

HÉ LES GARÇONS



Direction du projet:	Marie-Jo Glardon, Unité de formation Profa, Lausanne.
Jeunes du Groupe pilote:	Jonas Brühlhart, Philippe Clavien, Lucien Jaggi, Sylvain Pool, Matthieu Robert.
Expert-e-s:	ARTANES (Association romande des animateurs et animatrices en éducation sexuelle), Pascal Morier-Genoud (Groupe sida Neuchâtel), Christian Mounir (SSJ Genève, Pdt ARTANES), Eva Palasthy (Service de la Formation professionnelle, Lausanne), Liliane Amman (AJDAES), Liliana Debrot (APESE), Dr Pierre-André Michaud (UMSA Lausanne), Dresse Madeleine Rüedi-Bettex, Giorgio Comi (INOLTRE).
Lectorat et consultation:	Association jurassienne des animatrices en éducation sexuelle, Association APESE, GIS Neuchâtel, Groupe Jeunes Gays Lausanne, Groupe sida du Valais romand, Service de Santé de la Jeunesse de Genève, Service du planning familial et d'éducation sexuelle de Fribourg, Service d'éducation sexuelle de Profa Lausanne.
Remerciements:	Mesdames et Messieurs les Docteurs P. Bouvier, J. Martin, G. Demierre, J.L. Baierlé, A.M. Maurer. Ainsi que: Christine Maquelin, Jean-Philippe Jacques, Pierre Felber, Monique Weber, Martine Rigo, Bastien Scheder, Anne-Marie Henchoz, Claude Freymond, Catherine Donnet, Béatrice Jordan, Karine Gavillet, les centres de planning familial et les antennes sida de Suisse romande.
Rédaction:	Nicolas Berlie, Martine Clerc, Marie-Jo Glardon.
Maquette:	Graphic Partners (Renens).
Photos:	Photoslog: Ecole de photographie de Vevey, Lucien Jaggi, Pascal Morier-Genoud, Francesco Gilardi.
Illustrations:	Ben (Genève) avec Jonas Brühlhart (scénario).

Soutien financier :



Voici un magazine qui tente de poser honnêtement le point de vue masculin sur les questions sexuelles qui se posent au moment de la puberté et de l'adolescence. C'est le fruit d'échanges, de réflexions, de discussions entre le monde de l'éducation sexuelle et de la prévention et les jeunes du groupe pilote qui a été constitué pour le réaliser.

On y trouve :

- des informations incontournables - qu'on peut toujours consulter et avoir sous la main au moment où on en a besoin
- des points de vue qui se discutent - car on est loin d'être tous du même avis sur des thèmes aussi personnels
- des témoignages en référence à des expériences des uns pouvant servir à celles des autres
- des idées pour échanger, communiquer, faire le point avec les copains, les amis, les filles, LA fille, les parents, les parents des copains, d'autres adultes, des grands frères et des petites soeurs...

HÉ LES GARÇONS est là pour informer mais aussi pour faire parler. Les débuts de la vie sentimentale s'accompagnent de lacunes dans l'information, de doutes sur soi-même et de questions sur l'autre. Nous ne prétendons pas tout traiter, tant le sujet est inépuisable. Il inspire les artistes, les chansonniers, les humoristes, les poètes, et représente une partie importante de l'histoire de chaque personne. Nous vous proposons simplement de considérer les débuts de la vie amoureuse comme une occasion d'apprentissage, de découvertes, de communication, un moteur pour apprendre à vivre toujours mieux.

Avec nos amitiés
L'équipe de réalisation

HÉ LES GARÇONS SOMMAIRE



S O M M A I R E

4 Le corps des garçons à la puberté

9



A mon avis
Bien dans sa peau, facile à dire!

10 Nouvelles donnees dans les relations

11 Attirances

13



A mon avis
Trouver son style

15 Les rapports sexuels

19



A mon avis
Amour? Plaisir? Procréation?

21 Emotions au pays des extrêmes

23 Se protéger, protéger l'autre

29 Préservatif mode d'emploi

30



A mon avis
Exprimer ses sentiments

31 Les droits et la loi

36 Adresses

38 Index

Le corps des garçons à la puberté



L'espèce humaine a la particularité de mettre un certain temps pour arriver à l'état d'adulte. Entre la naissance et l'âge où ils peuvent se reproduire, les enfants vivent une longue période durant laquelle ils grandissent et se développent avec pour appui principal les parents, les adultes et la famille. A la puberté, une série de changements physiques et psychologiques enclenchent une nouvelle phase de vie, l'adolescence, durant laquelle les jeunes vont devenir progressivement autonomes.

La taille et le poids augmentent très vite, en même temps que les organes de la reproduction se mettent en état de fonctionner. Durant l'enfance, le rythme de la croissance reste modeste et les organes génitaux ne grandissent pratiquement pas. Pendant les trois à quatre ans que dure la puberté, on est en pleine accélération. La taille peut prendre jusqu'à 1 cm par mois. Les organes génitaux grossissent et changent d'apparence.

A l'intérieur du corps, les hormones sexuelles sont aux commandes : une série de messages enclenchent la fabrication en doses importantes de l'hormone masculine appelée **testostérone**. Elle est à l'origine de changements psychologiques et physiologiques.

Entre autres actions, elle provoque l'apparition des signes extérieurs de la masculinité :

- des transformations physiques : poils sur le pubis et moustache, puis, plus tard, dans l'aisselle, au menton, mue de la voix, développement du squelette et des muscles
- la peau sécrète davantage de sébum (corps gras), à l'origine des boutons et des points noirs
- la transpiration et les odeurs corporelles changent
- les testicules grossissent et le pénis s'allonge. Les organes génitaux commencent à fabriquer du sperme.

Ces phénomènes créent des surprises, souvent excellentes, parfois inquiétantes - comme avoir les seins qui gonflent un peu ou avoir des testicules asymétriques (pourtant oui, tout cela est normal!).

Et que faire des émotions et des sensations nouvelles qui surgissent, accompagnées de nouveaux désirs, de changements d'humeurs, d'expériences uniques ? Quand le corps change, tout change et à quelque part, le corps commande aussi le cœur.

Ce chapitre se limite à ce qu'il faut savoir et qu'on n'ose pas toujours demander sur les aspects physiologiques du développement des fonctions sexuelles.



Est-ce que je suis normal ?

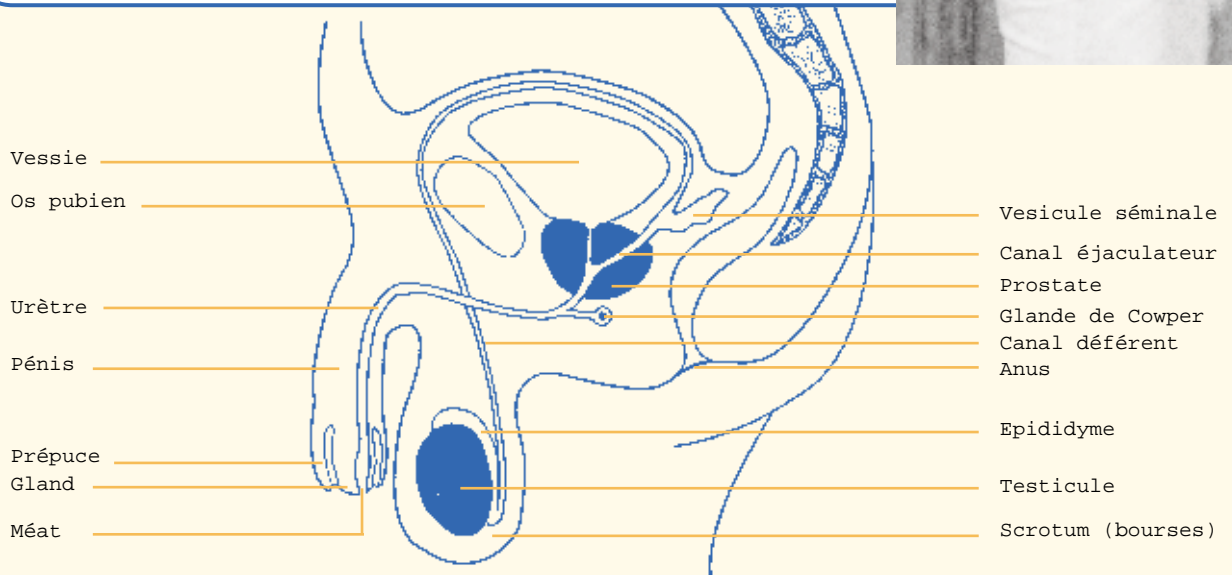
C'est la question N° 1 de beaucoup de jeunes au moment de la puberté. Les changements arrivent pêle-mêle - ceux qui tardent à venir, ceux qui vous tombent dessus sans crier gare. Comment vérifier si on est conforme ?

Heureusement, ou malheureusement, il n'existe pas un scénario unique de développement. Les uns vont avoir mal aux os à force de grandir, mais sans que le moindre poil de barbe ne surgisse. D'autres auront des boutons, en réaction à une sécrétion plus prononcée de l'épiderme causée par le travail hormonal. La manière dont les différents signaux du corps apparaissent, leur importance, les effets qu'ils provoquent, varient énormément d'une personne à l'autre.

L'âge du début de la puberté varie aussi d'une personne à l'autre. En moyenne, les garçons commencent leur puberté un à deux ans plus tard que les filles, soit à partir de 11 à 12 ans. Mais certains garçons commencent beaucoup plus tôt ou au contraire seulement à partir de 15 ans. Cela est avant tout lié à des facteurs génétiques (hérités des parents).

La réponse est donc : Il est normal de se demander si on est normal. Rien de plus normal, de se renseigner auprès d'un garçon plus âgé, de parler à un ami, de consulter un médecin, histoire d'en savoir plus ou de se rassurer si nécessaire ...

Les organes génitaux masculins



scrotum (bourses)

poche de peau (une de chaque côté) contenant le **testicule** et l'**épididyme**

canal déférent, canal éjaculateur, urètre, méat

noms qualifiant les différentes parties des canaux par lesquels passe le sperme dans son parcours allant des testicules jusqu'à l'extrémité du pénis

prostate, vésicule séminale, glande de Cowper

glandes contribuant à la formation du sperme et à la lubrification de son parcours

pénis

organe par lequel l'homme urine et éjacule - lors de l'érection, il grandit, gonfle et se durcit

gland

extrémité renflée du pénis

prépuce

peau recouvrant le gland

Sperme, spermatozoïdes & Cie

On confond souvent sperme et spermatozoïdes. Et on se fait volontiers des idées très fausses sur les quantités. Le volume d'une éjaculation de sperme est assez modeste alors qu'en revanche le nombre de spermatozoïdes y est impressionnant! Une éjaculation produit en moyenne guère plus de 2 à 4 ml de sperme. Le **sperme** est formé essentiellement d'un liquide visqueux, le **plasma séminal**, qui contient environ 100 millions de **spermatozoïdes** par ml. En volume, la masse des spermatozoïdes représente toutefois moins de 2% de la masse totale du sperme éjaculé.

Formation du sperme

La plus grande partie du sperme est sécrétée au moment de l'éjaculation par plusieurs **glandes** qui se trouvent sur le parcours allant des testicules jusqu'à l'entrée du pénis.

Il est constitué de protéines, de sucres, de corps gras, de sels minéraux, de vitamines.

Pénis / verge

PENIS / VERGE

Le pénis (ou la verge) est la partie du corps à laquelle la majorité des garçons pense le plus. Toute la région génitale est sensible, et occupe une partie de notre imaginaire en même temps qu'elle suscite des sensations particulièrement fortes.

Le gland qui constitue l'extrémité du pénis est recouvert d'une peau élastique appelée le prépuce. A la base du gland, se trouvent souvent de minuscules points blancs tout à fait normaux. Ce sont des sécrétions de glandes. Les garçons et les hommes non circoncis ont intérêt, lors de leur toilette intime, à découvrir le gland pour enlever les dépôts blanchâtres qui ont tendance à s'accumuler à cet endroit et qui peuvent être irritants à la longue.

La taille du pénis est également une préoccupation majeure, car la plupart des jeunes craignent qu'elle soit inférieure à celle des autres. La croissance des

organes génitaux se termine vers 20 ans. Le pénis en érection d'un homme adulte mesure en général entre 13 et 15 cm (mesuré depuis l'os du pubis jusqu'à l'extrémité du gland en tirant le pénis en avant). Chez moins de 10% des hommes, la dimension sort de cette moyenne (plus courte ou plus longue). Au repos, par contre, les différences sont beaucoup plus importantes, et ces différences peuvent aller du simple au double. La grandeur du pénis dépend aussi de la température : elle sera plus grande à la sauna que dans l'eau froide. Précisons encore qu'il n'y a pas de relation entre la taille du pénis et celle de certains membres du corps (le nez, les mains, les jambes...). Et surtout : l'épanouissement sexuel d'un couple ne dépend pas de la taille du pénis. Le vagin des femmes est élastique et s'adapte à la forme du pénis.

Circoncision

CIRCONCISION

La circoncision est une petite opération qui consiste à enlever le prépuce (peau élastique qui recouvre le gland) lorsque les garçons sont encore bébés. En dehors de cas médicaux particuliers, la circoncision est un rite religieux ou culturel, ou encore une mesure d'hygiène décidée par les parents.

Lorsque le prépuce est enlevé, le gland devient moins sensible au frottement des habits. Concernant le frottement sexuel, l'opinion la plus répandue est que cette modification ne change pas grand chose, étant donné que le plaisir est gouverné par le cerveau et non par l'épiderme.

Testicules

TESTICULES

Les testicules grossissent à la puberté, et deviennent une zone érogène sensible. Comme le visage ou d'autres parties du corps, ils ne sont généralement pas symétriques, donc il est normal d'en avoir un plus

gros que l'autre. C'est dans les testicules que sont produits la testotérone (hormone sexuelle mâle) et les spermatozoïdes. Le stock de spermatozoïdes contenu dans les testicules se renouvelle durant toute la vie.

Erection

ERECTION

Dès le plus jeune âge, les garçons ont des érections et voient leur pénis se dresser dans certaines circonstances. On le constate déjà avec les bébés au moment de la toilette. A la puberté, les érections se font plus nombreuses, et elles ne sont généralement pas contrôlées par la volonté. Elles sont assez souvent liées à des pensées érotiques, des images ou des rencontres excitantes. Certaines érections peuvent aussi être provoquées par des circonstances non érotiques et imprévisibles, comme un exercice sportif,

une différence de température, la vibration d'un moteur...

Quant aux érections nocturnes, elles concernent les hommes durant toute leur vie. Durant le sommeil « paradoxal » (les phases durant lesquelles on rêve), le pénis se met en érection. Souvent (mais pas toujours) cette érection peut aboutir à une éjaculation qui a lieu pendant le sommeil et qui peut être accompagnée de rêves érotiques. On peut donc se trouver en érection au réveil.

Qu'est-ce qui se passe lorsque le pénis n'est pas droit ?

Aucun sexe ne ressemble exactement à un autre. Sur les schémas, on le dessine droit et dressé à la verticale en érection. En réalité, beaucoup d'hommes ont le sexe orienté d'un côté. Il peut arriver que le pénis en érection prenne une forme courbée qui va jusqu'à gêner les relations sexuelles dans certains cas. Une consultation médicale auprès d'un urologue permettra de se faire conseiller utilement.

Muscler, faire grandir ou grossir le pénis : Est-ce possible ?

Le pénis n'est pas un muscle et on ne peut pas modifier sa taille. Les opérations, ou entraînements miracles qui sont offerts dans des publicités à ce sujet profitent plus à ceux qui les vendent qu'à ceux qui les achètent. Au plus, les interventions agissent sur la taille du pénis au repos, mais pas en érection.



Ejaculation

EJACULATION

L'éjaculation est l'expulsion du sperme par le pénis en érection (voir aussi : sperme, spermatozoïdes & Cie). Elle s'accompagne généralement d'un orgasme (sensation de détente et de plaisir). Les premières éjaculations qui surviennent à la puberté signalent que les organes de la reproduction sont désormais en état de fonctionner.

Les éjaculations nocturnes sont plus nombreuses à la puberté mais elles sont présentes dans la vie des

adultes également. Elles surviennent de manière inattendue. C'est un signal physique comparable à la menstruation des filles, qui signifie que le corps est en état de se reproduire. C'est aussi une source de plaisir, même s'il arrive que des garçons non prévenus se sentent tout gênés de ce qui leur arrive, par exemple durant leur sommeil, et n'en parlent à personne. En réalité, il s'agit simplement d'une bonne nouvelle!

Masturbation

MASTURBATION

La masturbation est une activité au cours de laquelle on recherche consciemment une érection et une éjaculation. Cette stimulation des organes sexuels est en général liée à des pensées, des images et des émotions. La masturbation est une expression normale de la sexualité qui remplit d'utiles fonctions.

Il existe toutes sortes d'anciens préjugés qui circulent encore sur ce sujet et sèment des doutes du genre : Est-ce que la masturbation nuit à la santé? Est-ce qu'elle rend sourd? Est-ce qu'elle diminue les perfor-

mances sportives? En réalité, la masturbation n'est pas dangereuse pour la santé et les organes sexuels ne « s'usent » pas! C'est seulement si on s'enferme dans cette habitude en imaginant ainsi pouvoir se passer de l'amour des autres qu'il peut y avoir problème. En réalité, la masturbation est une détente qui permet aussi de découvrir le fonctionnement de ses organes génitaux, le plaisir que le corps peut offrir, ses réactions à diverses stimulations physiques et psychologiques, et donc de se faire du bien. Elle rassure aussi : tout marche bien, ça fonctionne.

Hormones

HORMONES

Les hormones sont des substances chimiques qui commandent toutes sortes de fonctions dans l'organisme.

Ce sont des messages nécessaires au fonctionnement du corps. Les hormones sexuelles déclenchent les changements physiques et émotionnels de la puberté.

La testostérone est l'hormone sexuelle masculine sécrétée par les testicules et aussi un peu par les

glandes surrénales (c'est pourquoi on en trouve aussi chez les femmes). Elle est fabriquée en réponse à la stimulation de certaines parties du cerveau proches du siège des émotions (hypothalamus et hypophyse). Nécessaire à la production des spermatozoïdes, la testostérone influence aussi la taille, la croissance et le développement musculaire, la pilosité, la voix, l'épaisseur de la peau et les pulsions sexuelles.

Est-il possible d'uriner et d'éjaculer en même temps?

L'urine emprunte le même chemin que le sperme, c'est-à-dire l'urètre. Pourtant il est impossible d'uriner et d'éjaculer en même temps, car lorsque l'éjaculation se produit, l'orifice de sortie de la vessie se contracte et se ferme automatiquement. Donc, même si la vessie est pleine, l'éjaculation a lieu sans uriner.



Est-ce que les filles se masturbent aussi?

Les filles sont souvent plus discrètes sur ce sujet que les garçons, qui, eux, auront au contraire tendance à exagérer leurs exploits devant leurs copains. Selon les sondages, beaucoup de filles le font, mais un peu moins souvent que les garçons. Le sentiment de gêne est aussi lié à la pudeur, à ce qu'on désire garder pour soi. Cette gêne, les garçons aussi peuvent l'éprouver.

Est-ce que c'est vrai qu'on doit avoir une érection pour bien se laver?

Non. Ce qui est nécessaire lorsqu'on se douche, c'est de découvrir le gland (plisser le prépuce) pour le nettoyer. Les garçons circoncis ont le gland déjà dégagé, mais les autres doivent le faire.



Fertilité

FERTILITE

On est potentiellement fertile dès qu'on est pubère. Tout rapport sexuel, même le premier, peut provoquer la fécondation d'un ovule, par l'un des millions de spermatozoïdes contenus dans le sperme. La cellule mâle (le spermatozoïde) et la cellule femelle (l'ovule) apportent chacune la moitié des informations gé-

tiques héréditaires des deux parents. Elles fusionnent au sein du noyau de l'oeuf fécondé, le premier stade de l'embryon.

La capacité de reproduction d'un homme repose sur la qualité et la quantité de ses spermatozoïdes. On peut la vérifier par des moyens médicaux (spermogramme).

Questions et doutes

QUESTIONS ET DOUBTES

Beaucoup de garçons ont des questions qu'ils n'osent pas poser à propos des organes sexuels ou des problèmes qu'ils peuvent rencontrer. Pourtant, il existe des sources d'information. Sur www.ciao.ch, on reçoit une réponse sympa et compétente à toute question qu'il

est possible de poser par écrit. Les garçons ont moins l'habitude d'aller chez le médecin que les filles. Mais ils peuvent aussi consulter un urologue pour un contrôle. Les centres de planning familial reçoivent aussi des garçons et sont prêts à répondre à leurs questions.



La mienne est plus petite que la tienne?

C'est une curiosité bien naturelle que de comparer sa verge à celle des autres. Il vaut mieux faire des comparaisons avec des copains plutôt qu'avec des images déformées par des trucs de caméra porno.

Les différences de taille sont plus importantes lorsque le pénis est au repos que lorsqu'il est en érection. Attention aux effets d'optique! Un pénis vu d'en haut a l'air plus petit que vu de face. Si on se regarde dans un grand miroir, et de face, on a bien des chances de constater que finalement on est comme tout le monde. Si on porte un caleçon serré, les organes sont compressés et il leur faut un moment pour se déplier. Ils se gonflent sous l'effet de l'eau chaude, de la douche, etc.

QUIZZ

Les mots sur la chose

A la puberté, les organes sexuels terminent leur **c.....**. La première **é.....** est le signe que le garçon est physiologiquement capable de se **r.....**. L'organe sexuel du garçon auquel on pense le plus s'appelle en bon français: le **p.....** ou la **v.....**, à qui on donne toutes sortes d'autres noms possibles et imaginables.

Sa partie supérieure s'appelle le **g.....** qui est recouvert par le **p.....** lorsque celui-ci n'a pas été **c.....**.

On ne peut pas utiliser partout le terme "couilles", même si tout le monde sait ce que ça veut dire. Chez le médecin, par exemple, on les appelle les **t.....**. C'est l'organe dans lequel sont fabriqués les **s.....** = les cellules mâles de la reproduction. Certaines manifestations mécaniques du fonctionnement sexuel masculin peuvent prendre par surprise un garçon qui n'est pas informé. Ce sont l'**é.....** spontanée et l'**é.....** nocturne.

Bien dans sa peau, facile à dire !

La première condition pour plaire aux autres est de s'accepter comme on est, avec le corps qu'on a.

Ceci dit, tout reste à faire pour y parvenir.

Difficile de se sentir d'emblée à l'aise avec un nouveau corps qui pousse. Impossible de correspondre aux standards d'excellence des vedettes dont les filles affichent le poster dans leur chambre.

Alors qu'est-ce qui peut aider ?

Du vécu, svp.

Ça m'arrive de me sentir moche, et nul en plus. Je sais que c'est plutôt dans la tête que ça se passe. Mais ça n'aide pas beaucoup de le savoir.

A l'école, j'ai souffert. J'étais boutonneux, plutôt gros. On se foutait de moi. Quand j'ai commencé l'apprentissage, je me suis trouvé avec des gens tout différents, plus adultes quoi.

Je fais attention à mon look. Je cherche des habits qui cachent ce que je n'aime pas et montrent ce que j'aime. Et j'aime bien me déguiser aussi.

J'étais du style squelette à grosse tête. Pas drôle, quoi. Je me suis mis au foot et j'ai arrêté de me regarder le nombril. A l'entraînement, tu peux te muscler, sentir tes progrès. C'est nettement mieux que de se poser des questions face au miroir. Et en plus, on est avec des copains qui ne s'arrêtent pas à ton physique.

Depuis que j'ai rencontré ma copine, mon physique est moins un problème. Je sais qu'elle me trouve pas mal et je finis par y croire.

Mon avis ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Nouvelles donnees dans les relations

Avec les parents

Les relations avec les parents changent souvent de façon spectaculaire au moment de l'adolescence. On vit d'autres histoires qui sortent du cercle de la famille, et échappent à leur contrôle. Même si l'on reste proche de sa mère et de son père, on n'a plus forcément envie de « tout leur dire ». Ça peut les surprendre et les choquer. Il y a comme des confrontations dans l'air.

De part et d'autre, il faudra un temps d'apprentissage pour s'entendre à nouveau.

Côté parents :

considérer la volonté d'indépendance et d'espace privé comme quelque chose de positif.

Côté ado :

se mettre un peu à la place des parents lorsqu'ils se font du souci. C'est tellement vite arrivé de faire l'inverse de ce qu'ils font ou disent, juste pour les provoquer, les mettre en rage.

Les étapes de l'autonomie peuvent se discuter avec les parents au fur et à mesure que leurs enfants grandissent. Ce sont des occasions de redéfinir qui décide de quoi.

Tout le monde a vécu un certain nombre de palabres à propos de l'heure de rentrée le samedi soir. Mais la négociation avec les parents ne s'arrête pas là. Elle touche aussi les moyens financiers, la participation au travail ménager, les projets d'avenir. La discussion est donc bien utile de part et d'autre.



Avec les copains

À l'adolescence, les relations sociales s'intensifient. Les copains prennent une grande importance, et les amitiés qui se créent sont en général plus durables que celles de l'enfance.

Il est parfois difficile de lier connaissance directement : on peut être intimidé, pas très sûr de soi. C'est souvent au sein d'un groupe de copains qu'on crée ses premières relations indépendantes. Ensuite, des relations plus personnelles et choisies s'installent tout naturellement. À travers l'amitié, on va donner le meilleur de soi-même, en s'intéressant aux autres.

Dans le groupe, on s'intègre, mais on a en même temps besoin de s'affirmer et de se démarquer. Cette exigence passe souvent par une plus grande attention à son apparence : ce n'est plus maman qui achète ses fringues, on y met son grain de sel. Il faut s'arranger pour ne pas faire tache, avoir les bonnes baskets, les bonnes marques, la bonne coiffure. Certes ça ne fait pas tout, et si c'est « vital » pour certains, d'autres parviennent à trouver leur style sans utiliser des moyens qui vident le porte-monnaie à la vitesse grand V. Le but est évidemment de se sentir mieux dans sa peau pour affronter les autres.

Un ami c'est :

- quelqu'un qui m'aime bien
- qui croit en moi
- qui me dit toujours la vérité
- qui n'est pas jaloux de moi
- dont l'opinion m'importe vraiment
- qui sait garder un secret
- qui me fait découvrir des trucs
- qui n'hésite pas à me signaler quand je déconne
- qui écoute les confidences
- avec qui je suis sur la même longueur d'onde
- sur qui je peux compter
- qui s'intéresse à moi
- qui peut me conseiller
- avec qui je me marre
- qui prendra ma défense

Attirances



Pour les garçons

A l'adolescence, il peut arriver qu'on ressente une attirance pour un ami, une personne du même sexe que soi. Des amitiés platoniques au départ peuvent conduire à des relations plus passionnées, voire chargées de sensualité. Ces expériences sont souvent passagères, et on dit qu'elles accompagnent en fait la découverte de sa masculinité par l'adolescent, la reconnaissance de son corps à travers le corps de l'autre. Elles ne déterminent pas la sexualité adulte. Elles n'empêchent par ailleurs pas d'être simultanément attiré par le sexe opposé.

Il arrive aussi que ces attirances évoluent vers une véritable préférence sexuelle. Et si la découverte de sa propre homosexualité se fait en général très tôt, au début de l'adolescence, il faut un temps de maturation jusqu'à ce qu'elle se confirme.

L'orientation homosexuelle n'est pas toujours facile à vivre. En effet, malgré une salubre évolution des mentalités au cours des dernières décennies, il n'est pas aisé d'assumer son homosexualité dans une société qui tolère mal les minorités.

Un jeune qui se découvre homosexuel est confronté à de redoutables questions :

- Suis-je normal ? Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi ?
- Comment vont réagir mes parents si je leur en parle ? Vont-ils continuer à m'aimer ?
- Puis-je changer ?
- Puis-je espérer une vie affective épanouissante ?
- Trouverai-je un compagnon de vie ?
- Et n'aurai-je jamais d'enfant ?

Comment savoir si je suis homo ?

Eprouver de l'intérêt, voire de l'attrait pour quelqu'un du même sexe n'est pas anormal. Beaucoup de personnes l'ont ressenti au moment de l'adolescence. Pour certains, cette préférence peut s'affirmer et devenir évidente au fil du temps. Etant donné les préjugés ambiants, il y a tout un chemin à parcourir pour vivre en harmonie et affirmer cette orientation, même si elle n'est pas si rare qu'on le croit.

On trouve toutes sortes d'informations intéressantes à ce sujet dans la brochure **Être soi-même : Brochure à l'intention des Jeunes Gays, Bis et lesbiennes et de leur entourage** (Aide Suisse contre le Sida, 1997).

Commande gratuite : Sida Info Doc, tél. 031-318 32 70

Ces questions ne reçoivent pas de réponses théoriques, établies une fois pour toutes. Les personnes appelées à vivre leur homosexualité sont confrontées aux mêmes difficultés que les autres pour trouver leur chemin dans les rencontres amoureuses et les différentes formes de relations qui en découlent. Leur parcours ne sera pas forcément simple, vu qu'il existe aussi des personnes bisexuelles (entretenant des relations amoureuses avec les deux sexes). Lorsqu'on fait partie d'une minorité, il est encore plus nécessaire de se dire : « J'assume ma personnalité et je crois en ma valeur sans attendre que les autres le fassent à ma place ».

Une chose est sûre : il est normal d'avoir des doutes, et souvent angoissant de vouloir y répondre tout seul. Plutôt que de ruminer, il faut alors arriver à en parler, que ça soit avec une personne de confiance de son entourage ou en s'adressant à des lieux de conseil. C'est bien souvent la seule façon d'avancer. Il existe plusieurs groupes de jeunes gays en Suisse romande, qu'on peut contacter pour en savoir plus (*voir adresses p. 37*).

Martin
Membre du groupe « Jeunes » de Vogay,
Lausanne (*voir adresses p. 37*)

Dans le groupe des Jeunes gays, bis et lesbiennes, j'ai avant tout trouvé un endroit où parler, rencontrer et échanger. Ici, je peux poser des questions que je ne pourrais jamais poser ailleurs. Avec mes parents, par exemple, je ne peux pas me confier comme avec des gens de mon âge. Et à l'école, je n'avais plus du tout le contact. Quand ils ont appris que j'étais homo, ils se sont mis à m'embêter, à me harceler. Je me suis retrouvé rejeté dans mon coin. Fréquenter le groupe, ça m'a permis de commencer à m'accepter tel que je suis et aussi de m'amuser. J'ai repris goût à la vie, et à faire des choses avec des gens que j'aime bien et qui m'aiment bien aussi.

J'apprécie aussi qu'on s'ouvre en invitant les familles des membres. Comme ça, nos parents vont pouvoir se rencontrer, échanger. C'est quelque chose qui permet d'avancer. Si je fais un pas dans l'acceptation de mon homosexualité, mes parents vont commencer à m'accepter eux aussi, donc ça va me renforcer, je vais pouvoir faire un pas de plus... Idem avec les amis : je ne vais pas réussir à m'affirmer tout seul dans mon coin, mais à travers les contacts que j'ai avec les autres. C'est génial de pouvoir se rencontrer entre gays, mais c'est encore mieux si ça peut se passer aussi avec les autres.



Attrirances

Pour les filles

Avec les filles, les relations changent de style. Il y a du sexe dans l'air. On se sent moins à l'aise avec elles. Elles semblent lointaines, différentes, plus mûres (en tout cas elles le disent). Il y a les bûcheuses, les superficielles, les sexy, les bêcheuses. Ça fait toujours du bien de leur coller une étiquette, comme ça on sait à qui on a affaire sans devoir les approcher de trop près...

Pour s'approcher, justement, il faut trouver la manière. On est bien loin des petites copines du jardin d'enfant. Les choses se compliquent, on est attiré, ému, un peu nerveux. Une amitié plus intense, plus « sérieuse » peut devenir problématique. Tout cela, parce que désormais il y a du sexe dans l'air : séduction, désir de plaire, peur de déplaire, drague... Les sentiments vis-à-vis des filles sont partagés entre le rejet et la fascination, la timidité et le désir de séduire, l'envie et la peur de se sentir amoureux, de plaire, de rechercher une complicité sensuelle... De plus, le garçon peut sentir une pression à pousser un peu vite les caresses avec une amie, pour ne pas être le dernier à « l'avoir fait », il va à son tour faire pression sur son amie, par la persuasion ou le chantage. La pression peut aussi venir de son amie : « si je ne fais rien, elle va me trouver nul ». Le défi est encore plus sérieux si, par-dessus le marché, le garçon se sent obligé d'assurer, de prendre les initiatives, et d'avoir l'air de tout savoir.

Le jeu présente donc des difficultés, mais il a l'avantage d'être passionnant. Là aussi, chacun vivra des étapes qui lui permettront de faire le tri entre les sentiments contradictoires. Avec toujours la même ambition : rester le plus possible soi-même.



Je me sens obligé de

- parler de sexe comme un expert (même si les pornos codés sur Canal+ sont mes seules références)
- sortir avec une fille alors que je n'en ai pas franchement envie
- avoir l'air expérimenté et détendu même si je crève de trouille (= obligation d'assurer à tout prix)
- elle me regarde ? Donner l'impression que je n'en ai rien à foutre
- fumer une cigarette après l'autre pour avoir l'air dans le coup

Affirmer sa personnalité ou faire comme tout le monde ? Voilà une question qui se pose plus d'une fois dans les groupes de copains. A négocier au feeling – on n'a pas le mode d'emploi.

Trouver son style

Pour trouver son propre style avec les filles, on a intérêt à ne pas trop se laisser mettre sous pression.

Et à ne pas tout confondre.



Identité sexuelle :

sentiment personnel d'appartenir au sexe masculin (ou féminin)



Rôles sexuels :

attitudes et comportements que la plupart des personnes d'une culture considèrent comme étant appropriés pour un homme ou une femme.



Stéréotypes sexuels :

comportements typiques et rigides propres à chacun des sexes, exagération plus ou moins voulue des rôles sexuels.

Bien entendu, les signes extérieurs de la virilité et de la féminité peuvent bouger d'une personne à l'autre, d'une société à l'autre, de la ville à la campagne et au cours de l'existence... Il y a donc un réel espace pour les choix individuels. On n'est pas obligé de se conformer à un stéréotype pour être certain vis-à-vis de soi-même et des autres qu'on est véritablement un homme (ou une femme). Ouf, il est donc possible d'être un homme sans être un macho, de séduire même si on est timide. Une chance pour devenir vraiment soi-même.

Donc aucun problème ?

Par exemple : je suis 100% à l'aise en tant que garçon lorsque :

je rêve du grand amour j'ai besoin de tendresse

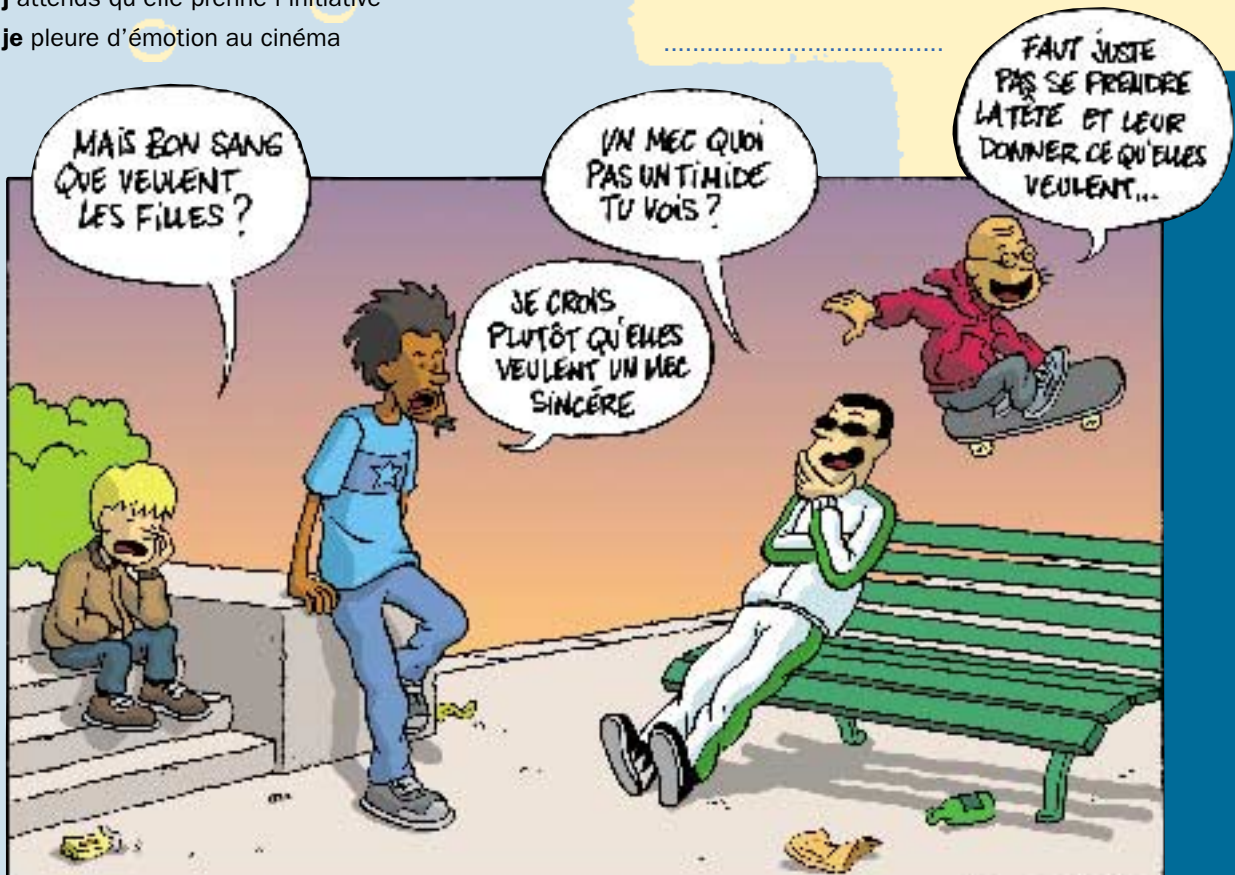
je songe à devenir éducateur de la petite enfance

je me maquille je rêve d'exploits sexuels

j'attends qu'elle prenne l'initiative

je pleure d'émotion au cinéma

Mon avis ...



Les 4 stéréo-listes

Jeu de société à proposer
dans un groupe de copains
et copines, un soir où on ne
sait vraiment pas quoi faire

**Se séparer en deux groupes :
les filles et les garçons.**

Consigne :
vous avez un quart d'heure
pour dire ce que vous pensez
de l'autre sexe.

A la fin du quart d'heure :
Le groupe se retrouve
pour échanger les listes.

Pour une prochaine partie :
il est permis de brasser les cartes
et de les distribuer différemment
aux équipes.

Et même d'en faire d'autres :

Reproches et félicitations
des filles aux filles

Reproches et félicitations

des garçons aux garçons

etc.

AVANTAGE D'ÊTRE UN GARÇON
selon les filles

AVANTAGES D'ÊTRE UNE FILLE
selon les garçons

INCONVÉNIENTS
D'ÊTRE UN GARÇON
selon les filles

INCONVÉNIENTS
D'ÊTRE UNE FILLE
selon les garçons

REPROCHES
des filles aux garçons

REPROCHES
des garçons aux filles

FÉLICITATIONS
des filles aux garçons

FÉLICITATIONS
des garçons aux filles

Les rapports sexuels



Les rencontres amoureuses sont des histoires de correspondance de désirs entre les partenaires qui se retrouvent tout à coup sur la même longueur d'onde.

Il y a de nombreuses premières fois dans l'expérience amoureuse. Le premier baiser, la première caresse, la première fois que l'on s'est retrouvé nu avec quelqu'un...

La relation amoureuse ouvre un monde de sensations et d'émotions qui se distillent tout au long de l'existence. Le même geste aura des effets complètement différents selon ce qu'on éprouve pour la personne avec laquelle il a lieu.

Pourtant, on passe un cap bien précis dans la vie lorsqu'on devient sexuellement actif. Avoir un rapport sexuel complet est une décision, même s'il arrive qu'on n'ait pas vraiment l'impression de l'avoir prise.

En Suisse, 40% des garçons disent qu'ils ont vécu leur premier rapport de manière occasionnelle (les filles sont un peu moins nombreuses

dans ce cas). Il arrive donc qu'on ne sache pas très bien comment on en est arrivé là. Mais le plus souvent, le premier rapport sexuel se passe dans le cadre d'une relation stable, et les partenaires en ont discuté auparavant.

Décider ou non de faire l'amour s'accompagne de nouvelles responsabilités. Lorsqu'on arrive au point où les corps se mélangent, il est vital d'avoir pensé aux conséquences, pour soi et pour l'autre.

C'est l'occasion de prendre conscience des valeurs sexuelles entre les partenaires. Les points de vue à ce sujet peuvent être fort différents. Chacun a son parcours personnel, son histoire familiale, sa culture. Alors, autant éclaircir les choses.

Des questions clés à discuter

RELATION

Que signifie faire l'amour pour toi, pour moi, pour nous ?

ENGAGEMENT

Est-ce que faire l'amour changera quelque chose entre nous ?

LIMITES

Respecteras-tu mon droit d'imposer des limites à nos relations sexuelles ?

Si quelque chose me déplaît, arrêteras-tu de le faire ?


SÉCURITÉ - RESPONSABILITÉ *

Sommes-nous au clair sur le Safer Sex ? Est-ce qu'on a pensé à une éventuelle grossesse ?

Qui est responsable de la contraception ?

**voir en page 23:*

« Se protéger, protéger l'autre »



Faire l'amour n'est pas seulement un acte physique. C'est souvent aussi un accord très fort entre deux personnes dans leur totalité, dans leur corps et dans leur âme. Tôt ou tard, on voudra connaître ce qu'en pense l'autre.

PARLONS-EN MÊME SI

- ON A L'AIR CON. « TCHEU LA HONTE! »
- ON A PEUR DE CHASSER LE ROMANTISME EN PARLANT DE SEXE
- ON NE VEUT PAS QUE L'AUTRE CROIE QU'ON NE « PENSE QU'À ÇA »
- ON NE TROUVE PAS LES MOTS
- ON NE SAIT PAS SI L'ENVIE EST RÉCIPROQUE

On sera toujours moins gêné pendant l'amour si on en a parlé avant. Et on pourra éliminer les malentendus ou les tensions – par exemple admettre si on n'est pas prêt à le faire!

Faire le premier pas et mettre des mots sur ses envies ne peut que pousser l'autre à s'exprimer également sur ses désirs et à partager ses sentiments. Ça vaut le coup, non ?



Acte sexuel

ACTE SEXUEL

En général, on entend par rapport sexuel complet les gestes et les mouvements provoquant la réunion des organes sexuels des partenaires. Entre les hommes et les femmes, cela implique la pénétration du pénis en érection dans le vagin, la montée du plaisir et de l'excitation due au rythme et au frottement, qui se ter-

mine par l'éjaculation de l'homme. Dans la pratique c'est une définition un peu réductrice car les amoureux inventent à leur manière toutes sortes d'étreintes et de caresses quand ils font l'amour. Avoir un rapport sexuel complet n'est donc pas la seule façon d'accéder au plaisir.

Préliminaires

PRÉLIMINAIRES

Les jeux érotiques – baisers, caresses et câlins – peuvent aussi mener à l'orgasme. Ils peuvent durer longtemps et aboutir à une satisfaction sans pénétration. Dans ces moments d'une grande intimité, on découvre le corps de l'autre, on explore ce qui lui procure du bien-être. On a envie de s'embrasser partout.

Caresser le ventre, les seins, les cuisses, le cou ou même les oreilles peut devenir jouissif. Les organes sexuels sont des zones érogènes, c'est-à-dire des zones particulièrement sensibles dont la stimulation procure du plaisir.

Excitation

EXCITATION

Tout le corps devient sensible, la moindre caresse, le moindre frôlement, procure des sensations électrisantes. Les rythmes cardiaque et respiratoire s'accroissent. Chez l'homme, cette excitation se traduit par un afflux du sang dans le pénis, ce qui provoque une érection. Le pénis se durcit, prend une teinte plus

foncée et atteint sa grosseur et sa longueur maximales. L'érection est prolongée par les caresses et le frottement. Chez la femme, le sang afflue vers la vulve et le vagin qui s'humidifient. Cette lubrification prépare la pénétration.

Jouir

JOUIR

Chez l'homme, l'orgasme coïncide en général avec l'éjaculation. Arrivé à un certain degré d'excitation, on jouit en même temps que jaillit le sperme. Ce stade ultime est atteint plus ou moins rapidement mais, une fois atteint, on ne peut pas se retenir. L'intensité de l'orgasme peut varier selon les circonstances. Seul ou à deux, la qualité du plaisir va dépendre des sentiments, des émotions, des circonstances...

L'excitation qui mène à la jouissance est un phénomène physique et psychique. Physiquement, chez

l'homme, le frottement du pénis stimule l'excitation, mais les contractions de l'orgasme viennent de l'intérieur et de tous les muscles qui entourent le sexe. Un point important à savoir face au préjugé selon lequel le préservatif tue le plaisir!

Après l'orgasme, suit une phase de détente lors de laquelle le pénis perd de sa rigidité et l'organisme semble ralenti. Souvent, une grande envie de dormir se fait sentir chez l'homme. Chez la femme, l'excitation retombe plus lentement.

J'ai 18 ans et je suis puceau. Que faire ?

- Tu ne veux pas le faire avec n'importe qui et tu n'as pas encore trouvé quelqu'un qui te correspond vraiment: donc tu attends. Quoi de plus normal ?
- Ne sors plus de chez toi. Rien de tel pour rencontrer quelqu'un !
- Il ne faut surtout pas que les autres le sachent. Invente n'importe quoi: l'aventure de vacances, c'est toujours une bonne idée. L'avantage: c'est invérifiable.
- Et alors, on ne fait pas l'amour comme on obtient sa majorité.
- Il n'y a pas de date limite à ce que je sache.
- Tu n'es pas le seul: 40 à 60% des jeunes gens âgés de 18 ans, n'ont pas encore eu de rapport sexuel (enquête suisse).

Le préservatif: qui va en parler ?

Bien sûr, on n'aborde pas le sujet de la capote comme on parle de la pluie et du beau temps. Il est difficile de le faire car la question de la prévention pose le problème de la confiance et de la fidélité mais aussi de la représentation que l'on se fait de l'acte sexuel :

« Si je lui parle du préservatif, elle va penser que je la trompe au premier contour, que je drague tout ce qui bouge... ».

Ou alors :

« Elle va croire que je n'ai pas confiance en elle, que je la prends pour une allumeuse. »

« Est-ce que ça va chasser le romantisme de la relation, la mécaniser ? »

Ces questions, on y songe. Mais le romantisme dure peu. Après l'amour sans protection, bonjour l'angoisse et les regrets !

Faire jouir

Le plaisir qu'on peut s'offrir mutuellement est lié à la capacité de sentir ce que l'autre éprouve. Il faut souvent plus de temps aux filles pour que l'excitation se développe chez elles et que le vagin s'humidifie. C'est pourquoi les caresses et l'ambiance sont si importantes pour le plaisir, qui peut être très intense au moment du rapport, même sans orgasme. L'orgasme féminin est provoqué par un double pôle déclenchant :

le clitoris et le vagin. Les femmes ont moins automatiquement que les hommes un orgasme au cours du rapport, particulièrement quand le clitoris n'est pas suffisamment stimulé - directement ou indirectement. L'orgasme peut aussi venir après, avec les caresses. Souvent, elles vont découvrir cet aspect du plaisir sexuel progressivement au fur et à mesure des expériences.

Pannes, éjaculation rapide

La crainte de n'être pas à la hauteur ou simplement l'excitation très forte peuvent entraîner de petites pannes dans le rapport sexuel : une difficulté d'érection (le sexe ne devient pas ou pas assez dur) ou une éjaculation prématurée. L'éjaculation rapide arrive assez souvent lors des premières expériences, en raison de l'intensité des émotions et parce qu'on focalise sur le pénis. On apprend progressivement à retarder l'éjaculation. Il y a des techniques simples pour y parvenir, si nécessaire (*Voir les adresses de planning et de consultation, sans oublier les renseignements par écrit sur www.ciao.ch*).

Quel que soit le problème, n'oublions pas que l'amour et la sexualité n'entrent pas dans la catégorie des compétitions chronométrées. C'est plus subtil que ça. L'important est d'être à l'aise, et on a souvent besoin d'un peu de temps et de jeu pour laisser couler les sensations comme des vagues à travers tout son corps.

A l'adolescence, il est rare qu'un véritable problème de santé soit la cause de ces défaillances. Si on est capable de se masturber, c'est déjà le signe que la « mécanique » fonctionne correctement. Néanmoins, si les difficultés se répètent, il sera nécessaire d'aller consulter un médecin ou un conseiller.

Et chez les filles ?

Pour les filles aussi, ce n'est pas évident de se détendre. Même si elles désirent le rapport, la lubrification peut être insuffisante et ça peut faire mal. Un peu de lubrifiant déposé à l'entrée du vagin aidera. La première fois, il arrive que l'**hymen** (une membrane rose à l'entrée du vagin) soit peu élastique et se déchire et dans ce cas, les premières relations seront alors accompagnées de légers saignements. (*voir aussi la brochure «HO LES FILLES»*).



Orgasme

Pourquoi, quand on demande ce que c'est, on n'a jamais une réponse claire ?

L'orgasme est le stade culminant, ultime, du plaisir sexuel. Il survient après une période d'excitation qui amène une série de contractions. Ces spasmes très agréables procurent ensuite un sentiment de satisfaction totale. Mais cette jouissance est également conditionnée par l'état d'esprit dans lequel on se trouve. Si l'on est très amoureux, très détendu, le plaisir physique a toutes les chances d'augmenter. En jouissant, on s'abandonne encore plus au plaisir, c'est l'extase. Cette variabilité du plaisir sexuel confère à l'orgasme un caractère mystérieux, insaisissable.

Que dites-vous à quelqu'un qui vous dit : C'est ce soir ou jamais, je l'aurai !

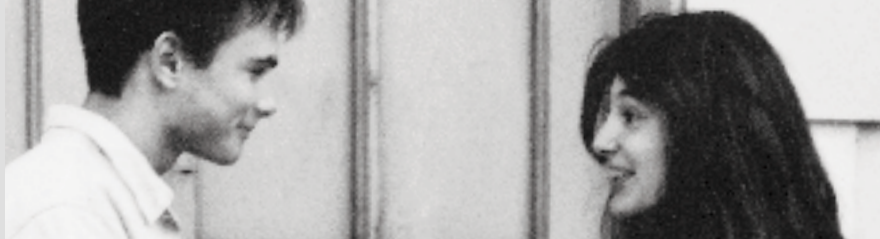
Savoir si l'on se sent prêt à avoir une relation sexuelle est un sentiment intime.

Cependant, le ou la partenaire doit aussi le partager au même moment car faire l'amour se décide à deux.

Alors, c'est quoi cette résolution ? Un défi ? Dans quel but ?

Les filles accusent souvent les garçons de ne penser qu'au sexe, de draguer pour eux-mêmes sans s'occuper d'elles, de s'accrocher à leur sexualité pour se prouver qu'ils existent.

Les hommes sont-ils vraiment comme cela ?



La première fois MASCULIN

La première fois FÉMININ

Le plaisir n'est pas toujours au rendez-vous lors de la première relation sexuelle. On a pris nos dispositions : la maison est vide tout l'après-midi, ma mère est à sa séance de yoga, j'ai discuté avec ma copine des moyens de contraception, les préservatifs sont à portée de main ...

Malgré tout, l'angoisse est bien là. On ne connaît pas bien le corps de l'autre, ce qu'il/elle aime, ce qui le/la fait frémir. Le ventre ou le bas du dos ? Les mots ne sont pas forcément le moyen incontournable pour guider l'autre. Une relation de confiance, où l'on communique, permettra aux deux partenaires d'oser montrer ce qui leur plaît de la façon qu'ils choisissent.

Le plaisir est un apprentissage, surtout à deux. Il n'est donc pas inné et ne tombe pas du ciel. Pour apprendre, il est utile (et agréable !) d'explorer son propre corps, celui de l'autre et d'écouter ses désirs. On ne peut pas les savoir à l'avance et d'un partenaire à l'autre puisque chacun est différent.

Pour arriver au plaisir, la pénétration n'est pas la voie unique. Les préliminaires, les caresses, les baisers sont autant d'autres sources de plaisir pour ceux et celles qui préfèrent attendre. En tout cas moi, j'adore ça.

La première fois, on est super excité. Super excité et super tendu aussi. Et comment se calmer quand on est à la fois envahi de sensations nouvelles – Cette fois-ci c'est bien réel, ce n'est pas la télé – et paralysé par la peur d'être nul, d'éjaculer trop vite, d'être maladroit. Sans oublier le préservatif : on peut bien s'entraîner avant à le mettre, mais le truc, c'est de le sortir au bon moment, ni trop tôt, ni trop tard ...

Tout le monde ne s'appelle pas James Bond. Pour ma part, ce n'est sûrement pas la première fois que je vais envoyer ma copine au septième ciel. Mais comment faire pour que notre complicité résiste à toutes les épreuves – les pannes et autres accidents.

Finalement, c'est réussi lorsqu'on arrive à rire à deux d'une fois (ça peut être la cinquième, la douzième ou la centième) où ça s'est particulièrement mal passé. En fait, à chaque fois j'ai l'impression qu'il y a comme un nouveau départ. Certes l'expérience s'accumule, mais la sexualité n'est pas une science exacte. C'est bien cela qui fait son charme.

Amour ? Plaisir ? Procréation ?

Il y a plusieurs aspects dans la sexualité : le plaisir, l'amour, la fécondité. La plupart des gens affirmeront l'importance des émotions partagées dans une relation. D'autres auront besoin de vivre une phase d'exploration (plus ou moins frénétique) autour de ce qui les excite et des occasions de plaisir, sans se soucier beaucoup de leur partenaire. Pour certains, le sens de la sexualité est la procréation. A la différence des animaux, nous ne sommes pas programmés uniquement par un instinct mais nous sommes confrontés à des choix.

Quel est votre tiercé gagnant ?



Le plus important pour moi c'est l'amour. Il m'est arrivé de coucher avec une fille juste pour un soir, juste pour le plaisir. C'était agréable sur le moment, mais il ne m'en est pas resté grand'chose. Quand on est amoureux, c'est différent, tout le reste s'enchaîne. C'est plus facile!

Question de principe, je ne veux pas coucher avec une fille avant le mariage. Je rêve d'un amour dont le but ne serait pas les relations sexuelles mais la compréhension. Je rêve et pour l'instant ça me suffit.

L'amour, je ne suis pas très sûr de savoir ce que c'est. Pour moi, le sexe, c'est avant tout le plaisir. Et pour l'instant, ça me suffit.

Entre amour et sexualité, je ne fais pas la différence. Pour moi, c'est juste deux mots pour dire la même chose. Et c'est beau!

Mon avis ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Voir aussi au verso

Un peu, beaucoup, à la folie . . .



On ne possède pas une idée de ce que
c'est l'amour, même si c'est
difficile à décrire,
de sentiments, d'émotions
qui envahissent le corps, l'âme, l'esprit et
les sens.

Un coup de foudre, une amitié
qu'on ne peut pas séparer, les prémices d'une
promesse d'une relation durable? Qui
sait.

Au début, il est difficile d'analyser
la nature des sentiments. On ne s'explique ni pourquoi ni
comment on est amoureux: amoureux transi, amoureux
d'un jour,
amoureux platonique... Qu'importe! Il y a mille façons
d'aimer, c'est impossible de décider à l'avance, il faut se
laisser porter par les émotions et voir si elles évoluent
dans le bon sens, celui d'un bonheur partagé.

C'est ainsi que certains vivront une solide amitié, d'autres
une passion ravageuse. Que le premier amour sera un feu
de paille ou au contraire une histoire qui dure. Que
certaines relations baignent dans les conflits et les malen-
tendus, alors que d'autres se nourrissent d'un plaisir
partagé, avec des degrés d'intensité variables et multiples.

Chaque histoire d'amour a son histoire. Pulsions vers
autrui, souci de l'autre, partage. Ou obsession qui n'est
pas forcément liée à un véritable intérêt pour l'autre.
Et le premier amour n'est statistiquement pas le dernier!

Alors, à quoi ça sert l'amour?

L'amour vaut-il la peine, à quoi sert d'aimer s'il faut
pleurer, si l'amour doit finir?

La réponse est simple: l'amour sert à vivre. Il donne un
sens à l'existence, il réconcilie avec le monde quand on
est triste, quand on ne sait pas quoi faire de sa peau.
Comment douter de l'intérêt de la vie quand quelqu'un
vous aime? Comment se dire que l'on ne sert à rien
quand on donne du plaisir?

D'après Anne Vaisman:
Sexe, amour et sentiments Ed. De La Martinière Jeunesse, 1997

Et si on tentait
quelque chose
pour éviter
la maladie d'amour?

On pleure, on se fâche,
on a peur, on rit.
Toutes ces émotions
font partie de l'amour
comme la respiration
un instant, quelques jours,
quelques semaines
plus si entente
et on recommence, on se rassure,
on se console, on reconstruit
Mais parfois aussi,
on a le souffle court...
on arrête de respirer:
on est malade d'amour.

Et si on tentait quelque chose
pour éviter la maladie d'amour?

Si on essayait de se dire
que le sexe, le plaisir,
et même la relation amoureuse
ça s'apprend
ça prend du temps
ça en demande
et donc ça se parle
ça s'échange
ça se construit.

Pierre + Anne: les jeunes parlent
avec le Sips de leur vie amoureuse.
Luc Pire et SIPS, Bruxelles et Liège, 1997.



Emotions au pays des extrêmes



Il n'est pas rare que les premières expériences amoureuses ne durent pas. Souvent, c'est l'un des deux partenaires qui prend l'initiative de rompre, mais ce n'est que l'expression d'un malaise qui est bien là, entre les deux. Finalement, l'histoire n'est pas celle qu'on avait imaginée. On est surpris, on est déçu aussi.

Jalousie / fidélité

La peur de souffrir, de perdre l'autre, entraîne souvent des sentiments de jalousie. Celle-ci est aussi alimentée par un manque de confiance en soi, en l'autre ou en la force de la relation. On ne peut pas toujours surveiller l'autre, douter de lui ou d'elle si l'on veut que ça marche. Se culpabiliser lorsqu'un problème surgit ne constitue pas non plus une solution. Le mieux est de garder en mémoire que l'on est deux et que ce qui arrive ne dépend pas que de soi. On sait qu'on ne peut pas contrôler les rapports humains de A à Z, et c'est cette imprévisibilité qui rend beau le sentiment amoureux. Un peu jaloux? C'est pas un mal. Ce sentiment prouve que l'on tient à l'autre.

Très jaloux? Attention, se montrer très possessif et douter sans cesse de sa/son partenaire devient pénible. Pour soi et pour l'autre. Si l'un des deux se sent contrôlé et enfermé, a le sentiment qu'on n'a pas confiance en lui, il risque bien de souffrir et d'aller voir ailleurs.

Chagrins d'amour

Lorsque l'autre nous quitte, on se sent vidé, délaissé avec au fond l'impression de s'être livré à quelqu'un qui n'a rien compris. L'intimité, c'est ce qu'on a de plus vulnérable, et il est douloureux de l'offrir à quelqu'un qui, à un moment, ne la désire plus. Une rupture diminue souvent également la confiance que l'on a en soi, en tant que compagnon, mais aussi comme individu. Notre amour-propre est blessé. On se sent nul puisqu'on se croit incapable de se faire aimer en retour. Pourtant, souvent, il n'y pas de coupable: «c'est la faute à la relation».

S'en remettre

Pour accepter l'échec et repartir, l'amitié ou la compréhension de son entourage est importante. Se sentir apprécié et pouvoir parler de ses souffrances aide ainsi à se revaloriser, à sentir qu'on est quelqu'un de bien, malgré tout. Dans ces moments-là, on pense souvent qu'on ne connaîtra plus le bonheur et l'amour. Pourtant, avec le temps, on retrouve l'envie de vivre et de passer à autre chose.

Les cassées de gueule, c'est souvent quand les attentes de l'un ne correspondent pas à celles de l'autre.

Voici une déclaration des DROITS DES PARTENAIRES DANS UNE RELATION
Chaque partenaire a droit

- d'avoir ses propres opinions
- de passer du temps avec sa famille et ses amis
- à l'affection
- à la sécurité
- au soutien
- de parler
- au respect
- d'être écouté
- de passer du temps seul
- de commettre des erreurs
- de s'amuser
- à la fidélité
- à la tolérance
- de montrer ses sentiments
- de demander de l'aide
- de dire « non »
- à ses croyances religieuses
- à la patience

*Sur quels points y a-t-il eu problème ?
Pour moi ? Pour l'autre ?
Comment faire mieux la prochaine fois ?*





Les risques glauques

Prendre des risques signifie souvent se tester soi-même et tester les autres pour provoquer une réaction. Si le goût du risque en soi est normal, il faut se fournir des repères, et savoir évaluer jusqu'où ne pas aller trop loin.

Il arrive parfois qu'on ne s'aime pas, et qu'on ne puisse plus se sentir soi-même. Ça peut être suite à un chagrin d'amour ou, d'une façon plus générale, parce qu'on se sent nul, seul, inutile, etc. La tentation de l'autodestruction est alors souvent bien présente, même si elle ne se manifeste pas directement avec une idée de suicide. Ça peut être une recherche de sensations « fortes », dévaler une côte en roller au mépris du trafic, pousser l'investigation des drogues, de douces à dures, chercher la bagarre, etc. Ou tout simplement « s'en foutre », avoir des relations sexuelles non protégées, se saborder à l'école, abuser de l'alcool et du tabac, etc.

On peut aussi vouloir se mesurer aux autres, faire des conneries pour la frime, pour affirmer sa virilité: c'est à celui qui fera le truc le plus dingue, des concours qui peuvent se terminer tragiquement, surtout si l'alcool est de la partie. Tous ces comportements qu'on dit à risques - y compris les bagarres et le vandalisme - ont en commun une recherche de quelque chose.

C'est le moment de chercher où est le véritable malaise. Mais pour cela, il y a un pas à franchir, parfois un gouffre, bref un risque à courir: se dévoiler, se montrer vulnérable, dire un peu ce qu'on a dans le ventre. A tout garder pour soi, on finit par exploser.

C'est le moment de se demander:

- Quelle est la personne à qui c'est le plus facile de me confier
- Qu'est-ce qui m'en empêche lorsque j'en aurai envie
- Qu'est-ce qui faciliterait les choses pour pouvoir:
 - faire une confidence
 - éclaircir un malentendu qui est en train de s'aggraver avec le temps
 - me décharger d'un grand poids?
 (voir aussi p. 30)

Lorsqu'on a un copain qu'on aimerait aider, ne pas oublier qu'il existe des lieux d'accueil et de conseils pour jeunes et ados, des SOS téléphones, et bien sûr la possibilité de naviguer sur le web pour des informations adaptées au moment:

www.ciao.ch

Boire un coup pour aller mieux?

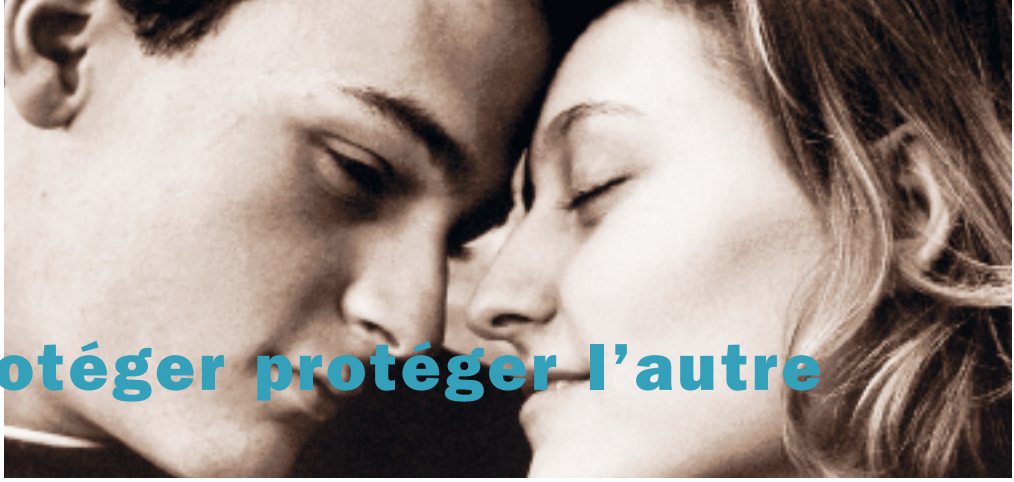
On sort, on boit quelques bières, on fume un joint. Souvent, ces produits donnent de l'assurance, désinhibent, ce qui aide pour oser faire le premier pas, surtout dans les relations occasionnelles. Cependant, contrairement aux idées reçues, l'abus d'alcool et des drogues douces ne décuple pas le plaisir et encore moins les performances lors des rapports sexuels.

En effet, loin d'améliorer les prouesses sexuelles, il provoque le plus souvent des pannes, des chutes de désir, un engourdissement des membres. Ronfler à côté de sa/son partenaire n'est pas la vision la plus érotique que l'on puisse lui offrir. Bref, ce n'est pas le pied pour prendre son pied!

De plus, sous l'effet de l'alcool ou des drogues, il arrive qu'on se laisse aller à des rapports sexuels sans protection, oubliant momentanément les risques qu'ils comportent: - la grossesse non désirée, - l'infection par des MST.

Personne n'est vraiment heureux de se réveiller un beau matin sans aucun souvenir de ce qui a pu se passer la veille.





Se protéger protéger l'autre

Il fut un temps où le souci de la santé, de la fécondité et de la prévention était considéré comme une affaire de femme. Aujourd'hui, les hommes s'en préoccupent et partagent cette responsabilité.

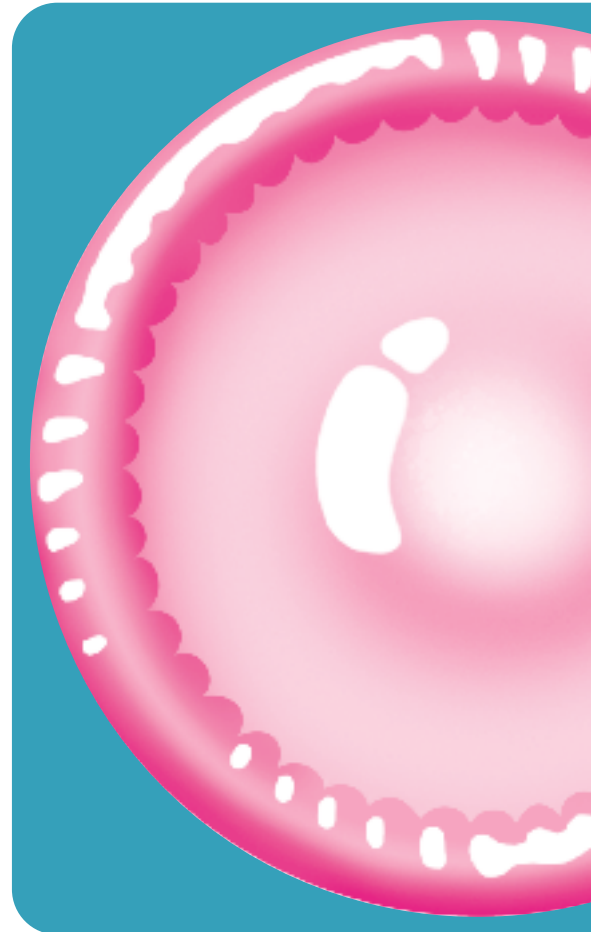
Les garçons savent que certaines MST (maladies sexuellement transmissibles) peuvent avoir des conséquences graves, même si elles ne se remarquent pas tout de suite. Entre autres risques, elles peuvent toucher à la fertilité, masculine et féminine.

Ils savent que le sida est actuellement la maladie sexuellement transmissible la plus dangereuse. Un seul rapport sexuel non protégé peut transmettre le VIH.

En tant qu'hommes, ils sont concernés par le risque de paternité non désirée : à chaque rapport non protégé, ils peuvent mettre leur amie enceinte.

Pour que les rapports aient lieu dans une bonne ambiance, il faut donc que les partenaires soient au clair sur une double protection : la prévention des MST et la contraception.

Dans cette affaire, le préservatif joue un rôle clé, en tant que moyen de contraception et en tant que protection contre les MST. Mieux vaut donc tout savoir sur son usage (voir page 29).



VIH sida

Le sida (Syndrome d'ImmunoDéficiency Acquisée) est une maladie qui se transmet par le virus VIH (virus de l'immunodéficience humaine).

La contamination peut avoir lieu lorsque les virus transportés par

- le sang,
- le sperme
- ou les sécrétions vaginales

d'une personne infectée entrent dans la circulation sanguine d'une autre personne. Le plus souvent, cette contamination a lieu par voie sexuelle.

Le sida occupe une place à part parmi les MST à cause de son extrême gravité. Il détruit nos possibilités de nous défendre contre les infections et les tumeurs. Le risque est mortel parce qu'il n'existe à ce jour ni vaccin ni traitement capables de s'en prémunir ou de le guérir.

La meilleure stratégie de défense contre cette épidémie est la prévention, malgré les progrès réalisés pour ralentir l'évolution de l'infection et prolonger la vie des personnes contaminées.

Safer Sex

Tout le monde a entendu parler du Safer Sex mais qu'est-ce que ça veut dire au juste? Ce sont des consignes de sécurité pour une sexualité à moindre risques qui ont été établies pour combattre l'épidémie du sida transmise par le VIH + autres MST.

Pratiquer le safer sex signifie que le sperme, les sécrétions vaginales et le sang ne pénètrent pas dans le corps des partenaires :

- on utilise le préservatif chaque fois qu'il y a pénétration
- ou
- on s'abstient de toute pénétration
- et
- dans la bouche : pas de sperme ni de sang (y compris menstruel)

Ces recommandations permettent de diminuer au maximum les risques de transmission du VIH par voie sexuelle qui est le mode de transmission le plus fréquent!

Transmission du VIH

En plus de la voie sexuelle, les autres modes de transmission du VIH par le sang sont :

- l'échange de seringues usagées
- la transmission, pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement, de la mère séropositive au bébé (combattue médicalement par certains traitements)
- les transfusions sanguines non contrôlées correctement (ce risque est presque nul dans les pays occidentaux, grâce à des mesures de sécurité très sévères).

- Sont considérés comme sans risque :
la vie quotidienne avec une personne séropositive, y compris les échanges de tendresse. les baisers, les caresses, les massages.
- Pas d'infection à craindre à la piscine.
Rien à craindre avec les moustiques, les animaux domestiques.

Test du VIH

Le test du VIH permet de savoir si une personne est porteuse du virus. L'analyse d'une prise de sang auprès d'un centre de test anonyme ou d'un cabinet médical permet d'établir la présence des anticorps produits par l'organisme pour se défendre contre le virus. Ces anticorps sont produits très progressivement et il en faut une certaine quantité dans le sang pour les repérer.

C'est pourquoi il faut attendre 3 mois après une prise de risque (un rapport non protégé ou un partage de seringue) pour faire le test et s'assurer qu'on n'a pas été infecté. Il n'existe pas de test d'urgence. En revanche une consultation médicale d'urgence se justifie après une relation sans protection avec une personne séropositive.

Combien de temps le virus peut-il rester actif à l'extérieur du corps?

Le VIH ne peut être actif en dehors de l'organisme. Il survit très mal et très peu de temps à l'extérieur du corps - entre 30 minutes et 4 heures au maximum. Pour infecter l'organisme, il doit pénétrer à l'intérieur de celui-ci et entrer en contact avec le sang du sujet exposé.



Il est impossible de reconnaître une personne séropositive à son apparence. Elle peut être jeune, en pleine forme, désirable et se sentir en parfaite santé.

Au début d'une relation, on ne sait pas grand chose sur le passé de l'autre. Lorsqu'on a des rapports sexuels avec plusieurs partenaires, l'usage automatique du préservatif est une protection qui va de soi.

MST en général

Les maladies sexuellement transmissibles MST sont des maladies contagieuses qui se transmettent principalement par les relations sexuelles. Les agents pathogènes de ces maladies peuvent être des virus (comme le VIH/sida, l'herpès, les hépatites, les condylomes), des bactéries (syphilis, infections à chlamydias), des champignons (mycoses) ou des parasites (morpions). Les agents pathogènes sont présents dans les liquides corporels (le sang, la salive, le sperme, les sécrétions vaginales) ou sur les muqueuses (vagin, pénis, bouche, anus).

Certaines infections provoquent des symptômes seulement chez l'homme, d'autres seulement chez la femme. Mais le traitement est nécessaire aux deux ! Cela évite des complications graves en particulier la stérilité. Il est donc très précieux pour la santé que les partenaires puissent se dire s'ils ont des brûlures, des douleurs, des démangeaisons dans la région génitale. Et qu'ils s'encouragent à consulter un médecin.

Les signes qui permettent de les repérer sont :

- des sensations de brûlure dans la région génitale, de douleur ou de gêne en urinant
- la présence de rougeurs, de cloques ou de verrues sur les organes génitaux ou autour de ceux-ci
- des écoulements purulents ou des pertes vaginales.

Tous les partenaires de la personne malade doivent être mis au courant car le traitement peut être nécessaire même si on ne ressent aucun symptôme.

Dans certains cas, les conséquences d'une MST non soignée se manifestent plus tard, sans qu'on ait rien remarqué d'anormal entre-temps.

Bien entendu, c'est tentant de céder à la facilité. On a vite fait d'oublier d'avertir sa ou ses partenaires. Ce moment de faiblesse peut se payer cher, car les traitements sont bien plus efficaces lorsque les maladies sont prises à temps.

SOS MST

Lorsque dans la région génitale **ça pique, ça gratte, ça brûle,**

on n'attend pas que cela passe : on en parle à sa (ou ses) partenaire(s), on prend rendez-vous chez le médecin. Le mieux est de le faire à deux !

En l'absence de symptômes : si votre copine vous dit qu'elle a un problème, vérifiez avec le médecin si vous devez être traité également. Certains symptômes de maladie touchent d'abord les garçons. C'est donc à eux de faire le nécessaire pour se soigner. Et d'en parler à leur(s) partenaire(s) !

Est-ce que le cunnilingus* en dehors de la période des règles représente un risque de transmission du VIH ?

Les sécrétions vaginales d'une femme séropositive contiennent du virus, bien qu'en quantité plus faible que le sperme ou que le sang des règles. On n'a pas pu établir de cas de transmission du virus par le contact de la bouche avec la muqueuse de la vulve, mais on ne peut pas exclure absolument cette éventualité. On considère donc ce risque comme théorique. Par contre, les consignes du Safer sex précisent qu'il faut éviter le cunnilingus durant la période des règles.

* voir index

Le préservatif s'est déchiré ? Il y a eu rapport non protégé. Qu'est-ce qu'on fait ?

Risque No 1 : la grossesse

Si le préservatif est utilisé aussi pour la contraception et que votre partenaire ne prend pas la pilule, elle devrait recourir à la contraception d'urgence : cette pilule doit être prise dans les 72 heures qui suivent le rapport sexuel mal protégé. S'adresser très vite au planning ou à un centre hospitalier d'urgence.

Risque No 2 : le VIH

C'est un moment de vérité où il vaut la peine de se regarder dans les yeux ! Vous faites le point sur les risques possibles (rapports non protégés précédents, doutes sur votre statut VIH). Selon ce qui ressort, prenez rapidement conseil pour éclaircir les risques encourus ou consultez un service médical d'urgence qui vous expliquera si nécessaire les mesures de surveillance et d'urgence qui sont possibles.



Contraception

CONTRACEPTION

Cela paraîtra un peu rude à certains de parler de la grossesse comme d'un risque. En tous les cas, on considère en général que c'est un choix. Lorsqu'un enfant est désiré, on réfléchit au moment adéquat pour prendre ses responsabilités de parents.

En Suisse, on peut dire que la contraception par le préservatif est passée dans les mœurs lors des premiers rapports (avec des exceptions minoritaires). Parfois il faut avoir eu une belle peur – l'attente anxieuse des résultats du test de grossesse ou la recherche en catastrophe de la pilule du lendemain – pour qu'on se décide à faire mieux la prochaine fois. Dans 10% des cas, les filles qui consultent le planning familial pour

leur contraception sont accompagnées par leur ami. Un grand bravo à ces précurseurs, qui sont toujours les bienvenus dans les centres. Le reste du temps, les filles assument seules leur décision, mais elles sont unanimes à apprécier lorsque leur ami fait le premier pas pour s'informer et pour discuter avec elles de la contraception.

Il n'existe aucune contraception qui soit sûre à 100%. Mais certains moyens sont plus efficaces que d'autres. Lorsqu'on adopte une méthode, il est important de bien connaître ses conditions d'utilisation et ses points faibles. La contraception est donc une stratégie à gérer - à deux, c'est encore mieux.

Préservatifs et pilule

PRÉSERVATIFS ET PILULE

Voici les moyens de contraception les plus courants :

- **Préservatif masculin seul** – il constitue une barrière qui stoppe l'arrivée des spermatozoïdes et des germes de maladies. Il existe aussi un préservatif féminin qui couvre la paroi du vagin. On peut compléter l'efficacité contraceptive du préservatif en utilisant une crème spermicide.
Utilisation du préservatif : voir page 29.

● **« Double protection » :**

pilule contraceptive + préservatif

La pilule agit sur les hormones du cycle féminin. Elle doit être prise par la femme très régulièrement. C'est l'un des moyens contraceptifs les plus sûrs. Son utilisation fait l'objet d'une prescription et d'un contrôle médical.

- **Pilule seule** – ne protège pas des MST : nécessite un engagement de fidélité et l'assurance que tous les deux sont séronégatifs.

Autres méthodes

AUTRES METHODES

Il existe encore d'autres moyens de contraception qui sont moins courants et dont on peut discuter au planning familial ou avec un médecin. Ils correspondent à d'autres phases de la vie des couples

ou répondent à des besoins et à des choix particuliers.

La contraception masculine existe, mais elle est peu développée, et pose des problèmes médicaux.

Retrait

RETRAIT

Certains jeunes gens (et des moins jeunes également) tentent de prévenir une grossesse non désirée en se retirant avant l'éjaculation. Cette stratégie n'est pas un moyen de contraception, car elle est sujette à de

nombreux « accidents » de grossesse non désirée. Des spermatozoïdes sont déjà présents dans la « rosée du désir », goutte de liquide sortant du pénis avant l'éjaculation.

Des problèmes d'utilisation du préservatif lors du premier rapport ?

Dans l'enquête des 16-20 ans, 23% des filles et 17% des garçons disent qu'ils ont rencontré des problèmes pour mettre le préservatif lors du premier rapport.

En fait : apprendre à utiliser le présé, c'est comme apprendre à lacer ses chaussures.

Rares sont ceux qui y parviennent du premier coup, mais finalement tout le monde y arrive !

Donc, on s'exerce à l'avance, seul ou à deux.

Ça peut même être très agréable.

Planning familial

PLANNING FAMILIAL

Les centres de planning familial ont l'habitude de recevoir une clientèle jeune. On peut s'y faire conseiller ou s'y soigner pour tout ce qui concerne la santé sexuelle. Les femmes viennent souvent consulter toutes seules, mais les hommes y sont bienvenus. On discute la contraception, mais on peut parler aussi d'autres problèmes, médicaux ou simplement sexuels. Si par exemple, l'éjaculation est trop rapide, on peut apprendre à la contrôler par des moyens simples en quelques séances de conseil.

L'univers du planning est féminin, ce qui peut être un obstacle pour les garçons. Pour Pierre Felber, unique

conseiller en planning familial en Suisse romande, il faut relativiser : « Il y a aussi des garçons qui apprécieront de consulter une femme. L'important, c'est de pouvoir bénéficier des conditions précises dans lesquelles a lieu le conseil. Au planning, vous avez affaire à des personnes qui vous reçoivent comme vous êtes, qui vont vous donner juste l'information dont vous avez besoin, et que vous n'aurez plus besoin de revoir. C'est un contact qui peut être précieux, peu importe qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme ».

(voir adresses p. 36).

Contraception d'urgence

CONTRACEPTION D'URGENCE

Autrefois, appelée « pilule du lendemain », cette mesure d'urgence n'est pas utilisable comme moyen de contraception régulier. Elle contient les mêmes hormones qu'une pilule habituelle mais à un dosage différent.

Prise par la femme dans les 3 jours (72 h) après le rapport non protégé, elle permet encore, dans la plupart des cas, d'éviter une grossesse.



La plupart des jeunes ayant des rapports sexuels...

et moi

- ont discuté de la contraception avec leur partenaire et ils savent quelle stratégie est adoptée.
- sont d'accord d'accompagner leur partenaire chez le médecin ou au planning.
- savent comment utiliser le préservatif.
- se sont exercés pour être à l'aise avec le préservatif.
- connaissent l'utilité des lubrifiants (disponible au rayon des capotes).
- en ont généralement sur eux.
- parleront à leur(s) copine(s) s'ils sentent des symptômes de MST (ça gratte, ça brûle, ça pique!).
- savent où trouver la pilule du lendemain (contraception d'urgence) la plus proche en cas de rupture du préservatif (s'il est aussi utilisé comme moyen de contraception).

Où suis-je sur l'échelle de la fidélité ?

- Reste fidèle: Stop sida**
La fidélité réciproque absolue stoppe le sida
- La protection la plus sûre: amour sans pénétration, fidélité absolue entre partenaires séronégatifs.**
- Sinon: des rapports sexuels toujours avec préservatif**
- Je ne suis pas toujours fidèle ... sauf au préservatif**
- Je suis fidèle au préservatif**



4 EXERCICES AMOUREUX, QUAND LE CONC

L'ÉCHAUFFEMENT.

1

Avant de débiter l'entraînement, munissez-vous de préservatifs de taille adéquate. (Les magasins spécialisés vous fourniront, si nécessaire, des tailles spéciales). Assurez-vous que l'emballage porte le label CE ou MD, ou en plus le label OK.

2

Ouvrez l'emballage avec les doigts en suivant l'encoche prévue à cet effet. Prenez garde à ne pas endommager le préservatif.

3

Pressez doucement sur l'emballage pour faire sortir le préservatif.

4

Répétez l'exercice aussi souvent que désiré (en vous assurant que vous gardez toujours un emballage intact pour les cas d'urgence!).

L'ÉTIREMENT.

1

Comprimez le réservoir entre le pouce et l'index pour faire sortir l'air.

3

Agissez à temps: avant toute pénétration!

2

Placez le préservatif sur le gland avec l'anneau à l'extérieur de manière à pouvoir le dérouler.

4

Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous soyez en mesure de l'exécuter dans le noir.

ERT OPEN-AIR JOUE LES PROLONGATIONS.

LE SAUT À LA PERCHE.

1

Placez le préservatif sur le gland avec l'anneau à l'extérieur de manière à pouvoir le dérouler.

2

Déroulez le préservatif sur toute la longueur du membre. Si vous avez du mal à le faire, c'est que votre préservatif est trop étroit. Reprenez l'exercice «L'échauffement» au point 2.

3

N'essayez jamais d'enfiler sur le membre un préservatif déjà déroulé.

4

L'exercice peut également être pratiqué en double avec la/le partenaire de votre choix.

LA SORTIE DE TERRAIN.

1

Retirez le membre pendant qu'il est encore rigide en maintenant le préservatif à la base.

2

A la fin de l'exercice, jetez le matériel d'entraînement dans une poubelle (jamais dans les WC!).

3

N'utilisez qu'une fois chaque préservatif.

4

N'oubliez pas que c'est en s'exerçant qu'on devient spécialiste: après une phase de repos, vous pouvez reprendre l'entraînement avec l'exercice «L'échauffement» au point 1.

Entraînez-vous dans votre sac de couchage! Pour votre sécurité et un maximum de plaisir, où que vous vous allongiez. Si vous voulez en savoir plus, commandez notre brochure sur l'amour au tél. 0800 866 455 ou tapez www.stopsida.ch

STOP
SIDA

Exprimer ses sentiments

Les garçons parlent moins que les filles. Que ce soit avec leur mère, leur père, leur sœur, leur copain ou leur amie, à chaque fois les garçons ont moins d'occasion de se confier. Ce n'est pas par manque d'envie de le faire, mais plutôt parce les obstacles viennent de loin. Depuis qu'ils sont tout petits, on répète aux garçons : « Montre que t'es un homme! », donc : « Apprends à cacher tes sentiments ». Mais ils sont là, les sentiments, bien réels et parfois ça fait mal de ne pas savoir comment les sortir.

Ça m'est arrivé de faire le premier pas pour dire un truc où je n'avais pas eu le beau rôle. Le copain en face ne s'est absolument pas moqué de moi. Mais on était juste entre quatre-z-yeux donc on n'était pas gênés par les autres.

Entre potes, on ne peut pas toujours donner son « vrai » avis.

J'ai remarqué qu'il était plus facile de parler « sentiments » avec des gens pas trop proches de moi, ça évite la compétition, la jalousie et la trahison. Et aussi les commentaires qui font mal, les comparaisons qui tombent à plat. Ça évite aussi le risque des choses que l'on dit trop vite.

Je trouve bien de parler avec les parents, s'ils sont ouverts à la discussion, mais je trouve normal de ne pas oser en dire autant à ses parents qu'à ses amis.

Moi, je préfère quand la communication se fait sans paroles. Quand on est sur la même longueur d'onde, on le sait.



A mon avis ...

Les droits et la loi

En tant qu'activité humaine, la sexualité n'est pas seulement une affaire qui se règle de personne à personne. La morale et l'éthique vont influencer les choix et les comportements au sein d'une famille, d'une communauté ou d'une religion. Et dans toutes les sociétés, la sexualité fait l'objet de règles sanctionnées par des lois et des coutumes.

Selon le droit universel à l'intégrité corporelle, chaque personne est maîtresse de son corps, et toute contrainte ou violence d'ordre sexuel porte atteinte à ce principe d'intégrité. Sur le plan humain, la sexualité peut conduire au meilleur comme au pire. Chaque personne est responsable de son comportement sexuel. C'est pourquoi la loi établit les limites en définissant les délits dans ce domaine.

Certes, le droit peut varier d'un pays à l'autre. Par exemple, il y a des pays où l'adultère (rapports sexuels en dehors du mariage) est un délit punissable par la loi. Dans d'autres, on considère comme un délit le fait d'avoir des rapports homosexuels. On traite aussi différemment selon les pays les personnes impliquées dans le marché du sexe et la prostitution.

Mais il existe des principes de base très largement reconnus :

● **la protection des enfants**

Les enfants et les mineurs ont le droit d'être protégés pour grandir et se développer. Les adultes qui profitent de la situation de fragilité et de dépendance des enfants pour obtenir un contact sexuel sont coupables d'abus sexuels.

● **la répression des violences sexuelles**

Chaque personne a le droit de choisir ou non d'avoir un contact sexuel. Il est donc interdit d'utiliser la contrainte et la pression pour obtenir un acte d'ordre sexuel. Au cours de ces dernières années, de nouvelles lois ont été établies pour réprimer différentes formes d'agression sexuelle ou d'autres violences, comme le harcèlement sexuel sur les lieux de travail. Le fait d'utiliser la sexualité pour humilier et contraindre est reconnu comme une agression punissable alors que par le passé on le considérait souvent comme une affaire privée dont la loi n'avait pas à se mêler.

Code pénal suisse

● **Les articles 187 à 200** du Code pénal traitent des **infractions contre l'intégrité sexuelle**.

Ils précisent la nature des délits et les peines encourues.

La loi punit tout adulte qui commet des actes d'ordre sexuel sur un **enfant de moins de 16 ans** (abus sexuel), sauf lorsque les partenaires ont une différence d'âge de moins de trois ans. La loi précise que l'enfant ne peut jamais être accusé car c'est lui la victime.

● **L'article 188** traite des abus de pouvoir sur les **mineurs de plus de 16 ans** de la part des adultes qui profitent de leurs rapports d'éducation, de confiance ou de travail.

● **Les articles 189 et 190** traitent des **actes sexuels obtenus par contrainte**, menace, violence ou pression psychique - parmi lesquels le **viol**. Le code précise que ces violences peuvent aussi faire l'objet d'une plainte au sein d'un couple. Dans ce cas, on ne tient pas compte de la différence d'âge.

● **L'article 197** punit l'offre de **pornographie** aux mineurs de moins de 16 ans. Il définit aussi ce qu'on appelle la pornographie dure : représentation d'actes sexuels avec des enfants, des animaux, des excréments humains ou comprenant des actes de violence.

● **L'article 198** dit qu'on peut porter plainte contre quelqu'un qui **harcèle** : provocations et attouchements d'ordre sexuel, paroles grossières.

Violences sexuelles

VIOLENCES SEXUELLES

Il y a violence dès le moment où on force quelqu'un, homme ou femme, à avoir des rapports sexuels, et ceci qu'il y ait ou non pénétration. Contrairement à un mythe particulièrement « macho », **aucune personne n'a de plaisir à être violée**. La contrainte sexuelle est une expérience hautement traumatisante qui porte une atteinte à sa dignité et à l'estime de soi très difficile à surmonter.

Autre préjugé à la vie dure, on entend encore trop souvent que les victimes ont une part de responsabilité dans leur agression. Certains agresseurs reprochent aux femmes de porter une mini-jupe, de sortir en boîte, de faire de l'auto-stop, de s'être insuffisamment

défendues, d'avoir flirté avec un homme... en bref, « elles l'ont bien cherché ».

Or ni l'habillement, ni l'âge n'ont en réalité d'importance. En général, c'est leur incapacité à se défendre qui motive le choix de leurs victimes par les violeurs, indépendamment de leur aspect, de l'heure ou du lieu. En outre, chacune et chacun s'habille comme il le désire et peut vouloir exercer une séduction sans qu'il y ait automatiquement invitation sexuelle.

Mais on est pas pour autant un violeur en puissance si on ressent un désir à l'égard d'une fille habillée sexy: c'est un désir normal, pour autant qu'il reste de l'ordre du fantasme, qu'on sache se contrôler.

Viol dans un couple

VIOL DANS UN COUPLE

Il peut arriver que dans un couple l'un ou l'autre partenaire n'ait pas « la tête à ça ». Il est inadmissible de forcer quelqu'un à un rapport dont il/elle n'a pas

envie, que ce soit par la violence, le chantage ou la pression, qu'il y ait ou non pénétration. Le harcèlement peut miner une relation. **Non, c'est non!**

Inceste

INCESTE

L'inceste désigne les relations sexuelles interdites qui ont lieu à l'intérieur d'une même famille. C'est un comportement très perturbant pour les enfants qui le vivent, que ce soit sur la pression d'adultes

incapables de se contrôler (viol) ou entre frères et sœurs. L'amour physique doit se vivre en dehors des proches parents.

Ne confondons pas violence et agressivité

L'**agressivité** répond à la nécessité humaine de mobiliser toutes ses forces dans certaines circonstances. Ce n'est donc pas toujours négatif. C'est une ressource pour l'action et face au danger. Ça peut être aussi une réaction de colère ou de frustration.

Par contre, l'usage de la **violence** est un abus de sa force pour dominer ou humilier l'autre et lui imposer quelque chose qu'il ou elle ne veut pas.

Ai-je été violent ou agressif ?

Donner un coup de pied dans une porte ou s'en prendre à une personne, ce n'est pas la même chose! On apprend progressivement, en mûrissant, à se dominer et à prévoir les conséquences de ses actes. A user de son **agressivité** et de ses possibilités de réaction sans être **violent**.

Dans une relation, il n'est pas admissible de perdre les pédales au point de blesser l'autre. Lorsqu'on perd le contrôle, il est utile de faire le tri en soi et de reconnaître où il y a violence.



Abus sexuels envers les mineurs

Les abus sexuels envers les mineurs désignent toutes les situations où des enfants ou des adolescents sont utilisés par des adultes à des fins de plaisir sexuel, que ça soit avec violence ou par la séduction. Les garçons comme les filles peuvent être victimes de tels mauvais traitements.

En Suisse, la majorité sexuelle a récemment été fixée à 16 ans. A partir de cet âge, on considère que la personne est responsable de ses choix sur le plan sexuel, sauf lorsqu'il y a une relation de dépendance avec une personne qui abuse de sa situation d'autorité (employeur, enseignant, éducateur ou membre de la famille responsable, etc.).

Dans la plupart des cas, les coupables d'abus sur des mineurs sont des proches de la victime (parent, ami de la famille, enseignant, etc.), ce qui rend la situation d'autant plus difficile: l'abuseur peut avoir proféré des menaces envers sa victime, ou lui avoir fait promettre de garder le silence sur leur «petit secret».

Plus encore, l'abus engendre souvent un sentiment de honte, de culpabilité chez l'abusé-e, comme si lui-même était responsable de ce qui lui arrive. Or il faut insister sur ce point: lorsqu'un adulte commet un abus sexuel à l'encontre d'un mineur, c'est toujours de sa faute, et jamais celle du mineur, et cela quelles que soient les circonstances.

Les garçons aussi

Une fois sur cinq, les abus sexuels envers des mineurs concernent des garçons. C'est très rare qu'ils osent accuser leur agresseur.

Les enfants et les jeunes qui ont été battus ou abusés gardent souvent le secret trop longtemps. Ils ont peur, et ensuite ils essaient d'oublier. Dans les consultations pour adolescent-e-s et dans les centres LAVI (voir adresses p. 36, 37) on peut trouver des personnes qui ont l'habitude de ces problèmes. On peut leur faire confiance et ils respectent les confidences.



J'ai été violé

J'avais 6 ans. Il a fallu presque 30 ans pour que cette difficile expérience remonte à la surface de ma mémoire. Le petit garçon que j'étais a soigneusement enfoui l'atrocité de ce traumatisme pour se protéger. Mais la gravité de cette situation m'a rattrapé. La découverte de cet abus a provoqué, dans un premier temps, un flot de douleur, j'ai pleuré comme un enfant, secoué de sanglots. Puis des sentiments de peur et de culpabilité se sont installés. Chaque situation d'abus est différente mais je pense que pour tous ceux qui ont vécu cette douleur, il est nécessaire de vaincre la honte, d'oser pleurer, d'oser parler (à des amis, à ses parents, à un thérapeute, ou autre) afin de se libérer. J'ai 36 ans, je n'efface rien, je n'oublie pas, je fais « simplement » ce qu'il faut pour vivre avec ce qui s'est passé et être en paix avec moi-même.

Pascal

Une fille m'a dit qu'elle s'était fait violer mais...

...elle ne l'a pas raconté plus loin, parce qu'elle ne voulait pas que ses parents s'en mêlent.

On conseille à tous ceux qui sont concernés par les problèmes d'abus de trouver en dehors de leur famille une personne de confiance auprès de qui faire le point. Comme le problème est complexe, c'est mieux de trouver une personne qualifiée.

En tant qu'ami de quelqu'un qui est concerné, vous pouvez l'aider à faire cette démarche, par exemple l'accompagner au planning, chez l'infirmière scolaire, ou auprès de quelqu'un qui s'occupe de prévention et que vous trouvez sympa.

(voir aussi les adresses «LAVI» et consultations pour adolescents).

A www.ciao.ch, on peut aussi se renseigner sur les lieux de conseil.

J'ai une copine qui a 14 ans et j'ai peur d'avoir des ennuis si on va plus loin

Du point de vue juridique, la loi ne considère pas que c'est un délit d'avoir des rapports entre des jeunes qui ont moins de trois ans de différence d'âge. Mais il y a aussi un niveau psychologique: tu peux te demander si ton amie est vraiment prête. La délicatesse consiste à ne pas pousser l'autre à des comportements qu'il ou elle peut ressentir comme agressifs, ou dégoûtants, alors qu'ils seront ressentis comme agréables pour une autre personne.

Pornographie

PORN O G R A P H I E

Les magazines et les films pornographiques sont une activité commerciale florissante. Ils présentent les actes sexuels comme s'ils étaient coupés des sentiments. Les images sont centrées sur le corps et les organes génitaux, tout cela dans une certaine monotonie qui fait dire à certains que quand on en a vu un, on les a tous vus. C'est une stimulation temporaire très efficace qui provoque une réaction d'excitation (ou le dégoût!) chez la plupart des gens. **Les films X ne sont pas une information fiable sur la**

sexualité. Leur présentation du corps, des positions et des pratiques sexuelles, de la jouissance sont des caricatures déformées qui correspondent à des fantasmes (des femmes allant d'orgasme en orgasme, des hommes en perpétuelle érection, etc). C'est donc un piège de prendre ces images pour la réalité.

La loi punit l'offre de pornographie aux mineurs au-dessous de 16 ans. Elle interdit la pornographie dure (voir p. 31).

Erotisme

ER O T I S M E

On fait une distinction entre l'érotisme et la pornographie. La sexualité inspire de nombreuses productions artistiques érotiques, qui évoquent le désir, le plaisir, les sens, l'amour, la rencontre, pour notre plus grand bonheur. Mais la frontière entre

érotisme et pornographie n'est pas toujours très claire :

selon les goûts, les époques, les cultures, une œuvre appréciée par certains sera rejetée comme trop brutale et choquante par d'autres.

Fantasmes

F A N T A S M E S

Les fantasmes sont des représentations mentales (imagination) qui provoquent une excitation sexuelle. On distingue le fantasme de l'acte. La pornographie et l'érotisme jouent sur les fantasmes de leurs usagers.

Y a-t-il des fantasmes interdits ?

Tant qu'un fantasme reste à l'état de ce qui se passe à l'intérieur de soi, il ne présente aucun risque pour les autres.

A 14 ans, j'ai regardé avec des copains une vidéo porno. Je ne voulais pas vraiment, mais j'étais là. Ces images, bien que dégueulasses, m'ont excité. Est-ce que c'est vraiment comme ça que ça se passe ?

Les films et les images porno essaient d'aller toujours plus loin pour provoquer des chocs, et parfois il y a vraiment de quoi être dégoûté. Ce sont des trucs pour faire marcher (et acheter!) beaucoup de monde. Pour ne pas se faire avoir, il faut savoir qu'on est dans le fantasme et pas dans la réalité : ne pas prendre ça au sérieux, diviser tout par deux, savoir que c'est de la frime.

Pudeurs et fantasmes

Les filles expriment plus facilement leur dégoût des images pornos. On leur apprend à être pudiques de leur corps mais par contre elles sont encouragées à exprimer leurs sentiments.

Pour les garçons c'est un peu le contraire. Ils sont moins pudiques du corps, mais terriblement peu à l'aise avec leurs sentiments. Ils diront bien plus facilement : « T'as de jolies jambes ! » que « Je t'aime ».

Dans la pornographie, on voit des femmes qui s'offrent d'elles-mêmes sans qu'on n'ait besoin de leur parler. C'est cela que les garçons apprécient aussi...

Les filles, elles, se retrouvent mieux dans les romans sentimentaux, là où les hommes n'arrêtent pas de dire « Je t'aime » sans obstacle, tandis que le corps est sous-entendu.



Harcèlement sexuel

Le harcèlement sexuel consiste en des remarques, des provocations ou des gestes physiques d'ordre sexuel, qui humilient la personne et ne tiennent aucun compte de ce qu'elle peut ressentir. C'est particulièrement grave lorsque la victime est dans une situation inégale, par exemple de prof à élève, ou de patron/ne à apprenti/e. (On peut porter plainte contre ce genre d'abus). En tant que style de drague, les hommes et les garçons se permettent aussi ce genre de

comportement, sans réaliser à quel point ils sont lourds. Les filles ne prennent aucun plaisir à se faire siffler, et encore moins à se faire traiter de « salope ».

Une blague de temps en temps, ça n'est pas bien grave, mais il faut toujours avoir conscience des limites à ne pas dépasser. Et se demander honnêtement quel effet on veut produire et quel effet on produit effectivement quand on lance une vanne.

Qui a dit « pédé » ?

Les homosexuels ne s'attaquent pas plus souvent aux petits garçons que les hétérosexuels aux petites filles. Les homos comme les hétéros recherchent des partenaires qui sont au même niveau qu'eux. A cause de l'injure « pédé », on fait souvent une confusion avec les « pédophiles » (c'est-à-dire les adultes attirés sexuellement par les enfants).

L'homosexualité n'est ni une maladie, ni une perversion, ni un délit : on n'est pas plus responsable de ses préférences sexuelles que de la couleur de ses yeux. Que cela soit dans le monde du travail, dans la vie sexuelle ou dans la vie sociale en général, **les personnes homosexuelles ont les mêmes droits que les autres**, le premier étant le droit au respect : tout harcèlement à leur égard est un acte coupable et punissable par la loi.

Âges et droits sexuels

Enfants

Les enfants sont soumis à l'autorité parentale. Ils ont le droit d'être bien traités et protégés en tant que mineurs. Les relations sexuelles ou actes analogues avant 16 ans ne sont pas punissables lorsque la différence d'âge entre les partenaires est inférieure à 3 ans.

16 ans révolus

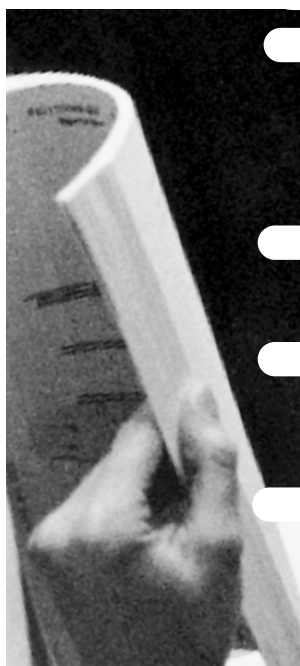
L'âge de la majorité sexuelle signifie qu'on a droit à la libre détermination de sa vie sexuelle.

16 à 18 ans

En tant qu'adolescent, on est protégé particulièrement contre le délit d'abus ou de harcèlement sexuels de la part d'une personne responsable (employeur, enseignant, éducateur, etc).

18 ans révolus

En tant que majeur, on a pleine autorité pour prendre ses propres décisions, et signer ses engagements, donc se marier.



Adresses

Planning familial

Suisse 021 661 22 23

Fondation Planes, av. de Beaulieu 9, 1000 Lausanne 9

Fribourg

Fribourg 026 305 29 55

Grand-Fontaine 50, 1700 Fribourg

Genève

Genève 022 321 01 91

CIFERN, bd. de la Cluse 47, 1205 Genève

Jura

Delémont 032 422 34 44

Porrentruy 032 466 66 44

Le Noirmont 032 953 17 66

Rue de la Molière 13, 2800 Delémont

Rue Auguste-Cuénin 14, 2900 Porrentruy

Rue de la Côte, 2340 Le Noirmont

Neuchâtel

La Chaux-de-Fonds 032 967 20 91

Neuchâtel 032 717 74 35

Rue Sophie-Mairet 31, 2300 La Chaux-de-Fonds

Faubourg de l'Hôpital 27, 2000 Neuchâtel

Valais

Martigny 027 722 66 80

Monthey 024 471 00 13

Sierre 027 455 58 18

Sion 027 323 46 48

Av. de la Gare 38, 1920 Martigny

Av. du Fay 2B, 1870 Monthey

Rue Centrale 6, 3960 Sierre

Rue des Remparts 6, 1950 Sion

Vaud

Aigle 024 468 86 08

Lausanne 021 312 25 93

Morges natel 077 23 30 16/18

Nyon 022 362 14 74, 022 362 17 62

Renens 021 635 90 26

Vevey 021 925 53 16

Yverdon-les-Bains 024 423 69 00

Ch. du Grand-Chêne 1, 1860 Aigle

Av. Georgette 1, 1003 Lausanne

Rue de Couvaloup 10, 1110 Morges

Rue Juste-Olivier 7, 1260 Nyon

Rue de Lausanne 21, 1020 Renens

Rue du Clos 9, 1800 Vevey

Rue des Pêcheurs 8, 1400 Yverdon-les-Bains

Berne

Bienne 032 324 24 15

Moutier 032 494 30 51

Saint-Imier 032 942 24 55

Planning familial de l'Hôpital régional de Bienne,

Chante-Merle 84, 2502 Bienne

Ch. des Charmilles 4, 2740 Moutier

Les Fontenayes 27, 2610 Saint-Imier

Antennes SIDA

Suisse 01 447 11 11

Fribourg 026 424 24 84

Genève 022 700 15 00

Jura 032 423 23 43

Lausanne 021 320 40 60

Lausanne 021 341 93 33

Neuchâtel 032 737 73 37

Sion 027 322 87 57

Aide Suisse contre le Sida, Konradstrasse 20, 8005 Zurich

Empreinte, Pérolles 57, 1700 Fribourg

Groupe Sida Genève, rue Pierre-Fatio 17,

1204 Genève

Groupe Sida Jura, rte de Porrentruy 6, 2800 Delémont

Point Fixe, rue Curtat 14, 1005 Lausanne

Sid'Action, rue Etraz 12, 1003 Lausanne

Groupe Sida Neuchâtel, Grand-Rue 18, 2034 Pesieux

Antenne Sida du Valais romand,

Rue de Condémines 14, 1950 Sion

Montbijoustrasse 32, 3011 Berne

Berne (français) 031 390 36 38

Groupes Jeunes gays

Vaud 021 646 25 35

Genève 022 906 40 40

Sion 027 322 10 11

Fribourg 026 481 67 89

Neuchâtel 079 292 66 94

Infos 0848 80 50 80

World Wide Web

Groupe Jeunes gays bi et lesbiennes, c/o Vogay,
cp 894, 1000 Lausanne

Groupe Jeune Gay, c/o Dialogai,
rue de la Navigation 11-13, cp 69, 1211 Genève
Groupe « Energay », c/o Alpagay, Grand-Pont 10,
2^e étage, cp 2051, 1950 Sion

Sarigai (association), cp 282, 1709, Fribourg

Homologay (association), cp 1719, 2002 Neuchâtel
(36 centimes la minute)

www.hivnet.ch/dialogai/jeungai.html

www.vogay.ch

Violences et abus sexuels (Centres « Lavi »)

Fribourg

026 347 27 57

Lausanne

021 320 32 00

Région Neuchâtel

032 889 66 49

Genève

022 320 01 02

Valais

027 323 15 14

Bienne

032 322 56 33

Le Fil rouge

032 322 63 63

Ass. Faire le pas

021 329 19 19 (Lausanne)

Accueil et conseil

Fribourg 026 347 32 32

Genève 022 327 43 15/ 732 46 70

Le Tremplin, av. Weck-Reynold 6, 1700 Fribourg
Consultations pour adolescents:

Bd St-Georges 16-18, 1205 Genève

Rue des Corps-Saints 10, 1201 Genève

Infor Jeunes, rue Verdaine 13, 1204 Genève

UMSA (Unité multidisciplinaire pour la santé

des adolescents), Beaumont 48, 1011 Lausanne

SOS Enfants

Ligne d'aide pour les jeunes et les enfants (nuit et jour): 147

www.sos-enfants.ch

La Boutik Santé, centre de documentation, rue du Simplon 15, 1006 Lausanne, 021 601 06 66

CIAO

Des professionnels offrent aux jeunes des informations télématiques pour mieux se débrouiller.

Question-réponses dans les 3 jours: travail, sexualité, loisirs, drogues... www.ciao.ch

Monthey Les Fontenayes 27 de France 6, 187

rre Rue des pêcheurs 2610 St-Imier 37

c. 007 Rue centrale 6 3960 Sier

Homosexualité voir p. 4, 7 et
«HO LES FILLES»
Hymen voir p. 17 et HO LES FILLES.
Inceste voir p. 32
Identité sexuelle voir p. 13
IVG interruption volontaire de la grossesse
Jalousie voir p. 21

Index

- Abus, sexuels**, voir p. 33
- Acné**, lésions inflammatoires de la peau
- Acte sexuel**, voir p. 16
- Alcool**, voir p. 22
- Amour**, voir p. 19, 20
- Androgynie**, capacité chez une même personne de manifester selon les circonstances, des comportements associés traditionnellement à l'un ou l'autre sexe
- Anorexie**, perte d'appétit et du désir pour la nourriture
- Anus, anal**, orifice à la sortie du rectum, voir p. 5
- Avortement**, interruption spontanée ou volontaire de la grossesse, voir «HO LES FILLES»
- Bisexuel**, relatif à la bisexualité ou à l'attirance sexuelle pour les personnes des deux sexes
- Bucco-génital**, qualifie le contact de la bouche (langue, lèvres) avec les organes génitaux : fellation ou cunnilingus
- Castration**, ablation des testicules
- Chagrin d'amour**, voir p. 21
- Circoncision**, voir p. 6
- Clitoris** petit organe sexuel féminin érectile très sensible situé à la rencontre des petites lèvres, voir «HO LES FILLES»
- Coït**, accouplement sexuel, voir p. 16 «Acte sexuel»
- Coït anal**, intromission du pénis dans l'anus
- Col de l'utérus**, ouverture de l'utérus dans le vagin, voir «HO LES FILLES»
- Condom**, préservatif, capote, voir p. 26, 29
- Contraception**, voir p. 23, 26
- Cordon ombilical**, cordon reliant le fœtus au placenta
- Cunnilingus**, baisers sur le sexe d'une femme (rapport bucco-génital)
- Cycle féminin**, voir «HO LES FILLES»
- Ejaculation**, voir p. 7, 16
- Ejaculation rapide**, voir p. 17
- Erection**, voir p. 6, 16, 17
- Erogène**, susceptible de provoquer une excitation sexuelle
- Erotisme**, voir p. 34
- Eunuque**, homme castré ou castrat
- Excitation**, voir p. 16
- Exhibitionnisme**, action d'exposer ses organes génitaux devant une personne non consentante
- Faire jouir**, voir p. 16
- Fantasmes**, voir p. 34
- Fellation**, baisers sur le sexe de l'homme (rapport bucco-génital)
- Fertilité**, voir p. 8
- Fidélité**, voir p. 27, 21
- Godemiché**, pénis artificiel servant à la stimulation sexuelle
- Grossesse**, voir p. 23, 26
- Harcèlement sexuel** voir p. 31, 35
- Hétérosexualité**, sexualité des personnes qui ont une préférence sexuelle pour les personnes de l'autre sexe.
- Homophobie**, peur de l'homosexualité et peur de toute sensation ou désir homosexuels; ensemble des attitudes négatives à l'égard des personnes homosexuelles, voir p. 35
- Homosexualité**, voir p. 11, 35
- Hormones sexuelles**, voir p. 4, 7 et «HO LES FILLES»
- Hymen**, voir p. 17 et «HO LES FILLES»
- Inceste**, voir p. 32
- Identité sexuelle**, voir p. 13
- IVG**, interruption volontaire de la grossesse
- Jalousie**, voir p. 21
- Jouir**, voir p. 16
- Lubrifiant**, produit utilisé avec le préservatif pour faciliter le glissement en cas de frottement.
- Masochisme**, recherche de satisfaction érotique par le biais de la souffrance physique ou morale.
- Masturbation**, voir p. 7
- Méat urinaire**, voir p. 5 et «HO LES FILLES»
- MST**, maladies sexuellement transmissibles, voir p. 25
- Narcissisme**, amour ou contemplation de sa propre personne.
- Organes génitaux masculins**, voir p. 5
- Organes génitaux féminins**, voir «HO LES FILLES»
- Orgasme**, sommet du plaisir sexuel, voir p. 16, 17
- Panne**, voir p. 17
- Pédophilie**, attirance sexuelle pour les enfants, voir «Qui a dit pédé ?» p. 35

Pénis, verge, voir p. 5, 8
Pilule, voir p. 26
Pilule du lendemain, contraception d'urgence, voir p. 27
Planning familial, voir p. 27
Phallus, pénis en érection.
Pornographie, voir p. 31, 34
Préliminaires, voir p. 16
Préservatif, voir p. 25, 26, 29
Prépuce, voir p. 5
Prostate, voir p. 5
Puberté, première étape de l'adolescence, voir p. 4
Puceau, vierge, qui n'a jamais eu de rapports sexuels. Dépuçelage : action de perdre sa virginité, voir p. 16
Relations, rencontres, voir p. 10, 11, 12, 15, 18, 20, 21
Retrait, voir p. 26
Risques, voir p. 22
Rôles sexuels, voir p. 13
Sentiments, voir p. 30
Sida, voir p. 23, 24
Sodomie, terme désignant le coït anal
Speculum, voir «HO LES FILLES»
Sperme, voir p. 5
Stéréotypes sexuels, voir p. 13, 14
Stérilité, voir p. 8
Test du VIH, voir p. 24
Testicules, voir p. 5
Testotérone, hormone sexuelle, voir p. 4
Transsexualisme, non-concordance de l'identité sexuelle avec le sexe anatomique
Vasectomie, méthode de stérilisation masculine consistant à sectionner les canaux déférents
VIH, sida voir p. 23, 24
Viol, voir p. 31, 32
Violences sexuelles, voir p. 32
Virilité, voir p. 13
Voyeurisme, recherche d'excitation sexuelle par l'observation d'une personne nue sans son consentement.
Zoophilie, rapports sexuels avec des animaux

Ouvrages utilisés

Les adolescents et leur sexualité: une enquête auprès des 16-20 ans en Suisse. Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne, 1997. (abbr. «enquête suisse sur les 16-20 ans»)
 ALLGEIER, A.R, ALLGEIER, E.R: **Sexualité humaine**. De Bœck Université éd. Bruxelles, 1989.
 BRAUN J., NIEMANN B: **Coole Kerle, viel Gefühl**. Rowohlt, Berlin, 1998.
 DREYUSS PAGANO V.; FRENCK N: (Dr), de VARGAS D., WEBER-JOBE M.:
La sexualité adolescente en questions: Ordinateurs inter-locuteurs? L'Aire, Lausanne, sd.
 FENWICK E., WALKER R. (Dr): **Sex'ado**. Hachette, Paris, 1997.
 GERMAIN, B., LANGIS, P, et al.: **La sexualité, regards actuels**. Maloine éd./Etudes vivantes, Paris-Montréal, 1990.
 SIPS: **Pierre + Anne: les jeunes parlent de leur vie amoureuse**. Ed. Luc Pire et SIPS, Bruxelles et Liège, 1997.
 SPITZ, C.: **Questions d'adolescents**. Editions Odile Jacob, Paris, 1994.
 VAISMAN A.: **Sexe, amour et sentiments**. Ed. de la Martinière Jeunesse, 1997.

