

Questions d'ados

(amour-sexualité)

C'est quoi la contraception ?

C'est comment le sexe d'une fille ?

C'est comment le sexe d'un garçon ?

C'est quoi l'homosexualité ?

C'est quoi l'amour ?

Pourquoi utiliser les préservatifs ?

C'est quoi la sexualité ?

C'est quoi le sexe ?

La brochure d'information du site



L'adolescence

Le temps des questions

Parfois l'adolescence c'est troublant, angoissant même. On se pose plein de questions : sur qui on est, son corps, comment on se sent avec les autres, ses émotions, sa sexualité, l'amour aussi...

L'adolescence est une période de recherches, de découvertes, d'essais, d'erreurs et de remises en question.

Cette brochure permet de prendre du recul, de réfléchir, de combattre les idées reçues et les préjugés, qui sont source de souffrance pour soi-même et les autres.

Le temps des relations affectives et sexuelles

Parfois on se moque de tout, on s'ennuie, parfois on est agressif-ve, passionné-e, révolté-e, on voudrait tout connaître, se dépasser, prendre des risques.... l'humeur et les envies changent tout le temps.

En amitié et en amour, quand on s'engage (avec son corps et/ou son cœur), on peut se sentir plus fragile, on peut ressentir du bonheur et de la souffrance.

Si les désirs sont mieux compris, ça peut aider à s'accepter comme on est, à savoir dire oui ou non à l'autre, à son ou sa partenaire.

Être attentif-ve, savoir écouter, se respecter, aident à se connaître soi-même et à découvrir l'autre.

Sommaire

L'amour	2
Le corps	4
La sexualité	16
La contraception	30
L'interruption volontaire de grossesse (IVG)	36
Les infections sexuellement transmissibles (IST)	38
Le VIH/sida	44
Les préservatifs	52
Numéros et adresses	60
Sites utiles	62
Lexique	65

L'amour

C'est quoi l'amour ?

L'amour n'a pas de définition universelle. C'est souvent un sentiment profond et incontrôlable qui remplit de bonheur. Il se manifeste par une très forte envie d'être avec l'autre, et parfois par de la tristesse lorsque l'être aimé est absent. L'amour, ça peut être l'envie de donner, de recevoir, de faire découvrir, de partager. C'est parfois un désir trop possessif de l'autre, qui peut s'accompagner de jalousie.

L'amour peut être bien caché... Beaucoup ont du mal à le dire ou à le montrer. Il suffit parfois de peu de choses pour qu'il s'exprime. **Mais en attendant d'être amoureux-se de quelqu'un, ce qui est déjà important, c'est de s'accepter et de s'aimer soi-même !**



De l'info en plus (rubrique Les relations) et la websérie **SexoTuto** !



Le corps

C'est quoi la puberté ?

C'est le passage de l'enfance à l'adolescence.

Elle correspond à d'importantes transformations physiques (le corps) et psychologiques (la tête) que chacun-e vit à son propre rythme et qui provoquent des émotions.

Le corps devient peu à peu celui d'un adulte.

Les organes sexuels, par exemple, se développent pour permettre la reproduction. On cherche une plus grande autonomie. On veut explorer les sentiments et les émotions, loin de son milieu familial, et prendre sa propre place dans la société.

Toutes les transformations associées à la puberté
donnent au corps une nouvelle énergie.

Énergie souvent difficile à contrôler,

d'autant plus que l'humeur aussi change beaucoup.

Dans sa tête, on se sent différent-e, plus mûr-e, et on
devient plus impatient-e, on a envie d'indépendance.

C'est souvent dur pour les ados, mais aussi pour leurs proches.



La puberté, comment ça se passe ?

La puberté débute en général entre 10 et 15 ans : le cerveau va sécréter de nouvelles hormones qui vont circuler dans le sang et éveiller le fonctionnement des organes sexuels.

Tout le corps subit de multiples transformations.

La peau devient moins lisse et des boutons d'acné peuvent apparaître. Les poils se développent sur les jambes et les bras, aux aisselles et sur le pubis, et parfois sur le torse, autour des tétons et sur le dos, ou le bas du dos.

Chez les garçons

Les poils vont aussi recouvrir la lèvre supérieure d'un duvet puis vont pousser sur le menton, jusqu'à se développer sur les joues. La musculature augmente progressivement ; avec la croissance du larynx et des cordes vocales, la voix devient de plus en plus grave. Le pénis commence à se développer ; les bourses (scrotum), qui contiennent les testicules, deviennent plus foncées ; les testicules deviennent plus gros et commencent à fabriquer des spermatozoïdes. Les premières éjaculations apparaissent.

Chez les filles

Côté poils, il arrive que le duvet qui recouvre la lèvre supérieure fonce et s'épaississe. Les seins commencent à gonfler. Les hanches s'arrondissent et la taille se marque. La vulve commence à se développer, lèvres internes et externes changent d'aspect et de couleur. Dans les ovaires, les ovules commencent à mûrir et l'appareil génital se transforme pour se préparer à une éventuelle grossesse. Les premières règles apparaissent et les pertes blanches vaginales deviennent plus fréquentes.

Qu'est-ce que les règles ?

L'arrivée des premières règles est un événement important de la puberté. À partir des premières règles, tous les 23 à 42 jours (on appelle cela un cycle), **les femmes perdent du sang pendant quelques jours.**

Pourquoi les règles existent ?

L'utérus se prépare tous les mois à accueillir un ovule, c'est à dire un oeuf. Pour cela, la paroi interne de l'utérus, appelée l'endomètre, s'épaissit. Si l'ovule rencontre un spermatozoïde (on dit alors qu'il a été fécondé) après un rapport sexuel, il reste dans l'utérus et cette paroi continue de se développer. Si la fécondation de l'ovule n'a pas lieu, la partie superficielle de la paroi est évacuée : ce sont les règles. Au début, une irrégularité des cycles, et donc des règles, est fréquente chez les adolescentes.

Comment faire quand j'ai mes règles ?

Pour absorber les pertes de sang, **il existe différentes sortes de protections dites « menstruelles »** (serviettes, tampons, coupes ou culottes menstruelles...). Elles peuvent être choisies en fonction de tes préférences, du confort d'utilisation ou de leur côté pratique. On les trouve dans les supermarchés, en pharmacie ou sur internet. Il est important de les changer régulièrement. Si elles sont gardées trop longtemps, des bactéries peuvent se développer et provoquer des infections.



Quand est-ce que les règles s'arrêtent ?

Les règles sont un phénomène naturel qui se reproduit tous les mois. Elles commencent environ vers l'âge de 12 ou 13 ans et continuent en moyenne jusqu'à l'âge de 50 ans (quand démarre la ménopause). Elles peuvent aussi arriver plus tard, ou s'arrêter plus tôt, **cela dépend de chacune**.

En revanche, **leur disparition avant 50 ans veut toujours dire quelque chose** : cela peut être le signe d'une grossesse, d'une infection ou d'un autre problème de santé. Il faut donc aller voir un médecin pour se rassurer et savoir si cette absence de règles est normale.



De l'info en plus (rubrique Les corps et leurs changements, c'est quoi les règles ?)



C'est quoi l'hymen ?

L'hymen est une **membrane de peau qui ferme partiellement l'entrée du vagin** (elle se situe à une distance comprise entre 1 et 3 cm de l'entrée du vagin). Il faut savoir que certaines filles n'ont pas d'hymen. L'hymen, lorsqu'il existe, peut être très différent d'une fille à l'autre dans sa forme (rond, ovale, troué...) et plus ou moins souple.

C'est normal les "pertes blanches" au niveau du vagin ?

Les pertes blanches sont des sécrétions du vagin. **C'est une production naturelle du corps** pour humidifier le vagin et préserver sa flore (bactéries présentes naturellement qui protègent la muqueuse).

Ces pertes sont donc normales et ne sont pas un signe d'infection. Elles existent d'ailleurs même avant les premières règles et témoignent du début de la puberté.

Ces pertes sont plus ou moins importantes, selon les personnes et les périodes de la vie. Elles peuvent varier d'aspect et de consistance selon les moments du cycle.

En revanche, si elles deviennent plus abondantes que d'habitude, colorées ou malodorantes, ou qu'elles s'accompagnent de brûlures ou de démangeaisons, elles peuvent être signes d'infection. Il faut consulter un médecin, car des traitements existent.

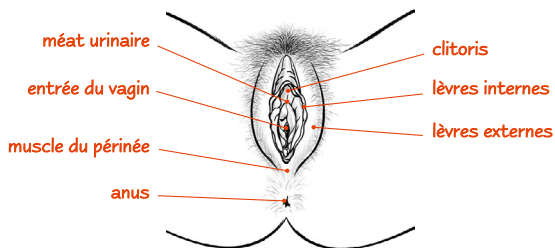
C'est comment la vulve ?

La partie visible du sexe féminin est la vulve. Elle est constituée :

- des lèvres externes et des lèvres internes qui, en avant, forment le capuchon du clitoris ;
- de l'urètre par lequel passe l'urine ;
- et de l'entrée du vagin.

La vulve réagit à l'excitation et au cycle menstruel : elle gonfle, se mouille, s'assèche...

Le clitoris est un organe central pour le plaisir. Il durcit et entre en érection exactement comme le pénis, mais ça se voit moins. Les lèvres et le clitoris peuvent avoir des formes, des tailles et des couleurs différentes selon les filles. Pour découvrir son sexe, il est possible de le regarder dans un miroir.



De l'info en plus (rubrique Les corps et leurs changements, Anatomie des sexes dans tous leurs états)

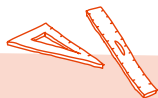
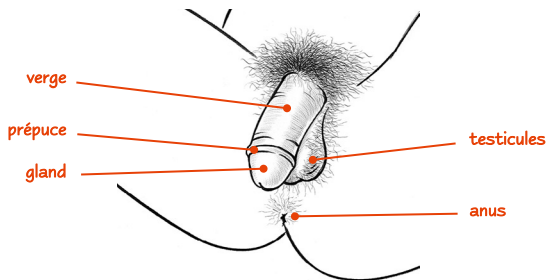
C'est comment le pénis ?

La partie visible du sexe masculin est formée du **pénis et des testicules**.

Le pénis est constitué :

- du gland, qui est recouvert d'une peau mobile (le prépuce – absent si on est circoncis). La bande de peau qui rattache le prépuce au gland se nomme le frein. La fente présente au bout du gland (méat urétral) sert à uriner et à éjaculer ;
- de la verge dont le corps est traversé par un canal, l'urètre. L'urine et le sperme lors de l'éjaculation passent par l'urètre. Mais la nature est bien faite : il existe un système qui empêche d'uriner quand on éjacule et d'éjaculer quand on urine ; le pénis est aussi constitué de tissus, de muscles « lisses », d'artères, de veines, de nerfs. Dès qu'il y a excitation, par des caresses ou même par une simple pensée, le sang afflue dans la verge et le gland : le pénis grossit, durcit et se redresse. C'est ce qu'on appelle l'érection.

Les testicules se trouvent à l'intérieur d'une membrane, le scrotum. C'est dans les testicules que se fabrique la testostérone. Elle est responsable, de l'apparition des poils, de la mue de la voix (qui devient grave), du développement des muscles, et aussi de la fabrication des spermatozoïdes. Les testicules sont sensibles aux caresses comme toutes les zones érogènes. Pendant le rapport sexuel, le scrotum durcit et soulève les testicules qui grossissent.



Quelle est la taille d'un pénis ?

La question de la taille du pénis, mais aussi des testicules, se pose souvent. En effet, on a tendance à l'associer au fait d'être viril. Pourtant, plusieurs choses viennent contredire cette certitude bien installée.

D'une part, **la taille du sexe varie avec l'âge** : c'est seulement à la fin de la puberté, vers 17-18 ans, qu'elle devient définitive. La taille du sexe varie également si le pénis est au repos ou en érection.

Et puis la définition de la virilité varie, elle aussi, selon les personnes et les sociétés. Dans tous les cas, **la taille du sexe ne changera rien au plaisir que l'on peut ressentir et donner.**

C'est quoi un phimosis ?

C'est quand la peau qui recouvre le pénis, appelée prépuce, est trop serrée à son extrémité. En cas de phimosis, il n'est pas possible de dégager le gland du pénis (décalotter). Cela peut-être douloureux quand on se lave ou lors des rapports sexuels.

C'est quoi la circoncision ?

La circoncision consiste à **retirer la totalité ou une partie du prépuce** (peau recouvrant le gland du pénis).

Elle se pratique pour des raisons culturelles, religieuses, ou parfois pour des raisons médicales (notamment en cas de phimosis).

C'est quoi l'excision ?

L'excision consiste à **couper de manière plus ou moins importante le clitoris** et les lèvres internes ou externes de la vulve.

Elle se pratique uniquement pour des raisons culturelles et religieuses. L'excision a des conséquences graves sur la santé et la sexualité des femmes. C'est une mutilation sexuelle interdite et punie par la loi en France. En France, les femmes excisées peuvent avoir recours à la chirurgie réparatrice.



Comment se lave-t-on le sexe ?

Le sexe se lave à l'eau douce et au savon neutre.

Pour le pénis

- 1- Savonner le pénis et, si on n'est pas circoncis, dégager le gland du prépuce (ramener en arrière la peau qui recouvre le gland).
- 2- Savonner le prépuce à sa base, là où s'accumulent des sécrétions blanchâtres dans lesquelles peuvent être présents de nombreux microbes.
- 3- Se rincer et se sécher soigneusement car les microbes se développent facilement sur la peau humide.



Pour la vulve

- 1- Savonner la vulve. Il ne faut pas se laver l'intérieur du vagin (sauf indication médicale), car il reste naturellement propre grâce à ses sécrétions et s'auto-nettoie.
 - 2- Se rincer et se sécher soigneusement car les microbes se développent facilement sur la peau humide.
- Tous ces gestes doivent s'effectuer de l'avant vers l'arrière pour éviter de ramener des microbes de l'anus vers la vulve.



Retrouve des vidéos, de l'info (rubrique Les corps et leurs changements) et le module interactif « Anatomie des sexes dans tous leurs états »



La sexualité

C'est quoi la sexualité ?

C'est le fait d'**utiliser son corps pour prendre du plaisir**, seul-e ou avec quelqu'un d'autre. La sexualité évolue jusqu'à la fin de notre vie.

En matière de sexualité, il existe des limites fixées par la loi, mais il n'y a pas de norme. Ce qui compte, c'est son désir personnel et le respect de l'autre, par l'écoute de son désir ou non-désir.

C'est quoi le plaisir sexuel ?

C'est se donner, avoir et donner du plaisir avec son corps. Ça implique les zones érogènes, les organes génitaux, les caresses, les baisers, les frottements, la pénétration, etc.

Comme la sexualité est différente d'une personne à l'autre, **les besoins, les envies, les zones érogènes et la définition du plaisir ne sont pas les mêmes pour tout le monde.**

C'est quoi l'homosexualité ?

C'est l'attirance que peut éprouver une personne vis-à-vis d'une autre personne du même sexe que le sien. Elle peut

prendre la forme d'une relation amoureuse et/ou sexuelle.

À l'adolescence, on peut éprouver une attirance physique ou sexuelle, un sentiment amoureux, pour quelqu'un de son sexe.

Cela peut être une simple étape de la vie affective ou le début de l'expression de son orientation sexuelle.

L'homosexualité ou la bisexualité ne doivent pas empêcher celui ou celle qui la vit d'être heureux-se. Souvent, pour cela, on a besoin de l'acceptation de sa famille, de son entourage et de la société. L'homosexualité peut encore être difficile à exprimer auprès de son entourage, et la discrimination crée beaucoup de souffrance et pousse parfois à se mettre en danger. Pour être aidé-e, il est possible d'appeler le 0810 20 30 40 (Ligne Azur), une ligne d'écoute anonyme et confidentielle.

C'est quoi la bisexualité ?

C'est avoir une attirance à la fois pour des personnes du même sexe et du sexe opposé.

C'est quoi l'asexualité ?

C'est une absence d'attirance ou d'envie sexuelle. Les personnes asexuelles ne ressentent pas l'envie de partager leur intimité. Cette sensation peut être occasionnelle ou permanente.

Cela ne les empêche pas d'éprouver des émotions et des sentiments et de vivre des relations sentimentales épanouissantes.

C'est quoi la masturbation ?

Ce sont des **caresses** au niveau des parties génitales (pénis du garçon, vagin, vulve et/ou clitoris de la fille) qui procurent du plaisir.

La masturbation peut s'accompagner d'éjaculation chez le garçon à partir de la puberté, et de sécrétions chez la fille. Les caresses sont souvent accompagnées d'images ou de scènes érotiques qui défilent dans la tête.

Cette **pratique sexuelle, solitaire ou non**, est assez fréquente : c'est souvent un premier pas dans la découverte de sa vie sexuelle.



Pourquoi les filles mouillent-elles ?

Chez la fille, **lors d'une excitation sexuelle, la vulve se modifie et s'humidifie**. Certains appellent cela « mouiller ». Le liquide produit (sécrétions vaginales) fonctionne alors comme un lubrifiant naturel. Il rend la pénétration plus agréable et protège le vagin des irritations.

En cas d'insuffisance ou d'absence de ce lubrifiant naturel (sécheresse vaginale), des douleurs, des irritations, des saignements peuvent survenir. Il y a aussi plus de risques que le préservatif craque lors d'un rapport sexuel.

Le fait de ne pas « mouiller » peut être la conséquence d'un rapport un peu trop précipité. Cela peut être aussi dû à des soucis, à l'angoisse, au stress, à la fatigue, ou à la prise de certains médicaments. Si ça fait mal ou que ça n'est pas agréable, il faut savoir attendre ou oser dire non.

En l'absence de ce lubrifiant naturel, il est possible d'utiliser un gel lubrifiant que l'on trouve en pharmacie. Attention, celui-ci doit être à base d'eau ou de silicone si l'on utilise un préservatif.

Il ne faut jamais utiliser de corps gras, comme l'huile (huile de coco par exemple), la vaseline ou le beurre avec les préservatifs !

Pourquoi les garçons bandent-ils le matin ?



Bander (avoir une érection), c'est quand le pénis du garçon devient dur, raide, car il se remplit de sang comme une éponge. Cela peut arriver à n'importe quel âge (même chez les bébés !).

Les érections involontaires ou automatiques sont naturelles et peuvent se produire toute la vie chez un homme. Lorsque l'on dort, le système nerveux est stimulé, on passe par différentes phases de sommeil pendant lesquelles l'activité mentale peut être très intense... Cela peut alors occasionner des érections nocturnes. Les rêves érotiques peuvent aussi provoquer une érection.



C'est quoi l'éjaculation nocturne ?

C'est une éjaculation (émission de sperme) qui arrive pendant qu'on dort, occasionnée par des rêves érotiques. Le garçon peut trouver, au réveil, des taches humides sur ses draps, sur son pyjama ou son caleçon. Lors de l'excitation provoquée par un rêve, érotique ou non, un peu de lubrifiant naturel (le liquide pré-séminal) peut avoir humidifié l'extrémité de son sexe.



C'est quoi les zones érogènes ?

Lorsqu'elles sont caressées, touchées, titillées, toutes les parties du corps peuvent être érogènes, c'est-à-dire **sources de plaisir**. Parmi les plus sensibles, il y a, bien sûr, les parties génitales, mais il y a également beaucoup d'autres endroits à découvrir sur son propre corps et sur celui de son ou de sa partenaire. Il ne faut pas hésiter à guider l'autre dans cette recherche de sensibilité, différente pour chacun.

Comment savoir si une fille ou un garçon a du désir sexuel ?

L'expression du visage, le regard, l'attitude sont les premiers signes évocateurs du désir. Si une fille ou un garçon a un désir sexuel intense, le plus souvent sa respiration et le rythme de son cœur s'accroissent. Elle ou il peut rougir, être en sueur, la pointe de ses seins peut durcir.

- au niveau de la vulve, le clitoris se raidit (érection), les lèvres gonflent et le vagin se dilate, un lubrifiant naturel va progressivement tapisser l'intérieur du sexe (les sécrétions vaginales), ce qui facilitera la pénétration. Certain-e-s appellent cela « mouiller ».
- au niveau du pénis, la verge se raidit et s'allonge, le gland se décalotte et rougit, cela s'appelle « bander » ou avoir une érection. Du liquide pré-séminal peut apparaître au bout du sexe.



Attention, même si ces signes sont présents, cela ne veut pas forcément dire que l'autre veut avoir un rapport sexuel : tant que l'autre n'a pas explicitement dit oui, il faut respecter son choix.

C'est quoi un orgasme ?

C'est une sensation de plaisir très intense pouvant se produire au cours d'un rapport sexuel ou d'une masturbation.

En général, au moment de l'orgasme, la respiration et le cœur s'accroissent, les muscles de la zone génitale se contractent.

- Chez la fille, l'orgasme se manifeste par une dilatation des organes génitaux, des contractions involontaires des muscles autour du vagin.
- Chez le garçon, l'orgasme est souvent lié à l'éjaculation.

Mais un garçon peut aussi avoir un orgasme sans éjaculation ou une éjaculation sans orgasme.

L'orgasme n'arrive pas lors de toutes les relations sexuelles, ce qui n'empêche pas pour autant les partenaires de partager du plaisir.

Comment fait-on l'amour ?

Qu'est-ce qu'un rapport sexuel ?

Généralement, on dit « faire l'amour » pour parler d'un rapport sexuel. Mais il est possible d'avoir envie d'un rapport sexuel sans être amoureux. C'est mieux quand les partenaires abordent ce rapport sexuel avec la même intention...

Il y a de nombreuses façons d'avoir un rapport sexuel.

Chacun-e peut découvrir les manières qui lui conviennent le mieux : caresses sur tout le corps, frottements, stimulations (du pénis, de la vulve) et pénétrations (vaginale, anale ou buccale). **L'important, c'est d'en avoir envie et de se sentir prêt-e.** Les limites étant le désir, le respect de l'autre et l'imagination des deux partenaires !

Comment faire l'amour sans pénétration ?

Il est possible de partager beaucoup de plaisir sans pénétration, par exemple par des **caresses** sur tout le corps ou au niveau des principales zones érogènes.

Des **baisers**, des **frottements** contre le pubis, entre les cuisses ou les seins ou toute autre zone érogène du partenaire peuvent apporter du plaisir.

La pénétration, ce n'est pas obligatoire ! On n'a pas toujours envie, on n'est pas toujours prêt-e, et il y a beaucoup de raisons de ne pas avoir des pratiques sexuelles avec pénétration.

Dans ce cas, si on a quand même envie de prendre et donner du plaisir, les caresses ou la masturbation peuvent aussi être une façon de donner et de recevoir du plaisir sexuel.

Est-ce qu'on saigne lors du premier rapport sexuel ?

Lors du premier rapport vaginal, parfois l'hymen se rompt, ce qui peut faire saigner un peu, ça n'est pas grave. Une douleur peut être ressentie à ce moment-là, mais elle peut être diminuée si l'on est détendue et en confiance, si l'on prend son temps.

Avoir parlé de cette première fois avec son partenaire permet d'être plus tranquille, de mieux gérer à deux si la douleur est trop importante, de recourir au lubrifiant, si besoin.

Si le pénis saigne au moment du premier rapport, il est conseillé de consulter un-e professionnel-le de santé.

Parfois, les filles ne saignent pas lors de leur premier rapport sexuel, soit parce qu'elles n'ont pas d'hymen, soit parce que leur hymen était assez souple pour permettre la pénétration. La virginité n'est donc pas liée à la présence d'un hymen ni au fait de saigner.

C'est quoi la frigidité ?

C'est **ne jamais ressentir de plaisir lors d'un acte sexuel**.

Ce terme s'applique essentiellement à la sexualité féminine, mais l'absence de plaisir peut aussi se retrouver chez les garçons.

De nombreuses raisons peuvent expliquer cette situation, comme des soucis, une absence de sentiments ou de désir. Mais, en parlant avec son-sa partenaire, d'autres personnes de confiance ou en explorant son corps, les choses peuvent évoluer.

Il ne faut pas confondre la frigidité avec l'asexualité qui elle, est l'absence de désir.

Lors des premières expériences sexuelles, il peut arriver que les filles, comme les garçons, éprouvent peu ou pas de plaisir, mais ce n'est pas pour ça qu'elles/ils n'auront jamais de plaisir au cours de leur vie.

C'est quoi une panne sexuelle ?

C'est **l'impossibilité pour le garçon d'avoir une érection qui lui permette une pénétration**.

Ces pannes peuvent être passagères, liées au stress, à un manque de désir, mais aussi à un désir trop important.

On peut essayer d'en parler avec sa-sa partenaire et/ou d'autres personnes de confiance.

C'est quoi l'éjaculation rapide ?

C'est **éjaculer dès les premières stimulations, physiques ou non**, du pénis ; certaines personnes appellent ça aussi éjaculation « précoce ». Cela arrive souvent lors des premières relations ou lorsqu'on n'est pas très sûr de soi, ou bien si on a du mal à se contrôler. Cela s'arrange avec le temps et avec l'aide de sa ou son partenaire. Il est possible d'apprendre à maîtriser petit à petit son excitation.

L'éjaculation rapide peut également être liée à des problèmes de stress, d'angoisse, dont on peut aussi parler avec quelqu'un de confiance ou avec un médecin.

À quel âge avoir son premier rapport sexuel ?

Il n'y a pas d'âge idéal pour avoir ses premiers rapports sexuels. Chacun doit pouvoir ressentir quand c'est le bon moment et, surtout, quand le désir est partagé.

Pourquoi et comment dire qu'on n'a pas envie ?

Pas prêt-e, pas le bon moment, pas à cet endroit, pas de préservatif sur soi... Les raisons de ne pas avoir envie d'un rapport sexuel ou d'être caressé-e de manière intime sont multiples. Il peut être difficile de les exprimer, soit parce qu'on est gêné-e, soit parce qu'on a peur de la réaction de l'autre. Mais c'est important de savoir dire « non », savoir dire « stop » quand les choses vont trop loin, qu'elles ne correspondent plus à ce qu'on désire, savoir écouter son ressenti. Ça permet de bien vivre ses prochains rapports.

On peut parler de ses freins avec son ou sa partenaire. Pas forcément pour le/la convaincre mais pour être compris-e. Ce qui est recherché avant tout, c'est un plaisir partagé. Il ne faut pas s'oublier soi-même, car on est à deux dans une relation, et les deux désirs doivent pouvoir s'exprimer.



Que dit la loi sur la sexualité ?

Notre corps nous appartient et notre sexualité aussi. Mais cette liberté est confrontée à des limites (Code civil, Code pénal, Code de santé publique) qui visent à protéger les personnes.

La loi ne fixe pas l'âge à partir duquel une personne a le droit d'avoir des relations sexuelles. Par conséquent, elle n'interdit pas à deux adolescents d'avoir des relations sexuelles si tous les deux sont d'accord. En revanche, une personne majeure (qui a atteint l'âge de 18 ans) n'a pas le droit d'avoir des contacts sexuels (caresses, pénétration) avec une personne mineure de moins de 15 ans, même si cette dernière est consentante.



Quels sont les comportements interdits ?

- Les agressions sexuelles, ce sont tous les gestes à caractère sexuel (autres que le viol), avec ou sans contact physique, commis par un individu, quel que soit son âge, sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, par une manipulation affective ou par du chantage. Elles visent à soumettre l'autre à ses propres désirs, en abusant de son pouvoir, en utilisant la force ou la contrainte, ou en menaçant (de manière implicite ou explicite). L'agression sexuelle porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique, et à la sécurité de la personne agressée.
- Le viol est un crime. Il s'agit de tout acte sexuel de pénétration (avec le sexe, la bouche, les doigts...), commis sur une personne par violence, contrainte, menace ou surprise. Jugé en cour d'assise, il peut être puni par 15 ans de prison.

C'est quoi un pédophile ?

Un pédophile, c'est un **adulte (homme ou femme) qui est attiré sexuellement par des enfants.**

La loi interdit et condamne à une peine de prison toute personne majeure ayant des contacts sexuels (caresses, pénétrations) avec un-e jeune de moins de 15 ans. Il est également interdit d'avoir des contacts sexuels avec un-e mineur-e de plus de 15 ans pour une personne majeure de sa famille ou ayant autorité sur lui.



Les conséquences psychologiques peuvent être très graves. Ce sont des faits dont il est important de parler avec ses parents, ses amis, un médecin, une personne de confiance, ou en appelant le 119 (Allô Enfance en danger), une ligne d'écoute gratuite et confidentielle.

C'est quoi la pornographie ?

C'est la mise en scène par des films, des photos, des textes ou des dessins (BD), de rapports sexuels dans le but d'exciter sexuellement le spectateur ou le lecteur.

Les films et les revues pornographiques mettent souvent en scène des stéréotypes (clichés) de domination sexuelle : des pénis très gros, des femmes ou des hommes soumis à d'autres, humiliés, méprisés, parfois violentés...

Ces images ne correspondent pas à la réalité.

La pornographie ne reflète pas la vie sexuelle de la plupart des gens. Elle joue avec l'imagination, les fantasmes, c'est pour cela qu'il s'agit de fiction. Montrer des images pornographiques à une personne contre sa volonté, c'est une agression : cela peut choquer.

Il est interdit (et puni par la loi) de montrer des images pornographiques à un-e mineur-e de moins de 18 ans.

Il est aussi interdit de mettre en scène des personnes de moins de 18 ans dans des films ou des photos pornographiques.



De l'info en plus, des vidéos où des experts répondent à tes questions !



La contraception

C'est quoi la contraception ?

C'est l'ensemble des moyens qui permettent à une fille et un garçon d'**éviter une grossesse**.

Si tu as moins de 26 ans, la plupart des contraceptifs sont gratuits pour toi (sauf le patch, l'anneau, certaines pilules et certains diaphragmes) si tu as une prescription. Les contraceptions peuvent être prescrites lors d'une consultation gratuite par un médecin en cabinet, en CeGIDD, en centre de santé sexuelle et en planning familial.

Avec qui parler de contraception ?

Le choix d'un moyen de contraception est une affaire individuelle (et/ou de couple) dont on peut parler avec un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme.

Les infirmières scolaires, les pharmaciens et le Planning Familial sont également là pour vous informer.

Dans tous les cas, **ce dialogue est confidentiel**.

Vous pouvez préparer cette consultation grâce à notre outil pour choisir une contraception adaptée, disponible sur :



Quels sont les moyens de contraception existants ?

Il existe aujourd'hui beaucoup de moyens de contraception différents, ce qui permet de choisir le plus adapté à sa situation médicale, affective, à ses envies et à ses besoins.

En voici quelques-uns :

- **La pilule** est un comprimé à prendre chaque jour. Elle est très efficace si la prise quotidienne et à heure fixe est bien respectée et si elle est adaptée à la situation médicale personnelle.
- **Le dispositif intra-utérin** (stérilet) est un petit objet que l'on place dans l'utérus. Il peut soit diffuser des hormones, soit être recouvert de cuivre. Placé pour une durée pouvant aller jusqu'à dix ans, il constitue une méthode fiable, sans risque d'oubli, et peut être posé même sans avoir déjà eu un enfant.
- **Le patch contraceptif** est un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine pendant trois semaines. Utilisé tous les mois, c'est un moyen de contraception hormonale facile à utiliser et efficace.
- **L'implant contraceptif** est une méthode hormonale qui consiste en un petit bâtonnet que l'on insère sous la peau du bras. L'insertion se fait sous anesthésie locale. Discret et sans risque d'oubli, il est efficace trois années d'affilée.
- **L'anneau vaginal** est un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, comme un tampon. On le laisse en place pendant trois semaines. C'est un moyen de contraception hormonale efficace qui permet d'éviter les oublis.

Une information complète sur ces contraceptifs mais également sur les préservatifs, le diaphragme, les spermicides, la cape cervicale... est disponible sur le site www.questionsexualite.fr



Attention, aucun de ces moyens de contraception ne protège du VIH/sida* et des IST*.

Quel que soit le contraceptif utilisé, il est donc important d'utiliser aussi un préservatif tant que les deux partenaires n'ont pas les résultats de leurs tests de dépistage du VIH/sida et des autres IST (Cf. p.38)

Comment obtenir une contraception ?

Si certains contraceptifs sont disponibles sans prescription (préservatifs, spermicides), la plupart nécessitent une ordonnance qui peut être délivrée par un médecin généraliste, un gynécologue, une sage-femme, ou dans le cadre d'une consultation dans un centre de santé sexuelle ou un CeGIDD.

Lors de la consultation, un examen gynécologique n'est pas obligatoire. Mais, par la suite, un suivi gynécologique régulier est important. Il permettra d'évaluer si la méthode choisie convient, même sans relations sexuelles régulières. C'est aussi une occasion pour parler de prévention et de dépistage des IST. La méthode contraceptive doit être choisie en tenant compte des bénéfices et des risques après discussion avec un médecin ou une sage-femme. Il ou elle pourra ensuite prescrire la méthode choisie (si besoin).

L'infirmière scolaire et le pharmacien peuvent également renouveler la prescription de contraceptifs dans certaines conditions.

C'est quoi la contraception d'urgence ?

Il s'agit d'une contraception de rattrapage, que l'on doit **prendre le plus rapidement possible après un rapport sexuel non ou mal protégé**. Par exemple, si la relation sexuelle a eu lieu sans protection (préservatif, contraception) ou encore si le préservatif a craqué.



Plus elle est prise rapidement après le rapport, plus la contraception d'urgence est efficace. Elle reste cependant moins efficace qu'une contraception classique pour protéger des grossesses.

La contraception d'urgence consiste en un comprimé à avaler. Elle retarde l'ovulation et va empêcher la grossesse de commencer. Il ne faut pas la confondre avec l'interruption volontaire de grossesse (IVG) qui est une solution de rattrapage quand la grossesse a commencé.

La contraception d'urgence est délivrée gratuitement sans ordonnance, dans les pharmacies, à l'infirmerie du collège et du lycée, dans les centres de santé sexuelle ou les CeGIDD ; il existe deux types de contraception d'urgence :

- une qui peut être prise jusqu'à 72 heures (3 jours) après le rapport ;
- une autre qui peut être prise jusqu'à 120 heures (5 jours) après le rapport.

Les filles et les garçons peuvent aller la chercher gratuitement en pharmacie sur simple présentation de la carte Vitale. On peut demander à ce que ça n'apparaisse pas sur le relevé de l'assurance maladie.

C'est quoi un centre de santé sexuelle ?

C'est un **endroit où l'on peut parler** avec des personnes compétentes de **questions liées à la sexualité et à la contraception**.

Dans un centre de santé sexuelle, garçons et filles peuvent bénéficier gratuitement et anonymement d'une consultation sur la contraception, même s'ils sont mineur-e-s. Tous les moyens de contraception y sont prescrits gratuitement ou délivrés aux mineur-e-s, y compris les préservatifs et la contraception d'urgence. Les consultations sont assurées par des spécialistes (médecin, gynécologue, sage-femme, conseillère conjugale). Dans certains centres, un dépistage des IST et du VIH/sida peut être réalisé de manière anonyme.

C'est quoi un Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD) ?

C'est un endroit où les dépistages du VIH, des hépatites et des autres IST sont gratuits et anonymes.

Dans les CeGIDD, on peut rencontrer des assistantes sociales, des psychologues, des sexologues et des médecins. On peut également se faire vacciner contre certaines IST et se faire prescrire une contraception. En cas de diagnostic positif, une prise en charge et un suivi médical peuvent être proposés.

Retrouve la liste des CeGIDD sur **Onsexprime.fr**



**L'interruption
volontaire
de grossesse
(avortement)**

C'est quoi l'interruption volontaire de grossesse ?

L'interruption volontaire de grossesse (IVG ou avortement) **est une solution pour les femmes enceintes qui ne veulent pas poursuivre leur grossesse.** En France, la loi l'autorise pendant les 16 semaines après le début des dernières règles (par conséquent, il n'est pas possible d'avoir une IVG au-delà de 14 semaines de grossesse).

Une mineure peut y avoir accès si elle est accompagnée par la personne majeure de son choix : rien ne l'oblige à en parler à ses parents.



Pour plus d'infos concernant l'IVG (délais, contacts utiles, démarches à entreprendre, démarches spécifiques aux mineures...), rendez-vous sur www.ivg.gouv.fr. ou contactez le 0800 08 11 11, du lundi au samedi, appel anonyme et gratuit.

On peut aussi y télécharger le « Guide d'information sur l'IVG » du ministère de la Santé.

Il faut faire la différence entre interruption **volontaire** de grossesse (IVG) et interruption **médicale** de grossesse (IMG). L'interruption médicale peut avoir lieu à tout moment de la grossesse et jusqu'à son terme lorsque la santé de la femme est mise en péril ou lorsqu'il existe un risque important que l'enfant à naître soit atteint d'une affection très grave, reconnue comme incurable au moment du diagnostic.

**Les infections
sexuellement
transmissibles
(IST)**

Quelles sont les principales infections sexuellement transmissibles ?

Les infections sexuellement transmissibles les plus fréquentes chez les 15-24 ans sont l'infection à **chlamydia** (ou chlamydie), l'infection à **papillomavirus (HPV)**, appelée papillomatose) et l'infection à **gonocoque** (ou gonococcie, appelée aussi chaude-pisse).

Les infections les plus connues sont l'infection à **VIH/sida** et la **syphilis**. Il y a aussi la **trichomonase**, l'**herpès** ou l'**hépatite B**.

La plupart de ces infections se dépistent et se soignent facilement. Certaines sont plus graves et ne se guérissent pas, comme le VIH. Mais il y a des traitements, qui permettent de maîtriser l'infection dans l'organisme et de vivre avec.

Pour l'hépatite B et le HPV, il existe des vaccins. Ils peuvent être prescrits par un médecin et administrés avant le premier rapport sexuel. Parlez-en à un professionnel de santé.



Comment se transmettent les IST ?

Le point commun des IST est qu'elles se transmettent toutes **lors des contacts sexuels** : les **caresses**, les **rapports bucco-génitaux** (fellation et cunnilingus) et les **pénétrations** (vaginale ou anale).

Pour la syphilis ou l'hépatite B, les rapports bucco-génitaux (bouche / sexe) comme la fellation (stimulation du sexe masculin par la langue) ou le cunnilingus (stimulation du sexe féminin par la langue) non protégés entraînent des risques de transmission pour les deux partenaires, qu'il y ait éjaculation ou non. Il existe également des risques pour les chlamydiae ou la gonococcie. Pour le VIH*, ces risques existent mais ils sont plus faibles.

Les pénétrations vaginale et anale (sodomie) sans préservatif comportent des risques pour les deux partenaires, pour le VIH et pour toutes les IST ; les risques sont encore plus élevés en cas de saignements, comme pendant la période des règles, lors de la première pénétration sexuelle ou lors d'une pénétration mal lubrifiée.



En cas d'infection, ou dans le doute, éviter les rapports sexuels ou utiliser systématiquement des préservatifs (masculin ou féminin) pour toute pénétration et avec tout partenaire.

Comment sait-on si on a une infection sexuellement transmissible ?

Certaines IST*, comme l'infection à chlamydia n'ont que très rarement des symptômes. **Il faut donc faire un dépistage.**

Parfois, des signes anormaux (les symptômes) peuvent apparaître sur le corps, notamment sur les organes génitaux, comme des rougeurs, irritations, douleurs au bas-ventre, écoulement vaginal ou urétral, brûlures en urinant, ganglions à l'aîne, petites plaies, boutons, petites verrues...

Si parfois les symptômes sont absents ou disparaissent, il est important de savoir qu'**une infection se soigne rarement toute seule :**

elle est donc toujours là et on risque des complications ! C'est pourquoi, au moindre doute, il faut consulter un médecin, qui fera le diagnostic et prescrira le traitement nécessaire.

Le médecin est soumis au secret professionnel et ne révélera pas ce qui lui sera dit.

Des centres spécialisés, CeGIDD* et centres de santé sexuelle, existent dans chaque département.

Les examens et les traitements y sont gratuits et anonymes (aucun papier d'identité n'est demandé).

Les IST, est-ce que c'est grave ?

En plus des sensations désagréables possibles, les IST peuvent entraîner des complications telles que la stérilité ou le cancer du col de l'utérus. Elles peuvent aussi favoriser la transmission du VIH en cas de rapport sexuel non protégé avec une personne porteuse du virus du sida. Si une IST est diagnostiquée, suivre un traitement est donc indispensable.

Le traitement des IST est le plus souvent simple et efficace.

Mais il faut toujours consulter un médecin et ne pas chercher à se soigner tout-e seul-e. Il faudra également traiter le/la partenaire, sinon il y a risque de nouvelles contaminations. Dans le cas du VIH et des hépatites, le traitement est plus important et nécessite un suivi médical particulier.



De l'info en plus (rubrique Se protéger).



Comment se protéger des IST ?

- Pour se protéger et protéger l'autre, **utiliser un préservatif** pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire dont on ne connaît pas le statut vis-à-vis du VIH et des autres IST.
- **Se faire dépister du VIH et des autres IST** de manière régulière lorsque l'on a plusieurs partenaires et à chaque fois que l'on souhaite arrêter le préservatif.

Pour en savoir plus sur les IST,
leurs modes de transmission, leur dépistage
et les traitements disponibles,
rendez-vous sur le site www.onsexprime.fr

C'est quoi la PrEP ?

La PrEP (pour prophylaxie pré-exposition) est un traitement qui protège du VIH. Il s'agit de comprimés à prendre une fois par jour pour ne pas être infecté-e par le virus du sida. Si tu veux être mieux protégé-e contre le VIH, tu peux en discuter avec ton médecin qui t'aidera à décider si c'est une protection adaptée. Attention, la PrEP n'est pas un moyen de contraception et ne protège pas des autres IST. Si tu souhaites plus d'informations sur la PrEP, tu peux te rendre au CeGIDD le plus proche ou contacter Sida Info Service.

Le VIH/sida

C'est quoi le sida ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) est une **maladie transmissible, provoquée par un virus appelé VIH** (virus de l'immunodéficience humaine).

Ce virus s'attaque au système qui défend l'organisme contre les maladies (le système immunitaire). Progressivement, il détruit certains éléments essentiels du système immunitaire, en particulier des globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quand le taux de CD4 est trop bas, le corps ne peut plus se défendre, et des infections graves peuvent alors survenir.

C'est à ce stade que l'on parle de maladie du sida ; avant ce stade, on parle d' « infection à VIH ».



C'est quoi être séropositif ?

Être séropositif pour le VIH (virus de l'immunodéficience humaine, responsable du sida), c'est **être porteur du VIH**.

Celui-ci se développe dans le corps pendant plusieurs années avant que le sida n'apparaisse et que l'on n'ait des signes de la maladie. En l'absence de traitement, une personne séropositive sans symptômes peut transmettre le virus à une autre personne. Cela peut arriver soit lors d'une relation sexuelle non protégée soit par le sang ou encore de la mère à l'enfant lors de l'allaitement ou de la grossesse.



Au moindre doute, il est important de faire un test de dépistage pour connaître son statut sérologique. Si l'on est séropositif, le savoir le plus rapidement possible permet d'être pris en charge médicalement. De nos jours, grâce aux traitements, une personne prise en charge rapidement a la même espérance de vie qu'une personne séronégative. Elle peut travailler, avoir des projets et fonder une famille. En plus, en diminuant la quantité du virus dans le sang et dans le sperme des personnes séropositives, les traitements permettent d'obtenir une charge virale dite « indétectable ». Il n'est alors pas possible de transmettre le virus à son/sa partenaire.

Comment se transmet le virus du sida ?

Le virus du sida peut être présent dans certains liquides du corps :

- le sang ;
- le sperme et le liquide qui survient avant l'éjaculation (liquide pré-séminal) ;
- les sécrétions vaginales (cyprine) ;
- le lait maternel.

Il existe trois voies de transmission de ces liquides :

- **la transmission sexuelle**, lors de pénétrations (vaginales ou anales) ;
- **la transmission sanguine**, par exemple lors de l'échange de seringues ou de pailles pour sniffer, chez les usagers de drogues ;
- **la transmission de la mère à l'enfant** : lorsqu'une femme séropositive (sans traitement) est enceinte, le virus peut passer de la mère à l'enfant, surtout lors de l'accouchement. Après la naissance, il peut être transmis par le lait maternel.

Comment dépiste-t-on le virus du sida ?



En faisant une **simple prise de sang**. Le test de dépistage permet de rechercher dans le sang soit la présence de traces du virus, soit celle des anticorps.

Désormais, on peut détecter la présence du virus dès le 15^e jour après une prise de risque. Mais pour être sûr qu'on est séronégatif et que le virus n'est pas dans l'organisme, il faut attendre six semaines après la situation à risque. En attendant, il faudra se protéger ainsi que son ou sa partenaire en utilisant des préservatifs.

Il existe également des autotests à faire chez soi que l'on peut acheter en pharmacie.

On peut également se faire dépister grâce à un Test Rapide d'Orientation Diagnostique (TROD). Il s'agit d'un test réalisé à partir d'une goutte de sang prélevée sur le bout du doigt.

On obtient un résultat en 30 minutes maximum. Il peut être effectué en CeGIDD ou dans une association, de manière anonyme et confidentielle.

Pour les TRODS et l'autotest, le délai pour que le résultat négatif soit sûr est de 3 mois après la dernière prise de risque au lieu de six semaines.

Plus d'infos et les coordonnées des centres de dépistage (CeGIDD) sur www.onsexprime.fr, page «trouver un professionnel».

Où effectuer un test de dépistage du virus du sida et des autres IST ?

Pour effectuer un test de dépistage sans prescription, il existe au moins un **CeGIDD** (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic) dans chaque département. Certains **centres de santé sexuelle** peuvent également réaliser ces tests.

On peut aussi effectuer le test de dépistage du VIH et des autres IST dans un **laboratoire de ville**. Pour le VIH, pas besoin de prescription si tu es accompagné-e par un parent. Pour les IST en revanche, tu devras avoir une prescription pour être remboursé-e (suite à un rendez-vous avec un-e médecin ou un-e sage femme).

Si le test de dépistage est simple à réaliser, on peut parfois avoir peur de le faire par crainte du résultat. En appelant le 0 800 840 800 (Sida Info Service), il est possible d'exprimer son angoisse et de comprendre pourquoi c'est important de faire le test.

Comment soigne-t-on l'infection à VIH ?



Pour le moment, il n'existe pas de traitement qui guérisse et élimine totalement le virus dans le corps. Mais il est possible de bloquer le développement du virus. Commencés tôt et bien suivis, **les traitements bloquent l'évolution de l'infection.**

Ils permettent aux personnes infectées par le virus de ne pas le transmettre et de vivre aussi longtemps que les personnes séronégatives.

Les médicaments utilisés dans le traitement du VIH/SIDA doivent être pris à vie. Ils peuvent avoir des effets secondaires, qui peuvent être gênants dans la vie quotidienne. Mais s'ils sont bien pris chaque jour, et si le suivi médical est régulier, vivre bien et longtemps avec le VIH est désormais possible.

En France, toute personne atteinte
par le VIH peut bénéficier d'une prise en charge
sociale et médicale (les soins sont entièrement
remboursés par l'Assurance Maladie).

Comment aider une personne séropositive ?

Les discriminations et le rejet des personnes séropositives restent aujourd'hui trop fréquents. Lorsqu'on veut aider une personne séropositive, le plus important est d'être à l'écoute, de ne pas la laisser tomber, d'être ou de rester un-e vrai-e ami-e sur qui elle peut compter. On peut lui venir en aide dans la vie de tous les jours, l'accompagner dans ses loisirs, mais le principal est de savoir être là, lorsqu'elle en ressent le besoin.



Sida Info Service (0 800 840 800) et diverses associations sont là pour répondre à toutes questions et aider si besoin. On peut conseiller à son ami-e de les appeler afin qu'il ou elle puisse rencontrer une personne spécialisée dans l'écoute des personnes séropositives ou de leurs proches.



De l'info en plus (rubrique Se protéger) et des réponses d'experts en vidéo.

Les préservatifs

Pourquoi utiliser les préservatifs ?



Les préservatifs, masculin et féminin, sont **les seuls moyens de se protéger du VIH et des autres IST**. Ce sont aussi des moyens de contraception. Il faut les utiliser lors de tout rapport sexuel avec pénétration vaginale ou anale (sodomie). Les risques de transmission sont plus faibles lors de rapports bucco-génitaux (fellation, cunnilingus, anulingus), mais il est préférable d'utiliser, pour cela aussi, un préservatif masculin pour les fellations ou un carré de latex (digue dentaire) pour les cunilungus et anulingus. Si vous avez rarement utilisé un préservatif dans l'année écoulée, il est recommandé de vous faire dépister pour les IST et le VIH (dans les centres de santé sexuelle ou les CeGIDD*).



Avant d'arrêter d'utiliser le préservatif avec son-sa partenaire sexuel-le régulier-e, le mieux est de faire des tests de dépistage afin de vérifier qu'aucun des deux n'est atteint par le VIH ou une autre IST.

Si l'on ne veut pas risquer une grossesse non prévue, il faut utiliser un autre moyen de contraception.

Pourquoi plusieurs modèles de préservatif masculin ?

Parce que, **selon l'anatomie** (la largeur du sexe du garçon, par exemple) **ou la pratique sexuelle** (fellation, pénétration vaginale ou sodomie), **un modèle peut être plus adapté qu'un autre.**

- Il existe des préservatifs de différentes largeurs. La largeur, indiquée sur la boîte, peut varier entre 52 mm et 55 mm.
- Certains préservatifs sont plus épais que d'autres, l'épaisseur est mentionnée sur l'emballage: de 0,02 jusqu'à 0,11 mm.
- Les préservatifs peuvent être déjà lubrifiés, ou non. Pour la fellation, il vaut mieux utiliser des préservatifs non lubrifiés.
- Ils existent dans différentes matières: latex ou polyuréthane (pour les allergiques au latex) dans le cas du préservatif masculin, nitrile ou polyuréthane pour le préservatif féminin.
- Il existe des préservatifs parfumés (fraise, banane, chocolat, menthe, vanille, etc.).



Les préservatifs masculins, aussi dits externes, peuvent se trouver gratuitement en pharmacie jusqu'à 25 ans sans condition pour les moins de 18 ans et sur présentation d'une carte d'identité ou carte vitale pour les 18-25 ans. On en trouve aussi très facilement dans les supermarchés, les pharmacies, les distributeurs automatiques, les CeGIDD... Leur prix varie entre 50 et 70 centimes d'euros.

C'est quoi le préservatif féminin ?

On l'appelle aussi préservatif interne.
C'est un **moyen de se protéger** du VIH et des autres IST.
C'est aussi un moyen de contraception.

Plus large que le préservatif masculin, il se place à l'intérieur du vagin grâce à un anneau souple. Il a l'avantage de pouvoir être mis en place quelques heures avant un rapport sexuel.

Il peut aussi remplacer le préservatif masculin en cas d'allergie au latex puisqu'il est constitué d'une autre matière.

Les conditions d'accès en pharmacie sont les mêmes pour le préservatif féminin : ils peuvent se trouver gratuitement en pharmacie sans condition pour les moins de 18 ans et sur présentation d'une carte d'identité ou carte vitale pour les 18-25 ans. On peut également en obtenir gratuitement dans les centres de santé sexuelle, dans les CeGIDD*, au Planning Familial et dans les associations de lutte contre le VIH.



Pourquoi ajouter du gel ?

Ajouter du gel lubrifiant permet de **réduire le risque de rupture du préservatif**, et donc le risque d'IST (dont la contamination par le VIH).

Le stress, la peur, certains médicaments (contre l'acné, par exemple), le manque de préliminaires et de désir peuvent entraîner une absence ou une insuffisance de lubrification naturelle. La plupart des préservatifs sont déjà lubrifiés, mais parfois pas suffisamment ; dans ce cas, l'ajout avant et pendant le rapport d'un gel lubrifiant peut être nécessaire ou plus confortable.

En cas de pénétration anale (sodomie), le gel est toujours nécessaire car il n'y a aucune lubrification naturelle, or la muqueuse anale est très fragile.



Quand on utilise un préservatif, il est nécessaire d'utiliser des gels à base d'eau ou de silicone. Il ne faut jamais utiliser du beurre, de la vaseline, des pommades ou des crèmes... car, au lieu de lubrifier le préservatif, ils le fragilisent, ce qui augmente le risque de le faire craquer.

Comment teste-t-on les préservatifs ?

Afin de respecter la norme européenne (CE), les préservatifs en latex ou en polyuréthane subissent une série de tests de qualité réalisés par les fabricants ou par des organismes désignés par les autorités sanitaires compétentes (ANSM en France). On y teste...

- la porosité : on fait passer un courant électrique dans un préservatif pour s'assurer qu'il n'est pas troué ;
- l'éclatement : on gonfle le préservatif pour vérifier sa résistance à une très forte pression ;
- l'étirement : on doit pouvoir l'étirer jusqu'à ce qu'il mesure au moins sept fois sa longueur d'origine avant qu'il ne craque ;
- le vieillissement : on simule le vieillissement accéléré du préservatif puis on vérifie sa résistance dans des conditions extrêmes.

Une fois ces tests de qualité et de conformité réalisés, les préservatifs peuvent être certifiés conformes à la norme CE. C'est pourquoi **il est important de toujours vérifier la présence de cette norme (logo CE ou EN 600)** sur l'emballage du préservatif.

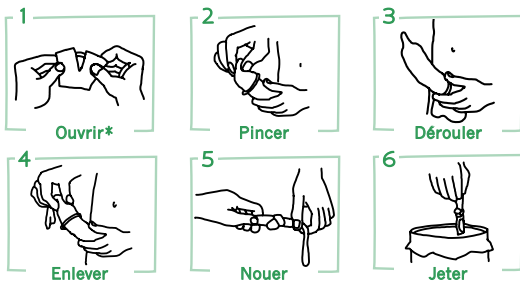
Le préservatif a une **date de péremption** qu'il faut **toujours vérifier avant son utilisation**.

Les qualités du préservatif seront conservées si :

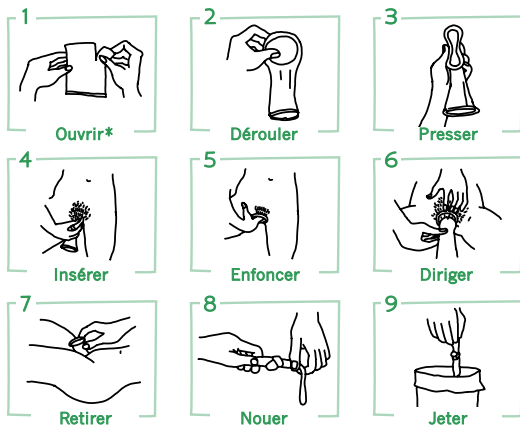
- ✓ la date de péremption n'est pas dépassée ;
- ✓ l'emballage n'est pas déchiré ;
- ✓ le préservatif est conservé à l'abri de l'humidité et de la chaleur.

Avoir toujours un préservatif sur soi, c'est un bon réflexe. Il faut vérifier régulièrement les éléments ci-dessus et ne pas hésiter à le changer si besoin.

Mode d'emploi du préservatif masculin



Mode d'emploi du préservatif féminin



- * Ne pas ouvrir l'emballage avec les dents ou des ciseaux.
Faire attention aux ongles. Avant et pendant le rapport, utiliser du gel lubrifiant pour diminuer le risque de rupture du préservatif.

Que faire si la capote craque ?



En cas de rapport non protégé avec un risque de transmission du VIH, il faut se rendre le plus vite possible, de préférence dans les 4 heures et au plus tard dans les 48 heures, au service des urgences de l'hôpital le plus proche (appeler Sida Info Service au 0 800 840 800 pour connaître tous les lieux). C'est mieux d'y aller avec son/sa partenaire.

Un médecin évaluera le risque pris et l'intérêt de prescrire le traitement appelé **traitement post-exposition (TPE)**. Celui-ci réduit considérablement le risque de contamination VIH et dure 4 semaines. À la fin, un test de dépistage sera fait et il faudra attendre 6 semaines pour savoir définitivement si l'on est ou non contaminé-e.

Dans le cadre d'un rapport hétérosexuel et d'une pénétration vaginale, si aucune autre contraception n'est utilisée, la prise d'une contraception d'urgence le plus vite possible diminuera les risques de grossesse.



De l'info en plus (rubrique Se protéger)

Contacts et sites utiles :

Fil Santé Jeunes

0 800 235 236 Service & appel gratuits

Tous les jours de 9h à 23h.

🔊 Accessible aux sourds ou malentendants

www.filsantejeunes.com

Service d'aide à distance anonyme et gratuit où des professionnels répondent aux questions des jeunes au sujet de leur santé physique, sexuelle et psychologique et peuvent les orienter.

Ligne Azur

0 825 123 456 Service 0,32 € / appel + prix appel

Tous les jours, de 8h à 23h (coût d'une communication locale)

www.ligneazur.org

Service anonyme et confidentiel d'aide à distance pour toute personne s'interrogeant sur son orientation sexuelle (attirance, identité, pratiques...).

Allô Enfance en Danger

119, numéro d'urgence, tous les jours, 24h/24, appel gratuit et confidentiel.

www.allo119.gouv.fr

Service accueillant les appels d'enfants en danger ou en risque de l'être et de toute personne confrontée à ce type de situation.

e-enfance

3018. Tous les jours de 9h à 23h, appel confidentiel, anonyme et gratuit.

www.e-enfance.org

Dispositif accompagnant les jeunes, les adultes et les professionnels sur toutes les problématiques liées au numérique, ses usages, ses dangers potentiels et ses conséquences sur la santé.

Sida Info Service

0 800 840 840 Service & appel gratuits

Tous les jours, de 8h à 23h, appel confidentiel, anonyme et gratuit depuis un poste fixe et portable.

www.sida-info-service.org

Dispositif permettant de répondre à des interrogations liées au VIH/sida et à d'autres pathologies qui, par leur prévention et leur mode de transmission, s'apparentent au VIH.

Sexualités, contraception, IVG

Dispositif d'information sur l'interruption volontaire de grossesse (délais, démarches à entreprendre, contacts utiles...).

0800 08 11 11 Service & appel gratuits

Appel anonyme et gratuit.

France hexagonale : du lundi au samedi de 9h à 20h.

Antilles (Guadeloupe, Martinique, Guyane) : du lundi au vendredi de 9h à 17h.

La Réunion : du lundi au vendredi de 8h à 18h.

Le Planning Familial (MFPF)

Association militante, le Planning Familial compte aujourd'hui une centaine de lieux d'accueil : centres d'écoute et d'information ou centres de planification. Dans ces derniers, le dépistage des IST/VIH, les consultations gynécologiques, l'avortement médicamenteux, la prescription et délivrance de contraceptifs sont gratuits pour les mineur-e-s.

www.planning-familial.org

IVG.gouv.fr

0800 08 11 11 Service & appel gratuits

Numéro d'information gratuit et anonyme proposé par le Planning Familial.

France hexagonale : du lundi au samedi de 9h à 20h.

Antilles (Guadeloupe, Martinique, Guyane) : du lundi au vendredi de 9h à 17h.

La Réunion : du lundi au vendredi de 8h à 18h.

www.ivg.gouv.fr

Centres de santé sexuelle

coordonnées disponibles sur

<https://ivg.gouv.fr/annuaire-des-centres-de-sante-sexuelle>

ou en téléphonant à Fil Santé Jeunes.

www.onsexprime.fr

Site d'information sur la sexualité, le corps, les relations amoureuses, le plaisir, la contraception, les IST et le VIH/SIDA.

www.questionsexualite.fr

Site d'information sur la santé sexuelle (IST, contraception, douleurs, consentement, violences, discriminations, grossesse, fonctionnement du corps).

Si cette brochure tente de donner des réponses simples à des questions courantes que se posent souvent les jeunes au sujet de l'amour et de la sexualité, la vie réserve heureusement encore beaucoup d'imprévus et de mystères.

Il n'y a donc pas de réponse toute prête à ce que vous vivez personnellement. En cas de question, il ne faut pas hésiter à faire appel aux dispositifs et lignes téléphoniques détaillés dans la rubrique « numéros et adresses utiles ». Des professionnels sauront vous écouter, répondre à vos questions et vous donner des conseils sans jugement.

Pour plus d'infos, de vidéos, rendez-vous sur



Également accessible
via [Instagram](#) - [Youtube](#)



YouTube

Ce document a été initialement élaboré en juin 2007 avec la participation du Crips Île-de-France, de la Direction générale de la Santé, de l'Inpes, de l'IREPS Île-de-France, de l'Institut de Sexologie et de l'École des Parents et des Éducateurs des Bouches-du-Rhône.

Document édité et diffusé par
Santé publique France
12 rue du Val d'Osne 94415 Saint-Maurice Cedex
www.santepubliquefrance.fr

Actualisation : février 2024

Lexique

- **CeGIDD** : Centre Gratuit d'information, de Dépistage et de Diagnostic des infections par les virus de l'immunodéficience humaine, des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles
- **HPV** : *Human papillomavirus*, ou virus du papillome humain
- **IST** : Infections sexuellement transmissibles
- **IVG** : Interruption volontaire de grossesse
- **SIDA** : Syndrome d'immunodéficience acquise
- **TPE** : Traitement post-exposition
- **VIH** : Virus de l'immunodéficience humaine

**Cette brochure vise à répondre aux questions
les plus souvent posées par les adolescents
sur les thèmes de l'amour, du corps, des pratiques
sexuelles et des risques sexuels
(infections sexuellement transmissibles,
VIH/sida, grossesse non planifiée).**

