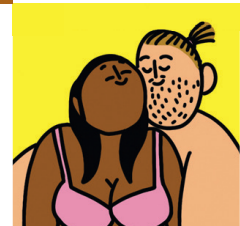
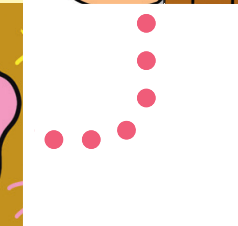
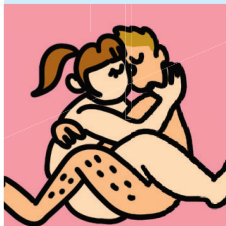
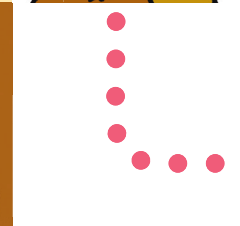
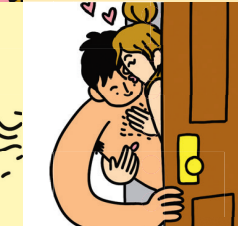
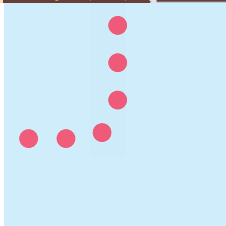
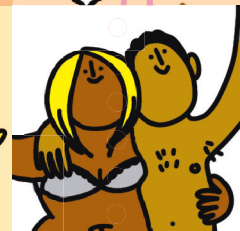
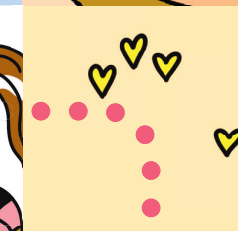
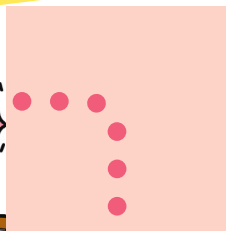
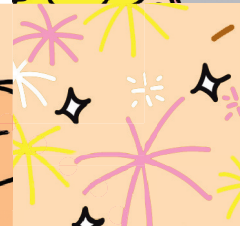
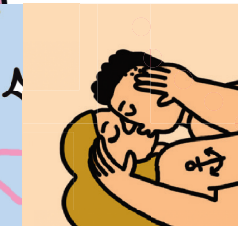









La sexualité

Comprendre, en parler



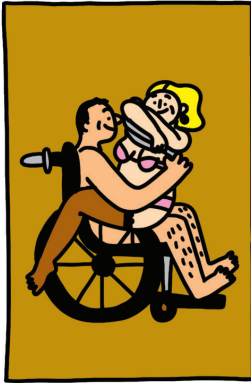
	La sexualité, qu'est-ce que c'est ? _____	4
	Sexualité, consentement et respect _____	10
	L'orientation sexuelle _____	16
	Le plaisir sexuel _____	20
	Je me protège et je protège mon partenaire _____	30
	À qui parler de ma sexualité ? _____	34
	Où m'informer ? _____	36

La sexualité, qu'est-ce que c'est ?

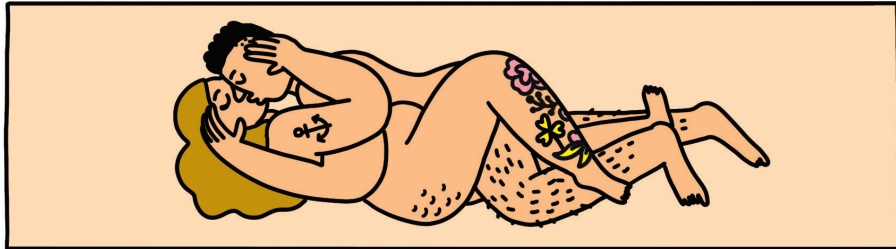
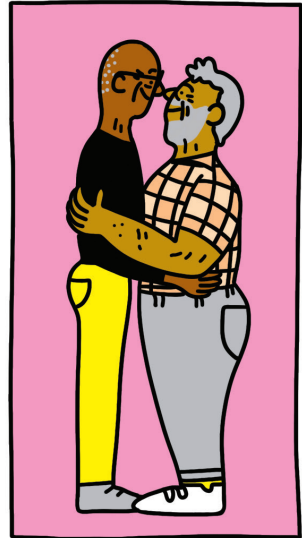
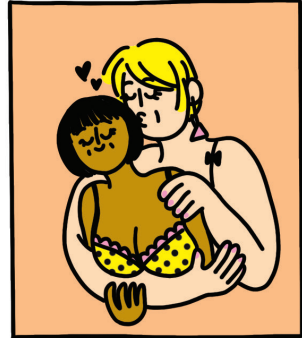
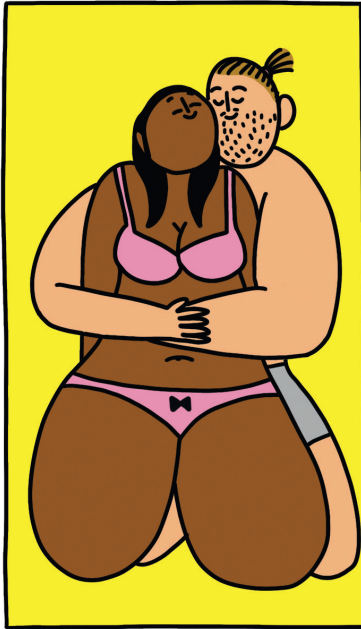
L'attirance, le désir, les fantasmes, les baisers,
les caresses, les relations sexuelles,
se masturber, faire l'amour, le plaisir, seul ou à deux...
la sexualité, c'est tout ça !

Il n'y a pas une seule forme de sexualité : chacun a la sienne.

La sexualité, ça concerne votre corps, vos sentiments
et ça contribue aussi à votre santé.



À CHACUN
SA
SEXUALITÉ



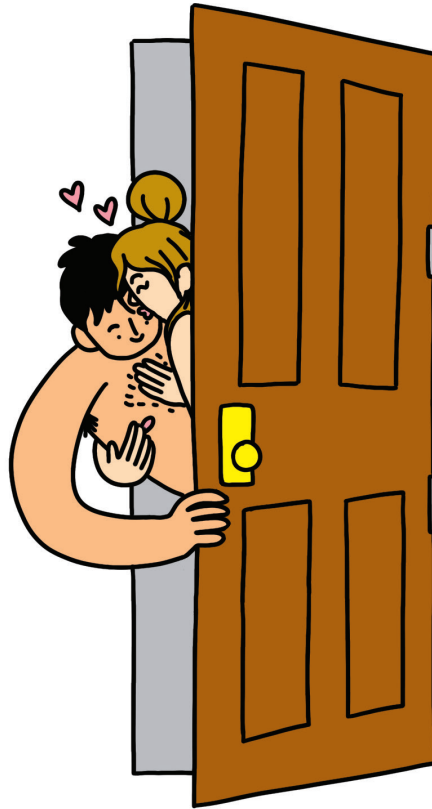
J'ai le droit d'avoir une sexualité

Tout le monde a le droit d'avoir une sexualité, c'est naturel et normal. Mais avoir des relations sexuelles n'est pas obligatoire. C'est un choix personnel. Vous seul pouvez décider si vous voulez avoir des relations sexuelles et choisir le moment.

L'important, c'est de se sentir prêt dans son corps et dans sa tête et d'être sûr que son partenaire est d'accord.

Tout le monde a le droit d'avoir une intimité. Même si vous vivez en collectivité, vous avez droit à votre intimité.

L'intimité, c'est tout ce qui vous concerne et que vous ne voulez pas partager. C'est par exemple votre corps ou vos sentiments pour une personne, un journal intime, une chambre ou un endroit à vous. C'est votre vie privée.



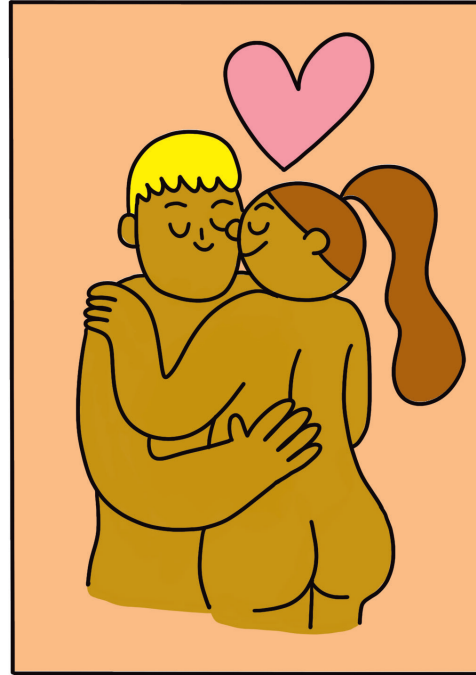
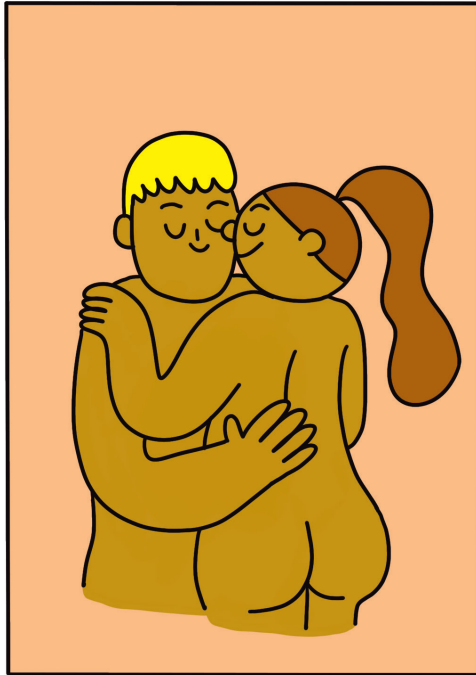
Chacun a droit à son intimité

La sexualité, c'est de l'amour ?

Amour et sexualité sont souvent liés, d'ailleurs on dit « faire l'amour ».

Pourtant, la sexualité et l'amour, ce n'est pas toujours la même chose :

- Vous pouvez être amoureux d'un homme ou d'une femme, ressentir du désir et avoir envie d'une relation sexuelle avec cette personne.
- Vous pouvez être amoureux d'un homme ou d'une femme, vous sentir proche, avoir envie de partager des moments avec cette personne, mais sans avoir envie d'une relation sexuelle.
- Sans être amoureux, vous pouvez être attiré sexuellement par une personne.



Sexualité et amour, ce n'est pas toujours la même chose

Sexualité, consentement et respect

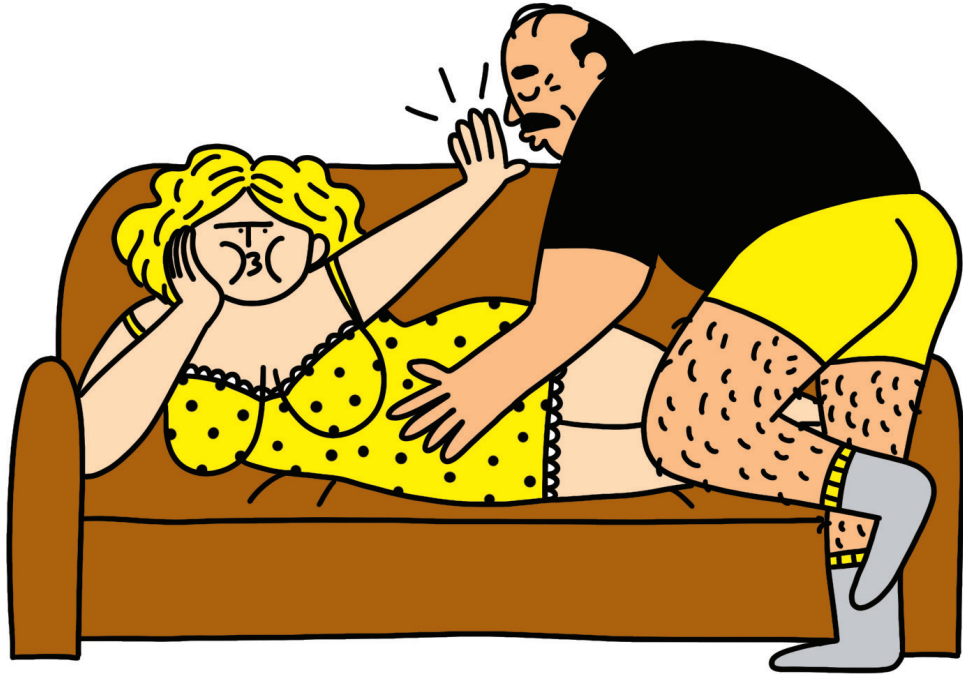
C'est important que la sexualité apporte du plaisir aux 2 partenaires. Alors chacun doit dire ce qui lui plaît et être d'accord. On appelle ça le consentement.

Si vous ne voulez pas qu'on vous touche, qu'on vous embrasse, qu'on vous caresse,

vous avez le droit de dire non

même si vous êtes marié ou si vous êtes amoureux
même si vous avez reçu un cadeau
même si vous étiez d'accord au début
même si vous avez peur d'une rupture.

Et si vous ne savez pas, si vous avez besoin de réfléchir, si vous avez peur que votre partenaire réagisse mal, parlez-en à un proche ou quelqu'un de confiance.



J'ai le droit de dire non !

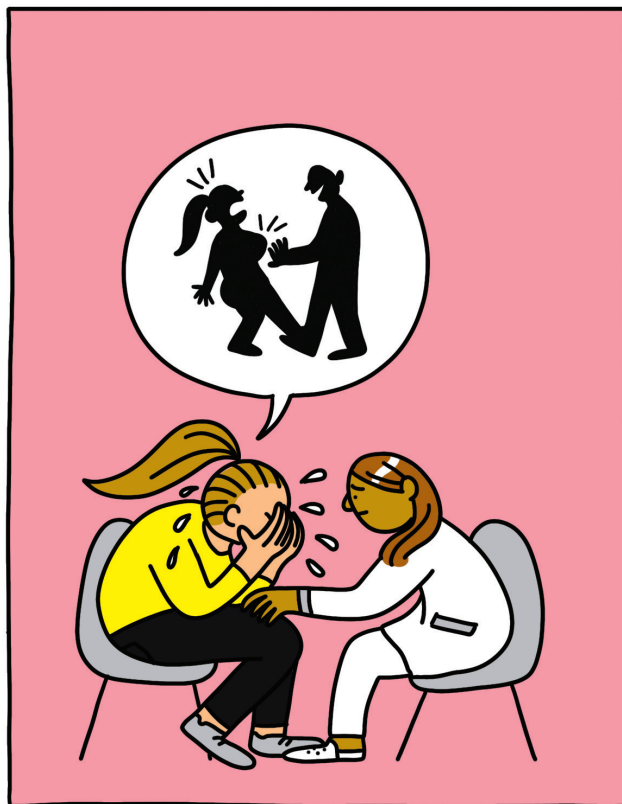
Sexualité et violence : je respecte mon/ma partenaire

Vous ne pouvez pas forcer une personne à avoir un rapport sexuel si elle n'est pas d'accord.

Vous ne pouvez pas prendre des photos de quelqu'un qui est nu, sans son accord. Montrer ces photos à d'autres personnes est interdit par la loi.

L'agression sexuelle et le viol sont punis par la loi et la personne qui agresse peut aller en prison.

Si vous êtes concerné ou si vous pensez que vous pouvez être violent ou violente, vous devez vous faire aider et en parler à quelqu'un de confiance (voir pages 36 à 37).



Si on vous a forcé, parlez-en

Une agression sexuelle

C'est par exemple toucher les fesses, caresser les seins, embrasser ou déshabiller une personne en la forçant, en la menaçant ou par surprise.

Le viol

C'est quand il y a un rapport sexuel avec une personne qui n'est pas d'accord, en la forçant, en la menaçant ou par surprise (pénétration dans le vagin, l'anus ou la bouche, avec le sexe, avec les doigts ou avec un objet).



L'agression sexuelle est punie par la loi

L'orientation sexuelle

Vous pouvez vous sentir attiré par une personne de même sexe ou de sexe opposé. Les préférences sexuelles ne se décident pas, elles se construisent au cours de la vie, parfois depuis l'enfance, parfois à l'âge adulte. Votre orientation sexuelle peut évoluer au cours de la vie.

On parle d'orientation sexuelle :

Être hétérosexuel, c'est être attiré par les personnes de sexe différent.

Être homosexuel, c'est être attiré par les personnes de même sexe.

Être bisexuel, c'est être attiré par les deux sexes.

Être asexuel, c'est ne pas avoir envie de relations sexuelles.

HÉTÉROSEXUEL



HOMOSEXUEL



BISEXUEL



ASEXUEL



Toutes les orientations sexuelles sont normales.

Vous avez le droit d'avoir vos préférences sexuelles, de vous épanouir et d'être respecté.

Parfois, la famille ou l'entourage n'acceptent pas vos choix. Si vous vous sentez rejeté, si on vous a insulté, il est important de vous faire aider et d'en parler avec quelqu'un de confiance (voir pages 36 à 37).

Le plaisir sexuel

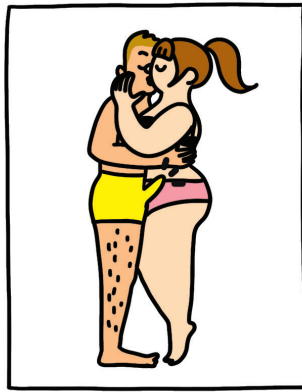
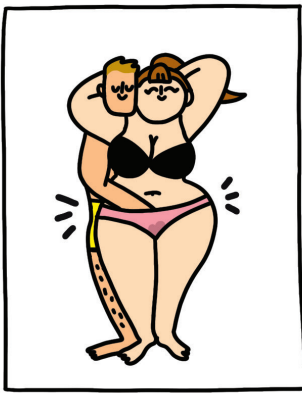
Le désir, le plaisir, l'excitation sexuelle... comment ça se passe ?

Quand vous êtes attiré par une personne, vous ressentez du désir : vous avez peut-être envie de partager du plaisir sexuel avec elle.

Se regarder, caresser le corps de l'autre, s'embrasser, penser à des choses excitantes... tous ces préliminaires peuvent augmenter le désir.

Le désir peut varier d'un moment à l'autre, être plus ou moins important. Il est aussi différent pour chacun.

Quand le corps se prépare pour le rapport sexuel, les personnes peuvent se sentir excitées : respirer plus fort, rougir, avoir chaud. Les seins peuvent devenir plus fermes et pointer, le pénis peut durcir, le vagin peut mouiller.



Désir, plaisir, excitation...

Les rapports sexuels

Les rapports sexuels peuvent être différents :
avec pénétration vaginale, orale ou anale, ou sans pénétration.
L'important, c'est que les 2 partenaires soient d'accord.

L'orgasme, c'est un plaisir extrême qu'on peut ressentir pendant quelques secondes lors d'un rapport sexuel.
Mais l'orgasme n'est pas obligatoire, on peut avoir du plaisir sans orgasme.

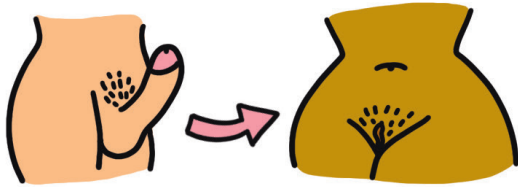
Parlez avec votre partenaire de votre désir
et du plaisir que vous ressentez, de ce que vous aimez
et ce que vous n'aimez pas...
Ça permet d'avoir une sexualité plus heureuse.



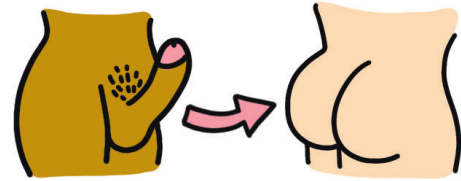
On peut avoir du plaisir sans orgasme

- Rapport sexuel avec pénétration dans le vagin de la femme.
- Rapport sexuel avec pénétration anale (sodomie).
- La pénétration peut se faire avec le sexe, un doigt, ou un jouet sexuel pour adulte (sex toys).
- Rapport sexuel oral, quand on lèche le sexe d'une femme avec la bouche, les lèvres, la langue (cunnilingus).
- Rapport sexuel oral, quand on lèche le sexe d'un homme avec la bouche, les lèvres, la langue (fellation).

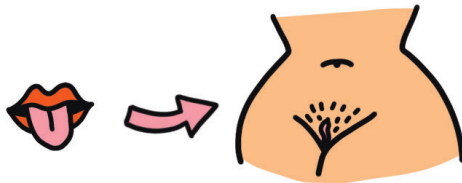
...et beaucoup d'autres possibilités (caresses, etc.). On peut faire l'amour sans pénétration !



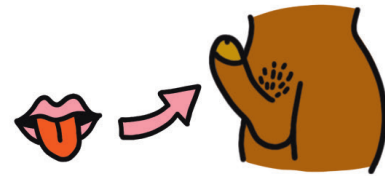
PÉNÉTRATION VAGINALE



SODOMIE



CUNNILINGUS



FELLATION

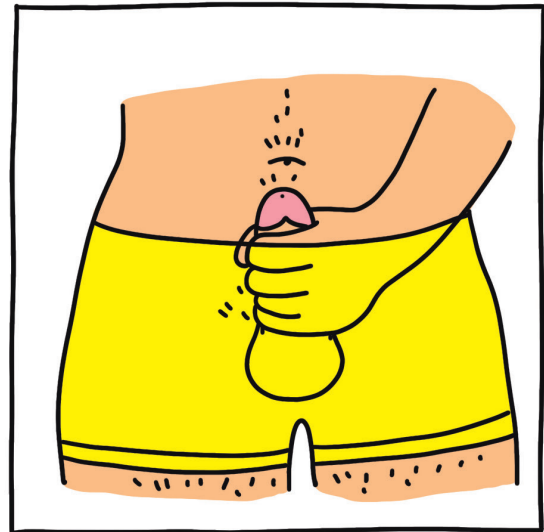
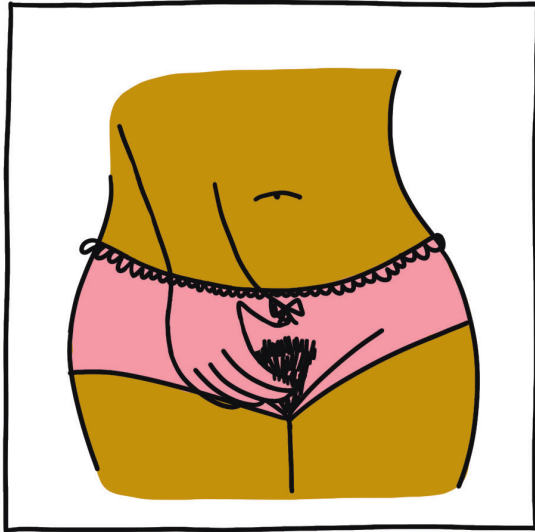
Les rapports sexuels

La masturbation

La masturbation, c'est se faire plaisir seul ou seule, en se caressant. Certains peuvent utiliser un jouet sexuel.

La masturbation permet d'apprendre à mieux connaître son corps et ce qui donne du plaisir.

La masturbation est une pratique sexuelle très courante pour les hommes et pour les femmes, et tout au long de la vie.



La masturbation

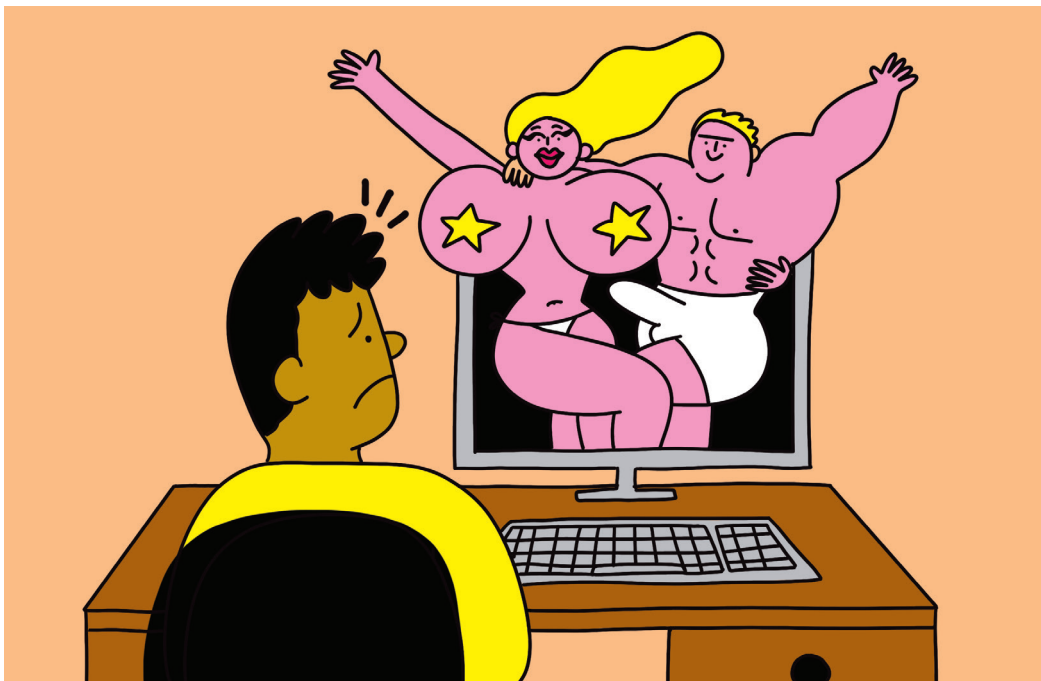
Les films porno et la pornographie

Certaines personnes regardent des films porno pour s'exciter sexuellement, pour se masturber.

On peut aimer les films porno, mais il faut savoir qu'ils ne ressemblent pas à la vraie vie. Par exemple, ils sont parfois choquants, les rapports sexuels sont souvent violents, on ne voit pas souvent de préservatifs, le sexe de l'homme est souvent plus gros qu'en réalité, etc.



Les films porno sont interdits aux enfants



Le porno ne ressemble pas à la vraie vie

Je me protège et je protège mon partenaire

Les IST

Les IST (Infections sexuellement transmissibles) sont des maladies qui peuvent se transmettre lors de relations sexuelles et qui peuvent être graves.

C'est par exemple : le gonocoque, l'hépatite B, le VIH/sida.

Pour vous protéger :

Le meilleur moyen, **c'est le préservatif.**

Il existe un vaccin pour certaines IST. Pour le VIH, on peut prendre un médicament qui protège du virus.

Il faut faire un test de dépistage régulièrement. Car la plupart du temps, on ne ressent pas de douleur même si on est contaminé par une IST.

La plupart des IST se soignent bien si elles sont vite détectées.



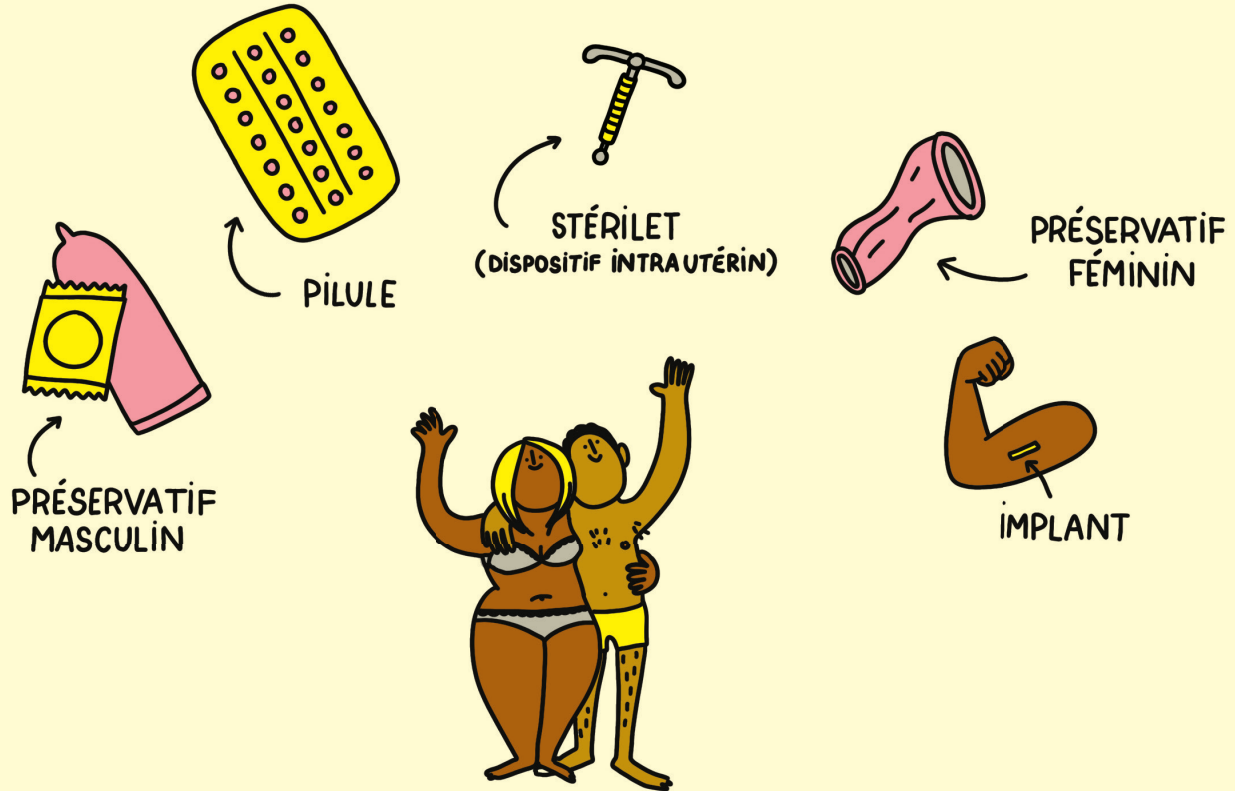
Je me protège des IST

La contraception

Lors d'un rapport sexuel entre un homme et une femme, la femme peut tomber enceinte. Grâce à la contraception, vous pouvez avoir des relations sexuelles sans avoir d'enfant.

Il y a différents moyens de contraception, adaptés à chacun.

La contraception et l'envie d'avoir un enfant concernent la femme et l'homme, c'est important d'en parler ensemble.



La contraception

À qui parler de ma sexualité ?

Si vous voulez apprendre à mieux comprendre votre sexualité, si vous avez des difficultés, il faut en parler. Si vous ne ressentez pas de plaisir, si vous avez mal pendant la pénétration ou si vous avez des problèmes d'érection, ça peut être lié à la fatigue, au stress, aux médicaments, à l'alcool...

Vous pouvez en parler avec quelqu'un de confiance ou un professionnel :

- médecin, gynécologue, urologue, sage-femme
- dans un centre de planning familial, dans des associations
- psychologue ou thérapeute de couple, sexologue



Parler de sexualité

Où m'informer pour parler de sexualité, contraception, dépistage, violence, etc. ?

■ Les centres près de chez vous

www.questionsexualite.fr/trouver-un-professionnel

- Centre de santé sexuelle
- Espace vie affective, relationnelle et sexuelle (EVARS)
- Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)
- Centre de ressource régional Intimagir (personnes en situation de handicap)

■ Planning familial : 0800 08 11 11

www.planning-familial.org

■ Sexualités Info Santé : 0800 006 907

www.sexualites-info-sante.fr

■ **Fil santé jeunes** : 0 800 235 236

www.filsantejeunes.com

■ **En cas de violence**, vous pouvez en parler à :

- La police : 17

- Numéro d'écoute destiné aux femmes victimes de violences : 3919

■ **Autres sites d'informations**

www.questionsexualite.fr

www.santepubliquefrance.fr/accessible

www.onsexprime.fr

www.sexosafe.fr

Tous les numéros de téléphone sont gratuits et on n'est pas obligé de donner son nom.

Remerciements

Cette brochure fait partie de la collection « Pour comprendre ». Elle est conçue dans une démarche d'accessibilité de l'information.

Santé publique France remercie les personnes et organismes qui ont contribué à sa réalisation : Ašav (Association pour l'accueil des voyageurs), Planning familial, CeRHeS, Unité d'informations et de soins des sourds de l'Hôpital universitaire Pitié Salpêtrière, École française des femmes de l'Institut des Hauts-de-Seine, Avenir Apei.

Cette brochure s'adresse aux hommes et aux femmes.
L'utilisation du masculin vise à faciliter la lecture.

Conception graphique : Olivier Mayer, Santé publique France

Illustrations : Cécile Dormeau

Impression : La Galiote-Prenant, Vitry-sur-Seine

La sexualité. Comprendre, en parler

À chacun sa sexualité : il n'y a pas une seule forme de sexualité. La sexualité concerne votre corps, vos sentiments, vos désirs, et elle contribue aussi à votre santé.

