

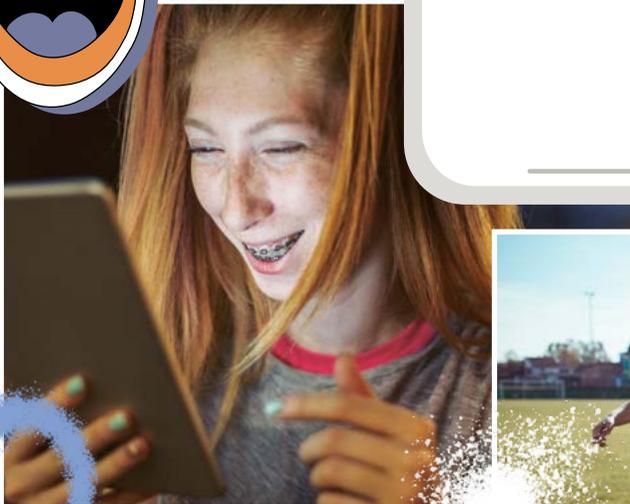
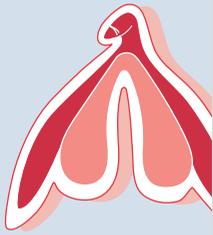
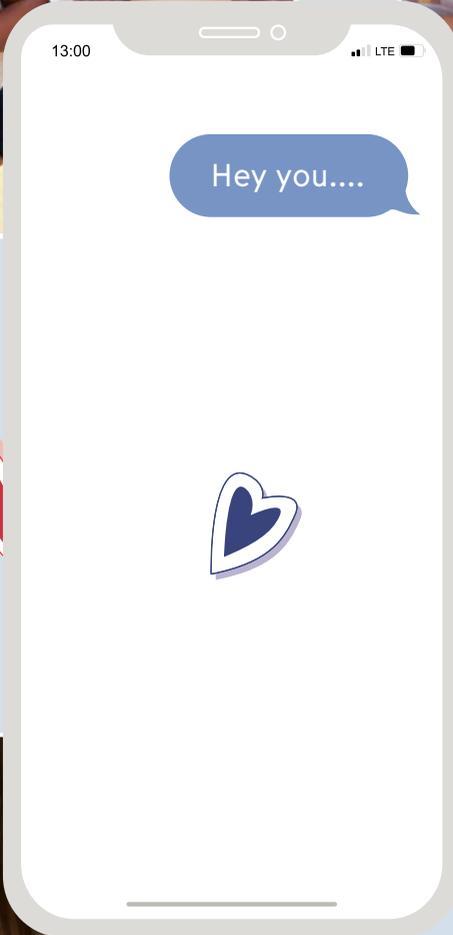
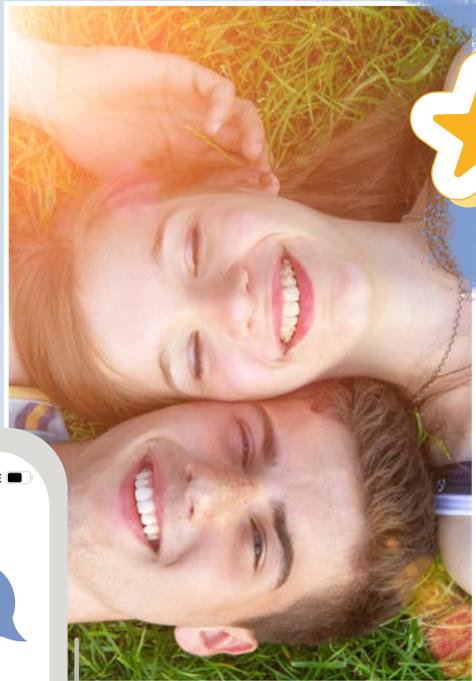
A colorful illustration of a diverse group of people in a clothing store. In the background, a man in a yellow shirt is being helped by a woman in a white top. To the right, a man with glasses in a green shirt stands with his arms crossed. In the foreground, a woman in a red dress and hijab looks at her phone, while a woman in a yellow sweater sits in a wheelchair using a tablet. A man in a red cap and pink shirt stands on the right. The central text 'HEY YOU' is set within a white circular area.

# HEY YOU

Une brochure d'éducation  
sexuelle sur l'amour,  
la sexualité, la contraception  
et plus encore.

THEYSHEHEYOU SHEH  
HEMHEYSHEHEYOU SHEH  
YSHEHEYOUSSHEHE THE  
SHE HETHEYTHEMHEY  
HEYSHEHEYOUSSHEHETH  
HEMHEYSHEHEYOU SH  
YSHEHE YOUSSHEHETH  
EYTHEMHEYSHEHEYOUSS  
HEYSHEHE YOUSSHEHE  
HEMHEYSHEHEYOUSSHEH  
YSHEHEYOUSSHEHETHHEY  
EYOUSSHEHETHHEY THE  
HEYSHEHEYOUSSHEHETH  
HEMHEYSHEHEYOUSHEHE  
E HEYOUSSHEHETHHEYTHE  
EYTHEMYOUHEYSHEHEYOU  
USHEHETHHEYTHEMHEYS

<b>QUI SUIS-JE?</b>	4
<b>SENTIMENTS</b>	10
<b>CORPS</b>	16
<b>RELATIONS</b>	26
<b>QU'EST-CE QUE LE SEXE?</b>	30
<b>CONTRACEPTION</b>	38
<b>GROSSESSE</b>	44
<b>VIH/IST</b>	46
<b>MÉDIAS</b>	50
<b>QUIZ</b>	54



# Hey you – Ceci est pour toi !

L'adolescence est une période de changements importants. Il y a quelques semaines, tu jouais peut-être encore dehors avec tes ami·es et, maintenant, tu préfères écouter de la musique ou regarder des séries. Tu n'as peut-être plus envie de participer aux sorties en famille le dimanche et préfères rester dans ta chambre, voir tes ami·es ou leur écrire. Tu as peut-être rencontré quelqu'un, vous avez peut-être maintenant une relation et faites vos premières expériences sexuelles.

**Ce ne sont pas seulement tes sentiments, tes intérêts et tes relations qui peuvent changer, mais aussi ton corps et comment tu te sens dans celui-ci.**

Il se peut que tu découvres un matin ton premier poil pubien, que ta voix mue ou que le simple fait de penser à une certaine personne te trouble.

Cette brochure peut t'accompagner tout au long de ces changements. Tu y trouveras des réponses à des questions ainsi que des informations sur le sexe, l'identité et l'expression de genre, les émotions, les sentiments, les relations, la sexualité, la contraception, ainsi que sur bien d'autres thèmes encore.

Tu découvriras aussi un quizz et des conseils dans les encadrés.

Il se peut que certaines de tes questions restent sans réponse ou que tu souhaites en savoir davantage sur un sujet particulier. C'est pourquoi nous avons inséré des codes QR tout

au long de la brochure. Ils te renvoient à des pages sur lesquelles tu trouveras des informations complémentaires et des adresses utiles pour trouver une écoute et des conseils. Tu verras que tu as des droits sexuels. Il s'agit de droits humains car chacun·e a droit à la santé sexuelle.

**Ces droits ne signifient pas seulement se protéger contre les infections sexuellement transmissibles mais aussi, de façon générale, se sentir bien dans sa sexualité et pouvoir faire des expériences positives, respectueuses et sécurisées pour soi-même et pour les autres.**

Tu as le droit de vivre une sexualité épanouie sans contrainte, sans discrimination et sans violence, tout comme tu as le droit de ne pas vouloir de relations sexuelles. Les droits sexuels concernent tout le monde et impliquent aussi pour chacun·e une responsabilité, celle de respecter les droits des autres. Dans la brochure, tes droits sexuels sont marqués avec le symbole « § ».

Bonne lecture !



Dans ce texte, le point médian est utilisé pour marquer l'écriture inclusive. Cette écriture a pour but de respecter l'égalité entre les sexes et de ne pas appliquer, en français, la règle du « masculin qui l'emporte » lors des accords. Elle permet d'inclure les femmes, les hommes mais également les personnes qui se situent entre ces deux genres ou qui ne se situent dans aucun genre (→ plus d'informations dans les chapitres « Qui-suis-je ? » et « Corps »).

A close-up photograph of a person's hand holding a smartphone. The phone's screen displays a very close-up image of the person's own eye, looking directly at the camera. The background is a blue, textured fabric, possibly a shirt. The overall composition is centered and focuses on the theme of self-perception and digital identity.

Qui suis-je ?

# Moi et les autres

**Même si, parfois, certaines personnes se ressemblent, chaque être est unique. Chacun·e a sa propre apparence et sa personnalité, différentes de celles des autres.**

Tu commences peut-être à te questionner sur qui tu es, qui tu as envie de devenir, et sur ce qui compte vraiment pour toi. Cela ne signifie pas que les adultes ne le font pas aussi, mais à l'adolescence, ces questionnements prennent beaucoup d'importance.

Tu as peut-être déjà remarqué que certaines choses ont changé chez toi, ou peut-être pas encore. À l'adolescence, les autres jeunes du même âge prennent souvent de plus en plus d'importance (camarades de classe, membres du club sportif, du groupe de théâtre, du centre de loisirs, etc.).

Faire partie d'un groupe peut devenir très important. On peut vouloir ressembler aux autres, tout en restant unique, ce qui n'est pas toujours simple d'autant plus que chaque groupe a ses propres normes et valeurs.

Toi et les autres jeunes devenez peu à peu des adultes. **Cela vous permet de vivre de manière plus autonome, de vous impliquer davantage et de contribuer à façonner le monde à votre échelle et à votre manière.** Alors qu'elles cherchent à s'intégrer dans un groupe, à l'école, dans la société, il se peut malheureusement que certaines personnes soient mises de côté, voire exclues, parce qu'elles n'ont soi-disant pas leur place. Il peut donc être difficile de se défendre et d'exprimer en toute confiance sa façon de penser, ce qu'on souhaiterait dire ou faire. Peu importe que tu sois une personne timide ou leader : tu es une personne importante et ton opinion compte, même si les autres ne partagent pas ton avis.

**Il est primordial que chacun·e se sente respecté·e, quels que soient, son apparence, ses goûts et son comportement.**

Ce n'est que de cette manière que l'on peut se développer de manière autonome et respectueuse de soi et des autres.

Les normes sont comme des codes, ou des règles, qui ne sont écrites nulle part, mais auxquelles la plupart des personnes se conforment pour se sentir « normales ». Elles concernent souvent la façon dont les gens devraient se comporter, à quoi il faudrait ressembler ou la façon dont on devrait parler. Lorsqu'une personne suit ces codes, elle est un peu « comme tout le monde » et entre dans la majorité. Mais au fond, « être normal·e », qu'est-ce que cela signifie ?

Les normes peuvent être parfois totalement arbitraires et ne te correspondent pas. Souvent, les valeurs jouent aussi un rôle important. Les valeurs sont des conceptions qui influencent le comportement. Elles ont aussi leur importance à l'adolescence : comment dois-je me comporter avec les autres ? Qu'est-ce que je trouve bien et qu'est-ce qui ne me convient pas ? Quelles sont mes certitudes, opinions, idées sur des sujets de société ? Il en existe bien d'autres encore.





Comme dans ton groupe d'ami·es, la société a aussi ses valeurs et ses normes. Bon nombre d'entre elles sont liées au genre. La société dicte ce qui est typiquement féminin et typiquement masculin, et l'apparence y joue souvent un rôle important. Une femme doit ressembler à ceci et se comporter comme cela, un homme doit avoir ce type de corps et agir de telle ou telle façon. Cela peut te sembler utile pendant l'adolescence et te donner l'impression d'avoir une ligne de conduite. Mais il se peut aussi que ces stéréotypes t'agacent, te limitent ou te compliquent la vie. Qu'as-tu déjà entendu sur ce qui est typiquement féminin et typiquement masculin ?

### Et toi, qu'est-ce qui te correspond ? Es-tu à l'aise avec cela ? Te sens-tu libre d'être toi-même ?

Il n'est précisé nulle part qui peut se vernir les ongles ou jouer au football, qui doit porter des pantalons ou qui peut mettre des talons hauts. Ton apparence et tes intérêts correspondent peut-être exactement aux idées majoritaires de la société. Ton comportement et ton style peuvent aussi s'éloigner de ces stéréotypes. Peu importe : tu as le droit d'être comme tu es, comme tu en as envie, et comme tu te sens à l'aise. Cela n'a rien à voir avec le fait que tu sois une personne cisgenre, transgenre ou non-binaire.

Outre l'identité de genre, c'est aussi souvent durant l'adolescence que l'on prend conscience de son orientation affective et/ou sexuelle.

On utilise le terme orientation affective pour décrire les différents types d'attirances affectives : aimerais-tu tomber amoureux·se ? Si oui, de quel type de personnes ? Pour qui pourrais-tu avoir des sentiments amoureux et/ou avec qui aimerais-tu avoir une relation amoureuse ? On utilise le terme orientation sexuelle pour parler des personnes qui peuvent t'attirer physiquement, celles que tu peux trouver excitantes voire avec qui tu aimerais partager ton intimité.

Les possibilités sont infinies ! Peut-être t'imagines-tu avoir des rapports sexuels avec des femmes et des hommes mais il est cependant clair pour toi que tu ne veux vivre une relation qu'avec des femmes. Il est aussi possible que tu ne te soucies pas de l'identité de genre dans une relation, que tu puisses te sentir attiré·e par une personne indépendamment de son genre. Et il se peut que le sexe ne t'intéresse pas ou que tu n'imagines pas vivre une relation.

Pour la plupart des orientations affectives et sexuelles, il existe des adjectifs comme aromantique, asexuel·le, gay et lesbienne, bi(sexuel·le), hétéro(sexuel·le), allo(sexuel·le), pan(sexuel·le) etc. Certaines personnes découvrent plus tôt que d'autres leur orientation affective et/ou sexuelle. D'autres personnes doivent d'abord vivre plusieurs expériences pour en être sûres et cela n'empêche pas que les orientations affectives et sexuelles puissent varier au cours de la vie. Chacun·e son rythme pour apprendre à se connaître !



### Toi seul·e peux savoir quelle personne t'intéresse, te passionne, t'attire ou t'excite, ou encore de qui tu vas tomber amoureux·se.

Cela peut aussi être plusieurs personnes en même temps. Prends le temps dont tu as besoin pour déterminer ce qui te convient en ce moment (→ plus d'informations aux chapitres « Relations » et « Qu'est-ce que le sexe ? »).

Liens sur l'orientation sexuelle et affective :



ciao.ch



147.ch/fr



cestcommeca.net



# Apparence

**L'apparence joue souvent un rôle important pendant l'adolescence et on est souvent influencé·e par l'opinion des autres et la mode.**

Des idées circulent en permanence sur l'apparence que devraient (ou non) avoir certains groupes de personnes. Ces représentations dépendent des lieux et des époques. Elles changent avec le temps et selon les régions. Pendant quelques années, la tendance est peut-être aux femmes épilées et aux hommes ayant une barbe. Puis, cela devient ringard, les hommes devraient se raser la barbe et les femmes avoir des poils aux aisselles. Peut-être vois-tu ton corps et ton style comme un moyen d'exprimer ta personnalité, tes opinions et tes intérêts. Certain·es considèrent leurs vêtements, leur coiffure, leurs bijoux, leur maquillage ou leur pilosité comme une composante de leur identité. Et pour d'autres personnes, cela n'est pas si important. L'apparence peut donner naissance à des préjugés, alors que l'apparence d'une personne ne détermine pas son caractère, ni sa façon de penser ou son mode de vie !

C'est normal à l'adolescence de ne pas se sentir toujours bien dans son corps car tout change. Fondamentalement, il est important que tu te sentes le plus à l'aise dans ton corps et que tu puisses décider de ton apparence dans la mesure du possible. Peu importe que d'autres disent si elle correspond ou ne correspond pas à ton identité de genre. Personne n'a de droit sur ton corps, toi seul·e peut décider des transformations ou améliorations qui pourraient être faites en donnant ton consentement éclairé. Pour cela, il est nécessaire de comprendre les conséquences de ces changements. Et ce que tu trouves beau ou pas peut encore changer dans la perception de ton corps.

Tu sais peut-être déjà exactement à quel groupe tu veux appartenir, ce qui est important pour toi dans la vie, quels vêtements tu veux porter, si et avec qui tu veux avoir une relation affective et/ou des rapports sexuels et à quoi devrait ressembler ton corps. Ces questions sont importantes pour beaucoup de jeunes de ton âge, tu n'es donc pas un cas unique, rassure-toi ! Cela peut t'aider d'en parler avec d'autres personnes. Si tu en as besoin, tu peux rejoindre des groupes jeunes ou aller dans un centre de santé sexuelle.



### **Le droit à l'égalité et à une protection contre toute forme de discrimination**

Personne n'a le droit de te faire du mal ou de te discriminer. Peu importe qui tu aimes, ton identité de genre, d'où tu viens, si tu vis avec un(des) handicap(s), de quelle couleur est ta peau ou quelle est ta religion. On parle de discrimination lorsqu'une personne est traitée de manière différente sans raison valable. Les violences physiques, mais aussi les propos discriminatoires (par ex. menaces, humiliations, insultes, rumeurs) – y compris sur internet – sont interdits. Tu peux obtenir de l'aide, que tu sois victime ou auteur·e de cette violence. Parles-en avec une personne adulte en qui tu as confiance. Si tu constates qu'une personne est victime de discrimination, tu peux chercher de l'aide avec son accord.



# EMOTIONS ET SENTIMENTS

Create a Post

What's on your mind?

 Tag Friends

 Feeling/Activity

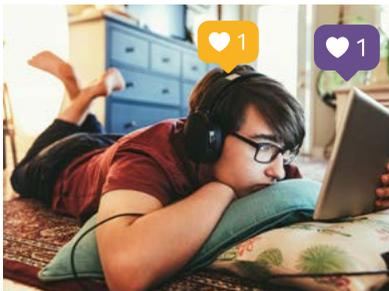
Il existe de nombreux sentiments et émotions : la joie, l'amour, le désir, la peur, la colère, la honte ou encore la tristesse. Être amoureux·se est un sentiment qui peut être très différent selon les personnes, certaines ont l'impression de vivre en état d'euphorie, d'autres sont effrayées. Et la vie est aussi faite d'autres formes d'amour, comme l'amitié ou l'amour que l'on porte à sa famille.

Tu as peut-être déjà remarqué que tes ressentis peuvent changer soudainement au cours de la journée et influencer ta façon d'être. C'est même très utile : les émotions agréables nous motivent à faire certaines choses et à les répéter alors que les émotions désagréables nous poussent à éviter certaines situations ou certaines personnes.

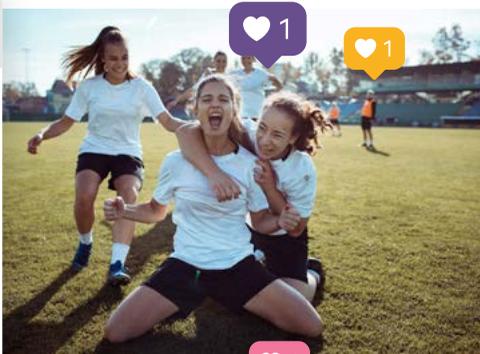
Il existe différentes manières de gérer ses émotions. La première étape est d'accepter qu'elles existent et les accueillir telles qu'elles sont, sans en avoir peur ou honte, plutôt que de les nier, les ignorer ou essayer de lutter contre elles. Si tu partages tes ressentis avec une personne proche, tu constateras peut-être qu'elle a éprouvé la même chose avant toi, ce qui est souvent un soulagement. Comment gères-tu tes sentiments ? À qui peux-tu te confier ?

Respecter tes ressentis et ceux des autres ne veut pas dire que tu dois penser que tout le monde est génial ou vice-versa. Cela signifie simplement accueillir tes propres sentiments ainsi que ceux des autres avec bienveillance et accepter le fait que chaque personne est différente.

## Sentiments et puberté



De nombreux changements se produisent à la puberté. Dans ton cerveau, de nouvelles connexions nerveuses se forment et des anciennes sont détruites. Le cerveau provoque la libération d'hormones sexuelles (→ plus d'informations au chapitre « Corps »). Celles-ci sont à l'origine de la maturation sexuelle du corps mais influencent également l'univers affectif. C'est pourquoi il est possible que tu passes du rire aux larmes ou de la déprime à la joie en l'espace de quelques instants, ce qui peut être déstabilisant.



L'adolescence est une période où tout change, tu fais de nouvelles expériences, tu dois prendre de nombreuses décisions, et ce n'est pas toujours simple !

Tu réfléchis à ton choix de métier et au fait de faire un apprentissage ou de fréquenter une école supérieure. Tu rencontres de nouvelles personnes et tu tombes peut-être amoureux·se. Tu découvres le



désir et tes préférences sexuelles. Tu commences à te détacher de tes parents et à devenir plus indépendant·e. Il est possible que parfois, tu te sentes complètement perdu·e. Plus tu mûris, plus tu apprends à te connaître, à savoir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas. De cette façon, tu apprends aussi à mieux comprendre tes ressentis.

# Confiance en soi

La confiance en soi est un bon sentiment. Cela veut dire que tu sais qui tu es et ce que tu sais faire, que tu t'acceptes comme tu es. Chaque personne a toutefois confiance en elle dans des proportions qui lui sont propres : parfois plus, parfois moins. Elle a aussi ses propres forces, que ce soit à l'école, en sport, dans un domaine artistique, dans les relations humaines ou les relations avec les animaux. Et ailleurs, elle réussit peut-être moins bien. C'est normal, personne ne peut être bon partout. Lorsque quelque chose échoue, cela peut être frustrant et déstabilisant. Mais cela offre aussi la possibilité d'apprendre : lorsque tu réussis quelque chose après t'être entraîné·e, la joie est d'autant plus grande. La confiance en soi, c'est aussi avoir confiance dans le fait que tu vas apprendre encore plein de choses et que tu n'as pas besoin de savoir tout faire déjà maintenant.

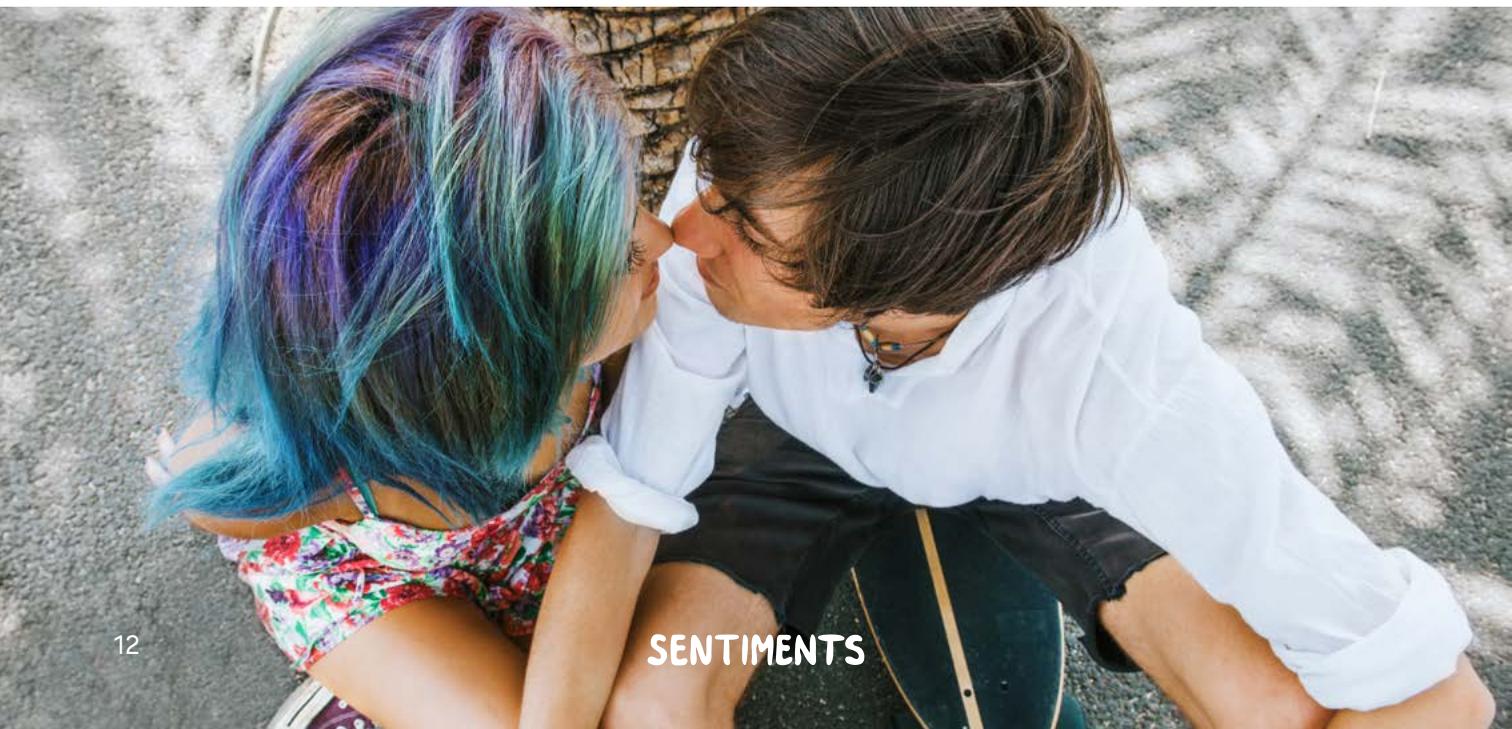
# Être amoureux·se

Tomber amoureux·se peut être un sentiment bouleversant. Certaines personnes n'ont plus faim, d'autres restent éveillées toute la nuit. Tu penses sans arrêt à la personne qui te fait tourner la tête. Certaines personnes tombent

amoureuses de plus d'une personne à la fois, d'autres découvrent qu'elles sont tombées amoureuses d'une personne du même sexe. Peu importe de qui tu tombes amoureux·se : c'est un état exceptionnel qui peut difficilement être expliqué par des mots. Mais comment savoir si les sentiments sont réciproques ?

Flirter est un échange intense au cours duquel tu fais savoir à une personne que tu la trouves séduisante et attirante, que ce soit par des regards, un sourire ou des mots. Faire le premier pas demande du courage car tu révéles à une personne que tu la trouves super sans savoir si elle ressent la même chose. Si le flirt est réciproque, cela peut en rester à ce stade. Mais cela peut aussi être le début d'une relation. Si le flirt n'est pas réciproque ou s'il s'arrête par la suite, tu dois l'accepter. Le flirt doit être agréable pour les personnes concernées et ne doit être imposé à personne. Le flirt n'a rien à voir avec de la drague lourde.

Mais quand tu viens de tomber amoureux·se et que c'est réciproque, il se peut que vous vous sentiez au septième ciel. Beaucoup de choses autour de vous n'ont plus d'importance. Cet état d'euphorie peut durer quelques mois et même plus, jusqu'à ce qu'il s'estompe et disparaisse pour laisser de la place à d'autres personnes et à d'autres sujets dans votre vie.





« Elle a rompu par un simple SMS. Je n'arrêtais pas de pleurer. Et puis j'ai contacté le 147. »  
Bo, 16 ans.

« Je suis amoureux d'une fille, mais ce n'est pas réciproque. Que dois-je faire ? » No\_way\_13, 16 ans.

## Chagrin d'amour

Nous ne pouvons forcer personne à nous aimer. Beaucoup de gens ont fait l'expérience d'un amour non réciproque, cela fait partie de la vie. Il est donc tout à fait normal d'être triste. Le chagrin d'amour est un état exceptionnel qui peut s'exprimer par des pleurs, une perte d'appétit, le besoin de manger n'importe quoi,

l'abattement ou la colère. Certaines personnes veulent être entourées et consolées, d'autres préfèrent rester seules. Et toi, qu'est-ce qui te fais du bien quand tu as du chagrin ?

Quelle que soit la situation, il faut généralement du temps pour accepter et digérer la douleur et la tristesse.

Te confier à quelqu'un peut t'aider à te sentir moins seul·e avec tes sentiments. Lorsque tes sentiments deviennent trop oppressants, fais quelque chose que tu aimes, par exemple écouter ta musique préférée, faire du sport ou rencontrer tes ami·es. Cela peut t'aider à évacuer ton chagrin et soulager ton cœur mais si cela est vraiment trop douloureux et que ta tristesse ne s'évacue pas, que tu te sens perdu·e, abandonné·e, il est nécessaire de se faire aider par une personne en qui tu as confiance, tes parents, les centres de santé sexuelle ou encore tes ami·es. Il existe sur internet des plateformes où les jeunes peuvent échanger des informations et obtenir des conseils sur de nombreux sujets. Regarde par exemple sous :



ciao.ch

# Colère et agressivité

L'agressivité et la colère sont des sentiments que beaucoup de gens connaissent. Que ce soit à l'école, dans la cour de récréation, pendant son temps libre ou en famille : la colère est un sentiment qui, selon sa force, est presque insupportable. La colère et l'agressivité deviennent parfois si fortes qu'elles se transforment en violence.



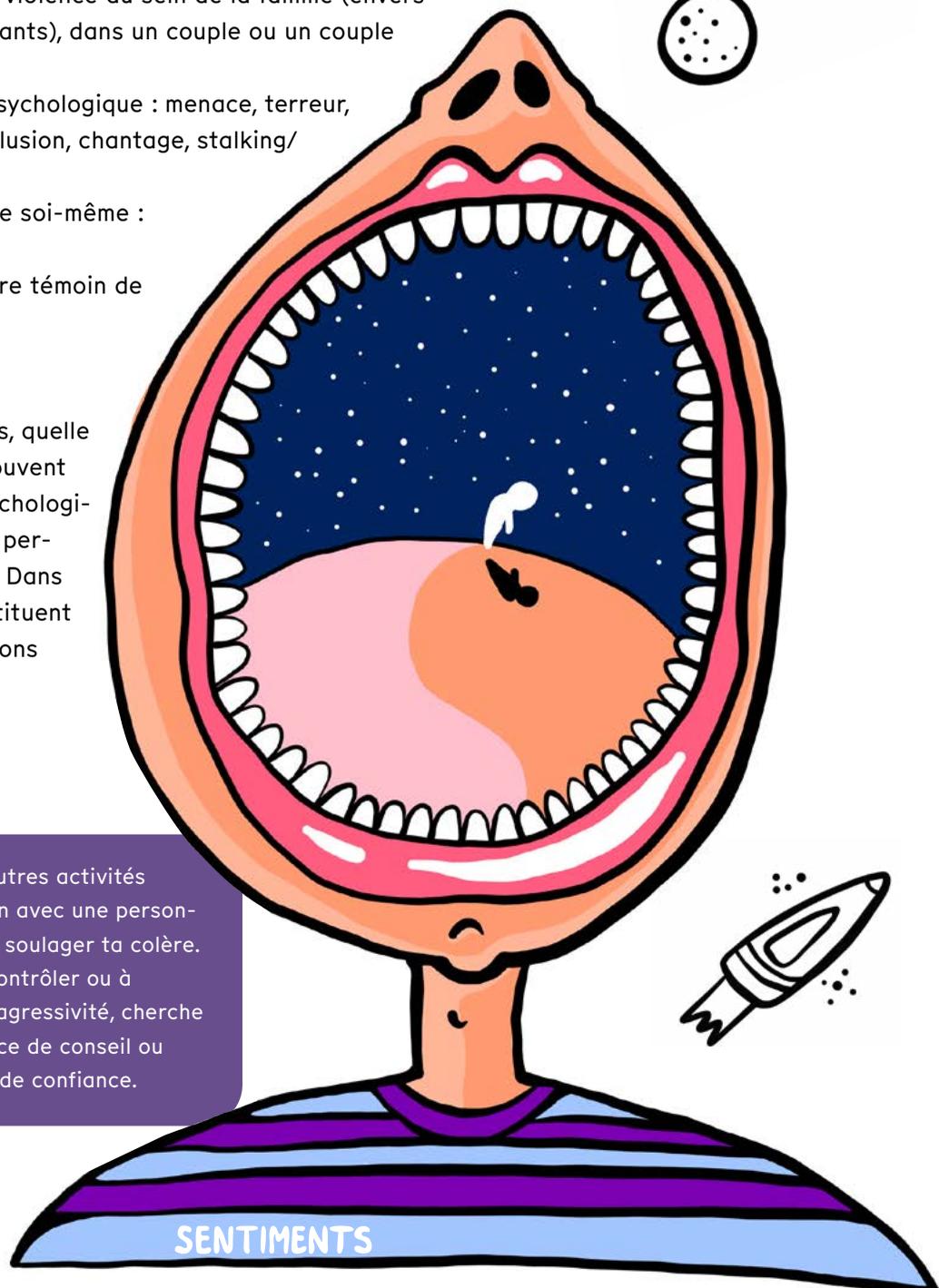
## Il existe différentes formes de violence :

- La violence physique : frapper, donner des coups de pied, taper (avec les poings ou des objets), etc.
- La violence sexuelle (peut être physique et/ou psychologique) : harcèlement sexuel par des paroles, des attouchements ou des sifflements, agressions sexuelles, viol, mariage forcé, mutilations génitales.
- La violence domestique : violence au sein de la famille (envers un parent, envers les enfants), dans un couple ou un couple séparé.
- La violence mentale et psychologique : menace, terreur, (cyber-)harcèlement, exclusion, chantage, stalking/harcèlement, etc.
- La violence dirigée contre soi-même : automutilations
- La violence indirecte : être témoin de violence

Les comportements violents, quelle que soit leur forme, sont souvent à l'origine de blessures psychologiques et physiques chez les personnes qui en sont la cible. Dans la plupart des cas, ils constituent un délit (→ plus d'informations en p. 29).



Le sport, la musique et d'autres activités créatives ou une discussion avec une personne proche peuvent aider à soulager ta colère. Si tu as des difficultés à contrôler ou à canaliser ta colère et ton agressivité, cherche de l'aide auprès d'un service de conseil ou confie-toi à une personne de confiance.



# Jours difficiles



Des pensées noires tournent dans la tête, on n'aime pas l'image que renvoie le miroir, on se sent mal dans sa peau et seul·e.

De telles humeurs et de tels sentiments pèsent lourd sur la poitrine et on pense que cela ne passera jamais. Ce n'est pas un signe de faiblesse d'avoir des jours avec des pensées noires. Il est néanmoins important que tu ne restes pas seul·e trop longtemps avec de tels sentiments. Pour sortir de cette situation, tu peux en parler avec quelqu'un ou faire quelque chose qui te fait du bien. Que fais-tu lorsque tu ne te sens pas bien ?

## Où trouver de l'aide quand cela n'est plus supportable :

**En cas d'humeur dépressive, d'automutilations ou de pensées suicidaires :** Te sens-tu souvent seul·e, déprimé·e et/ou triste ?

Pleures-tu beaucoup, pratiques-tu l'automutilation ou as-tu des pensées suicidaires ? Confie-toi alors à quelqu'un, tu as le droit d'obtenir de l'aide. Il peut s'agir de tes parents, de tes ami·es ou d'un·e adulte de confiance. Si tu préfères t'adresser à une personne extérieure, tu peux le faire par exemple ici :

- Tél. 147 (jour et nuit par téléphone ou SMS. Voir aussi [www.147.ch](http://www.147.ch))
- A l'école : infirmerie scolaire, psychologue, médiateur·trice scolaire, etc.



147.ch/fr



sges-ssta-ssda.ch

**En cas de troubles du comportement alimentaire :** Penses-tu

constamment à ton poids et à ton alimentation au point de ne plus pouvoir te concentrer sur autre chose dans ton quotidien ? Les troubles alimentaires ont de graves conséquences sur ta santé et pour les personnes de ton entourage. Tu peux obtenir des informations et de l'aide auprès de :

- [www.sges-ssta-ssda.ch](http://www.sges-ssta-ssda.ch)  
(Société Suisse de Troubles de l'Alimentation, SSTA)



violencequefaire.ch/  
fr/jeunes

**En cas de violence (sexuelle) :**

- [www.147.ch/fr](http://www.147.ch/fr)
- [www.violencequefaire.ch/fr/jeunes](http://www.violencequefaire.ch/fr/jeunes)
- [www.aide-aux-victimes.ch/fr](http://www.aide-aux-victimes.ch/fr)

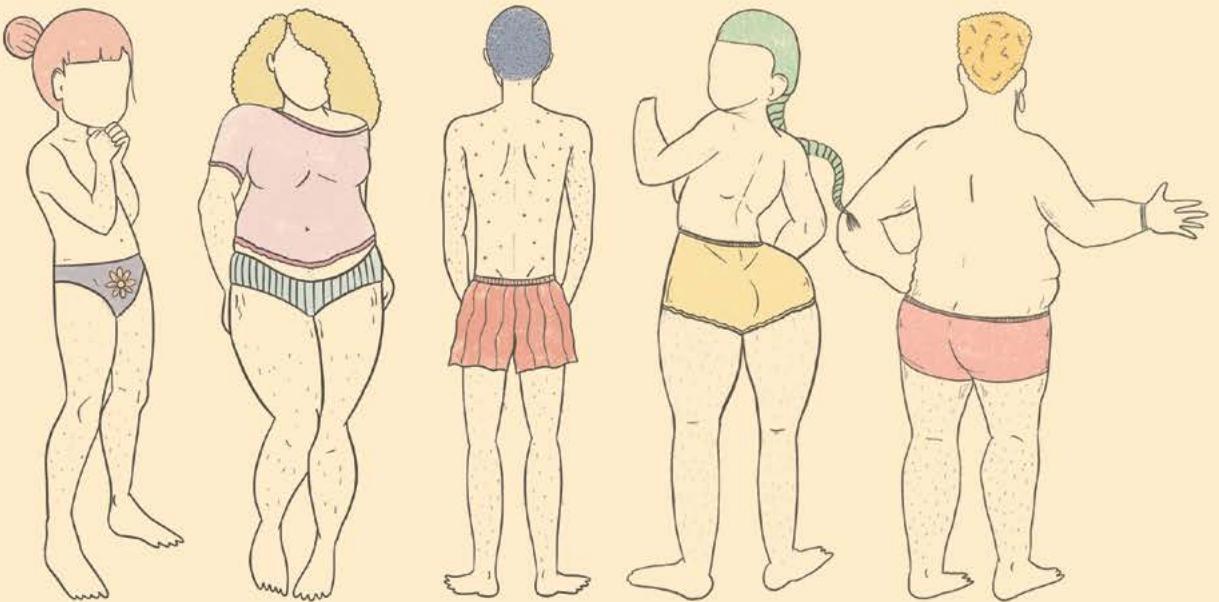


aide-aux-victimes.  
ch/fr





# CORPS



## L'adolescence est une étape passionnante et intense de ta vie

Tes caractéristiques sexuelles notamment tes organes génitaux se développent durant cette période. Ton corps peut te permettre d'éprouver du plaisir et du désir sexuel. On appelle aussi les organes génitaux, les organes reproducteurs, car ils peuvent permettre à partir de la puberté d'avoir des enfants.

Ton corps se modifie lentement. **Cela peut te donner confiance de savoir ce qui change en toi et comment faire face à ces changements.**

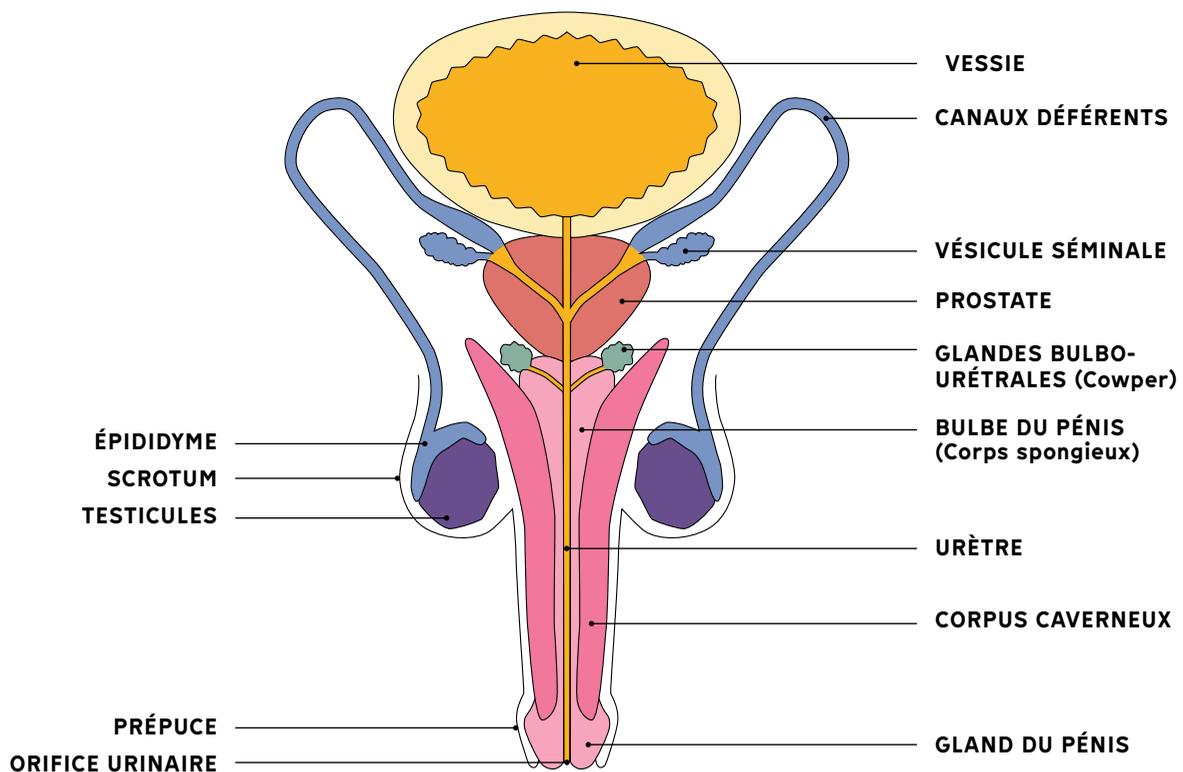
Un matin, tu découvres peut-être un premier poil pubien. Des poils commencent aussi à pousser sous tes aisselles et sur tes jambes. Ta vulve, tes seins ou ton pénis changent d'apparence (couleur, forme, etc). Tu éprouves peut-être de la fierté ou peut-être de la peur. Toutes ces réactions sont parfaitement normales. Ce sont avant tout les facteurs génétiques qui déterminent quand débute la puberté. Personne ne peut prédire exactement le moment, cela varie d'une personne à l'autre parce que chaque corps a son propre rythme. Les gens sont différents et chaque corps est donc différent.

**ACNÉ :** Pendant la puberté, le corps produit de grandes quantités d'hormones sexuelles qui peuvent entraîner des cheveux gras, des pores dilatés ou des imperfections cutanées. Cela disparaît généralement à l'âge adulte. Il n'y a pas grand-chose que tu puisses faire contre ces changements de ta peau, si ce n'est de lui faire du bien. Tu peux par exemple laver ton visage avec un savon doux ou une lotion nettoyante douce et éviter le maquillage couvrant. Evite, si tu peux, de percer tes boutons, sinon ils risquent de s'enflammer. Si tu as beaucoup de boutons très enflammés, tu peux aller consulter un·e dermatologue.

## Diversité de sexes – chaque personne est unique

Un sexe nous est assigné à la naissance. On détermine si le bébé est mâle ou femelle en regardant ses organes génitaux externes (pénis, vulve). Mais ce n'est pas toujours si clair. **Comme il n'y a officiellement que deux sexes en Suisse (contrairement à l'Allemagne et à l'Autriche), chaque personne est assignée à l'un des deux.** Dans le passé, il était courant d'opérer les enfants intersexués afin que leurs organes génitaux externes correspondent au système binaire féminin/masculin, comme s'il n'y avait que deux cases possibles. Aujourd'hui, ces interventions chirurgicales sont reconnues comme une violation des droits humains et sont largement interdites. Cependant, des enfants intersexués sont encore opérés sans leur consentement alors qu'il n'y a aucune raison médicale de le faire. Mais notre sexe est bien plus que nos organes génitaux externes. Il dépend aussi de caractéristiques qui ne sont pas visibles à première vue comme les organes génitaux internes (testicules, ovaires, utérus, prostate, etc.), les hormones sexuelles, les chromosomes sexuels (XX, XY, autres variantes) et de nombreux autres facteurs génétiques. **Le sexe connaît donc de nombreuses variantes.** Ainsi, des personnes peuvent découvrir qu'elles sont intersexuées plus tardivement ou jamais, dans la mesure où plusieurs facteurs ne sont pas mesurés à la naissance.

**SOINS CORPORELS :** L'odeur corporelle change à la puberté et il faut parfois s'y habituer. Une douche quotidienne et un déo peuvent t'aider si l'odeur de ta transpiration t'incommoder. Les gels-douches sont dangereux pour ta flore intime. L'eau tiède est le moyen le plus économique et le plus adapté pour nettoyer tes organes génitaux/ ton sexe : cela préserve ta flore intime et peut te protéger des mycoses et autres germes. Si tu préfères utiliser un gel-douche, il est important de choisir un gel-douche avec un pH neutre et sans alcool. Important : le vagin est auto-nettoyant, c'est seulement la vulve que tu nettoies.



### Chaque pénis est unique

Bite, zob, queue, zguègue : il existe de nombreux mots pour désigner le pénis. De nombreux jeunes de ton âge se posent des questions sur la taille, la longueur, le diamètre et l'aspect du pénis. Tu as peut-être peur que ton pénis soit trop petit ou trop gros. Mais il en va de la taille du pénis comme de celle des vêtements : **il n'y a pas de taille idéale, mais simplement de nombreuses tailles, longueurs, grosseurs, couleurs et courbures différentes.** La taille ne détermine pas ton plaisir ou celui de tes partenaires, cela dépend de plein de facteurs, de la manière de faire, d'être, etc. (→ plus d'informations au chapitre « Qu'est-ce que le sexe ? »).

### Érection matinale, rêves humides

Tu t'es peut-être déjà réveillé un matin avec une érection. Elle peut se produire même sans

excitation sexuelle. **Tu peux avoir une érection matinale parce que ta vessie est pleine et que ton cerveau est très actif au réveil,** ce qui active aussi ton pénis. On parle de rêves humides lorsque l'éjaculation se produit pendant le sommeil.

### Érection spontanée

Tu vois quelqu'un qui te plaît, un couple s'embrasse dans le film et on y voit beaucoup de peau nue, il y a des vibrations dans la voiture, tu fais du sport ou tu stresses – il existe une infinité de raisons de bander. **Il n'y a aucune raison de t'inquiéter, cela arrive à beaucoup de jeunes de ton âge.** C'est une réaction que tu ne peux pas contrôler, car l'interaction entre hormones, cerveau et pénis est automatique.

**CORPS CAVERNEUX :** Le pénis (comme le clitoris) est constitué de différents tissus érectiles qui se gorgent de sang lors d'une érection et permettent au pénis de gonfler.

**GLAND DU PÉNIS :** Le gland du pénis est un renflement à l'extrémité du pénis, très sensible au toucher. Il est recouvert et protégé par le prépuce (pour les personnes circoncises, le prépuce a été enlevé).

**PRÉPUCE :** Le prépuce devrait pouvoir se rétracter aussi bien sur un pénis rigide que mou. Si le prépuce est trop étroit ou ne peut se rétracter pour découvrir le gland, on parle alors de phimosis. Si c'est le cas de ton prépuce, tu devrais consulter un·e pédiatre ou médecin de famille.

**URÈTRE :** L'urine s'évacue de la vessie par l'urètre. Le sperme s'écoule aussi par l'urètre.

**TESTICULES :** La taille des testicules varie et il est normal d'avoir deux testicules un peu différents. Les testicules produisent les spermatozoïdes (environ 2'500 par seconde) et la testostérone, une hormone sexuelle.

**ÉPIDIDYME :** L'épididyme est un système de canaux servant au stockage des spermatozoïdes.

**SCROTUM :** Le scrotum est une enveloppe de peau renfermant les testicules et l'épididyme.

**GLANDES BULBO-URÉTRALES (Cowper) :** Les glandes bulbo-urétrales sont deux glandes de la taille d'un petit pois. En cas d'excitation, elles libèrent une petite

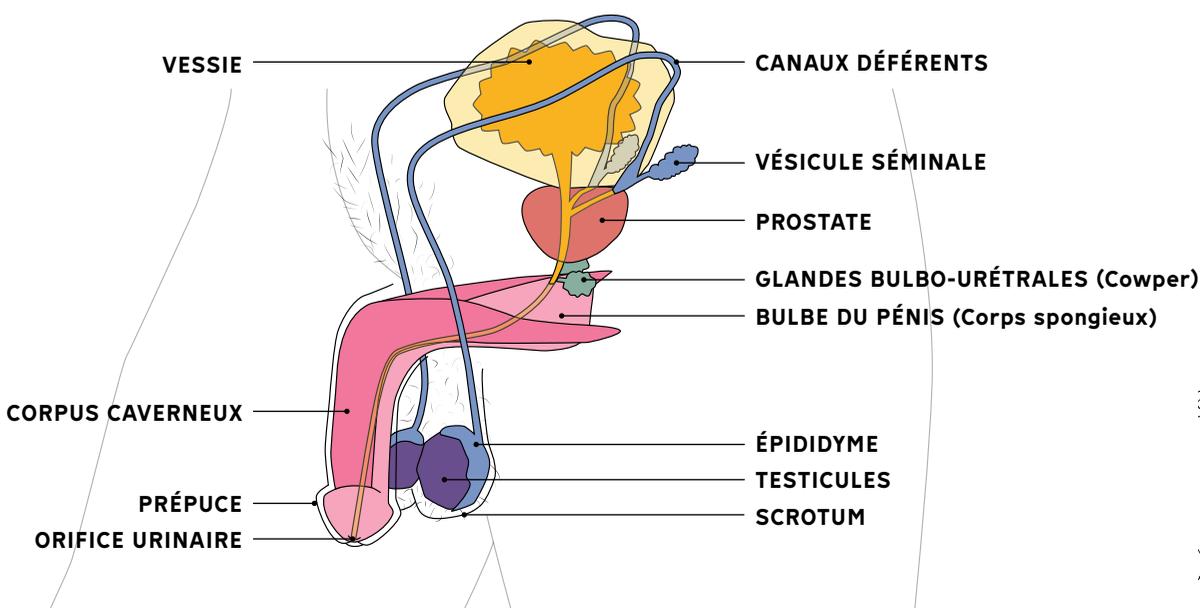
quantité d'une sécrétion claire, épaisse et filandreuse dans l'urètre. Cette sécrétion sert à nettoyer et à lubrifier l'urètre avant l'éjaculation. Elle est parfois visible sous la forme d'une goutte claire à l'extrémité du gland (aussi appelée liquide pré-éjaculatoire ou « pré-sperme »). Ce liquide peut être porteur d'infections sexuellement transmissibles (IST) et contenir des spermatozoïdes.

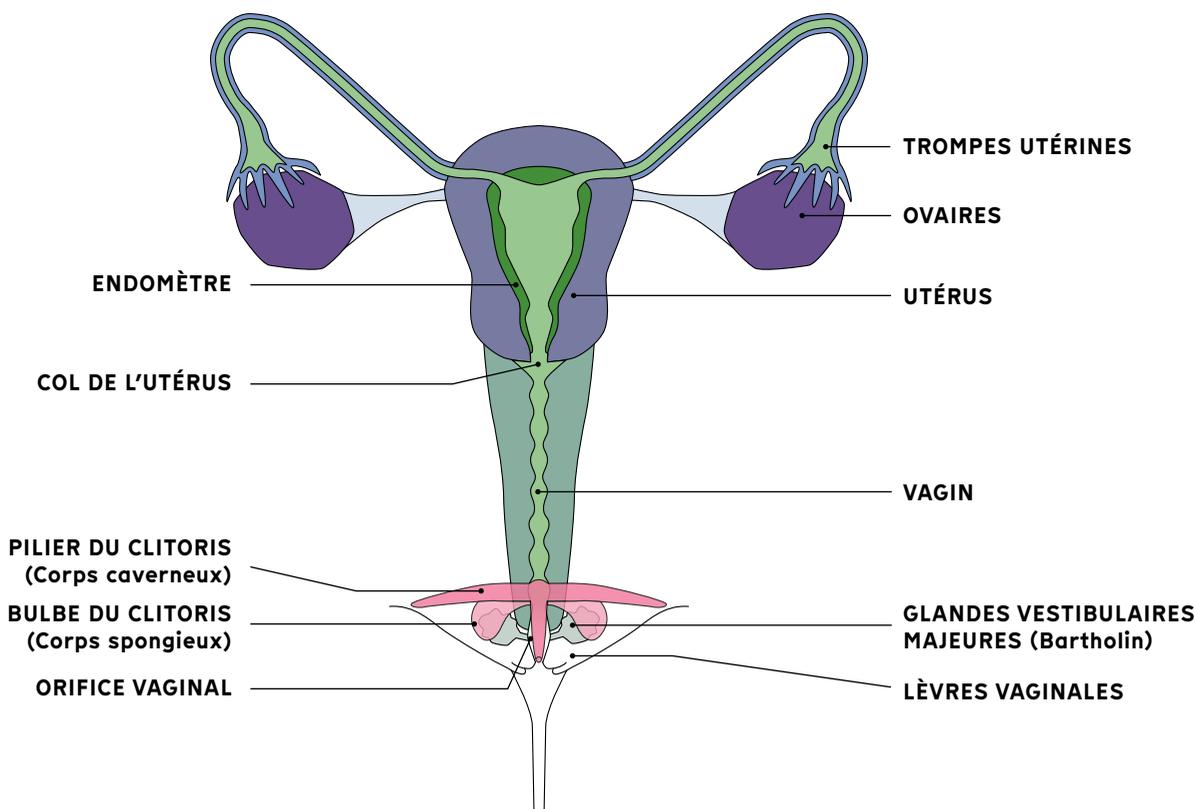
**PROSTATE :** La prostate sécrète un liquide qui protège les spermatozoïdes des bactéries et leur permet, après l'éjaculation, de se déplacer. C'est une glande sensible qui peut provoquer du plaisir sexuel lorsqu'elle est stimulée.

**VÉSICULE SÉMINALE :** Les vésicules séminales sont des glandes de l'appareil génital ou reproducteur. Elles produisent du liquide séminal, qui compose la majeure partie du sperme.

**CANAUX DÉFÉRENTS :** Les deux canaux déférents relient l'épididyme à l'urètre. C'est par ces canaux que les spermatozoïdes sont conduits à l'urètre. Le liquide séminal y est déversé par les vésicules séminales, puis les canaux traversent la prostate. Le mélange des spermatozoïdes, du liquide séminal et des sécrétions de la prostate forme le sperme.

**ANUS :** L'anus est l'orifice reliant l'intestin à l'extérieur du corps. Le plaisir que peut (ou non) procurer la stimulation de la zone de l'anus et du canal anal est différent d'une personne à l'autre.





### Chaque vulve est unique

Chatte, moule, minou, fufoune, etc. : il existe de nombreux mots pour désigner la vulve. Malheureusement, certains de ces mots ont une connotation négative, voire sont des insultes (comme par exemple con•nes) et sous-entendent que les femmes sont des personnes faibles, ce qui est sexiste. **La vulve ne signifie pas que le sexe de la personne est faible, c'est un organe génital qui peut avoir des aspects très divers.** Certaines personnes ne savent pas comment désigner la vulve et disent simplement « là en bas » ou « en bas » ou parle encore de vagin alors que le vagin est à l'intérieur. Cela s'explique par le fait que de nombreuses personnes ont honte de parler de la vulve ou n'ont jamais appris ce terme. Il n'y a aucune raison d'avoir honte de ta vulve. Beaucoup savent à quoi ressemble un pénis et peuvent le dessiner en un clin d'œil. Mais qu'en est-il de la vulve ? Sais-tu à quoi elle ressemble ? La couleur ainsi que la taille des lèvres intérieures et extérieures de la vulve, la pilosité pubienne et le clitoris sont différents selon les personnes. Et c'est bien ainsi !

### Seins

Les seins sont constitués de tissus glandulaires et adipeux (graisse). À la puberté, les seins et les mamelons commencent à grandir. **Il existe différentes formes et tailles de seins et de mamelons.** La couleur des mamelons et de l'aréole varie aussi : de très clair à très foncé. Il arrive souvent que les deux seins n'aient pas exactement la même taille, et il se peut aussi qu'il y ait quelques poils autour des mamelons. Les seins ont une fonction biologique : celle de produire du lait pour les nourrissons. En même temps, les seins et les mamelons sont des zones sensibles du corps qui peuvent provoquer ou contribuer au plaisir sexuel.

Si tu as envie de savoir à quoi ressemble ta vulve, commence par chercher un endroit où on ne te dérangera pas. Avec un miroir, tu pourras ensuite voir à quoi ressemblent les lèvres de ta vulve, ton clitoris et l'orifice de ton vagin.

**VULVE :** La vulve désigne l'ensemble des organes génitaux que l'on voit de l'extérieur. À savoir : le mont de Vénus/le pubis, les lèvres extérieures et intérieures de la vulve, le gland du clitoris recouvert par le capuchon (prépuce), l'orifice vaginal et l'orifice urinaire.

**LÈVRES EXTÉRIEURES ET INTÉRIEURES DE LA VULVE :**

Les lèvres ont une apparence, une couleur et une taille qui peuvent varier en fonction de la personne et du moment (p.ex. pendant l'excitation sexuelle).

**CLITORIS :** Le clitoris (comme le pénis) est composé de différents tissus érectiles (corps caverneux et spongieux). Le gland du clitoris et le capuchon (prépuce) sont plus ou moins visibles selon les personnes et les moments, ainsi que parfois une partie de son corps, alors que les bulbes (env. 4 cm) et les piliers du clitoris (env. 5 cm de long) sont à l'intérieur du corps. La longueur totale du clitoris va de 8 à 12 cm. Lors de l'excitation sexuelle, les tissus se gorgent de sang, le gland du clitoris ainsi que le pilier du clitoris s'érigent, c'est-à-dire ont une érection. La seule fonction connue du clitoris est le plaisir sexuel.

**UTÉRUS :** L'utérus a la forme et la taille d'une poire. Il est constitué d'une paroi en fibres musculaires et d'une cavité tapissée de muqueuse. C'est l'endroit où l'embryon se développe pendant la grossesse et d'où viennent les règles.

**OVAIRES :** Les deux ovaires sont le lieu de maturation des ovules. L'œstrogène et la progestérone, des hormones sexuelles, y sont également produites.

**TROMPES UTÉRINES :** Les trompes utérines sont deux tubes mobiles, en forme d'entonnoir, par lesquels les ovules sont transportés des ovaires vers la cavité de l'utérus.

**VAGIN :** Le vagin est la connexion entre les organes génitaux externes et internes. Sa paroi, tapissée de muqueuses, est constituée de muscles et de tissu conjonctif. Le vagin se termine au niveau du col de l'utérus (passage étroit entre le vagin et l'utérus).

**HYMEN :** L'hymen est une fine collerette de muqueuse entourant l'orifice du vagin, dont l'ouverture est variable. L'hymen est extensible et peut se détendre. Il ne se déchire souvent pas lors des premiers rapports sexuels avec pénétration/encerclement (voir p. 36). Dans de rares cas, l'hymen est complètement fermé, ce qui nécessite une intervention chirurgicale mineure pour créer une ouverture. L'aspect de l'hymen ne permet pas de dire si la personne a eu des rapports sexuels avec pénétration.

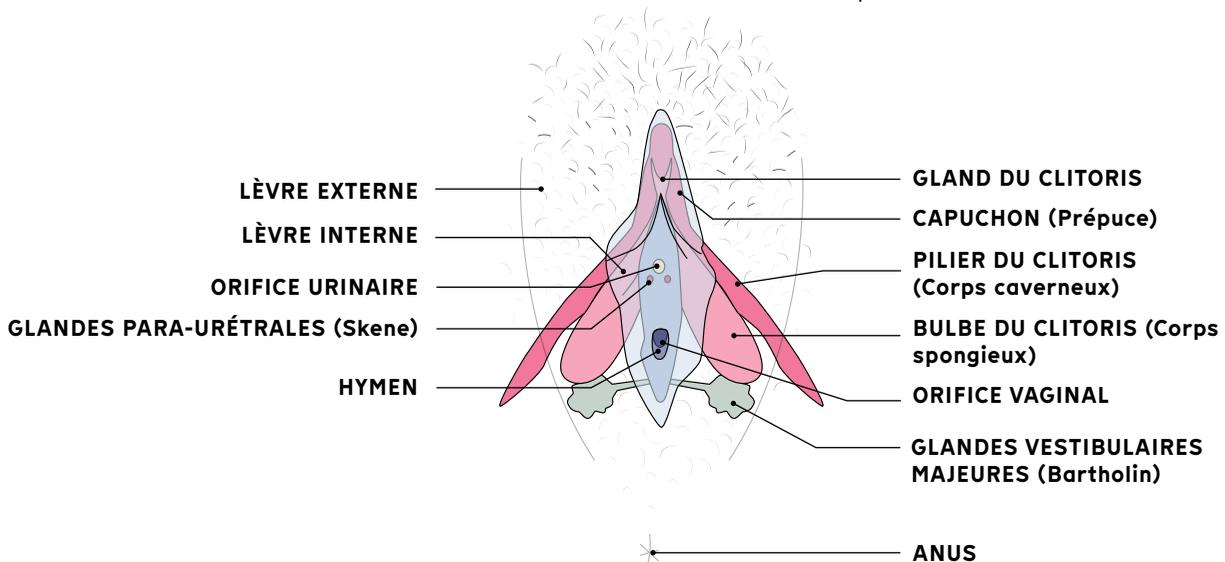
**GLANDES VESTIBULAIRES MAJEURES (Bartholin) :**

Ce sont des glandes de l'appareil génital, au nombre de deux et de la taille d'un petit pois située de part et d'autre de l'entrée du vagin. Elles sécrètent un mucus qui sert à humidifier le vestibule du vagin (la partie de la vulve située entre les lèvres internes), à le lubrifier.

**GLANDES PARA-URÉTRALES (Skene) :** Elles se trouvent de part et d'autre de l'urètre (canal pour uriner). Pendant l'orgasme, elles peuvent sécréter un peu de liquide de façon intermittente (éjaculation féminine).

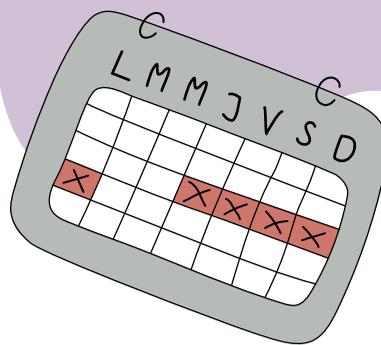
**POINT G :** Le « point G » n'est pas une entité anatomique en tant que telle. Le terme est souvent utilisé pour décrire une zone de la paroi vaginale antérieure qui se trouve juste en dessous de l'endroit où les piliers du clitoris se rencontrent.

**ANUS :** L'anus est l'orifice reliant l'intestin à l'extérieur du corps. Le plaisir que peut (ou ne pas) procurer la stimulation de la zone de l'anus et du canal anal est différent d'une personne à l'autre.



# Le cycle menstruel

Règles, indisposition, ragnagnas, bringues – tous ces mots désignent les menstruations. Le terme menstruation veut dire « ce qui revient chaque mois » et fait référence à l'écoulement de sang qui fait partie du cycle menstruel. Ton cycle et ainsi tes règles commencent pendant la puberté. Il faut parfois un certain temps avant que les règles soient régulières. C'est tout à fait normal.

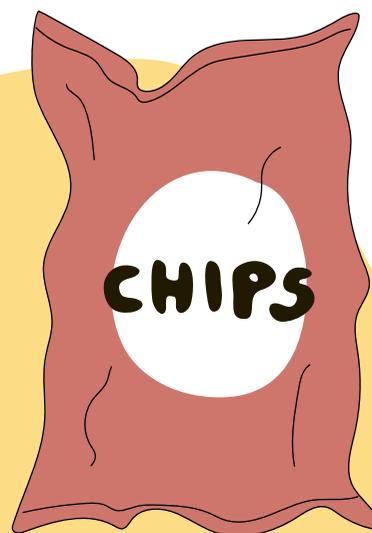
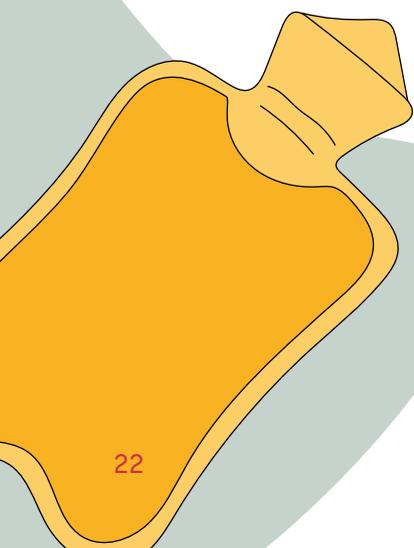
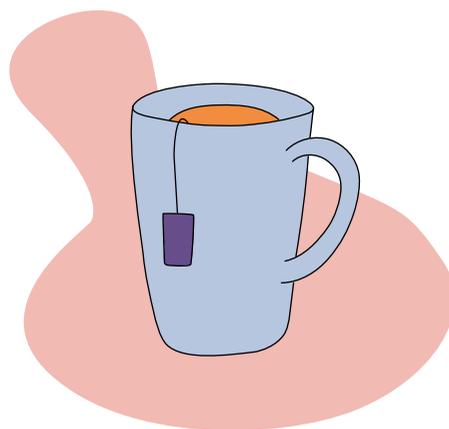


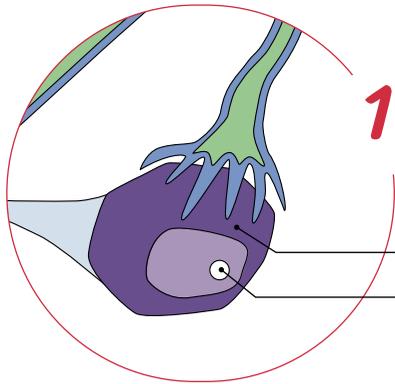
On appelle cycle le temps qui s'écoule entre le premier jour des règles et le dernier jour avant les règles suivantes. Un cycle est une séquence d'événements qui se répètent. Le cycle menstruel dure en général entre 23 et 35 jours et il est divisé en deux phases.

La première phase va du premier jour des règles jusqu'à l'ovulation. Cette phase peut être plus ou moins longue. La deuxième phase commence après l'ovulation et s'achève le dernier jour précédant les prochaines règles. Cette phase dure environ 14 jours.

## Douleurs

Il n'est malheureusement pas rare d'avoir des douleurs et des symptômes avant et pendant les règles, entre autres : tensions dans les seins, maux de tête, fringales, irritabilité, sautes d'humeur, maux de ventre ou de dos. Il n'est pas vraiment clair pourquoi certaines personnes en souffrent et d'autres pas. L'important est que tu prennes bien soin de toi et de ton corps pendant cette période. Une tisane, une bouillotte, un bain chaud, de l'exercice, mais aussi du repos peuvent faire des merveilles. Si cela ne suffit pas, tu peux prendre un analgésique. Et si tes douleurs sont fortes ou sont un frein à tes activités habituelles, tu peux consulter un·e médecin.

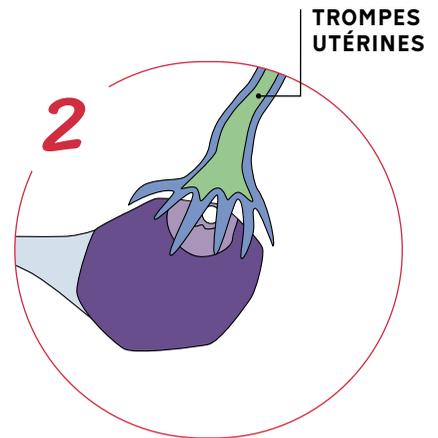




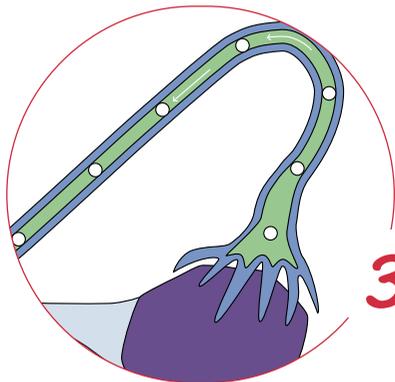
Lors de chaque cycle, en général, un ovule arrive à maturité dans l'un des deux ovaires.

OVAIRES  
UN OVULE

Dès que l'ovule est à maturité, il est expulsé de l'ovaire (ovulation) et il est transporté dans la trompe utérine jusqu'à l'utérus.

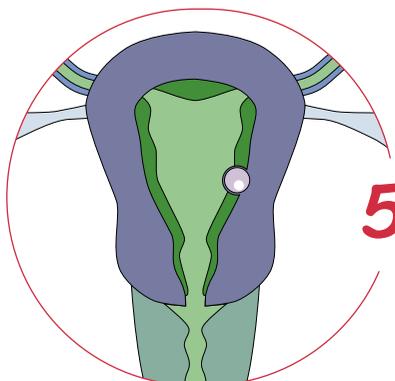
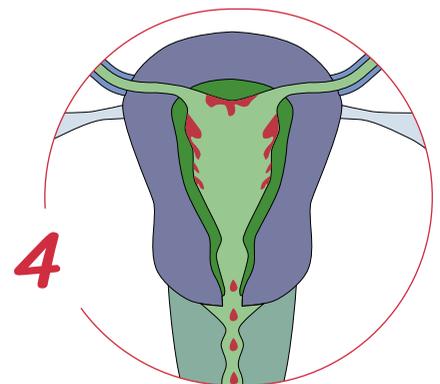


TROMPES  
UTÉRINES



La fécondation éventuelle de l'ovule a lieu dans la trompe utérine. L'ovule atteint l'utérus après environ 3 à 4 jours. Dans l'intervalle, la muqueuse utérine s'épaissit et s'enrichit de substances nutritives (endomètre). Elle se prépare à la nidation en cas de fécondation.

**MENSTRUATION :** Si l'ovule n'est pas fécondé, il se dégrade. La couche supérieure de la muqueuse utérine est éliminée. Cela se produit environ 14 jours après l'ovulation. C'est alors que les règles apparaissent (de 50 à 100 millilitres environ).



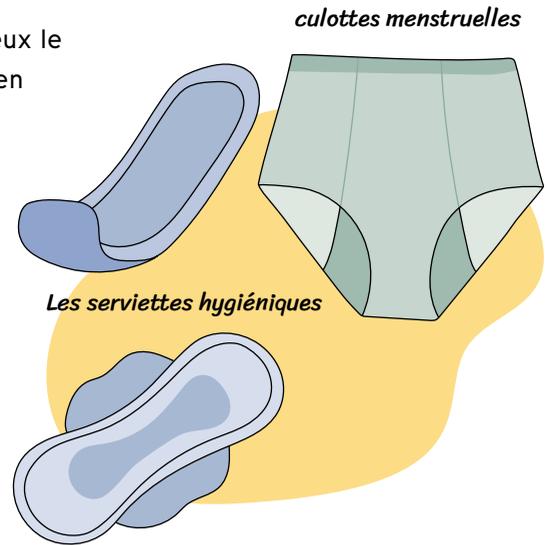
Si l'ovule est fécondé dans la trompe utérine, il se niche dans l'utérus. Cela signifie que la grossesse a commencé.

# Serviette, tampon, coupe menstruelle – c'est ton choix !

Il existe différents moyens de collecter le sang des règles. Tu peux le recueillir à l'extérieur du corps ou à l'intérieur du vagin. Testes-en plusieurs jusqu'à ce que tu trouves celui qui te convient.

## Collecte du sang à l'extérieur du corps :

Les protège-slips et les serviettes hygiéniques jetables se collent dans le slip à l'aide d'une bande adhésive et peuvent donc être changés facilement. Il existe différentes tailles, en fonction de l'intensité des règles. Il existe aussi des protections réutilisables lavables qui se fixent au slip à l'aide d'un bouton-pression ou encore des culottes menstruelles.



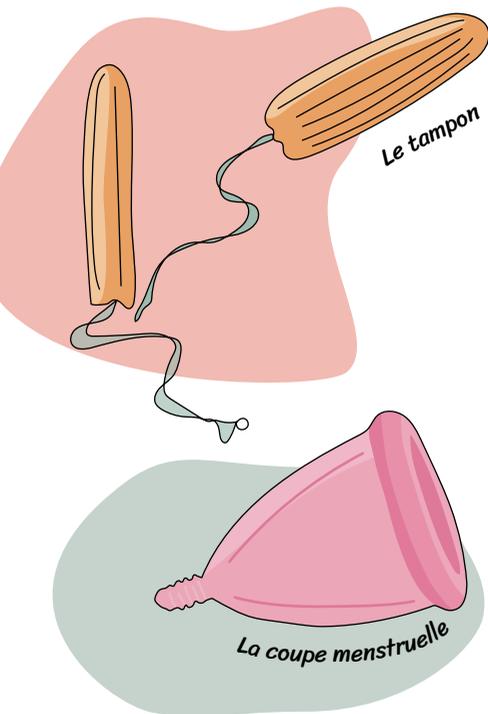
## Collecte du sang dans le vagin :

Pour les produits à placer dans le vagin, il faut s'exercer un peu au début. Une fois que tu as trouvé le truc, tu ne le remarqueras (presque) jamais. Les tampons se placent dans le vagin. Il te faudra un peu plus de temps pour savoir comment placer et retirer la coupe menstruelle ou l'éponge menstruelle. Toutes deux sont réutilisables. Elles doivent être soigneusement nettoyées à l'eau froide entre chaque utilisation et la coupe menstruelle doit être plongée dans de l'eau bouillante après chaque cycle. En fonction de la taille du produit et de l'importance de tes règles, tu peux garder le tampon, la coupe menstruelle ou l'éponge pendant quatre à huit heures. Et à propos : il est impossible qu'un tampon ou une éponge s'égare à l'intérieur du corps ou soit introduit trop profondément. Le vagin n'est pas un tunnel sans fin, mais se ferme au niveau du col de l'utérus.

Après usage, il faut mettre les serviettes hygiéniques, les tampons et les culottes jetables à la poubelle ou dans le conteneur spécial mis à disposition dans les toilettes publiques. Ne les jette en aucun cas dans la cuvette des toilettes.

## Règles et rapports sexuels :

Tu peux sans problème avoir des rapports sexuels pendant tes règles, si tu en as envie et que tu te sens bien. Si tu pratiques la pénétration, l'important est de ne pas oublier de retirer le tampon pendant le rapport sexuel (→ voir p. 36). Tu peux contracter une ou plusieurs IST ainsi que tomber enceinte lors d'un rapport sexuel non protégé, même pendant tes règles. Dans tous les cas, suis les règles du Safer Sex pour réduire les risques liés aux IST (→ plus d'informations au chapitre « VIH/IST »).



# Première visite chez un·e gynécologue/urologue

Tu peux choisir librement le cabinet où tu aimerais aller. La pudeur ou la peur sont des sentiments que tu peux éprouver avant la consultation.

N'oublie pas que ces médecins sont des spécialistes des organes génitaux et cela fait partie de leur quotidien de voir l'intimité d'une dizaine de personnes par jour. N'aie pas peur de parler de tes craintes ou de tes sentiments de honte afin que la ou le médecin puisse réagir en conséquence et te mette à l'aise lors de l'examen médical. Les médecins sont tenu·es au secret professionnel et ne sont pas autorisé·es à transmettre des informations te concernant sans ton consentement. Tu peux changer de médecin à tout moment si tu le souhaites. Pour trouver une personne qui te convient, demande à tes ami·es ou à des adultes en qui tu as confiance. Tu peux aussi contacter un centre de santé sexuelle.

## Consultation chez un·e gynécologue :

De nombreuses raisons peuvent te pousser à consulter un·e gynécologue ou un centre de santé sexuelle pour la première fois :

- Tu aimerais savoir si tout va bien.
- Tu as des douleurs pendant les règles.
- Tu as des pertes vaginales qui te dérangent.
- Cela te démange au niveau de la vulve ou du vagin.
- Tu aimerais avoir des rapports sexuels et tu as besoin de savoir te protéger face aux IST et aussi de trouver un moyen de contraception, qui te convienne.
- Tes règles ne reviennent pas, et bien d'autres raisons.

## Déroulement :

Une consultation se compose normalement de deux parties : un entretien et un examen.

Pendant l'entretien, tu peux poser des questions et on t'en posera. Si tu as déjà tes règles, on te demandera par exemple la date du début de tes dernières règles. Il peut être utile de noter tes questions à l'avance afin de ne pas les oublier dans l'émotion du moment. La ou le gynécologue t'expliquera en détail toutes les étapes de l'examen avant de les accomplir et te demandera ton consentement. Si ce n'est pas le cas, tu as le droit de le lui demander et tu as aussi le droit de refuser des actes médicaux. Il se peut que la ou le gynécologue palpe ton bas-ventre et ton vagin et regarde à l'intérieur. Pour ce faire, un instrument spécial appelé spéculum est nécessaire et sera introduit dans ton vagin. Cela peut être désagréable, mais cela ne fait pas mal. Tu peux aussi lui demander d'utiliser un spéculum plus petit. La ou le gynécologue va peut-être effectuer d'autres tests, par exemple un frottis. Le frottis consiste à prélever une petite quantité de tes sécrétions vaginales avec un coton-tige et de les examiner au microscope. Si tu ressens des douleurs pendant l'examen, il faut absolument le dire.

## Consultation chez un·e urologue :

Si tu as des questions ou des douleurs en relation avec ton pénis, tes testicules ou ta sexualité en général, tu peux te rendre dans un centre de santé sexuelle ou consulter un·e urologue. Pendant la puberté, il est bon que tu contrôles régulièrement tes testicules. De cette manière, les modifications des testicules peuvent être détectées à un stade précoce (cancer des testicules). La première fois, il faut du courage pour parler de ton corps ou de ta sexualité, pour accepter de se faire toucher et examiner. Mais pour les urologues, cela fait partie de leur quotidien de voir l'intimité d'une dizaine de personnes par jour.

# RELATIONS



Il existe toutes sortes de relations : familiales, professionnelles, amicales, sexuelles, affectives, etc. Elles peuvent être bonnes, passionnées, mauvaises, compliquées, etc. Avoir de bonnes relations te montre que l'on t'apprécie, t'aime, te respecte, que l'on veille sur toi et t'accepte. Il existe différentes opinions sur ce qui fait une bonne relation.

Les relations peuvent aussi changer lors du passage à l'âge adulte. Tu aspirer à plus d'indépendance et tu commences à te détacher de tes parents ou d'autres personnes de référence. Toutefois, les parents ou les personnes de référence restent importantes. Les relations au sein de ton cercle d'amis·es changent aussi.

Tu noues de nouvelles amitiés, les anciennes restent importantes ou perdent de l'importance. Il est nécessaire de soigner ses relations, et cela demande de l'engagement. Mais on ne peut pas prédire la longueur des relations, elles dépendent de beaucoup de choses et des personnes en présence.

Notre société n'est pas ouverte de manière égale aux différentes formes de relations. Les relations homosexuelles, les relations entre personnes avec et sans handicap, entre personnes d'origines et/ou de religions différentes attirent, par exemple, encore l'attention de nos jours. Il faut souvent du courage pour vivre au grand jour de telles relations.

# Relation avec les parents et les personnes de référence

Lors de ton adolescence, tu te redécouvres. Tes parents ou tes personnes de référence doivent aussi s'habituer au fait que tu deviens adulte. Ce n'est pas toujours facile. Tu peux ressentir comme une intrusion dans ta vie ce que tes parents pensent être bien pour toi. Même si tes parents ou tes personnes de référence peuvent parfois t'énerver, elles restent des personnes importantes. Devenir adulte signifie essayer des choses et trouver sa propre voie. Tu dois négocier

encore et encore, avec tes parents ou tes personnes de référence, ce que tu as le droit de faire, quand et avec qui, parce que tu es sous leur responsabilité jusqu'à ta majorité. Pour ce faire, il faut communiquer, faire preuve de patience, avoir du respect et de la confiance, tant de ton côté que du leur. Parfois, il faut rappeler à ses parents qu'ils ont été jeunes aussi et qu'ils ont dû avoir des discussions similaires avec leurs propres parents.

## Relation avec les personnes du même âge

À la puberté, passer du temps avec des jeunes de son âge devient de plus en plus important. Avec ces personnes, tu peux discuter, délirer, rire ou simplement passer du bon temps. **Cela fait du bien d'avoir des gens autour de toi qui pensent et ressentent la même chose que toi.** Il se peut aussi que personne ne semble partager tes intérêts et que tu te sentes exclu·e. Cela peut être très difficile. Pour trouver des personnes qui partagent tes intérêts, va faire un tour sur [ciao.ch](http://ciao.ch). Tu y trouveras de nombreuses adresses et liens.



ciao.ch

En compagnie d'un (de ton) groupe, tu peux découvrir ce que tu aimes ou n'aimes pas faire. Tu apprends à mieux te connaître et à mieux connaître les autres. Tes parents ou personnes de référence n'apprécient pas toujours les ami·es avec qui tu passes du temps. Ils ont peut-être peur que tu

ne travailles plus à l'école ou que tu fasses des choses qu'ils pensent être mauvaises ou même dangereuses pour toi, comme par exemple rentrer tard le soir ou consommer de l'alcool ou des drogues. **Laisse-leur du temps et explique-leur pourquoi c'est important pour toi d'être avec tes ami·es.**



# Relations affectives et/ou sexuelles

Qui aime qui, qui a des relations sexuelles avec qui, est-ce que l'amour doit jouer un rôle – toutes les réponses à ces questions varient d'une personne à l'autre. Il existe différentes formes de relations :

hétérosexuelles, bisexuelles, lesbiennes, gays, pansexuelles, polyamoureuses, asexuelles et encore d'autres (→ plus d'informations au chapitre « Qu'est-ce que le sexe ? »). Avoir une relation affective et/ou sexuelle implique que les personnes concernées soient consentantes. On ne doit forcer personne.

Beaucoup de jeunes de ton âge commencent à plus s'intéresser aux relations, au sexe et font leurs premières expériences. Si ce n'est pas ton cas, c'est aussi bien ainsi.

Chaque personne a son propre rythme pour découvrir les relations affectives et/ou sexuelles.

Certaines personnes n'éprouvent pas d'attirance sexuelle pour les autres ou très peu, on parle alors d'asexualité. Mais cela ne veut pas dire qu'elles ne veulent pas avoir de relations affectives. Ici aussi, les besoins peuvent être très différents.

Les premières expériences commencent souvent par une attirance pour une ou plusieurs personnes. Peut-être aimes-tu la façon dont cette personne parle, son odeur, sa façon d'agir ? Et peut-être aimerais-tu être tout le temps avec elle ? Si une personne t'attire et que tu souhaites le lui montrer, il existe différentes manières de l'approcher : en flirtant, tu peux lui faire savoir que tu la trouves attirante avec des regards, un sourire ou des mots. Fais en sorte qu'elle sente toute l'importance qu'elle a pour toi. Attention, la drague lourde et les commentaires non sollicités passent toujours mal.

Le temps nécessaire entre apprendre à se connaître et être ensemble varie. **Toi seul·e décides quand et dans quel ordre tu deviens sexuellement actif·ve ou non** : qu'il s'agisse de se tenir la main, du premier baiser, de se caresser, de rendre sa relation publique, de parler de contraception ou de coucher ensemble. Certaines personnes apprennent à se connaître en sortant, puis en couchant ensemble, tandis que d'autres préfèrent débiter par des

rendez-vous. D'autres désirent attendre le mariage pour avoir des relations sexuelles. Il est important que tu te sentes à l'aise ainsi que ton·ta partenaire. Parfois, il n'est pas si facile de savoir ce que l'autre pense être bien. Un bon moyen est de discuter ensemble sur ce que chaque personne veut ou ne veut pas. Il ne faut pas que tu aies honte de parler de tes désirs, besoins et limites. Et si l'autre personne n'a pas les mêmes, tu

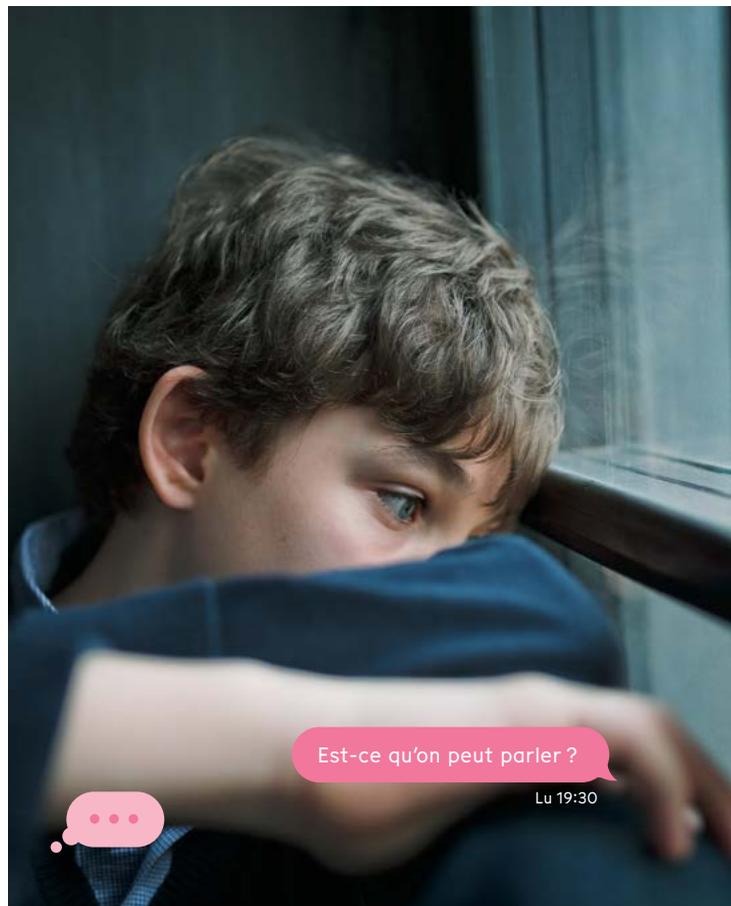
dois alors l'accepter.

Parfois, on trouve une personne attirante sans vouloir une relation amoureuse. **C'est par exemple le cas d'ami·es qui décident d'avoir des relations sexuelles pour le plaisir de partager des moments de détente sexuelle, sans pour autant être dans une relation amoureuse.** Il existe dans ce domaine de nombreuses manières de dire et de faire : ami·es spéciaux·ales, sexfriends, friends with benefits, relations aromantiques.



# Stress relationnel

Il existe différentes raisons d'avoir du stress relationnel : parce que tu n'as pas le droit d'aller à une fête, parce que ton frère ou ta sœur sait toujours mieux que toi, parce que tu veux juste qu'on te laisse tranquille, parce qu'un·e ami·e n'a pas de temps pour toi, etc. Le stress relationnel avec les adultes ou avec des jeunes de ton âge peut être épuisant, te mettre en colère ou te rendre triste. Comment le gères-tu ? Sais-tu ce qui te fait du bien ? Parfois, rien n'y fait, sauf le fait de prendre une profonde respiration et d'attendre que cela passe. Dans toute relation, il est normal d'avoir du stress et des disputes. Si une amitié t'est importante, tu peux essayer de résoudre la dispute avec ton ami·e, en tentant de comprendre pourquoi vous êtes énervé·es ou blessé·es parce que l'amitié se développe grâce aux expériences partagées et au fait que l'on peut résoudre ensemble des problèmes et des disputes.



# Violences dans les relations

La violence – en particulier la violence sexuelle – peut survenir dans tous les situations de la vie et elle constitue, dans tous les cas, un grave délit, que ce soit à l'école, sur le lieu d'apprentissage, au sein de la famille, dans le cercle de connaissances ou d'ami·es, dans la rue ou encore dans les relations amoureuses. La violence peut être physique, mais ne l'est pas toujours.

Toute personne, quel que soit son genre, peut être victime de violence y compris sexuelle. C'est souvent une grande souffrance. As-tu déjà été victime de violence ou souhaites-tu aider une personne qui l'a été ? Tu as alors droit à un soutien professionnel (il s'adresse aussi aux personnes qui sont auteures de violences). Il est souvent plus facile de se confier à quelqu'un de façon anonyme ou que l'on ne connaît pas ou que l'on ne voit pas. Les services spécialisés

dans ce domaine et les centres de santé sexuelle sont tenus au secret professionnel et doivent garder confidentiel tout ce que tu leur dis.



147.ch



aide-aux-victimes.ch/fr



ciao.ch



Essaie de parler de ta situation avec une personne que tu aimes bien. Si c'est difficile pour toi d'en parler, essaie de le formuler dans un message que tu peux ensuite envoyer. Il peut être plus facile de mettre en forme ses pensées que d'en parler directement avec quelqu'un.



# Qu'est- ce que le sexe ?

# Les gens pratiquent le sexe de différentes manières : caresses (intimes), masturbation, rapports sexuels, etc.

Tu peux t'exciter sexuellement seul·e ou avec d'autres personnes. Une bonne dose de curiosité, de courage et de désir peut t'aider lors de tes premières expériences sexuelles. Un peu d'humour ne fait pas de mal non plus. Car comme pour toute nouvelle expérience, il y a des moments drôles. Différentes raisons peuvent pousser à avoir des rapports sexuels, par exemple pour exprimer son amour, pour se sentir proche d'autres personnes, pour avoir des enfants. Souvent aussi pour le plaisir tout simplement. Les gens ont aussi différentes raisons de n'avoir aucune activité sexuelle ou de ne pas avoir certaines pratiques sexuelles.

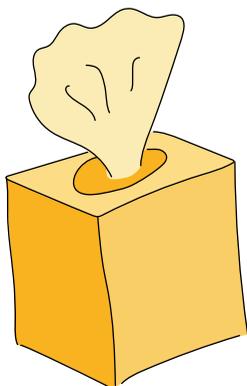
## Masturbation

On appelle masturbation le fait de se caresser, se stimuler sexuellement soi-même dans le but de se faire du bien. Ta chambre, la douche ou les toilettes sont des lieux où tu peux être tranquille et avoir du temps pour toi. Tant que tu ne déranges personne, tu peux choisir ton endroit librement. Tu peux te masturber de différentes façons, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises pratiques. Si tu l'as déjà expérimenté, cela peut aider à parler de ce que tu aimes avec tes partenaires. Il se peut que tu découvres tout d'abord la masturbation. Mais il se peut aussi que tu découvres tout d'abord le sexe avec les autres. La majorité des personnes se masturbent tout au long de la vie.

La masturbation est l'une des nombreuses manières de vivre sa sexualité. Elle est comme un canton dans un pays de la sexualité. Tu peux explorer ce canton ou le contourner – selon tes envies.



La masturbation – est-ce normal ? : [youtube.com/watch?v=T53k2J83u-ew&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=T53k2J83u-ew&t=1s)



## Qu'est-ce que je trouve sexuellement excitant ?

Chaque personne ressent quelque chose de différent et de très unique en cas d'excitation. De nombreux facteurs peuvent provoquer et augmenter l'excitation sexuelle : les contacts, les odeurs, les sons, les fantasmes, les histoires, les images ou encore les films. La sexualité est une expérience sensorielle. Tout comme un repas délicieux, elle peut avoir des parfums envoûtants ou une belle lumière. Tu peux expérimenter différentes choses et voir si tu les aimes.

### Tu peux apprendre de nouvelles choses toute ta vie.

Parce que la sexualité change au fur et à mesure que tu changes et te développes, il existe des sites pouvant répondre à tes questions ou te permettre de trouver de l'information sur la sexualité :



[ciao.ch](http://ciao.ch)



[sante-sexuelle.ch/  
centres-de-conseil](http://sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil)



[klamydias.ch](http://klamydias.ch)

Tu sens que tu es excité·e sexuellement dans une situation que tu trouves inappropriée ? Une attitude calme peut t'aider. Dis-toi par exemple : « Ah, l'excitation est là mais elle va passer. » Et dis-toi que cela arrive à tout le monde, ne t'inquiète pas.

## Comment reconnaître un orgasme ?

L'orgasme est le point culminant du plaisir sexuel. Pendant l'orgasme, les muscles du bassin se contractent en rythme. Lors d'un orgasme, on décharge ses émotions : il se peut donc que tu cries, que tu gémisses, que tu ries ou que tu pleures. Il est difficile de décrire ce que l'on ressent exactement. Chaque personne le vit différemment et autrement d'une fois à l'autre. Lorsque l'excitation sexuelle est élevée, certaines personnes éjaculent ou secrètent des liquides. L'orgasme est important pour certaines personnes et il ne l'est pas pour d'autres parce que même sans orgasme, le sexe peut procurer beaucoup de plaisir.

## Qui m'attire ?

Les personnes et les choses qui t'attirent dépendent de tes préférences. Cela peut être une voix, une démarche, une fossette au menton. L'attirance érotique est mystérieuse et insaisissable. L'amour peut – mais ne doit pas forcément – naître d'une attirance érotique.

Tu te sens peut-être attiré·e par une ou plusieurs personnes. Tu aimes regarder cette(ces) personne(s), tu as envie de la(les) toucher, entendre, sentir, ressentir avec tous tes sens. Le courant passe entre vous et vous ne savez pas encore ce que vous allez faire. Tant que toutes les personnes sont d'accord, tout est possible, rien n'est déterminé.

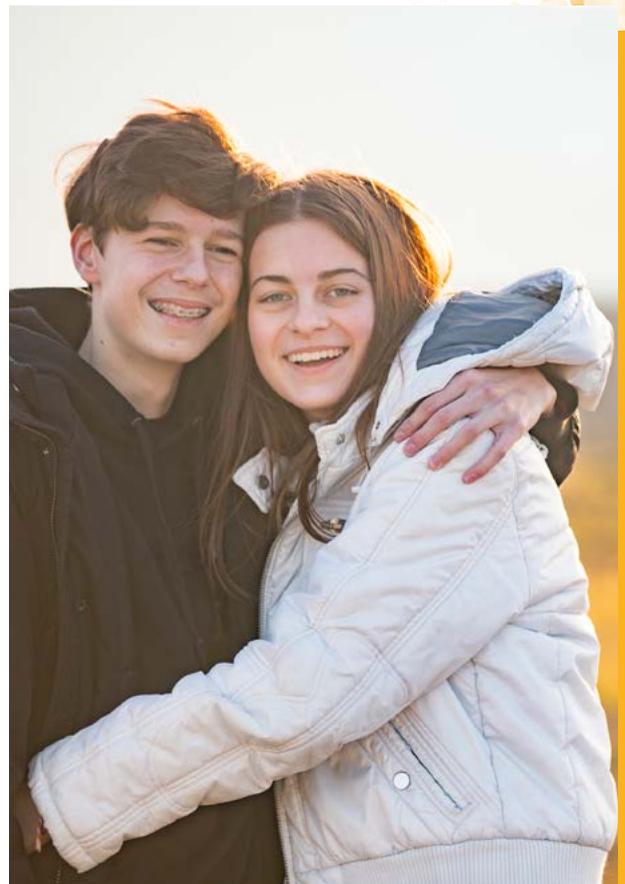
## Comment séduire quelqu'un ?

Tu aimerais partager des expériences avec une personne, mais tu ne sais pas encore si cela est réciproque ? Tu peux parler de tes souhaits ou tâter gentiment le terrain pour savoir si cette autre personne est partante.



Pour cela, tu as besoin d'un peu de patience et être capable d'accepter un « non » en tout temps. Tu peux faire un pas puis attendre sa réaction. C'est ainsi que tu peux savoir si l'autre personne te suit. Lorsque l'autre personne voit que tu respectes ses décisions, la confiance grandit. Alors ne la stresse pas car cela pourrait la pousser à faire quelque chose pour ou avec toi sans son consentement, par mauvaise conscience ou par peur. Si l'autre personne ne participe pas volontairement, il n'y a qu'une issue : tu dois arrêter l'action et respecter sa décision. Même si tu ressens de la tristesse, de la frustration ou de la honte.

Par ailleurs : une personne qui dort, qui a bu beaucoup d'alcool ou qui a consommé d'autres drogues n'est pas en état de consentir à un acte sexuel. Si l'autre personne ne donne pas clairement son accord, tu ne dois pas avoir de rapports sexuels avec elle. Avoir un rapport sexuel non consenti est un délit.



# Premières expériences

Tu fais de nombreuses premières expériences en découvrant le sexe. Cela peut être très excitant. Tout est nouveau et tu ne sais pas encore comment faire. Pas de soucis : toi et ton/ta/tes partenaire(s) pouvez construire vos relations sexuelles comme cela vous convient. Il n'y a pas d'objectif fixé. Cela dépend de vos envies. Il est donc logique et judicieux d'en parler entre vous. Oriente-toi selon tes désirs. Et tu peux toujours te poser la question : « Qu'est-ce que j'ai envie de faire maintenant ? » et de demander à ton/ta/tes partenaire(s) si il(s)/elle(s) aurai(en)t envie de le faire avec toi maintenant.

Ce qui procure du plaisir est très différent d'une personne à l'autre. Certaines aiment la tendresse, d'autres les ébats fougueux, d'autres un peu des deux. **Il est utile de parler ensemble de vos idées et de vos désirs. Ces discussions vous rapprochent et créent la confiance.** Il est préférable de faire vos expériences sexuelles dans un endroit tranquille et où vous vous sentez en sécurité. Il n'y a pas d'âge conseillé ou déconseillé pour les expériences sexuelles. Il est important que vous soyez prêt·es et que vous le vouliez. Mais il faut se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (→ plus d'informations au chapitre « VIH/IST »), voire d'une grossesse non voulue (→ plus d'informations au chapitre « Grossesse ») parce que cela peut arriver dès la première fois.

## Majorité sexuelle (âge de protection)

En Suisse, la majorité sexuelle est fixée à 16 ans. Les enfants et les jeunes doivent être protégé·es contre les adultes qui les exploitent ou qui les incitent à se livrer à des actes d'ordre sexuel. Par actes d'ordre sexuel, on entend embrasser, prodiguer des caresses intimes, du sexe oral ou coucher avec quelqu'un. Ainsi, une personne adulte est punissable si elle incite ou encourage une personne de moins de 16 ans à se livrer à des actes d'ordre sexuel. Exception : l'acte n'est pas punissable si la différence d'âge entre les deux personnes ne dépasse pas trois

ans. Cela signifie qu'il t'est permis d'avoir des expériences sexuelles avec toutes les personnes qui ont au maximum entre trois ans de plus et trois ans de moins que toi, même si tu n'as pas encore 16 ans.

## Gérer les sentiments négatifs

Il peut être tentant de boire de l'alcool pour te donner du courage avant un rapport sexuel. Mais attention : l'alcool est une substance qui altère les capacités de perception, de réflexion et de réaction. Sous l'influence de l'alcool, les gens perçoivent souvent moins bien les limites, de sorte qu'ils dépassent les leurs ou celles des autres personnes. Si tu veux en savoir plus sur l'influence de l'alcool sur la sexualité, consulte le site :



aide-alcool.be/  
alcool-sexualite

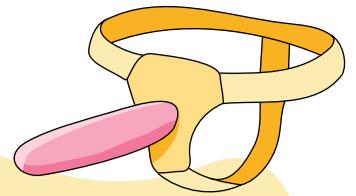
Si tu te sens mal pour une raison ou une autre, n'oublie pas que tu peux toujours et à tout moment dire « STOP » et « NON ». Écoute tes émotions, ton corps. Le sexe est parfois ressenti comme une mauvaise expérience après coup. Tu peux essayer de parler de ce que tu as vécu avec ton·ta partenaire, avec tes ami·es, avec des personnes de référence et dans un centre de santé sexuelle.

!!

Ton corps t'appartient. Toi seul·e décides des contacts que tu permets ou non, ceci aussi dans ton cercle familial ou entre ami·es. Si quelqu'un te touche contre ta volonté ou t'oblige à avoir des rapports sexuels, il s'agit d'une agression sexuelle. Dis alors « NON », éloigne-toi et parle-en avec quelqu'un qui te croira et qui t'aidera à te défendre. Même si tu es dans l'incapacité de te défendre, c'est une violation des limites et ce n'est jamais ta faute. De tels actes ne sont pas toujours corporels : les regards, les mots et la provocation peuvent aussi faire mal (harcèlement sexuel). Les centres de conseil sont à ta disposition et te soutiennent si tu as vécu des abus sexuels.

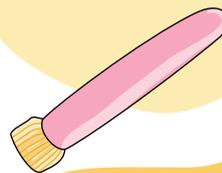
## LE SEXE, C'EST BEAUCOUP DE CHOSES :

Tout ce que vous faites ensemble à côté du sexe avec pénétration/encerclement est aussi du sexe (→ voir p. 36) : câliner, toucher, caresser, embrasser, lécher, sucer, mordiller, sentir, frotter, masser, chatouiller, parler de ses fantasmes. Vous pouvez l'apprécier et le savourer pendant des heures et éventuellement pratiquer aussi le sexe avec pénétration.



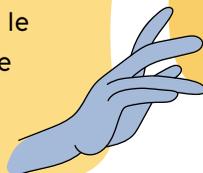
**SEX TOYS :** On peut utiliser des accessoires érotiques seul·e ou avec d'autres personnes. Un des plus connus est de forme allongée (gode), il peut être utilisé pour la pénétration. Il y a aussi les vibromasseurs qui permettent de stimuler le gland du clitoris. Il existe de nombreux autres sex toys, par exemple les plugs anaux. Il est important de nettoyer les sex toys avant et après les pratiques sexuelles avec un désinfectant approprié et/ou d'utiliser un préservatif sur le sex toy. Dans la mesure où les infections sexuellement transmissibles et les bactéries se trouvent sur les muqueuses peuvent aussi être transmises par les sex toys, il faut utiliser le sex toy pour un seul orifice corporel (anus, vagin, bouche). Avant de changer de partenaire et/ou d'orifice, il faut nettoyer à nouveau le sex toy ou changer le préservatif.

**S'EMBRASSER :** Les baisers avec la langue peuvent être sauvages et intenses, mais aussi langoureux et tendres. Lorsque tu embrasses quelqu'un pour la première fois, il faut procéder doucement et tâter lentement le terrain avec ta langue. Embrasser c'est aussi mordiller ou sucer légèrement les lèvres. Et vous pouvez vous embrasser sur d'autres parties du corps.



**SEXE ORAL :** Le sexe oral consiste à stimuler les organes sexuels de l'autre avec la bouche, les lèvres et la langue. Il peut s'agir d'une pratique sexuelle parmi d'autres ou de la seule pratique utilisée pendant le rapport sexuel pour aller jusqu'à l'orgasme. Tout le monde n'aime pas le sexe oral. Ce qui s'applique de façon générale en matière de sexualité s'applique aussi ici : tu peux essayer ou refuser si tu ne veux pas. Tu ne peux pas tomber enceint·e en pratiquant le sexe oral mais attention, tu n'es pas protégé·e contre les infections sexuellement transmissibles (→ plus d'informations au chapitre « VIH/IST »).

**CARESSES INTIMES :** Les caresses intimes désignent le fait de vous stimuler et de vous caresser avec les mains et les lèvres. Vous déclenchez ainsi l'excitation sexuelle et la faites augmenter, parfois jusqu'à l'orgasme. C'est une bonne manière de découvrir le sexe, de s'apprivoiser, de savoir ce que chacun·e apprécie ou non.



**PÉNÉTRATIONS VAGINALE ET ANALE :** Lors des premières expériences sexuelles, de nombreuses personnes ont des rapports sexuels sans pénétration/encerclement vaginale ou anale. Les personnes apprennent tout d'abord à se connaître et à se familiariser avec leur excitation sexuelle. Si vous voulez des relations sexuelles avec pénétration/encerclement, il est important que vous l'abordiez clairement et avec précaution. Cela peut vous aider de parler de ce qui vous fait peur et de ce qui vous fait du bien pour vous rassurer. Pour toutes les pénétrations, il est important de se protéger ensemble contre les risques liés aux infections sexuellement transmissibles et d'une grossesse non voulue (→ plus d'informations aux chapitres « Contraception » et « VIH/IST »). Pour certaines personnes, le premier rapport sexuel avec pénétration/encerclement est une étape importante, et pour d'autres pas. Le premier rapport sexuel avec pénétration/encerclement s'accompagne généralement de nombreuses interrogations et incertitudes, de fébrilité mais aussi de joie anticipée. L'hymen peut aussi être un sujet important avant le premier rapport sexuel (→ plus d'informations au chapitre « Corps »).



## Difficultés et obstacles

### Idées sur le sexe

Les gens ont des idées très différentes sur le sexe. Ces idées peuvent être influencées par les récits que l'on a entendus ou les médias par exemple (→ plus d'informations au chapitre « Médias »). Il existe maintenant de nombreux conseils sexuels qui te promettent du sexe comme tu n'en as jamais eu mais ce qui reste toujours important, ce sont les expériences que toi et ton/ta/tes partenaire(s) vivez et ce que vous ressentez. Lorsque quelque chose ne se passe pas comme vous l'aviez imaginé, essayez d'en rire ensemble.

### Combien de temps dure le sexe ?

La pénétration avec un pénis dure souvent bien plus longtemps dans les films pornographiques que dans la réalité. Surtout chez les personnes qui commencent tout juste à découvrir le sexe, la pénétration/l'encerclement ne dure général-

ement que quelques minutes et ne se répète pas x-fois. L'essentiel n'est pas la durée mais le plaisir. A l'inverse, le sexe au sens large (caresses, sexe oral, etc.) peut durer bien plus longtemps dans la réalité que dans les films pornographiques.

As-tu déjà remarqué que dans notre société, on utilise rarement un mot opposé à « pénétration » ? Dans cette brochure, on parle toujours de sexe avec « pénétration/encerclement ». La pénétration du pénis dans le vagin ou dans l'anus ou l'introduction d'un doigt, d'un sex toy dans ces orifices sont souvent associées à l'activité sexuelle (par opposition à la passivité sexuelle), mais le vagin ou l'anus peuvent aussi être actifs. Ils peuvent en effet encrer activement un pénis, un doigt ou un sex toy.



## Plutôt bruyant ou plutôt silencieux ?

Gémir peut-être une expression de plaisir comme quand tu fais « mmmh » lorsque tu manges quelque chose de particulièrement délicieux. Certaines personnes sont gênées lorsqu'elles ou leur partenaire gémissent bruyamment pendant leurs ébats. D'autres se sentent mal à l'aise lorsque la personne, avec laquelle elles ont des rapports sexuels ne fait aucun bruit. Elles ont alors le sentiment que l'autre personne n'éprouve aucun plaisir. En parler entre vous permet de découvrir à quel point vous vous amusez réellement. Les gémissements dans les films et les pornos ne sont pas une référence. Ils sont en général simulés pour la caméra.

### Positions

Pendant les rapports sexuels, on peut essayer plusieurs positions. Vous avez peut-être découvert différentes positions sur internet. Il est important que vous vous sentiez à l'aise, que cela vous procure du plaisir et que ce ne soit pas inconfortable. Alors parlez-en ensemble !

## Selon toi, c'est quoi bien faire l'amour ?

- Accepter l'autre tel qu'il·elle est
- Savoir ce qui l'excite
- Savoir ce qui t'excite
- Accepter les limites de l'autre
- Fixer ses propres limites
- Faire preuve d'humour, par exemple quand quelque chose ne va pas
- Se protéger contre les IST, contre une grossesse non voulue
- Se faire plaisir et faire plaisir à l'autre
- Parler de sa vie intime avec ses partenaires
- S'assurer du consentement
- Etc.



## Que faire quand le sexe est source de frustration ?

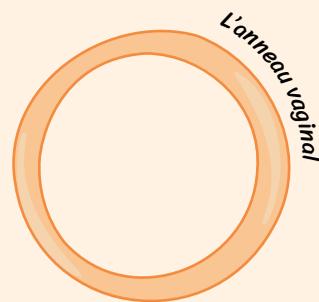
Le sexe peut être ressenti très différemment. Parfois, tu es vraiment bien après, parfois tu es déçu·e et de mauvaise humeur. Il y a beaucoup de choses qui peuvent se passer autrement que tu le pensais. En matière de sexe, il y a beaucoup d'attentes. Mais vous n'êtes que des êtres humains. Peut-être que l'un·e de vous arrive très tôt à l'orgasme ou pas du tout. Peut-être que le pénis n'est pas assez dur ou que le vagin semble trop petit. Ne prenez pas cela trop au sérieux si cela se produit une fois ou de temps en temps. Faites un nouvel essai une autre fois. Le sexe n'est pas une question de performance. Il s'agit plutôt de passer un bon moment ensemble. Si les rapports sexuels sont source de frustration sur une longue période, tu peux demander conseil et soutien.



sante-sexuelle.ch/  
centres-de-conseil



# Contraception

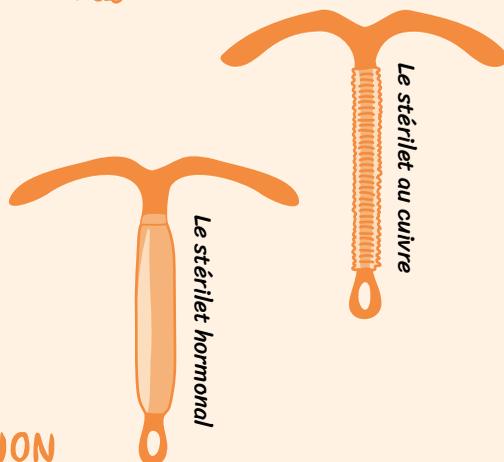
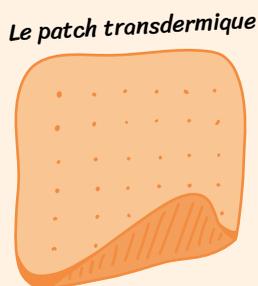
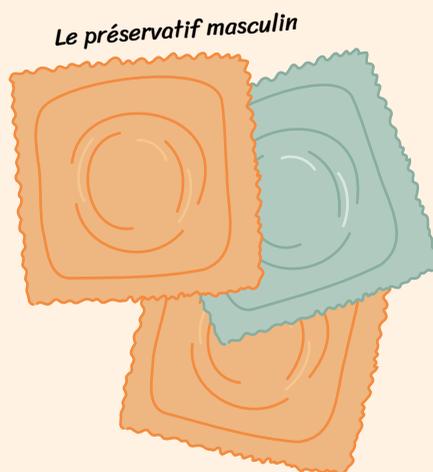
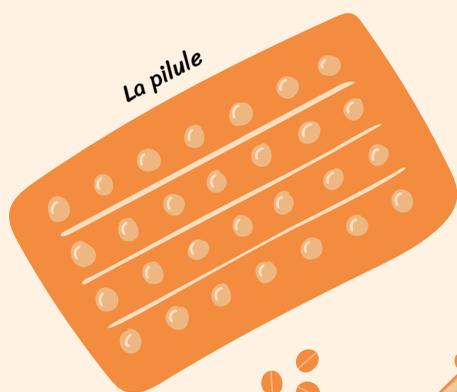


Il n'est pas toujours facile de parler de contraception. Pour éviter les conséquences indésirables, tu peux te protéger et protéger ta/ton partenaire contre une grossesse non voulue et réduire les risques liés aux infections sexuellement transmissibles. Ceci est de ta responsabilité et celle de ton·ta partenaire.

Il est important de discuter avec ton·ta partenaire sur la méthode contraceptive que vous voulez utiliser et discutez de la protection contre les IST (→ voir chapitre IST). C'est peut-être embarrassant pour toi d'aborder le sujet ou tu penses que la contraception est l'affaire de l'autre mais en parler ensemble peut vous aider à éviter des conséquences indésirables.

Choisir le moyen de contraception qui te convient le mieux dépend de nombreux facteurs. Ton âge, tes préférences personnelles, ton attitude envers ton corps, ta santé et tes possibilités financières – tout ceci peut jouer un rôle. Aucune méthode n'est à la fois sûre à 100% et exempte d'effets secondaires. Que vous ayez des relations sexuelles pour la première fois ou régulièrement : mettez-vous d'accord au préa-

Certains moyens de contraception ne sont délivrés que sur ordonnance (par exemple la pilule). D'autres moyens, comme le préservatif externe, peuvent être facilement achetés en pharmacie, au supermarché ou encore à la station-service. En Suisse, les moyens de contraception ne sont pas remboursés par les caisses-maladies. **Un conseil : vous pouvez partager les coûts de la contraception.**



## Quelle méthode me convient ?

Afin de pouvoir choisir une méthode contraceptive adaptée à tes besoins, il est utile de t'informer sur les aspects suivants :

- Fiabilité de la méthode
- Utilisation : Quand dois-je y penser ? Tous les jours, tous les mois, tous les deux ans ?
- Coûts : Combien coûte la méthode ? Qui pourrait m'aider à payer les frais ou les prendre en charge entièrement ?
- Est-ce que la méthode réduit les risques d'infections sexuellement transmissibles ?
- Quels sont les effets secondaires ? Existe-t-il des facteurs de risque ?

Il est utile de tenir compte de ces différents aspects lors du choix d'une méthode de contraception. Cela étant, pas de panique : si tu ne te sens pas à l'aise avec la méthode choisie, tu peux en discuter avec ton·ta médecin et changer de méthode.

Tu peux obtenir des informations précieuses auprès d'un centre en santé sexuelle qui te conseillera et te soutiendra gratuitement. Les conseiller·ères de ces centres sont tenu·es au secret professionnel. En d'autres termes, personne ne sera au courant si tu ne le souhaites pas. Tu trouveras la liste des centres de conseil dans ta région à l'adresse : [sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil](http://sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil). Et pour de plus amples informations dans de nombreuses langues, tu peux consulter le site [sex-i.ch](http://sex-i.ch).



[sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil](http://sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil)



[sex-i.ch](http://sex-i.ch)



[mysize.ch/fr/](http://mysize.ch/fr/)

## Les méthodes barrières

### Le préservatif externe :

Pas cher, simple et efficace ! Le préservatif externe (dit masculin) est une fine membrane en plastique (le plus souvent du latex mais dans d'autres matériaux en cas d'allergie) qui empêche le contact direct entre le pénis et le vagin, le pénis et l'anus ou le pénis et la bouche. Le réservoir qui se trouve à son extrémité permet de collecter le sperme (le liquide séminal éjecté). C'est donc l'une des méthodes dites barrières. Lorsque la taille et la forme du préservatif sont adaptées et qu'il est utilisé correctement, le préservatif externe protège de manière fiable contre la grossesse, une infection par le VIH et il réduit les risques de contracter d'autres infections sexuellement transmissibles (→ plus d'informations au chapitre « VIH/IST »). Le label « OK » ou « CE » signifie que le préservatif a été testé et qu'il est de bonne qualité. Mais en cas d'urgence, n'importe quel préservatif vaut mieux que pas de préservatif du tout.

### Plaisir sur mesure avec le préservatif

**externe :** Il existe différentes tailles et formes de préservatifs externes. Lorsqu'il est trop grand, il peut glisser. Lorsqu'il est trop petit, il est difficile à mettre, inconfortable et il est susceptible de se déchirer. Le site web [mysize.ch](http://mysize.ch) fournit des informations sur le type de préservatif adapté à chaque pénis. Car seul un préservatif bien ajusté est un préservatif fiable. Avant la première fois, il est judicieux de t'entraîner (seul ou ensemble) à utiliser le préservatif.

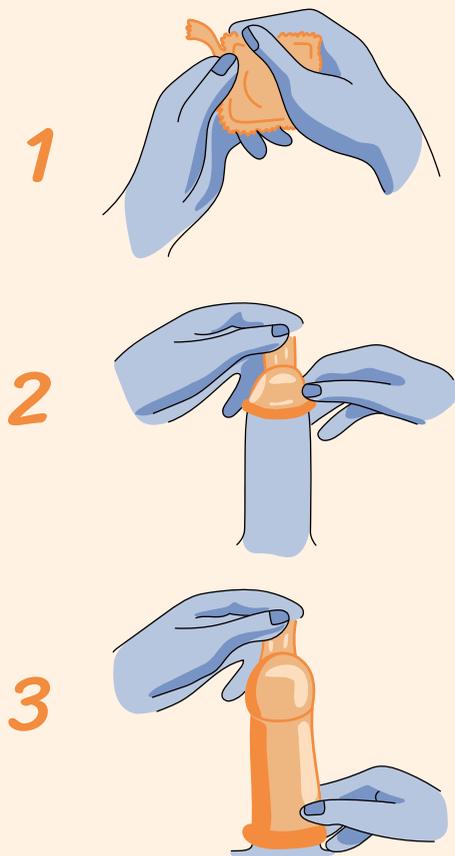
# Utilisation :

1 Ouvrir soigneusement l'emballage en s'aidant de l'encoche et sortir le préservatif. Attention : des objets/ongles pointus ou une ouverture de l'emballage avec les dents peuvent endommager le préservatif.

2 Tirer vers l'arrière le prépuce (s'il y en a un) qui recouvre le gland. Tenir le préservatif par l'extrémité entre le pouce et l'index et le poser sur le pénis, anneau en caoutchouc vers l'extérieur. De cette façon, le réservoir reste vide et il y a de la place pour le sperme. Dérouler maintenant le préservatif vers le bas.

3 Après l'éjaculation, avant que l'érection ne soit retombée, retirer le pénis – avec le préservatif – du vagin, de l'anus ou de la bouche. Il est préférable de tenir fermement le préservatif entre le pouce et l'index lors du retrait.

Après usage, jeter le préservatif à la poubelle et en aucun cas dans les toilettes. Important : les préservatifs ne peuvent être utilisés qu'une seule fois !



**Les préservatifs doivent toujours être bien emballés et protégés et il ne faut pas les conserver dans un porte-monnaie.** Utilise une petite boîte ou un étui où ils seront à l'abri de la lumière, de la chaleur, des frottements et de tout objet pointu ou tranchant. Un trou, aussi minuscule soit-il, permet aux spermatozoïdes ou aux agents infectieux de se faufiler. Ne mets jamais deux préservatifs l'un sur l'autre car deux ne tiennent pas mieux mais peuvent au contraire se déchirer.

**Si l'emballage est déchiré ou si la date est dépassée, tu ne dois pas utiliser ce préservatif.** Il peut arriver qu'une personne fasse une réaction allergique à un préservatif et que cela la démange ou la brûle. Ceci peut être dû au latex (caoutchouc) ou au lubrifiant sur le préservatif. Tu peux alors essayer une autre marque de préservatif ou un préservatif sans latex. Tu peux acheter des préservatifs partout, y compris ceux sans latex. **La notice d'emballage te fournit les informations sur la durabilité, le matériau et ce à quoi tu dois faire attention lors de l'utilisation.**



## Les lubrifiants :

Les lubrifiants sont des gels qui facilitent l'introduction du pénis, d'un doigt ou d'un sex toy dans le vagin ou dans l'anus. On peut les acheter en pharmacie, ou dans les supermarchés. Important : le gel doit être soluble à l'eau ou à base de silicone. Donc, bien lire ce qui est écrit sur l'emballage ! Vous pouvez également utiliser de la salive. Et n'utilise en aucun cas des huiles alimentaires ou de massage, des lotions corporelles ou de la vaseline comme lubrifiant. Même si le préservatif ne se déchire pas, ces produits attaquent le latex du préservatif et le rendent perméable aux agents infectieux.



**Le préservatif interne :** Le préservatif interne (dit féminin), aussi appelé « Femidom », s'introduit dans le vagin ou l'anus. Comme le préservatif externe, il protège contre la grossesse, le VIH et réduit le risque pour d'autres infections sexuellement transmissibles.

**Le diaphragme et la cape cervicale :** Le diaphragme et la cape cervicale sont deux autres méthodes barrières. Avant le rapport sexuel, les deux doivent être enduits d'un gel spermicide et introduits tout au fond du vagin afin de recouvrir entièrement le col de l'utérus. Il faut de l'entraînement jusqu'à ce que l'on maîtrise leur manipulation. Ils ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles et leur taille doit être déterminée et adaptée par un·e gynécologue.

## Les méthodes hormonales

Toutes les méthodes hormonales à but contraceptif protègent d'une grossesse de manière fiable. Mais elles ne protègent pas du VIH, ni des autres infections sexuellement transmissibles. Les méthodes hormonales contiennent des hormones sexuelles de synthèse qui garantissent que tes ovaires ne libèrent pas d'ovule. Ce qui veut dire que tu n'as pas d'ovulation. Ces hormones ont aussi pour effet que des cellules de la muqueuse de l'utérus se développent moins pendant le cycle. Les hormones épaississent la muqueuse dans le col de l'utérus afin que les spermatozoïdes ne puissent pas passer. Tes saignements peuvent diminuer. Avec certaines méthodes hormonales, il se peut aussi que tu n'aies plus de saignements du tout.

**La pilule :** La pilule est une méthode de contraception hormonale courante. Elle doit être prise tous les jours. La pilule est un médicament et elle n'est délivrée que sur ordonnance. Tu dois donc consulter un·e gynécologue pour l'obtenir ou te rendre dans un centre de santé sexuelle.



Tu peux te faire accompagner à la consultation si tu veux. Il existe différents types de pilules, alors renseigne-toi sur la façon de les prendre. Pour t'assurer de ne pas l'oublier, tu peux programmer une alarme sur ton téléphone portable. Si tu oublies de prendre ta pilule, ne panique pas. Si cela fait moins de 12 heures, la protection contre la grossesse est garantie. Cependant, prends la pilule oubliée dès que possible. Si cela fait plus de 12 heures, la protection contre la grossesse n'est plus garantie. Procède alors comme suit :

### Que faire en cas d'oubli de la pilule ?

- Si tu as eu des rapports sexuels vaginaux avec une personne ayant un pénis le jour de l'oubli ou les cinq jours précédents : contacte une pharmacie ou un centre de santé sexuelle pour savoir ce que tu dois faire. Il se peut que tu aies besoin d'une contraception d'urgence.
- Si tu n'as PAS eu de rapports sexuels vaginaux avec une personne ayant un pénis le jour de l'oubli ou les cinq jours précédents : prends la pilule oubliée dès que possible. Informe-toi auprès d'une pharmacie ou d'un centre de santé sexuelle sur la façon de continuer à prendre la pilule et pour savoir si tu dois utiliser des préservatifs pour les rapports sexuels à venir.
- En cas d'oubli de deux pilules ou plus, adresse-toi alors sans délai à un centre de santé sexuelle ou à une pharmacie.

### Que faire en cas de vomissement ou de prise de médicaments ?

- La pilule n'est plus sûre si tu vomis dans les quatre heures suivant sa prise. Prends alors une pilule supplémentaire.
  - L'efficacité de la pilule peut être réduite si tu prends d'autres médicaments en même temps (par exemple des antibiotiques, mais aussi des médicaments à base de plantes). Renseigne-toi auprès de ton·ta médecin ou d'un centre de santé sexuelle sur les interactions possibles. Ne restez pas seule face à cette situation.
- 



**Le patch transdermique :** Le patch transdermique mesure environ 5 cm sur 5. Il se colle sur la peau, par exemple sur le haut des bras, sur le ventre, les cuisses, les fesses ou les épaules (mais pas sur les seins). Le patch libère régulièrement les hormones. Il ne doit pas se décoller, même sous la douche ou à la piscine. Le patch doit être changé après une semaine. Après trois semaines, il y a une semaine de pause pendant laquelle les saignements surviennent. Puis le cycle recommence avec un nouveau patch.

**L'anneau vaginal :** L'anneau vaginal est un anneau souple en plastique. On l'introduit profondément dans le vagin à la manière d'un tampon et on le conserve trois semaines. Dans cet intervalle, il libère des hormones. Après trois semaines, tu peux retirer l'anneau et faire une pause de sept jours. Pendant cette pause, les saignements surviennent. Un nouvel anneau est introduit après la semaine de pause.

**L'implant sous-cutané :** L'implant sous-cutané se présente sous forme d'un petit bâtonnet mince et flexible, en matière synthétique. L'implant est mis en place par un·e médecin. Il est posé directement sous la peau d'un bras, du côté intérieur. Il diffuse des hormones pendant environ trois ans. L'implant peut avoir pour effet secondaire des saignements plus rares, irréguliers ou qui s'arrêtent totalement.

**L'injection trimestrielle :** L'injection trimestrielle, comme son nom l'indique, doit se faire tous les trois mois. Elle contient des hormones et elle est injectée dans la partie supérieure du bras ou dans la fesse par un·e médecin. Les effets sur les saignements peuvent être semblables à ceux de l'implant sous-cutané.

**Effets secondaires des méthodes contraceptives hormonales :** Les méthodes contraceptives hormonales peuvent entraîner des effets secondaires indésirables, par exemple : nausées, maux de tête, prise de poids, douleurs aux seins, irrégularités des saignements et baisse de désir sexuel. Parfois, changer de méthode peut aider : il peut s'agir soit d'essayer une autre méthode contraceptive hormonale, soit une méthode contraceptive sans hormones. Mais il est aussi possible que tes douleurs avant et pendant les règles diminuent, que tes saignements deviennent moins abondants ou disparaissent complètement. Les problèmes de peau peuvent également diminuer.

**Facteurs de risque de la pilule, du patch transdermique et de l'anneau vaginal :** Ces contraceptifs hormonaux peuvent par ailleurs présenter des risques pour la santé. Parles-en avec ton·ta médecin ou dans un centre de santé sexuelle.

## Les stérilets

Le stérilet (=dispositif intra-utérin, DIU) est placé dans l'utérus pendant les règles par un·e gynécologue. Il est efficace pendant plusieurs années, mais il faut contrôler régulièrement qu'il est placé correctement. Tu peux le faire retirer à tout moment. Il convient à tous les âges.

**Le stérilet hormonal :** Le stérilet hormonal empêche le passage des spermatozoïdes dans l'utérus et à un ovule fécondé de se nicher dans l'utérus. Les premiers mois après son installation, des saignements irréguliers sont fréquents. Il se peut que les saignements disparaissent tant que le stérilet hormonal est dans l'utérus.

**Le stérilet au cuivre :** Le stérilet au cuivre rend les spermatozoïdes moins mobiles en raison de la présence de très petites quantités de cuivre et il empêche l'implantation d'un ovule fécondé dans l'utérus. Les règles peuvent devenir plus abondantes avec le stérilet en cuivre.



Utiliser une méthode de contraception hormonale, un stérilet, le diaphragme ou la cape cervicale en même temps qu'un préservatif t'assure une double protection : d'une éventuelle grossesse et des infections sexuellement transmissibles (IST).

## Méthodes et pratiques contraceptives pas fiables

**Le coït interrompu ou « retrait » :** On appelle coït interrompu ou retrait, la pratique consistant à retirer le pénis du vagin juste avant l'éjaculation. Cette méthode ne protège ni d'une grossesse, ni des IST, ni du VIH. En effet, les spermatozoïdes – déjà présents dans le liquide pré-éjaculatoire – peuvent pénétrer dans le vagin avant l'éjaculation. En outre, il arrive souvent que l'excitation empêche de retirer le pénis à temps.

**Les spermicides :** Les contraceptifs chimiques sont disponibles sous différentes formes, par exemple sous forme de crèmes ou de suppositoires. Ils contiennent des substances (appelées spermicides) qui détruisent les spermatozoïdes et inhibent leur capacité à se déplacer. Les spermicides qui ne sont pas utilisés en association avec un autre moyen de contraception (préservatif ou diaphragme) sont très peu efficaces. Pour plus d'informations : [sex-i.ch](http://sex-i.ch)



[sex-i.ch/fr/home](http://sex-i.ch/fr/home)

## La contraception d'urgence

Un problème avec la contraception ou un oubli peut arriver à n'importe qui. Il est important de rester calme, de réfléchir aux options et d'agir rapidement. En Suisse, il existe deux types de

contraception d'urgence qui peuvent être utilisés pendant une période définie : la contraception d'urgence hormonale (« pilule du lendemain ») et le stérilet au cuivre.

La contraception d'urgence est – comme son nom l'indique – une mesure d'urgence.



[sante-sexuelle.ch/en-cas-durgence/pilule-du-lendemain](http://sante-sexuelle.ch/en-cas-durgence/pilule-du-lendemain)

**La contraception d'urgence hormonale (« pilule du lendemain ») :** La contraception d'urgence hormonale est disponible sans ordonnance en pharmacie ou dans un centre de santé sexuelle. Elle est la plus efficace pendant les 24 premières heures après l'oubli ou le problème avec la contraception. Elle peut prévenir la grossesse jusqu'à 5 jours après une absence ou une panne de contraception. Mais plus tu la prends tôt, plus elle sera efficace. Même si tu as moins de 16 ans, tu y as droit. Avant de la recevoir, certaines questions confidentielles te seront posées. Tu as droit à la confidentialité, la pharmacie ou le centre de santé sexuelle ne peut avertir tes parents, ni personne d'autre.

**La contraception d'urgence mécanique (« stérilet en cuivre ») :** Le stérilet d'urgence est un stérilet en cuivre qui peut être introduit dans l'utérus jusqu'à 5 jours après le problème avec la contraception. Pour faire poser ce stérilet d'urgence, tu dois consulter un·e gynécologue ou un centre de santé sexuelle médicalisé.

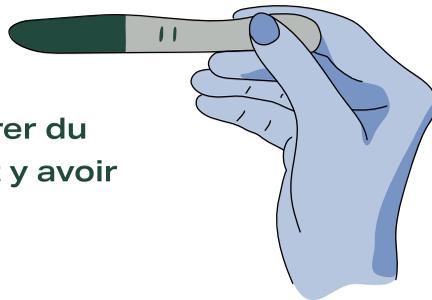


Tu as droit à des informations sur les différents moyens de contraception et tu as le droit de décider toi-même de la manière dont tu veux te protéger. Utilise ces droits ! Tu peux obtenir des informations par exemple auprès de tes parents et de tes personnes de référence, dans le cadre de l'éducation sexuelle à l'école, dans un centre de santé sexuelle ou auprès de médecins.

# Grossesse

## Le test de grossesse

Si tes règles ne viennent pas, cela peut engendrer du stress et de la peur. Mais pas de panique, il peut y avoir différentes raisons à cela.



Si tu as peur d'une grossesse parce qu'il y a eu un problème (par exemple, le préservatif a glissé ou un oubli de pilule ou pas de contraception), tu dois vite réagir. Pour savoir si une grossesse a débuté, il faut faire un test de grossesse. Ces tests sont disponibles en pharmacie, en droguerie ainsi que dans les grandes surfaces, les distributeurs automatiques et les centres de santé sexuelle. Important : lis attentivement le mode d'emploi avant de faire le test.

Et attention : le test urinaire donne une réponse fiable au plus tôt deux semaines après un rapport sexuel non protégé.

### Et si le test est positif ?

Des grossesses non voulues arrivent. Si le test de grossesse est positif, tu devrais contacter au plus vite un centre de santé sexuelle ou un·e gynécologue. Car trois options se présentent à toi : mener à terme la grossesse et garder l'enfant, faire adopter l'enfant ou interrompre la grossesse.

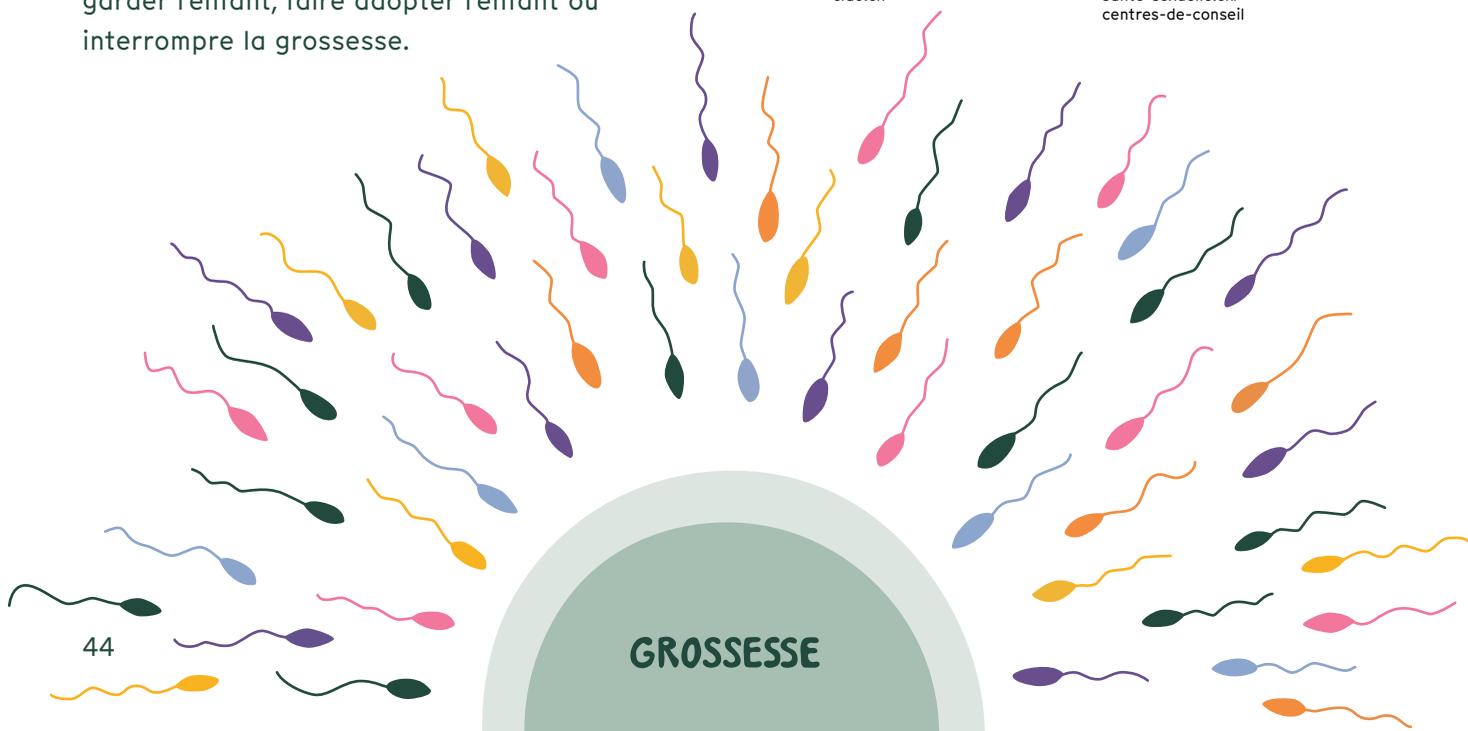
Lorsqu'une grossesse débute, toutes sortes de sentiments peuvent te submerger : peur, joie, colère, fierté, honte – tout est possible. L'important est que toi et l'autre personne impliquée puissiez en parler. Si possible, réfléchissez ensemble à la façon dont vous voulez procéder. Il faut savoir que c'est la personne enceinte qui aura le dernier mot, c'est son droit. Pour cela, vous avez besoin de temps et de personnes qui vous prennent au sérieux. Il peut s'agir des parents, des personnes de références, des centres de santé sexuelle. Un entretien personnel peut aider à mettre de l'ordre dans tes idées et tes sentiments et à réfléchir en toute tranquillité aux prochaines étapes. Tu trouveras une liste des centres de santé sexuelle par canton à l'adresse :



[ciao.ch](http://ciao.ch)



[sante-sexuelle.ch/  
centres-de-conseil](http://sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil)



Je suis enceinte.  
Que dois-je faire ???

Tu peux décider toi-même si tu souhaites mener ta grossesse à terme ou non. Si tu optes pour une interruption de grossesse ou si la décision n'est pas encore claire pour toi, tu as le droit à des conseils confidentiels et gratuits dans un centre de santé sexuelle.

## Interruption de grossesse (avortement)

En Suisse, l'interruption de grossesse est réglementée par la loi (articles 119/120 du code pénal). Dans les douze premières semaines après le début des dernières règles, la personne enceinte décide elle-même si elle souhaite interrompre sa grossesse (ce que l'on appelle le « régime du délai »). Il existe deux méthodes d'interruption de grossesse : par l'administration de médicaments ou par voie chirurgicale. La discussion avec la • le médecin permettra de savoir quelle méthode est adaptée dans ton cas. Les interruptions de grossesse sont pratiquées par les médecins et elles n'entraînent que très rarement des complications. Après une interruption de grossesse sans complications, une grossesse peut de nouveau débuter sans problème. Une interruption de grossesse est toujours possible après douze semaines si la santé physique et/ou mentale de la personne enceinte est en danger. Un • e médecin évalue si une interruption de grossesse peut être effectuée après ce délai. Tu trouveras plus d'informations sous :



[sante-sexuelle.ch/en-cas-durgence/enceinte](https://sante-sexuelle.ch/en-cas-durgence/enceinte)

Si tu n'as pas atteint la majorité, cela peut t'aider d'en parler avec tes parents ou les personnes qui sont responsables de toi légalement. Le consentement des parents à une interruption de grossesse n'est toutefois pas requis.

Si tu as moins de 16 ans, un entretien dans un centre de santé sexuelle reconnu est alors obligatoire. La personne qui te conseillera est tenue par la loi de te fournir des informations complètes. Les frais d'interruption de grossesse sont pris en charge par les caisses-maladies, sous déduction de la franchise et des 10% à ta charge. Si tu rencontres des problèmes pour payer une interruption de grossesse, tu peux aussi en parler aux spécialistes.

§

**Chaque personne enceinte peut décider elle-même si elle souhaite mener une grossesse à terme ou l'interrompre.**

Elle peut aussi choisir de faire adopter l'enfant. Il existe encore une autre option : l'accouchement confidentiel. Dans le cadre d'un accouchement confidentiel, l'hôpital attribue à la personne enceinte un pseudonyme. De cette façon, elle peut garder sa grossesse et son accouchement secret. Pour en savoir plus sur l'accouchement confidentiel :



[sante-sexuelle.ch/themes/grossesse-voulue-non-voulue/accouchement-confidentiel-adoption](https://sante-sexuelle.ch/themes/grossesse-voulue-non-voulue/accouchement-confidentiel-adoption)

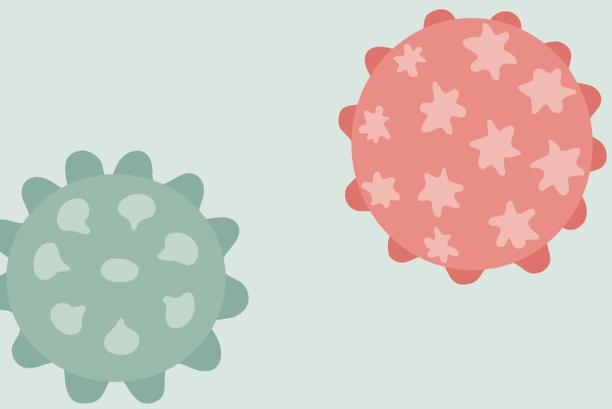
Tu as droit à des conseils professionnels gratuits, à des soins médicaux appropriés et à un traitement respectueux pendant et après ta décision.

# VIH et autres infections sexuellement transmissibles (VIH/IST)

Comme leur nom l'indique, les infections sexuellement transmissibles (IST) peuvent être transmises lors de rapports sexuels. Les agents pathogènes provoquant de telles infections peuvent être des virus, des bactéries, des parasites ou des champignons.

De nombreuses personnes parlent de maladies sexuellement transmissibles (MST), mais ce n'est pas tout à fait exact : toutes les infections sexuellement transmissibles ne deviennent pas des maladies. Il arrive souvent que les infections ne provoquent aucun symptôme et que tu te sentes en bonne santé. Il est aussi possible que les signes de la maladie disparaissent. Il est, dans tous les cas, important de consulter si tu penses avoir une IST. Tu peux ainsi te faire soigner rapidement, car la plupart des IST peuvent être guéries ou facilement traitées. La plupart des personnes sexuellement actives ont une infection sexuellement transmissible à un moment donné de leur vie.

 Bon à savoir : Dans un premier temps, il n'y a pas lieu de s'inquiéter lors de pertes vaginales. Les sécrétions vaginales sont normales peuvent changer de couleur, de quantité et de texture au cours du mois. Si les pertes changent de façon inhabituelle, il est préférable que tu consultes un • e gynécologue (→ voir p. 25).



 Tu as droit à des informations sur le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles, par exemple dans le cadre de l'éducation sexuelle à l'école ou en te rendant dans un centre de santé sexuelle. Et tu as droit à un traitement médical respectueux et confidentiel en cas d'infection.

**SYPHILIS** : La syphilis se transmet par des bactéries, le plus souvent lors de relations vaginales, orales ou anales. La syphilis se transmet aussi par les doigts, par les baisers ou par le partage de sex toys ou de lubrifiants. La syphilis se guérit à l'aide d'antibiotiques.



**GONORRHÉE (chaude-pisse, chτουille)** : La gonorrhée, appelée familièrement chaude-pisse ou chτουille, est une IST courante. Elle se transmet par des bactéries qui peuvent se trouver en fond de gorge, dans le pénis ou le vagin. Le plus souvent, la gonorrhée ne provoque pas de symptômes. Les symptômes typiques sont : douleurs en urinant ou pendant les rapports sexuels, écoulements purulents (blanchâtres) et inflammations. La gonorrhée se guérit à l'aide d'antibiotiques.



**CHLAMYDIA** : Une infection à chlamydia est causée par des bactéries et peut être transmise particulièrement facilement lors de rapports sexuels. L'infection peut se trouver dans la gorge, le vagin, le pénis ou l'anus et se déroule très majoritairement sans symptôme. Si des symptômes se manifestent, ils peuvent être alors les suivants : écoulements purulents, sensations de brûlure en urinant, douleurs notamment lors des rapports sexuels, etc. Une infection à chlamydia non traitée peut avoir des conséquences à long terme, comme une inflammation pelvienne ou la stérilité. La chlamydia se guérit à l'aide d'antibiotiques.



**PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (HPV)** : Les infections par les papillomavirus humains font partie des IST virales les plus fréquentes. Dans la plupart des cas, le virus disparaît par lui-même. Certains HPV peuvent provoquer des lésions précancéreuses ou un cancer, par exemple du col de l'utérus, du vagin, de la gorge, de l'anus ou du pénis. La protection la plus efficace est la vaccination. Le moment idéal pour se faire vacciner est avant le début de l'activité sexuelle. Même si tu as déjà eu des rapports sexuels, la vaccination reste utile et elle est gratuite jusqu'à l'âge de 26 ans. Les médecins et centres de santé sexuelle peuvent te fournir tous les renseignements nécessaires à ce sujet.



**HERPÈS SIMPLEX (HSV)** : Le virus Herpès simplex déclenche une infection herpétique. Beaucoup de gens connaissent l'herpès de type 1 (HSV-1), sous la forme de boutons de fièvre au niveau des lèvres et de la bouche. Le virus de type 2 (HSV-2) est généralement responsable de l'herpès génital. Mais les deux types de virus peuvent, en principe, s'attaquer à toutes les muqueuses. On ne peut pas guérir l'herpès, mais dans de nombreux cas, le système immunitaire peut supprimer le virus de sorte qu'on ne le ressent jamais. L'herpès provoque des sensations de brûlures, des démangeaisons, des picotements et de petits ulcères qui guérissent en l'espace d'une à quatre semaines en moyenne. Une poussée d'herpès peut être traitée par des médicaments, ce qui réduit considérablement la durée des symptômes. Cependant, les médicaments ne sont efficaces que si on commence à les prendre dans les premières heures ou les premiers jours après la poussée d'herpès. Si tu penses souffrir d'une infection herpétique, il faut consulter sans attendre un·e médecin.



**HÉPATITE B** : Une hépatite est une inflammation du foie provoquée par le virus de l'Hépatite B. Celui-ci se transmet le plus facilement et fréquemment par voie sexuelle. La vaccination est le moyen le plus sûr de te protéger d'une hépatite B. On ne peut pas guérir d'une hépatite B devenue chronique, mais les dommages au foie peuvent être prévenus par des médicaments.



**VIH** : Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) se transmet lors d'un rapport sexuel vaginal ou anal non protégé. Le diagnostic « séropositif » signifie qu'une personne vit avec le VIH et que cela a été détecté par un test. Le VIH peut aussi être transmis par le sang (par exemple par échange d'aiguilles et de seringues) ou se faire pendant la grossesse, à la naissance ou par le lait maternel lorsque l'infection n'est pas traitée. La personne est porteuse à vie de l'infection, car la science n'a toujours pas trouvé de méthodes pour la guérir. Si la personne prend régulièrement des médicaments, elle reste en bonne santé et ne peut plus transmettre le VIH. L'infection par le VIH affaiblit progressivement le système immunitaire, ce que l'on appelle le sida. Sans traitement, la meilleure façon de te protéger du VIH est de suivre les règles du Safer Sex.



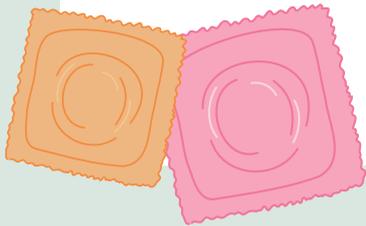
**PrEP :** La PrEP est un traitement préventif contre le VIH. Elle consiste à prendre des médicaments anti-VIH avant et après les rapports sexuels afin de prévenir une infection par le virus, même si un préservatif n'est pas utilisé. La PrEP doit faire l'objet d'un suivi médical car elle peut présenter des risques et des effets secondaires. Pour plus d'informations, tu peux contacter un centre de dépistage ou un centre de santé sexuelle.



[drgay.ch/fr/safer-sex/prevenir/pep](http://drgay.ch/fr/safer-sex/prevenir/pep)



[lovelife.ch/fr/centres-de-conseil/](http://lovelife.ch/fr/centres-de-conseil/)



**Traitement d'urgence après une situation à risque de VIH (PEP) :** Si tu as vécu une situation avec le risque de contracter le VIH au cours des deux derniers jours, il s'agit d'une urgence. Tu dois te rendre immédiatement (après 48 heures, c'est trop tard) aux urgences d'un hôpital ou dans un « Checkpoint » en Suisse. La ou le spécialiste clarifiera avec toi le besoin d'un traitement d'urgence qui est appelé PEP (prophylaxie post-exposition au VIH) et qui peut réduire considérablement le risque d'une infection par le VIH. Plus tôt une PEP est commencée, plus elle sera efficace.

**Aucun risque lors de...** Le VIH est un virus sensible qui ne peut pas survivre dans l'air. Il n'y a aucun risque d'infection dans les situations suivantes : contact quotidien avec une personne vivant avec le VIH, baisers avec la langue, partage d'une brosse à dents, par les moustiques, des excréments ou de l'urine, et aussi fellations et cunnilingus (sperme/sang des règles dans la bouche).

## Safer Sex

En appliquant les règles du Safer Sex (sexe à moindre risque), tu te protèges efficacement du VIH. Et tu réduis les risques pour les autres infections sexuellement transmissibles (IST).

- Pénétration pénis-vagin ou pénis-anus toujours avec un préservatif (pour en savoir plus sur les préservatifs, → voir pages 39–41).
- Parce que chacun·e l'aime à sa façon : fais le test du Safer Sex sur [lovelife.ch](http://lovelife.ch), où tu pourras aussi en apprendre plus sur ta protection personnelle contre le VIH et les autres IST.

### Sexe oral et sex toys

Les IST peuvent aussi être transmises lors de rapports sexuels oraux et par le biais de sex toys. Par conséquent :

- Lors du sexe oral, utiliser un préservatif ou une digue dentaire.
- Bien nettoyer les sex toys (→ voir page p. 35).
- Faire régulièrement les tests de dépistage des IST.



### La digue dentaire, c'est quoi ?

La digue dentaire est un carré en latex (ou fait d'une autre matière) très fin qui est placé sur la vulve ou sur l'anus pendant le sexe oral. Cette digue dentaire empêche le contact entre les muqueuses. Elle peut également être placée entre les vulves des deux partenaires pour protéger les muqueuses. La digue dentaire protège ainsi contre les IST. Un conseil : utilise un lubrifiant pour humidifier ou fixer le tissu (→ plus d'informations sur les lubrifiants, p. 40).

Le Safer Sex veut aussi dire que tu prends des mesures lorsque cela est nécessaire. Il peut s'agir de faire des tests réguliers de dépistage du VIH et des IST, de suivre un traitement lors d'une infection par le VIH ou une autre IST, d'avertir quand tu as une IST que tu peux leur avoir transmise. Il est aussi recommandé de se faire vacciner contre les infections pour lesquelles il existe un vaccin (HPV, hépatites A et B).

# Faire ses dépistages

## Quand dois-je me faire tester ?

- Si tu as des relations sexuelles avec différentes personnes, il est indiqué de procéder à des tests réguliers, même si tu suis les règles du Safer Sex.
- Si tu vis dans une relation exclusive et que vous voulez arrêter d'utiliser des préservatifs et/ou des digues, il est recommandé de faire un dépistage du VIH et des autres IST.
- Si tu ressens certains symptômes quelques jours ou semaines après un rapport sexuel.

Le moment où une infection peut être exclue de manière sûre par un dépistage est différent d'une IST à une autre.

## Où puis-je faire mes dépistages ?

Tu peux faire tes dépistages dans un centre de dépistage, dans un centre de santé sexuelle, à l'hôpital ou dans un cabinet médical. Dans les cabinets médicaux, les dépistages du VIH et des IST ne sont effectués que sur demande. Les personnes travaillant dans les centres de santé sexuelle sont habituées à parler de sexualité au quotidien. Elles sont là pour toi et répondront à toutes tes questions. Tu y recevras des conseils gratuits, bienveillants, confidentiels et sans jugement. Certains centres de dépistage proposent aussi des dépistages anonymes.

Tu trouveras ici un aperçu de tous les centres spécialisés de ta région :



sante-sexuelle.ch/  
centres-de-conseil

## Combien coûtent les tests ?

Si tu fais tes dépistages dans un cabinet médical, ton assurance-maladie prend en charge les frais dans certains cas. Tu peux aussi faire tes dépistages dans un centre de santé sexuelle où ils sont généralement moins chers. Si tu souhaites rester anonyme, tu devras prendre en charge toi-même les coûts. Si un dépistage est trop cher pour toi, tu peux contacter un centre de santé sexuelle

près de chez toi. Tu pourras ainsi trouver une solution avec la personne qui te conseillera. Les coûts ne devraient pas t'empêcher de faire tes dépistages.

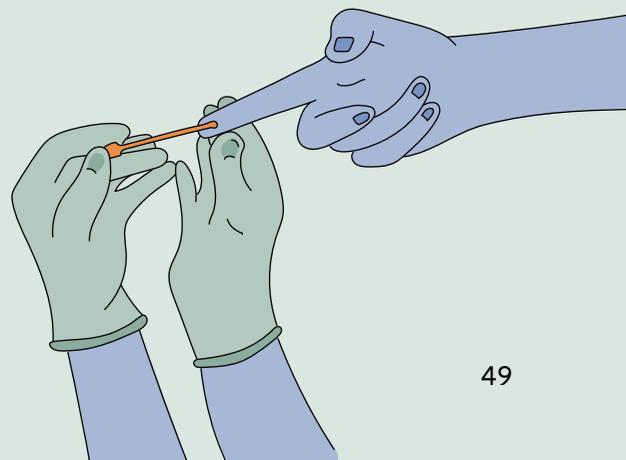
## En cas de test positif : informer les partenaires

Si on t'a diagnostiqué une infection sexuellement transmissible (IST), demande-toi alors qui a pu te transmettre l'infection et à qui tu as pu la transmettre. Informe tes partenaires de l'infection pour leur permettre de faire leur dépistage et le cas échéant d'accéder à un traitement. Cette démarche se fait sur une base volontaire, mais elle est importante pour tes partenaires (→ plus d'informations au chapitre « Relations »). Si tes relations sexuelles se poursuivent avec ces partenaires, vous devez suivre le traitement simultanément, pour éviter une recontamination mutuelle (effet ping-pong).



lovelife.ch/fr/safer-sex/que-faire-si/informez-vos-partenaires/

Si tu vis avec le VIH, informer tes partenaires sur ton statut sérologique se fait aussi sur une base volontaire. C'est-à-dire que tant que tu suis les règles du Safer Sex et que tu prends les médicaments qui empêchent la transmission du VIH, c'est à toi de décider. S'il y a un problème avec le préservatif et que tu ne suis pas un traitement efficace, tu dois en informer ta/ton/tes partenaire(s) sexuel·le(s). Cela lui/leur permettra de prendre la PEP dans les 48 heures (→ voir page 48).



# MÉDIAS



Cela fait sûrement partie de ton quotidien de surfer sur internet, de créer un profil, de jouer. Il est toutefois important que tu réfléchisses à ce que tu mets en ligne.



Car, tout ce qui a été mis en ligne une fois ne peut plus être supprimé. D'un autre côté, les médias numériques offrent une quantité d'informations incroyable. Comment apprendre à profiter d'internet, tout en se protégeant contre les fausses informations, le cyber-harcèlement

ou les images et films explicites ? Il est difficile de répondre à cette question, car les contenus nous touchent de manière différente mais une chose est claire : tu peux faire pas mal de choses pour assurer ta sécurité numérique.

## Maîtriser les médias



Via Instagram, Snapchat, Youtube et TikTok, tu peux suivre des influenceur·ses, certains canaux ou te faire de nouvelles amitiés en ligne. Cela peut-être une blogueuse qui montre fièrement ses rondeurs, un influenceur qui donne des conseils de maquillage ou une athlète qui vit en fauteuil roulant après un accident et qui partage son histoire. Des mêmes amusants et de belles photos de vacances de tes ami·es, tout y trouve une place.

Voici quelques profils Instagram d'organisations ou d'influenceur·ses qui parlent de la sexualité, des droits sexuels, de la santé sexuelle, des personnes LGBTI+ et bien d'autres sujets encore :

@santesexuellesuisse

@drgay\_official

@jugendnetzwerk\_reseaujeunes

@lovelife\_schweiz

@les\_klamydias

@the.vulva.gallery

Réfléchis bien aux images, aux films et aux textes que tu publies sur toi et les autres. Lorsque tu commentes un post, des personnes que tu ne connais pas peuvent parfois lire ton texte. Pose-toi la question suivante, surtout avec les chaînes publiques : que se passerait-il si ma voisine ou mon prof voyait la photo, la vidéo ou le commentaire ?

Rappelle-toi que ce que tu vois sur les réseaux sociaux ne correspond pas forcément à la réalité. Les personnes sélectionnent ou même modifient les images qu'elles postent.

Si tu tombes sur un contenu dont tu ne connais pas exactement l'origine, il peut s'agir de fausses informations (fake news). Sois donc critique lorsque tu fais défiler les nombreux contenus. Demande-toi si c'est vrai, d'où, ou de qui provient la contribution. N'hésite pas à signaler des contenus qui te paraissent inappropriés ! Il est important d'être solidaire et de ne pas être complice de la diffusion de contenus qui peuvent faire du mal à des personnes.

# Chat, selfies et sexting

Cela peut être vraiment excitant de chatter en ligne. De nombreuses personnes trouvent plus facile de parler de sentiments, de flirter ou même d'envoyer une photo d'elle-même à une personne inconnue.

On appelle sexting lorsque des personnes – aussi au sein de relations – s'excitent mutuellement via des messages, des photos ou des vidéos. Tu ne sais pas si tu peux partager une photo ou non ? Sache que tu dois toujours avoir le consentement des personnes concernées.

**Conseil :** Si tes résultats scolaires chutent rapidement, si tu te sens vide ou si tu remarques que seuls les jeux, les vidéos YouTube, etc. t'intéressent, alors informe-toi sur ce que tu peux faire à ce sujet.



ciao.ch

Tu ne sais pas qui se cache derrière un surnom de chat ? Tu te sens mal à l'aise ? Alors demande conseil sur [ciao.ch](https://www.ciao.ch) et coupe immédiatement ce contact.



safersurfing.ch

§

Les jeunes de moins de 18 ans sont punissables en cas de diffusion de photos de leurs corps nus sur internet. Exception : Si vous avez les deux plus de 16 ans et que vous êtes d'accord, vous pouvez vous envoyer des photos de vos corps nus.



Tu aimes correspondre avec des personnes que tu ne connais pas ? Ne donne jamais à d'autres personnes des informations personnelles, telles que ton nom de famille, ton âge, ton adresse, tes mots de passe ou autres informations du même genre. Une photo de ta chambre ou encore de ta rue peut déjà révéler ton adresse.

Réfléchis bien à qui tu envoies une photo érotique de toi (« nude »). On parle de « revenge porn » (pornodivulgateur) lorsque des contenus sont échangés d'un commun accord, puis sont ensuite retransmis ou publiés par une personne sans prévenir et sans son consentement. C'est une infraction à la loi et peut conduire à des répercussions d'ordre juridique, mais surtout psychique.



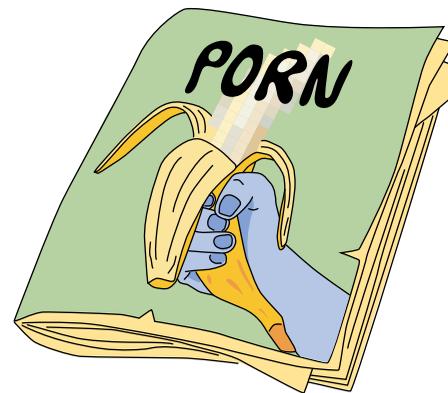
youtube.com/  
watch?v=cp6ilkZaWhQ



jeunesetmedias.ch

Ce n'est jamais OK d'envoyer des photos de ton corps nu, de manière anonyme et/ou non sollicitée. Cela s'appelle du harcèlement sexuel.

# Pornographie



As-tu déjà vu du contenu pornographique ? Si oui, tu n'es pas seul·e dans ce cas. Certaines personnes sont excitées par ce qu'elles voient, d'autres sont dégoûtées. Les deux réactions sont tout à fait normales.

Mais qu'est-ce que la pornographie exactement ? La pornographie est la représentation d'actes sexuels dans des films, des vidéos, des photographies ou des textes. Il existe donc d'innombrables types de pornographie, et non pas « une » pornographie. Les vidéos que tu trouves facilement sur internet sont pour la plupart de la pornographie grand public (mainstream). Les scènes sont en général tournées avec un éclairage spécial et montées de manière à plaire à un public essentiellement masculin et cisgenre. Et dans de nombreux pornos, les actrices sont présentées comme des objets sexuels passifs.

## Dans les pornos grand public...

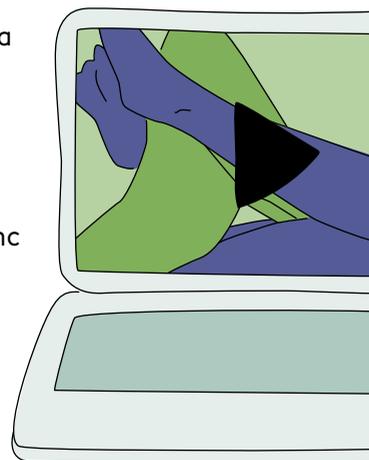
- on montre souvent des pénis plus grands que la moyenne et des lèvres de la vulve réduites chirurgicalement.
- les corps correspondent généralement à un idéal de beauté, à savoir : des corps jeunes, musclés, élancés/minces, imberbes.
- les acteur·trices gémissent très fort.
- l'orgasme des personnes avec une vulve n'est pas important.
- lors du tournage des scènes de sexe, on utilise souvent des médicaments pour faire durer l'érection plus longtemps.



- l'éjaculation du pénis signifie que le sexe est terminé.

Il existe toutefois d'autres pornos, plus diversifiés : ils montrent des personnes avec des corps variés, des personnes qui se respectent et parlent de leurs désirs, et le préservatif voire la digue dentaire sont utilisés.

Il y a aussi des pornos interdits. En Suisse, la pornographie mettant en scène des personnes de moins de 18 ans, des animaux et de la violence est interdite. C'est aussi illégal de montrer de la pornographie à des personnes de moins de 16 ans ou à une personne de plus de 16 ans, si cette personne ne veut pas la voir. Tu peux donc le constater : l'univers de la pornographie est vaste. Et c'est OK si ces contenus t'interpellent. Tu as peut-être vu quelque chose qui t'a procuré du plaisir ou qui t'a dégoûté ? Il peut être utile d'en parler avec tes ami·es ou avec des personnes de référence.



# Jeux vidéo



Si tu aimes les jeux vidéo, tu as peut-être déjà rencontré du contenu à caractère sexuel. Comme dans les vidéos pornos, les thèmes sexuels y sont souvent représentés unilatéralement, s'adressant à un public masculin et hétérosexuel. Ils ne montrent pas la diversité des personnes qui existent dans la réalité.

Le monde du jeu offre toutefois de super occasions de se glisser dans de nouveaux rôles, de s'exprimer et d'essayer des choses. Lorsque tu joues, il est aussi important que tu respectes les limites des autres personnes qui jouent et que tu n'offenses personne.



# QUIZ

## Une personne cisgenre est ...

1

- A Une personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.
- B Une personne aimant plusieurs personnes.
- C Une personne ne s'identifiant ni comme homme ni comme femme.

## Combien d'ovules arrivent à maturité au cours d'un cycle ?

2

- A Cela dépend de la durée du cycle.
- B Quatre : deux ovules par ovaire.
- C En général un.

## En Suisse, la majorité sexuelle (âge de protection) est fixée à ...

3

- A 14 ans.
- B 16 ans.
- C 18 ans.

## Flirter, c'est ...

4

- A Faire comprendre à une personne par des regards, des sourires, des mots qu'on la·le trouve attirant·e.
- B Montrer à une personne qu'elle nous plaît jusqu'à ce qu'on sorte ensemble.
- C Le fait que deux personnes couchent ensemble sans avoir de relation amoureuse.

## Qu'est-ce qu'une coupe menstruelle ?

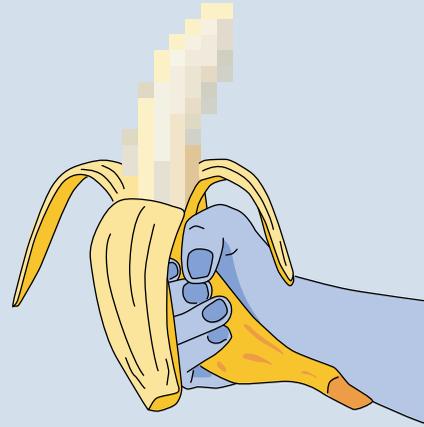
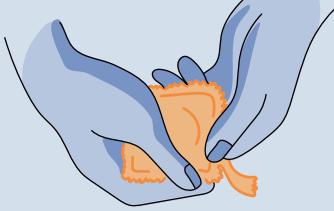
5

- A Une sorte de thé qui soulage les douleurs lors des règles.
- B Un objet en silicone qui recueille le sang des règles dans le vagin.
- C Un instrument gynécologique.

## Combien de temps dure le sexe ?

6

- A 7 minutes.
- B Au minimum une heure.
- C C'est très variable selon les personnes – L'essentiel est toujours le plaisir !



### Le coït interrompu ...

- A Est une méthode de contraception sûre.
- B Est une méthode de contraception adaptée à partir du moment où on s'exerce beaucoup et qu'on a la maîtrise.
- C Ne protège ni des IST, ni d'une grossesse.

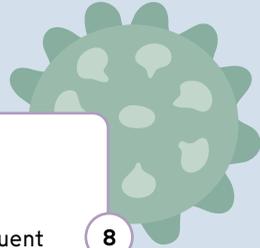
7



### À quoi reconnaît-on une IST ?

- A À une grande envie de manger.
- B Seulement par un dépistage, car les IST ne provoquent le plus souvent aucun symptôme évident.
- C Aux poils qui poussent sur les parties génitales.

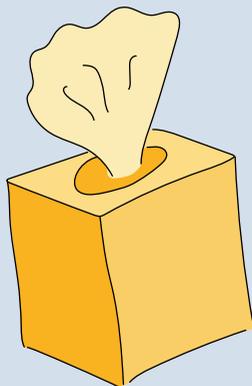
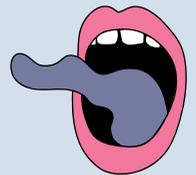
8



### Que dois-je faire si j'ai eu des rapports sexuels non protégés ?

- A Je vais chercher conseil dans un centre de santé sexuelle dès que possible.
- B Je me renseigne immédiatement sur la contraception d'urgence.
- C Je me renseigne immédiatement sur la PEP (traitement d'urgence contre le VIH).

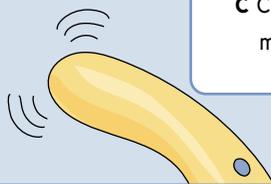
9



### Un porno ...

- A Est une représentation d'actes sexuels dans des films, des photographies et des écrits.
- B Montre comment la sexualité fonctionne dans la réalité.
- C C'est une représentation d'actes sexuels que tout le monde trouve excitante.

10



- 10 A voir chapitre « Médias »
- 9 Les trois propositions sont justes. A (dans tous les cas), B (lors de rapport sexuel avec pénétration/encerclement), C (lors de rapport sexuel avec pénétration/encerclement ou par voie anale) (voir chapitres « IST et « Contraception »)
- 8 B voir chapitre « IST »
- 7 C voir chapitre « Contraception »

- 1 A voir chapitre « Qui suis-je ? »
- 2 C voir chapitre « Corps »
- 3 B voir chapitre « Relations »
- 4 A voir chapitre « Relations »
- 5 B voir chapitre « Corps »
- 6 C voir chapitre « Quest-ce que le sexe ? »

### RÉPONSES

# Impressum

**ÉDITRICE** : SANTÉ SEXUELLE SUISSE, [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch) |

Cette brochure a été financée par : Office fédéral de la santé publique (OFSP)

**RÉDACTION ET DIRECTION DE PROJET** : Céline Berset, Daniela Enzler (SANTÉ SEXUELLE SUISSE)

**AVEC L'EXPERTISE DE** : Markus Trachsel (du-bist-du), Annelies Steiner (anc. SSCH), Eva Rebholz (Iilli), Stefania Maddalena (SSCH), Sophie Huguenin (Génération Sexualités Neuchâtel), Vittoria Burgunder (anc. Réseau Jeunes de SSCH), Caroline Jacot-Descombes (SSCH)

**COLLABORATION SCIENTIFIQUE ET RELECTURE MÉDICALE** : Prof. Dr. med. Sibil Tschudin (Clinique pour femmes, Hôpital universitaire de Bâle), représentation des organes génitaux : Dr. Céline Brockmann et Maéva Badré (Bioscope, UNIGE), VIH/IST : Dr. med. Benjamin Hampel (Santé Sexuelle Zurich, Checkpoint Zurich)

**RELECTURE** : Lea Dora Illmer (chercheuse en études de genre, journaliste freelance)

**RELECTURE DE LA VERSION FRANÇAISE** : Nadia Ben Said (SANTÉ SEXUELLE SUISSE)

**ADAPTATION FRANÇAISE** : Dorette Fasoletti (Dr. ès lettres, traductrice freelance)

**DESIGN** : nach morgen, [www.nachmorgen.de](http://www.nachmorgen.de)

**IMPRESSION** : Werner Druck & Medien AG, [www.wd-m.ch](http://www.wd-m.ch)

**FOTOS** : iStock.com/monkeybusinessimages (p. 2/11) | Jürgen Fälchle – stock.adobe.com (p. 2/28) | iStock.com/cofotoisme (p. 2/33) | iStock.com/pixelfit (p. 2) | iStock.com/vorDa (p. 2/11) | Mark Brunner via Getty Images (p. 4) | iStock.com/hajdukstanko (p. 5–9) | iStock.com/Jacob Ammentorp Lund (p. 10) | iStock.com/FOTOGRAFIA INC. (p. 11) | iStock.com/bykovski (p. 12) | iStock.com/martin-dm (p. 13) | Darstellungen Sexualorgane © 2019 R. Dewaele (Bioscope, Unige), J. Abdulcadir (HUG), C. Brockmann (Bioscope, Unige), O. Fillod, S. Valera-Kummer (DIP), [www.unige.ch/ssi](http://www.unige.ch/ssi) (p. 18–21) | iStock.com/FilippoBacci (p. 26) | iStock.com/Grapelimages (p. 27) | Irina Polonina – stock.adobe.com (p. 29) | iStock.com/Lyamport Galina Vyacheslavovna (p. 30) | iStock.com/kmatija (p. 33) | iStock.com/beavera (p. 35) | iStock.com/filadendron (p. 36) | iStock.com/joecicak (p. 39) | iStock.com/cokada (p. 50) | Fabio Principe – stock.adobe.com (p. 52)

**ILLUSTRATIONS** : Jane Schüller (p. 16), Jana van Thiel (p. 14), Jonas Cleve (p. 6), Autres : nach morgen

**ÉCRITURES** : « Munken Sans » – Laurenz Brunner, [lineto.com](http://lineto.com) | « Sriracha » – Cadson Demak | « Aktiv Grotesk », Dalton Maag

**TIRAGE ET PARUTION** : 80'000 (ALL), 15'000 (FR), 5'000 (IT), premier tirage 2021.

**UN MERCI TOUT PARTICULIER À LA COMMISSION LGBTI DE SSCH** : Camille Béziane (Les Klamydia's), Sarah Gloor (Queeramnesty), Florent Jouinot (Aide Suisse contre le Sida), Markus Trachsel (du-bist-du) ; Andreas Lehner (Aide Suisse contre le Sida) ; faseg (association professionnelle pour la santé sexuelle dans le conseil et l'éducation) : Linda Bär, Bettina Roth et Simone Bringold ; ALECSS (spécialistes en santé sexuelle) : Jaqueline Zosso ; Dominique Müller (enseignante en biologie) ; Emmie Stemmer (sexologue) ; Johannes Rück (pédagogue média) ; Dr. med. Katharina Höflich ; les enseignant·es et les élèves qui nous ont soutenu·es lors des évaluations des groupes cibles.

Vous trouverez cette brochure ainsi que du matériel d'information et d'intervention sur notre shop en ligne : [shop.sante-sexuelle.ch/fr/home](http://shop.sante-sexuelle.ch/fr/home)



[shop.sante-sexuelle.ch/fr/home](http://shop.sante-sexuelle.ch/fr/home)

ETHEYTHEM HEYSHEHE  
ETHEYTHEMHEYSHEHET  
EYTHEMHEYSHE HETH  
YSHEHETHEYYOUSSHEHE  
EY THEMHEYSHEHETH  
EHETHEYTHEM HEYS  
EYTHEMHEY SHETHE  
HEHETHEYTHEMHEYSHE  
THEYTHEMHEYSHEYOU  
ETHEY THEMHEYSHEH  
THEMHEYSHEHETHEYH  
MHEYSHEHETHEYHEYSH  
EY THEMHEYSHEHETH  
ETHEYTHEMHEYSHEHET  
EMHEY SHEHETHEYHE  
OUSHEHETHEYTHEM H  
HEHEYOUSHE HETHEY



HEY YOU