

LA SEXUALITÉ  
ET NOUS



BONNE  
LECTURE!



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

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

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

# SOMMAIRE

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

LA POBERTÉ  
CHEZ LES  
GARÇONS ...

$$\left(\frac{4}{3}\right)^2 \left(\frac{2\sqrt{57}}{342}\right)$$

TAN +

$$\sqrt{450}$$

COS

Biiiiip  
Biiiiip  
Biiiiip  
CLIC  
...



OULALA!  
QUEL MAUVAIS  
RÊVE!

?!



CHÉRIE! DEPUIS QUAND  
TON FILS FAIT SA LESSIVE!?



# LA PUBERTÉ CHEZ LES GARÇONS ...

## C'EST QUOI ?

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

## C'EST QUAND ?

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

**Les Poils** des hommes sont généralement plus épais et plus nombreux. C'est normal d'en avoir.

On peut choisir de les laisser pousser, de les raser ou de les épiler. Ce n'est pas une question d'hygiène. Il s'agit d'un choix personnel et esthétique. Ça dépend aussi de la mode...

## ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Des poils commencent à pousser sur le visage, le pubis et sous les bras. La voix devient plus grave.

Les garçons produisent du sperme, un liquide blanc qui contient les spermatozoïdes. Et puis des boutons peuvent apparaître un peu partout : c'est l'acné.



6

CRO-MAGNON



LOUIS XIV



VICTOR HUGO

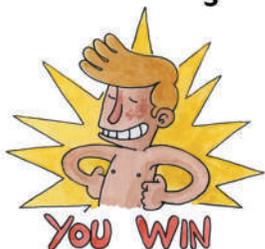


BECKHAM

# ALORS ÇA VEUT DIRE QU'ON DEVIENT HOMME ?

Pas forcément. Nos caractères sexuels s'affirment au moment de la puberté, sous l'action des hormones. Le corps change mais l'identité sexuelle de chacun ne se limite pas à un pénis et des poils.

D'ailleurs, c'est quoi pour toi être un homme ?



## ET LE SEXE DANS TOUT ÇA ?

Le pénis des garçons continue de grandir jusqu'à 17 ou 18 ans.

Les testicules grossissent et descendent dans les bourses.

Un homme a des érections plusieurs fois par jour et connaît ses premières éjaculations au moment de la puberté.

Celles-ci ne sont pas nécessairement déclenchées par une stimulation sexuelle. Elles peuvent notamment survenir pendant le sommeil.

## QUE DE CHANGEMENTS !

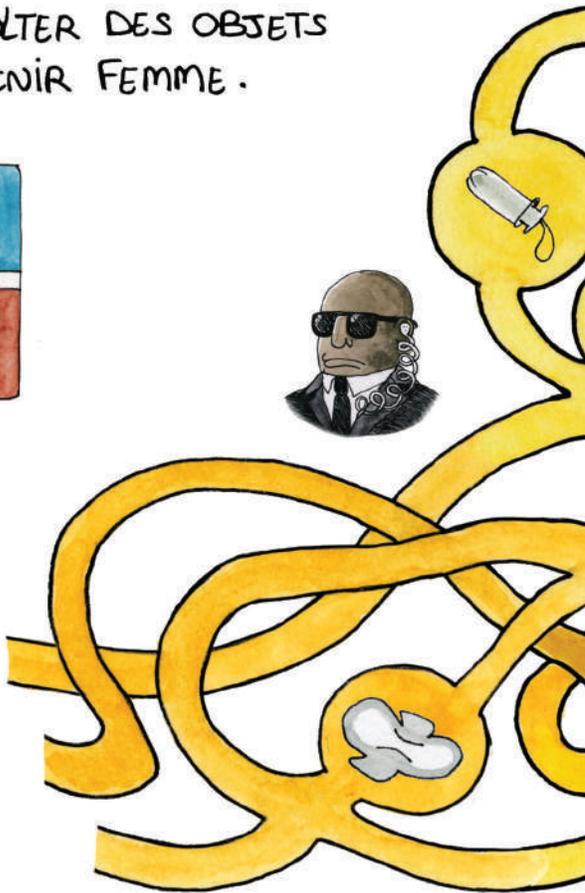
Essaye de te familiariser avec ce nouveau corps, ce corps d'adulte. Tu peux te regarder dans une glace, te toucher, en parler avec les autres et t'amuser à comparer vos impressions. Tout le monde est différent et on ne choisit pas son corps.

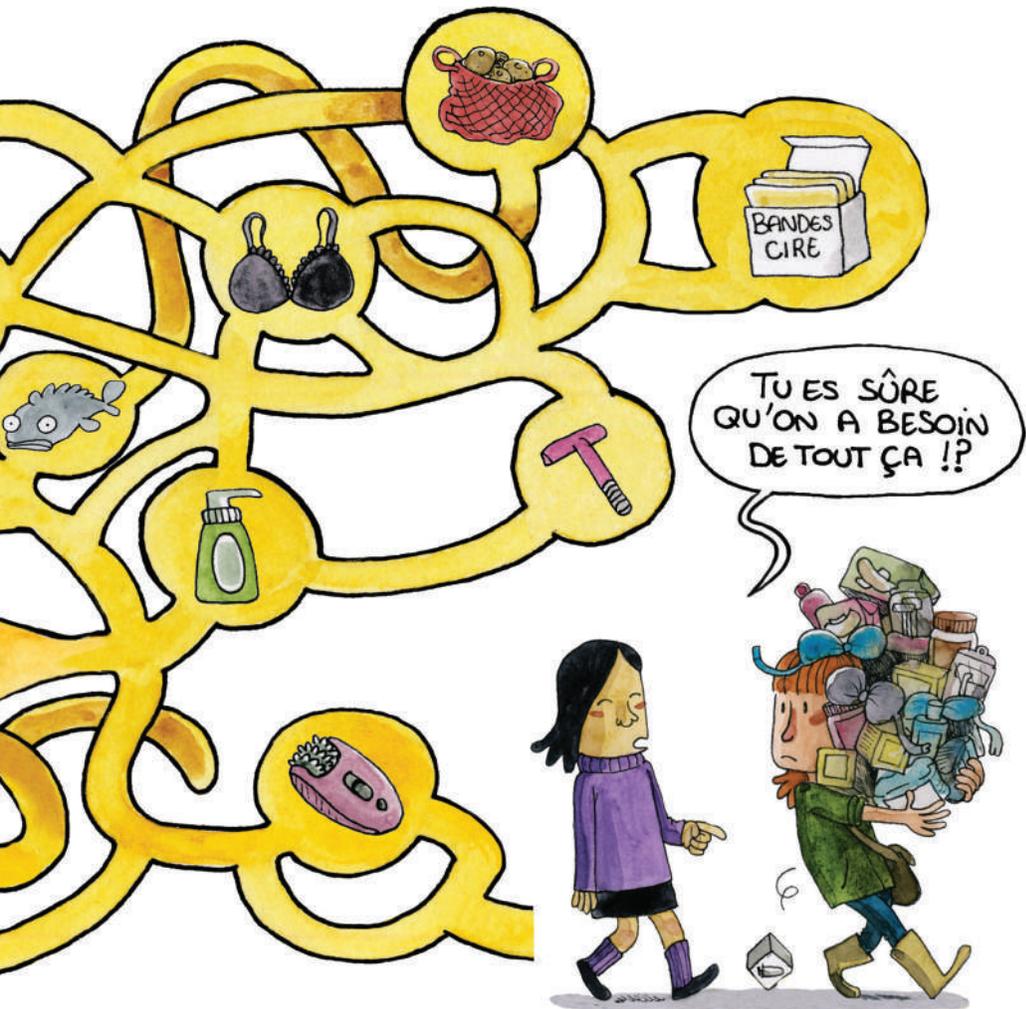
C'est parfois difficile à vivre et il faut prendre le temps de s'habituer. Une fois ta puberté terminée, tu pourras adapter ton physique en fonction de tes goûts ou de la mode que tu souhaites suivre. Tout est possible, tant que tu sais conserver ces particularités qui te rendent unique.



# LA PUBERTÉ CHEZ LES FILLES...

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





# LA PUBERTÉ CHEZ LES FILLES ...

## C'EST QUOI ?

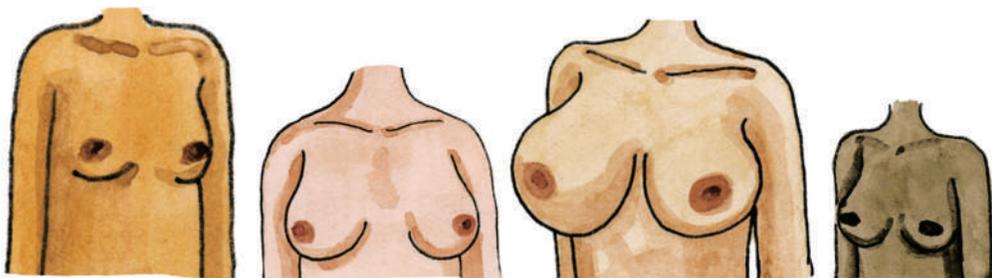
La puberté, c'est une transformation du corps, au début de l'adolescence, durant laquelle une fille devient une femme.

## C'EST QUAND ?

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

## ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

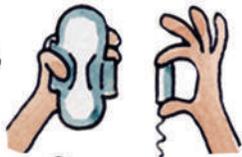
Les poils commencent à pousser autour du sexe et sous les bras. Les filles ont les seins qui poussent et c'est aussi le début des règles. Des boutons peuvent apparaître sur le visage ou ailleurs : c'est l'acné.



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

## LES PREMIÈRES RÈGLES, c'est un moment fort de la puberté.

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



## ALORS ÇA VEUT DIRE QU'ON DEVIENT FEMME ?

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

## ET LE SEXE DANS TOUT ÇA ?

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

## QUE DE CHANGEMENTS !

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



# LES STÉRÉOTYPES SUR LES FILLES ET LES GARÇONS





BON BAH...  
AU POINT OÙ  
ON EN EST,  
UN PETIT VERRE  
ÇA TE TENTE !?

PSST... C'ÉTAIT  
CENSÉ ÊTRE UNE  
FÊTE COSTUMÉE?

NON, ANNULÉE!  
ILS ONT PAS EU  
LE MOT

INH  
INH

LE LOOK!  
T'AS VU?

ELLE EST OÙ  
SA GRENOUILLE ?

# LES STÉRÉOTYPES SUR LES FILLES ET LES GARÇONS

## C'EST QUOI ?

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



ET  
HEUREUSEMENT!

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

## ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

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



## D'OÙ ÇA VIENT ?

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

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

## **ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?**

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

Des stéréotypes on en a sur toutes les catégories.

Les jeunes vus par les adultes ça peut donner ça :



...TU TE RECONNAIS ?!

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

# AMOUR ET SENTIMENTS





RIEN DE GRAVE  
VOUS ÊTES TOUT SIMPLEMENT  
AMOUREUX !!!

ET ÇA !?  
C'EST DE L'AMOUR ?

BEU...  
e

# AMOUR ET SENTIMENTS

ELLE EST SYMPA,  
SAM ...



## ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Les bouleversements ne sont pas que dans le corps, ils sont aussi dans la tête. On se prend à rêvasser pendant des heures et ça fait perdre tous ses moyens !

On ne pense qu'à ça mais on ne sait pas comment faire.

## C'EST QUOI ?

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

## À QUOI ÇA SERT ?

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

MEHDI IL TROUVE  
SAM CHARMANTE !





## ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

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

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

## ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

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

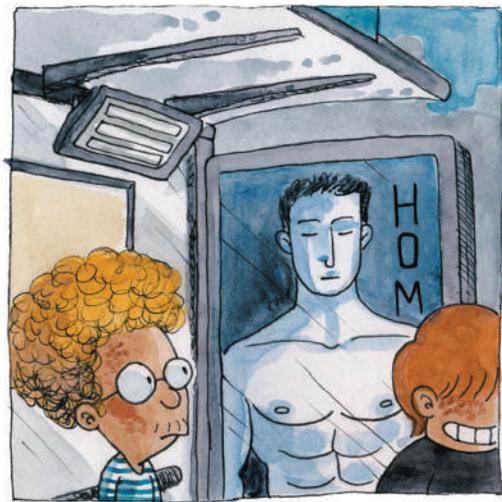


DU SEXE PARTOUT !

SAY

M&H

LE MUSÉE EST PAR LÀ,  
ON RESTE GROUPE



PLUS TARD  
AU MUSÉE

AHEM...  
ALLEZ VOUS DEUX,  
REJOIGNEZ LE GROUPE...  
C'EST PAS TROP DE  
VOTRE ÂGE !



L'origine du  
monde  
G. Courbet



# DU SEXE PARTOUT !

# AVANT/APRÈS

## C'EST QUOI ?

À la télé, dans les publicités, les magazines ou sur internet, on ne compte plus les sujets « Spécial sexe ».

La sexualité prend de plus en plus de place dans les médias. C'est quelque chose d'intime mais on la retrouve aujourd'hui partout, exposée à tous.



## ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

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

## MAIS ÇA RESTE LA RÉALITÉ ?

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

# À QUOI ÇA SERT ?

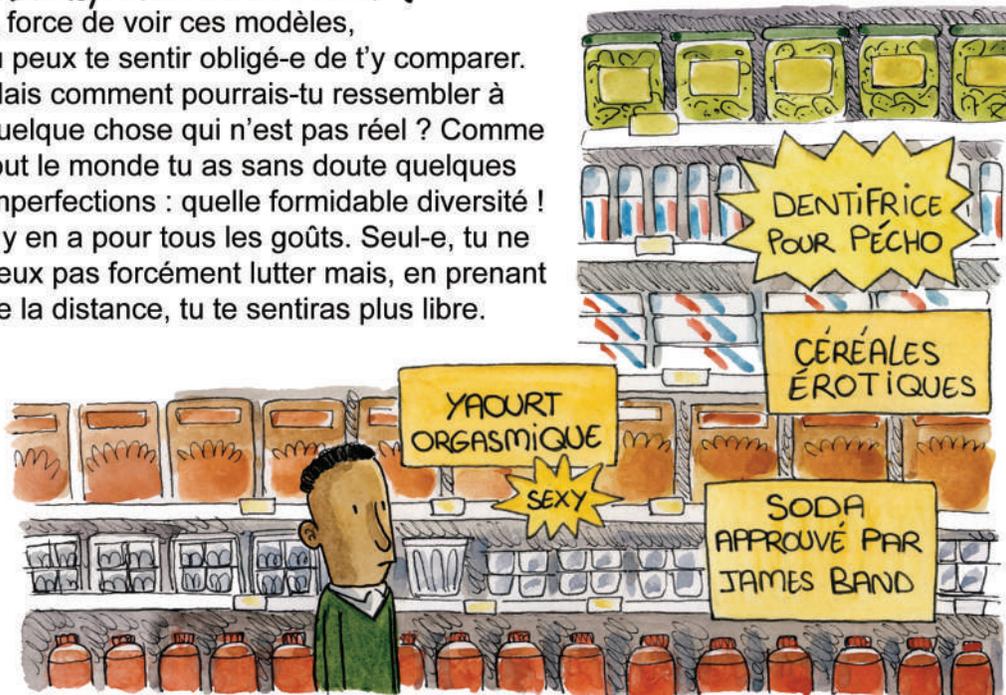
Bien sûr, ces modèles attirent le regard et c'est pour ça que les publicitaires les utilisent : il s'agit de VENDRE !

Une femme à moitié nue déguste un yaourt qui lui procure un plaisir infini, un homme séduit les plus belles femmes avec son déodorant.

Qui n'aurait pas envie d'acheter un produit aussi magique ?

## ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

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



# LE PORNO



LE LENDEMAIN



EH MEHDI, TU VIENS  
CHEZ MOI RÉVISER LA  
LEÇON DE MATHS POUR  
L'INTERRO ?



NOOOONN ... J'VEUX RESTER  
PUCEAUUUU !!!



# LE PORNO

À QUOI ÇA SERT ?

Exciter !  
Exciter !  
Exciter !

Exciter !

Exciter !

C'EST QUOI ?

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

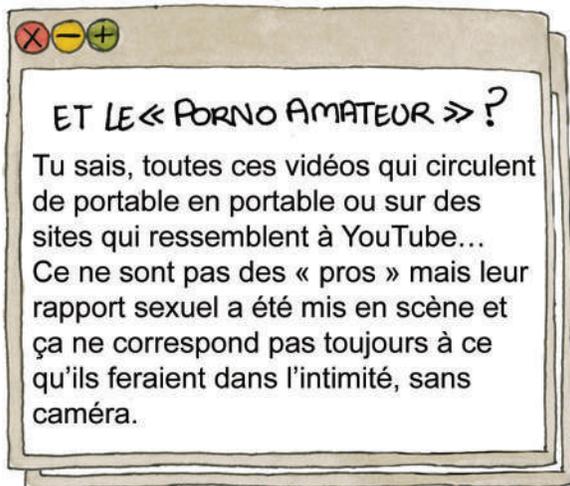
ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

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



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

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



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



LE PLAISIR  
EN SOLITAIRE





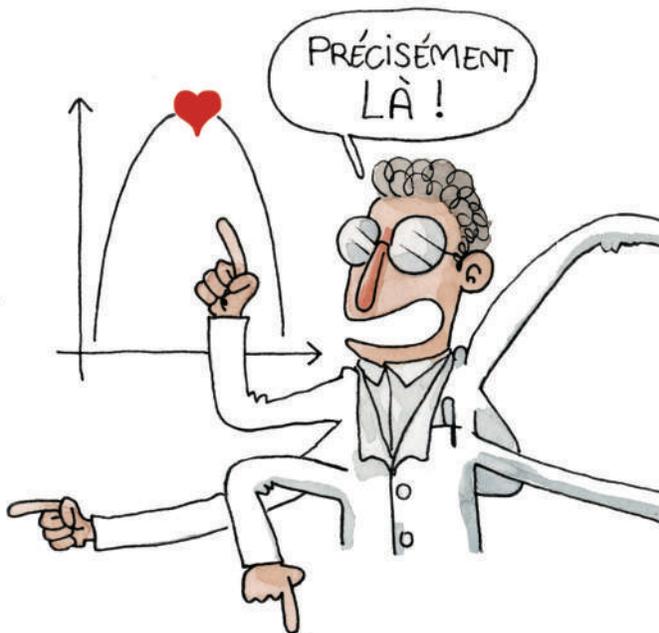
# LE PLAISIR EN SOLITAIRE

## C'EST QUOI ?

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

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

# COURBE DU PLAISIR

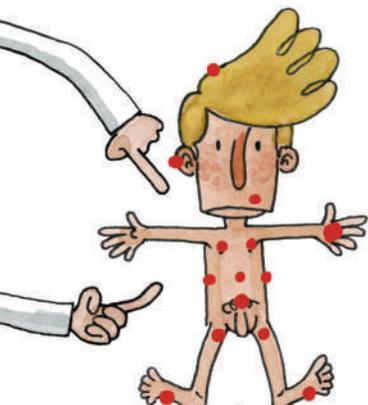


## À QUOI ÇA SERT ?

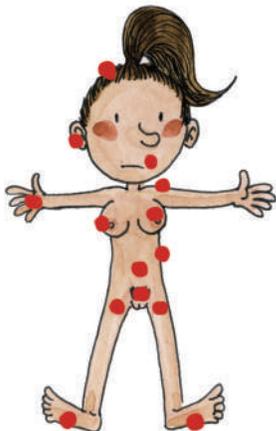
Le corps change et tu peux avoir envie de le découvrir. Il te procure de nouvelles sensations qui peuvent être agréables. Te masturber permet d'apprendre à connaître ce qui te donne le plus de plaisir.

## ET LE PLAISIR DANS TOUT ÇA ?

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



MÂLE



FEMELLE



## EST-CE QUE JE PEUX ?

Il n'y a pas d'âge et pas d'obligation à le faire.

Tu peux choisir de pratiquer la masturbation si tu en as envie. Certain-e-s la découvrent seul-e-s et très jeunes, d'autres avec un ou une partenaire.

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

# LE RAPPORT SEXUEL

TRUC DE FOU, LES AMIS !  
MON FRÈRE ET SA COPINE  
ILS ONT FAIT DES CHOSES  
DE MALADES. J'AI TOUT  
ENTENDU !



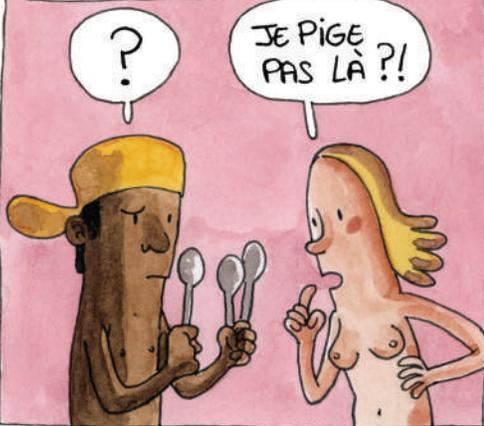
## LE CERF EN ROT



## LA BROUETTE THAÏLANDAISE



## LA CUILLÈRE





# LE RAPPORT SEXUEL

**C'EST QUOI ?** « Faire l'amour », « coucher », « s'envoyer en l'air », « tirer un coup »...

En général, tu entends parler de la pénétration pénis/vagin comme du **vrai** rapport sexuel. Pas de doute, un rapport sexuel sert aussi à la reproduction,

mais nous ne sommes pas que des animaux. En réalité, il s'agit de toutes les pratiques sexuelles, avec ou sans pénétration. Entre deux garçons, deux filles ou une fille et un garçon.

## ÇA SORT D'OÙ ?

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



## ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

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





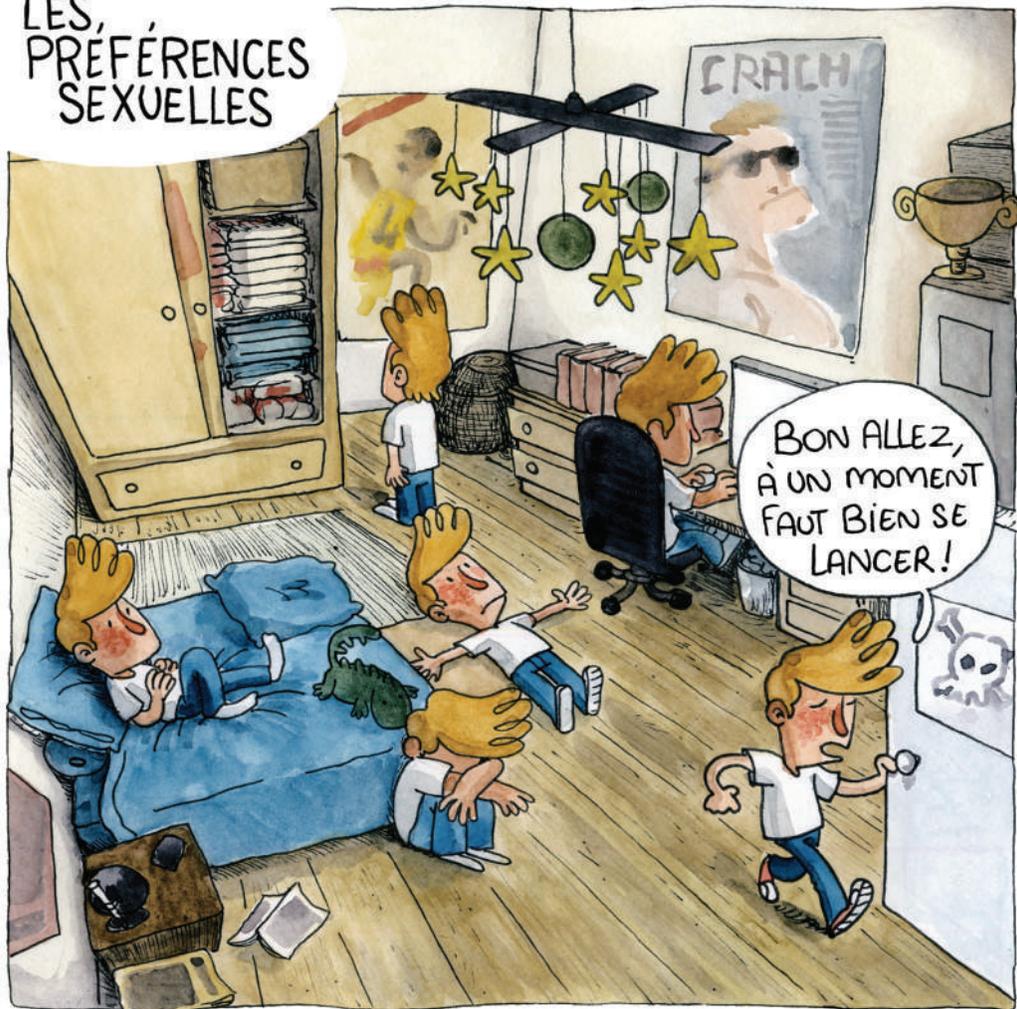
## À QUOI ÇA SERT ?

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

## ET ÇA : "SEXE = PÉNIS + VAGIN" ?

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

# LES, PRÉFÉRENCES SEXUELLES



PAPA  
MAMAN  
JE SUIS ...  
HÉTÉRO!!!

MAIS QU'EST-  
CE QU'ON A  
BIEN PU  
RATER !?

C'EST PEUT-ÊTRE  
JUSTE UNE PHASE  
DIFFICILE!

OH MON  
DIEU !

COMMENT TU  
PEUX ÊTRE  
SÛR ?

QUE VA  
PENSER  
PÉPÉ ?

MON FILS  
AVEC UNE  
FEMME !

Z  
Z  
Z



# LES PRÉFÉRENCES SEXUELLES

## À QUOI ÇA SERT ?

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

## C'EST QUOI ?

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

## ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

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



## COMMENT JE PEUX SAVOIR ?

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

## ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

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

## ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

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



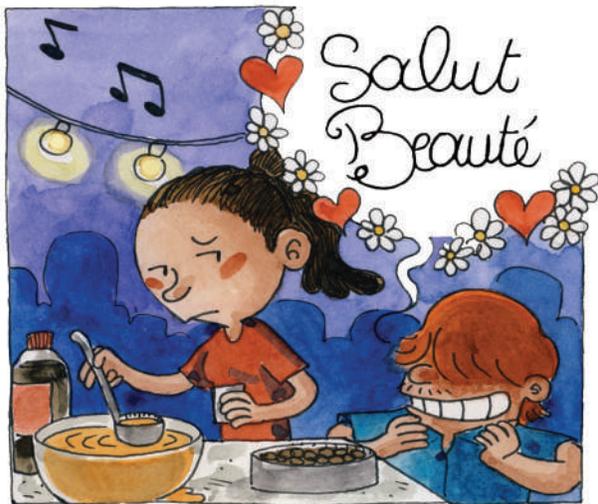
DIRE OUI,  
DIRE NON

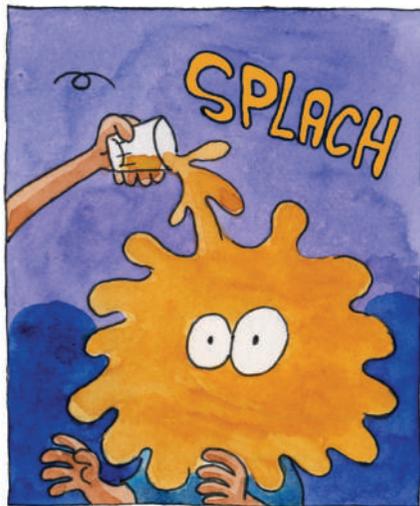
T'AS VU  
SARAH LÀ-BAS!  
BAH CE SOIR  
ELLE EST DANS  
MON LIT

SARAH !? ELLE T'A  
MIS UNE RACLÉE LA  
DERNIÈRE FOIS QUE T'AS  
TENTÉ DE L'EMBRASSER



T'INQUIÈTE,  
C'EST DANS LA POCHE!  
ELLE EN EST À SON  
6<sup>ème</sup> VERRE.





# DIRE OUI, DIRE NON

## C'EST QUOI ?

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

LES SIGNES  
QUI NE  
TROMPENT  
PAS :



## ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

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

## À QUOI ÇA SERT ?

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



## COMMENT JE PEUX SAVOIR ?

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



## ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

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

## ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

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

# LA PREMIÈRE FOIS

C'EST BON,  
T'Y ARRIVES ?

ON A PENSÉ  
À TOUT ?

OUI J'AI  
CE QU'IL  
FAUT!

ÇA VA J'TE  
FAIS PAS MAL ?

ARRÊTE ÇA  
CHATOUILLE !!

COMME ÇA  
C'EST BIEN ?

T'EN PARLERAS PAS  
AUX AUTRES, HEIN ?

MAIS  
NON ...

RAAAH  
SATANÉ  
SOUTIF !

EUH ...  
NON-NON  
PAS PAR  
LÀ !!

RAAAH...  
IL Y A UN TRUC  
QUI ME GÊNE !

ÇA Y EST,  
J'Y SUIS ?



QUELQUES SECONDES  
PLUS TARD...



# LA PREMIÈRE FOIS

## C'EST QUAND ?

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

## C'EST QUOI ?

En général, ça désigne le premier rapport sexuel.

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



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

## ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

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



## ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

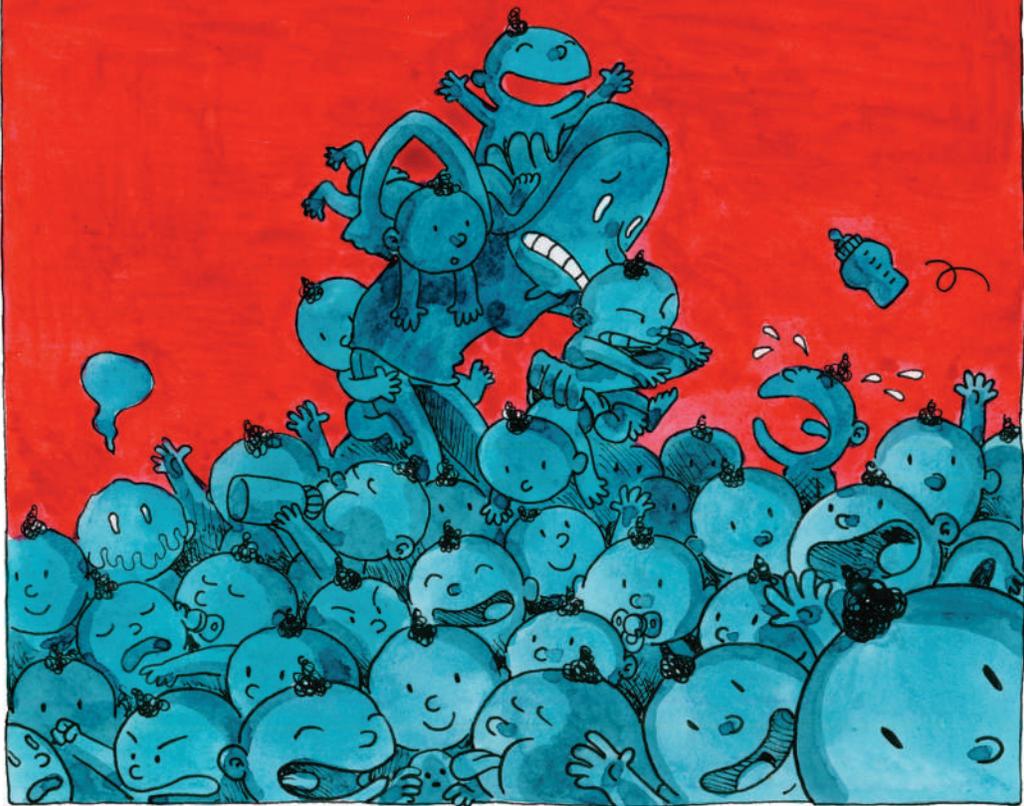
On entend régulièrement dire que ça fait mal, alors on s'inquiète. Un garçon peut avoir du mal à contrôler son érection et le sexe d'une fille à être suffisamment lubrifié. Tout ça s'arrange facilement si on prend son temps et qu'on cherche à se détendre au maximum.

## ET LA VIRGINITÉ DANS TOUT ÇA ?

Chaque personne a sa propre définition de la virginité. En général, on considère qu'on n'est plus vierge lorsqu'on a eu son premier rapport sexuel. Alors, c'est quoi pour toi un « rapport sexuel » ?

N'hésite pas à questionner tes ami-e-s pour te faire un avis.

# LA CONTRACEPTION





LE LENDEMAIN



# LA CONTRACEPTION

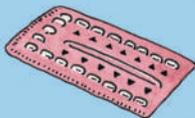
## C'EST QUOI ?

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

## À QUOI ÇA SERT ?

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

### PILULE



À AVALER TOUS LES JOURS

### IMPLANT

POSÉ DANS LE BRAS POUR 3 ANS



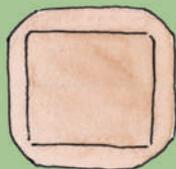
DISPOSITIF INTRA UTÉRIN (DIU)



POSÉ DANS L'UTÉRUS POUR 5 ANS

### PATCH

À POSER SUR LA PEAU 1 FOIS PAR SEMAINE



### ANNEAU



À POSER AU FOND DU VAGIN POUR 3 SEMAINES

## C'EST QUOI LES DIFFÉRENCES ?

Il y a une grande diversité dans les modes d'utilisation. Tu peux choisir celui qui t'est le plus adapté.

Pour les garçons, aujourd'hui, seul le préservatif est disponible. Mais ça n'empêche pas de s'intéresser à la question !

## ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

Rupture de préservatif, oubli de pilule...

ça ne fonctionne pas toujours comme prévu.

Il existe deux contraceptions d'urgence disponibles sans ordonnance et à utiliser le plus rapidement possible après le rapport : la pilule d'urgence (appelée à tort « pilule du lendemain ») ou le DIU.

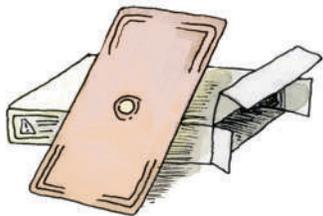
Si tu es enceinte et que toi et ton partenaire ne souhaitez pas avoir d'enfant, il est possible de pratiquer une Interruption Volontaire de Grossesse (IVG).

Le délai maximum pour pratiquer l'intervention est de 12 semaines de grossesse. Ce choix peut être difficile mais si tu sais vers qui te tourner tu pourras réagir plus rapidement. Une mineure doit être accompagnée par une personne majeure de confiance.

## COMMENT CHOISIR ?

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

GRATUITE MÊME  
EN PHARMACIE  
POUR LES MINEURES !



# LES PRÉSERVATIFS



IL Y EN A PLEIN,  
JE PRENDS QUOI  
DANS TOUT ÇA ?!



XL...

AAAAH,  
LE VANTARD!

CHUT!  
TWITTE-LE TANT  
QUE T'Y ES!



GOÛT BANANE ...  
SI ELLE A ENVIE DE  
GÔTER !

PFFF !  
T'ES CON,  
VAS-Y T'ES  
LOURD.



OAH! CEUX-LÀ, ILS VIBRENT  
ET CEUX-LÀ, ILS S'ALLUMENT  
DANS LE NOIR !! DINGUE!

YEAH, LA FORCE  
SERA EN TOI !  
BZZIU BZZIU

BON, VA POUR  
"NATURAL"



MOUAI... VAUT  
MIEUX FAIRE  
SIMPLE AU  
DÉBUT



ATTENDS, JE PEUX PAS  
PASSER EN CAISSE JUSTE POUR  
ÇA ! LA HONTE !



STRESSE PAS !  
ATTENDS-MOI ICI,  
J'AI UNE  
SOLUTION !



TU VAS VOIR, ENTRE LE  
SODA ET LES CHIPS ÇA  
PASSERA INCOGNITO !

# LES PRÉSERVATIFS

## C'EST QUOI ?

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

**À QUOI ÇA SERT ?** Dès le premier rapport sexuel et utilisés à chaque

pénétration, ils protègent des Infections Sexuellement Transmissibles (p. 58). Ils servent également de moyen de contraception.

## OÙ LES TROUVER ?

CPEF  
CDAG

**GRATUIT !**

Associations de prévention  
Infirmerie scolaire

Pharmacie  
Grande surface  
Distributeurs  
Sites internet...

**PAS  
GRATUIT !**

(p. 62-63)

## ALORS, J'EN FAIS QUOI ?

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

## C'EST POUR QUI ?

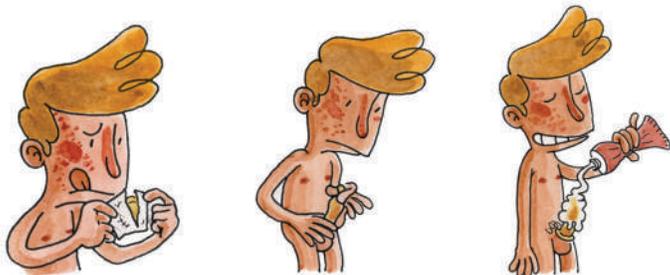
En général, ça s'utilise à deux ! Tout le monde peut en acheter ou en récupérer gratuitement.

## ET QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?

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

## COMMENT ÇA SE MET ?

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



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

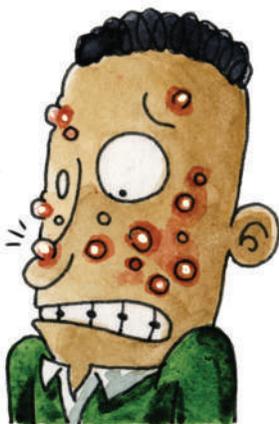


Une fois le préservatif posé, veille à bien diriger le pénis à l'intérieur.

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

# LES IST\*

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



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



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



...MAIS LE JEUNE EN OUBLIE PARFOIS LES IST

AAH MEHDI,  
ALORS TOUJOURS  
AMOUREUX ?

OUI DOCTEUR TOUJOURS,  
MAIS LÀ DEPUIS QUELQUES  
JOURS ÇA ME DÉMANGE  
AU ZI..., ENFIN VOUS  
VOYEZ QUOI !!

GRAT  
GRAT

GRAT  
GRAT

GRAT  
GRAT  
GRAT  
GRAT

GRAT  
GRAT



# LES IST

## C'EST QUOI ?

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

## ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

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



## MAIS C'EST SALE ?

Un sexe pas propre, une culotte pas lavée, des poils un peu longs, des WC suspects...

**Non, les IST ne sont pas liées à un manque d'hygiène.**

Tout le monde peut être concerné dans sa vie sexuelle, il n'y a donc pas à en avoir honte.

## ALORS, COMMENT JE PEUX SAVOIR ?



Si tu observes quelque chose de différent au niveau de ton sexe ou si tu as un doute, tu peux pratiquer un test de dépistage.

Il s'agit d'une prise de sang, analyse d'urine ou prélèvement local que tu peux faire en centre de dépistage (p. 63) ou demander à ton médecin.

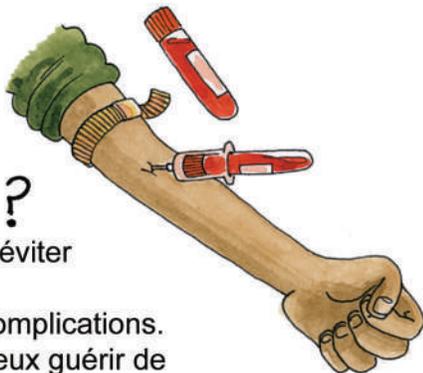
## LE DÉPISTAGE, À QUOI ÇA SERT ?

Si tu as une IST, tu peux te faire soigner et éviter de la transmettre à ton/ta partenaire.

Plus tu attends et plus tu t'exposes à des complications.

Même si ce n'est pas agréable à vivre, tu peux guérir de la plupart des IST : chlamydia, condylomes, syphilis, blennorragie.

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



À QUI EN  
PARLER ?

BON, TU VOIS AU  
DÉPART, MEHDI...

ET KEVIN QUI N'ARRÊTAIT PAS  
DE ME COLLER...



FINALEMENT AVEC MEHDI ON  
S'EST MIS ENSEMBLE MAIS SANS  
LE DIRE À PERSONNE PARCE QUE

ET PUIS APRÈS MEHDI IL AVAIT  
PEUR D'ACHETER DES CAPOTES,  
DU COUP...



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



JE DEVRAIS FAIRE,  
QUOI À TON AVIS ?



MIAOU



# À QUI EN PARLER ?

Apprendre à parler, à marcher, à faire du vélo... Jusqu'à maintenant, tes parents étaient la référence pour t'accompagner dans la découverte du monde.

Mais, à l'adolescence, pas toujours facile de leur parler de sexualité : tu peux être gêné-e d'aborder le sujet ou douter de la fiabilité des informations de tes ami-e-s.

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

Voici notre sélection :



## Fil santé jeunes

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

## On s'exprime

[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)

## Choisir sa contraception

[www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)

## Et si ça m'arrivait ?

[www.etsicamarrivait.fr](http://www.etsicamarrivait.fr)

## C'est comme ça

[www.cestcommeca.net](http://www.cestcommeca.net)

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

### Fil santé jeunes

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

### Sida Info Service

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

### Ligne azur (préférences sexuelles)

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



Et pour rencontrer directement les personnes qui pourront te conseiller :

### L'infirmier-ère scolaire

de ton collègue ou de ton lycée

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

**Les centres du MFPP** : mouvement français pour le planning familial

**Les CDAG** : centres de dépistage anonyme et gratuit

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



**Pour obtenir cette brochure, contactez :**

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

01.56.80.33.33  
diffusion@lecrips.net  
[www.lecrips-idf.net/support-prevention-commander](http://www.lecrips-idf.net/support-prevention-commander)

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



**Conception graphique :**

Sess Boudebessé

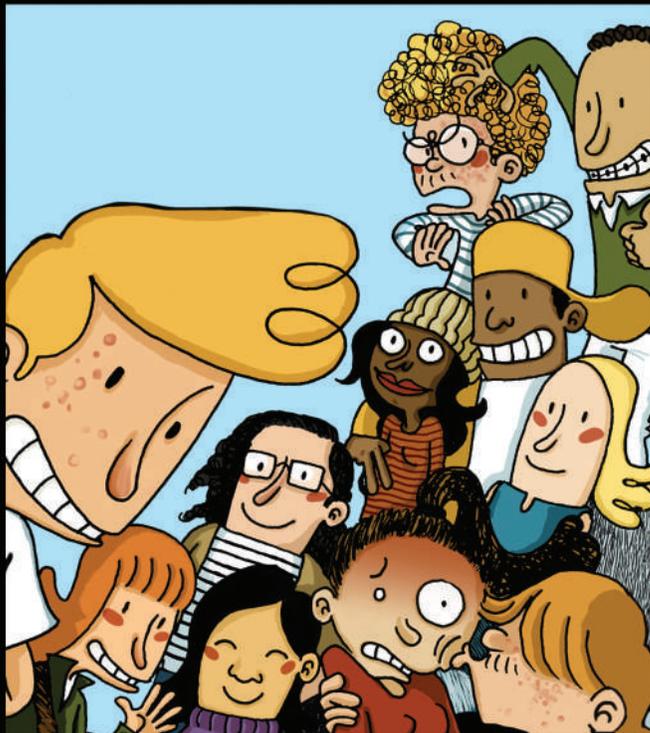
[www.sess.ultra-book.com](http://www.sess.ultra-book.com)

[leblogdesess.blogspot.fr](http://leblogdesess.blogspot.fr)

[10placeducolonelbourgoin.blogspot.fr](http://10placeducolonelbourgoin.blogspot.fr)

**Imprimé en novembre 2014 par :**

Imprimerie ARLYS



**Théo**  
17min.

Ajouter une description

🔍 Identifier | 📍 Ajouter un lieu | ✎ Modifier

J'aime · commenter · partager



14 personnes aiment ça



**Sarah**  
Kevin, t'es lourd !

15 min · J'aime



**Momo**  
Trop bien la photo

6 min · J'aime



**Fab**  
<3 <3 <3

À l'instant · J'aime



**Théo**  
Ecrire un commentaire...



Informier • Prévenir • Former

