

HO LES FILLES

Une publication de l'Office fédéral de la santé publique – dernière mise à jour: 2001
Brochure en ligne sur www.ciao.ch – thème sexualité, avec l'aimable autorisation de l'OFSP

Impressum

1. Encore petite... ou déjà femme? introduction	p. 3
2. L'adolescence, c'est quoi ?	p. 4
- Les changements arrivent, dans le corps mais aussi dans la façon de penser, de ressentir et de se comporter	
- La découverte de la sexualité	
3. Toi et les autres	p. 6
- La meilleure copine, les parents, pensées...	
4. Les règles et le cycle	p. 8
5. Le premier amour	p. 10
6. La première fois	p. 11
- Entre cinéma et réalité, est-ce le bon moment	
- Quelques points importants, le rapport sexuel complet, apprendre à dire non, ...	
7. Homosexualité : qu'est-ce qui est «normal» ?	p. 15
8. La contraception et la sexualité à moindre risque/«safer sex».....	p. 16
- De fausses croyances qui ont la vie dure	
- Le préservatif masculin	
- La pilule	
9. Les maladies sexuellement transmissibles (MST) et le sida	p. 20
- Le sida, le test VIH, la transmission du sida	
- L'hépatite B	
- Les MST	
10. La visite gynécologique	p. 24
- Quand faut-il consulter, comment se passe la visite gynécologique ?	
11. La grossesse	p. 26
- Le test de grossesse	
- L'interruption de grossesse	
- La grossesse	
12. Non, c'est non !	p. 28
- Ecoute ton intuition, les vieux préjugés qui circulent encore sur le viol, abus sexuels	
13. Miroir, gentil miroir... dis-moi qui est la plus belle !	p. 30
- Concours de beauté, anorexie et boulimie	
14. Autres questions ?	p. 31
- En vrac : la sexualité des personnes handicapées, amoureuse mais pas envie de rapports sexuels, masturbation, une amie séropositive...	
15. Pour en savoir plus : adresses et bibliographie	p. 33

HO LES FILLES

Réalisation : Programme d'action «La santé des femmes - Prévention du sida» (OFSP)

Direction du projet : Paola Coda

Version française : Marie-Jo Glardon

Rédaction : Rosangela Gramoni

Ont collaboré en tant qu'expert(e)s à la version française de cette brochure :

Les Services d'éducation sexuelle et des consultations de planning familial et de grossesse, ProFa Lausanne (Liliane de Souza, Sylviane Pfister); l'Association jurassienne des animatrices en éducation sexuelle (Christine Donzé), Christian Mounir (Service de Santé de la Jeunesse Genève et ARTANES), Eliane Launaz et Martine Rigo (CIRENAC Monthey), Christine Maquelin (Groupe Information sexuelle Neuchâtel), Christine Noyer-Parisod (Centre d'éducation sexuelle Fribourg) et Marguerite Gogniat, Liliana Debrot (APESE St Imier), Dr. V. Woringer (Santé Ecoles Lausanne), Madeleine Escoffier (OMSV Vaud), Carole Gachet (Ass. Faire le Pas Lausanne), l'association romande et tessinoise des animatrices et animateurs en éducation sexuelle ARTANES.

Rééditions : Michel Salamolard (Antenne sida du Valais romand) et Eva Palasthy (Service de la formation professionnelle du Canton de Vaud) (1998). Lukas Meyer (Aide Suisse contre le Sida), Monique Weber (2001).

Maquette : Sandor Kwiatkowski Locarno

Photographie : Francesco Girardi Bellinzona

Imprimerie : Tipografia Offset Stazione SA Locarno

Distribution : Sida Info Doc Suisse
Case postale 5064
3001 Berne
Fax : 031 311 05 65 ; Tél. 031 318 32 70
commandes par e-mail : commandes@aid.ch

© 1997, 1998, 2001 Office fédéral de la santé publique, Berne

3^{ème} édition revue et mise à jour 2001

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cette brochure.

1. Encore petite ...ou déjà femme ?

C'est dans la tête, c'est dans le cœur, c'est dans les poils, ça pousse et ça te pousse dans tous les sens. On appelle Adolescence ce mélange explosif d'enthousiasme et d'insécurité, cet arc-en-ciel d'humeurs et de sensations. Tu fais de nouvelles expériences, tu affrontes des situations imprévues, tu grandis.

L'horizon s'élargit et tu vis une histoire dont tu es l'héroïne. Tu apprends à décider par toi-même, à être responsable. Tantôt tu te sens fière et satisfaite, tantôt tu ne sais pas par quel bout prendre les choses, mille doutes t'assaillent.

Nous souhaitons que cette brochure t'aide à y voir plus clair. Elle parle de changements, d'émotions, de sexualité et d'amour. Impossible sur un tel sujet de répondre à toutes les questions. Même une encyclopédie n'y suffirait pas, car il n'existe pas de recettes toutes faites : chaque personne est unique et vit à sa manière le parcours vers la vie adulte.

Nous avons choisi de nous adresser principalement aux filles. Mais, cela ne t'empêche pas, si tu le désires, de montrer cette brochure à ton ami ou de la lire avec lui. Tu peux faire de même avec tes parents ou ta meilleure copine. Cette brochure t'appartient, c'est à toi de décider comment tu veux l'utiliser.

Bonne lecture !

2. L'adolescence, c'est quoi ?

L'adolescence est le passage de l'enfance à l'âge adulte.

L'adolescence se situe habituellement entre 10 et 16 ans, lorsque le corps commence à se transformer. Les changements que tu vis ont de quoi te surprendre : peut-être l'image d'avant te plaisait mieux, les boutons peuvent devenir une obsession, ou tu n'es pas contente de ta taille. Parfois, un sein peut pousser plus vite que l'autre. Tu te compares à tes copines et tu te sens différente, pas sûre de toi. Pourtant, tu n'as pas à te faire du souci, car le développement que tu expérimentes ne se produit pas en même temps pour tout le monde, ni de la même façon. A chacune son rythme de transformation ! C'est aussi agréable de grandir, de découvrir les changements, de ressentir les attirances sexuelles, de choisir ses propres intérêts, de réussir à devenir indépendante et décider de sa vie.

Les changements ne se limitent pas au corps, mais ils se passent aussi dans la façon de penser, de ressentir et de se comporter.

D'une étape où les parents représentaient ta référence absolue, tu passes à une étape où tu commences à te séparer d'eux pour construire ta propre identité. Tu te réfères à de nouveaux modèles et idoles. Tu as des intérêts et des idées neuves et surtout tu éprouves une grande envie de faire de nouvelles expériences.

Cependant, il arrive que tu te sentes déprimée ou de mauvaise humeur, sans savoir pourquoi et tu as l'impression de ne plus rien y comprendre. Ta façon d'être avec tes amis, de vivre les relations familiales et hors de la maison, en particulier avec les garçons, est en train de changer. Tu découvres un nouveau monde.

La découverte de la sexualité

Les changements hormonaux réveillent l'intérêt sexuel. A l'adolescence, apparaissent de nouvelles sensations et émotions, des désirs et des fantasmes que chacun(e) va vivre à sa manière. Les occasions d'excitation sexuelle surprendront certain(e)s, alors que d'autres auront envie de les provoquer plus précisément. La masturbation est une manière de s'exciter et de se procurer du plaisir soi-même par des caresses et diverses formes d'attouchements ou de fantasmes. Parler de masturbation pourra gêner certain(e)s car c'est un sujet intime, et encore aujourd'hui chargé de tabous. Il faut donc savoir qu'il n'y a aucun mal ni physique ni moral à se procurer du plaisir toute seule. Cela peut même être considéré comme une manière d'exploration. Pas de quoi culpabiliser, donc. Et s'il y a problème, on peut en parler à quelqu'un d'avisé - au Planning familial par exemple.

Que se passe-t-il dans le corps ?

Dès la naissance, que l'on naisse fille ou garçon, nous sommes „complets“ : les organes génitaux sont au repos, mais prêts à se mettre à travailler dès qu'ils en recevront l'ordre. On appelle cette transformation la puberté.

Notre cerveau a des informations dont nous n'avons pas connaissance, mais qui détermineront, entre autres, le moment du réveil des organes sexuels (en principe entre 10 et 16 ans). Ce réveil se fera par l'envoi de „petits messagers“ appelés hormones, directement aux glandes sexuelles (ovaires pour les filles, testicules pour les garçons). Ces hormones sont sécrétées par une glande située à la base du cerveau, l'hypophyse.

On ne peut pas choisir à quel moment le corps va changer. Notre corps le fait tout seul, sans notre avis. Parfois c'est un peu plus tôt, parfois un peu plus tard.

Après la réception du signal de réveil, les ovaires - ou les testicules - vont envoyer à leur tour des hormones dans tout le corps, afin de commencer les transformations nécessaires pour devenir une femme ou un homme.

Chez les filles, les seins vont se développer. Parfois l'un grandit plus vite que l'autre. De l'extérieur, on peut voir le mamelon s'agrandir et changer de couleur. A l'intérieur, la glande mammaire (qui fabriquera du lait pour nourrir un nouveau-né) va se développer et elle sera protégée par le tissu adipeux (graisse). Parfois, cela fait un peu mal.

Sur le pubis et sous les aisselles, des poils vont pousser. Ils sont nécessaires à la protection de notre peau : dès la puberté, notre transpiration change, elle devient plus abondante et plus acide. Ces poils empêchent l'humidité d'irriter notre peau.

En même temps, le corps va grandir plus rapidement que d'habitude, la silhouette va se modifier - la taille va s'affiner pour les filles, le thorax va s'élargir pour les garçons. Chez les garçons, d'autres transformations vont encore avoir lieu : la barbe pousse, la voix devient plus grave - on dit qu'elle mue - et la pomme d'Adam apparaît.

Les organes génitaux - la vulve pour les filles, le pénis pour les garçons - vont également se développer et changer de couleur.

A l'intérieur du corps, il se passe aussi des bouleversements. Chez les filles, le premier ovule va mûrir dans un des deux ovaires et les premières règles vont se produire. Chez les garçons, les testicules commencent à fabriquer des spermatozoïdes et le sperme qui les contient. A partir de ce moment, ils peuvent avoir des éjaculations.

Lorsque le corps est passé par toutes ces transformations, on dit de la jeune fille ou du jeune homme qu'ils sont pubères. Cela signifie qu'ils pourraient faire un enfant.

3. Toi et les autres

Dans cette période de ta vie, tu as envie de commencer à prendre des décisions toute seule, d'être indépendante et de ne plus être traitée comme une enfant. C'est pour cela que les amies et les amis prennent une grande importance. C'est bon de discuter avec elles et avec eux des joies et des peines, des intérêts et des rêves. Tu les ressens souvent sur la même longueur d'onde, tu partages avec eux des expériences et des secrets, tu découvres que tu n'es pas la seule à avoir certains problèmes.

Ton désir croissant d'autonomie et le fait de chercher chez les amis, et non chez les parents, les personnes avec qui parler et te confronter, ont comme conséquence des changements à l'intérieur de la famille. Ainsi, tu te disputes peut-être avec tes parents, quand tu essaies de leur faire comprendre que tu as besoin de faire de nouvelles expériences.

Toutefois, tu n'es pas toujours aussi sûre de ce que tu te veux: parfois tu as envie d'être considérée comme une grande, mais en même temps, tu as besoin du soutien de tes parents quand tu as des difficultés. D'autre part, tes parents ne se trouvent pas non plus dans une situation facile : peut-être, ne savent-ils pas très bien comment se comporter face à tes nouvelles revendications, ils ont de la peine à évaluer le niveau de „protection“ dont tu as encore besoin et il se pourrait qu'ils se sentent un peu mis de côté. De plus, ils ont beaucoup de mal à admettre que leur fille pense déjà au sexe!

Peut-être, t'ont-ils dit de t'adresser à eux si tu avais des questions sur „l'amour“, mais quand tu le fais, ils peuvent se sentir embarrassés et ils changent de sujet. Ou alors, c'est toi qui te sens mal à l'aise de discuter de ces questions avec eux. Malgré les changements survenus dans notre société - on parle de sexualité dans les journaux, à la télévision, au cinéma - ce n'est pas toujours simple de parler de son intimité. Et du reste, cela fait partie de l'intimité que d'avoir un jardin secret et d'en parler - ou non - avec qui tu choisis.

Et ce n'est pas forcément nécessaire que dans une famille „sympa“ on doive „parler de tout“ : si tu peux et veux parler de sexualité avec tes parents, d'accord; au fond, eux aussi ont passé par là. Une façon d'amorcer la discussion est de leur demander tout simplement ce qu'ils pensent de tel ou tel sujet. Si tu préfères en parler avec ta copine, avec ta sœur ou quelqu'un d'autre, il est inutile de culpabiliser. Chercher de nouvelles personnes à qui se confier fait partie du processus de croissance, du passage de l'enfance à l'âge adulte.

La meilleure copine

Vous partagez tout : vos pensées, vos sentiments, vos secrets. Ensemble vous vous sentez fortes. Vous avez des idées folles et des projets d'avenir communs. Vous vous consolez mutuellement. Vous êtes complices. Vous mêlez vos rires et vos larmes.

Puis soudain, l'une de vous tombe amoureuse ou trouve une autre amie. Alors, ça peut faire mal. Tu te sens exclue, tu n'es plus l'unique. Mais, c'est important de comprendre qu'une relation peut se développer ou changer, sans que cela ne signifie la rupture ou l'abandon. En effet, c'est possible d'aimer plusieurs personnes de différentes façons : c'est cela qui fait le charme de l'amour et de l'amitié. Seuls le dialogue et la sincérité, bases fondamentales de toute relation, peuvent vous permettre la découverte d'une vraie affection et vous aider à surmonter les difficultés. Dans ce cas, votre amitié aussi se transformera en une relation encore plus forte.

Etre parents : quel stress !

Tu as eu une journée difficile : des ennuis à l'école, une tonne de devoirs, une dispute avec ta meilleure copine. Et pour couronner le tout, ta mère te demande de ranger immédiatement ta chambre.

Ah, les mères, quel poème ! C'est encore leur rôle aujourd'hui d'être les premières responsables de la maison et de la famille. Du coup, elles attendent souvent autre chose des filles que des garçons. Peut-être, ta mère aimerait que tu l'aides et elle te traite d'égoïste si tu refuses. En revanche, tu as l'impression que tout est permis aux garçons.

Mais, pour ta mère non plus ce n'est pas si simple. Confrontée à ta croissance et à ton plus grand besoin d'autonomie, elle ne sait pas toujours évaluer jusqu'à quel point elle peut te laisser voler de tes propres ailes.

De plus, son propre rôle de mère est en train de changer. Surtout si elle a considéré jusqu'à présent que l'éducation des enfants est la chose la plus importante de sa vie, elle peut craindre de perdre beaucoup si tu t'éloignes.

Parler avec ton père est aussi devenu compliqué, surtout s'il est question de sentiments et non de sujets plus „simples“ comme l'école ou le sport. Peut-être que lui aussi ne se sent pas très bien, parce que jusqu'à hier tu étais sa „petite“ avec qui il passait du temps. Maintenant que tu as un petit ami, ton père voudrait encore te protéger parce qu'à ses yeux aucun garçon ne lui semble assez bien pour toi.

Rien n'est simple, tout se complique ! Tu es en train de chercher ta voie : une voie qui ne t'éloigne pas forcément de tes parents; une voie qui pourrait être semblable ou différente de la leur, et que tu trouveras, avec le temps, à travers les diverses expériences que tu vas faire.

Pensées...

Personnellement, la priorité numéro un pour moi est l'amitié; j'entends par là que c'est dans ses relations avec les autres qu'une personne arrive à mieux se connaître. L'amitié t'aide à grandir, à t'affirmer, à créer de nouvelles idées et à faire de nouvelles expériences.

Je pense que les parents se sentent un peu gênés d'aborder certains sujets avec leurs enfants. D'ailleurs, moi aussi je le suis. Entre autre, quand la discussion arrive à un certain point, je suis la première à me défilier.

Parfois, j'arrive mieux à me défouler, à me confier avec un ami qu'avec mes parents.

... même si on lutte, même si on n'en fait qu'à sa tête, après, de toute manière, les choses finissent plus ou moins à ressembler à ce que disent papa et maman. C'est-à-dire, je pense avoir mes idées, dans le sens d'être une de ces personnes qui si elles ont un problème, essaient de réfléchir par elles-mêmes, mais je vois qu'au bout du compte je finis par penser la même chose que mes parents.

Dans l'amitié, on s'exprime vraiment soi-même.

Je crois que le désir de chacun, le besoin numéro un, est de se retrouver dans les autres.

S'il arrive quoique ce soit, je sais que je peux aller chez elle, que ce ne sera jamais un problème. Je lui parle des choses les plus folles, les plus impensables, qui me passent par la tête.

4. Les règles et le cycle

On s'y attend. Pourtant, le jour venu, c'est quand même une surprise, peut-être accompagnée d'un peu d'affolement, ou alors on est si contente car on les attendait avec une telle impatience.

Les règles sont un aspect important du quotidien féminin. Elles sont ressenties par chacune de manière différente: contentes, fières, déprimées, rien de spécial.

Même si chaque jeune fille et chaque femme a une manière bien à elle de vivre ce moment, il existe encore une foule de normes et de consignes autour des règles. Autrefois, les filles devaient absolument éviter de faire du sport, de prendre un bain ou d'aller nager. La femme moderne, en revanche, est supposée ne rien sentir du tout. Il suffit de regarder un peu la pub pour les tampons et les serviettes hygiéniques. Les femmes y sont toujours souriantes, actives, en pleine forme. Elles font du vélo et ne renonceraient pour rien au monde à leur petit jogging! En réalité, il n'y a qu'une seule règle valable : écouter son corps et faire ce que l'on a envie. Parfois, on ne ressent aucun inconfort et on tient la superforme; parfois, on se sent vidée, sans énergie, avec mal au dos ou au ventre. Alors, si l'on a envie d'une bouillotte, d'une couverture douillette et d'un bon livre, il n'y a aucune raison de s'en priver.

Cela peut aider d'en parler à une amie, à sa mère ou à une autre personne de confiance. Entendre d'autres expériences et échanger des impressions et des sensations permet de relativiser.

Et l'odeur ?

Le sang des règles n'est pas une chose répugnante qu'il faut combattre à coup de sprays intimes et de serviettes désodorisantes. Il suffit de laver régulièrement la vulve avec un savon neutre et changer souvent de protection.

Faut-il utiliser des tampons ou des serviettes ? On peut essayer les deux formules et voir ce qui convient le mieux. Si l'on choisit les tampons, il importe de les changer souvent (à titre indicatif: environ toutes les 4 heures). En effet, un tampon qui reste trop longtemps dans le vagin permet à des bactéries de se multiplier. Ainsi, pendant la nuit, mieux vaut utiliser des serviettes.

Il est bien souvent difficile de parler des règles avec les garçons. Mais si l'on a un ami, le sujet va devoir être abordé un jour ou l'autre et on pourra lui faire part de ses envies. Si l'on préfère rester seule dans son coin pendant ses règles ou si, à l'inverse, on a envie de le sentir près de soi, de se faire câliner, pourquoi ne pas le lui dire ?

Les grosses blagues qui traversent les siècles

La croyance populaire veut que les femmes soient tendues et irritables pendant les règles. Cela peut arriver, même si ce n'est pas toujours le cas. Il reste inadmissible d'entendre encore dire d'une femme qui se fâche pour une bonne raison: «Laisse tomber, elle a sûrement ses bringues.» Ou d'admettre que durant cette période, une femme ne devrait pas toucher les plantes !

En réalité, les règles sont le signal du bon fonctionnement de l'organisme de la femme, l'expression de sa féminité et de sa fertilité.

Le cycle

Dès la naissance, les ovaires d'une petite fille contiennent 300'000 à 400'000 ovules non développés. Seuls 400 à 500 d'entre eux arriveront à maturité et seront libérés au cours de la vie d'une femme. Durant l'enfance, ils restent en veilleuse jusqu'à la puberté, au moment où les hormones sexuelles mettent en route le cycle menstruel. A partir de ce moment, tous les mois un ovule mûrit dans l'un des deux ovaires. En même temps, l'utérus se prépare pour une grossesse éventuelle. Il se tapisse d'une muqueuse d'environ 1 mm d'épaisseur, l'endomètre, dont le rôle est d'accueillir l'ovule fécondé comme un lit douillet dans lequel celui-ci va s'enfoncer.

Quand l'ovule est arrivé à maturité, il est libéré par l'ovaire. C'est ce qu'on appelle l'ovulation. L'ovule est alors attrapé par l'extrémité de la trompe de l'utérus qui a une forme d'entonnoir à franges. Si dans un laps de temps de 12 à 24 heures, l'ovule n'est pas fécondé par un spermatozoïde qui sera parvenu à remonter dans la trompe, il meurt et se dissout.

Environ deux semaines après l'ovulation, s'il n'y a pas eu de fécondation, l'endomètre (la muqueuse qui tapisse la cavité de l'utérus) se détache peu à peu et provoque un saignement. Ce sont les règles. Ensuite, un nouvel ovule commence sa maturation, une nouvelle muqueuse se fabrique dans l'utérus et le cycle recommence.

Un cycle menstruel dure en général entre 21 et 35 jours.

Des cycles irréguliers, d'une durée de 20 à 60 jours, des règles plus ou moins abondantes ne sont pas rares lors des premières années de menstruation. Souvent, même chez les femmes adultes, le stress, les soucis, les changements de climat et d'habitudes alimentaires sont autant d'éléments susceptibles d'influer sur la longueur des cycles et la durée ou l'importance des règles.

5. Le premier amour

C'est lui ou personne d'autre. Sur ton choix, tu n'as aucun doute.

Tu es en train de vivre une expérience sans précédent. Tu es incapable de penser à autre chose, tu planes sur un nuage du matin au soir. Tu n'as qu'un seul désir: rester auprès de lui 24 heures sur 24. Le moindre effleurement t'électrise. Quand vous êtes ensemble, le monde pourrait disparaître. Vous vous croyez uniques au monde, exceptionnels. Vous vous regardez dans les yeux pendant des heures et des heures. Vous n'entendez plus, vous ne voyez plus rien ni personne. Le quotidien ? Les soucis ? Tout est désormais sans importance. Te voilà remplie d'énergie et de joie de vivre. Tu éprouves un sentiment d'ivresse qui t'envahit tout entière : tu es amoureuse. Pour la première fois.

Voyage au pays de ton corps - Baisers et caresses

Vous êtes amoureux l'un de l'autre, vous arrivez maintenant à vous dire votre amour. Les autres commencent à remarquer que vous êtes souvent ensemble, ils se doutent de quelque chose et vous taquinent, peut-être. Et puis, tout naturellement vous commencez à oser vous donner la main devant eux, vous embrasser. Dans les moments où vous êtes seuls tous les deux, peut-être qu'un jour vous aborderez l'envie d'aller plus loin.

Le plaisir fait aussi partie de l'amour. C'est cette sensation forte qui vous prend lorsque vous vous rapprochez. Ce plaisir intense lorsque vous vous effleurez tendrement les lèvres, quand vous vous caressez amoureusement les mains, vous vous enlacez et vous vous serrez très fort.

Le voyage au pays de ton corps et de celui de ton ami commence. Un voyage qui vous amène à vous toucher, vous câliner, vous caresser partout en faisant la part belle à la peau. Le tendre contact des mains et de la bouche sont source de plaisir pour les deux amoureux.

Ces caresses sexuelles sont merveilleuses, mais elles ne doivent pas te stresser. Prends le temps de savourer pleinement chaque moment, de découvrir ces nouvelles sensations, d'explorer ton corps et le sien. Si tu as l'impression de te faire entraîner au-delà de ce que tu souhaites, dis-le à ton ami. C'est important de se sentir en harmonie avec soi-même.

6. La première fois

Au cinéma, tout est facile. Les deux amoureux s'étreignent et échangent des baisers passionnés. A peine effleure-t-il son épaule que sa robe glisse sur le sol dans un bruissement délicat. Alors, ils se laissent tomber avec élégance sur un grand lit somptueux, la musique des violons s'amplifie..., coupez !

La réalité est à la fois plus complexe et plus variée que tout ce qu'on pourra nous montrer au cinéma, car c'est à l'intérieur de soi que les choses les plus déterminantes se passent.

Comme toute première expérience, la „première fois“ sera vécue par chaque personne à sa façon. Certains vont vouloir planifier ce moment important de leur vie pour qu'il se déroule au mieux alors que d'autres seront pris par surprise, ou préféreront se fier à la spontanéité et au feeling.

Cela n'empêche pas de se faire un peu de souci à l'avance et d'avoir envie d'y réfléchir. Pour la première fois et les suivantes, il y a deux règles d'or : attendre le vrai bon moment et pouvoir prendre tout le temps nécessaire.

Est-ce le bon moment ?

Le vrai bon moment du premier rapport sexuel complet est difficile à définir. En principe, il faudrait que soient réunies certaines conditions à propos de soi-même et de l'autre, sans parler de l'endroit, des circonstances, de ses sentiments, du temps qu'on a devant soi...

Attention aux pressions, qui ne sont pas de vraies raisons !

- *«Quoi ? Tu ne l'as jamais fait ?»*
Tu n'en as pas encore envie, mais tu veux à tout prix faire comme les autres.
- *«Les autres filles ne sont pas aussi farouches»*
Ton petit ami te met sous pression et tu as peur de le perdre si tu ne cèdes pas à ses désirs.
- *«A partir de maintenant, je ne me laisse plus commander par personne»*
Tu es fâchée avec tes parents et tu veux leur prouver que tu es maintenant une adulte.

Sois à l'écoute de tes sentiments et de tes désirs les plus authentiques. Les motifs exposés ci-dessus ne sont pas suffisants pour faire l'amour avec ton ami, parce qu'ils ne tiennent pas compte de ce que toi, tu ressens. Ce sont les idées des autres. La personne qui décide, c'est toi!

Une bonne raison pour faire l'amour

Vous vous sentez prêts tous les deux et vous désirez tous les deux faire l'amour.

Mais à cette bonne raison, ce n'est pas un luxe d'en rajouter quelques autres :

- tu as un ami dont tu es amoureuse et avec qui tu te sens bien - une vraie relation;
- tu t'es bien informée sur la contraception, les maladies sexuellement transmissibles et le sida;
- toi et ton ami vous avez pu en discuter et décider comment vous allez vous protéger.

Apprendre à dire non

Personne ne doit te forcer à faire l'amour quand tu ne le désires pas. Peut-être qu'au début tu avais envie, mais plus ensuite. Il est aussi permis de changer d'avis. C'est ton droit de refuser. Dire non, c'est souvent terriblement difficile et désagréable, surtout si tu es amoureuse et que tu as peur de perdre ton ami. Mais, c'est mieux d'apprendre à dire non que de céder aux pressions et d'accepter quelque chose qui ne te va pas. Essaie d'en parler ouvertement avec ton ami, sans te réfugier derrière des prétextes comme les règles ou le mal de tête. S'il n'est pas capable d'écouter, de comprendre et d'accepter tes besoins, cela ne vaut pas la peine de perdre encore du temps dans une histoire qui va se dégrader de plus en plus. Tôt ou tard, les difficultés et l'impression de ne pas être comprise et respectée finiront par se faire jour.

Quelques points importants pour la première fois et les suivantes

- Apprenez à vous dire ce qui vous plaît ou déplaît. L'autre ne peut pas le deviner.
- Découvrez ensemble ce qui vous donne du plaisir. Essayez progressivement en restant à l'écoute de vos sensations.
- C'est normal d'avoir peur et d'être tendus. Donnez-vous du temps pour vous relaxer.
- Ne vous stressez pas en voulant „fonctionner“ de manière parfaite.
- Dès la première fois, pensez à la contraception et protégez-vous des maladies sexuellement transmissibles.
- Ne soyez pas déçus si tout n'a pas marché facilement. Cela arrive très souvent.
- Prenez votre temps. La hâte, c'est le stress. Bien sûr, il peut arriver que tout aille très vite. Mais il faut souvent du temps pour trouver son intimité et son style.

Est-ce qu'on a mal ?

Souvent, la fille se fait du souci parce qu'elle a entendu dire que „ça fait mal“ lors du premier rapport. On entend toutes sortes d'histoires sur l'élargissement de l'hymen, cette membrane de peau à l'entrée du vagin. La réalité est beaucoup plus douce que les idées qu'on peut se faire à ce sujet. L'hymen peut être très souple et s'élargir sans difficulté lors des premières pénétrations. La pose de tampons périodiques, certains exercices sportifs ont pu aussi l'agrandir. Mais lorsque l'hymen est peu élastique, il arrive qu'il se déchire lors des premiers rapports qui seront alors accompagnés de légers saignements.

La pénétration peut être douloureuse pour diverses raisons: un hymen peu souple, ou l'appréhension qui entraîne une crispation du vagin et un manque de lubrification. Comme pour toute douleur, plus tu es décontractée et moins tu la ressens. C'est aussi pour cette raison qu'il est essentiel de prendre tout son temps pour se préparer à un rapport complet avec les caresses et les gestes qui vous mettront à l'aise.

Le rapport sexuel complet

Un couple peut désirer avoir des moments d'intimité, se caresser, s'embrasser. C'est une manière profonde de communiquer et d'avoir des sensations agréables. Les gestes de tendresse et le contact des corps conduisent à un état d'excitation qui se manifeste par la lubrification de la vulve et du vagin, une érection des mamelons, le pénis durcit et se dresse, le cœur bat plus vite et la respiration se fait plus rapide. On parle d'un rapport sexuel complet (cœït) lorsque l'homme introduit le pénis dans le vagin (pénétration) et, suite à des mouvements de va et vient, il éjacule (émission du sperme). Chez la femme, le plaisir sexuel est généralement provoqué par la stimulation du clitoris (directe ou indirecte), et l'orgasme est associé aux contractions involontaires des muscles du vagin. Chez l'homme, le moment de l'orgasme cœïncide avec l'émission du sperme (éjaculation). Il est certain que le plaisir sexuel est perçu et vécu de manière différente d'un individu à l'autre.

Faire l'amour est quelque chose de plus qu'une affaire technique. C'est jouer, donner et recevoir, communiquer tant physiquement qu'émotionnellement.

C'est pourquoi, il est important d'apprendre à se connaître et de se donner le temps nécessaire pour devenir complices et se comprendre. Affection, respect et délicatesse sont importants dans les rapports de couple. Comme pour tout, le plaisir sexuel demande un apprentissage. C'est donc normal que les premières expériences sexuelles ne soient pas toujours les meilleures. Le plus souvent, cela se passe „moyennement“. Une première expérience peu satisfaisante ne signifie pas que ce sera la même chose une autre fois ou avec un autre partenaire.

Les diverses cultures, religions et mentalités attribuent une signification différente à la virginité et au premier rapport sexuel. Par exemple, dans certaines cultures on interdit les rapports sexuels avant le mariage. Au contraire, dans d'autres, faire l'amour avant le mariage est non seulement permis, mais encore conseillé comme une expérience à vivre avant de s'engager. Dans d'autres encore, les rapports sont très précoces parce que les filles sont mariées très jeunes et qu'il est considéré comme important d'avoir des enfants rapidement. Ces différentes manières de penser influencent aussi les émotions, les convictions et les choix de chacune et chacun d'entre nous.

D'innombrables scènes de sexe au cinéma ou à la télévision montrent des femmes en extase et haletantes, qui vont d'orgasme en orgasme. Il en va souvent autrement dans la réalité. Le manque de plaisir sexuel peut avoir plusieurs causes.

- Peut-être, ton ami est-il trop pressé. Ce n'est pas facile de parler de sexualité, mais il est important que tu apprennes à lui communiquer ce qui t'excite, où et comment tu désires être caressée.
- Peut-être, est-ce toi qui te mets sous pression, voulant à tout prix arriver à un orgasme. Or, le plaisir n'est pas une affaire de performance, il est plutôt lié aux sentiments, aux sensations et à la capacité de se laisser aller. L'orgasme n'est pas une condition essentielle pour qu'un rapport sexuel soit ressenti comme beau et réussi.
- Peut-être, as-tu simplement peur de savourer les expressions de la tendresse. Il se pourrait que ton ami te soit encore un peu étranger.
- Peut-être, as-tu peur d'une grossesse. Ou d'être surprise par tes parents.
- Ou encore...

Si tu ne sais pas ce que tu ressens vraiment, prends le temps nécessaire pour le découvrir. Parles-en à ton ami. Eclaircissez ce qui vous manque, ce qui vous dérange, ce que vous désirez. Il est absurde de simuler des sentiments que tu n'éprouves pas. Tu as le droit de vivre une sexualité heureuse. Dans les centres de planning, il y a des conseillères prêtes à parler avec toi de sexualité pour y voir plus clair.

Frigide ?

Le fait de ne pas être satisfaite d'un rapport sexuel ou de ne pas désirer un rapport sexuel n'a rien à voir avec la frigidité, un problème assez rare et qui se traite. La frigidité consiste en une absence d'excitation quel que soit le type de stimulation érotique.

Indescriptible !

*Une sensation fantastique...
Comme un tremblement de terre intérieur
ou du moins une petite secousse
Une vague qui t'emporte
mais quelquefois un simple clapotis
Un envol au septième ciel
qui atteint parfois juste le premier
Un bouillonnement intérieur
en tous les cas, cela ne te laisse pas froide
Une volupté totale dans le corps et dans la tête
ou parfois juste un divertissement
Comme si le temps s'arrêtait
ou passait beaucoup trop vite
...et chaque fois différente!
Michèle*

7. Homosexualité : qu'est-ce qui est „normal“?

Les rapports sexuels décrits donnent l'impression qu'il n'existe que des rapports entre sexes opposés. Ce n'est pas toujours ainsi. Quand des hommes et des femmes sont attirés par l'autre sexe, on parle d'hétérosexuel(le)s. Dans le cas d'hommes et de femmes qui ont des relations amoureuses avec des personnes du même sexe, on parle d'homosexuel(le)s - „lesbiennes, gays“. Il y a aussi des personnes „bisexuelles“ qui ont des relations homo et hétérosexuelles. On ignore comment se développent l'homosexualité et l'hétérosexualité. Une seule chose est sûre : elles existent depuis la nuit des temps et on l'observe également dans le règne animal.

La vie sociale et affective des personnes homosexuelles a la même valeur et la même dignité que celle des personnes hétéro-sexuelles. Pourtant, l'homosexualité a été longtemps considérée - et elle l'est toujours dans certains milieux sociaux, politiques et religieux - comme une maladie ou une perversion. Elle a été l'objet de réprobation, de discrimination et même de persécution dans certains régimes.

Sont „normaux“ tous les rapports sexuels dans lesquels :

- la dignité, les sentiments et la santé de l'autre personne sont respectés;
- les partenaires décident librement et de manière égalitaire leur rapport sexuel.

En revanche, il n'est pas normal :

- de forcer l'autre personne à avoir un rapport sexuel sous la contrainte et dans la violence (psychique et physique). Personne n'a le droit d'imposer un acte sexuel à une autre personne
- d'utiliser la sexualité pour exploiter, opprimer et humilier autrui
- traiter et représenter femmes et hommes comme objets sexuels.

L'homosexualité n'est pas une maladie

Aujourd'hui, l'homosexualité n'est plus considérée comme une maladie ou une tare. Se découvrir et s'accepter homosexuelle n'est pas toujours facile, d'autant plus que certaines personnes continuent à se moquer des «pédés» ou des «gouines». A l'adolescence, il arrive qu'on soit troublée par des émotions inattendues. C'est d'autant plus important de pouvoir en parler avec une personne de confiance.

C'est une forme de désir amoureux

Les personnes homosexuelles vivent aussi des vraies relations amoureuses riches de tendresse et de joies partagées, de projets vécus en commun. Elles peuvent mener une vie amoureuse et sexuelle, empreinte d'épanouissement personnel, de plaisir, d'intimité, de compréhension, de fidélité. On peut avoir envie d'adopter un style sans être catalogué. Le look «garçonne» n'est pas choisi seulement par des femmes homosexuelles. On rencontre aussi des «hétéros» qui ont un style «masculin». Quant au mot «lesbienne», il est parfois utilisé pour insulter une femme juste parce qu'elle n'est pas comme tout le monde, et qu'en plus elle s'en fiche. On va traiter de «lesbienne» une fille qui aime jouer au football, ou une jolie femme qui n'est pas mariée, ou tout simplement celle qui préfère se retrouver avec des filles... Il faut parfois un certain courage pour affirmer sa personnalité dans cet univers de préjugés.

On peut entretenir des relations très intenses et affectueuses avec une ou plusieurs meilleures copines, sans que cela signifie être lesbienne. Les désirs et les fantasmes à l'égard des personnes du même sexe peuvent aussi être une étape dans le développement à l'adolescence. Ensuite, on peut dire que les préférences sexuelles d'une personne font partie de sa personnalité, même si elles peuvent changer au cours de l'existence.

8. La contraception et la sexualité à moindre risque

Vérités, demi-vérités et contrevérités

Souvent on pense que la contraception et le safer sex sont la chose la plus simple du monde. „Il suffit d'en avoir déjà entendu parler et ça vient tout seul“. Pourtant ce n'est pas si simple d'affronter ces questions lorsqu'on est directement concerné. Et puis le plaisir est affaire de spontanéité, de sentiments, d'émotions, alors que la contraception et le safer sex sont affaire de raison. C'est parfois difficile de tout concilier.

Des fausses croyances qui ont la vie dure

- *«Il ne peut rien m'arriver...je fais si rarement l'amour»*
Faux. Un seul rapport sexuel suffit pour être enceinte et/ou contracter une maladie sexuellement transmissible.
- *«Une fille qui prend la pilule ou qui a des préservatifs sur elle est une Marie-couche-toi-là!»*
Faux. Le fait que tu utilises une contraception ne signifie pas que tu couches avec n'importe qui. Cela signifie que tu te respectes et que tu préfères, au cas où, prévenir plutôt que devoir intervenir après. Certaines filles prennent la pilule pour des raisons médicales.
- *«Si j'en parle avec mon ami, ça va tout gâcher»*
Faux. S'il y a quelque chose qui tue le romantisme, c'est bien la peur d'une grossesse ou d'attraper une maladie. Si l'on en a parlé avant, on est plus détendu ensuite.

Il existe divers contraceptifs, mais ils ne conviennent pas tous aux jeunes filles. Le choix d'un contraceptif va dépendre de ta situation personnelle et d'indications médicales. Pour une évaluation correcte des avantages et des inconvénients et choisir celui qui te convient le mieux, adresse-toi à une personne de confiance (par exemple, une infirmière scolaire, un médecin) ou à un centre de planning familial. Ils sont tenus au secret professionnel : tu peux leur parler librement, ce que tu diras restera entre vous.

Ici, nous nous limitons à présenter les deux contraceptifs les plus utilisés par les jeunes.

Le préservatif masculin (il existe aussi un préservatif féminin)

Le préservatif masculin (condom, capote, caoutchouc, etc.) est le moyen de contraception le plus ancien. Si sa forme et son matériau ont évolué au fil des siècles, le principe est resté le même : le préservatif retient le sperme qui, ainsi, ne pourra pas rencontrer un ovule. Correctement utilisé, le préservatif est efficace.

En cas d'accident

Si le préservatif se déchire ou glisse au fond du vagin, le risque de la transmission d'une maladie sexuellement transmissible (MST) persiste, mais on peut recourir à „la pilule du lendemain“ pour éviter une grossesse non désirée.

Avantages :

- protège des maladies sexuellement transmissibles et des grossesses non désirées;
- ne provoque aucun effet secondaire (les cas d'allergie sont rares);
- s'obtient facilement dans les supermarchés, les pharmacies et les distributeurs, sans ordonnance, pour un prix modique;
- permet d'associer les hommes dans le choix et l'utilisation d'un contraceptif.

Inconvénients :

- Il peut se déchirer ou glisser au fond du vagin;
- il est nécessaire d'apprendre à choisir le plus adapté à la taille de la verge;
- il faut que ton partenaire soit d'accord. S'il ne veut pas en entendre parler, tu peux „faire grève“. Tu as le droit de te protéger et de résister au chantage ou à des demandes insensées appelées „preuves d'amour“.
- Il faut apprendre à l'utiliser et à l'intégrer dans les préliminaires.

Pour un usage correct du préservatif

On ne peut l'utiliser que s'il est à portée de main !

Donc, il est indispensable d'en acheter à temps ! Il faut prêter attention aux questions suivantes : acheter de préférence des préservatifs lubrifiés et avec réservoir. N'utiliser que des préservatifs offrant une sécurité maximale, autrement dit portant le label «MD», «CE» ou encore «OK». Les préservatifs existent dans différentes tailles et différentes formes. Essayer ensemble celui qui vous convient le mieux. Les conserver dans un lieu à l'abri de la lumière et de la chaleur. Contrôler la date de péremption imprimée sur chaque emballage. Eviter de les «coincer» dans un porte-monnaie, contre des clés ou un couteau de poche.

Essayer d'affronter la question en temps voulu.

C'est mieux de s'y prendre avant le moment où la raison «s'est fait la malle». Les premières fois, l'utilisation du préservatif provoque éventuellement un problème et peut perturber les préliminaires. Peut-être même que parler de protection va créer un malaise. Mais, ça vaut la peine de prendre son courage à deux mains avant, pour sauvegarder ensuite sa santé et permettre de construire une relation de confiance et basée sur le respect mutuel.

Lors de l'utilisation du préservatif, faire attention aux points suivants :

- ouvrir l'emballage avec précaution en évitant d'endommager le préservatif avec ongles, bagues ou objets coupants;
- dérouler le préservatif, avant toute pénétration, sur le pénis en érection, en pinçant l'extrémité sur 1 cm environ;
- s'il ne glisse pas bien, on peut utiliser un lubrifiant prévu pour les préservatifs. Ne jamais prendre un lubrifiant (crème) gras, car cela rend le préservatif poreux;
- après l'éjaculation, se retirer rapidement avant que l'érection ne retombe, tout en retenant le préservatif à la base. Cela évite qu'il ne glisse, reste au fond du vagin et que le sperme s'en échappe.

Le préservatif est à usage unique.

La pilule

La pilule est un produit qui contient des hormones synthétiques ressemblant à celles de la femme. Son rôle est de mettre en veilleuse le jeu hormonal habituel pour empêcher ainsi l'ovulation et donc la fécondation. C'est un moyen de contraception sûr, si elle est prise correctement. Comme il peut exister des contre-indications, elle doit être prescrite par un médecin.

Avant de la prendre, voici quelques questions à se poser :

- ai-je des rapports réguliers avec mon ami qui justifient une protection continue ?
- suis-je prête à prendre tous les jours une pilule ?
- allons-nous utiliser une double protection (pilule et préservatif) pendant un certain temps ?
- avons-nous une relation de confiance suffisante ?
- si nous arrêtons le préservatif pour ne prendre que la pilule, sommes-nous certains d'être séronégatifs, de ne pas être porteurs d'une maladie sexuellement transmissible (MST) et d'être absolument fidèles l'un à l'autre ?
- suis-je d'accord d'être la seule responsable de la contraception ?

Avantages :

- si prise correctement, elle a un taux d'efficacité très élevé contre une grossesse non désirée;
- peut diminuer les douleurs de règles et l'acné;
- régularise le cycle (ce ne sera pas nécessairement le cas lorsqu'on l'arrête).

Inconvénients :

- ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles (sida ou autres);
- coûte assez cher (entre 10 et 20 francs suisses par mois) et n'est pas remboursée par l'assurance maladie;
- nécessite des contrôles médicaux annuels;
- contraint à une prise régulière

Si tu as envie de prendre la pilule, va en parler à ton médecin ou au centre de planning familial. Ils pourront répondre à tes questions, te donner plus d'informations et t'expliquer comment la prendre correctement.

Pour un usage correct de la pilule

- commencer la première fois le premier jour des règles et la prendre chaque jour au même moment;
- terminer les 21 comprimés de la plaquette, puis faire une pause de sept jours;

la pilule ne protège plus :

- en cas d'oubli de plus de 12 heures;
- en cas de vomissement (ou diarrhée) dans les quatre heures après la prise;
- avec la prise de certains médicaments.

Dans ces situations-là, continue tout de même de prendre la pilule et renseigne-toi sur les mesures supplémentaires à prendre.

Contraception d'urgence (ou pilule du lendemain)

La pilule du lendemain n'est pas un contraceptif d'utilisation régulière. C'est une prescription d'urgence pour éviter une grossesse non désirée.

Elle doit être prise dans les 72 heures qui suivent un rapport sexuel non protégé.

On peut la prendre :

- si le préservatif s'est déchiré ou a glissé;
- en cas d'oubli de la pilule;
- en cas de rapport sexuel non protégé.

Elle décale l'ovulation ou empêche la nidation dans l'utérus d'un éventuel ovule fécondé. Comme elle contient une dose plus élevée d'hormones que la pilule contraceptive, elle peut, éventuellement, provoquer des effets secondaires comme des nausées ou (rarement) des vomissements, pendant quelques heures.

Tu peux l'obtenir auprès de ton médecin de famille, ton/ta gynécologue, au centre de planning familial et dans les services médicaux d'urgence.

N'hésite pas à la demander, si tu as eu un rapport sexuel non protégé.

«Il ne peut rien m'arriver !»

Avec cette idée dans la tête, un nombre incalculable de filles se sont retrouvées enceintes.

Tu peux être enceinte ou contracter une maladie sexuellement transmissible (MST)

- même si ton ami te promet de vraiment „faire attention“. En effet, avant l'éjaculation (pendant l'érection), il peut y avoir un peu de sperme (la fameuse „goutte du désir“), généralement pas perçu et suffisant pour que tu risques une grossesse non désirée. Et...
- même si c'est „la première fois“ que tu as un rapport sexuel complet
- même si tu as tes règles
- même si le pénis n'est pas entièrement introduit dans le vagin
- même si tu fais une douche vaginale immédiatement après
- même si tu n'as pas d'orgasme

9. Les maladies sexuellement transmissibles (MST)

Une série de maladies peuvent se transmettre notamment au cours des relations sexuelles. Dans les pages suivantes, nous te présentons brièvement les plus importantes d'entre elles et t'indiquons les moyens de t'en protéger.

Le sida

Le mot sida est l'abréviation de Syndrome d'ImmunoDéfiance Acquis. Immunodéfiance signifie l'incapacité progressive du corps à réagir contre les maladies. Le sida est provoqué par le virus VIH (virus de l'immunodéfiance humaine) qui attaque le système immunitaire, paralysant les défenses naturelles qui ne réussissent plus à s'opposer aux bactéries, virus, champignons, parasites divers. La voie est ainsi libre pour les maladies provoquées par ces différents organismes, qui, normalement, seraient combattus et neutralisés par le système immunitaire. Ce sont des maladies dites opportunistes.

Il n'existe à ce jour ni vaccin qui empêche la contamination, ni traitement qui mène à la guérison. Par contre, nous savons comment le virus se transmet: la meilleure défense reste la prévention!

Le test VIH

Le test VIH permet de savoir si une personne est porteuse du virus. On dit qu'elle est séropositive si le test sérologique (= du sérum sanguin) s'est révélé positif pour le virus VIH, donc que le virus est présent dans son sang.

Après que le virus VIH a pénétré dans l'organisme, le système immunitaire réagit en produisant des anticorps qui tentent de le neutraliser. Ces anticorps sont produits très progressivement et il en faut un certain nombre dans le sang pour que le test soit fiable. C'est pourquoi le test ne fournit un résultat suffisamment fiable que trois mois seulement après la survenance de la situation à risque. En cas de séropositivité, le test ne dit absolument pas si et quand la maladie se développera.

On ne peut obliger personne à faire le test, mais ceux qui le désirent peuvent se renseigner aux adresses indiquées.

Les personnes travaillant dans ces centres sont tenues au secret professionnel. On peut donc leur demander des informations et des conseils sans crainte.

Enfin, il faut se rappeler que le test n'est pas un moyen de prévention. Il ne protège pas de la contamination.

Comment le virus VIH se transmet-il pendant l'acte sexuel ?

Le VIH est très fragile, heureusement ! Quand il se trouve hors du corps, en contact avec l'air, il meurt rapidement. C'est la raison pour laquelle le VIH ne risque d'être transmis que lorsque certains liquides corporels (sang, sperme, liquide vaginal) d'une personne infectée entrent en contact avec des muqueuses ou des plaies ouvertes d'une autre personne et que le virus peut s'introduire dans le sang ou lorsqu'il pénètre dans l'organisme directement par voie sanguine.

Tu peux te protéger d'une infection en respectant quelques règles de comportement.

Le VIH peut se transmettre sexuellement

- lors de pénétration vaginale ou anale sans protection, qu'il y ait éjaculation ou non;
- lors de fellation ou de cunnilingus (relations orales) si du sperme ou du sang menstruel parvient dans la bouche.

Règles d'or pour éviter la transmission sexuelle (safer sex) :

- pas de pénétration sans préservatif
- pas de sperme dans la bouche, ne pas avaler de sperme
- pas de sang menstruel dans la bouche, ne pas avaler de sang menstruel

Aucun risque de transmission du VIH

- par les enlacements, les poignées de mains, les baisers, les caresses, les massages;
- par la salive (baiser profond).
- contrairement au danger qu'ils constituent lors de la pénétration, les sécrétions vaginales et le liquide préséminal émis lors d'une relation orale ne représentent manifestement aucun risque.
- en soignant un malade, buvant dans son verre, utilisant ses couverts, les mêmes toilettes et respirant le même air;
- par les piqûres d'insectes;
- par la toux et les éternuements.

La fidélité protège-t-elle du virus ?

Oui et non : ça dépend de ce que l'on entend par fidélité ! La fidélité protège du sida seulement quand vous êtes sûrs d'être séronégatifs et de rester absolument fidèles l'un à l'autre. Cela signifie que vous avez fait le test VIH dans le temps prescrit, c'est-à-dire trois mois après le dernier rapport non protégé et que vous avez des rapports seulement avec votre partenaire.

Rappelle-toi cependant qu'un seul rapport sexuel non protégé avec une personne séropositive peut suffire à transmettre le virus.

Une maladie qui touche tout le monde

C'est une erreur monumentale de croire que seules les personnes toxicodépendantes et les homosexuels peuvent être contaminés. Durant ces dernières années, le virus se répand toujours plus à travers les rapports hétérosexuels non protégés. Tout le monde peut être potentiellement exposé à ce risque, quels que soient son âge et son sexe.

Comment le VIH peut-il encore se transmettre ?

Piercing / tatouage

L'infection à VIH peut se transmettre par un appareil encore souillé par des traces de sang d'un précédent client ou d'une précédente cliente. Par conséquent, si tu te fais «piercer» ou tatouer, il vaut la peine de demander si les appareils utilisés sont stérilisés et de t'en assurer.

Transfusions sanguines (à l'hôpital)

Actuellement, grâce aux mesures de sécurité très sévères, la possibilité d'une transmission du virus lors de transfusions sanguines est pratiquement nulle dans les pays occidentaux (en Suisse 1 sur 600 000).

De la mère à l'enfant

Le VIH peut aussi se transmettre de la mère séropositive à son enfant pendant la grossesse, lors de l'accouchement ou de l'allaitement. Un traitement précoce de la mère permet de diminuer le taux de contamination des nouveau-nés à moins de 5%.

Consommation de drogue

Le VIH est fréquemment transmis en cas d'injection de drogue, lorsque le matériel d'injection est partagé.

Règles d'or pour éviter la transmission du sida (et d'autres maladies comme l'hépatite B et l'hépatite C) lors de consommation de drogue (safer use) :

- Ne partage jamais ni seringues ni aiguilles. Utilise chaque fois une nouvelle seringue stérile et à chaque injection une nouvelle aiguille ainsi que tes propres accessoires, nettoyés au préalable (cuillère, filtre, tampon, eau). Utilise de l'acide ascorbique au lieu de jus de citron.
- Ne partage jamais les ustensiles utilisés pour snifer.

Le sida peut faire peur, mais pas les personnes séro+ !

Ne confondons pas le virus avec les personnes qui en sont atteintes. Les personnes séropositives ont besoin de notre solidarité et de notre soutien, et non pas de discrimination et de marginalisation. La seule différence est que les personnes séropositives ont un virus dans le corps, qui ne peut pas être transmis lors des gestes quotidiens, mais seulement à travers des rapports sexuels non protégés ou des échanges de seringues ainsi que d'autres ustensiles d'injection. Tu dois te protéger du virus et des contacts à risque, pas des personnes.

Tu trouveras des informations plus complètes sur les risques de transmission, l'usage du préservatif ou le test sur le site internet «www.aids.ch» à la rubrique «Les principales questions». Pour tout autre renseignement, les expertes et les experts du site «www.ciao.ch» se tiennent à ton entière disposition.

Hépatite B

L'hépatite est une affection inflammatoire du foie; elle peut être causée notamment par différents virus. Une infection au virus de l'hépatite B (VHB) guérit souvent sans traitement; néanmoins, dans 5(-10)% des cas, l'inflammation du foie devient chronique. Au cours de la longue évolution de la maladie, une hépatite chronique peut entraîner la transformation progressive des cellules hépatiques (cirrhose du foie), voire un arrêt des fonctions hépatiques ou, à terme, un hépatocarcinome. Tout comme pour l'infection au VIH, il n'existe pas de traitement bien toléré et à l'efficacité assurée. Une différence pourtant : tu peux te faire vacciner contre le VHB !

Le virus de l'hépatite B se transmet plus facilement - et plus souvent - par voie sexuelle que le virus VIH. Utilisé correctement, le préservatif protège aussi contre le VHB; une transmission peut cependant avoir lieu lors de relations orales, même si tu respectes les «Règles d'or».

Si tu te fais «piercer» ou tatouer, tu peux également être infecté par le VHB. C'est pourquoi, afin d'être protégé contre le VHB, il est également important que l'appareil utilisé soit stérile.

La consommation de drogue intraveineuse constitue une voie de transmission fréquente du VHB; celui qui respecte les «Règles d'or» est bien protégé.

Nous recommandons à tous les jeunes âgés de 11 à 15 ans de se faire vacciner contre l'hépatite B.

Autres maladies sexuellement transmissibles (MST)

En plus des affections graves et difficiles à traiter que sont le VIH/sida et l'hépatite, d'autres maladies peuvent se transmettre au cours des relations sexuelles et s'attaquer aux organes génitaux. Les plus connues sont la gonorrhée, l'herpès génital, la syphilis, les infections à chlamydia, à papillomavirus humain (condylomes), à trichomonas et les mycoses (Candida). Si tu te tiens aux «Règles d'or» contre le VIH, le risque d'être contaminé par les maladies susmentionnées diminue sensiblement. Pourtant, une infection peut se déclarer une fois ou l'autre parce que certaines se transmettent plus facilement que d'autres. On soupçonne certaines d'entre elles de se transmettre p. ex. par le baiser ou les relations orales, même si le sperme ou le sang menstruel ne parvient pas dans la bouche; les morpions peuvent même se transmettre par le seul contact corporel.

La contamination par ces agents peut se manifester dans la zone génitale et/ou anale par les symptômes suivants:

- pertes vaginales anormales, souvent malodorantes;
- ulcérations, vésicules, excroissance, démangeaisons;
- douleurs ou sensation de brûlure en urinant;
- douleurs diffuses dans le bas-ventre;
- douleurs et/ou brûlures lors des rapports sexuels.

Si l'on pense avoir contracté une MST, il faut consulter immédiatement son/sa gynécologue ou un centre de planning familial (cf. adresses en fin de brochure).

Il est nécessaire que le ou les partenaires consultent aussi leur médecin, sans quoi la maladie risque d'être transmise encore à d'autres. En consultant rapidement, on facilitera le diagnostic et le traitement et on risquera moins de complications ultérieures. En effet, si certaines de ces infections sont négligées, elles peuvent conduire à des conséquences plus graves, telle la stérilité féminine ou masculine. En outre, la plupart de ces maladies sont faciles à traiter et à guérir si tu consultes ton médecin suffisamment tôt.

A partir du moment où l'on pense avoir contracté une MST jusqu'au résultat de la visite de contrôle après le traitement, il est important d'utiliser le préservatif. Il faut savoir que certains médicaments à usage local (pommades ou suppositoires à composante grasse) agressent les préservatifs; ton/ta gynécologue t'en informera. Dans ce cas, vous devrez renoncer à la pénétration pendant la durée du traitement.

10. La visite gynécologique

Il y a des médecins hommes et des médecins femmes. C'est important de choisir une personne en qui tu peux avoir entière confiance pour te sentir plus décontractée durant la consultation et pour pouvoir parler aussi de sujets délicats. Demande conseil à tes amies, à ta mère. Si tu préfères, tu peux t'adresser aussi à la consultation pour adolescentes du planning familial.

Quand faut-il consulter ?

Si tu as des rapports sexuels :

- pour t'informer sur la contraception;
- pour un contrôle préventif de ton état de santé;
- quand les règles tardent.

Si quelque chose « cloche » :

- des pertes plus abondantes avec une couleur et une odeur inhabituelles;
- des brûlures et/ou des démangeaisons de la vulve et du vagin, des boutons;
- des douleurs constantes dans le bas-ventre;
- des règles très irrégulières ou douloureuses.

Quelles informations demander ?

Tu peux t'informer sur les règles, la grossesse, les MST, la contraception et en général tout ce qui concerne la sexualité et ton corps.

Mais attends-toi à ce que le/la gynécologue te pose des questions assez personnelles sur ces sujets. Les gynécologues sont tenu/es au secret professionnel: ils/elles ne peuvent pas aller raconter ce que tu dis, même si tu es encore mineure. Donc, n'aie pas peur de répondre honnêtement à ses questions. Si tu ne te sens pas à l'aise, tu as le droit de changer de médecin.

Quelques conseils pratiques :

- Si tu te sens gênée de t'étendre nue à partir de la taille sur la chaise gynécologique, mets un long T-shirt que tu pourras relever juste avant l'examen.
- Une toilette normale suffit avant la consultation. N'utilise surtout pas de sprays intimes ou de lotions spéciales parce qu'ils peuvent altérer l'état de la muqueuse et de la flore vaginales (conseil valable aussi en dehors d'une visite gynécologique). De plus, ils pourraient fausser les résultats des analyses.
- Si cela peut te rassurer, demande à ta mère ou à une autre personne de confiance de t'accompagner.

L'examen

Sur la chaise gynécologique, la meilleure position consiste à glisser les fesses tout en avant et de se coucher, le dos et la tête détendus, les genoux confortablement calés par des supports à droite et à gauche. Ca peut être difficile la première fois.

L'instrument principal de l'examen est le „spéculum“. Il s'agit d'un petit instrument, la plupart du temps en métal, qui ressemble un peu à un bec de canard. Il est inséré dans le vagin pour élargir les parois afin de pouvoir les examiner. Il existe plusieurs tailles de spéculum. Si ton hymen est encore intact, la/le gynécologue va en utiliser un spécialement étroit. A l'aide de cet instrument, il/elle peut voir le col de l'utérus (cervix). Au cas où cela t'intéresse, n'hésite pas à lui demander de te montrer, à l'aide d'un miroir et d'une source de lumière, à quoi ressemble ton vagin et ton col.

A l'aide d'un bâtonnet, la/le gynécologue prélève un échantillon de cellules de la muqueuse du col de l'utérus. Cet échantillon analysé au microscope donne des informations sur ta production hormonale et sur l'équilibre de la flore vaginale. De plus, ce prélèvement permet de découvrir des anomalies des cellules et d'intervenir à temps en cas de problèmes (test de Papanicolaou appelé aussi „le Pap“ ou encore „le frottis“).

Après avoir mis des gants, le/la gynécologue fait un toucher vaginal : en mettant le doigt d'une main dans ton vagin et l'autre main sur ton bas-ventre, il/elle peut palper la position des organes génitaux internes et vérifier ainsi que tout est en place et normal. Dans la mesure où tu réussis à te décontracter, cet examen n'est pas douloureux. Mais si tu te sens embarrassée ou si tu as peur, alors tu te crispes et cela fait un peu mal. C'est pourquoi c'est très important que tu aies confiance dans ton/ta gynécologue. N'hésite pas à lui faire part de ta gêne et de ta peur et demande-lui de t'expliquer ce qu'il/elle fait.

11. La grossesse

Tu as un retard de règles inhabituel. Au moindre tiraillement de ton ventre tu te précipites aux toilettes. Mais rien, toujours rien! „Suis-je enceinte? Non, ce n'est pas possible !“

Beaucoup de filles et de femmes ont déjà vécu ce type d'expérience. La même panique, la même façon de chercher à se rassurer, le même espoir d'avoir passé entre les gouttes, les mêmes craintes et les mêmes reproches que l'on adresse à soi-même.

Si tu as eu des rapports sexuels non protégés et que tes règles ne viennent pas, fais le plus rapidement possible un test de grossesse. Inutile de céder à la panique, mais ne le repousse pas de jour en jour par crainte du résultat. La politique de l'autruche ou la pensée magique sont inefficaces. Ce n'est que lorsque tu sauras à quoi t'en tenir que tu pourras réfléchir sur les conséquences et les décisions à prendre.

Quand faire le test ?

Le test de grossesse détecte si l'urine contient les hormones spécifiques de la grossesse. Pour que le résultat soit fiable, il faut qu'il y ait un retard de quelques jours.

Tu peux acheter un test à la pharmacie. Dans ce cas, il faut lire très attentivement le mode d'emploi. Mais c'est encore mieux d'apporter ton urine du matin chez ton/ta gynécologue ou au centre de planning familial où tu pourras parler du résultat.

Si le test est positif

Une vie commence en toi. Cela peut te remplir de fierté ou de panique.

Considère ce qu'une grossesse signifie pour toi en ce moment, et les conséquences qu'elle aurait sur ta formation et ton avenir. Recherche le soutien d'une ou de plusieurs personnes pour faire cette réflexion qui te conduira à un choix important.

Un enfant a besoin d'amour, d'affection et de disponibilité pendant de nombreuses années. Donc, il est nécessaire d'évaluer de manière consciente et responsable les décisions à prendre.

Parles-en ouvertement avec ton ami, tes parents ou quelqu'un d'autre en qui tu as confiance. En cas de problème, adresse-toi à un centre de planning familial ou à ton/ta gynécologue. N'oublie pas que ces personnes à qui tu demandes conseil sont tenues au secret professionnel, et n'informent pas tes parents sans ton consentement. Elles t'aideront, mais la décision t'appartient.

L'interruption de grossesse

L'interruption de grossesse peut être spontanée (fausse couche), c'est-à-dire sans intention ou intervention médicale - à cause de certains problèmes - ou elle peut être volontaire.

Une interruption de grossesse n'est jamais chose banale, car elle implique non seulement le corps, mais encore le psychisme et les sentiments de la femme. Du point de vue médical, il ne s'agit pas d'une intervention dangereuse, lorsqu'elle est effectuée dans de bonnes conditions. Malgré tout, la majorité des femmes vit l'interruption de grossesse comme un moment difficile. C'est pourquoi il est important d'être convaincue de ta décision. Et aussi d'être bien entourée.

Sur le plan juridique, en Suisse, l'interruption de grossesse est autorisée seulement en cas de grave danger menaçant la santé ou la vie de la femme, attesté par deux médecins (celui qui fait l'interruption et l'expert habilité à délivrer „l'avis conforme“, c'est-à-dire l'autorisation pour faire l'interruption). Un certain nombre de cantons sont libéraux en la matière et d'autres plus ou moins restrictifs. En effet, dans les premiers, il est relativement facile d'obtenir „l'avis conforme“, dans les seconds, la procédure est plus difficile et la pression morale plus accentuée.

La question du libre choix de la femme et la pratique de l'avortement sont l'objet de vives discussions un peu partout et les lois ne sont pas les mêmes dans tous les pays. La religion catholique, en particulier, condamne absolument l'avortement. Le mouvement des femmes, de son côté, demande que l'avortement ne soit plus considéré comme un délit (décriminalisation de l'avortement).

La grossesse

Etre enceinte signifie que l'ovule, produit par l'ovaire, a été fécondé par un spermatozoïde. Il va parcourir la trompe tout en se divisant. Au bout d'une semaine, environ, l'embryon atteint l'utérus et va s'implanter dans la muqueuse utérine. C'est la nidation. Le processus de développement de l'embryon a commencé et il continuera pendant toute la grossesse. Pour grandir, il a besoin de nourriture et de protection. A cet effet, il se forme le sac et le liquide amniotiques dans lequel le bébé peut bouger sans subir de chocs. De plus, le placenta et le cordon ombilical permettent le passage de substances nutritives et d'oxygène de la mère au fœtus et l'élimination des déchets en sens contraire.

Vers la fin du cinquième mois, le fœtus est presque complètement formé et il met au point toutes les fonctions des différents organes. Le bébé commence à bouger, sucer, ouvrir et fermer ses yeux, entendre.

Durant la grossesse, la mère et l'enfant apprennent à se connaître, à communiquer et à établir un rapport intime. D'un côté, la mère commence à sentir les mouvements de son enfant (à partir du cinquième mois), de l'autre, le bébé s'habitue aux battements du cœur de sa mère et à sa voix qui lui donneront un sentiment de sécurité même après l'accouchement.

Au neuvième mois (40 semaines à partir du début des dernières règles), l'embryon a terminé son développement et il se met normalement dans la position idéale pour sortir, c'est-à-dire la tête en bas vers le col de l'utérus.

12. Non c'est non !

La sexualité est merveilleuse si elle est partagée avec la personne aimée. Mais quand elle est imposée, elle peut se transformer en cauchemar. La violence sexuelle s'exprime à différents degrés qui vont jusqu'au viol. Les auteurs de ces violences sont presque toujours des hommes et les victimes des femmes et des enfants - filles et garçons.

Peut-être as-tu déjà vécu une situation du genre :

- dans le train, ton voisin feuillette ostensiblement une revue porno;
- chaque fois qu'il te voit, le père de ta copine te donne une tape „amicale“ sur les fesses;
- ton beau-père prend l'habitude d'entrer sans frapper dans la salle de bain;
- le voisin de palier ne cesse de te dire que tu es devenue une vraie femme;
- dans le bus, on te touche „accidentellement“ les seins .

Toute marque d'intérêt sexuel que tu ne souhaites pas est une forme de harcèlement. Il peut s'agir de remarques grossières ou embarrassantes, de regards „déshabillants“, de contacts corporels, d'utilisation de matériel pornographique, de chantage ou de promesses pour obtenir des faveurs sexuelles. Que les choses soient tournées en compliment ou en plaisanterie, cela ne change rien à l'affaire. En fait, si tu te sens mal à l'aise, il y a une bonne raison à cela. Tu réagis à une forme d'agression, souvent humiliante.

Ecoute ton intuition

Les hommes qui ont cette attitude douteuse peuvent être des personnes que tu connais depuis longtemps ou qui sont plus âgées que toi. C'est précisément ce qui te débussole et te fait douter de toi-même. Tu en viens à te demander si tout cela n'est pas le fruit de ton imagination. Eh bien, non ! Fais confiance à tes sensations : tu sens très bien quand on s'approche trop près de toi. Tu as le droit de dire non. Si tu n'oses pas réagir, ou si tu te sens impuissante, trouve quelqu'un à qui te confier, car c'est très important de ne pas s'enfermer dans le doute et dans la peur.

Des faits contre les préjugés

A retenir pour réfuter de vieux préjugés à la vie dure qui circulent encore sur le viol

Tout viol est une agression

On entend encore bien trop souvent des allusions au fait que les femmes portent une part de responsabilité dans leur agression. Elles ont eu le tort de porter des jupes trop courtes, de sortir la nuit, de faire de l'auto-stop, d'être trop jolies, de ne pas s'être défendues suffisamment, d'avoir flirté avec un homme etc... Bref, "elles l'ont bien cherché".

En réalité, ni la façon de s'habiller ni l'âge n'ont d'importance. D'habitude, les violeurs choisissent leur victime à cause de leur incapacité à se défendre, indépendamment de leur aspect, de l'heure ou du lieu. C'est pourquoi il est utile d'apprendre à se défendre et à s'imposer face à un agresseur. Et c'est pourquoi il existe des lois qui punissent les délits d'agression sexuelle.

80% des violeurs sont connus de leur victime

Les agressions par un inconnu, dans un parking ou dans une rue déserte, existent bel et bien. Mais, le plus souvent, la victime connaît son agresseur. C'est peut-être un parent ou un voisin. Dans ces cas, les femmes préfèrent souvent garder le silence sur la violence subie. Elles ont honte et se font des reproches à elles-mêmes.

Pourtant, un viol entre personnes qui se connaissent, n'est pas moins odieux que celui commis par un inconnu. Bien au contraire, les conséquences psychologiques pourraient même être plus graves.

Aucune femme ne ressent du plaisir à être violée

Dans la réalité, le viol est une expérience extrêmement humiliante et douloureuse, une atteinte à sa dignité et à l'estime de soi très difficile à surmonter. A ne pas confondre avec les fantasmes, qui existent dans la tête et dont chaque personne demeure maîtresse.

Le viol dans le couple, ça existe

Le viol dans le couple (marié ou non) est un acte répréhensible et punissable par la loi. Les explications de type „machistes“ qui justifient l'obligation pour une femme mariée d'accepter des rapports sexuels contre sa volonté sont donc en voie de disparition - ou à abolir !

Abus sexuels

Les enfants aussi subissent des abus sexuels. Comme ils dépendent complètement des adultes, en général ils ne sont pas en mesure de se révolter si des parents, ou des amis de la famille, les forcent à se soumettre à des actes de nature sexuelle. Les abus peuvent ainsi se perpétuer pendant des années. Beaucoup de filles se taisent pendant longtemps parce qu'elles ont honte, se sentent coupables, sont menacées, subissent des chantages ou craignent de perdre leur famille. Elles pensent aussi, et pas toujours à tort, que personne ne les croira. Elles sont déboussolées, peu sûres d'elles et n'ont plus confiance dans leurs propres sentiments.

La loi des abus sexuels est le silence. Alors, si tu vis ou as vécu de telles expériences, demande de l'aide. Confie-toi à une personne de ton choix et adresse-toi à des professionnelles spécialisées qui peuvent s'occuper de toi. Si tu connais une fille (ou un garçon, ça leur arrive aussi!) qui vit ce genre de situation, soutiens-les et éventuellement aide-les à se confier à quelqu'un (voir adresses à la fin de la brochure).

On peut sortir de ce labyrinthe de peur et de honte. L'important est de ne pas s'isoler mais de chercher avec les autres la bonne voie pour retrouver la joie de vivre.

Pour éviter le sentiment d'avoir été piégée

Aucune personne ne devrait être forcée à faire l'amour. Il y a des circonstances où l'on peut perdre un peu la conscience des limites à poser. Garde ta force dans un coin de ta tête :

- tu ne supportes pas d'être contrainte à faire quelque chose qui ne te convient pas;
- tu as besoin qu'on tienne compte de tes sentiments;
- tout va trop vite pour toi;
- tu veux d'abord une contraception efficace et une protection contre les MST;
- tu ne veux pas simuler des sentiments que tu n'éprouves pas;
- tu as l'impression que ton copain veut juste se prouver quelque chose à lui-même.

Ou demande-lui:

- s'il désire vraiment faire l'amour avec une fille qui n'en a pas du tout envie;
- pourquoi est-ce si important pour lui de faire l'amour avec toi.

13. Miroir, gentil miroir... dis-moi qui est la plus belle?

Qu'il s'agisse de magazines, de publicité, de séries télévisées ou de clips, partout on ne présente que des supernanas, aux jambes qui n'en finissent plus, à la poitrine pigeonnante, aux hanches bien tournées et au teint de pêche.

On commente en long et en large la nouvelle coupe de cheveux d'une journaliste de la T.V. ou la tenue d'une femme politique, mais beaucoup moins ce qu'elles disent. Toi aussi, tu as parfois l'impression d'être jugée sur ton aspect.

Que vaut donc la fameuse „richesse intérieure“, „mieux vaut être que paraître“, etc. ? Que tu le veuilles ou non, tu as l'impression d'être entraînée dans un grand concours de beauté. L'habillement, la coiffure, le maquillage, le bronzage, sans oublier le poids idéal, sont les critères majeurs de cette compétition. Peu importe si ces artifices te conviennent ou non et qu'ils soient à la portée de ta bourse ou non. Tu finis par investir beaucoup de temps, d'énergie et d'argent à figoler ton apparence, sans être jamais vraiment satisfaite du résultat. Par définition, la figure idéale est impossible à atteindre.

Ce n'est pas facile d'échapper à ces exigences. Mais, la prochaine fois que tu te surprendras à maudire tes jambes trop courtes, tes fesses trop abondantes, ta poitrine trop plate (ou l'inverse), tes cheveux trop plats, trop frisés, trop fins, trop gras, demande-toi une bonne fois (ou demande-le à ta meilleure copine) :

- qui ne m'aime pas comme je suis ?
- qui dit que je ne suis pas assez belle ?
- mais, suis-je vraiment aussi moche que cela ?
- ai-je déjà pensé qu'il arrive à de très belles femmes de ne pas être satisfaites de leur aspect ?
- ai-je vraiment envie de courir toute ma vie derrière un idéal de beauté impossible à atteindre ?

Et n'est-il pas vrai que :

- tu te plais bien comme tu es lorsque tu es de bonne humeur ou que tu vis des moments agréables ?
- si tu es contente, si tu es en forme, alors les autres aussi te trouvent belle (probablement que la beauté dans ce cas se révèle comme force intérieure) ?
- jouer avec son aspect physique, essayer des fringues et des coiffures délirantes, c'est amusant, mais rien de plus ?

L'anorexie et la boulimie

Les troubles de l'alimentation sont à prendre au sérieux parce qu'ils sont causés par un malaise profond de la personne et parce que les conséquences peuvent être très graves et aller jusqu'à la mort.

L'anorexie pousse la personne à maigrir de plus en plus et à arrêter progressivement de s'alimenter. Le corps ne reçoit plus les substances nécessaires pour vivre et dépérit. La personne est obsédée par l'idée de se contrôler et de maigrir.

La boulimie, à l'opposé, se caractérise par l'envie d'ingurgiter d'énormes quantités de nourriture qui est ensuite vomie. Dans ce cas aussi, on peut observer une diminution du poids, les problèmes physiques et psychiques sont semblables à ceux rencontrés dans l'anorexie.

Assez souvent, chez les personnes concernées, des phases de boulimie alternent avec des phases d'anorexie.

Ces troubles graves touchent principalement les filles durant l'adolescence. Si tu te trouves dans une situation du genre, n'hésite pas à demander de l'aide à une personne de confiance ou directement à ton médecin. Plus vite tu agiras, mieux ce sera.

Myriam, 15 ans :

«C'est par un régime que tout a commencé.

«J'ai supprimé le goûter, puis le petit déjeuner et enfin je contrôlais tout ce que je mangeais, cherchant à limiter au maximum les calories pour perdre du poids.

J'ai perdu 18 kilos. J'inventais toutes sortes d'astuces pour éviter de manger: je disais, par exemple, à mes parents que je devais aller à un cours ou chez une amie. Mais, ils ont fini par se poser des questions. Si je restais à la maison pour le dîner, ils m'ordonnaient de manger et moi je paniquais. Plus ils insistaient, plus je m'obstinais. Je voulais maigrir et rien, ni personne ne pouvaient me faire changer d'idée.

Petite, j'étais un véritable échalas. A l'adolescence, j'ai pris du poids. Probablement, je ne devais pas être vraiment grosse, mais je me sentais grosse. Quand j'étais avec les autres, je ne me sentais pas à l'aise, je n'avais pas d'amis. Je me suis imaginé que si j'avais un corps parfait rien ne pourrait plus me blesser.

Qui voyait mes notes, s'écriait: „quelle élève modèle!“. Qui me voyait s'exclamait: „quelle fille svelte, elle en a de la chance, tout lui réussit!“. Si quelqu'un m'offrait quelque chose à manger, je disais toujours „Non merci!“ et je me sentais très forte.

Un jour, ma sœur s'est rendu compte de ce qui se passait et nous en avons parlé avec ma mère. Nous avons pris contact avec un service spécialisé pour les troubles de l'alimentation.

J'ai vraiment eu de la chance, parce que j'étais anorexique depuis peu de temps. Cela a facilité la thérapie.

La victoire sur cette maladie, m'a donné une grande estime de moi. Mais je sais que j'aurai encore des hauts et des bas. Je pense qu'un jour je pourrai vivre en harmonie avec moi-même et mon corps. Heureusement, il y a des gens qui m'aident et je suis d'accord qu'on m'aide.»

14. Autres questions ?

Et la sexualité des personnes handicapées ?

Nous avons tous un corps, un cœur, des rêves, des projets, des besoins affectifs. En matière d'amour, de désir et d'érotisme, les personnes handicapées sont comme nous. Il n'y a aucune raison de vouloir l'ignorer. Les impossibilités physiologiques sont extrêmement rares. Le couple devra simplement inventer sa manière de faire l'amour, comme c'est le cas pour tous les couples, mais avec encore plus de créativité. Son problème principal va être la crainte d'être différent des autres. Méfions-nous des modèles que la société nous propose, car s'ils ne sont pas adaptés aux personnes handicapées, ils ne sont pas forcément adaptés aux valides non plus.

Les personnes handicapées mentales ont elles aussi une sexualité qui n'a rien de „handicapé“. Mais elles l'expriment par des attitudes et des émotions plutôt que par des mots. D'où la difficulté de comprendre des comportements, parfois ressentis comme choquants. Dans ce cas aussi, la communication sera facilitée en étant ouvert à la sensibilité de l'autre.

Comment faire pour prendre la pilule sans que mes parents le sachent ?

La pilule doit être prescrite par un médecin et n'est pas remboursée par les caisses maladie. Les gynécologues et les centres de planning doivent respecter le secret professionnel et ne sont pas autorisés à parler à tes parents sans ton consentement. Si tu ne veux absolument pas que tes parents soient au courant, tu peux proposer de payer la consultation au comptant. Mais est-ce vraiment si nécessaire de tout cacher ? Tu peux parler à tes parents d'un contrôle gynécologique sans entrer dans les détails. C'est peut-être le point de départ d'une discussion ou d'une confiance.

Je sors avec mon copain depuis une année. Je suis amoureuse mais je n'ai pas encore envie de faire l'amour avec lui. Est-ce normal ?

Il n'y a pas de consignes à donner sur le moment qui convient pour les rapports sexuels. Selon les personnalités et les convictions, les envies et les choix varient. Il n'y a donc nul besoin de forcer les choses. C'est toi qui sens ce que tu veux.

Il m'arrive de me masturber, mais je n'ose en parler à personne. Comment m'en sortir ?

Tu n'es pas la seule dans ton cas, car effectivement, beaucoup de filles qui se procurent par elles-mêmes des sensations intimes n'en parlent jamais. Il semble que c'est un sujet tabou, plus pour les filles que pour les garçons, qui n'ont peut-être pas la même conception de la pudeur.

A propos de vouloir en sortir : dis-toi bien que la masturbation n'est pas une maladie, et ne présente aucun risque. Donc, pas de panique, tout est normal.

Pourquoi les filles ont-elles souvent des relations avec des garçons plus âgés ?

L'amour n'est forcément une question d'âge. A l'adolescence, les filles sont souvent plus mûres que les garçons. Il arrive qu'elles soient plus à l'aise avec un garçon un peu plus âgé. Mais le rôle protecteur peut aussi être joué par une femme, pourquoi pas ? Si la différence d'âge inquiète, il faut en parler avec une personne de confiance.

Pendant les vacances, j'ai rencontré un mec et on a fait l'amour ensemble. Maintenant que je suis rentrée chez moi et que j'ai retrouvé mon petit ami, j'ai des remords et je ne suis vraiment pas fière de moi. Que dois-je faire ? Le lui confier ou me taire à jamais ?

Dans la relation des vacances, as-tu utilisé le préservatif ? Si oui, c'est à toi d'évaluer les avantages entre le secret lourd de culpabilité et le risque de conflit si tu dis ce qui s'est passé. Sinon, tu as un devoir envers ton ami par rapport au risque du sida : tu dois lui demander l'utilisation du préservatif jusqu'au résultat du test du sida. C'est dur de le dire, mais c'est la réalité.

Est-ce que je peux être enceinte si j'ai eu un rapport sexuel pendant mes règles ?

Oui, c'est un risque possible. A propos des idées fausses qui circulent concernant le risque de grossesse, va regarder les conseils donnés plus haut dans cette brochure.

Pourquoi les garçons veulent-ils toujours aller trop vite ?

Trop vite quand ? Avant de faire l'amour ou pendant qu'ils font l'amour ? Ou trop vite en moto ou en bagnole ? Peut-être n'ont-ils pas toujours appris que quand on fait quelque chose à deux il faut tenir compte des envies et des besoins des deux pour que cela se passe bien et soit agréable.

Une amie avec qui je m'entends très bien m'a confié qu'elle était séropositive. Que faire ?

Ton amie va certainement beaucoup apprécier si tu te comportes comme d'habitude avec elle et si tu restes spontanée. Rappelle-toi que le virus VIH se transmet par les rapports sexuels non protégés ou le contact avec le sang infecté. Tu n'es donc pas limitée dans tes contacts avec ton amie, car la vie quotidienne ne comporte pratiquement pas de risques de ce genre. Bonne chance à votre amitié, qui peut l'aider à garder le moral et devenir une belle aventure pour toutes les deux.

Les histoires de garçons ne me concernent pas. Je n'aurai pas de relations sexuelles avant d'avoir l'âge de m'engager avec le père de mes enfants. Alors pourquoi en parler tout le temps ?

OK pour ta décision qui est très claire. Reste qu'il est toujours utile de s'informer pour soi-même et pour ses amies et amis. Une bonne information sert à aider chaque personne à réfléchir à sa propre situation et à faire ses choix en connaissance de cause.

15. Pour en savoir plus...

PLANNING FAMILIAL

Berne

- Moutier : 032 494 30 51
Ch. des Charmilles 4, 2740 Moutier
- Bienne : 032 324 24 15
Planning familial de l'Hôpital régional de Bienne, Chante-Merle 84, 2502 Bienne
- St-Imier : 032 942 24 55
Rue Fontenayes 27, 2610 St-Imier

Fribourg

- Fribourg : 026 305 29 55
Grand-Fontaine 50, 1700 Fribourg

Genève

- Planning familial CIFERN : 022 321 01 91
Bd. de la Cluse 47, 1205 Genève

Jura

- Delémont : 032 422 34 44
Rue de la Molière 13, 2800 Delémont
- Le Noirmont : 032 953 17 66
Rue de la Côte 1a, 2340 Le Noirmont
- Porrentruy : 032 466 66 44
Rue Auguste Cuenin 14, 2900 Porrentruy

Neuchâtel

- La Chaux-de-Fonds : 032 967 20 91
Rue Sophie-Maret 31, 2300 La Chaux-de-Fonds
- Neuchâtel : 032 717 74 35
Faubourg de l'Hôpital 27, 2000 Neuchâtel

Valais

- Martigny : 027 722 66 80
Av. de la Gare 38, 1920 Martigny
- Monthey : 024 471 00 13
Rue du Fay 2b, 1870 Monthey
- Sierre : 027 455 58 18
Rue Centrale 6, 3960 Sierre
- Sion : 027 323 46 48
Rue des Remparts 6, 1950 Sion

Vaud

- Profa Aigle : 024 468 86 08
Ch. du Grand-Chêne 1, 1860 Aigle
- Profa Lausanne : 021 312 25 93
Av. Georgette 1, 1003 Lausanne
- Morges : 021 811 11 00
Espace Prévention, Place du Casino 1, 1110 Morges
- Profa Nyon : 022 362 14 74
Rue Juste-Olivier 7, 1260 Nyon
- Profa Renens : 021 635 90 26
Rue de Lausanne 21, 1020 Renens
- Profa Vevey : 021 925 53 16
Rue du Clos 9, 1800 Vevey
- Profa Yverdon : 024 423 69 00
Rue des Pêcheurs 8, 1400 Yverdon-les-Bains
- CHUV : 021 314 32 48
- Profa Jeunes : 079 310 31 78
Olivier, Vogay

ANTENNES SIDA

- Fribourg : 026 424 24 84
Empreinte, Bd Pérolles 57, 1700 Fribourg
- Genève : 022 700 15 00
Groupe Sida Genève, Rue Pierre Fatio 17, 1204 Genève
- Delémont : 032 423 23 43
Groupe Sida Jura, Rte de Porrentruy 6, 2800 Delémont 2
- Lausanne : 021 320 40 60
Point Fixe, Rue Curtat 14, 1005 Lausanne
- Lausanne : 021 341 93 33
Sid'Action, Rue Etraz 12, 1000 Lausanne 4
- Neuchâtel : 032 737 73 37
Groupe Sida Neuchâtel, Grand-Rue 18, 2034 Peseux
- Sion : 027 322 87 57
Antenne Sida du Valais romand, Rue de Condémines 14, 1950 Sion
- Berne (français) : 031 390 36 38
Montbijoustrasse 32, 3001 Berne

VIOLENCES ET ABUS SEXUELS

Les centres LAVI (Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infraction) répondent à toute personne désireuse de discuter un problème de violence ou d'abus.

Berne

- Centre LAVI : 032 322 56 33
Rue Rechberger 2, 2502 Bienne

Fribourg:

- Centre de l'Office des mineurs : 026 347 27 57
- Solidarité Femmes : 026 322 22 02

Genève

- Centre LAVI : 022 320 01 02
Rue du Stand 40, 1204 Genève

Jura

- Delémont : 032 422 67 77
Rue de la Préfecture 7, 2800 Delémont
- Porrentruy : 032 466 80 40
Rue Pierre-Péquignat 22, 2900 Porrentruy
- Le Noirmont : 032 953 17 66
Rue de l'Ouest 2, 2340 Le Noirmont

Neuchâtel

- Centre de consultation LAVI : 032 889 66 49
Rue Pourtalès 1, CP 527, 2001 Neuchâtel
- Centre de consultation LAVI : 032 919 66 53
Rue L.-Robert 90, CP 293, 2301 La Chaux-de-Fonds

Valais

- Monthey : 024 472 45 67
Av. de France 6, 1870 Monthey
- Sion : 027 323 15 14
Av. de la Gare 21, 1951 Sion

Vaud

- Lausanne : 021 320 32 00
Pl. Bel-Air 2, 1003 Lausanne

ACCUEIL ET CONSULTATIONS

- Fribourg : 026 347 32 32
Le Tremplin, Av. de l'Europe 6, 1700 Fribourg
- Genève : 022 328 08 58
Rue A-de-Faucigny 2, 1204 Genève
- Genève : 022 327 43 91 / 732 46 70
Consultations pour adolescents :
 - Bd St-Georges 16-18, 1205 Genève
 - Rue des Corps-Saints 10, 1201 Genève
- Genève : 022 420 55 55
Infor Jeunes, Rue Verdaine 13, 1204 Genève
- Lausanne : 021 314 19 53
Accueil et consultations des jeunes, Rue du Bugnon 23a (SUPEA), Lausanne
- Lausanne : 021 314 37 60
UMSA (Unité multidisciplinaire de la santé des adolescents), Beaumont 48, 1011 Lausanne

Main Tendue : 143

Telme (aide aux enfants et aux jeunes, nuit et jour) : 147

CIAO - INTERNET

Site d'informations et de prévention pour les jeunes. Possibilité de poser anonymement des questions dans les domaines suivants: sexualité, drogues, santé, violences, relations, travail et formation. Des professionnels y répondent dans les 3 jours.

Adresse : www.ciao.ch

Pour des renseignements et des adresses supplémentaires, également en Suisse alémanique et au Tessin, tu peux t'adresser aux organisations suivantes :

Aide Suisse contre le Sida : 01 447 11 11, info@ aids.ch
Konradstrasse 20, 8005 Zürich

PLANeS : 021 661 22 33
Av. de Beaulieu 9, 1004 Lausanne

LOS – Organisation Suisse des lesbiennes : 031 382 02 22
CP 455, 3000 Bern 14

BIBLIOGRAPHIE

Elizabeth Fenwick et Dr Richard Walker, **Sex'Ado**, Hachette, Paris, 1995

Lynda Madaras, **A la découverte du corps, guide pour les adolescent(e)s et leur parents**, les éditions de l'Homme, Québec, 1991

Marie-José Auderset & Jean-Blaise Held, **Vivre à seize ans**, De la Martinière Jeunesse, 1995

Derib, **Jo & A toi Sandra** (bande dessinée)

L. d'Aboville, Alice Friedel, Luc Bonnin, **Le SIDA, ça nous regarde. Pour les jeunes, par des jeunes**, Stock, 1994

Michel Piquemal, **Ado Blues**, De la Martinière Jeunesse, 1996

Dr Miriam Stoppar, **Ados, la première fois et après**, Ed. Hors collection, junior, 1998

Harris, Robie H., **Le Sexe? Parlons-en!** Ed. Héritage, 1995

Anne Vaisman, **Sexe, amour, sentiments**, De la Martinière Jeunesse, 1997

Collectif, **Encyclopédie de la vie sexuelle: adolescents**, Hachette, 1998

DOCUMENTATION

La Boutik Santé, Rue du Simplon 15, 1006 Lausanne, 021 601 06 66