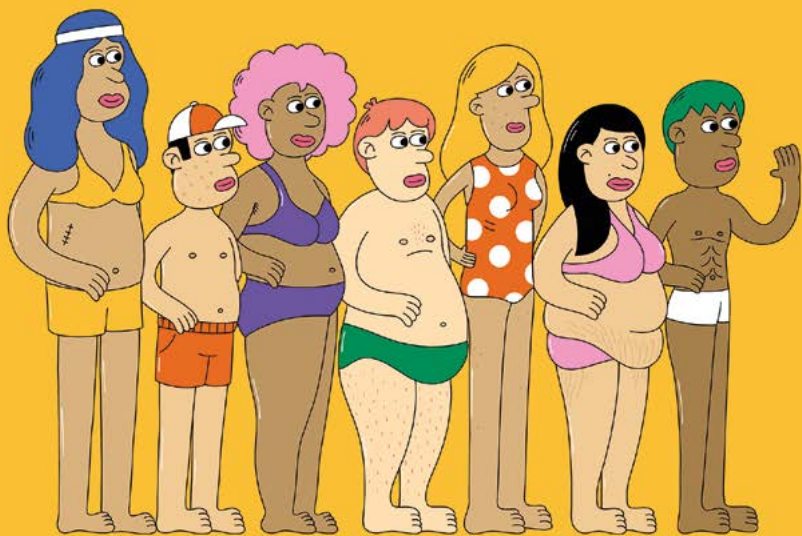


ON *Sex* PRIME.fr

# Questions d'ados

11-14 ans





# Sommaire

<b>À qui poser mes questions ?</b>	<b>2</b>
<b>Le corps</b>	<b>4</b>
<b>Genres et orientations</b>	<b>18</b>
<b>Les critères qu'on nous impose</b>	<b>25</b>
<b>Les relations</b>	<b>34</b>
<b>La sexualité</b>	<b>49</b>
<b>Faire face aux abus</b>	<b>60</b>
<b>Se protéger</b>	<b>73</b>
<b>Sites et contacts qui peuvent t'aider</b>	<b>79</b>

# À qui poser mes questions ?

**Tu as plein de questions sur ton corps, sur les relations, sur les premières fois, sur comment gérer avec tes parents... et tu ne sais pas forcément à qui les poser.**

- Tu peux en parler à tes parents. Ils sont là pour t'aider et te guider.
- Il y a d'autres personnes autour de toi qui peuvent t'apporter de l'aide. Par exemple, dans ton collège, ça peut être : les profs, les infirmiers, les médecins, les psychologues, les assistants de service social, les CPE. À l'extérieur du collège, ça peut être les coachs sportifs, les médecins... Ce sont eux qu'on appelle les « adultes de confiance ».
- Tu peux aussi en parler à tes ami-e-s, ou toute autre personne de ta famille avec qui tu as un lien de confiance. Il vaut mieux choisir des adultes car ils sont majeur-e-s et pourront t'aider si besoin.
- Il y a aussi de nombreux professionnels auxquels tu peux parler ! Ce sont des personnes qui ont de l'expérience et elles ont l'habitude d'écouter les situations des ados. Elles sauront avoir les bons mots pour te donner des explications claires et te rassurer. Elles ne te jugeront pas : aider les autres, c'est leur métier.

**Si tes questions concernent tout ce qui a un rapport avec le corps et la sexualité :**

- Tu peux t'adresser aux professionnels de santé : médecins généralistes, gynécologues, sages-femmes, infirmiers, pharmaciens, psychologues.
- Tu peux te rendre dans un centre de santé sexuelle ou un CeGIDD.
- Tu peux aussi contacter Fil Santé Jeunes via leur chat ou par téléphone.

**Si tes questions concernent plutôt les relations, l'orientation sexuelle ou si tu te sens mal dans ta tête :**

*Va voir p. 79  
les contacts et sites utiles.*

- Tu peux t'adresser aux psychologues, conseillers conjugaux et familiaux, infirmiers, médecins, psychologues ou à des associations spécialisées.
- Tu peux aussi contacter Fil Santé Jeunes, Léia est là ou Écoute contre l'homophobie, via leur chat ou par téléphone.

Parfois, tu ne seras pas sûr-e de savoir si ta question vaut le coup d'être posée, tu auras du mal à formuler ton problème. Ce n'est pas grave, pose-la quand même ! La personne à qui tu vas parler t'aidera à y voir plus clair.



## Comment parler de mes problèmes ?

Tu peux dire pour commencer que tu veux parler de quelque chose d'important pour toi. Si tu le peux, choisis un endroit calme et demande si la personne a le temps de t'écouter.

Pour avoir des conseils tu peux demander de l'aide à un-e ami-e. Il/elle pourra en parler avec un-e adulte pour toi, sans forcément dire qu'il/elle parle de toi.

Dans la discussion, tu peux :

- dire « un garçon », « une fille » ou « quelqu'un » pour éviter de dire de qui il s'agit ;
- préciser ta demande : « je voudrais des conseils », « je voudrais de l'aide », « je voudrais que tu parles à... » ;
- dire à l'adulte que c'est difficile pour toi, si c'est compliqué d'en parler. Par exemple : « j'ai peur d'être puni-e », « je crois que j'ai fait quelque chose de mal », « quand je parle de ça, ça me rend triste/en colère ». Ça aide pour qu'on prenne le temps de t'écouter.

Quand tu ne comprends pas une question ou un conseil, n'hésite pas à demander à la personne qu'elle t'explique plus simplement. Par exemple en disant « tu veux dire que... ? ».



**Le corps**



# C'est quoi la puberté ?

À l'adolescence, le corps fait sa révolution !  
C'est la puberté. C'est différent pour chaque personne,  
mais tout le monde passe par là.

## Chez tout le monde

Tu as une poussée de croissance, tes cheveux deviennent plus gras, tu commences peut-être à avoir de l'acné et des poils sous les aisselles, sur le sexe, les jambes, le visage... Tout ça, c'est à cause des hormones. Certains changements sont visibles, d'autres se passent à l'intérieur du corps.

Et les changements, c'est aussi dans la tête. Ton cerveau devient adulte, et il va continuer d'évoluer pendant plusieurs années ! Tu te fais de nouveaux amis, tu aimes de nouvelles choses, tu as envie de plus d'indépendance, tes parents t'énervent plus qu'avant... C'est un moment où toutes tes émotions sont plus fortes.

Il faut du temps pour s'habituer à ces transformations, c'est normal ! Pour savoir comment gérer tes nouvelles relations, **va voir p. 34.**

## Si tu as une vulve

**Ta silhouette se transforme** : tes hanches s'élargissent, tes seins commencent à se former. Ils peuvent prendre n'importe quelle forme, et c'est fréquent d'en avoir un plus gros que l'autre. Cette différence diminue à la fin de la puberté.

Parfois, parce que tu grandis vite, des vergetures (craquements de la partie superficielle de la peau, qui peuvent apparaître lorsque le corps change) peuvent apparaître. Beaucoup de gens en ont. Des poils vont recouvrir ton pubis, et la forme de ton sexe change. Tes lèvres externes deviennent plus épaisses, tes lèvres internes grandissent.

**À l'intérieur du corps aussi, il y a des transformations.**

Tu le verras avec l'arrivée des pertes blanches et des premières règles. C'est le moment des premières ovulations.

## Si tu as un pénis

Tes muscles vont se développer. Si tu grandis très vite, toi aussi, tu peux avoir des vergetures. Ta voix va devenir plus grave, c'est la mue. **Au début, tu peux avoir du mal à contrôler ta voix et passer des aigus aux graves** en une seule phrase. Ça va passer !

Au niveau du sexe, ton pénis va s'allonger et s'épaissir. Tes testicules vont grossir et vont commencer à produire des spermatozoïdes. C'est fréquent d'avoir un testicule plus gros que l'autre.

C'est à cette période que vont apparaître les premières érections et les premières éjaculations, **qui arrivent souvent sans prévenir.**



Puberté, la révolution ?



## Pourquoi ma pote a des seins et pas moi ?

## Pourquoi mon pote a de la barbe et pas moi ?

Ça ne va pas te plaire : c'est parce que c'est comme ça ! Il n'y a pas de modèle unique et chaque corps va à son rythme. Ça dépend de tes gènes, de ton environnement, de tes habitudes de vie.

La puberté peut s'étaler sur une longue période. Les changements comme la poitrine, la barbe ou l'évolution de la voix peuvent arriver à 11, 15 ou 17 ans, voire plus tard. Tant que la puberté n'est pas terminée, impossible de savoir qui sera le/la plus grand-e !

*Si tu as des questions sur ton corps, n'hésite pas à en parler ! Va voir p. 2 pour des conseils.*

**Ton corps change beaucoup et ça peut être difficile à digérer. Il te faudra peut-être du temps pour accepter tous ces changements.**

### L'hymen

Cette petite membrane de chair souple peut se rompre et saigner lors de la première pénétration. Mais tu savais **qu'un vagin sur trois n'a pas d'hymen** à la naissance ? Ça ne saigne pas toujours aussi, parce que l'hymen peut être très élastique et ne jamais se déchirer, ou se rompre sans saigner, tout simplement. Bref, la virginité, c'est plus une question de point de vue qu'une réalité biologique.

### Le gland de lait

**Ça n'existe pas.** C'est une légende que les plus grands racontent pour impressionner les plus petits. Ton gland ne va pas tomber comme une dent de lait, il restera le même toute ta vie.

# À quoi ça sert d'observer son sexe ?

Ton sexe fait partie de ton corps. **Le regarder et le toucher permet de savoir comment il est fait et à quoi il ressemble en temps normal. Ça te permettra de voir quand quelque chose ne va pas et d'en parler à un-e médecin.**

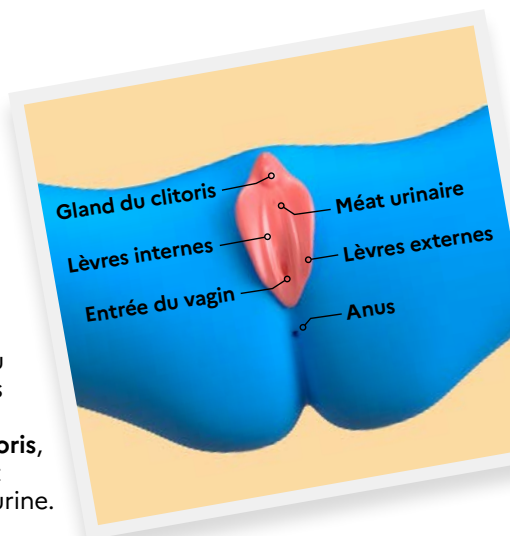
Tu ne verras pas la même chose si tu te regardes debout devant ta glace ou avec un petit miroir, jambes écartées.

## Observer sa vulve

La **vulve** est la partie du sexe qu'on peut voir. Elle comprend les **lèvres externes et internes** et le **gland du clitoris** (le petit bouton à l'endroit où les lèvres se rejoignent). L'ouverture entre les lèvres est l'entrée du **vagin** par où sortent les pertes blanches et les règles. Entre l'entrée du vagin et le **gland du clitoris**, il y a le **méat urinaire**. C'est un petit trou par où sort l'urine.

### Et à l'intérieur ?

Dans le bas de ton ventre, il y a les ovaires, les trompes de Fallope et l'utérus. Les ovaires, c'est là où sont produits les ovules et certaines hormones. L'utérus, c'est l'endroit où va se dérouler la grossesse. L'utérus et le vagin sont séparés par le col de l'utérus.



**L'info en plus :** à l'entrée du vagin il peut y avoir l'hymen, une fine membrane de peau qui se rompt lorsqu'elle est étirée. Tout le monde n'en a pas ! L'absence, la présence ou la forme de l'hymen ne dit pas si la personne a déjà eu un rapport sexuel ou si elle n'en a pas eu.

## Observer son pénis

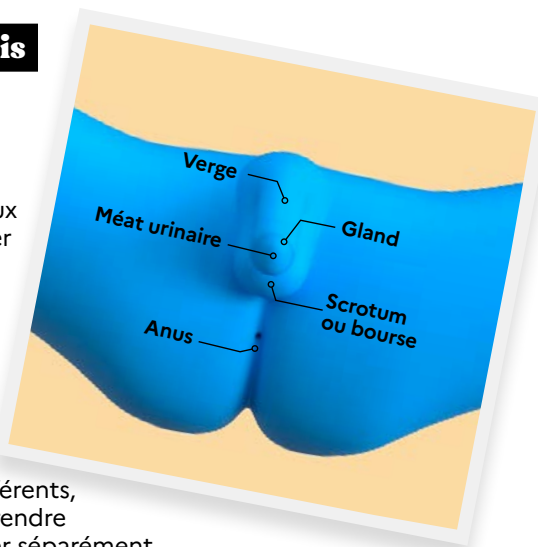
Ton sexe est composé du **pénis** (la verge et le gland) et des **testicules**.

Pour bien voir ton **gland** au bout du pénis, tu peux le **décalotter** (faire glisser la peau qui le recouvre, le prépuce). Si tu es circoncis, tu peux voir ton gland sans avoir besoin de décalotter.

En dessous du pénis se trouvent tes testicules. Si tes deux testicules sont différents, c'est normal. Tu peux prendre l'habitude de les toucher séparément pour savoir s'il y a un changement.

### Et à l'intérieur ?

Derrière ta vessie, la prostate permet de créer le liquide qu'il y a dans le sperme. À l'intérieur des testicules sont fabriqués les spermatozoïdes et des hormones.



**L'info en plus :** la circoncision consiste à retirer tout ou une partie du prépuce pour des raisons culturelles, religieuses ou médicales.

A large orange speech bubble with a blue outline, containing the title text.

# Ça veut dire quoi être une personne intersexe ou intersexué-e ?

**C'est être une personne avec des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas complètement aux catégories « homme » ou « femme ».**

Ces variations peuvent être au niveau des organes génitaux, des hormones, des chromosomes... Dans beaucoup de cas, ça ne se voit pas. On peut être intersexe sans le savoir. Ce n'est pas une maladie. Tu as sûrement déjà croisé des personnes intersexes : 1 à 2 personnes sur 100 sont intersexes. Être intersexe est différent d'être transgenre ou d'être homosexuel-le (**voir p. 22**).

A large green speech bubble with a yellow outline, containing the title text.

# Comment se lave-t-on le sexe ?

Que tu aies une vulve ou un pénis, **tu dois te laver le sexe tous les jours**. Tu peux te laver sous la douche, dans le bain ou au lavabo. Si tu utilises un gant de toilette, il faut que tu le nettoies bien avant et après et que tu le fasses sécher entre les utilisations.

## Nettoyer la vulve

Nettoie ta vulve (c'est-à-dire toute la partie qui est à l'extérieur) avant de te nettoyer les fesses. Tu peux te laver à l'eau claire ou avec un savon sans parfum au pH neutre. **Attention, on ne se lave jamais l'intérieur du vagin, ni avec de l'eau, ni avec du savon.** C'est parce qu'il a un superpouvoir : il est autonettoyant !

Pense à bien rincer et te sécher, surtout au niveau des lèvres et entre les fesses.

## Nettoyer le pénis

Nettoie ton pénis avant de te nettoyer les fesses. Il faut laver le pénis, le gland et les testicules avec un savon sans parfum au pH neutre. **Quand tu laves ton gland, décalotte-le soigneusement.** C'est sous la petite peau qui recouvre le gland que se cachent les microbes et les mauvaises odeurs. Lave-le sans frotter car la peau est très fine.

Pense à bien rincer et te sécher, surtout au niveau des plis des testicules et entre les fesses.

## C'est quoi un phimosis ?

C'est quand l'extrémité du prépuce est trop serrée.

En cas de phimosis, il n'est pas possible de décalotter. Cela peut être douloureux, et dans ce cas, il faut contacter un-e professionnel-le de santé.

*Si tu as des questions sur ton corps, n'hésite pas à en parler ! Va voir p. 2 pour des conseils.*



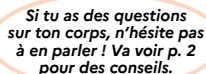
# C'est quoi une mycose ?

C'est une infection des organes sexuels provoquée par des champignons. Elle peut apparaître même quand on n'a pas de rapports sexuels. Les signes d'une mycose peuvent être des démangeaisons, des brûlures, une mauvaise odeur, des petits boutons, des plaques rouges et la peau qui pèle.

En plus, au niveau du vagin, tu peux avoir des pertes abondantes et épaisses. Il faut consulter un-e médecin pour avoir un traitement et soigner la mycose.



# Est-ce que c'est mieux de s'épiler ?



*Si tu as des questions sur ton corps, n'hésite pas à en parler ! Va voir p. 2 pour des conseils.*

**Il n'y a aucune obligation à s'épiler, quel que soit l'endroit de ton corps. Les poils sont propres et naturels.** S'épiler est une question de goût et de mode. Tu fais donc comme tu en as envie : un peu, beaucoup, ou pas du tout !

Les poils ont une fonction protectrice de la peau, notamment au niveau de ton sexe. Ils te protègent contre les microbes et évitent certaines choses désagréables, comme les frottements ou les démangeaisons par exemple.



[Vos questions sur le corps](#)



# C'est quoi les règles ?

Les règles, ou menstruations, on a l'impression que c'est du sang qui coule par le vagin. En réalité, c'est une partie de la paroi de l'utérus qui se détache pour se renouveler. Ça n'est pas de la saleté, ni un nettoyage du corps. Avoir ses règles, ça veut dire que tu peux être enceinte si tu as une relation sexuelle sans contraception. En général, elles arrivent tous les 23 à 42 jours. On appelle cela un cycle.



[Tout savoir sur les règles](#)



# C'est quoi les « pertes blanches » ?

C'est une substance liquide, claire, produite par le vagin pour l'humidifier et pour qu'il reste en bonne santé. La quantité varie en fonction de chaque personne : certaines peuvent en retrouver tous les jours dans leurs sous-vêtements.

Ces pertes sont normales. Leur texture et leur couleur évoluent au fil de ton cycle. En revanche, si elles changent de couleur à un moment ou se mettent à sentir mauvais, ça peut être le signe d'un problème de santé. Tu peux en discuter avec un-e médecin ou un-e sage-femme.



# **Premières règles, comment faire ?**

**Tu peux garder une serviette dans ton sac pour avoir une protection la première fois que tu auras tes règles. Tu peux en trouver gratuitement au collège (voir p. 16). Et il n'y a aucune honte à demander à une amie, ou même à une adulte, si elle peut te dépanner.**

Souvent, les règles arrivent entre 11 et 14 ans. Ça peut être plus tôt ou plus tard. Tu commenceras par avoir des pertes blanches. Puis, un jour, elles deviendront marron. C'est le signe que les règles démarrent. Au début, les cycles, et donc les règles, ne sont pas très réguliers. Ensuite, on apprend à reconnaître les signes propres à chacune : les seins qui gonflent, des crampes dans le bas du ventre, une peau un peu plus grasse...



## **J'ai mal pendant mes règles, c'est normal ?**

**Ça dépend. Avoir un peu mal en bas du ventre pendant les règles, c'est fréquent. Une bouillotte, un médicament contre la douleur, un massage du ventre... peuvent te permettre de diminuer ou stopper la douleur. Mais si tu as tellement mal que ça t'empêche de faire des choses, ce n'est pas normal.**

Si tu ne peux pas sortir de ton lit, que tu as du mal à marcher, si cela te fait vomir ou si tu t'évanouis, mieux vaut en parler avec ton/ta médecin. Il/elle pourra chercher les causes, comme l'endométriose.



# C'est quoi les protections périodiques ou menstruelles ?

Pour absorber les règles, il existe différentes sortes de protections. L'idéal est d'en essayer plusieurs pour trouver celle qui te convient le mieux. Tu peux les choisir en fonction du confort d'utilisation, de leur côté pratique...

Protection	Int/ ext*	Réutilisable/ jetable	Quand en changer**	Nager avec	Prix
Serviette jetable	Ext	Jetable	Max 6 h	Non	€ 2-4 €/paquet
Serviette lavable	Ext	Réutilisable	Max 6 h	Non	€€ 10-15 €/serviette
Culotte menstruelle	Ext	Réutilisable	Max 12 h	Non	€€€ 15-30 €/culotte
Tampon	Int	Jetable	Max 4 h	Oui	€ 3-5 €/paquet
Cup	Int	Réutilisable	Max 6 h	Oui	€€ 15 €/cup
Éponge menstruelle/ tampon lavable	Int	Réutilisable	Max 6 h	Oui	€ 3-5 €/éponge ou tampon

\* Ext : extérieur. Int : intérieur.

\*\* Il est important de les changer régulièrement. Si elles sont gardées trop longtemps, des bactéries peuvent se développer et provoquer des infections graves.

## Où avoir des protections menstruelles gratuites ?

- Au **collège** : à l'infirmerie, en vie scolaire, dans les toilettes s'il y a un distributeur, auprès des copines ou d'un-e adulte en qui tu as confiance ;
- Dans les **centres de santé sexuelle** ;
- Dans certaines **associations** (Les Restos du cœur, Planning familial...).

## Pourquoi on a honte de dire qu'on a ses règles ?

Pendant des siècles, un peu partout dans le monde, on a considéré que c'était sale. **Mais en vrai, les règles n'ont rien de sale ou d'impur : c'est simplement le fonctionnement de ton corps !** Pense à toutes les personnes qui ont leurs règles en ce moment dans le monde.

En fait, c'est plutôt banal. Pas besoin de se cacher : si tu as besoin de mentionner que tu as tes règles, vas-y ! **En parler aide à lever les tabous autour des règles.**



Les règles, c'est galère, comment je fais ?

# Qu'est-ce qui se passe quand on est excité-e ?

Quand on a du désir, le corps réagit surtout au niveau des organes sexuels.

Il y a l'**érection** : quand le clitoris ou le pénis gonflent. On dit qu'ils « bandent ».

Et la **lubrification** : quand le corps se prépare au cas où il y ait une pénétration, il produit un liquide qui « glisse ».

Au niveau du vagin, ce liquide s'appelle la cyprine (on dit parfois « la mouille »). Au niveau du pénis, ce liquide s'appelle le liquide pré-séminal, il peut contenir des spermatozoïdes.

## Pourquoi les garçons ont des érections le matin ?

Lorsqu'on dort, le système nerveux est stimulé, on passe par différentes phases de sommeil. Cela peut alors occasionner des érections pendant la nuit et au moment du réveil.

Tu n'es pas toujours excité et tu n'as pas forcément envie d'avoir des rapports sexuels à ce moment-là.

## C'est quoi l'éjaculation nocturne ?

C'est une émission de sperme qui a lieu pendant la nuit. Tu peux trouver, au réveil, des taches humides sur tes draps ou ton pyjama. C'est ton corps qui fait des tests pour vérifier que tout fonctionne bien. Ça peut être gênant, mais ça arrive surtout au moment de la puberté.

An illustration of a person with short red hair in a pink shirt and blue shorts, seen in a mirror. To the right, a person with long red hair in a blue shirt and pink pants stands on a green rug, holding a large blue female symbol. A speech bubble with a question mark is above her. The background is yellow with a window and a potted plant.

# Genres et orientations

# C'est quoi la différence entre sexe, genre et identité de genre ?

## **Le sexe**

Désigne les **organes génitaux** : le vagin, les lèvres internes et externes, le clitoris, le pénis, les testicules (*voir p. 8-9*, pour en savoir plus sur ton anatomie).

## **Le genre**

C'est un **ensemble de comportements** et de préférences que les gens vont trouver plus « féminins » ou plus « masculins » mais sans que ce soit défini biologiquement : tel ou tel sport, tel ou tel vêtement...

## **L'identité de genre**

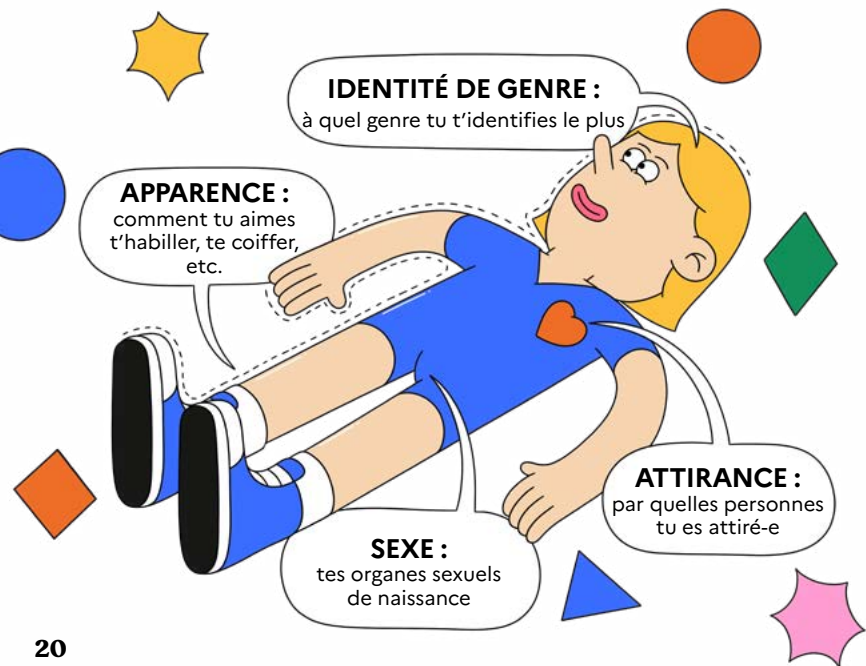
**C'est ce qu'on sent au plus profond de soi** : on peut se sentir « homme », « femme », ni l'un ni l'autre ou les deux à la fois. Quand l'identité de genre correspond au sexe, on dit qu'on est « cisgenre ». Donc si on a un pénis et qu'on se sent homme, on est « cisgenre ». Pareil si on a une vulve et qu'on se sent femme. Quand ça n'est pas le cas, on dit qu'on est transgenre ou non-binaire.

## J'ai entendu un garçon dire qu'il était trans, ça veut dire quoi ?

Quand le sexe de naissance et l'identité de genre ne correspondent pas, on est « transgenre ». Naître avec un pénis et se sentir femme, ça arrive. Comme naître avec une vulve et se sentir homme. C'est ce qu'on appelle la transidentité.

En France, la loi permet aux personnes majeures de changer de prénom et de modifier leur carte d'identité pour faire reconnaître leur genre. Une personne transgenre peut changer son corps avec des hormones ou des opérations, mais ça n'est pas obligatoire. Pour les personnes mineures, il faut l'autorisation parentale.

Il est interdit d'insulter ou de refuser des droits aux personnes trans. C'est de la discrimination (**voir p. 69**).



# C'est quoi l'orientation sexuelle ?

On parle d'orientation sexuelle pour désigner par qui on est attiré-e sexuellement. Il existe plusieurs orientations sexuelles. Aucune n'est mieux ou moins bien qu'une autre.

Souvent, l'orientation sexuelle s'impose comme une évidence. Dans d'autres cas, on hésite, on essaie... C'est tout à fait normal de se poser des questions. Parfois, l'orientation sexuelle s'affirme seulement à l'âge adulte. Et elle peut même évoluer au cours de la vie. Personne ne peut décider à ta place.

Malheureusement, il arrive encore que certaines orientations sexuelles soient l'objet de discriminations. Tu peux aller lire la partie **Faire face aux abus (voir p. 60)** sur ce sujet. Quelle que soit la tienne, tu n'es pas seul-e. Il y a beaucoup d'associations et de ressources qui existent.

*Si tu as des questions sur ton genre et ton orientation, n'hésite pas à en parler ! Va voir p. 2 pour des conseils.*

## Comment savoir qui je suis ?

L'adolescence est une période de grands changements et savoir qui tu es relève parfois du défi.

Qui tu es, ça n'est pas uniquement ton genre ou ton orientation sexuelle. Alors n'hésite pas à tenter plein de nouvelles activités, un nouveau style, écouter de nouveaux artistes...

Et garde ce qui te rend le/la plus heureux-se. Au bout d'un moment, tu te créeras ton propre univers, dans lequel tu te sentiras à l'aise, et ça t'aidera à y voir plus clair sur qui tu es.



# Quelles sont les orientations ?

## **Asexuelle (asexualité)**

C'est l'absence d'attirance ou d'envie sexuelle, quel que soit le genre des personnes.

## **Bisexuelle (bisexualité)**

C'est avoir une attirance à la fois pour des personnes du même genre que soi et celles de genre différent.

## **Hétérosexuelle (hétérosexualité)**

C'est avoir une attirance pour des personnes qui n'ont pas le même genre que soi.

## **Homosexuelle (homosexualité)**

C'est avoir une attirance pour des personnes du même genre. On utilise aussi les mots gay pour les garçons et lesbienne pour les filles.

## **Pansexuelle (pansexualité)**

C'est avoir une attirance pour des personnes quel que soit leur genre.

L'orientation sexuelle (qui on aime) est différente de l'identité de genre (qui on est) : on peut être une personne trans et hétérosexuelle.



# C'est quoi un coming out ?

« Faire son coming out », c'est partager avec les autres son orientation sexuelle et/ou son identité de genre.

## Je fais un coming out

Tout d'abord, sache que tu n'es jamais obligé-e de le faire ! Après, c'est à toi de décider quand et comment tu souhaites en parler. C'est comme tu peux, comme tu veux, comme tu le sens.

Tu peux commencer par en parler à un membre de ta famille, ou un-e ami-e, ou encore un-e prof en qui tu as confiance. Tu peux le faire par étapes : une lettre, une conversation...

**La façon qui te semble la plus simple sera sûrement la meilleure pour commencer. Tu peux demander conseil à une personne l'ayant déjà vécu.** Cela pourra, par exemple, t'aider à répondre aux éventuelles questions de tes proches.

Quelle que soit la réaction de la personne en face de toi, cela ne doit pas remettre en question qui tu es : **tu es le/la seul-e à savoir comment tu te définis.** Parfois c'est difficile car les réactions des autres sont différentes de nos attentes. Si tu subis des insultes ou des menaces, **va voir p. 63.**

## Un-e proche fait son coming out

C'est un moment important pour la personne qui t'accorde sa confiance. Le plus important est de le/la rassurer et lui dire que votre relation ne va pas changer. Il/Elle est la même personne qu'avant son coming out !

Pour t'informer sur le sujet, **regarde à la p. 79** les ressources disponibles.

Tu peux avoir besoin d'un peu de temps pour intégrer l'information. Parfois, il vaut mieux ne pas réagir immédiatement. Cela évite de tenir des propos discriminants (**voir p. 71**) ou de dire des phrases maladroitement que tu pourrais regretter. Et souviens-toi : tu ne dois pas répéter ce que t'a dit ton proche à d'autres personnes sans son accord.

## C'est quoi l'attirance ?



Comment savoir si je suis amoureux-se ?

On peut différencier :

### **L'attirance physique**

Les personnes dont le corps t'attire, que tu aimes regarder ou que tu as envie d'embrasser.

### **L'attirance sentimentale, romantique**

Les personnes dont tu tombes amoureux-se. Ça peut être quelqu'un que tu admires, à qui tu penses beaucoup, pour qui tu as beaucoup de tendresse...

On peut être asexuel-le mais vouloir avoir une relation amoureuse. On peut aussi désirer quelqu'un dont on n'est pas amoureux-se. Pour plus d'informations, **va voir p. 57**.



**Les critères  
qu'on nous impose**

# Est-ce que mon corps est normal ?

Si ce qui t'inquiète, c'est d'avoir trop de poils ou que ton pénis est trop petit, c'est le cas de beaucoup de personnes : à force de voir des modèles inatteignables (et surtout retouchés) sur les réseaux sociaux, on se pose des questions. Mais tout ça, ce sont des critères qu'on nous impose et qui évoluent avec le temps.

Avec l'adolescence, ton corps change beaucoup et ça peut te prendre du temps de t'accepter. **Rappelle-toi que toutes les formes et tailles de corps sont OK. Le modèle standard n'existe pas !**



## Pourquoi je me sens différent-e des autres ?

Il y a tellement de changements à l'adolescence, dans le corps et dans la tête, que ça peut être compliqué de savoir qui on est. Et on se sent différent-e des autres.

À ton âge, il y a aussi beaucoup de pression à être comme les autres. Peut-être que tu n'as pas encore trouvé des ami-e-s qui te correspondent vraiment ? Des personnes avec les mêmes centres d'intérêt que toi et qui te comprennent.

Peut-être aussi que tu te sens différent-e sur ton orientation sexuelle. Ça peut être difficile car les gens partent souvent du principe que tout le monde est hétérosexuel.

*Si tu as des questions sur les différences, n'hésite pas à en parler !  
Va voir p. 2 pour des conseils.*

Tu as le droit de te questionner. Mais, si ça te conduit à te renfermer et te cause de la souffrance, il vaut mieux en parler pour trouver de l'aide.

### Témoignage

« J'ai l'impression que tout le monde aime les mêmes choses sauf moi. Bah du coup je fais semblant. Le seul moment où j'ai l'impression d'être moi-même ben c'est genre dans ma chambre sans personne. »

YANIS • 12 ANS

# Rose pour les filles et bleu pour les garçons ?

Certaines représentations ont du mal à sortir de notre tête, et surtout celles sur les femmes et les hommes ! **On les appelle stéréotypes de genre. Ça veut dire que les filles et les garçons ne sont pas forcément éduqués pareil** : on laisse les filles pleurer, mais pas les garçons.

Sauf que... **tout le monde a le droit de faire ce qui lui convient et de ressentir ses émotions** : une fille a le droit d'être en colère, un garçon a le droit d'être triste ou sensible. Ces fausses idées se retrouvent aussi dans la sexualité : « les garçons ont plus de besoins sexuels » ou encore « une fille qui a plusieurs partenaires est une fille facile ». C'est faux.

## Pourquoi ça choque mes parents quand les garçons portent des jupes ?

Selon les cultures, les époques et les pays, ce qui est « normal » change. Selon là où on a grandi on trouve que certaines choses sont normales, alors que ça serait très bizarre pour d'autres personnes.

Chaque société a ses propres codes. Ça peut concerner des choses qu'on nous a tellement répétées qu'on trouve ça normal, et **qu'on ne se demande plus pourquoi c'est comme ça**. Comme les garçons et les jupes dans notre société.

Alors qu'en Écosse par exemple, les hommes en portent parfois : on appelle ces habits traditionnels des kilts.

## Discriminations

Si on se moque de toi parce que tu es différent-e des critères que le groupe impose, on appelle ça de la discrimination.

Pour savoir quoi faire en cas de discrimination, rendez-vous **p. 69**.



## C'est quoi le handicap ?

**C'est une situation dans laquelle quelqu'un est limité de manière permanente dans ses activités physiques, sociales ou intellectuelles. Le problème vient le plus souvent du fait que tout est pensé pour des personnes sans handicap.** Il y a des handicaps très différents, par exemple, un organe en moins ou des difficultés à parler.

Certains se remarquent rapidement et d'autres se remarquent seulement dans certaines situations. En France, 80 % des personnes en situation de handicap ont un handicap qu'on ne voit pas en regardant la personne, comme être sourd-e ou être dyslexique.

Dans tous les cas, aucun handicap n'empêche d'avoir une vie sentimentale et sexuelle et de ressentir du plaisir.



# Comment être moi-même ?

Grande question ! Le mieux, c'est d'arriver à mettre les critères qu'on nous impose à distance, qu'ils ne t'influencent pas. Facile à dire mais ça peut être plus dur à mettre en pratique.

Prends le temps de réfléchir et de te poser des questions simples : **qu'est-ce que tu aimes ? Quelle activité te rend heureux-se ? Petit à petit, tu vas apprendre à te connaître.** Interroge-toi aussi sur les choses à la mode : pourquoi c'est tendance ? Est-ce que ça a du sens pour toi ? À force tes goûts et tes idées vont s'affirmer, tu pourras plus facilement te défaire des normes et faire le tri entre ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas.

**Quoi que tu fasses, il y aura quelqu'un pour donner son avis, alors autant faire des choses qui te plaisent, te sentir toi-même et être satisfait-e.**



# C'est quoi se faire influencer par les autres ?

C'est quand quelqu'un tente de te faire agir d'une certaine manière et que tu te laisses convaincre. Comme ton/ta pote qui porte des vêtements d'une certaine marque parce que c'est ce que tout le monde porte.



Ça peut aussi être sur les réseaux, par exemple, les influenceur-euse-s t'incitent à acheter des baskets, du maquillage qu'ils/elles trouvent super.

Ils/Elles sont payé-e-s pour en faire la publicité et ne sont pas toujours sincères. Tu n'as pas besoin de suivre tous leurs conseils pour trouver ton style !

On peut aussi être influencé-e par les images auxquelles on est exposé-e. Sur les réseaux sociaux, on voit beaucoup de corps « parfaits » et on a envie de leur ressembler.

Mais ils/elles sont maquillé-e-s, utilisent des filtres et ont parfois fait de la chirurgie esthétique pour modifier leur apparence.

Ne cherche pas à les imiter, un corps ou un visage sans défaut, ça n'existe pas. Dans la vie, tout le monde a des imperfections, c'est ce qui te rend humain-e.



## **Est-ce qu'on peut se faire influencer en bien ?**

**C'est possible. Par exemple quand les personnes autour de toi partagent des infos qui te permettent de prendre tes propres décisions et d'avoir une vie avec laquelle tu es content-e et dont tu peux être fier-ère.**

D'ailleurs c'est certainement ce qu'essayent de faire tes parents quand ils te donnent des conseils ou veulent que tu réussisses bien à l'école. Mais tu peux être en désaccord avec ce qu'ils te disent, pour suivre ta propre voie. L'important c'est que tu réfléchisses à ce que tu veux. Ça te permettra de mieux te connaître et de pouvoir discuter avec eux.

## Est-ce que je dois faire comme les autres ?

Si ça te plaît, tu peux. Faire comme tout le monde peut aussi être rassurant. Ça peut t'aider à te sentir intégré-e dans un groupe.

À condition que tu sois en accord avec ça. Si au fond de toi, tu te sens mal de faire comme les autres, parce que ça n'est pas tes goûts ou ta manière de penser, alors tu n'es pas obligé-e.

La personne avec qui tu vas passer le plus de temps dans ta vie, c'est toi. C'est important de savoir ce que tu aimes, ce qui te fait du bien et de respecter ça.

## Pourquoi je me sens moins bien après être allé-e sur les réseaux sociaux ?

Sur les réseaux, on voit plein de gens avec des corps minces, musclés, beaux et on envie leur vie de rêve.

Après on se compare : est-ce qu'on est aussi bien que ces personnes-là ? Se comparer est normal, mais il faut garder en tête que **la plupart des photos et des vidéos sont retouchées** ; les gens qui postent sur les réseaux ne montrent qu'une petite partie de leur vie.

Pour te sentir mieux après être allé-e sur les réseaux, **tu peux faire le tri dans les comptes que tu suis, pour ne garder que ceux qui te font du bien. Tu peux aussi mettre une limite de temps par application sur ton téléphone.**

Si ce que tu vois sur les réseaux fait que tu penses du mal de toi, il est important d'en parler.

# Le porno

## C'est du mytho ?

Le porno – ou la pornographie –, ce sont des images et vidéos, où l'on met en scène des actes sexuels pour créer de l'excitation sexuelle. C'est du cinéma, avec des acteur-rice-s qui jouent un rôle. Souvent, ils ont des corps qui se ressemblent tous et pratiquent des actes sexuels impressionnants. Ces images ne correspondent pas à la réalité et montrent des relations femmes-hommes inégales, voire violentes. Ce qui est montré est très différent de ce qui se passe vraiment dans les rapports sexuels.



Au secours, j'ai vu du porno !

## Et si j'en ai vu ?

Le porno, c'est créé pour les adultes. Si tu te sens mal, que tu en regardes pour faire comme les autres, ou si tu te poses des questions après avoir vu du porno, mieux vaut en parler pour éviter que ça ait un impact sur ton imagination ou la façon dont tu vois ton corps et celui des autres.

**Tu peux trouver des conseils p. 2.**


## On m'en a montré, est-ce que c'est grave ?

Montrer des images pornographiques à une personne contre sa volonté **est une agression**. C'est interdit (et puni par la loi) de montrer des images pornographiques à quelqu'un de moins de 18 ans. Même si c'est un-e mineur-e qui montre à un-e autre mineur-e, c'est interdit. Il est aussi interdit de mettre en scène des personnes de moins de 18 ans dans des films ou des photos pornographiques

(voir p. 66).

# Les relations





# **C'est normal de vouloir passer plus de temps avec mes ami-e-s que ma famille ?**

Sortir et passer du temps avec tes ami-e-s, c'est nouveau et tu trouves ça génial. Rire, partager des histoires du collègue, regarder des vidéos... !

**Ensemble, vous êtes fort-e-s et vous osez faire plus de choses. En passant du temps avec eux/elles, tu apprends à te définir, à savoir ce que tu aimes ou pas. C'est normal que tu veuilles les voir de plus en plus.**

En même temps, avec tes parents et tes frères et sœurs, tu trouves que tu n'es pas compris-e, tu as l'impression que c'est une obligation de passer du temps avec eux et tu as peut-être moins envie de faire des activités avec eux. Mais ta famille reste une part importante de ta vie. Pour que tout le monde y trouve son compte, tu peux essayer de prévoir des temps pour chacun. Comme ça, tu gardes un équilibre.

## Pourquoi c'est tendu avec mes parents ?

À l'adolescence, les parents peuvent nous agacer et parfois même nous faire honte. Ça ne veut pas dire que tu ne les aimes plus. **Mais vous avez du mal à vous comprendre : ils ont peut-être du mal à te voir grandir et toi tu veux plus d'indépendance.** Communiquer peut être plus difficile.

**La plupart du temps, il y a des solutions.** D'abord, parce que les parents veulent souvent protéger leur enfant et garder un lien privilégié. Parfois trop, parfois maladroitement. Mais le conflit naît souvent d'un sentiment d'amour. C'est important de s'en rappeler.

Ensuite, rappelle-toi que **tes parents peuvent t'écouter et t'aider si tu as des problèmes.** Ils peuvent t'aider dans tes décisions tout en te laissant réfléchir par toi-même et te soutenir dans les moments difficiles.

Parfois les parents n'arrivent pas à remplir ce rôle, ne savent pas comment t'aider, voire peuvent te faire du mal. Si tu as besoin d'aide, tu peux aller **voir p. 79** ou appeler Fil Santé Jeunes.

### Témoignage

« Avec mes parents c'est tendu. Dès qu'on se parle ça crie. Mon meilleur ami m'a dit d'en parler avec la psy du collège mais je sais pas trop. »

NATHAN • 11 ANS

### Témoignage

« Ma daronne stressait dès que je parlais de mon mec. Ça me saoulait, alors je lui ai proposé de le rencontrer. Depuis, ça va mieux. »

CHARLIE, 14 ANS

## Comment aborder un sujet difficile avec mes parents ?

Tu peux te demander ce que toi tu veux avant la discussion. Pour avoir une discussion la plus sereine possible, quelques conseils :

- Préparer ce que tu veux leur dire pour essayer d'être clair-e et direct-e, par exemple en l'écrivant avant.
- Choisir un moment calme où tout le monde est disponible.
- Demander à tes parents ce qu'ils attendent de toi.
- Parler uniquement de toi et de ce que tu ressens. Utilise le « je » pour décrire la situation.
- Si tu sens tes émotions t'envahir, tu peux souffler avant de parler et boire un verre d'eau. Et si tes émotions sont trop importantes, que tu as besoin de crier ou de pleurer, ne les retiens pas, laisse-les venir (soit avec tes parents, soit seul-e), elles sont là pour une raison.
- Si c'est trop, demande si vous pouvez reprendre la conversation plus tard.

## **Mes parents ne comprennent pas pourquoi j'écris à mes ami-e-s sur les réseaux sociaux alors que je les ai vu-e-s toute la journée...**

Les réseaux sociaux font partie de la vie. Grâce à eux, tu peux rester en contact avec tes ami-e-s même après les cours. Tu as envie de leur partager ce que tu vois sur les réseaux, vous pouvez vous aider pour les devoirs...

**N'hésite pas à expliquer à tes parents comment tu utilises tes réseaux sociaux, cela peut les rassurer.**

Peut-être que tes parents ont l'impression que tu es « scotché-e » sur ton téléphone et aimeraient profiter du temps avec toi. Mais parfois, ils ne se rendent pas compte qu'eux aussi y passent beaucoup de temps !

Vous pouvez décider ensemble de règles que tout le monde suit : mettre un minuteur sur les portables pour voir qui l'utilise le plus, interdire le téléphone pour tout le monde de 19h à 21h... À vous de décider. L'important, c'est que tout le monde participe.

## **Mes parents ne comprennent pas que j'ai des ami-e-s que je n'ai jamais rencontré-e-s...**

Tes parents ne comprennent pas forcément car ils ont sûrement peur que ce soit des personnes avec de mauvaises intentions. Eux non plus ne les ont jamais rencontrés et ne les connaissent pas.

Pour les rassurer, tu peux :

- expliquer que cela te permet d'échanger sur des passions ou expériences que tes ami-e-s au collège ne partagent pas forcément. Ça peut être important pour t'épanouir !



- rappeler que ça ne t'empêche pas de passer du temps avec les gens de ta classe, tes voisin-e-s ou le groupe avec qui tu fais des activités extrascolaires ;
- montrer que tu prends des précautions : tu ne mets pas ton vrai nom sur les réseaux, tu ne partages pas d'informations ou de photos personnelles... Explique-leur comment fonctionnent les réseaux, ça les rassurera (**voir p. 45**).

Parfois, tes parents s'inquiètent parce qu'ils trouvent que tu passes trop de temps en ligne. Si tu t'isoles de tes proches, il faut en parler.



## **C'est quoi une relation saine ?**

**C'est une relation où tu ne te forces pas à dire ou faire des choses, où tu n'as pas besoin de cacher ou modifier des choses de toi pour te sentir accepté-e. C'est valable en amour ou en amitié. Chacun-e respecte l'autre, ses goûts, ses désirs, et on peut parler de ses émotions.**

Si l'amitié, ou l'amour, est conditionnée par exemple, à des échanges matériels (des cadeaux, de l'argent...) ou si c'est tout le temps des moqueries sur la même personne, ce n'est pas sain. **Va voir p. 66** pour évaluer ta relation.

## C'est obligé d'avoir des ami-e-s ?

Ça dépend, certain-e-s se sentent mieux seul-e-s. Tout le monde est différent ! Ce qu'il faut, c'est être OK avec ta propre situation.

Tu as l'impression qu'il faut avoir beaucoup d'ami-e-s pour être cool ? En fait, il n'y a pas de règle : on peut avoir un-e seul-e pote et être heureux-se. **Ça n'est pas ton nombre d'ami-e-s qui te donne de la valeur !**

Et puis, les potes, ça peut changer avec le temps. Tu peux faire de nouvelles rencontres ou t'éloigner de certain-e-s ami-e-s car tu as de nouveaux centres d'intérêt.

En revanche, si tu te sens isolé-e et triste, n'hésite pas à en parler, en appelant Fil Santé Jeunes par exemple.

*Si tu as des questions sur l'amitié, n'hésite pas à en parler ! Va voir p. 2 pour des conseils.*

## Les potes, comment faire pour que ça reste cool ?

Les potes, ça peut t'aider à te sentir bien, mais parfois il y a des embrouilles. Rassure-toi, les disputes, ça arrive. C'est assez normal que vous ayez des désaccords car c'est une période de grands changements pour tout le monde. Si vous en parlez, ça permettra de mieux vous comprendre, et ça évitera que ça recommence.

**Si les disputes sont très fréquentes, ça vaut le coup d'en parler à d'autres personnes.**

## Mes ami-e-s se moquent de moi, c'est normal ?

Parfois, les potes se taillent entre eux/elles. Ça peut être drôle mais si c'est « non-stop », cela peut diminuer ta confiance en toi. Surtout si tes ami-e-s insistent sur quelque chose avec lequel tu es déjà mal à l'aise. N'hésite pas à leur en parler. Ils/elles ne se rendent peut-être pas compte que cela te touche. **S'ils continuent à se moquer, ça peut être du harcèlement.** Si tu te sens mal à cause de tes potes, il est très important d'en parler à un-e adulte de confiance. Et si de ton côté tu as l'habitude de tailler tes potes, pense aussi à les complimenter de temps en temps, ça fait toujours plaisir ! Et s'ils/elles posent des limites, respecte-les !

Faire des blagues sur ton orientation sexuelle, ton identité de genre, ta couleur de peau... ce n'est pas une moquerie. C'est de la **discrimination** et c'est interdit, *va voir p. 69.*

## Comment savoir si je suis amoureux-euse ?

Déjà, il faut définir ce qu'est l'amour pour toi. Ça peut être une passion, une attirance physique, une forte connexion émotionnelle, une immense tendresse ou encore une grande complicité. Ça peut aussi être tout ça à la fois. Le point commun de toutes ces définitions de l'amour : **aimer, c'est respecter l'autre, ne pas vouloir le/la changer et accepter qu'il/elle soit différent-e de toi.**

Si tu te sens très attiré-e par une personne et qu'en plus vous avez une connexion émotionnelle très forte, c'est sûrement de l'amour.

## Être jaloux-se

C'est courant mais **ce n'est pas une preuve d'amour**, ni d'amitié. C'est souvent un **manque de confiance en soi** (et en l'autre), qui se passe dans la tête. Il faut en parler, sinon elle peut rendre la relation toxique et la briser.

Si on n'arrive pas à la gérer, on peut se faire aider. Pour connaître les 8 règles d'or pour avoir des relations saines, **va voir sur onSEXprime.fr**.



## C'est quoi draguer ?

C'est quand quelqu'un te plaît, que tu veux lui montrer ton intérêt et même créer un intérêt en retour. Pour draguer quelques conseils : **reste toi-même et mets ce que tu aimes de toi en avant. Ça ne sert à rien d'en faire trop.**

N'hésite pas à **poser des questions** sur ses passions, ses idées, ses problèmes. Fais attention à ce qu'il/elle te raconte, tu pourras lui en reparler ensuite. Si tu sens de la gêne, ou qu'il/elle ne veut pas parler d'un sujet, n'insiste pas ! Bien sûr, il y a plein d'autres manières de draguer et de montrer à l'autre personne qu'elle t'intéresse.

Ce qui n'est PAS de la drague : interpellé quelqu'un dans la rue ou envoyer un nude par surprise. Et surtout, **si on te dit non, tu n'insistes pas**. Ça arrive à tout le monde de se faire recaler. Ça peut être dur, mais il faut respecter la décision de l'autre. **La drague, ça se fait à deux.**

# Comment gérer une rupture / quand on se fait recalé ?

Ne pas ou ne plus être aimé-e par celui/celle qu'on aime est douloureux. C'est difficile pour les deux personnes.

## Tu ne ressens pas ou plus de sentiments pour la personne qui t'aime ?

Pour que ça soit moins difficile pour elle, il vaut mieux le dire avec respect. Communiquer, ça demande du courage. « **Ghoster** » ou envoyer un message rapide, ce n'est pas respectueux pour l'autre ni pour toi. Par contre, si la personne insiste ou te menace pour que vous soyez ensemble, ce n'est pas normal. Va voir la partie **Faire face aux abus** (p. 60).

## Tu t'es fait larguer, on t'a recalé-e ?

C'est normal de se sentir triste. Même si c'est difficile à croire, sache qu'avec le temps, **la douleur va passer** : on s'occupe autrement, on fait d'autres rencontres... Prends du temps pour toi et avec tes proches si tu en ressens le besoin. **Fais des choses simples qui te font du bien habituellement.**

Si la tristesse prend trop de place, il est important d'en parler à quelqu'un.

Si tu as des questions sur les ruptures, n'hésite pas à en parler ! Va voir p. 2 pour des conseils.

## On me demande d'envoyer des nues, mais je suis mal à l'aise.

Tu n'es pas obligé-e d'envoyer des nues quelle que soit la personne, même si c'est ton copain ou ta copine.

Avec les réseaux sociaux, on partage de plus en plus d'images, dont des photos ou vidéos sexy. Mais c'est juste une pratique parmi d'autres, **il n'y a aucune obligation**. Si on te dit que tu es nul-le et que la relation va s'arrêter si tu ne le fais pas, c'est du chantage. Dans ce cas il vaut mieux t'éloigner de cette personne : la relation que vous avez est peut-être toxique. **Si on te force, c'est très grave, va voir p. 72.**

Tu ne dois rien à ton/ta partenaire, et c'est important que si tu refuses de recevoir ou d'envoyer des nues, ça soit respecté. Tu **peux regarder p. 66** pour savoir si ce que tu vis est normal ou pas.



# Comment faire pour que ça reste cool en ligne ?

Ici, on te donne quelques règles pour que ta vie en ligne se passe bien. Il y a en a d'autres, va voir sur notre site !

## **Tu prends une vidéo drôle d'un-e ami-e. Tu publies ?**

Pour le savoir, demande-toi : si c'était moi, est-ce que j'aimerais que tout le monde puisse voir la vidéo ? Dans tous les cas, **demande d'abord à la personne concernée si elle est d'accord**. Si elle dit non, ne le fais pas.

## **Une conversation sur les réseaux sociaux te met mal**

**à l'aise**. Tu as l'impression que c'est allé trop loin ? Coupe la conversation. Si l'autre personne te relance ou te menace, ne réponds pas ; tu peux aussi la bloquer. Préviens un-e adulte de confiance ou contacte le **3018**.

## **Si tu partages ta localisation, autorise seulement**

les ami-e-s que tu as déjà vu-e-s en vrai et en qui tu as confiance. C'est plus sûr de ne pas inclure les amis-e-s virtuel-le-s. Si tu ne peux pas choisir à qui partager ta localisation, il vaut mieux la désactiver. Pour modifier ta localisation partagée, il faut généralement aller dans les paramètres de ton compte.



Pour d'autres conseils  
c'est par [ici](#)

# Est-ce qu'on peut être amoureux-euse d'une personne qu'on n'a jamais rencontrée ?

Échanger avec une personne en ligne peut créer un lien fort si vous partagez une passion, discutez régulièrement et que tu te confies à elle. Peut-être que tu es tombé-e amoureux-euse. Seulement, on ne peut pas faire confiance à 100 % à une personne qu'on connaît uniquement en ligne. Elle peut mentir sur qui elle est, sur son âge... **Il faut donc être très prudent-e et ne jamais partager d'informations personnelles.**

- Organiser un appel en facecam permet d'éclaircir certains doutes. Si tu n'es pas seul-e, ça évitera que l'autre personne se permette des choses déplacées voire interdites (va voir la partie **Faire face aux abus p. 60**).
- Tu peux inviter un-e ami-e à participer à l'appel pour qu'il/elle te donne ses impressions. Tu peux aussi le faire dans une pièce où il y a d'autres gens.

**Et si tu veux rencontrer la personne en vrai, mieux vaut prévenir tes parents et suivre quelques règles importantes que tu peux retrouver sur notre site [OnSEXprime.fr](http://OnSEXprime.fr).**



Pour des rencontres sans galère sur les réseaux



## **J'ai posté en ligne des photos de moi et je regrette, comment faire ?**

Pour les photos que tu as postées en ligne, tu peux les supprimer de tes comptes de réseaux sociaux, ou contacter les différents sites pour qu'elles soient supprimées.

Tu peux regretter pour plein de raisons, c'est toi qui décides ce que tu laisses ou pas sur les réseaux. **Avant de poster, tu peux te demander si tu serais OK pour que tes parents voient la photo ou la vidéo.**

## **J'ai liké quelque chose qui tournait dans un groupe.**

**Commenter, liker, reposer ou partager un contenu moqueur ou haineux, c'est participer au cyberharcèlement**, même si ce n'est pas toi qui as posté la première photo ou les premiers commentaires. Reconnaître qu'on a cyberharcélé quelqu'un est déjà un grand pas.

Si tu le peux, parles-en à un-e adulte de confiance pour recevoir de l'aide.

Tu peux aussi **supprimer les commentaires, photos ou vidéos** que tu as postés, dé-liker les publications ou les messages, et **présenter tes excuses à la personne concernée.**

## Je fais quoi si des photos de moi circulent ?

Si les photos sont postées en ligne sans ton consentement, **il y a une loi qui te protège et qui permet d'effacer les photos intimes qui circulent sur le web. Pour faire effacer les photos, il faut les signaler.**

D'abord, il faut faire des captures d'écran pour avoir des preuves, puis bloquer la personne qui te harcèle, et enfin déposer plainte à la gendarmerie ou au commissariat. Ne reste pas seul-e, fais-toi accompagner d'adultes de confiance même si tu as honte des contenus des images.

Pour les photos qui circulent sur des groupes privés, c'est plus compliqué. Même si c'est toi qui as pris la photo et qui l'a envoyée en privé à quelqu'un, si celle-ci se retrouve sur un groupe alors que tu ne veux pas, **tu as le droit de demander à l'effacer.**

Si c'est une personne avec laquelle tu t'entends bien, tu peux lui demander de les supprimer. Si c'est partagé avec d'autres personnes qui font des commentaires sur la photo, alors **c'est du harcèlement et c'est puni par la loi.** Mieux vaut en parler à un-e adulte pour obtenir de l'aide.

**La priorité, c'est que tu puisses être protégé-e.**

La diffusion de nudes sans le consentement de la personne est parfois utilisée comme moyen de chantage au moment d'une séparation ou lors de problèmes dans une relation. **Partager ces photos, c'est de l'agression, c'est fait pour nuire à la personne et c'est interdit.**

Pour signaler les photos tu peux contacter e-enfance en appelant le 3018 ou directement sur Pharos, le site de signalement des contenus interdits.

# La sexualité

**OUI**

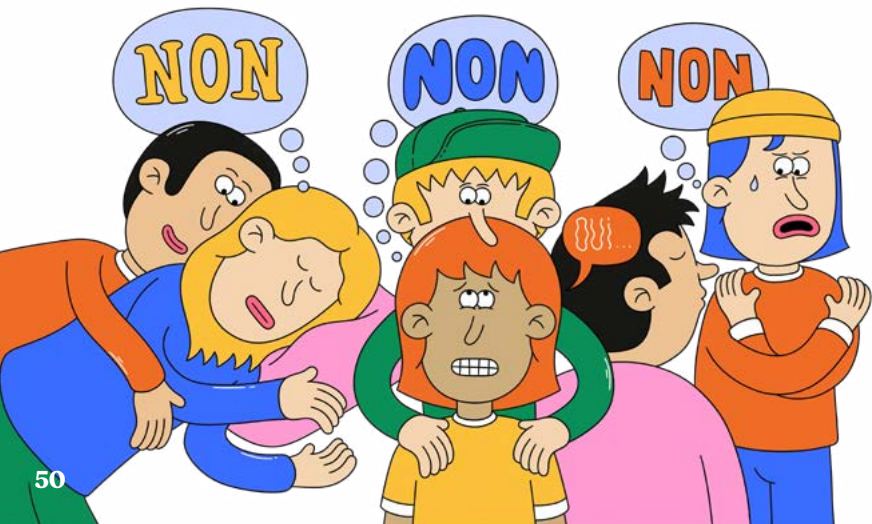
**NON**

# On me parle tout le temps de consentement : c'est quoi ?

Le consentement, c'est donner son accord pour un acte dont on a envie (comme une caresse, un baiser, un rapport sexuel, l'envoi d'un nude...). C'est aussi demander l'accord de l'autre : les deux personnes font partie du consentement.

Que tu donnes ou que tu demandes le consentement, c'est important que les choses soient claires. Le consentement est un comportement qui t'implique : par exemple, deux personnes qui ont envie de s'embrasser vont chacune donner et recevoir le consentement !

Et quand tu ne dis rien, ou que l'autre personne ne dit rien, il n'y a pas de consentement. Donc on ne fait rien.



## Quelques questions pour t'aider à savoir si tu as vraiment envie d'une relation :

- **Quelles émotions ressens-tu ?** Par exemple, si tu as peur, ce sera plus difficile d'être sûr-e de ta décision.
- **Est-ce que tu te sens bien ?** Est-ce que ton corps est détendu ? Que dit ta voix intérieure ? Est-ce que tu as envie ou plutôt pas envie ?
- **Qu'est-ce que tu te sens capable de dire à l'autre ?**  
« J'ai super envie », « Je n'en ai pas envie », « Je ne suis pas sûr-e », « Je ne veux pas du tout » « J'ai envie mais plus tard »...
- Tu peux partager la réponse avec laquelle tu te sens le plus à l'aise en essayant de ne pas culpabiliser. **Tu n'es pas obligé-e de te justifier.**

Pour savoir comment exprimer ton consentement, **va voir p. 55**. Sache qu'on doit toujours respecter le consentement de l'autre **sans insister**.



## Premier baiser, comment faire ?

Le timing est important ! Fais-toi confiance, tu le sentiras. **Et puis, pourquoi ne pas simplement informer l'autre en disant « J'ai envie de t'embrasser » ? On n'embrasse jamais quelqu'un par surprise !**

Il n'y a pas de technique pour « bien » embrasser. Il faut se détendre autant que possible, y aller en douceur et se laisser porter. Tout le monde n'embrasse pas de la même façon !

## C'est quoi un rapport sexuel ?

Ça dépend de ta définition. Pour certaines personnes, c'est dès qu'il y a des caresses, pour d'autres, c'est quand il y a des contacts avec le sexe, avec les mains ou la bouche, et pour d'autres encore, c'est uniquement lorsqu'il y a une pénétration.

**C'est toi qui décides si ce que tu vis est un rapport sexuel ou non. Aucune pratique n'est obligatoire pour que ça soit un rapport sexuel.**

## C'est quoi l'âge de la première fois ?

En France, plus de la moitié des personnes a son premier rapport sexuel **après 17 ans**.

Certaines personnes ne se sentent pas prêtes ou veulent attendre pour des raisons personnelles, morales ou religieuses.

D'autres ont leur première fois plus tôt et par la suite n'auront pas de rapport sexuel pendant longtemps. Chacun-e son rythme et son expérience. **L'important, c'est de se sentir prêt-e.**

Il n'y a pas de loi qui dit à quel âge on peut faire sa première fois. Mais il y a une loi qui dit avec qui tu as le droit (ou pas) d'avoir des rapports sexuels si tu es mineur-e. **Va voir p. 62** pour avoir le détail.

## Si ma première fois est ratée, les autres le seront aussi ?

Peut-être que tu seras un peu déçu-e. Parce que ça n'aura pas été génial-e, ou que tu en attendais trop. Peut-être que tu n'auras pas d'orgasme ou d'éjaculation pour cette première fois. Mais ce n'est pas grave : **le but du rapport sexuel est de partager un moment agréable** avec ton/ta partenaire, pas de faire une performance. Et surtout, ta première fois ne définira pas toutes tes expériences suivantes !

En réalité, **il y a plusieurs premières fois** (premier amour, premier baiser, premières caresses...). Et puis, la première fois compte, mais les suivantes aussi. Pas la peine de se mettre trop la pression.

## Est-ce que ça fait mal la première pénétration ?

Il est possible que tu ne sois pas confortable la première fois, ou que les nouvelles sensations soient gênantes, voire un peu douloureuses.

**Si c'est trop douloureux, il est important d'arrêter.** Ça peut être dû à plein de choses comme par exemple le stress ou au manque de lubrification. Tu peux acheter du lubrifiant en pharmacie ou au supermarché pour faciliter les choses.

Il est important que vous ayez **tous les deux envie d'essayer la pénétration**. Si ce n'est pas le cas, ou que vous changez d'avis, ne le faites pas. La sexualité, ce n'est pas juste la pénétration !

## Mon ami-e m'a parlé de sexe, mais ça ne m'intéresse pas.

Ton ami-e doit respecter ça, sans se moquer ni t'insulter. Il est possible que cela soit temporaire : tu n'es pas encore intéressée-e par la sexualité. Cela peut venir plus tard, chacun son rythme. Il est aussi possible que tu ne ressentent pas du tout d'attirance sexuelle, quel que soit le genre des personnes. C'est une orientation sexuelle, on appelle cela être asexuel-le (**voir p. 22**).

### Attention

Si tu fais des recherches sur internet avec des mots liés à la sexualité, **tu peux tomber sur des informations, images ou vidéos interdites pour les mineur-e-s.**

Cela peut être choquant.

Pour éviter ça, tu peux faire tes recherches sur le site [onSEXprime.fr](http://onSEXprime.fr) ou sur un ordinateur qui a un contrôle parental.

Si ton/ta pote te parle de sexe et que cela te gêne ou te choque, demande-lui d'arrêter.

S'il/elle continue, il/elle ne respecte pas ton consentement et c'est une violence. Va voir la partie **Faire face aux abus p. 60**.





# Comment dire qu'on a envie ?

**Pour dire que tu as envie, il est important de communiquer.** Tu peux dire « j'aimerais bien t'embrasser » ou « je peux te faire un câlin ? ». Si tu es timide, pourquoi ne pas tenter un message ?

**S'il/elle te dit non, il faut l'accepter sans insister.** Ce qui est important, c'est de prendre le temps d'échanger pour mieux se connaître. Fille ou garçon, exprimer tes envies ne fait pas de toi quelqu'un d'obsédé-e. Dire ce dont on a envie et pas envie, ça aide à **avoir des relations consenties.**

## Témoignage

« On a décidé de se regarder droit dans les yeux à chaque fois qu'on teste quelque chose de nouveau. Genre un OK de la fête on continue, un non on passe à autre chose. »

RAF • 15 ANS

# Comment dire qu'on n'a pas envie ?

Même si c'est difficile, c'est important de savoir dire « non » quand les choses vont trop loin, qu'elles ne correspondent pas à ce qu'on désire. Cela permet de bien vivre ses prochaines expériences intimes.

Tu peux dire par exemple « non, je n'ai pas envie », « je ne veux pas aller plus loin », ou encore « ça me met mal à l'aise ». Ce n'est pas forcément agréable, ni facile pour la personne en face de toi. Mais l'autre doit **obligatoirement respecter ce que tu exprimes sans insister, sans te faire de chantage et sans se fâcher**. Dire « non », et accepter le non de l'autre, c'est aussi être plus à l'aise quand l'un-e de vous aura envie de dire « oui » !

## Comment réagir quand l'autre me dit « non », « stop » ou juste un silence ?

Même si c'est difficile, c'est important **d'entendre le silence de l'autre, de reconnaître son hésitation, de savoir accepter son « non » ou son envie d'arrêter**. Ça peut créer de la déception ou de la frustration. Le « non » de l'autre personne n'est **pas négociable**, et tu ne dois jamais insister. C'est ça le respect du consentement.

Quelle que soit ta réaction, chacun-e gère ses émotions différemment : certain-e-s ont besoin d'être seul-e-s pour les gérer, d'autres ont besoin d'en parler tout de suite. Que ce soit sur le coup ou plus tard, le mieux est d'en parler ensemble car une relation se vit à deux.

Si recevoir un refus te met en colère, n'hésite pas à contacter le Fil Santé Jeunes. Va voir **p. 71**.

# La masturbation, c'est OK ?

**Oui, c'est tout à fait OK, peu importe son genre !**

Ce sont des caresses au niveau des parties génitales (pénis, vagin, vulve et/ou clitoris) qui procurent du plaisir. La masturbation peut permettre à chacun-e de trouver ses zones de plaisir, de comprendre comment fonctionne l'excitation et les réactions de son propre corps.

**Plus on connaît son corps, plus on sera capable d'exprimer ses désirs.**

Par contre, si tu trouves que la masturbation prend trop de place dans ta vie, que tu préfères souvent te masturber plutôt que de faire d'autres choses que tu aimes, discutes-en avec un-e médecin ou avec un-e adulte de confiance.

Tu trouveras des contacts utiles **p. 79**.

## Désir/amour, ça marche ensemble ?

Pas toujours. Tu peux désirer une personne très fort sans l'aimer. Tu peux aussi être amoureux-se et ne pas avoir de désir. Tu peux désirer quelqu'un que tu connais depuis longtemps ou un-e inconnu-e. Il ne faut pas forcément grand-chose pour ressentir du désir : un léger contact, une scène de film... En fait, il n'y a pas de règle !

# Le plaisir, comment ça marche ?

Comme la sexualité est différente d'une personne à l'autre, la définition du plaisir aussi. **Pour ressentir du plaisir, on peut stimuler ce qu'on appelle les zones érogènes.**

Une zone érogène est une partie du corps qui peut donner de l'excitation et du plaisir sexuel. Elles réagissent à un baiser, à une caresse ou à la masturbation.

Les principales zones érogènes sont le gland du pénis et le gland du clitoris. Il en existe beaucoup d'autres : la bouche, les oreilles, les tétons... Cela dépend de chaque personne.

Ressentir beaucoup de plaisir, ça s'appelle jouir. Tu as peut-être aussi entendu parler de l'orgasme ? C'est une réaction du corps où la respiration et le cœur s'accélèrent, les muscles de la zone génitale se contractent de manière involontaire. L'orgasme peut se produire au cours d'un rapport sexuel ou d'une masturbation, au moment où le plaisir est le plus fort. Ça n'est pas forcément à chaque fois !



## C'est quoi l'éjaculation précoce ?

On l'appelle aussi **éjaculation rapide** : il s'agit d'éjaculations **non contrôlées qui arrivent rapidement et sans le vouloir après le début de l'excitation**.

Cela se produit souvent lors des premiers rapports, si on n'est pas très sûr de soi, ou si on a du mal à contrôler son excitation.

## Est-ce que je dois faire comme dans les pornos ?

**Non.** Les personnes que tu vois dans ces films sont des acteur-riche-s : c'est leur travail et **ils/elles jouent un rôle**. À trop regarder ce genre de vidéos, on a parfois tendance à croire que c'est ce qui est attendu des hommes et des femmes. Alors que tout ça, ce n'est pas la vraie vie. **Va voir p. 33** pour en savoir plus.

*Si tu as des questions sur la sexualité, n'hésite pas à en parler ! Va voir p.2 pour des conseils.*

### Témoignage

« En regardant du porno, je pensais que j'étais obligée de faire des fellations à mon copain, alors qu'en fait pas du tout ! »

**INAYA • 15 ANS**

A stylized illustration of a woman with long black hair, wearing a green jacket over a pink top and pink pants. She is holding a grey megaphone to her mouth, with a large white speech bubble coming out. The background consists of concentric yellow and blue circles with scattered pink and yellow dots.

**Faire face aux abus**

# C'est quoi un droit sexuel ?

Un droit sexuel est un droit qui **protège ta sexualité et tout ce qui l'entoure aux yeux de la loi**. Les droits sexuels te permettent de construire une vie sexuelle **choisie, sécurisée et épanouie**, et de respecter celle des autres.

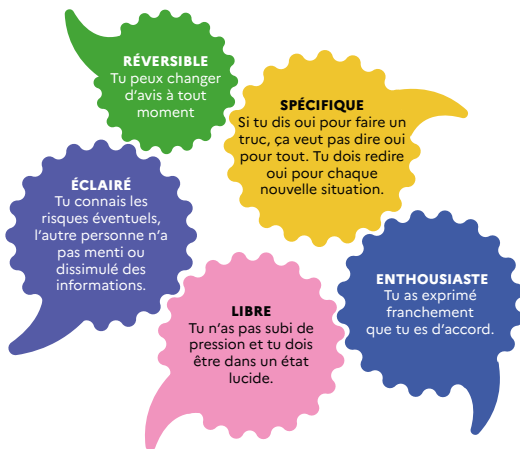
Ces droits te protègent des discriminations liées à ton genre (sexisme, transphobie...), à ton orientation sexuelle (homophobie, lesbophobie, biphobie...). Ils te protègent des violences sexuelles. Ils te permettent d'accéder à la contraception et aux informations dont tu as besoin pour faire tes propres choix et prendre soin de ta santé.

Va voir sur notre site pour connaître tes droits sexuels.

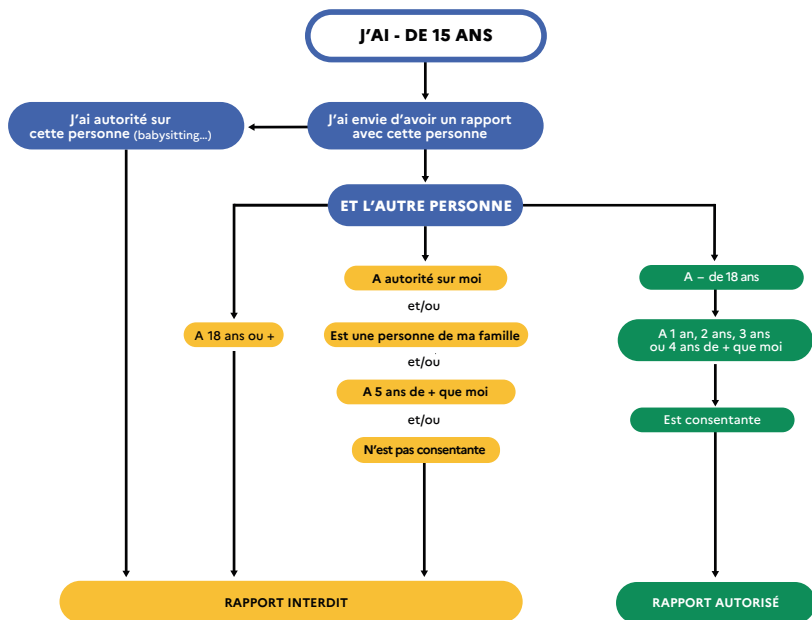


[Les droits sexuels ça me concerne ?](#)

## Les 5 piliers du consentement



# Avec qui je peux avoir des relations sexuelles ?



Avec qui je peux avoir des rapports sexuels ?



## Comment savoir s'il y a des choses que je ne devrais pas accepter avec mon copain/ma copine ?

C'est parfois difficile de mettre des limites avec son copain/sa copine. Mais si tu te demandes si tel comportement est normal, c'est sûrement qu'une de tes limites a été franchie. Demande-toi quelle est cette limite et essaie d'en discuter. Tu peux aussi consulter le violentomètre (**voir p. 66**). **Cet outil te permettra de savoir si la relation est saine, si tu dois faire attention ou si tu as besoin d'aide.**

## C'est quoi le sexisme ?

Le sexisme est **une discrimination fondée sur le genre**. On traite moins bien une personne qu'une autre en raison de son genre : par exemple, ne pas prendre une fille dans son équipe de sport juste parce qu'on pense que les filles seraient moins bonnes en sport que les garçons. Dans la vie de tous les jours, c'est aussi se moquer ou insulter quelqu'un en raison de son genre. Par exemple, dire à un garçon qu'il agit « comme une fille » parce qu'il pleure ou prend soin de lui.

### Lutter contre le sexisme

Si tu es à l'aise, tu peux dire à tes ami-e-s que leurs blagues sur les femmes ne sont pas drôles. Ou encore, rendre la parole à une fille qui a été interrompue.



# C'est quoi les violences sexuelles ?

**Les violences sexuelles, ce sont des atteintes à caractère sexuel qui sont commises par la force, la contrainte, la menace ou la surprise.** Ça peut être parce qu'il y a un rapport inégal entre les personnes.

Les personnes qui commettent des violences sexuelles risquent des amendes et même des peines de prison. Il y a les violences sexuelles avec et sans contact :

## Sans contact

- T'inciter à voir de la pornographie.
- Prendre/partager des images de toi à caractère sexuel.
- Le harcèlement sexuel.
- L'exhibition sexuelle (montrer une partie de son corps, comme ses fesses ou son sexe dans un lieu où d'autres peuvent le voir).
- T'inciter à avoir des rapports sexuels.
- Te menacer de viol ou d'une autre violence sexuelle.

## Avec contact

- Agressions sexuelles (contacts, baisers ou caresses forcés, quel que soit l'endroit du corps).
- Viols (pénétrations ou rapports bouche-sexe forcés).

## L'inceste

C'est une **relation sexuelle entre personnes d'une même famille** (avec son père, sa mère, son frère, sa sœur, ses grands-parents, son oncle, sa tante, son neveu, sa nièce...). La loi interdit l'inceste entre un-e majeur-e et un-e mineur-e de la même famille.

# C'est quoi le viol ?

**Le viol, c'est quand une pénétration ou un rapport bouche-sexe sont réalisés avec contrainte physique ou psychologique, des menaces, de la violence ou par surprise. Même si tu es en couple avec la personne, c'est un viol si tu n'étais pas d'accord pour la relation sexuelle.**

- Ça ne change rien si la pénétration forcée a lieu dans la bouche, le sexe (le vagin) ou l'anus : c'est toujours un viol.
- Ça ne change rien si la pénétration forcée est faite avec le sexe, un doigt ou un objet : c'est toujours un viol.
- Ça ne change rien si c'est toi qui pénètres, avec ton sexe, un doigt ou un objet : si tu l'as fait sous la contrainte, tu es la victime du viol.

**C'est aussi un viol quand il y a une grande différence d'âge entre les partenaires :**

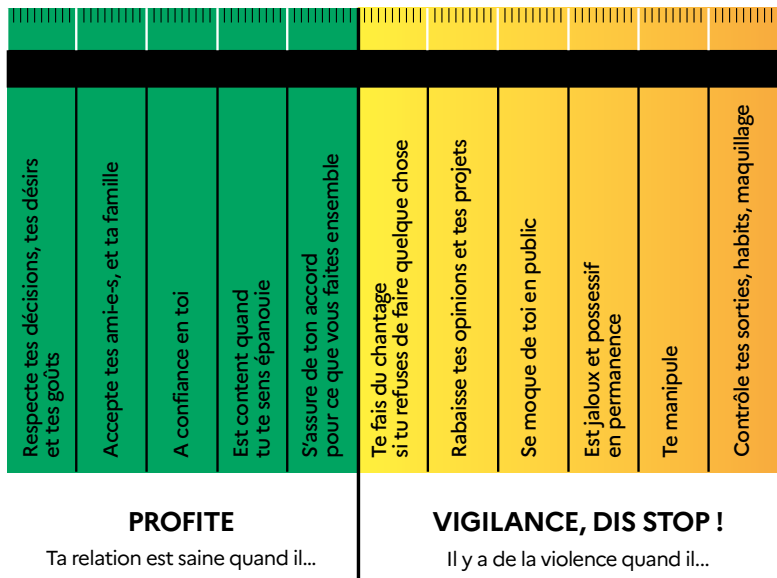
La loi dit que c'est un viol si une personne de 18 ans (ou plus) a un rapport avec une personne de moins de 15 ans et qu'il y a plus de 5 ans de différence entre eux. Même si les deux sont d'accord.

Même si vous êtes tous les deux mineur-e-s, le rapport peut être considéré comme un viol si la différence d'âge est grande. **C'est pour protéger le/la plus jeune.**

Le viol est un **crime**. Pour en savoir plus, tu peux aller voir l'article sur notre site et en parler à un-e adulte de confiance ou à une association.

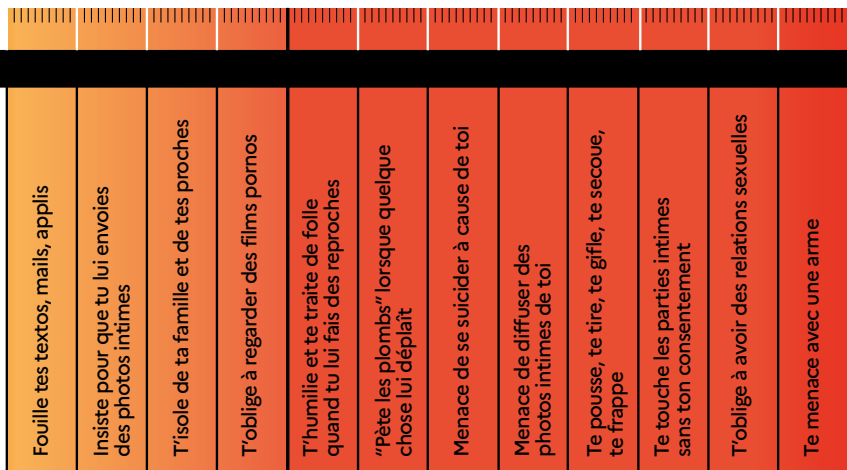
*Si tu as des questions sur le viol, n'hésite pas à en parler ! Va voir p. 2 pour des conseils.*

# Le violentomètre



## Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

Le consentement, c'est quoi ? C'est le fait de donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise. Tu peux revenir sur ce choix quand tu le souhaites et selon les raisons qui te sont propres. Tu n'as pas à te justifier ou subir des pressions.



## PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE

Tu es en danger quand il...



[Télécharger le violentomètre](#)

## C'est quoi la pédocriminalité ?

Quand un-e adulte a des gestes sexuels (caresses, baisers, attouchements, rapports...) avec un enfant, **montre des images pornographiques** à un enfant ou **regarde des images pornographiques** qui mettent en scène des enfants, c'est de la pédocriminalité. C'est aussi de la pédocriminalité **si un-e adolescent-e fait ces choses-là à quelqu'un de plus jeune**, et qu'il y a une grande différence d'âge. Même si les personnes mineures ont donné leur accord, ça reste de la pédocriminalité, et c'est interdit et condamné par la loi.

Le **119 (Allô Enfance en danger)** est une ligne d'écoute gratuite et confidentielle pour les mineur-e-s victimes de pédocriminalité.

## Je crois que ma pote échange des photos ou fait des choses sexuelles contre des cadeaux ou de l'argent. Est-ce que c'est grave ?

Échanger des photos intimes ou faire des choses sexuelles contre des cadeaux ou de l'argent **peut être une situation de danger**. Les personnes qui le font pensent qu'elles maîtrisent la situation alors qu'elles peuvent ensuite être **victimes de harcèlement, de chantage**, et même de **violence physique ou psychologique**.

La loi interdit d'acheter des actes sexuels. **Elle interdit aussi d'avoir, de partager et d'acheter des photos sexuelles de personnes mineures**. Si des personnes mineures sont impliquées, les sanctions sont encore plus importantes pour la personne qui achète. Si tu connais quelqu'un dans cette situation, tu peux appeler le 119, numéro national du service d'accueil Enfance en danger, en contactant des associations spécialisées, comme Agir Contre la Prostitution des Enfants (ACPE), ou en appelant la police au 17 ou 112. Ils prendront la situation en charge pour protéger ton ami-e.

## Je vis de la discrimination, qui peut m'aider ?

La discrimination, c'est traiter moins bien une personne qu'une autre. Une discrimination remplit deux conditions : il faut que ça soit en lien avec une situation, comme l'accès à un logement, un emploi, l'accès à un service... et que ça soit en raison de ses origines, de son sexe, de son âge, de son handicap, de ses opinions... **La loi interdit les discriminations.**

Si tu en es victime, il est important d'en parler. Des personnes peuvent t'aider.

- Tu peux en parler à un-e adulte de confiance (tes parents, un-e prof...).
- Le Défenseur des droits est une structure indépendante qui lutte contre toutes les discriminations. Son site t'aidera déjà à comprendre ta situation et comment te défendre. Si tu as besoin d'aide, tu peux appeler le 09 69 39 00 00.
- Tu peux contacter des spécialistes de la loi au 3928 (du lundi au vendredi de 9 h 30 à 19 h) ou sur le chat de [antidiscriminations.fr](http://antidiscriminations.fr)
- Tu peux en parler à Fil santé jeunes, 7 j/7 de 9 h à 23 h au 0 800 235 236 (gratuit même d'un smartphone). Tu peux aussi en discuter sur le chat du site [onSEXprime.fr](http://onSEXprime.fr) 7 j/7 de 9 h à 23 h. C'est gratuit et anonyme.

# Je vis du cyberharcèlement, je fais quoi ?

**Le cyberharcèlement, c'est quand des insultes, moqueries, menaces ou des rumeurs sont diffusées en ligne, sur les messageries ou sur les réseaux.**

Le cyberharcèlement peut avoir lieu sous des posts, en messages privés, dans une discussion de groupe...

C'est puni par la loi, et si ce sont des photos intimes, ça peut aller jusqu'à deux ans de prison et 60 000 € d'amende.

Si cela t'arrive :

- Ne réponds pas.
- Fais des captures d'écran ou imprime les messages pour garder des preuves.
- Bloque la personne qui te harcèle.
- Va voir un-e adulte de confiance ou appelle le 3018. C'est un numéro gratuit pour t'aider contre le cyberharcèlement. Ils pourront t'expliquer comment bloquer et signaler les harceleurs.
- Tu peux aussi porter plainte à la gendarmerie ou au commissariat.

**N'hésite pas à aller voir notre article sur le cyberharcèlement pour en savoir plus.**



Pour plus d'informations sur le cyberharcèlement, va voir sur notre site



## J'ai fait quelque chose de mal, à qui je peux en parler ?

Si tu as été violent-e envers quelqu'un, tu peux agir pour arranger la situation.

Tu peux commencer par en parler avec un-e adulte de confiance, tes parents si c'est possible, ou une personne de ton établissement scolaire. Tu peux aussi téléphoner à Fil Santé Jeunes. L'important pour toi, c'est de **trouver de l'aide pour comprendre pourquoi tu as agi comme ça, et pour que ça ne recommence pas.**

Si tu le peux, essaie de réparer. Ça veut dire rendre la situation moins désagréable pour la victime, en t'excusant, en ne disant pas du mal de la personne et en reconnaissant que tu as mal agi.

Si tu as partagé des photos ou des vidéos, supprime-les. Et si tes potes se moquent de la personne, ne participe pas.

*Si tu as des questions sur les abus, n'hésite pas à en parler ! Va voir p. 2 pour des conseils.*

## Je sais qu'une personne de ma classe est victime de harcèlement mais je ne sais pas quoi faire.

Si tu es témoin d'une agression, c'est très important que tu en parles à un-e adulte de confiance pour protéger la personne victime. Si tu sais qu'il se passe quelque chose mais que tu ne dis rien, **tu es complice de la violence.**

**En parler permettra à la victime mais aussi à l'agresseur-euse de trouver de l'aide.** Les adultes à qui tu en parleras peuvent te protéger des éventuelles répercussions.

Tu peux contacter le **3018** pour demander de l'aide dans tes prises de décision.

Tu peux aussi **soutenir la victime**, en lui disant que tu n'es pas d'accord avec la situation, que tu ne la trouves pas normale. Si tes potes se moquent de la personne, ne participe pas.

Quand c'est en ligne, tu peux mettre un message de soutien pour la victime dans la conversation, ça peut réduire les moqueries.



## Comment je fais si je suis victime de violence ?

**Si tu es victime de violence, il faut chercher de l'aide.**

Tu peux parler aux adultes de confiance autour de toi, comme tes parents, si c'est possible, un-e professeur, l'assistant-e de service social, l'infirmier/médecin/psychologue de ton collège, ton/ta médecin, la police... si tu ne sais pas vers qui te tourner, tu peux aussi envoyer un message à Fil Santé Jeunes ou les appeler. **Il y a plein de situations différentes et il y a de l'aide pour chacune d'entre elles.**



**Se protéger**

# Ça veut dire quoi la prévention ?

**C'est faire des choses pour ne pas avoir de problèmes de santé.**

Dans la sexualité, c'est d'abord éviter de créer de la violence ou de la discrimination, mais aussi se protéger des grossesses non planifiées et les infections sexuellement transmissibles (IST). Ça permet d'avoir une sexualité satisfaisante, en toute sécurité et en toute autonomie.

## **C'est notre « première fois » à tous les deux, est-ce qu'on doit se protéger quand même ?**

La première fois, on pense souvent qu'on ne peut pas transmettre d'infections sexuellement transmissibles (IST) et qu'il ne peut pas y avoir de grossesse. Attention, ce sont des idées reçues...

- Une grossesse peut démarrer après chaque rapport vaginal, même sans éjaculation. **On peut donc être enceinte dès sa première fois.**
- Certaines IST peuvent se transmettre juste par des caresses du sexe.
- Il suffit d'un seul rapport pour être contaminé-e par une IST.

**Donc il faut se protéger dès les premières fois.**

# Comment on fait pour se protéger contre les infections sexuellement transmissibles ?

Pour se protéger et protéger l'autre, vous pouvez :

- Faire les vaccins contre le HPV et l'hépatite B.
- Utiliser un préservatif pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire.
- Vous faire dépister du VIH, de la chlamydia et des autres IST à chaque fois que vous souhaitez arrêter le préservatif.

## Est-ce que c'est utile les préservatifs même si j'ai fait les vaccins ?

Oui. Ces vaccins protègent uniquement contre deux IST (HPV, hépatite B), mais pas contre toutes les autres (VIH, chlamydia...).

**Il faut donc utiliser un préservatif pendant les rapports sexuels tant que toi et ton/ta partenaire ne vous êtes pas fait dépister.**

### Témoignage

« C'était notre première fois. On était chauds, mais on n'avait pas de capotes. Direct, je lui ai dit : c'est mort. Pas envie d'un gosse ni d'avoir une IST ! »

CAMILLE • 16 ANS

## Quand est-ce que je dois acheter des préservatifs ?

Pas besoin d'attendre le jour J pour découvrir comment fonctionne un préservatif. **Tu peux t'entraîner seul-e dans ta chambre, à le dérouler, à le mettre, à l'enlever...**

Tu pourras ainsi t'habituer à son utilisation et, le moment venu, te concentrer sur ce qui est vraiment nouveau ! N'hésite pas à aller en chercher avant ton premier rapport, **ils sont gratuits en pharmacie.**

Ça serre...

Il y a plusieurs tailles.

Je sens rien !

Testes-en des plus fins.

Tous les moins de 26 ans peuvent obtenir des préservatifs gratuitement et sans ordonnance en pharmacie.

## Est-ce que j'ai le droit d'avoir une contraception ?

Oui. La contraception est un droit quels que soient ton âge ou ta situation. Tu n'as pas besoin de l'autorisation de tes parents pour la prendre.

Si tu as moins de 26 ans, la plupart des contraceptifs sont **gratuits**. La consultation pour avoir une ordonnance et les examens médicaux, s'il y en a besoin, sont gratuits aussi.

# Comment on prend la pilule ?

On prend un comprimé par jour, tous les jours à la même heure. On peut la démarrer à n'importe quel moment du cycle. Il faut continuer à se protéger avec des préservatifs pendant sept jours.

Il y a des pilules qu'il faut prendre en continu, sans pause entre les plaquettes. Et il y a des pilules pour lesquelles on a le choix de faire une pause de 4 à 7 jours entre deux plaquettes ou de la prendre également en continu.

## J'ai oublié ma pilule, je peux continuer la plaquette ?

Tout va dépendre du type de pilule que tu prends. Tu peux regarder la notice qui se trouve dans la boîte de ta pilule, chercher sur le site [questionsexualite.fr](http://questionsexualite.fr), ou demander conseil à la personne qui te l'a prescrite.



Que faire en cas d'oubli de pilule ?

## J'ai peur de demander à mes parents d'aller voir un médecin pour avoir la contraception ou des dépistages, je fais comment ?

Tu peux obtenir un moyen de contraception, réaliser un test de dépistage ou avoir une consultation pour parler de sexualité sans l'autorisation de tes parents.

Tu devras être accompagné-e par un-e autre adulte pour les consultations, mais son avis ne sera pas demandé. Si tu ne veux pas que tes parents soient au courant, demande toujours le « **secret des soins** » quand tu vas voir un-e professionnel-le de santé.

# Comment on prend la contraception d'urgence orale ?

**C'est un comprimé à avaler qu'il faut prendre le plus vite possible.** Elle fonctionne jusqu'à 5 jours maximum après un rapport à risque (par exemple un préservatif qui craque, un oubli de pilule). On l'appelle aussi pilule du lendemain.

La contraception d'urgence est faite pour les filles. Elle retarde l'ovulation : **ce n'est pas un avortement (IVG)**. C'est pour ça qu'il faut la prendre vite. Si l'ovulation a lieu entre le rapport et la prise du comprimé, la pilule d'urgence ne marchera pas. Donc c'est bien d'en **avoir toujours une d'avance**.

Tout le monde peut aller chercher la pilule d'urgence en pharmacie, même les garçons. Tu peux l'avoir **gratuitement** quel que soit ton âge, sans **ordonnance** et sans **l'autorisation des parents**.

## Attention

- elle ne protège pas les rapports qui ont lieu après l'avoir prise. Pour être protégée, tu peux utiliser un préservatif jusqu'à tes prochaines règles ;
- elle n'est **pas efficace à 100 %** et il ne faut pas hésiter à **faire un test de grossesse 3 semaines après**, même si entre-temps tu as eu tes règles. Si une grossesse a débuté, tu pourras avoir accès à l'IVG (Interruption Volontaire de Grossesse).

## **IVG**

**C'est un droit pour toutes** : quels que soient l'âge, la religion, le lieu d'habitation. Tu n'as pas besoin de l'autorisation parentale pour avorter. Tu dois te faire accompagner par un-e majeur-e de ton choix. **La prise en charge de l'IVG est gratuite et anonyme.**



# Quelques sites et contacts qui peuvent t'aider si tu as des questions

## onSEXprime

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

Site d'information sur la santé sexuelle (genres, orientations, puberté, premières fois, contraception, violences...).

### Chat Fil Santé Jeunes :

- anonyme et gratuit
- 7 j/7
- 9 h-22 h

## QuestionSexualité

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

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

## Fil Santé Jeunes

0 800 235 236

Service & appel gratuits

- anonyme et gratuit
- 7 j/7
- 9 h-23 h (ligne téléphonique)
- 9 h-22 h (chat)

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

Professionnel-le-s répondant aux questions des adolescent-e-s au sujet de leur santé physique, sexuelle et psychologique et peuvent les orienter. Accessible aux sourd-e-s et malentendant-e-s.

## Allô Enfance en danger

Le **119** est un numéro d'urgence :  
- gratuit et confidentiel  
- 7 j/7  
- 24 h/24

[allo119.gouv.fr](http://allo119.gouv.fr)

Un service e-mail ou chat est également disponible (de 15 h à 21 h, 7j/7)

Dispositif 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** (numéro d'appel) :  
- anonyme et gratuit  
- 7 j/7  
- 9 h-23 h

[e-enfance.org](http://e-enfance.org)

Un service email ou chat est également disponible.

Dispositif accompagnant les jeunes, les adultes et les professionnel-le-s sur toutes les problématiques liées au numérique, à ses usages, ses dangers potentiels et ses conséquences sur la santé.

## Écoute contre l'homophobie

**0 800 005 774** Service & appel gratuits

- anonyme et gratuit  
- 7 j/7  
- 8 h-23 h

[ecoute.contrelhomophobie.org](http://ecoute.contrelhomophobie.org)

Un service e-mail ou chat est également disponible.

Ligne d'écoute, d'information et d'aide aux victimes et témoins de violences homophobes ou transphobes, s'adressant aux élèves, à leurs parents et aux personnels de l'éducation nationale.

## Léia est là

**0 800 004 134** Service & appel gratuits

- anonyme et gratuit  
- 7 j/7  
- 8 h-23 h

[leiaestla.fr](http://leiaestla.fr)

Un service e-mail ou chat est également disponible.

Ligne d'écoute, d'information et d'aide pour les questions d'identité sexuelle et de genre. Dispositif s'adressant aux personnes en LGBTQIA+ en questionnement, discriminées, à leurs proches et aux personnes qui les entourent.

## Planning familial

[planning-familial.org/fr](http://planning-familial.org/fr)

Association militante qui compte une centaine de centres 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 la délivrance de contraceptifs sont gratuits.

## IVG, contraception, sexualités

**0 800 08 11 11** Service & appel gratuits

- anonyme et gratuit

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

**Antilles (Guadeloupe,  
Martinique, Guyane ) :**  
du lundi au vendredi  
de 5 h à 17 h.

**Dans l'Océan Indien  
(La Réunion et Mayotte) :**  
du lundi au vendredi  
de 8 h à 18 h.

[ivg-contraception-sexualites.org](http://ivg-contraception-sexualites.org)

Un service email ou chat est également disponible (9 h à 20 h du lundi au vendredi, 17 h à 20 h le samedi).

Dispositif géré par le Planning familial offrant des informations sur l'interruption volontaire de grossesse (délais, démarches à entreprendre, contacts utiles...)

## Centres de santé sexuelle

Coordonnées disponibles en téléphonant à Fil Santé Jeunes ou sur Onsexprime.fr via le QR code.



Où trouver  
un professionnel ?

## Sida Info Service

**0 800 840 800** Service & appel gratuits

- confidentiel, anonyme et gratuit  
- 7 j/7  
- 8 h-23 h

[sida-info-service.org](http://sida-info-service.org)

Un service email ou chat est également disponible.

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.

## IVG.gouv.fr

[ivg.gouv.fr](http://ivg.gouv.fr)

Site d'information gouvernemental sur l'interruption volontaire de grossesse offrant toutes les réponses à ses questions autour de l'IVG.

# ON *Sex* PRIME

Cette brochure vise à répondre aux questions les plus souvent posées par les adolescent-e-s de 11 à 14 ans sur les thèmes du corps, du genre et de l'orientation, des normes, des relations (avec la famille, les amis et de couple), des premières fois, des violences et de la protection face aux infections sexuellement transmissibles et aux grossesses non désirées.