

MON SEXE

&

MOI



Mon corps sous la loupe

Brochure éditée par le Bioscope de l'Université de Genève en collaboration avec RTS Découverte et SANTÉ SEXUELLE SUISSE dans le contexte du projet Sciences, sexes, identités (www.unige.ch/ssi).

Textes et conception - Elvire Duvelle Charles, journaliste et co-créatrice de Clit Révolution (@clitrevolution), Maéva Badré, biologiste (Bioscope) et Dre Céline Brockmann, adjointe scientifique et co-directrice du Bioscope (UNIGE)

Illustrations - Zep et Hilde Atalanta (@the.vulva.gallery)

Graphisme - Camille Favier

Comité scientifique - Dre Jasmine Abdulcadir (gynécologue aux Hôpitaux universitaires de Genève, HUG, UNIGE), Dre Caroline Jacot-Descombes (SANTÉ SEXUELLE SUISSE), Dr Arnaud Merglen (pédiatre aux HUG, UNIGE), Dre Gabrielle Richard (sociologue, Université Paris Est-Créteil), Dre Michal Yaron (gynécologue aux HUG, UNIGE)

Relecture éditoriale - Tania Chytil (RTS Découverte)

Partenaires - Les associations ÉPICÈNE et InterAction, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), CIAO

Financements - Bioscope (UNIGE), Bureau de promotion de l'égalité et de prévention des violences du canton de Genève (BPEV-DF), Centre Maurice Chalumeau en sciences des sexualités (CMCSS, UNIGE), CIAO, Fondation privée des HUG, RTS Découverte

Remerciements - Deborah Abate, Izaak Theo Adu-Watts (@izaaktheo), Dre Leen Aerts (HUG, UNIGE), Noah Basbas, Lynn Bertholet, Livia Brockmann, Miya Brockmann, Sacha Brockmann, Elyo Burkhard, Anya Ensmann-Marx, Thomas Gripon, Prof. Serge Nef (UNIGE), Naomie Pasic Bondoso, Dre Elisa Radosta (UNIGE), Tanya Retchisky, Prof. Ivan Rodriguez (UNIGE), Nasteha Salah, Patricia Silveira (UNIGE), Dre Soledad Valera-Kummer (DIP), Annabelle Wilson (DIP), le réseau SANTÉ SEXUELLE SUISSE, les jeunes d'Espace Entreprise.



Tirage : 10'000 exemplaires - 2021

Coucou Toi

Qui que tu sois, peu importe ton genre, ton sexe ou ton orientation affective ou sexuelle, dans cette brochure on te propose de découvrir tes organes génitaux, comment les observer et en prendre soin. On va aussi te parler des fonctions biologiques de ton corps liées au désir, à l'excitation sexuelle et au plaisir, qui arrivent très tôt : les fœtus se touchent déjà les parties génitales avant la naissance, et après aussi, parce que c'est agréable. Au fur et à mesure que tu grandis, tes organes génitaux se modifient sous l'effet des hormones, en particulier lors de la puberté : ils grandissent, changent de forme, de couleur, des poils poussent. Par contre, la fonction du plaisir reste présente tout au long de la vie. Pour bien t'expliquer, Zep et Hilde Atalanta (@the.vulva.gallery) t'ont fait des dessins !

Tu peux te sentir très curieux-se sur ces questions ou pas du tout, te sentir gêné-e ou pas du tout. C'est normal ! Vu qu'on n'a pas trop l'habitude de parler des organes génitaux ou même de les regarder, lire cette brochure peut être inconfortable. À toi de voir comment tu te sens et si tu as envie de la lire ou non.

Pour développer cette brochure, Maéva (@bioscope_unige) et Elvire (@clitrevolution) se sont basées sur 3000 questions posées par des jeunes comme toi sur Ciao.ch.

Sur CIAO.CH

- Tu complètes tes connaissances sur la sexualité
- Tu poses toutes tes questions à des pros gratuitement et anonymement
- Tu échanges avec d'autres jeunes sur le forum
- Tu testes ton savoir grâce à des quiz et des tests
- Tu trouves toutes les adresses utiles

ciao.ch, site d'info, d'aide et d'échanges pour les jeunes !



Si tu veux en savoir plus, on t'a compilé plein de références [ici](#) :



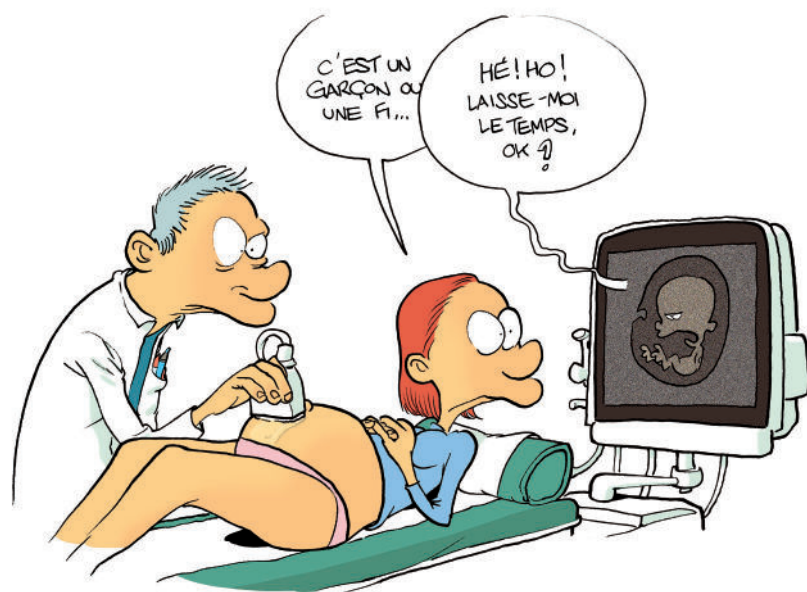
Si tu veux, tu peux aussi essayer d'en parler avec tes parents, ou laisser traîner ta brochure dans les toilettes pour que tout le monde en profite. Tes parents peuvent s'informer sur le site de SANTÉ SEXUELLE SUISSE, qui leur est dédié : <https://educationsexuelle-parents.ch/fr>



LE SEXE, CE N'EST PAS LE GENRE !

La puberté est une période de la vie où ton corps change beaucoup et où les questionnements sur ton corps, tes intérêts amoureux et sexuels peuvent être particulièrement présents. C'est aussi le moment de ta vie où tu découvres de plus en plus qui tu es à l'intérieur.

Dans notre société, à la naissance, on regarde les parties génitales des bébés pour décréter "c'est un garçon" ou bien "c'est une fille". On appelle ça une "assignation de genre". En réalité, le sexe (comment est fait ton corps) et l'identité de genre (comment tu te sens dans ton corps) sont deux choses distinctes. Et dans la vie, nos corps et nos identités ne se limitent pas aux deux seules catégories féminin/masculin, ils sont beaucoup plus diversifiés que ça !



TA QUESTION

Bonjour. Voilà mon problème : j'ai 14 ans, je suis un garçon, mais je me sens fille à l'intérieur (dans ma tête) et garçon à l'extérieur (voix habits sexe). Mais je me sens vraiment fille ; c'est pas juste une envie, c'est plus que ça. J'espère que vous pourrez m'aider, je ne sais pas ce que je dois faire.

NOTRE RÉPONSE

Pour certaines personnes, il se peut que le genre qu'on leur a assigné à la naissance ne corresponde pas avec leur identité de genre, avec qui elles sont vraiment. Si tu te questionnes, tu n'es pas du tout seul-e dans ce cas ! Tu peux peut-être te rapprocher d'associations qui pourront te conseiller et t'accompagner (tu trouveras dans cette brochure une liste de ressources et d'associations).

SEXE

En biologie, quand on parle de “sexe”, on englobe l’ensemble des parties du corps (les organes génitaux, mais aussi les chromosomes, les hormones, etc) qui font que ton corps est considéré comme biologiquement femelle, mâle ou intersexué. Mais dans le langage courant, on utilise aussi le mot “sexe” pour parler juste des organes génitaux, c’est donc facile de confondre.

Il se peut que tes organes génitaux aient une forme qui ne soit pas tout à fait celle d’une vulve ou d’un pénis. Ça veut dire que tu es né-e avec une variation du développement sexuel, que tu es une personne intersexuée. Il existe différentes formes d’intersexuation, certaines se voient à la naissance, certaines n’apparaissent qu’à la puberté, tandis que d’autres ne se manifestent pas de manière visible. Si tu n’as pas d’intersexuation, on dit alors que tu es une personne dyadique.

LE SAVAIS-TU ?

On n’utilise pas le mot “hermaphrodite” pour une personne intersexuée. C’est un terme biologique pour des espèces qui ont deux sexes dans un seul individu, comme la majorité des plantes.

GENRE

Ton identité de genre, c’est à quel point tu te sens plus ou moins fille, garçon, un peu fille et garçon ou aucun des deux. Ton expression de genre, c’est ce que tu choisis de montrer de ton identité, par ta coiffure ou ton look par exemple.

Si tu te reconnais dans le genre que l’on t’a assigné à la naissance, on dit que tu es une personne cisgenre. Si tu ne te reconnais pas dans le genre qu’on t’a assigné à la naissance, on dit alors que tu es une personne transgenre. Par exemple, si tu es née avec un pénis et que tu as été assignée garçon, mais que tu sais que ton identité de genre est fille, on dit que tu es une fille/femme trans*. Si tu as été assigné fille car tu as une vulve et un utérus, mais que tu sais que ton identité de genre est garçon, on dit que tu es un garçon/homme trans*.

On écrit souvent trans* pour inclure toutes les variations possibles des transidentités. Par exemple, des personnes trans* non-binaires ne se reconnaissent pas dans ces deux catégories femme/homme.

Ton corps et tes organes génitaux ne définissent donc pas ton identité de genre. Tu es la seule personne à pouvoir ressentir et déterminer quelle est ton identité. Pour certaines personnes c’est très clair dès l’enfance, pour d’autres cela prend plus de temps, et cela peut changer et se préciser au fur et à mesure que tu grandis.

Ce qui est important, c’est qu’au final tu te sentes bien avec toi-même, que tu puisses exister librement dans la société en tant que toi. Ça fait partie de tes droits de pouvoir vivre ton identité de genre en toute liberté. Dans cette brochure, on utilise des termes comme “vulve” et “pénis” pour parler des organes génitaux, mais tu es la personne la mieux placée pour les nommer comme tu l’entends pour mieux te les approprier.

À QUOI EST
SUPPOSÉ
RESSEMBLER
MON SEXE ?

Si tu te poses la question, c'est tout à fait normal. Chaque sexe est différent et souvent, on ne va pas se mentir, en regardant les schémas des livres de bio, on s'y perd un peu. Pour mieux comprendre comment est fait ton sexe, on te propose une petite session d'auto-exploration.

Trouve-toi un coin tranquille et confortable dans lequel tu es sûr-e de ne pas être dérangé-e. Équipe-toi d'un miroir (s'il est grossissant, c'est encore mieux !) et d'une lampe torche si jamais le lieu n'est pas assez lumineux. Respire un grand coup. Tu es prêt-e ? C'est parti. On n'est pas habitué-e à voir son sexe, donc ça peut faire bizarre. Vas-y, à ton rythme. C'est normal de ne pas tout trouver la première fois. Si tu ne te sens pas bien, tu peux aussi t'arrêter et reprendre à un autre moment. Il faut le temps de s'habituer. Si ça ne ressemble pas aux schémas : pas de panique ! Il existe autant de formes de sexes que de personnes. Et toutes les formes et les tailles de sexes sont appréciables, sont désirables et permettent de prendre du plaisir seul-e ou accompagné-e, si on le choisit.

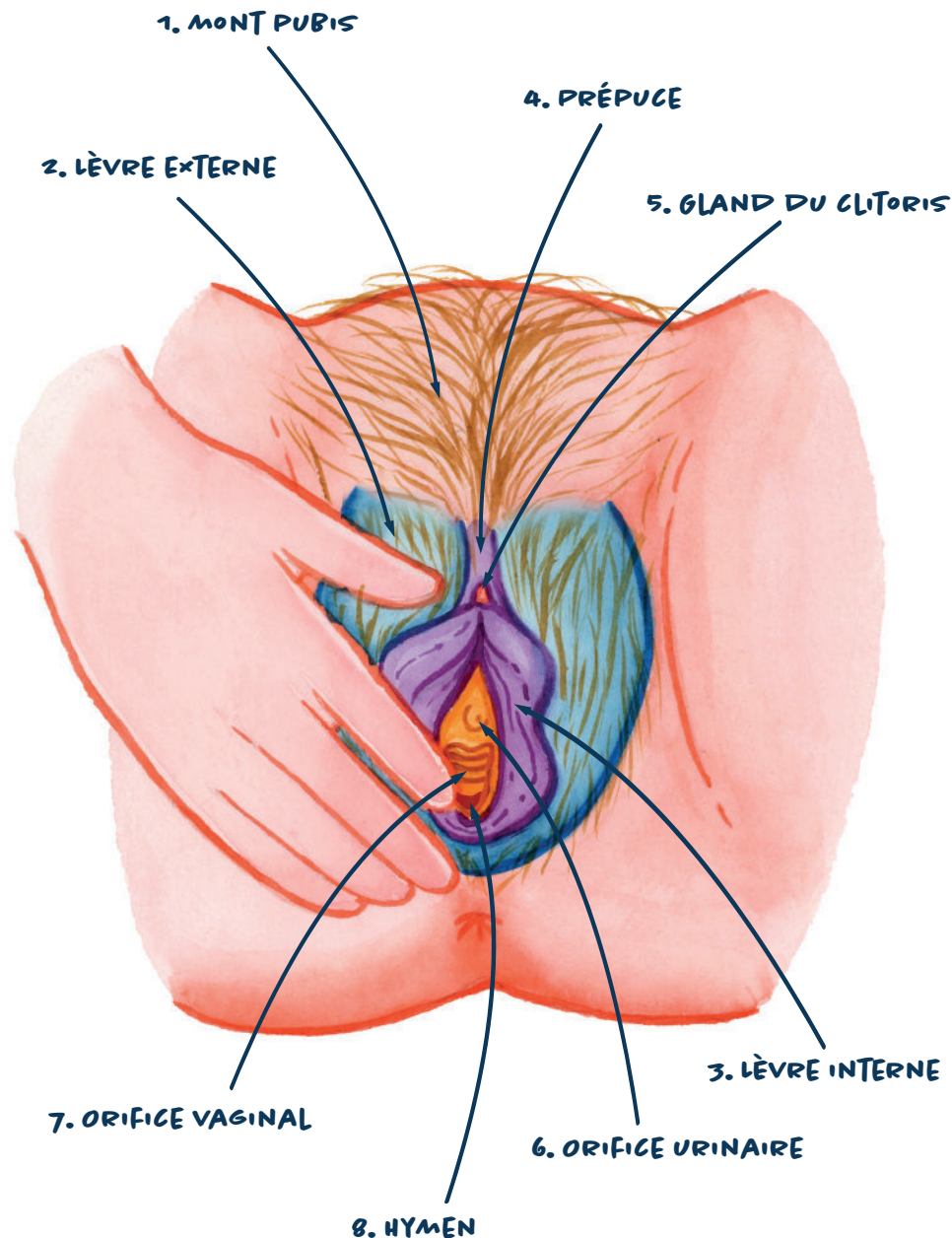
LE SAVAIS-TU ?

Une grande partie des inquiétudes des adolescent-e-s à propos de leurs organes génitaux concernent leur apparence : "mon pénis est courbé, est-ce que c'est normal ?", "j'ai une petite lèvre qui est beaucoup plus grosse que l'autre, c'est bizarre", "mon pénis est trop petit, comment faire pour qu'il grandisse ?", "mon clitoris dépasse trop". Alors qu'en fait ce qui est normal, c'est que tous les organes génitaux soient différents et uniques.

EST-CE QUE MA VULVE EST NORMALE ?

Dans les livres, les lèvres sont le plus souvent dessinées ouvertes donc on voit tout bien. Mais dans la vraie vie, il est possible que tu aies besoin d'écarter un peu tes lèvres toi-même pour examiner tous les recoins de ton anatomie. Enlève ton bas et installe-toi dans une position qui te permet de voir ton sexe à l'aide de ton miroir.





Tous les sexes sont faits des mêmes parties, elles sont juste organisées un peu différemment si on est mâle, femelle ou intersexué-e.

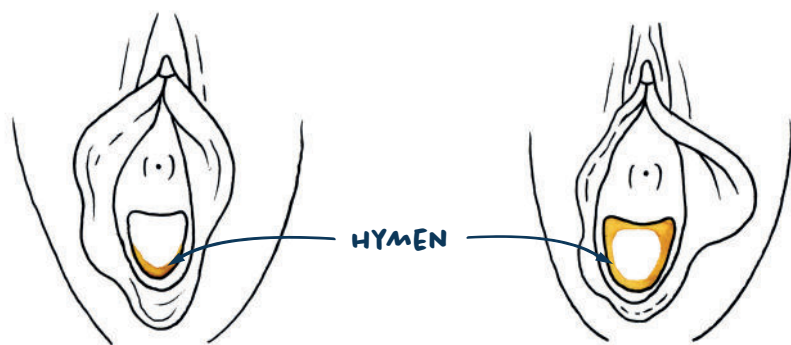
Compare les parties correspondantes avec l'image en p. 21 et 25.

Commence par descendre en ligne droite depuis ton nombril : tu tombes sur le mont pubis ou mont de vénus (1) : c'est comme un petit coussin qui selon l'âge et les personnes est plus ou moins recouvert de poils, tout en haut de ta vulve. Plus bas de chaque côté, entre tes cuisses, tu devrais voir tes lèvres externes, elles aussi sont ou seront recouvertes de poils (2). Peut-être que tu peux voir aussi tes lèvres internes (3), qui peuvent être toutes petites ou plus grandes, dépasser de tes lèvres externes ou non, être asymétriques, et même présenter un dégradé de couleurs. En haut, là où se rencontrent tes lèvres internes, tu trouveras probablement le capuchon (auss appelé prépuce) de ton clitoris (4). En fonction de la taille du capuchon, si tu essaies de décalotter ou écarter un peu la peau, tu peux peut-être voir l'extrémité du gland de ton clitoris (5). Tout le monde ne peut pas le voir, ça dépend vraiment des personnes. Il peut aussi bien être très visible que pas du tout. Tu peux peut-être le sentir, comme quelque chose d'un peu dur qui bouge sous ton doigt lorsque tu le déplaces de droite à gauche. Si ça te procure des sensations particulières, comme des chatouillis par exemple, c'est normal, c'est une des parties les plus sensibles au toucher de tout ton corps. Si tu descends en ligne droite depuis le gland du clitoris, en direction de tes fesses, la première chose que tu découvres juste en dessous du gland, c'est l'orifice urinaire (6) : c'est un tout petit trou souvent un peu triangulaire. C'est par ici que tu urines. D'habitude, dans les schémas, il est représenté pile au milieu entre le vagin et le clitoris, mais en fait sa position varie beaucoup d'une personne à l'autre. Continue tranquillement vers le bas et tu vas tomber sur l'ouverture de ton vagin (7).

Contrairement à ce que peuvent laisser penser les schémas dans les livres, ça n'est pas un grand trou béant, tu devras en écarter un peu les bords pour voir l'intérieur. Le pourtour de l'orifice vaginal est habillé par une sorte de couronne de muqueuse extensible : l'hymen (8).

L'HYMEN

Contrairement aux idées reçues, ton hymen n'est pas une membrane qui bloque l'entrée du vagin, en mode vigile de sécurité, et qui se déchire au moment de la première pénétration comme du papier cellophane transpercé. Loin de là ! Pense plutôt à un chouchou élastique ! Il ne se "perd" pas mais reste présent tout au long de ta vie. C'est une structure dont l'apparence varie énormément en fonction des personnes, des hormones et de l'âge. Elle gagne par exemple en élasticité à la puberté. L'hymen se trouve dans la majorité des cas seulement au niveau des contours de l'orifice de ton vagin. Il en suit les parois, parfois de manière régulière, parfois seulement sur le bas (comme un croissant de lune). Quelques fois, il se présente sous la forme de petits bouts de peau par-ci par-là, un peu comme des petits pétales. Plus rarement, l'hymen peut aussi couvrir l'orifice vaginal ou présenter des brides. Si c'est le cas, tu peux en parler avec un-e médecin. En fait, ton hymen, il est unique, comme toi.



BON À SAVOIR

Contrairement aux croyances, on ne saigne pas forcément lors d'une première pénétration vaginale et c'est tout à fait normal. Environ la moitié des personnes ne saignent pas. Et s'il y a du sang, il ne vient pas forcément de l'hymen mais peut aussi provenir du vagin.

TA QUESTION

Je voudrais savoir comment fait le sang des règles pour passer si on a un hymen ? Je sais que le corps est bien fait mais je comprends pas.

NOTRE RÉPONSE

Comme tu peux le voir sur ces images, l'hymen ne ferme pas vraiment l'orifice de ton vagin (sauf dans de rares cas), il en suit plutôt les contours. Du sang ou des pertes vaginales peuvent donc passer sans problème, tout comme un tampon, une coupe menstruelle ou des doigts par exemple.

PEUT-ON SAVOIR SI J'AI DÉJÀ FAIT L'AMOUR ?

Souvent, quand on parle de rapport sexuel, on pense à la pénétration d'un vagin, alors qu'en vrai, faire l'amour est beaucoup plus varié que ça et peut ne pas impliquer de pénétration du tout ! S'embrasser, se caresser, se masturber, c'est aussi faire l'amour. Personne, sauf toi et la personne avec laquelle tu as eu un rapport sexuel, ne peut savoir si oui ou non tu as déjà eu un rapport sexuel, peu importe la nature de ce rapport. Et un-e médecin ne peut pas forcément savoir en auscultant ton hymen si oui ou non tu as déjà pratiqué la pénétration.

L'EXCISION : QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'excision est un mot qui englobe un ensemble de pratiques de modifications des vulves pour des raisons non-médicales. Différentes formes d'excision sont pratiquées et décrites, comme par exemple la piqure du capuchon du clitoris (type 4), l'ablation du capuchon et parfois d'une partie du gland du clitoris (type 1), l'ablation des lèvres (type 2), ou la couture des lèvres internes ou externes pour fermer la vulve (infibulation, type 3).

L'excision peut avoir des conséquences négatives physiques et/ou psychologiques, variables en fonction des personnes, du contexte et du type d'excision. On parle parfois aussi de "mutilations génitales féminines" (MGF) pour parler des pratiques d'excision.

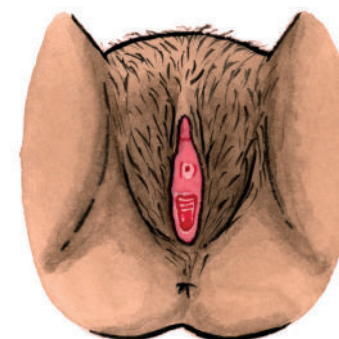
Même quand le clitoris a été coupé, la majorité de cet organe est restée en place. Le plaisir sexuel et l'orgasme restent donc tout à fait possibles.

Les pratiques d'excision sont interdites en Suisse et dans de nombreux pays du monde, y compris dans la majorité des pays qui les pratiquent de manière traditionnelle.

Tu trouveras plus d'informations et des conseils sur www.excision.ch. Il existe aussi des consultations spécifiques dans certains services de gynécologie si tu as des questions ou des inquiétudes dont tu aimerais discuter avec des spécialistes.



MGF TYPE 1



MGF TYPE 2



MGF TYPE 3



www.excision.ch

NOUS AVONS TOU-TE-S LE MÊME SEXÉ (OU PRESQUE)

Tes organes génitaux sont uniques, comme ton nez et tes oreilles ! On n'en trouve pas deux pareils.

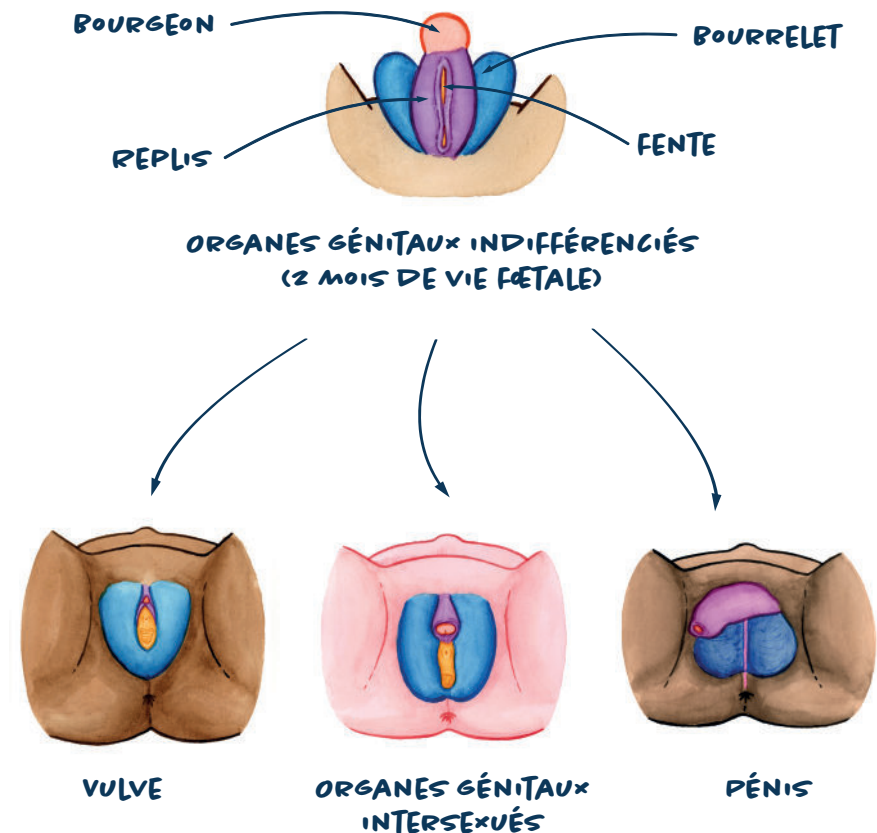
Quand tu étais un fœtus de la taille d'une cerise, tu avais des organes génitaux indifférenciés : c'est-à-dire des organes qui n'avaient pas acquis leur forme finale et qui étaient aussi tout petits. Et tu sais quoi ? Ta tante, ta sœur ou ton grand-père avaient exactement les mêmes organes que toi. Les organes sont tous les mêmes au départ. Ils se différencient pendant le 3e mois de grossesse, sous l'influence de tes gènes (ton ADN) et de tes hormones, et ainsi acquièrent la forme qu'ils auront à la naissance.

Tous les sexes sont faits des mêmes parties, elles sont juste organisées un peu différemment si on est mâle, femelle ou intersexué-e. Compare les parties correspondantes avec les images des p. 14 et 25.

Quelle que soit la manière dont on appelle les organes génitaux, ils ont des caractéristiques communes :

- Ils permettent d'uriner (faire pipi)
- Ils peuvent contribuer à la rencontre de spermatozoïdes avec un ovocyte, lors de l'éjaculation d'un pénis sans protection.
- Ils sont très sensibles au toucher
- Ils peuvent avoir une érection
- Ils peuvent mouiller
- Ils peuvent faire ressentir du plaisir, et aussi contribuer à déclencher un orgasme.

Bite, teuch, chatte, etc, c'est du pareil au même !



Tu peux aller voir la vidéo [L'origine des Sexes](#) pour mieux comprendre comment ton sexe s'est formé :



Origine des Sexes

ET SI JE SUIS INTERSEXUÉ, EST-CE QUE MON SEXE EST NORMAL ?

Les corps et les organes génitaux présentent une immense diversité de formes. Dans notre société, cette diversité est souvent réduite à seulement deux catégories : "femelle" et "mâle". Plusieurs critères biologiques sont employés pour distinguer les différents sexes : les chromosomes, les hormones ou encore les organes génitaux.

Si tu es une personne intersexuée, ton corps possède peut-être des caractéristiques biologiques qui varient entre celles des catégories de "mâle" et de "femelle". Ce sont des variations du vivant.

Pour les organes génitaux par exemple, on utilise les catégories de "vulves" et de "pénis", mais il en existe beaucoup de variations ! La vulve peut avoir un très grand clitoris ou le pénis peut être très petit. C'est pour cela qu'on dit que les sexes existent sur un continuum, ou un spectre (un peu comme un dégradé de couleur). Chaque sexe est unique et a sa place sur ce dégradé.

Si tu es intersexué-e, tu as peut-être été opéré-e, une ou plusieurs fois, sans que tu n'aies eu ton mot à dire. Des opérations chirurgicales sont fréquemment faites sur des corps sains pour des raisons culturelles, esthétiques et non-vitales. Ces interventions ne sont justifiées que dans une minorité de cas, par exemple lorsque le bébé ne peut pas uriner. Elles peuvent avoir de lourdes conséquences aussi bien physiques que psychologiques pour les personnes concernées. De nombreuses personnes et organisations luttent contre ces pratiques : c'est une question de droits. On a tou-te-s le droit de faire ses propres choix concernant son corps, et cela passe par un consentement libre et éclairé.

Si cela t'est arrivé, à la naissance ou dans l'enfance, peut-être qu'en regardant ton sexe tu peux voir les cicatrices de ces interventions. Si tu

as des questions, des inquiétudes, que tu veux trouver des ressources ou juste parler et être soutenu-e, tu peux contacter des organisations telles que [l'InterAction](#) (l'Association Suisse pour les Intersexes) ou [le Collectif Intersexe et Allié.e.s OII](#).



Collectif Intersexe
et Allié.e.s OII



InterAction

EST-CE QUE MON PÉNIS EST NORMAL ?

Il n'y a pas un pénis mais des pénis, tous très différents les uns des autres. Pour connaître ton pénis, il convient de l'observer pour pouvoir identifier ses différentes parties. Alors qu'il est souvent pensé et représenté en érection, le pénis est en fait le plus souvent "au repos", il est donc naturellement mou !

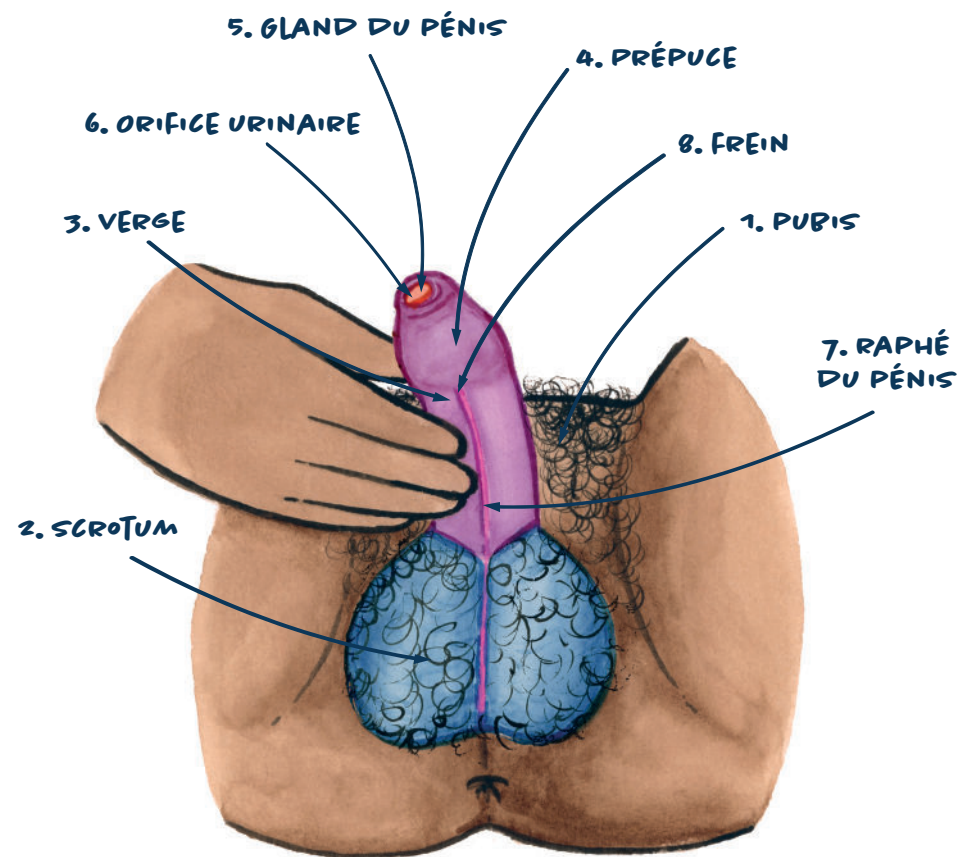
Tous les sexes sont faits des mêmes parties, elles sont juste organisées un peu différemment si on est mâle, femelle ou intersexué-e. Compare les parties correspondantes avec l'image en p.14 et 21.

Dans notre société, on ne voit souvent qu'un type d'images, donc on se dit facilement qu'on est différent-e des autres. Et c'est le cas ! Ce qui est normal, c'est que chaque pénis soit unique, il existe donc une multitude de formes, tailles, couleurs ou courbures différentes pour les pénis.

Ce que tu peux voir en baissant la tête : d'abord le pubis (1), qui selon l'âge et les personnes est plus ou moins recouvert de poils. En dessous du pubis, la verge (3). Il en existe de toutes les largeurs et de toutes les longueurs. Au bout de ta verge, si tu n'es pas circoncis (on t'explique plus bas), tu peux voir ton prépuce (4). C'est comme cela qu'on appelle la peau du pénis qui recouvre le gland, elle peut avoir tout plein de formes différentes. Si tu tires doucement cette peau en direction de ton ventre (quand tu décalottes), tu vois apparaître le gland (5). Au bout de ton gland, ou des fois en dessous, tu peux observer un orifice : c'est ton orifice urinaire (6). C'est par ici que tu urines, que tu mouilles (quand tu produis du pré-sperme, ou liquide pré-séminale) ou que tu éjacules. Entre le corps de ton pénis et ton gland, il y a un petit bout de peau qui les relie et qui marque une ligne qui sépare ton gland en deux (comme un abricot) : c'est

ton frein (8). Sous ta verge, pend ton scrotum (2). C'est là-dedans que se trouvent tes deux testicules.

Pour réguler leur température, ou pour réagir à la peur ou à l'excitation, ils peuvent monter et descendre. Sur le scrotum, entre les testicules et tout le long du pénis jusqu'au frein, tu peux voir une ligne, le raphé du pénis (7). Pour le voir, tu peux t'aider d'un miroir. Cette ligne est la trace de la fente que ton sexe avait quand tu étais un fœtus. Elle s'est refermée sous l'effet de la testostérone au 3ème mois de ta vie intra-utérine. Cette fente est toujours présente chez les personnes avec une vulve.





JE SUIS UNE PERSONNE TRANSGENRE, QUELLES SONT MES POSSIBILITÉS ?

Si tu te questionnes sur ton identité de genre ou que tu es trans*, il se peut que tu ressentes un inconfort vis-à-vis de certaines parties de ton corps. Ce ressenti peut être quasi absent pour certain-e-s, impliquer une grande souffrance pour d'autres, ou encore être présent seulement dans certaines situations particulières. Par exemple, si tu es une fille trans*, peut-être que l'idée que ton pénis fasse une bosse sous tes habits te met mal à l'aise; si tu es un garçon trans* et que tu as des seins, peut-être que tu as envie de les cacher. Il n'y a pas de règle. Si tu ressens de la souffrance ou un inconfort, il existe des ressources pour t'aider !

La fondation [Agnodice](#), l'association [ÉPICÈNE](#) ou le [Refuge Genève](#) soutiennent les jeunes personnes trans* dans toutes leurs démarches.

Certaines personnes trans*, mais pas toutes, choisissent de faire une transition médicale, en prenant des hormones, en ayant recours à des chirurgies, ou les deux, afin de modifier l'apparence de leur corps et/ou de leurs organes génitaux pour qu'ils correspondent mieux à leur identité. Tu as le droit d'être informé-e sur les options qui existent et de prendre des décisions qui concernent ton corps et ta santé.



Agnodice



ÉPICÈNE



Refuge Genève

LA CIRCONCISION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une pratique de modification génitale consistant à retirer une partie ou l'intégralité du prépuce du pénis. Le gland n'est donc plus couvert. Elle peut être pratiquée pour des raisons médicales (en cas de douleurs ou de difficultés à décalotter par exemple). Elle est aussi pratiquée pour des raisons religieuses ou socio-culturelles. Comme pour tout autre acte qui concerne ton corps, tu as le droit de faire tes propres choix. Si tu as été circoncis sans avoir eu ton mot à dire, c'est quelque chose dont tu peux discuter avec un-e médecin.

Il est possible, si tu es circoncis, que ton gland soit un peu moins humide et ait une apparence plus lisse que celui des personnes non-circoncises.

LA TRANSITION MÉDICALE - LES HORMONES

Il existe des traitements hormonaux qui bloquent la puberté temporairement pour la retarder. Cela permet d'éviter que ton corps ne se modifie dans un sens que tu ne souhaites pas, tant que tu n'es pas tout à fait sûr-e de ce que tu ressens, ou que tu n'as pas décidé que c'était le moment. Si et quand tu le souhaites, ton/ta médecin peut te les prescrire.

Quand c'est le bon moment pour toi, tu peux les arrêter et prendre des hormones pour vivre ta puberté dans ton genre ressenti. Ainsi, si tu le désires tu as la possibilité de prendre un traitement hormonal, des œstrogènes ou de la testostérone par exemple. Comme tout traitement, ils peuvent avoir de nombreux effets, certains souhaités, d'autres moins. Les œstrogènes vont entre autres stimuler la croissance des seins; la testostérone, elle, va plutôt faire baisser ta voix, stimuler ta pilosité, comme la moustache et la barbe, et la croissance du clitoris. Certaines personnes parlent de dicklit ou de cocklit pour parler d'un clitoris qui a grandi sous l'effet de la testostérone. Pour conserver tous leurs effets, les hormones doivent souvent être prises à vie.



LA VULVE CHANGE SOUS L'EFFET DE LA TESTOSTÉRONE

TA QUESTION

Est ce qu'il y a des personnes transgenres qui, même si elles sont insatisfaites de leur sexe, ne veulent pas faire une transition médicale et acceptent le sexe avec lequel ils sont nés ?

NOTRE RÉPONSE

Quel que soit son corps et son identité de genre, chaque personne est unique. Il y a donc des personnes trans qui font une transition médicale (en ayant recours à des hormones et/ou opérations chirurgicales), et d'autres qui n'en font pas. L'important, c'est que tu te sentes bien.*

LA TRANSITION MÉDICALE - LES CHIRURGIES

Tout d'abord, sache qu'aucune chirurgie n'est obligatoire pour être reconnu-e dans ton genre ressenti. Mais, certaines personnes trans* souhaitent une chirurgie afin de modifier leurs corps, s'y sentir plus à l'aise, ou encore réduire leur souffrance. Par exemple, un jeune homme trans* peut décider de se faire enlever les seins ou une jeune fille trans* peut décider de se faire enlever les testicules.

Les chirurgies de réassignation sexuelle impliquent de changer le sexe de la personne : faire un néo-vagin à une personne née avec un pénis, ou faire un néo-pénis à une personne née avec une vulve. Cependant, ces organes ne pourront pas tout à fait avoir les mêmes fonctions que des organes qui n'ont pas été modifiés: par exemple, un néo-pénis ne pourra pas avoir d'érection sans une pompe manuelle et un néo-vagin ne pourra pas lubrifier spontanément. Sache que même si ces opérations sont complexes, le plaisir et l'orgasme sont possibles. Tu peux trouver des informations et explications sur les différentes chirurgies sur le site d'[ÉPICÈNE](#).



MÉTOÏDIOPLASTIE



ORCHIDECTOMIE



PHALLOPLASTIE



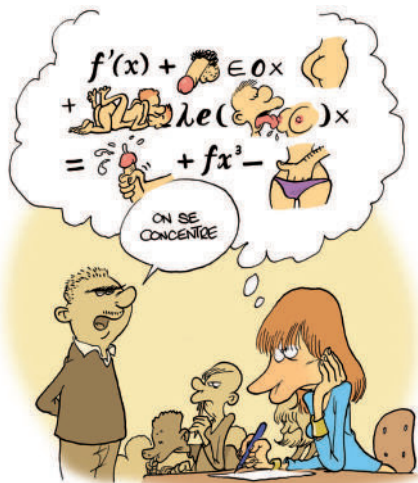
VAGINOPLASTIE

TOU-TE-S
CÂBLÉ-E-S POUR
LE DÉSIR
ET LE PLAISIR



ÉPICÈNE

JE PENSE SOUVENT AU SEXE, C'EST NORMAL ?



Lors de la puberté, ce ne sont pas seulement tes organes génitaux qui se modifient, mais aussi ton cerveau et le reste de ton corps. C'est donc tout à fait normal que tu te poses des questions sur tes ressentis vis-à-vis de ton identité, de tes envies sexuelles ou non, et de tes relations aux autres.

Tes pensées et tes ressentis au sujet de la sexualité sont influencés par plein de choses différentes : ton âge, ce que tu as entendu ou appris à ce sujet dans ta famille ou avec tes ami-es, ta culture, ta religion, les médias, ta personnalité, tes expériences de vie, mais aussi par la biologie.

Au moment de la puberté, ton cerveau devient plus mature et ton corps commence à produire plus d'hormones. Ensemble, cela peut faire croître ton intérêt pour la sexualité et tu peux avoir l'impression d'y penser beaucoup. En fait, tu ressens de plus en plus de désir sexuel. C'est aussi tout à fait légitime et normal de ne pas penser à tout cela, mais d'avoir plutôt envie de lire un livre ou regarder une série, ça dépend de chacun-e.

TES QUESTIONS

Je pense beaucoup au sexe, à la masturbation, suis-je obsédé ?

Est-ce que même si on est une fille c'est normal de regarder des trucs de sexe, de penser à ça parfois ? Des fois j'ai honte de moi.

À chaque fois que je me masturbe, à la fin du plaisir j'ai ultra honte et je me dégoûte, bref c'est bizarre, vous en dites quoi ?

NOTRE RÉPONSE PAGE 32

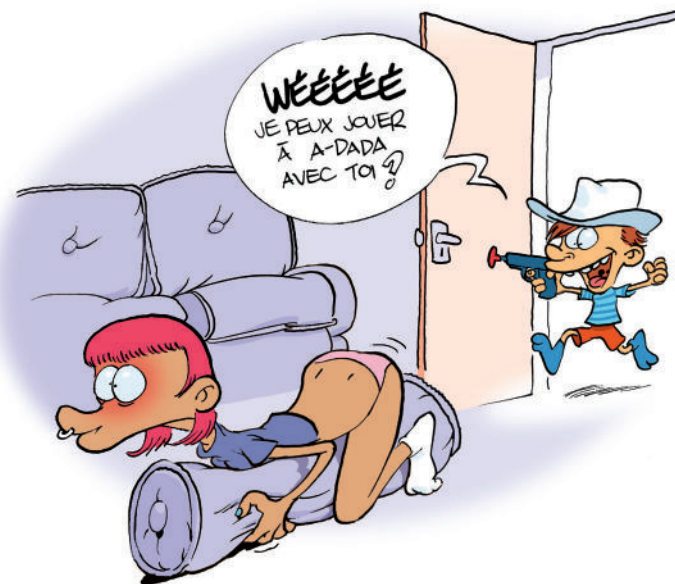
LE SAVAIS-TU ?

L'attraction et le désir sexuel qu'on peut ressentir envers d'autres personnes varient beaucoup d'une personne à l'autre. Certaines personnes ressentent facilement ou souvent de l'attraction et du désir sexuel. D'autres, comme les personnes asexuelles, ne ressentent pas ou très peu d'attraction sexuelle et de désir, cependant, elles peuvent être attirées et avoir envie de relation affective ou de tendresse avec d'autres personnes ou elles-mêmes.

LE PLAISIR, C'EST UNE FONCTION DU CORPS

À l'école ou en famille, quand on parle de sexe, on aborde plus souvent la reproduction et les risques d'infections sexuellement transmissibles que le plaisir, qui est un peu tabou. Pourtant, le désir et le plaisir sont des fonctions biologiques de ton corps, il n'y a aucune honte à les ressentir ou à en parler. D'ailleurs l'humain n'est pas le seul à ressentir ce plaisir sexuel.

Plus de 1500 espèces animales ont des interactions sexuelles qui ne sont pas reliées à la reproduction. Il peut s'agir de sexe entre individus de même sexe, ou pas, et même avec eux-mêmes. Le plaisir sexuel qui résulte de ces comportements peut contribuer à réduire les tensions, comme chez les bonobos, ou à renforcer des liens de coopération entre individus, comme chez certains dauphins mâles.



TA QUESTION

“ Pourquoi j'aime me frotter entre les jambes ? ”

NOTRE RÉPONSE

Entre tes jambes se trouvent tes organes génitaux, qui sont très sensibles au toucher. En plus, la peau est l'organe sexuel le plus grand de tout le corps. Tu aimes te frotter parce que cela te fait certainement du bien, c'est une manière de ressentir du plaisir: c'est une fonction biologique du corps.

L'ATTRACTION ET LE DÉSIR

L'attraction c'est le fait d'être attiré-e par une personne, un peu comme un aimant. Le désir, c'est plutôt l'envie d'avoir une activité ou une intimité sexuelle.

L'attraction dépend d'une multitude de choses et c'est très différent pour chaque personne. Tu peux être attiré-e par l'apparence, le look, la personnalité, l'intelligence, l'humour d'une personne, ou encore mille autres choses. Tu peux être attiré-e d'un coup ou au fur et à mesure du temps. Si tu es attiré-e par une personne, tu peux avoir envie de passer beaucoup de temps avec elle, tu peux tomber amoureux-se, avoir le désir de te rapprocher physiquement, de l'embrasser, la caresser ou faire l'amour. Quand tu es amoureux-se certaines parties de ton cerveau s'activent, ce qui provoque des modifications dans ton corps, comme le cœur qui bat par exemple. Quand c'est du désir sexuel que tu ressens, ce sont d'autres parties de ton cerveau qui s'activent, tes sensations peuvent donc être différentes. Peut-être que tu les ressens dans ton ventre ou ton sexe par exemple. C'est

LE SAVAIS-TU ?

L'orientation sexuelle et/ou affective, c'est par quel(s) genre(s) on est attiré-e. Ça inclut aussi si on ressent beaucoup ou peu d'attraction et de désir. Il y en a une infinité car chaque personne est unique à ce niveau-là, mais une chose est sûre, on ne la choisit pas, on la ressent.

pour cela que des fois ces ressentis arrivent en même temps, et des fois pas. L'amour et le désir ne sont pas toujours là en même temps, et c'est normal.

Le désir, les envies, l'attirance, l'attraction, sont propres à chacun-e et ne sont pas le fruit de nos décisions.

TES QUESTIONS

J'aime les garçons mais pour m'exciter je regarde des images de filles, est-ce que ça veut dire que je suis bi ?

Comment savoir si je suis hétéro ou homo ???

NOTRE RÉPONSE

L'orientation affective et/ou sexuelle peut varier à différents moments de ta vie et au gré de tes rencontres et expériences. Pour certaines personnes elle peut être évidente, mais pour d'autres elle peut ne pas l'être, et c'est normal aussi. Tu peux regarder [la licorne du genre](#) pour voir l'infinie diversité des identités, orientations et attractions.



La licorne du genre

LE CERVEAU EST L'ORGANE SEXUEL PRINCIPAL

Ton cerveau, tout seul sans que tu t'en occupes, analyse constamment tes pensées et l'information qui lui provient de tes 5 sens. Si quelque chose de lié à la sexualité (une image, une odeur, etc) lui arrive, cela appuie sur l'accélérateur d'excitation sexuelle, un peu comme dans une voiture. Comme dans une voiture aussi, il y a un frein. Ton cerveau perçoit à tout moment, dans tes pensées ou via tes sens, les menaces et les signaux qui indiquent que le contexte n'est pas excitant pour toi : c'est le frein. Ton niveau d'excitation sexuelle dépend, d'instant en instant, de cet équilibre entre ce qui augmente ou diminue ton excitation.

La voix ou l'odeur de la personne qui t'attire, des pensées érotiques, ou des images sexuelles peuvent augmenter ton excitation, alors que le stress, la honte, des inquiétudes sur ce que pense ton/ta partenaire, peuvent la faire diminuer.

Lorsque tu es excité-e, ton cerveau le communique à ton corps et ton sexe, par l'intermédiaire de nerfs. L'information circule aussi dans l'autre sens : tes organes génitaux sont très sensibles au toucher et à la température. Tout particulièrement leurs glands, qui possèdent une multitude de capteurs spéciaux qui envoient des signaux à ton cerveau. Ils font partie de ce qu'on appelle les zones érogènes, comme le sont aussi la bouche, les seins, les tétons, le cou, les oreilles, les poignets, l'anus. Elles peuvent être différentes chez chaque personne.

Que l'information vienne de ton cerveau ou de ton corps, si le désir est stimulé et n'est pas freiné, cela fait augmenter l'excitation sexuelle : c'est la réponse naturelle de ton corps. Tu peux la ressentir dans ta tête, dans ton corps, ou dans les deux.



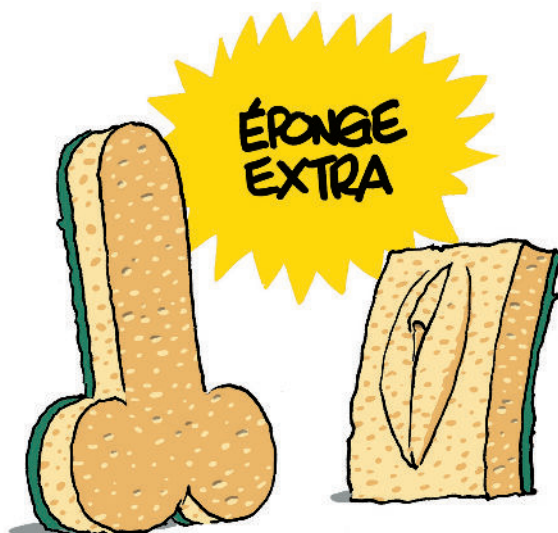
QUAND ÇA BANDE...

L'excitation sexuelle provoque un afflux de sang vers ton sexe et aussi en surface du corps. C'est pour cela que tu peux avoir les joues rouges quand tu es excité-e !

Tous les organes génitaux sont faits des mêmes parties, elles sont juste organisées un peu différemment. A l'intérieur c'est pareil : ils sont faits de tissus similaires, avec plein de petites cavités, qui ressemblent un peu à une éponge. On appelle cela les organes érectiles : ce sont le clitoris, le pénis, le dicklit, ainsi que toutes leurs variantes. L'arrivée de sang va remplir toutes ces petites cavités, les faire gonfler, et rendre les organes plus volumineux et plus durs : c'est l'érection. L'excitation rend aussi ton gland encore plus sensible au toucher et fait gonfler et changer de couleur tes lèvres ou ton scrotum. Comme tous ces organes se ressemblent beaucoup, ils réagissent de manière similaire. L'érection n'est donc pas réservée au pénis, tout le monde peut bander ! Tu peux comparer le clitoris et le pénis aux pages 16-17 de la [brochure Sexesss](#).

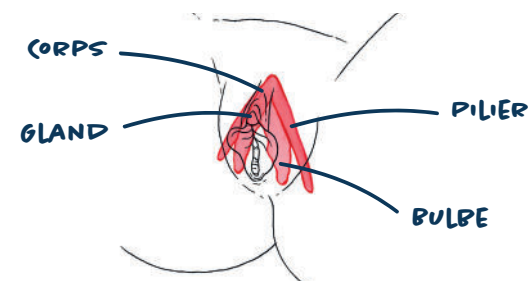
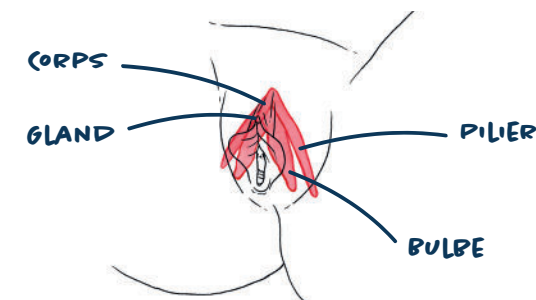
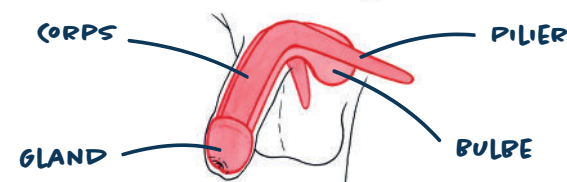


brochure sexess



LES CORPS ÉRECTILES

Que tu sois né-e avec un pénis, une vulve ou une variation de ces organes, avant ta naissance tu avais une fente. Si elle s'est refermée sous l'effet de la testostérone, tu as un bulbe. Si elle est restée ouverte, tu en as deux. Mais les organes génitaux fonctionnent tous de la même manière.

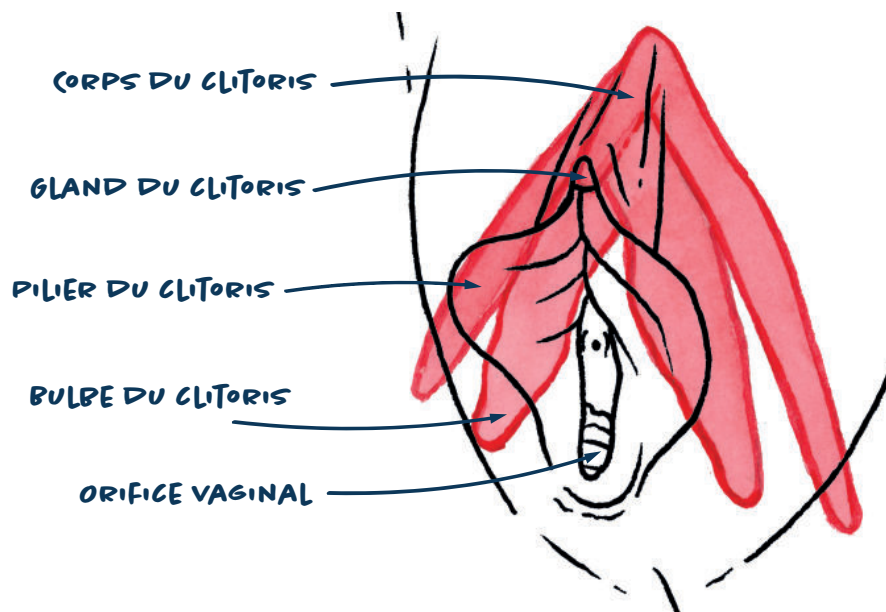


LES PARTIES INTERNES
DU PÉNIS, DU CLITORIS ET DU DICKLIT

L'ÉRECTION DU CLITORIS

Le clitoris ou le dicklit est l'organe érectile de la vulve, seul organe du corps humain dont la seule fonction connue est le plaisir. Longtemps représenté comme un petit point, ou pas représenté du tout, il s'agit en fait d'un organe beaucoup plus grand. En effet, la plus grande partie du clitoris se trouve à l'intérieur et entoure les parois vaginales : ce sont les piliers et les bulbes du clitoris. Sa partie visible entre tes lèvres (le gland et parfois le corps) varie en taille d'une personne à l'autre.

Lorsqu'on se masturbe ou lors d'un rapport sexuel, le clitoris et le dicklit peuvent donc être stimulés par l'extérieur, ou par l'intérieur. Indépendamment de la partie stimulée, un orgasme peut être déclenché. Même dans des situations où la vulve ou le clitoris ont été modifiés, après des chirurgies ou une excision par exemple, la plus grande partie du clitoris reste présente. Le plaisir est donc tout à fait possible !



BON À SAVOIR

Cette illustration du clitoris est en taille réelle (même si celle-ci varie d'une personne à l'autre).

TA QUESTION

*Je n'arrive pas à avoir d'orgasme vaginal, c'est normal ?
Je ne sens rien quand je me doigte, que faire ?*

NOTRE RÉPONSE

Au niveau de la vulve et du vagin c'est surtout le clitoris qui est dédié au plaisir, même si d'autres parties peuvent y être sensibles. Biologiquement, le vagin possède moins de terminaisons nerveuses que le clitoris. Comme tu peux le voir sur l'illustration, les bulbes du clitoris chevauchent la paroi vaginale. Le clitoris peut donc être stimulé par la pénétration mais l'accès est moins direct que si on le stimulait par l'extérieur, au niveau du gland qui est très sensible au toucher. D'ailleurs, beaucoup de personnes ont plus de plaisir quand le clitoris est stimulé par l'extérieur que par la pénétration. A chacun-e de découvrir ce qui lui convient le mieux.

L'ÉRECTION DU PÉNIS

Pour le pénis (et toutes ses variantes) c'est pareil ! Il a aussi des parties internes, même si peu de personnes sont au courant. On les appelle parfois les racines du pénis, mais ce sont en fait les piliers et le bulbe du pénis (voir p. 41). L'afflux sanguin provoqué par l'excitation fait gonfler le scrotum et la verge se dresse. Quand il est en érection, en fonction des personnes, le pénis peut être courbé, se plaquer contre le ventre, se tenir à l'horizontale ou alors aller en direction du sol.

Parfois, ton sexe entre en érection alors que tu n'as pas particulièrement de désir ou que tu ne prends pas de plaisir. Ça arrive, par exemple pendant la nuit ou le matin, mais ça peut aussi arriver si tu as envie d'uriner, parfois sous l'effet de fortes émotions, ou même quand il ne se passe rien de particulier, comme à l'arrêt de bus.

TRUCS ET ASTUCES

Dans ces cas-là, si tu es en public et que ça se voit, pas de panique ! Tu peux essayer de caler ton pénis entre ton ventre et ta ceinture pour que ça soit moins apparent. Tu peux aussi essayer de te concentrer sur autre chose (par exemple, passer en revue les dernières dates apprises pendant ton cours d'histoire). Méthode drastique : comme pour le hoquet, tu peux boire un verre d'eau à l'envers, ou retenir ton souffle pendant 30 secondes (si, si, ça marche !). Si tu prends un traitement hormonal pour retarder ta puberté ou des médicaments qui bloquent la testostérone, cela peut faire diminuer tes érections spontanées.



TA QUESTION

Est-ce normal que je bande (j'ai le zizi tout dur tout le temps) à l'école, chez moi, partout quoi ?

NOTRE RÉPONSE

C'est tout à fait normal d'avoir de fréquentes érections à l'adolescence, même si tu ne sais pas pourquoi ou que tu n'as pas vraiment de désir à ce moment-là. C'est quelque chose qui va se réguler petit à petit, donc pas d'inquiétude (par contre, si tu as des douleurs on t'encourage à consulter un-e professionnel-le de santé).

QUAND ÇA MOUILLE...

Lorsqu'on est excité-e, on sécrète différents liquides, dont la quantité varie selon les personnes, leur corps et le moment. Il y en a parfois si peu qu'on ne le remarque pas, et parfois tellement que le liquide coule. Comme tous les organes génitaux ont la même origine, ils se ressemblent et fonctionnent de la même manière. Par exemple, on a tous-tes une paire de petites glandes qui produisent des sécrétions quand on est excité-e et qui viennent lubrifier notre sexe. Tu peux voir ces glandes sur les pages 16-17 de la [brochure Sexesss](#) ou sur ces [planches anatomiques](#). Sache que si tu as un pénis, ces sécrétions contiennent probablement des spermatozoïdes (à moins que tu ne prennes des bloqueurs de testostérone ou des oestrogènes). On appelle cela le liquide pré-séminal, ou le pré-sperme.

Si tu es né-e avec un vagin, lors de l'excitation, en plus des sécrétions produites par ces glandes, il en existe encore trois autres : la première, communément appelée la mouille, « transpire » à travers la fine muqueuse qui tapisse le vagin. Les deux autres, l'éjaculation féminine et les émissions fontaines, sont souvent liées à l'orgasme mais pas toujours. [La vidéo des klamydia's](#) t'explique plus en détails comment ta vulve mouille. La lubrification peut varier selon les personnes et peut dépendre de l'hydratation ou de traitements médicamenteux, comme la pilule par exemple. Si tu prends de la testostérone, il se peut que tu produises moins de lubrification naturelle qu'avant. Quoi qu'il en soit, c'est souvent plus confortable d'utiliser du lubrifiant, que ce soit pour avoir des rapports sexuels avec toi-même ou une autre personne. Tu peux utiliser de la salive, ou trouver des indications pour trouver [le lubrifiant le mieux adapté](#) pour toi ici :



Lubrifiant



Brochure Sexesss



Planches anatomiques



Préservatifs



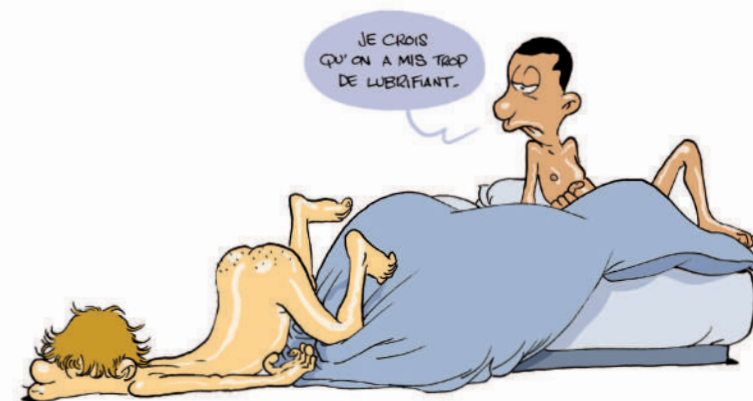
Sexe protégé



Klamydia's

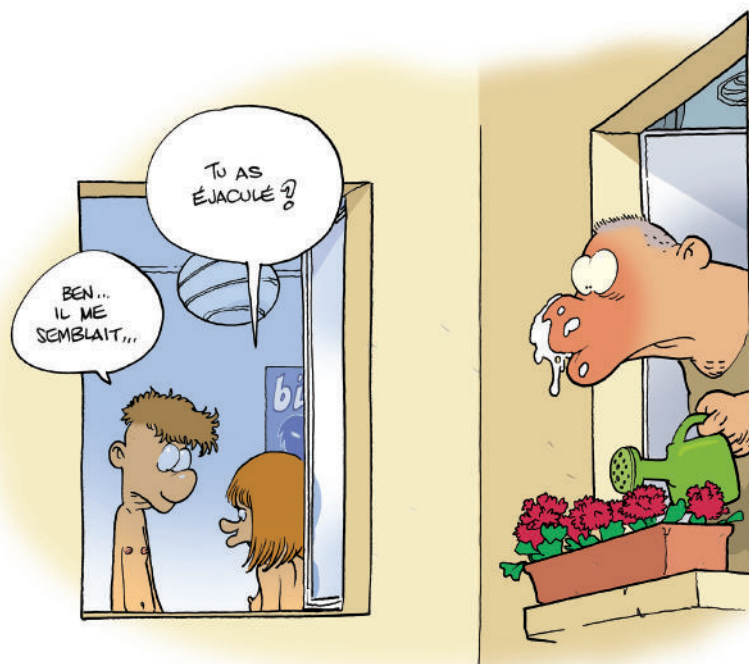
LE SAVAIS-TU ?

Il est commun de confondre l'éjaculation féminine et les émissions fontaines. En réalité, l'éjaculation féminine ne constitue qu'une petite goutte, sécrétée par les glandes-para-urétrales (cousines de la prostate), composées de tout petits canaux autour de l'urètre. Les émissions fontaines, elles, viennent de la vessie. Elles peuvent aller de l'équivalent d'une cuillère à soupe à un petit verre.



N'oublie pas que lors de rapports sexuels avec pénétration, il est conseillé d'utiliser un préservatif. On peut s'en passer seulement après des dépistages et si on utilise un autre moyen de contraception (ou si on souhaite une grossesse). N'hésite pas à te renseigner sur les [tailles de préservatifs](#) et sur le [sexe protégé](#).

QUAND ÇA KIFFE...



L'excitation peut aussi s'intensifier, par exemple si tu t'engages dans un acte sexuel désiré, seul-e ou avec un-e partenaire : tes tétons pointent, tes testicules ou ton utérus remontent, ton gland devient plus sensible, ta pression sanguine et les battements de ton cœur augmentent, tes muscles se tendent, tu respires plus vite et bruyamment, tu peux faire des bruits, et avoir la sensation de perdre la tête. Tout ça, c'est normal !

Le plaisir sexuel n'est pas limité aux réactions biologiques du corps lors du désir ou de l'excitation. Il est influencé par beaucoup de choses, comme ton humeur, tes fantasmes, tes croyances, ton estime de toi, ton bien-être ou la proximité et la confiance que tu peux ressentir avec ton/ta partenaire. C'est important de rester à l'écoute de toi-même et de comment tu te sens.

Ton niveau d'excitation dépend de ton accélérateur et de ton frein. Si tu penses à ton épreuve de math ou que tu stresses, cela active plutôt le frein, il se peut alors que ton excitation retombe. Ça peut arriver des fois aussi sans prévenir ! Si par contre tu as de plus en plus de plaisir, que l'excitation continue à monter et qu'à un moment donné ton frein lâche, l'orgasme peut être déclenché.

L'ORGASME

Quelle que soit la forme de tes organes génitaux, un orgasme peut arriver après quelques secondes, des minutes, beaucoup plus, ou ne pas arriver du tout.

L'orgasme naît dans le cerveau et a des effets dans tout le corps. Tu peux ressentir une sensation de plaisir intense, de détente et que ton état de conscience est momentanément altéré. Les muscles autour de tes organes génitaux se contractent de manière rythmique et ton sexe éjacule plus ou moins de fluides (cela peut arriver sans orgasme aussi).

Si tu as un pénis, c'est du sperme que tu éjacules. La quantité de sperme varie selon les personnes et le moment. Cela peut varier de quelques gouttes à l'équivalent d'environ une cuillère à café. Si tu prends un traitement hormonal pour bloquer la testostérone ou à base d'œstrogènes, cela réduit souvent la quantité de sperme, mais n'empêche absolument pas l'orgasme. Le sperme est généralement un peu transparent ou blanchâtre, il peut être plus ou moins liquide ou épais, et même contenir de petits grumeaux. On peut aussi parfois trouver un peu de sang dans le sperme, dans la plupart des cas ce n'est pas grave et passe au bout de quelques jours. Si ça ne passe pas, mieux vaut consulter un-e médecin.

Lorsque tu n'éjacules pas, les spermatozoïdes restent dans tes testicules. Ils ont une durée de vie d'environ 30 jours, puis ils meurent et sont éliminés par des cellules de ton corps, il n'y a donc pas de risque d'en accumuler trop !

De nombreuses manières d'avoir un ou plusieurs orgasmes existent et toutes ne concernent pas les organes génitaux. On peut par exemple avoir un orgasme des tétons, de l'oreille, et même en dormant.

Lorsque tu expérimentes du plaisir sexuel ou un orgasme, des signaux sont relâchés dans ton corps. Ils peuvent avoir de nombreux effets positifs sur toi, comme par exemple te faire ressentir de la joie, du bien-être, de la motivation et de l'attachement envers la personne avec qui tu es.

Mais parfois ça n'est pas forcément la fête dans ta tête : il peut arriver que tu pleures, que tu te sentes triste, déprimé-e, ou que tu ressentes de la honte pendant ou dans l'heure qui suit l'excitation sexuelle ou l'orgasme, même quand tout se passe bien. Dans ce cas, écoute-toi. Il se peut que tu aies besoin de prendre un peu de distance jusqu'à ce que ça passe, ou de chercher du réconfort. C'est aussi quelque chose dont tu peux parler avec des professionnel-le-s si tu en as envie.

LES GRANDS OUBLIÉS...

L'anus est aussi une zone sensible, très proche des corps érectiles du pénis ou du clitoris. La stimulation de cette zone peut donner du plaisir peu importe ton sexe ou ton orientation affective ou sexuelle. Par contre, l'anus ne lubrifie pas naturellement, tu peux donc utiliser un lubrifiant en faisant attention à en choisir un qui soit compatible avec les préservatifs.

Si tu as un pénis, ta prostate est une glande qui sécrète une partie de ce qui compose le sperme. Elle est située juste sous la vessie, devant le rectum et au-dessus du bulbe du pénis, et elle entoure l'urètre. C'est un organe dont la stimulation, par des massages sur la zone qui se situe entre tes testicules et l'anus, ou par la pénétration, peut donner du plaisir et mener à des orgasmes.

Tu peux aller voir l'anatomie interne de tes organes génitaux et trouver la prostate sur ces [planches anatomiques](#) :



Planches anatomiques



TES QUESTIONS

Je suis attiré par les filles mais j'aime me mettre des trucs dans l'anus, suis-je gay ?

Est ce que les femmes peuvent avoir du plaisir anal ?

NOTRE RÉPONSE

Tout le monde a un anus. C'est une zone sensible qui peut donner du plaisir. Le plaisir anal n'a donc rien à voir avec le sexe, l'identité de genre ou l'orientation affective et/ou sexuelle.

ÊTRE EXCITÉ-E NE SIGNIFIE PAS CONSENTIR

On a vu que notre sexe, notre corps et notre cerveau ont toutes sortes de réactions autour du plaisir, dont la plupart surviennent sans qu'on les choisisse volontairement. Tu peux donc être excité-e et avoir une érection ou mouiller par exemple, mais ne pas avoir envie d'un rapport sexuel, ou au contraire avoir du désir mais ne pas ressentir de signes d'excitation sexuelle. Par contre, ce que tu choisis de faire avec ton corps implique TOUJOURS une décision active, qui doit faire l'objet d'un consentement si tu es avec quelqu'un d'autre (et même avec toi-même !). La seule manière d'être sûr-e qu'une personne est d'accord, c'est de lui demander.

Mais le consentement c'est quoi exactement ?

JE CONSENS
TU CONSENS
IEL CONSENT



LE CONSENTEMENT SEXUEL S'EXPRIME EN PLUSIEURS POINTS QUI DOIVENT TOUS ÊTRE RÉUNIS À CHAQUE INSTANT

1. Il est **enthousiaste**. Il doit s'agir d'un désir mutuel. Si ton/ta partenaire t'exprime ne pas avoir très envie ou n'a pas l'air très enthousiaste alors n'insiste pas. Céder n'est pas consentir. Dire non doit être une option sans conséquence qui ne va pas conduire à des menaces, du chantage affectif, etc. Sinon, c'est une forme de pression.
2. Il est **libre et éclairé**. On ne peut pas s'assurer du consentement d'une personne qui dort, qui est sous l'emprise de drogue ou bien qui a trop bu. Tout le monde doit être en pleine possession de ses moyens pour avoir une relation consentie. Dans le doute, c'est toujours mieux d'attendre le lendemain.
3. Il est **spécifique**. Ce n'est pas parce que l'on consent à une activité sexuelle que l'on consent à toutes les autres. Par exemple : ça n'est pas parce qu'on consent à embrasser une personne que l'on consent à faire l'amour avec cette personne ou avec d'autres. Il est important de s'assurer à chaque étape que son/sa partenaire est à l'aise et souhaite aller plus loin. C'est bien aussi de te poser la question de savoir si toi tu as envie d'aller plus loin.

4. Le consentement est **réversible**. À n'importe quel moment, toi ou ta/ton partenaire pouvez changer d'avis. Si finalement si tu n'as plus envie de continuer, c'est ok. On n'est jamais obligé-e d'aller plus loin. Parfois, ça peut être un peu gênant et les mots nous manquent. Dans ces cas-là tu peux par exemple dire "Attends j'ai besoin d'une pause, là."

5. Le consentement est **informé**. Si l'une des deux personnes sait que le rapport sexuel présente un risque d'infection ou de maladie sexuellement transmissible ou de grossesse, il est important de prévenir l'autre. De la même manière, si l'on a envie d'avoir une relation sexuelle protégée et qu'elle est non protégée, c'est qu'il n'y a pas consentement.

QUELQUES IDÉES DE PHRASES POUR S'ASSURER DU CONSENTEMENT DE L'AUTRE...

Lui demander de quoi il/elle/iel a envie.

Lui dire "j'ai envie de t'embrasser" et attendre de voir sa réaction.

Lui demander si tu peux : "Je peux enlever ton T-shirt ?"

"Comment tu te sens?" "Est-ce que tu aimes...?"

"Est-ce qu'on peut parler de...?" "Est-ce que tu veux continuer?"

"Est ce que tu veux ralentir/faire une pause?" "De quoi tu as envie ?"

Ce sont des questions que tu peux aussi te poser à toi-même, c'est important de rester attentif-ve à comment tu te sens et à ce dont tu as envie.

COMMENT DIRE QU'ON N'EST PAS À L'AISE ?

"Attends, j'ai besoin de faire une pause.", "Ça me fait mal."

"Ça va un peu trop vite pour moi là.", "Je n'ai pas envie de ça."

Je préférerais plutôt qu'on fasse..."

QUAND IL N'Y A PAS CONSENTEMENT...

Pendant ou après une agression, on peut être en état de sidération et on ne peut pas nécessairement réagir. Tout n'est pas forcément très clair, tu peux avoir du mal à réaliser la gravité de ce qui s'est passé, ressentir de la honte et de la culpabilité ("j'aurais dû faire ça autrement", "c'est de ma faute, j'ai fait ceci ou cela", "au début j'en avais envie"), tu peux aussi ne pas savoir quoi faire. Une chose est sûre : ce n'est jamais ta faute.

Une des premières choses qui peut t'aider est d'en parler à une personne bienveillante et de confiance (un-e ami-e, quelqu'un dans ta famille ou dans ton entourage, un-e médecin ou un-e autre professionnel-le). En Suisse, tu peux appeler le **centre LAVI** de ton canton. Les personnes au bout du fil pourront t'apporter un soutien gratuitement (ça peut être une écoute, des conseils, des mises en relation avec des professionnel-le-s de santé de ta région ou une assistance juridique). Ces personnes pourront également t'aider à mettre des mots sur ce qui s'est passé.

IMPORTANT

Si tu souhaites être pris-e en charge (médicalement et psychologiquement) et faire un constat médical, le mieux est d'aller aux urgences au plus vite. C'est toujours une bonne idée de le faire au cas où, et tu peux bien sûr te faire accompagner (par un-e ami-e ou un-e membre de ta famille par exemple). Il vaut aussi mieux ne pas te laver pour que le/la médecin puisse recueillir un maximum de preuves.



Centre LAVI

LE SAVAIS-TU ?

En Suisse, la majorité sexuelle est atteinte à 16 ans. En dessous de cet âge, les rapports sexuels sont légaux si la différence d'âge des deux partenaires est de moins de trois ans. C'est pour protéger les jeunes que ces règles existent. Si tu as entre 16 et 18 ans, la loi te protège aussi d'adultes qui pourraient profiter d'un rôle d'autorité ou de pouvoir entre vous, comme par exemple, ton enseignant-e, ou ton/ta supérieur-e au travail, etc).

Cet article te donne plus d'explications :



MON AMI-E A ÉTÉ VICTIME DE VIOLENCES SEXUELLES, COMMENT L'AIDER ?

La première chose à faire est d'écouter ton ami-e, de ne pas remettre en question son témoignage et de le lui exprimer. Il est possible que ton ami-e ne réagisse pas comme toi tu aurais voulu ou comme tu aurais réagi. Il est important de respecter ce choix et de ne pas insister. Tu peux par exemple lui dire "Tu as bien fait de m'en parler. Je te crois. Quelle que soit ta décision, je te soutiens." Ensuite, tu peux l'encourager à en parler à un-e adulte de confiance, c'est très important pour que ton ami-e puisse recevoir l'accompagnement nécessaire. Tu peux lui donner le numéro du centre LAVI pour que des professionnel-le-s puissent prendre le relais.

PETIT MANUEL D'ENTRETIEN

COMMENT SE LAVÉ ET PRENDRE SOIN DE SON SEXE ?



SI TU AS UNE VULVE

Le vagin est un organe auto-nettoyant. Des glandes au niveau du col de l'utérus et du vagin produisent des sécrétions qui vont tout nettoyer sur leur passage. Ce sont les pertes blanches que tu vas retrouver au fond de ta culotte. Avoir des pertes blanches, c'est le signe que tout fonctionne bien comme il faut, tu n'as donc pas forcément besoin d'utiliser de protège-slip. Elles sont transparentes, blanches ou jaune pâle et varient en fonction des personnes et du moment du cycle. Pour te laver la vulve, il suffit simplement de passer un jet d'eau et de nettoyer doucement, sans aller dans le vagin. Le savon n'est pas nécessaire et peut déséquilibrer ta flore vulvaire et vaginale et pourrait favoriser certaines infections. N'utilise pas de produit dédié à l'hygiène intime à moins que ce soit un-e médecin qui ne te l'ait prescrit. Même chose pour les lingettes parfumées, à bannir définitivement (ça dégagel). Pour éviter des désagréments, quand tu t'essuies aux toilettes, c'est important de le faire si possible de l'avant vers l'arrière pour ne pas mettre de bactéries de ton anus sur ta vulve. Après un rapport sexuel, c'est important d'aller uriner, pour prévenir certaines infections. Il est recommandé de porter des sous-vêtements en coton pour éviter les infections comme les mycoses et de ne pas en porter pour dormir. En cas d'inconfort, porter des sous-vêtements un peu plus grands peut aussi aider : le sexe n'aime pas être tout serré.

SI TU AS UN PÉNIS

Pour te laver, si tu n'es pas circoncis, il faut penser à le décalotter pour bien nettoyer le gland jusqu'à sa base où se trouvent des petites glandes qui sécrètent un liquide qui peut macérer et provoquer une odeur désagréable, le smegma. Fais ça doucement avec de l'eau et un savon doux. Sèche-toi bien en sortant de la douche (mais sans frotter) !

TA QUESTION

J'ai tout le temps dans ma culotte, en fin de journée, des pertes blanches visqueuses est-ce normal ou pas ?

NOTRE RÉPONSE

C'est tout à fait normal d'avoir des pertes blanches, variables en fonction de ton cycle menstruel. Si tu remarques une perturbation ou un changement de tes pertes (couleur, odeur, quantité) ou que ta vulve te brûle, te gratte ou te pique, là on te conseille de consulter un-e professionnel-le de santé qui pourra te conseiller.

DOIS-JE M'ÉPILER ?

Les poils se modifient sous l'effet des hormones à la puberté et poussent entre autres sur ton sexe. Ces poils peuvent être d'épaisseurs, de couleurs et de formes différentes en fonction des personnes. Il y a beaucoup de théories sur les raisons biologiques de leur présence, comme protéger la peau des frottements ou des infections, offrir un coussinet protecteur lors des rapports sexuels, ou garder la chaleur. Libre à toi de décider de les garder ou non, il n'y a pas de règle.

QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

On croit souvent qu'il faut avoir un problème, ou avoir des rapports sexuels, pour aller consulter. Pour bien connaître ton corps, ce qui touche à ta santé, et poser toutes tes questions, on te conseille d'aller voir un-e professionnel-le de santé dès le début de ta puberté (pédiatre, médecin, gynécologue, urologue ou spécialiste en santé sexuelle, que tu peux trouver dans les plannings familiaux, dans certaines infirmeries scolaires ou lors de visites en classe). Tu peux trouver des professionnel-les de manière gratuite et confidentielle dans les [centres de santé sexuelle](#).

Si tu as des difficultés ou des problèmes, comme des douleurs, des démangeaisons, des irritations ou des blessures, ou que tu remarques des changements inhabituels, n'hésite pas à aller consulter, c'est toujours une bonne idée.

BON À SAVOIR

Tu n'as pas forcément besoin de te déshabiller ou de subir un examen physique lors d'une consultation médicale, même gynécologique. A toi d'en discuter avec la personne qui te reçoit. Des fois c'est nécessaire pour des raisons médicales, mais les cabinets médicaux n'échappent pas à la règle : ton corps, ton choix. Si tu n'es pas à l'aise, tu peux donc par exemple dire "je ne souhaite pas me déshabiller" ou alors "je ne souhaite pas que nous procédions à un toucher vaginal". Exprimer clairement ton ressenti aide les adultes autour de toi à te comprendre et à respecter tes souhaits.



Centres de santé sexuelle

Si tu envisages d'avoir des relations sexuelles, c'est important que tu consultes un-e professionnel-le de santé pour discuter de contraception ou d'autres de tes besoins (comme les dépistages par exemple).

Il existe aussi des **centres de santé sexuelle**, où tu peux consulter gratuitement. Tu n'as pas besoin de l'accord de tes parents et tout restera confidentiel.

Si tu es intersexe, **InterAction** peut t'aider à trouver un-e professionnel-le informé-e.

Si tu es trans*, **ÉPICÈNE** propose aussi un annuaire professionnel et **le Refuge** et **Agnodice** peuvent t'orienter.

Si tu es excisé-e, **excision.ch** peut t'aider à trouver un-e professionnel-le informé-e, si besoin.



Centres de santé sexuelle



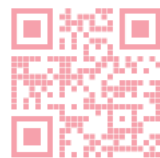
InterAction



ÉPICÈNE



Le Refuge



Agnodice



www.excision.ch



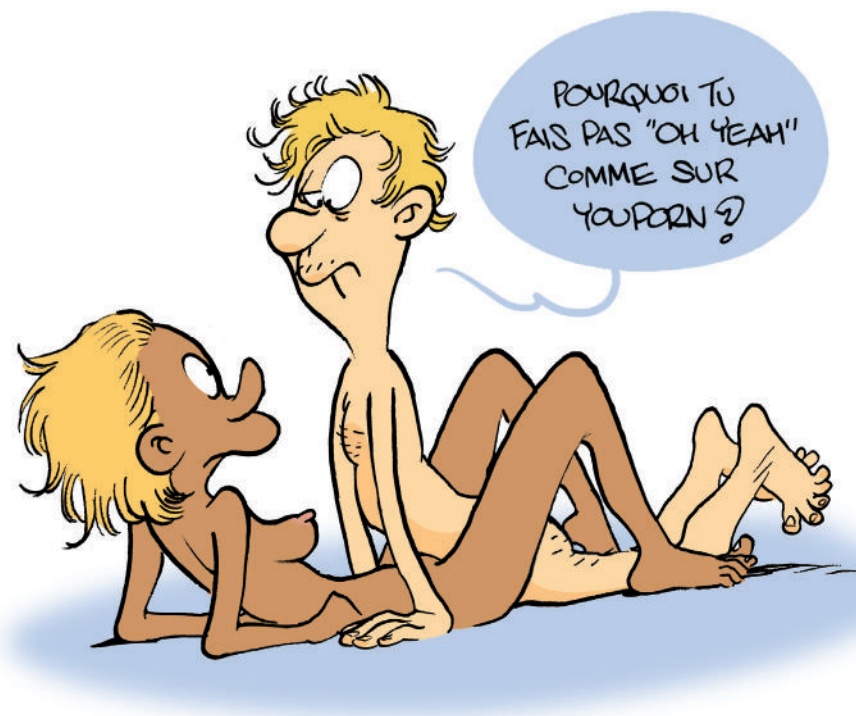
TON CORPS, TA SEXUALITÉ, TON CHOIX !

CONCLUSION : TA SEXUALITÉ T'APPARTIENT

Peu importe ton âge, ton sexe, ton genre ou ton orientation affective ou sexuelle, le plus important, c'est de ne jamais oublier que ton corps et ta sexualité t'appartiennent. Tu as des droits qui te protègent. Si tu as l'impression que ta sexualité n'est pas "normale", c'est bien souvent parce que les objets culturels dans lesquels tu baignes (les livres, les séries, les films, les chansons, etc.) sont très souvent normatifs. C'est-à-dire qu'ils ne montrent souvent qu'une seule manière de vivre sa sexualité, ce qui nous fait croire qu'en fait, c'est ça "être normal-e".

Dans ces normes, on retrouve souvent des relations sexuelles qui tournent autour de la pénétration d'un pénis dans un vagin (alors qu'on peut aussi faire l'amour sans faire ça), des relations amoureuses hétérosexuelles et entre personnes cisgenres (alors qu'il existe beaucoup d'autres orientations sexuelles et identités de genre). Ces représentations normatives peuvent te faire sentir anormal-e, alors qu'en réalité, il existe autant de manières de vivre sa sexualité et ses relations amoureuses que d'individus. Le seul point indispensable, c'est que toutes les personnes impliquées soient consentantes et que si tu n'as pas envie de faire quelque chose, tu ne te sentes jamais forcé-e de le faire parce que "c'est comme ça qu'on doit le faire". Par exemple, si les rapports sexuels ne t'intéressent pas, que tu trouves ça plus intéressant de discuter : c'est complètement ok. Peut-être aussi que tu n'aimes pas la pénétration : c'est aussi complètement ok.

En fait, c'est simple. **La règle à retenir c'est : ton corps, ton choix.** La sexualité, contrairement à ce que l'on peut penser, ça n'est pas juste "biologique" : c'est aussi un apprentissage qui se fait en discutant, en s'explorant et en explorant l'autre. Et cet apprentissage dure toute la vie. Quel que soit ton corps, ce qui compte, c'est que tu te sentes bien en tant que personne.



RESSOURCES

Associations/organisations :

Fondation Agnodice



Association ÉPICÈNE



Le refuge de Genève



Dialogai



Si tu souhaites une consultation médicale :

Centres de Santé Sexuelle



Checkpoint



Pour une consultation spécialisée :

www.unige.ch/ssi/ressources/consultations



Dans ton école :

Conseiller-ère-s sociaux-ales, infirmier-ère-s

Autres ressources :

Ressources Sciences, sexes, identités pour les jeunes



Autres ressources Sciences, sexes, identités



Pour tes parents :

educationsexuelle-parents.ch/fr



Viens apprendre, échanger et poser tes questions sur Ciao.ch





Comment le sang des règles traverse-t-il l'hymen ?

Mon pénis a-t-il fini de grandir ?

En fait, j'ai un très grand clitoris, il dépasse beaucoup alors qu'en cours on m'a dit que ça faisait la taille d'un petit pois ?

J'ai des grosses lèvres, comparées à celles des personnes sur les sites, est-ce normal ?

C'est bizarre que je pense à faire le sexe, je me dégoûte moi-même, c'est normal ?

Est-ce que le fait de ressentir de l'attirance pour une personne veut forcément dire que l'on est amoureux-se ?

Bonjour, est-ce que l'orgasme est ressenti de la même manière chez l'homme que chez la femme ?

Dans Mon sexe et moi, tu trouveras des réponses à ces questions, et d'autres, sur ton sexe, ton corps, ton genre, le plaisir et le consentement !