://www.sida-ne.ch)

**Valais** ..... 027 322 87 57 ..... [www.sida-vs.ch](http://www.sida-vs.ch)

**Vaud** ..... 021 320 40 60 ..... [www.sida-va.ch](http://www.sida-va.ch)

## TEST VIH

Les antennes sida peuvent t'indiquer l'endroit le plus adéquat pour faire un test VIH dans ta région, de manière anonyme si tu le souhaites. D'autres bonnes adresses :

**Bienne** ..... Planning, test HIV ..... 032 324 24 15

**Delémont** ..... Centre de planning familial, test VIH ..... 032 422 34 44

**Fribourg** ..... Service régional de transfusion CRS ..... 026 426 81 80

Planning ..... 026 605 29 55

**Genève** ..... Hôpital cantonal, policlinique de médecine ..... 022 372 96 17

**La Chaux-de-Fonds** ..... Planning ..... 032 967 20 91

**Lausanne** ..... Policlinique médicale universitaire ..... 021 314 66 66

Profa ..... 021 312 25 93

**Lugano** ..... Ospedale civico ..... 091 805 60 21

**Neuchâtel** ..... Groupe Sida Neuchâtel ..... 032 737 73 37

**Sion** ..... Institut central des hôpitaux valaisans ..... 027 603 47 80

Centres SIPE ..... 027 322 92 44

## BROCHURES

« Safer sex... c'est sûr ! »

Toutes les infos en bref pour te protéger.

« VIH/sida – état actuel des connaissances »

Une brochure détaillée qui fait le tour de la question.

« Amour, plaisir & protection »

Ce que les femmes devraient savoir sur le VIH/sida et sur les maladies sexuellement transmissibles.

A commander gratuitement sur [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch), par courriel à [shop@aids.ch](mailto:shop@aids.ch) ou par téléphone au 044 447 11 13.

## ÉNIGME

Une énigme se cache dans la brochure. L'as-tu déjà résolue ? Elle est calquée sur le modèle des mangas, en commençant donc par la fin. Lorsque tu as trouvé la réponse à la question, note la première lettre du mot et passe à la question précédente. Mises bout à bout, ces lettres livrent un message de prévention positif !

→ Solution en page 40



