

# PARLEZ-MOI D'AMOUR



Le respect dans la relation amoureuse

**T**abouts, gêne, représentations erronées... Parler de sexualité n'est pas toujours facile pour les jeunes. Dans un contexte difficile, où le SIDA et les IST continuent à se propager, où la contraception n'est pas forcément aisée à comprendre, les jeunes ont aussi des difficultés à vivre leurs relations affectives dans le respect de l'autre : pornographie, viols font la une des journaux et témoignent de cette difficulté à vivre sereinement une relation.

C'est le constat qu'a dressé le réseau Information Jeunesse de Côte d'Or, à l'issue des journées d'animation organisées en 2002, sur le thème de la contraception, des IST et du SIDA.

C'est la raison pour laquelle le CRIJ, en partenariat avec la Mutualité Française de Côte d'Or, a souhaité réaliser une action intitulée " Parlez-moi d'amour " qui déboucherait sur la rédaction d'un guide, à l'attention des 15-25 ans, sur le respect dans la relation amoureuse.

Des urnes, déposées en 2002, dans différents endroits fréquentés par les jeunes dans le département, ont permis le recueil de questions et de témoignages de jeunes sur leurs relations amoureuses. C'est à partir de ce matériau que le comité technique\* a travaillé pour réaliser cet abécédaire qui a pour objectif de rassembler conseils et informations dans tous les aspects de la relation amoureuse.

Ce document nous semble devoir aider à un dialogue entre jeunes mais aussi entre jeunes et adultes, car notre ambition est bien de favoriser ces échanges plus que jamais nécessaires.

Nos remerciements vont tout particulièrement :

Aux participants au comité technique :

Le CDAG 21

Le SMPUPS

Le centre de planifications familiales de Beaune et de Dijon

La Mission Locale de l'agglomération dijonnaise

La Direction Régionale aux Droits des Femmes

Aux partenaires financiers :

Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports

Direction Régionale aux Affaires Sanitaires et Sociales

Direction Régionale aux Droits des Femmes

Mutualité Française de Côte d'Or

Aux partenaires techniques de l'opération :

Les Points Information Jeunesse de Beaune, Chevigny-Saint-Sauveur, Dijon les Grésilles, Longvic, Quétigny, Semur-en-Auxois.

<b>a</b>	comme <b>a</b> mour	p.4	<b>p</b>	comme <b>p</b> erformances	p.31
<b>a</b>	comme <b>a</b> dultes	p.5	<b>q</b>	comme <b>q</b> uestions	p.32
<b>b</b>	comme <b>b</b> eauté	p.6	<b>r</b>	comme <b>r</b> espect	p.33
<b>C</b>	comme <b>C</b> ontraception	p.7	<b>S</b>	comme <b>S</b> térilité	p.34
<b>C</b>	comme <b>C</b> ouple	p.10	<b>t</b>	comme <b>t</b> endresse	p.35
<b>d</b>	comme <b>d</b> ésir	p.11	<b>t</b>	comme <b>t</b> oujours	p.36
<b>e</b>	comme <b>e</b> nceinte	p.12	<b>U</b>	comme <b>U</b> s et coutumes	p.38
<b>e</b>	comme <b>e</b> stime de soi	p.14	<b>V</b>	comme <b>V</b> iol	p.39
<b>f</b>	comme <b>f</b> illes	p.15	<b>W</b>	comme <b>W</b> arning	p.40
<b>g</b>	comme <b>g</b> arçons	p.16	<b>X</b>	comme <b>X</b> (porno)	p.42
<b>h</b>	comme <b>h</b> omosexualité	p.18	<b>y</b>	comme <b>y</b> oyo	p.43
<b>i</b>	comme <b>i</b> mages	p.19	<b>y</b>	comme <b>y</b> aka	p.43
<b>i</b>	comme <b>I</b> ST - SIDA	p.19	<b>Z</b>	comme <b>Z</b> ob, zizi, zezette et autres zigounettes	p.44
<b>j</b>	comme <b>j</b> ustice	p.23	<b>C</b>	<b>C</b> arnet d'adresses	p.45
<b>k</b>	comme <b>k</b> amasutra	p.24			
<b>l</b>	comme <b>l</b> ibido	p.25			
<b>m</b>	comme <b>m</b> asturbation	p.26			
<b>n</b>	comme <b>n</b> on	p.27			
<b>n</b>	comme <b>n</b> ormal	p.27			
<b>O</b>	comme <b>O</b> rgasme	p.29			
<b>p</b>	comme <b>p</b> remières fois	p.30			

**Parlez-moi d'amour** - *Le respect dans les relations amoureuse*  
**Directeur de publication** : La Présidente du CRIJ Bourgogne  
**Rédacteur** : Marie-Odile PRANDO  
**Maquette** : Frédéric GERMAIN  
**Illustrations** : Sébastien COUSTOL  
**Editeur** : CRIJ Bourgogne - **Imprimeur** : Imprimerie ICO Dijon  
**Tirage** : 4000 exemplaires - **Prix** : gratuit

a  
comme

amour

## amour Définir le sentiment amoureux

### Témoignages de jeunes :

" L'amour c'est un sentiment très fort envers quelqu'un. Je suis sûre que tout le monde l'a déjà ressenti au moins une fois dans sa vie. On ne peut pas le contrôler, dans ce cas ce n'est plus le cerveau qui fonctionne, mais le cœur, c'est-ce qu'il y a de plus beau ".

" Pour moi, l'amour c'est génial, depuis que je suis amoureuse, je suis heureuse. L'amour ça rend heureux. Je ne comprends pas comment certaines personnes ne tombent pas amoureuses ".

" Une relation amoureuse c'est un lien sentimental qui existe entre une fille et un garçon, quelque chose qui les unit. Ils s'aiment, se comprennent, se disent tout, se partagent leur cœur et dépendent l'un de l'autre ".

### Questions des jeunes :

" Comment savoir si la personne que l'on aime a vraiment des sentiments pour l'autre ? "

" Comment savoir si on est vraiment amoureux ou pas, quels sont les effets ? "

" Si un mec vous dit je t'aime dès le 1er jour est-ce qu'il le pense vraiment ? "

" Est-ce que c'est bien de faire l'amour avec quelqu'un sans pour autant que ce soit une histoire qui dure ? "

Quand ta tête est remplie de l'image de l'être aimé, de son visage, de son corps, de sa voix, de ses gestes, de son odeur, de son sourire... Tu en oublies de manger, tu négliges tes rendez-vous, tu as du mal à te concentrer sur tes devoirs, sur tes cours, pas de doutes tu es amoureux(se) : " tu vis d'amour et d'eau fraîche ! "

L'amour est un sentiment qui envahit, obsède. Tu vis sur un nuage, tu perds le contact avec la réalité : " le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas ! "

L'amour peut te tomber dessus : tu as croisé son regard, tu as frôlé sa main, une sensation t'a envahi(e), ton cœur palpite : c'est le coup de foudre !

Mais l'amour peut arriver sur la pointe des pieds, en douceur, sans faire de bruit : tu côtoies régulièrement un garçon ou une fille, au collège, au lycée, au club sportif, et puis un jour, à l'occasion d'une boum, de vacances, ou de circonstances hors quotidien, tu le ou la découvres sous un angle différent, une attirance naît, le désir sexuel s'en mêle, il ne s'agit plus d'amitié, tu es tombé amoureux.

Lorsque l'attirance est très très forte, tu peux dire ou l'autre peut te dire " je t'aime " dès le premier jour.

**Ce n'est ni bien, ni mal de faire l'amour en dehors d'une histoire qui dure. Ce qui compte, c'est que cela soit sincère.**



## adultes *Les relations avec ses parents ou d'autres adultes*

### Questions de jeunes :

*" Comment annoncer à ses parents que l'on est amoureux ? "*

*" Je suis amoureuse, j'ai 15 ans mais je n'ose pas en parler à mes parents, est-ce que je manque à leur confiance ? "*

Ce qui touche à l'amour, au sexe, aux sentiments c'est votre intimité, votre jardin secret, vous n'êtes pas obligé de partager vos émotions avec vos parents. De plus, avec certains parents il n'est pas toujours possible d'aborder ce genre de discussion : soit parce qu'ils ont du mal à admettre que leur enfant est amoureux, soit parce qu'ils ont peur que leur enfant leur échappe, soit parce que ce genre de sujet est tabou à la maison.

D'autres parents sont au contraire soulagés de découvrir que leur enfant est capable de s'attacher à quelqu'un d'autre qu'eux ; cela représente pour eux la réussite de l'éducation qu'ils ont donnée, ils sont heureux d'avoir permis à leur enfant d'élargir son

horizon affectif au point d'être amoureux ; ils ont la preuve que leur enfant grandit, qu'il devient autonome et qu'il se détache d'eux. C'est à vous de voir en fonction des liens et du degré d'intimité que vous avez avec vos parents, si ce sujet peut être abordé ou non avec eux.

Dans tous les cas, lorsque vous buttez sur un problème, il est indispensable que vous parliez à une personne adulte : infirmière scolaire, professeur, médecin généraliste, parrain, marraine etc... Il faut vous adresser à un adulte en qui vous avez confiance, à quelqu'un qui saura véritablement vous écouter, vous comprendre, vous respecter, vous aider à trouver une solution sans vous juger.

a  
comme

adultes



**b**  
comme

**beauté** *Look, hygiène, beauté intérieure, apparence physique*

Témoignage de jeunes :

*" J'aime une fille aux cheveux mi-longs avec des mèches blondes. Je la trouve très féminine et très belle. Je l'aime depuis longtemps et je n'arrive pas à l'oublier. Il ne se passe pas un jour sans que je pense à elle, sans que je ne l'imagine, souriante, rayonnante ".*

Difficile d'échapper aux " canons " de la beauté véhiculée par la pub, le cinéma, la télé, les magazines des médias occidentaux, d'ailleurs ne dit-on pas de quelqu'un qu'il est " canon " ! Pourtant même au pays de la beauté, la perfection n'est pas légion : il faut savoir que quand les Nouvelles technologies s'en mêlent (informatique, appareil photo numérique etc...) le moindre défaut est gommé : cellulite, bouton, grain de beauté... Ne tombe pas dans le piège de la beauté idéale, parce que même les tops models Claudia Schiffer ou Carla Bruni, ne sont pas toujours top. Donc, le secret c'est de t'accepter comme tu es, et c'est le reflet de ton bien-être intérieur qui te rendra beau ou belle : un sourire éclairant un visage même imparfait dont l'éclat va droit au cœur ; une attitude générale : beau maintien,

beau port de tête, mettent en valeur aussi bien qu'une taille mannequin !

La beauté peut aussi s'améliorer à l'aide de soins médicaux ou cosmétiques pour régler un problème : appareil dentaire, traitement contre l'acné, chirurgie pour des oreilles décollées, épilation etc...

Les progrès réalisés ces trente dernières années dans ces domaines sont immenses et parfois pris en charge par la Sécurité Sociale. La beauté c'est aussi les soins que tu peux te prodiguer à toi-même : faire du sport, manger équilibré, te laver, te parfumer, te maquiller... Comme disait Jean Cocteau, la beauté chacun en est responsable.

Par ailleurs n'oublies pas que la beauté repose sur des critères relatifs, évolutifs selon les époques, les continents : aux Antilles les femmes sont rondes et bien en chair et plaisent ainsi aux hommes : chez les Massaïs en Afrique, les femmes, pour être belles, doivent avoir un long cou ; pour ce faire, elles empilent de nombreux colliers afin de l'allonger au maximum, ce sont les " femmes girafes ". En Chine, la beauté idéale a longtemps été représentée par la très occidentale actrice Gong Li, les femmes se faisaient arrondir les paupières par chirurgie esthétique, elles retrouvent à présent le goût de la beauté des yeux bridés...

# Contraception Ensemble des moyens

mis à disposition pour éviter une grossesse

## Témoignage de jeune :

*" Je pense qu'il faut mettre un préservatif pour faire l'amour, mais ce n'est pas le meilleur moyen de contraception au monde. D'ailleurs il n'y en a aucun. Donc il faut faire attention pendant un rapport sexuel : 3 ou 5 minutes d'inattention = 9 mois de galère et avoir un enfant à 16 ans ça le fait pas vraiment " .*

## Questions de jeunes :

*" Quels sont les moyens de contraception féminin et masculins qui existent ? Comment se procure-t-on les préservatifs ? Est-ce que le préservatif peut craquer pendant les rapports ? Quels sont les meilleurs moyens de contraception ? Pourquoi ? "*

*" A quel moment faut-il les prendre, est-ce possible de se les procurer sans ordonnance " .*

*" A quel âge peut-on prendre la pilule ? Est-ce que la pilule fait grossir ? "*

*" Lorsque j'ai oublié de prendre la pilule et que je couche sans préservatif, si j'en prends 3 (pilules), ça fait quoi ? "*

*" Je ne souhaite pas prendre la pilule car c'est chimique comme un médicament, je préférerais mettre un stérilet " .*

*" Est-ce que j'ai le droit d'utiliser la pilule sans que mes parents soient au courant ? "*

*" Je suis allergique au préservatif, que puis-je faire ? "*

Trop souvent (1/3 des adolescents) les premiers rapports sexuels se font sans contraception. Résultat : des milliers de jeunes filles mineures sont contraintes d'avorter tous les ans. Or l'avortement n'est pas un moyen de contraception. La contraception est accessible aux mineures, sans l'autorisation de leurs parents depuis la loi Veil de 1974, profitez-en !

Sur ces questions, l'idéal est d'avoir un dialogue avec tes parents, mais ça n'est pas toujours facile ! pourquoi ne profites-tu pas de ta puberté (changements qui interviennent dans le corps chez les filles et les garçons, sous l'effet des hormones : pousse des poils, naissance des seins etc...) pour aborder ce sujet avec eux ?

Si ça n'est pas possible, d'autres relais (tous tenus au secret professionnel) peuvent t'aider : le Planning Familial (confidentiel et gratuit), l'infirmière scolaire, ton médecin généraliste (20 euros remboursé par la Sécurité sociale de tes parents, intégralement si conventionné), un gynécologue (23 euros, idem).



Ils t'aideront à mettre en place un moyen de contraception adapté, car il ne faut pas que tu fasses partie des 6 500 jeunes mineures qui avortent tous les ans.

Si tu choisis un mode de contraception, parles-en avec ton partenaire ; ce choix implique un engagement à 2, que la relation soit installée ou pas. Un bébé ça se fait à 2, ça s'évite à 2 aussi !

## Contraception

Pour les garçons et les filles :

**Le préservatif** : efficacité 95%.

C'est une gaine en latex très fine (pour les allergiques au latex, il en existe des hypoallergéniques), posée sur le pénis en érection avant la pénétration. Le préservatif (ou capote) est le seul moyen de contraception des garçons ! C'est une bonne idée d'en avoir toujours sur vous, mais les filles peuvent aussi en avoir sur elle, car la contraception et l'hygiène concernent les garçons autant que les filles.

Le préservatif est indispensable surtout au début d'une histoire d'amour et à chaque changement de partenaire. Il peut être utilisé tant que la fille n'est pas sous pilule, ou tant

que vous n'êtes pas sûrs de votre ou de sa séro-négativité et que vous attendiez les résultats d'un test de dépistage du SIDA.

Pour une efficacité maximale du préservatif, achetez des préservatifs de qualité (norme CE) ne les exposez pas à des températures extrêmes, vérifiez leur date limite d'utilisation, et utilisez-les avec un lubrifiant vendu en pharmacie (cela diminue les risques de rupture).

Vous pouvez les acheter sans ordonnance dans les endroits suivants : pharmacie, supermarchés, distributeurs automatiques ; certaines associations les donnent (voir carnet d'adresses).

Si le préservatif venait à se rompre (ce qui arrive parfois), vous devez absolument :

- en cas de risques de grossesse (si vous ne prenez pas la pilule) : vous procurer la pilule du lendemain " Norlevo ",
- en cas de risques de contamination au VIH : faire un test de dépistage du Sida en urgence.

Pour les filles :

**la Pilule** : elle associe des hormones qui bloquent l'ovulation. Efficace à 99,5% à **condition de ne pas l'oublier**, de ne pas emprunter celle d'une copine pour un soir ! Elle ne fait



pas grossir. Combinée au tabac, elle expose à des risques d'infarctus, **donc pilule + tabac à éviter absolument**. Elle est délivrée sur ordonnance médicale en pharmacie, ou gratuitement par le Planning Familial. C'est le moyen de contraception le plus répandu et **le plus sûr**.

**Les préservatifs féminins**, se placent dans le vagin, avant le rapport sexuel, retiennent le sperme, protègent à la fois contre les IST, du SIDA et empêchent la grossesse. Efficaces à 95% s'ils sont bien utilisés, et vendus sans ordonnance en pharmacie.

**Le stérilet** : plutôt réservé aux femmes qui ont déjà eu un enfant, parce qu'en cas d'infection il peut provoquer une stérilité.

**Autres moyens de contraception** moins pratiques, moins efficaces (75%) : les spermicides : gel, ovules, éponges. Ils détruisent les spermatozoïdes, protègent de certaines Infections Sexuellement Transmissibles. Vendus en pharmacie sans ordonnance.

### Les méthodes qui ne marchent pas :

La méthode des températures, (en principe la température prise le matin chute puis grimpe au moment de l'ovulation), la méthode Billings basée sur l'observation de la glaire qui se modifie pendant l'ovulation, le retrait du garçon avant éjaculation, la douche vaginale après le rapport sexuel... **toutes ces méthodes fondées sur l'observation du cycle, ne sont pas du tout fiables... évitez-les !**

**La pilule du lendemain (Norlevo)**: à titre exceptionnel, à prendre **quelque soit le moment du cycle**, en urgence. Ce n'est pas une contraception régulière. Délivrée dans toutes les pharmacies sans ordonnance, (donnée aux mineures, vendues aux majeures) et également par les médecins et les infirmières scolaires. Elle doit être prise au maximum 3 jours après le rapport non protégé avec une efficacité maximum dans les 24 heures.



comme

## Couple

### Couple *Sa formation, son développement*

#### Questions de jeunes :

*"Y-a-t-il quelque chose qui puisse prédire qu'un couple peut marcher ?"*

*"Est-il possible pour une personne qui aime une autre personne de toujours lui être fidèle ?"*

Le sociologue Roussel décrit les choses de la façon suivante : " Au départ, la rencontre de l'être aimé installe les amoureux dans un monde nouveau, un monde à part, enchanté, merveilleux. L'être aimé apparaît d'une richesse inépuisable, singulière, irréductible. C'est une révélation, c'est une grâce, l'on ne peut plus se passer de lui, on le découvre et en même temps l'on se découvre ". Mais ce sentiment d'exister dans une fête commune, expose pour lui à un double risque majeur :

- Le risque de ne fonctionner que l'un pour l'autre, l'un par l'autre, l'un avec l'autre etc...en oubliant qu'autour de vous il y a aussi " Les autres... "

- Le risque c'est de ne voir que soi, que sa propre image, dans les yeux de l'autre qui agissent comme un miroir.

Une fois la relation installée, des risques nouveaux apparaissent liés à la vie de couple. La répartition des rôles au sein du couple se met en place, et souvent c'est le moment où sont réactivés les rôles domestiques traditionnels.

Ainsi Roussel écrit encore : " l'image du conjoint transfiguré ne résiste pas durablement aux contraintes banales de l'existence quotidienne. Le partenaire hors du commun, devient un conjoint banal et médiocre, où le mari chasse souvent le prince charmant : l'épouse devient ménagère et l'homme en pantoufles. Les routines de la vie en commun sont des occasions de heurts, de replis, de malentendus et la crise de couple s'installe. "

Plus tard, la venue d'un enfant transforme aussi la relation du couple, qui devient une famille, impliquant des contraintes et des plaisirs supplémentaires, mais où chacun des membres réclamera sa part.

La solution pour éviter les pièges de la fusion, de la domination, de la frustration, et de la fin de la passion, pour faire durer ton couple, c'est que tu aies des projets avec ton amoureux (se) : week ends, vacances, amis, concerts etc.... Mais c'est aussi que tu t'organises, toi et ton partenaire pour construire et vivre tes histoires personnelles, de ton côté avec tes amis (es), que tu peux voir en solo certaines soirées, ou à certaines vacances. Évoluer et respirer sans la présence permanente de l'autre, c'est un bon moyen pour rester ensemble. Et quel bonheur les retrouvailles, où vous avez des choses à vous raconter !

Pour Saint Exupéry, " s'aimer ce n'est pas passer sa vie à se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction ".



# désir

## Question de jeune :

" Ça veut dire quoi de dire à l'autre je te désire ? "

" Je te désire ", ça veut dire " j'ai envie de toi, de toute ta personne : ton corps et ton âme ". Le désir c'est une approche globale de l'autre, foudroyante, c'est dans la tête autant que dans le corps. Le désir s'exprime par des gestes de tendresse présents à tous les moments de l'acte sexuel, des gestes qui accompagnent l'acte d'amour :

- avant, par une exploration du corps de l'autre, des caresses, des baisers qui permettent aux amoureux de se mettre en condition pour l'acte sexuel, de susciter le désir, c'est ce que l'on appelle les préliminaires,
- pendant l'acte d'amour le désir est consommé. La tension créée par le désir est libérée par l'orgasme,
- après l'amour tu redescends sur terre. Il ne faut pas rater l'atterrissage ! tu ne sais pas trop ce qu'attend l'autre, quels gestes il attend. Tu as peur d'être trop attentif ou pas assez, d'en faire trop ou pas assez ; tu n'oses pas être toi-même, tu veux te protéger, tu crains

d'avoir trop donné, ou pas assez ... Mais là aussi, la tendresse, la gentillesse, l'écoute peuvent t'aider à te retrouver face à l'autre de la façon la plus naturelle possible, dans un climat de confiance partagé, où l'humour peut vous aider à dissiper la gêne que vous pourriez ressentir.

Ce qui est sûr c'est que le désir est autant féminin que masculin, une fille aimée et désirée a autant de désir qu'un garçon.



## Enceinte IVG - Maternité

### Questions de jeunes :

*"J'ai couché avec un garçon, j'ai peur d'être enceinte, mais je n'en sais rien, et je flippe en attendant mes règles, que dois-je faire pour me rassurer ?"*

*"J'ai 14 ans, je suis enceinte, que faut-il*

*faire ?"*

*"Est-ce que l'on peut avorter sans que nos parents le sachent, où aller, combien ça coûte ?"*

*"Comment est provoquée l'IVG ?"*

*"Est-ce dangereux de recourir aux IVG plusieurs fois ?"*

*"Après qu'une femme ait subi une IVG, peut-elle psychologiquement accepter d'avoir un enfant plus tard ?"*

*"Quelles sont les aides pour les jeunes mamans ?"*

Pour qu'une fille soit enceinte, il faut qu'elle ait eu un rapport sexuel, même incomplet, sans éjaculation, qui permette la fusion d'un ovule et d'un spermatozoïde. Une fille peut être enceinte dès le 1er rapport sexuel.

### **Où aller si tu crains d'être enceinte ?**

Ton premier lieu d'accueil si tu as eu un rapport sans contraceptif, et si tes règles

n'arrivent pas à la date prévue, c'est le centre de Planification Familiale (voir carnet d'adresses). Là, un médecin (tenu au secret) te prescrira un test de grossesse à faire en laboratoire, gratuitement. N'achète pas de test en pharmacie, il n'est ni fiable à 100%, ni remboursé.

Si le test s'avère positif et si tu n'avais pas choisi d'être enceinte, tu devras décider rapidement si tu veux mener ta grossesse à terme ou pas.

### **Garder le bébé ou avorter ?**

La décision de garder le bébé ou d'avorter est grave, ni facile, ni banale... De plus elle est limitée dans le temps à **12 semaines de grossesse**. La femme est seule juge, sa décision est personnelle et personne ne peut la prendre à sa place. En tous les cas, si elle décide d'avorter, parce que cette grossesse est un " accident ", cela ne lui enlèvera pas la possibilité d'avoir et d'aimer un enfant dont elle aura choisi et programmé l'arrivée plus tard.

### **Si tu as décidé d'avorter :**

- 1ère étape : dès confirmation de la grossesse par un test de laboratoire, prends un rendez-vous dans un centre d'IVG, hôpital ou clinique agréée. (voir carnet d'adresses),

- 2ème étape : lors de ce rendez-vous (gratuit et confidentiel) tu rencontreras une conseillère conjugale, familiale ou une assistante sociale, qui te permettra de t'exprimer sans influencer ta décision, et en dehors de la présence de tes parents,

- puis une consultation médicale avec échographie permettra de dater précisément le début de la grossesse et d'envisager une date pour l'IVG si tel est ton choix. Un rendez-vous est pris avec l'établissement qui pratiquera l'IVG.

### L'Intervention Volontaire de Grossesse

L'IVG ou avortement, est **légal en France depuis 1975**. Les mineures doivent avoir le consentement de l'un des parents pour y recourir, mais si pour une raison grave elles ne souhaitent pas les informer, elles peuvent choisir un référent majeur dans la famille, les amis, les proches... Le délai légal pour avorter est de **14 semaines après le dernier jour des règles**. Compte tenu des démarches à effectuer, tu ne dois pas perdre de temps.

Si le délai est dépassé, saches que certains pays de l'Union Européenne autorisent l'IVG jusqu'à 22 semaines : Grande Bretagne, Pays Bas et Espagne, Suède 16 semaines.

Vous pouvez obtenir toutes informations auprès du Planning Familial (voir carnet d'adresses).

C'est le médecin, lors de la consultation médicale, qui choisira parmi les deux méthodes d'avortement, la plus appropriée à la jeune filles, selon son âge, ses antécédents médicaux, si elle fume ou pas, l'âge de la grossesse...

La sécurité sociale rembourse 80% des frais médicaux, les mutuelles 20 %. Les jeunes filles sans mutuelle, peuvent demander une aide médicale gratuite.

**L'IVG chirurgicale** : aspiration avec anesthésie locale ou générale. coût total : 137,23 E pour une hospitalisation inférieure à 12H. 27,51 E est la part qui reste à payer par la mutuelle. 213,03 E pour une hospitalisation supérieure à une journée, 42,66 E est la part qui revient à la mutuelle. L'IVG se fait sur quelques heures, une demi-journée ou une journée selon les établissements hospitaliers.

**L'IVG médicamenteuse** : prise d'un médicament abortif, le RU 486. coût total, 199,93 E, 39,99 E est la part qui revient à la mutuelle.

e  
comme

Enceinte



## Enceinte

Quelques heures d'hospitalisation dans un centre habilité à pratiquer les IVG. Le RU 486 doit être pris avant le fin de la 5ème semaine de grossesse, sous forme de 3 comprimés, en une seule fois en présence du médecin. Puis 48h après cette prise, tu devras retourner dans cet établissement prendre un nouveau comprimé qui va provoquer une fausse-couche.

**Si tu souhaites mener ta grossesse à terme** et avoir un enfant, réfléchis aux bouleversements qu'implique l'arrivée d'un bébé : quelles relations avec le père de l'enfant, quels moyens d'existence, quel mode de garde, tes études...

**Tu gardes le bébé, tes droits** : 4 visites prénatales obligatoires, gratuites ou remboursées (hôpital, PMI, médecin de ville ou clinique), 2 échographies conseillées et remboursées, 16 semaines de congé de maternité pour les femmes salariées sont prévues, ainsi que le versement d'allocations jeunes enfants (à partir du 4ème mois de la grossesse jusqu'à ses 3 ans sous condition de ressources.)

## Estime de soi

### Question de jeune :

*" Est-ce qu'un manque d'amour maternel ou paternel peut avoir des conséquences sur notre personnalité, sur les traits de notre caractère ? "*

Chaque personne se fait une idée d'elle-même et se forge, au fil de ses expériences, et de son histoire personnelle, une image de soi qui fluctue et varie selon les domaines et les étapes de sa vie.

Estime vient du mot latin " oestimare " qui veut dire déterminer ou juger la valeur de quelqu'un ou de quelque chose. Ainsi l'expression estime de soi suppose un jugement sur soi-même. Qu'est-ce que je vauX comme personne ?

L'estime de soi est la conscience de sa valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines. C'est un ensemble d'attitudes et de croyances qui nous permettent de faire face au monde. C'est en se basant sur les jugements que la personne porte sur elle-même qu'elle peut développer une conscience de sa valeur personnelle. S'estimer soi-même est essentiel pour entamer une relation. On ne peut aimer sans s'aimer soi-même. Dans une relation équilibrée, l'autre, en retour, renforce votre propre estime de vous-même.

## filles Anatomie

### Questions de jeunes :

*" Quand risque-t on de tomber enceinte : pendant, avant ou après les règles ? "*

*" Quels sont les organes mis en évidence lorsque les filles " mouillent " ? "*

*" Pourquoi est-ce que les filles saignent la première fois qu'elles font l'amour ? "*

*" Est-ce que l'on peut être dépuclée avec un tampon hygiénique ? "*

Dès qu'une fille a ses règles, elle devient fécon-  
dable, elle peut être enceinte et avoir des enfants  
si elle a un rapport sexuel non protégé pendant  
l'ovulation.

### Le cycle menstruel :

En principe : le cycle menstruel dure en moyen-  
ne 28 jours, il commence par l'apparition des  
règles, 14 jours après l'ovule est expulsé de l'o-  
vaire (ovulation) et pendant 3 jours la fécondation  
peut avoir lieu si l'ovule est en contact avec un  
spermatozoïde à l'occasion d'un rapport sexuel.  
A partir du 28ème jour, normalement les  
règles réapparaissent si tu n'es pas enceinte.

Mais attention ! le cycle n'est pas toujours rythmé  
aussi idéalement, surtout dans les premières  
années où les filles sont réglées. Donc, la contra-  
ception s'impose dès que tu as des rapports  
sexuels, réguliers ou pas, si tu ne veux pas avoir  
d'enfant

### Anatomie :

Les organes sexuels des filles sont à la fois à l'in-  
térieur et à l'extérieur du corps.

Le clitoris, le mont de Vénus, les petites lèvres,  
les grandes lèvres et l'orifice du vagin sont exter-  
nes et forment ensemble ce qu'on appelle la  
vulve. La forme de la vulve diffère d'une fille à  
l'autre.

Au stade fœtal, les bébés de sexe féminin ont  
une membrane (l'hymen) qui recouvre l'ouverture  
du vagin. L'hymen se dissout habituellement  
avant la naissance, ne laissant qu'un petit repli  
autour de l'ouverture du vagin. Parfois, il ne se  
dissout pas entièrement, provoquant un blocage  
partiel de l'ouverture vaginale qui peut rendre dif-  
ficile l'insertion ou le retrait de tampons (c'est  
pourquoi nous conseillons aux jeunes filles vier-  
ges l'utilisation de mini-tampons) et peut se  
déchirer lors d'une première pénétration  
sexuelle. C'est cette rupture de l'hymen qui  
peut faire saigner et faire mal lors du premier  
rapport sexuel.

## Garçons *Anatomie*

Le sexe des garçons, le pénis est un organe qui a plusieurs fonctions : élimination de l'urine et passage du sperme. L'extrémité du pénis, qui s'appelle le gland, contient l'ouverture de l'urètre, un canal qui permet au corps d'évacuer l'urine et le sperme vers l'extérieur. Le repli de peau qui recouvre le gland, s'appelle le prépuce (c'est cette peau qui est retirée chez les garçons circoncis).

La partie principale du pénis s'appelle la verge. Le pénis est sensible sur toute sa longueur, particulièrement à son extrémité. Une érection se produit lorsque le pénis est stimulé, il se remplit de sang et grossit, mais contrairement à la rumeur il ne contient aucun os !

Garçons

## filles et garçons *Comportement et personnalité*

### Comportement des filles et des garçons :

Les petites filles et les petits garçons sont conditionnés dès leur plus jeune âge par ce que l'on attend d'eux. L'expérience de l'ethnologue Boris cyrulnik le prouve : il a étudié le comportement de bébés filles et garçons de un an pleurant face à des étudiants à qui il était demandé d'interpréter les pleurs des bébés : l'interprétation fut la suivante : les garçons pleuraient de colère, les filles de peur ! Ben voyons ! Ne dit-on pas sexe fort et sexe faible ! Et c'est ainsi que se forment à leur insu, les individus à travers des perceptions culturelles, donc acquises, de la façon dont doivent se comporter les enfants, selon qu'ils sont filles ou garçon.

Puis, au fur et à mesure la société enfonce le clou : A Noël dans les catalogues : jeux pour les filles (poupées, landaus, aspirateurs etc ...), jeux pour les garçons (armes, voitures, construction...). A l'école, les filières et choix professionnels se chargent du reste : métiers pour les filles (infirmière, aide maternelle, institutrice...), métiers pour les garçons (mécanique, bâtiment, informatique...) etc...

Ces dernières années, les rôles traditionnels de l'homme et de la femme ont évolué petit à petit et la société perçoit mieux, que chacun développe ses potentialités sans se référer à un modèle absolu de féminité ou de masculinité. Ainsi avec la loi sur la parité, voit-on se profiler un nombre accru de femmes en politique, avec le congé parental d'éducation ou le congé parental paternel, voit-on les pères entrer dans le champs de l'éducation. A l'heure actuelle aucune preuve n'a été apportée sur la différence psychologique supposée entre les filles et les garçons.

On peut espérer pour l'avenir, que les garçons n'aient pas peur d'être tendres, qu'ils ne se cantonnent pas à jouer les gros durs, que les filles n'hésitent pas à donner leur point de vue, à s'imposer.

**Par ailleurs il est couramment admis (ce qui n'est pas forcément la réalité à 100%) que filles et garçons abordent la sexualité différemment :** cumuler des expériences sexuelles (ou des aventures), on raconte que ce serait la spécialité des garçons, tomber amoureux, cela serait la spécialité des filles...

Il est vrai que, généralement mais heureusement pas toujours :

- les garçons cherchent à accumuler des expériences sexuelles, à " aller au lit très rapidement " pour " coucher ". Il auraient des " besoins

sexuels " très physiques, physiologiques, l'acte sexuel serait prioritaire à leurs yeux ; plus il y aurait d'actes sexuels, plus ils se sentiraient valorisés dans leur statut d'homme et leur virilité.

- les filles ont besoin de se sentir aimée, désirée, du fond du cœur et de l'âme pour se laisser aller à l'acte d'amour : " que coucher avec un garçon " ce n'est pas le plus important. Elles sont " fleurs bleues ", romantiques. La nature les porterait vers la maternité future où la protection d'un enfant, reposant sur les capacités à donner de l'amour, de la tendresse, de l'affection.

**En réalité les hommes peuvent aussi être romantiques et fleurs bleues** (Le Jack Lauson de Titanic), **et les femmes peuvent aussi chercher à multiplier les expériences sexuelles.**

Si, au cours d'une relation l'un est dans " l'affectif " et l'autre dans " l'expérience ", il y a de fortes chances pour que vous soyez déçus tous les deux ; si tu ne veux pas être trop déçu(e) ou trop malheureux(se) de cette situation, dis à l'autre honnêtement ce que tu cherches à travers la relation, explique-lui où tu en es, et demande-lui où il en est et ce qu'il cherche.

g  
comme

Garçons

h  
comme

# homosexualité

## Questions de jeunes :

" A quand le respect de l'homosexualité ? "

*" Récemment un voisin de mon immeuble m'a traité de sale pédé ? est-ce que je peux me défendre légalement de cette insulte ? "*

# homosexualité

Il y a une part de féminin en tout homme et une part de masculin en toute femme (c'est la théorie du Yin et du Yang des asiatiques), tout est question de proportion et d'équilibre.

L'adolescence, est une période de recherche de l'orientation sexuelle : l'identité sexuelle peut être orientée vers une personne du même sexe. L'attirance pour une personne peut disparaître avec le temps mais elle peut aussi se confirmer. L'homosexualité n'est ni une tare, ni une maladie, ni un péché, pourtant, de nombreux homosexuels souffrent. Malgré l'évolution des mœurs (les français quel que soit leur âge réprouvent moins l'homosexualité en 1990 qu'en 1981), l'homosexualité est encore aujourd'hui une réalité trop difficilement acceptée par l'entourage, parents, copains de classes, et expose à des moqueries, à des humiliations.

**La différence sexuelle comme toutes les différences** (handicaps, vêtements, origine sociale, ethnique etc...) expose au regard des autres et rend l'intégration plus complexe. Etre différent cela bouscule les autres et les contraint à remettre en cause leur idée de la norme. Aujourd'hui de nombreux professionnels (psy, médecins, associations etc..) sont sensibles à ces questions et pourront t'aider à accepter, à assumer, voire à identifier ton identité sexuelle.

**La loi protège les homosexuels** : l'homophobie (agression verbale, physique, d'un(e) homosexuel(le), refus d'un droit, d'un bien, d'un service etc...) en raison de son orientation sexuelle est une discrimination et est punie de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 euros d'amende (article 225-1 du code pénal).



## **Images** *Réflexion sur le voyeurisme qui alimente le succès de la presse et des médias*

Pour le sociologue Michel Fize, " notre société toute entière est devenue une scène pornographique ". De là à faire de nous des voyeurs, il n'y a qu'un pas ! Pourtant l'image sexuelle est partout, qu'on ait envie ou pas de la regarder.

A la télévision : reportages racoleurs sur les stars du porno, " l'Ile de la Tentation ", " Loft story " reposent sur le suspens quant à un passage possible à l'acte sexuel ; enquêtes qui dénoncent en images complaisantes l'industrie du porno ; sur les couvertures des magazines ou dans les pubs où s'étalent en gros plan des femmes presque nues dans des positions lascives ou dégradantes.

Le marché du sexe est un marché porteur, par lequel les médias peuvent faire du chiffre et de l'audimat. Ça n'est pas par hasard que les pubs soient nombreuses au cours de ces émissions de grande écoute !

En tous les cas, les images liées au sexe ne reflètent pas du tout la réalité des relations de tous les jours entre les filles et les garçons. Elles ne font que transmettre des fantasmes (puissance, beauté, performance, facilité etc...) , et chacun sait que les fantasmes n'ont rien à voir avec la vraie vie, ni avec les vrais gens !

## **IST - SIDA** *Infections Sexuellement Transmissibles et Sida*

### Questions de jeunes :

" Quelles sont les différentes maladies que l'on peut " attraper " en faisant l'amour ? "

" Y-a-t-il des risques de maladie si on couche toujours avec le même ? "

" A partir de quand peut-on supprimer le préservatif avec son amoureux pour se protéger des maladies ? "

### **Les maladies d'amour**

Appelées IST " Infections Sexuellement Transmissibles ", elles sont nombreuses et contagieuses, c'est à dire qu'elles se transmettent (elles ne s'attrapent pas) par contact sexuel, (vagin, anus, bouche, urètre, pénis) avec ou sans pénétration, avec un partenaire contaminé. La plus grave, mortelle, est le SIDA.

Les principales IST sont : SIDA, hépatite B, mycoses, chlamydiae, herpès génital, syphilis etc.

Certaines peuvent être soignées facilement si elles sont dépistées rapidement, mais pas toutes.

## ist - SIDA

\* Ainsi, l'herpès n'est jamais guéri car le virus reste dans l'organisme à vie (on peut par traitement atténuer les crises),

\* Les infections à chlamydiae peuvent provoquer salpingite et stérilité chez les femmes, baisse de la fertilité chez les hommes.

\* La syphilis, qui avait pratiquement disparu, est en train de revenir en force.

\* L'hépatite B peut guérir spontanément, mais elle peut aussi évoluer en cirrhose ou cancer du foie. C'est la seule IST pour laquelle il existe un vaccin préventif.

\* Quant au SIDA, dont l'issue est toujours fatale, le traitement ne peut que ralentir la progression de l'infection.

### Comment les éviter :

La seule solution pour éviter les IST, **c'est d'utiliser un préservatif (masculin ou féminin), surtout au début d'une relation sexuelle et quand vous changez de partenaire, car vous ne le connaissez pas.**

Si tu crains d'avoir été contaminé(e), tu dois consulter un médecin, procéder à des analyses, et s'il y a IST, mettre en route un traitement tout en informant ton ou tes partenaires afin qu'ils se soignent eux aussi.

## Le SIDA

### Questions de jeunes :

" Peut-on " attraper " le SIDA autrement que par les relations sexuelles " "

" Est-ce que le préservatif est le seul moyen d'éviter " d'attraper " le SIDA ? " "

" Est-ce que les tests de dépistage sont obligatoires ? " "

" Est-ce que je peux être sûr du résultat du test s'il est séronégatif " "

" Est-ce que c'est la même chose d'être séropositif et d'avoir le SIDA ? " "

" Ça veut dire quoi prendre un risque ? " "

" Est-ce que les trithérapies soignent le SIDA ? " "

### Quelques chiffres

Le SIDA reste L'Infection Sexuellement Transmissible dont on ne guérit toujours pas à l'heure actuelle, **dont l'issue est encore mortelle !** Rappelle-toi que le SIDA on ne l'attrape pas ! tu peux très bien l'éviter en utilisant les préservatifs !

**En Bourgogne il y a 574 malades de SIDA.**

### Le préservatif seul rempart contre le SIDA !

Nous ne le dirons jamais assez, pour éviter de mourir d'amour, utilisez des capotes !

## Il en existe pour les garçons et pour les filles.

- Le préservatif masculin " la capote ",
- les préservatifs féminins : Fémidon (en polyuréthane, 1 euro en pharmacie ou gratuit dans les associations de lutte contre le SIDA), Présinette (en latex, 1 euro également)
- le gel lubrifiant en complément du préservatif, indispensable lors de sodomie (40% de risque de rupture si le gel n'est pas utilisé), en pharmacie ou en grandes surfaces, gratuit dans les associations.

## Le test de dépistage :

C'est un bilan sanguin qui permet de détecter la présence du virus dans l'organisme, de dire s'il y a eu ou non contamination par le VIH. Le dépistage est une démarche libre et un acte volontaire, il ne doit jamais être fait à l'insu de la personne.

Il est possible de te faire dépister auprès du CDAG (anonyme et gratuit), ou auprès d'un médecin qui te fera une ordonnance pour un test remboursé à 100% (voir carnet d'adresses).

**Attention !** Le résultat d'un test ne renseigne que sur la personne qui a été testée ! Pour savoir ce qu'il en est du ou des partenaires, il devra(ont) aussi faire un test : à chacun son test ! Les résultats du test de dépistage ne sont fiables qu'après trois mois.

Si tu soupçonnes avoir pris un risque de contamination, tu dois faire un test de dépistage, **quel-**

**le que soit la période** où tu penses avoir pris ce risque.

## C'est quoi un risque ?

Tu fais l'amour sans préservatif avec quelqu'un que tu connais depuis moins de trois mois, le préservatif s'est rompu lors d'un rapport sexuel, tu as partagé une seringue lors d'une injection de drogue, tu t'es blessé avec un objet souillé du sang d'une autre personne .

## A quelle période remonte la prise de risque :

\* tu penses avoir été exposé(e) à un risque dans les dernières heures (48 H maximum), consulte rapidement un médecin, pour un test de dépistage. Il est primordial d'agir vite.

Aucun test ne permet à ce stade de détecter une éventuelle présence du virus. Le médecin peut cependant, selon l'évaluation qu'il fera avec toi du risque que tu as pris, prescrire un traitement pendant un mois (tri-thérapie) pour tenter d'empêcher l'infection ou de ralentir considérablement l'évolution de l'infection.

\* tu penses avoir été exposé à un risque il y a quelques semaines (moins de 3 mois), consulte rapidement un médecin pour un test de dépistage.

Vers le 15ème jour après la contamination le virus peut être détecté ; à partir du 21ème jour, la détection des anticorps produits par l'organ-

## ist - SIDA

me en réaction au virus devient possible mais non certaine.

\* tu penses avoir été exposé à un risque il y a plus de trois mois, consulte rapidement un médecin pour un test de dépistage. Le résultat du dépistage après 3 mois de prise de risque est très fiable, qu'il soit positif ou négatif.

### Résultats du test de dépistage :

\*Le résultat du test est négatif, il n'y a pas de traces d'anticorps dans ton sang, tu es séro-négatif (ve), ce qui ne signifie pas que tu soies protégé pour l'avenir. Tu resteras séro-négatif(ve) si tu continues à pratiquer une sexualité protégée.

\* Le résultat est positif, si ton corps a développé des anticorps contre le VIH. Il n'y a aucun symptôme. Les traitements (souvent tri-thérapie) ont pour but de ralentir la progression du VIH. Tu dois tout de suite prévenir ton ou tes partenaires afin qu'ils se fassent dépister à leur tour.

Tu n'es pas malade du SIDA, mais une évolution vers la maladie est possible. VIH signifie Virus de l'Immunodéficience Humaine. C'est un affaiblissement du système immunitaire, (le système de défense du corps contre les infections dues aux microbes tels que bactéries, virus etc...). Une personne infectée par le VIH devient plus fragile à certains microbes qui peuvent être responsables de maladies appelées " opportunistes " qui

se développent lorsque le système immunitaire est affaibli. Lorsque ces maladies apparaissent, on dit que la personne est malade du SIDA (Syndrome d'ImmunoDéficience Acquisée).

### Le traitement :

Il n'est jamais trop tard pour bénéficier d'un traitement, cependant, plus le traitement démarre tôt plus il est efficace. Dans tous les cas aucun remède à l'heure actuelle ne guérit définitivement du SIDA. Les thérapies peuvent, au plus, reculer l'échéance de l'évolution des maladies opportunistes.



# Justice

*A qui s'adresser ? Comment porter plainte ?*

## Questions de jeunes :

*" Que risque un garçon (majeur) qui met une fille (mineure) enceinte et si elle porte plainte ? "*

*" Je suis mineure. Est-ce que j'ai le droit légalement de faire l'amour ? "*

*"Un garçon m'a obligé à lui faire une fellation, en me menaçant de tout raconter à mes parents, est-ce que c'est un viol ? "*

*"Je suis une fille de 17 ans, est-ce que j'ai le droit de me marier sans l'accord de mes parents ?"*

La loi reconnaît le droit à une vie sexuelle à partir de 15 ans, comme une forme de majorité sexuelle. Cependant si tes parents s'opposent à ta relation, ils peuvent porter plainte contre la personne qui a des relations sexuelles avec toi.

La loi reconnaît le droit au mariage à 15 ans pour les filles (avec une autorisation parentale), 18 ans pour les garçons.

Toutes les relations sexuelles d'une personne majeure avec une personne mineure sont un délit réprimé par le code pénal et passible de 5 ans d'emprisonnement (détournement de mineur). La loi interdit les relations sexuelles avec les

parents naturels ou adoptifs, et avec toutes personnes ayant autorité sur le jeune : beau-père ou belle-mère, professeur, éducateur. Cela s'appelle l'interdit de l'inceste.

Obliger à une relation sexuelle sous la menace est un viol (voir définition au mot " Viol ").

En France le viol est un crime passible de la cours d'assises et puni de 15 ans de réclusion criminelle ; de 20 ans en cas de viol sur mineur de moins de 15 ans, si le viol a été commis par une personne qui a autorité sur la victime (concubin, enseignant, gardien de l'enfant), s'il a entraîné une mutilation ou une infirmité, s'il est commis par plusieurs personnes. La peine est de 30 ans s'il a entraîné la mort .

L'exhibition sexuelle qui consiste à exhiber ses parties génitales à autrui en public est passible de 1 an d'emprisonnement .

Le proxénétisme (encaisser l'argent d'une personne qui se prostitue, faciliter ou obliger à la prostitution) est puni de 10 ans de prison s'il s'exerce à l'encontre d'une personne mineure, 5 ans d'emprisonnement à l'encontre d'une personne majeure.

Obliger un mineur de plus de 15 ans à assister ou participer à des relations sexuelles est passible de 5 ans de prison, et de 7 ans de prison si le mineur a moins de 15 ans .

k  
comme

## Kamasutra Positions

### Questions de jeunes :

*" Est-ce que la première fois qu'on fait l'amour, on peut vous demander de faire toutes les positions ? "*

*" Combien y-a t-il de positions et laquelle est la meilleure ? "*

## Kamasutra

L'objectif n'est pas de dresser un catalogue des positions sexuelles, même si l'on peut en citer quelques unes : missionnaire, levrette, 69...

Le Kamasutra (livre indien écrit au IV<sup>ème</sup> siècle avant JC), ouvrage de référence sur l'art de l'amour, décrit en textes et en images les multiples et infinies positions de l'amour.

Le Kamasutra indique les chemins de l'extase sexuelle sans fausse pudeur ni culpabilité, il montre que les femmes doivent avoir un rôle égal dans la relations sexuelle, que l'intérêt porté au sexe ne se limite pas à la reproduction. Il déculpabilise la sexualité.

Le problème est que nombre des positions décrites, exigent une bonne pratique du yoga, ou une grande expérience de la pratique sexuelle ! Or, lorsque l'on débute dans l'art de l'a-

mour, mieux vaut rester simple, et ne pas transformer un acte d'amour en une série d'acrobaties dignes du cirque de Pékin !

La meilleure position est-elle celle qui vous permet d'exprimer le plus facilement votre amour sans entraver la sentimentalité, l'émotion, la tendresse dont vous ferez preuve. D'une façon générale, la meilleure position est-elle celle qui ne fait pas mal, qui s'exprime sans douleur et en douceur.



## libido *Pendant médical et psycho de la rubrique " Désir "*

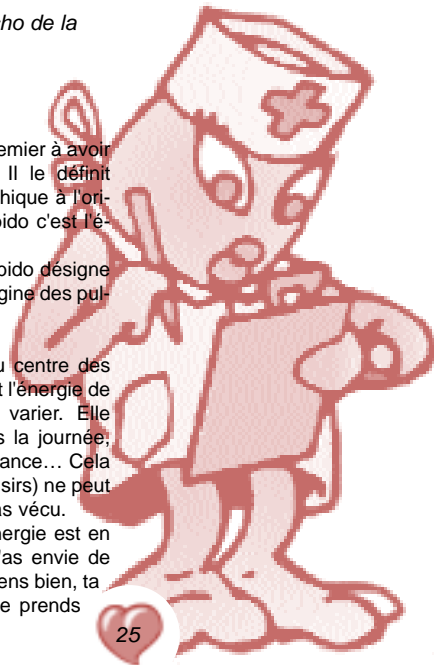
En latin libido signifie envie, désir.

Sigmund Freud, psychiatre, est le premier à avoir utilisé ce terme en psychanalyse. Il le définit comme étant le désir, l'énergie psychique à l'origine des pulsions sexuelles. La Libido c'est l'énergie de la pulsion sexuelle.

Pour Yung, un autre psychiatre, la libido désigne l'énergie psychique en général à l'origine des pulsions de vie.

Dans ces deux cas l'énergie est au centre des définitions : il y a l'énergie sexuelle et l'énergie de vie. Cette énergie ou libido peut varier. Elle dépend de ce que tu as vécu dans la journée, dans la semaine, dans toute ton enfance... Cela signifie que cette énergie (envies, désirs) ne peut pas être isolée de ce que tu vis ou as vécu.

Par exemple, si tu déprimes, ton énergie est en stand by. Tu te sens raplapla, tu n'as envie de rien... ni de personne. Quand tu te sens bien, ta libido tourne à plein régime, et tu te prends pour " the king of the world ! "



comme

libido

# m Masturbation

comme

## Masturbation

### Questions de jeunes :

*" Pourquoi les femmes reconnaissent-elles moins facilement que les hommes qu'elles se masturbent ? "*

*" Je suis une fille et je me masturbe tous les jours est-ce normal ? "*

*" Pourquoi on a honte de se masturber ? "*

La masturbation c'est l'attouchement sexuel qui permet d'aboutir à un plaisir solitaire. Longtemps elle n'a été considérée que sous l'angle masculin, parce qu'elle était notamment visible dans les draps de l'adolescent au réveil, illustrée par des traces que l'on a longtemps qualifiée de " pollutions nocturnes ".

La reconnaissance du plaisir et de la recherche du plaisir est culturellement admise pour les garçons, (dont il est dit qu'ils ont des " besoins sexuels "), beaucoup moins pour les filles, cantonnées à des préoccupations maternelles ou de reproduction. Pourtant les témoignages anonymes le prouvent : les filles aussi se masturbent, elles l'écrivent, elles le confient en privé.

Non la masturbation ne rend pas sourd ! Comme toute activité solitaire, elle est mal vue parce qu'elle n'inclue pas l'autre, dans le cadre d'une relation partagée.

Elle est normale, participe de la découverte du corps et du plaisir qu'il provoque, tant qu'elle n'est pas une activité qui te détourne des autres, tant qu'elle ne te conduit pas à te replier sur toi-même, tant qu'elle ne t'enferme pas dans une satisfaction qui ne tournerait qu'autour de toi.

Si tel était le cas, cela trahirait une difficulté d'adaptation au milieu dans lequel tu vis, de la timidité, voire de l'angoisse. Elle ne doit pas bloquer ou empêcher ton évolution sexuelle et affective.



**Non** (Savoir dire) ! Comment dire qu'on ne veut pas, que ça fait mal, qu'on n'a pas envie...

### Questions de jeunes :

" Comment peut on dire à son copain que ce n'est pas le moment de faire l'amour à cause des règles ou pour une autre raison ? "

" Est-ce que j'ai le droit de refuser d'embrasser mon copain si je n'en n'ai pas envie, de ne pas accepter qu'il me tripote dans un endroit public ? "

" Comment dire à mon amoureux qu'il n'a pas à me menacer de me quitter si je ne couche pas avec lui ? "

Savoir dire non, c'est s'imposer face à l'autre et lui dire qu'on n'est pas forcément d'accord. C'est faire preuve d'autorité ou de personnalité, c'est se protéger face à quelque chose que l'on perçoit comme menaçant, qui ne nous plait pas, qui ne nous ferait pas plaisir. C'est une façon de délimiter son territoire et de dire à l'autre " je suis une personne, je ne suis pas un objet, mon avis compte, et tu dois en tenir compte ".

Sachez que toucher ou utiliser le corps de l'autre sans son consentement, imposer à l'autre de voir une scène ou un comportement à caractère sexuel (exhibitionnisme, cassettes porno...) imposer un rapport sexuel ou une caresse par la force, le

**chantage, la menace ou l'autorité sont des agressions sexuelles.**

Chaque fille, chaque garçon a des droits pour lui-même, son corps lui appartient.

**OUI, tu as le droit de dire NON !**

## Normal ? Problème des normes

### Questions de jeunes :

" Y a-t-il un âge idéal pour commencer à faire l'amour ? "

" Est-ce que lorsque l'on fait l'amour avec un garçon et que l'on ne ressent rien, c'est normal ? "

" Quel est le bon âge pour avoir une relation sexuelle ? "

" L'amour entre une fille de 15 ans et un garçon de 30 ans est-il anormal ? "

" Est-ce que les préliminaires doivent durer longtemps ou juste quelques minutes ? "

" Est-ce que je pourrais faire l'amour normalement même si mon pénis n'est pas droit ? "

Toutes ces questions, renvoient à une angoisse fondamentale des jeunes : " Suis-je normal ? ". Il faut bien dire que **tout** est fait par le système pour normaliser les comportements : il faut avoir le même look, voir les mêmes films,

n  
comme

Non

n  
comme

## Normal

écouter les mêmes musiques, manger la même nourriture, si possible se retrouver ensemble derrière les mêmes marques... L'adolescence est donc la période où le jeune a besoin d'être rassuré par la normalité, et où il a besoin de la sécurité d'être dans la norme.

Pourtant **la norme n'est qu'un calcul statistique** réalisé à partir de valeurs intégrées par une société à une période donnée, **qui permet de dire si vous êtes ou pas dans la moyenne**, mais pas si vous êtes normal ! Cela concerne par exemple l'âge moyen des premières relations sexuelles, la durée de l'acte sexuel, la taille du pénis... **tout ce qui peut être quantifié.**

Petit détail en passant pour les garçons qui s'inquiètent de la taille de leur pénis, de sa déformation s'il est légèrement tordu : la taille et la forme du pénis en érection n'ont aucune incidence sur la qualité de l'orgasme de la fille : les zones qui activent l'orgasme chez elle, sont le clitoris et les 3 ou 4 premiers centimètres du vagin, qui est très élastique et a la capacité de s'adapter à n'importe quelle taille ! Le respect ou non de la norme ne garantit pas en la matière la qualité de la relation sexuelle.

D'ailleurs vous savez bien " que quand on aime on ne compte pas ! "

En revanche il est des domaines où la loi régit d'une façon très stricte les comportements, et peut sanctionner ceux qui ne sont pas légaux : par exemple les relations sexuelles d'une personne mineure avec une personne majeure (15 ans et 30 ans), sont considérées comme détournement de mineur et peuvent être sanctionnées par le code pénal et passibles d'un emprisonnement de 5 ans pour la personne majeure.



# Orgasme



## Questions de jeunes :

*" C'est quoi un orgasme ? "*

*" Est-ce qu'on peut avoir plusieurs orgasmes de suite ? "*

*" Est-ce qu'on peut faire l'amour sans ressentir l'orgasme, est-ce normal ? "*

L'orgasme peut ressembler à un tremblement de terre au niveau du corps, une secousse violente conduisant à une détente totale du corps et de l'esprit, une très intense sensation de plaisir qui peut se produire en même temps pour le garçon et pour la fille au cours de la relation sexuelle, ou pas.

La fille peut connaître plusieurs orgasmes, alors que chez le garçon, l'orgasme accompagnant l'éjaculation, il lui faudra un temps de récupération. Il est possible que l'orgasme ne soit pas au rendez vous, dans ce cas il ne faut pas dramatiser, rassurer l'autre et le déculpabiliser, se donner le temps de découvrir chez l'autre les choses qui lui font du bien.

# Orgasme



## Premières fois *Les premières expériences amoureuses*

### Questions de jeunes :

" Pourquoi avoir peur de faire l'amour la première fois ? Est-ce que ça fait mal ? "

" Faire l'amour dès le premier soir, fait-il de la fille une fille facile ? "

" Lorsqu'on fait l'amour la 1ère fois, est-ce qu'il faut aller plutôt chez la

mec ou chez la fille ? "

" A quel âge peut-on commencer à embrasser sur la bouche ? "

" J'ai envie de faire l'amour mais je n'arrive pas à passer le cap, help ! "

D'une façon générale, le premier baiser, le premier rapport sexuel sont vécus avec un sentiment d'appréhension et d'inquiétude même si désir et excitation s'y ajoutent.

La première fois que tu fais l'amour, tu n'as aucune expérience sexuelle. Le mieux pour que cela se passe bien, est que tu réserves ce moment à quelqu'un avec qui tu te sens bien, en qui tu as confiance.

**Ta première relation sexuelle est un moment unique de ta vie, il est important que tu en aies envie, que tu n'expédies pas cela comme une formalité, que tu ne fasses pas l'amour pour faire plaisir à l'autre ou pour faire comme tout le monde.**

En effet des difficultés peuvent se produire la première fois (manque d'érection pour le garçon, de lubrification pour la fille). Pas de panique, pas d'acharnement, l'émotion est telle que ces phénomènes réflexes, déclenchés par les caresses et le désir peuvent ne pas être au rendez-vous. Si tu as de l'amour pour l'autre, tu pourras recommencer et découvrir progressivement avec lui le plaisir d'une relation sexuelle épanouie. Au contraire, si tu considères ton partenaire sous un angle purement technique, tu pourras rester bloqué sur une mauvaise expérience et ne pas avoir envie de la renouveler avec quiconque, ce qui serait dommage. Pour éviter une difficulté d'utilisation du préservatif la première fois, entraîne-toi seul, afin d'éviter une maladresse qui pourrait être à l'origine d'une déchirure.

Même si c'est en moyenne vers l'âge de 14 ans que les adolescent connaissent leur premier baiser, vers 17 ans qu'ils connaissent leur première expérience sexuelle, il n'y a pas de norme en la matière.

Méfiez-vous de ceux qui poussent à l'acte, quoique on en dise, les jeunes ne font pas l'amour plus tôt aujourd'hui que par le passé, la

seule chose qui compte pour vous est que vous soyez prêt à vivre cette première fois.

Qui dit première fois, dit virginité. **La virginité n'est pas une valeur en soi**, l'importance donnée à la virginité est purement culturelle, elle varie selon les époques, selon les cultures. Ce qui est sûr, c'est qu'elle est une des manières, pour l'homme et pour la société, de maintenir un pouvoir sur les femmes. En fait, c'est à la fille de décider quand et avec qui, elle aura sa première relation sexuelle, ceci en fonction de son désir, et non de la pression de la famille, de la religion, du copain ou des copines.

**Le terme " fille facile " est un jugement de valeur.** Il y a des filles qui aiment faire l'amour, comme les garçons peuvent aimer ça : parle-t-on de garçon facile ???

## *Performances Impuissance, pannes, valorisation du quantitatif*

### Question de jeunes :

" Au moment de faire l'amour avec mon copain, est-ce que c'est normal qu'il ne bande pas ? N'a -t-il pas envie de moi ? "

Nous vivons dans un monde de compétition, de performance. Certains coureurs du 100 mètres-haie se dopent, certains cyclistes prennent de l'EPO, des salariés tournent aux antidépresseurs et aux anxiolytiques, et certains amoureux croient améliorer leurs performances sexuelles à coup de poppers !!! Or, vouloir être au top, à tout prix, c'est nier la part de limites qu'il y a en chacun de nous.

Les hommes et les femmes, ne sont pas des machines (sexuelles) !

La relation amoureuse repose sur les émotions, qui peuvent vous trahir (plutôt deux fois qu'une) : trac, appréhension, peur " de ne pas être à la hauteur", et dans ce cas vous semblez loin de l'image que vous aimeriez donner de vous !

Laissez tomber les représentations idéalisées qui tournent autour de la quantité (nombre d'amants, de maîtresses, nombre de fois où vous avez déjà fait l'amour, nombre de fois où vous pouvez faire l'amour, durée de l'acte sexuel...)... il n'y a pas un Casanova en chacun de vous ! La vraie performance c'est de se satisfaire l'un l'autre.

Si vous avez une panne, parlez-en, essayez d'en analyser l'origine, reprenez confiance en vous ! Si elles étaient fréquentes, faites-vous aider par un médecin en qui vous avez confiance.

**p**  
comme

## Performances

# q

comme

## Questions *Les sources d'information pour se renseigner plus précisément*

### Questions

Toutes les questions en rapport avec la sexualité ne peuvent être traitées dans ce guide. De nombreux professionnels sont à ta disposition pour t'écouter et en parler avec toi. Voir carnet d'adresses.

## **Respect** *Comment se parler ? Relation à deux*

### Question de jeune :

*" Est-ce que le respect c'est physique ou moral " ?*

L'amour ça doit être du plaisir, de la douceur, de la confiance mais aussi du respect. Respecter l'autre, c'est ne pas aller contre sa volonté, ne pas le soumettre, ne pas le contraindre. Votre amoureux n'est pas votre esclave, et l'amour ne peut pas s'exercer autour d'une relation fondée sur le pouvoir d'une personne sur une autre.

Respecter l'autre, ça commence par l'écouter (ce qui va au-delà de " l'entendre ").

Quand vous écoutez l'autre, vous vous mettez à son écoute, à sa portée, vous apprenez à la connaître vraiment, vous découvrez sa personnalité, ses différences, et vous en tenez compte, car la différence, c'est la richesse de l'autre et c'est-ce qui vous enrichit.

Dans une relation respectueuse, des concessions sont faites, à tour de rôle, et chacun doit y trouver son compte.

Respecter l'autre c'est trouver un terrain d'entente qui permet à chacun de faire plaisir à

l'autre, en oubliant parfois son propre plaisir tout en sachant que ce sera pour la prochaine fois !

**r**  
comme

**respect**



## Stérilité

### Questions de jeunes :

*" Est-ce que la stérilité ne concerne que les filles ? "*

*" Est-ce que l'on est stérile à la naissance, ou est-ce qu'on le devient ? "*

*" Est-il vrai que certaines maladies sexuelles rendent stérile ? "*

La stérilité est l'impossibilité d'avoir un enfant. Elle est souvent dans la tête des femmes, d'origine psychologique, et il n'est pas rare que des femmes ayant adopté un enfant faute de pouvoir le faire, soient enceintes peu après l'adoption ! Mais elle peut aussi être liée à des causes physiologiques, masculines (absence, rareté ou anormalité des spermatozoïdes) ou féminines (problèmes d'ovulation, trompes de Fallope bouchées ou marquées de cicatrices, endométriose,). Parfois il peut y avoir une association de facteurs masculin et féminin.

Dans un nombre important de cas, les Infections Sexuellement Transmissibles peuvent être responsables de stérilité, c'est pourquoi nous recommandons l'usage des préservatifs (masculin ou féminin) qui eux seuls assurent

une protection efficace contre ces maladies. Mais la pilule ne rend pas stérile !

Dans tous les cas, si après un an de rapports sexuels réguliers et sans moyens de contraception, tu n'es pas enceinte et que tu voulais un bébé, nous te conseillons de consulter un gynécologue.

# tendresse

*" Nous les filles lorsque l'on sort avec un garçon, on veut que ce soit romantique, que la relation soit sérieuse, durable. Mais le problème c'est que les garçons, vers 15-16 ans, ne pensent qu'au sexe. Ils sont trop pressés de devenir des hommes. Ils veulent tout de suite aller au lit. "*

*" Pour moi dans l'amour la tendresse et les sentiments sont aussi importants que le sexe. "*

*" Pour qu'il y ait acte d'amour, il faut créer une atmosphère de tendresse, de sensualité. "*

Faire l'amour ce n'est pas que s' accoupler au sens animal du terme. L'amour ne se réduit ni à la reproduction (grâce aux moyens de contraception) ni à un acte de pénétration.

L'amour sexuel doit inclure la tendresse par le biais, des mots, des gestes. C'est un moyen qui permet de donner à l'autre de la douceur au cours de l'échange amoureux.

Mais la tendresse c'est aussi un ingrédient qui permet à l'amour de s'épanouir, dans la vie de tous les jours : c'est 1000 gestes réinventés au gré des situations, pour dire à son amoureux- se qu'on l'aime et qu'on tient à lui (à elle) :

Elle peut s'exprimer d'une **façon poétique** un " je t'aime au rouge à lèvres " sur la glace de la salle de bain, un post-it collé sur la cafetière du petit déjeuner avec charades ou devinettes autour de votre amour ; **décalée** : un bouquet de violettes le jour de la St Violette (qu'elle s'appelle ou pas Violette) ; **classique** : un repas préparé pour lui faire une surprise, un cadeau, une sortie organisée à l'improviste... bref toutes sortes d'attentions pour rappeler à l'autre, le plaisir et le bonheur qu'il (qu'elle) soit là. Quelques grammes de tendresse dans un monde de brutes, ça ne peut que faire du bien...

t  
comme

tendresse



# t

comme

## toujours

**toujours ?** *Durée de la relation - Fin d'une relation - Chagrins d'amour ...*

Questions de jeunes :

*" L'amour pour moi (enfin quand on est jeune) c'est beau, ça rend heureux mais c'est éphémère, au bout on finit toujours pas souffrir ".*

*" Comment oublier un chagrin d'amour ? "*

*" Est-il possible pour une personne qui aime une autre personne de toujours lui être fidèle ? "*

*" L'amour peut-il exister encore quand on a souffert et que l'on y croit plus ? "*

Quand on commence à aimer, on a envie que ce soit pour la vie : les serments d'amour, les philtres d'amour, on a tous envie d'y croire, et c'est légitime. Les contes pour enfants (ils se marièrent vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants), le cinéma, la littérature, véhiculent des images d'amour éternel... Pourtant les chiffres sont implacables : 1 mariage sur 2 tourne au divorce à Paris, 1 sur 3 en province.

En effet, même si c'est encore possible, vivre toute sa vie avec le même homme ou la même femme, c'est devenu plus compliqué

que par le passé ! L'espérance de vie a augmenté pour les hommes et pour les femmes, les mœurs sont plus libres, les femmes sont devenues indépendantes grâce à leur travail, elles maîtrisent leur contraception... Tous ces progrès ont procuré une liberté nouvelle qui peut fragiliser le couple.

Rappelons-nous qu'au siècle dernier l'espérance de vie était de 43 ans : de nombreuses femmes mourraient " en couches ", les hommes mourraient de la goutte, à la mine, sur les champs de bataille ! la vie de couple avait peu de chance de s'éterniser ! Le couple envisagé dans la durée est un défi nouveau pour ceux qui veulent le relever !

Alors, tu te demandes comment faire durer l'amour ?

Et bien il te faudra être inventif pour déjouer les pièges du quotidien : au début de la relation amoureuse, c'est facile d'être ensemble sans s'ennuyer parce que tu ne connais pas ton amoureux(e) et il (elle) est à découvrir. C'est la période où tu vis d'amour et d'eau fraîche !

Mais au bout de quelque temps tu as besoin d'autre chose et ça sera à toi et ton partenaire d'inventer de la nouveauté pour continuer à vous étonner, à vous désirer, à vous respecter, à vous faire beau ou belle pour lui ou elle.



Ce qui compte aussi c'est que vous ayez des projets en commun ; mais aussi des projets chacun de votre côté pour ne pas vous enfermer dans une dépendance affective. Bref, s'aimer toujours c'est possible, mais il faut y mettre du sien.

Si malgré tous vos efforts, ça ne marchait pas, si une rupture s'annonçait inévitable, bien sûr qu'une séparation ça fait mal, ça laisse des traces, comme toute expérience.

Celle-là te renvoie à toi-même, tu te demandes ce que tu as fait (ou pas fait) pour le-la, perdre, et tu es rongé par la souffrance de te retrouver seul(e), d'avoir perdu ton bien-aimé, tu ne manges plus, ne dors plus, ne t'intéresses plus à rien... N'hésite pas à te faire aider si tu n'arrives pas à t'en sortir tout seul (médecin, psychologue).

Il ne faudrait pas porter cette rupture toute ta vie comme une croix, que ce fardeau t'empêche de vivre une autre relation, avec un autre garçon ou une autre fille. Ça prendra le temps qu'il faudra, c'est-ce qu'on appelle le travail du deuil, mais ça se fera.

Tu peux te dire aussi, que ce qui compte le plus, ce n'est pas la durée mais la beauté de la relation que vous avez eue, les moments forts que vous avez vécu ensemble.

Et un jour ou l'autre tu seras à nouveau prête pour un nouvel amour : " un amour peut toujours en cacher un autre !".

t

comme

toujours

## Us et coutumes

**Us et coutumes** *Analyse sociale et culturelle des relations Amoureuses. Les normes imposées, les tabous*

Toute société, toute communauté fonctionne sur un ensemble de règles de vie communes qu'elles soient explicites et écrites (lois, décrets...), ou implicites et orales (coutumes, traditions, tabous...). Ne pas s'inscrire dans ces règles c'est se singulariser

et c'est se désolidariser du groupe. Cela expose au rejet voire à des violences de la part de ses membres.

La sexualité a toujours été régie par des règles souvent encadrée de manière stricte.

Comme tous les aspects qui régissent notre vie quotidienne et notre culture, ces règles sont aussi variées et nombreuses que les cultures qui composent le monde : polygamie ou monogamie, refus de l'homosexualité ou valorisation de celle-ci, mariage forcé ou libre.... Malheureusement, chaque communauté pense que sa culture et ses valeurs sont les plus adaptées voire les meilleures de la terre et ceux qui arrivent à relativiser leur mode de vie sont peu nombreux.

Les individus pensent que ces règles sont immuables, or, les coutumes évoluent : acceptation plus grande de l'homosexualité en France

depuis une trentaine d'années, refus de plus en plus fort de l'excision des femmes africaines, refus de plus en plus marqué des mariages arrangés dans un certain nombre de cultures. Le passage à d'autres formes de règles ou de pratiques se fait souvent dans les heurts, l'incompréhension, voire dans la lutte.

Les sociétés modernes ont privilégié la reconnaissance de l'individu sur le groupe lui permettant peu à peu une plus grande liberté dans ses comportements individuels.

Aujourd'hui, chacun doit donc apprendre à composer avec la liberté que lui reconnaît la loi et la société dans laquelle il vit, et avec les coutumes et les valeurs que sa famille ou son groupe lui ont inculqué depuis la plus tendre enfance.

Ce grand écart n'est toujours facile à réaliser, c'est pourquoi, il est indispensable que les jeunes s'expriment librement avec un maximum de personnes de tous horizons et ne s'enferment pas dans un cadre restreint.

Les lois en France garantissent un certain nombre de droits aux hommes, aux femmes et aux enfants. Elles peuvent servir d'appui à vos propres aspirations mais elles ne remplacent pas le dialogue nécessaire à une évolution des mœurs adaptés à notre temps et à notre monde.

# Viol

Le viol est un crime sexuel imposé à un homme, une femme, un enfant, sous la menace, la contrainte, la violence, avec pénétration (bouche, anus, vagin) par un sexe, une main ou un objet. Ce crime, s'il est dénoncé, **que les preuves sont réunies, est passible de la cour d'assises.**

Bien que le viol soit un crime, un crime qui doit être jugé, seulement un tiers des viols est officiellement déclaré. Les victimes se taisent, se sentent responsables, ont peur et souffrent en silence ! Ça n'est pas normal !

Les personnes victimes de viol ont besoin d'être soutenues et soignées. Elles doivent prévenir rapidement leurs parents ou quelqu'un de très proche et la police ou la gendarmerie (par téléphone). Elles ne doivent surtout pas se laver (cela effacerait les traces qui permettraient d'établir un certificat médical) car elles seront examinées par un médecin. Si la victime est mineure, ce sont ses parents qui vont porter plainte en son nom.

# W

comme

## Warning Messages de prévention ...

### Rappel

#### Questions de jeunes :

*" Est-ce que lors d'un rapport sexuel si le garçon se retire avant l'éjaculation, on court quand même le risque d'une grossesse ? "*

*" Comment avoir un bébé sans risque d'être contaminé ? "*

*" Est-ce que je peux être enceinte même si c'est la première fois que je fais l'amour ? "*

*" Est-ce que après avoir fait l'amour, si j'ai mes règles, c'est la preuve que je ne suis pas enceinte ? "*

*" Est-il vrai que si je prends la pilule je ne dois pas fumer ? "*

*" Peut-on être enceinte si on a un rapport sexuel pendant ses règles ? "*

*" Comment je sais si je suis une personne à risque ? "*

*" Y a t il des risques d'attraper des maladies si on pratique la fellation, la sodomie, le cunnilingus ? "*

*" Est-ce que les tests de dépistage sont fiables à 100% ? "*

*" Est-ce que je peux prendre plusieurs pilules de ma plaquette, si j'en ai oublié et que j'ai peur d'être enceinte ? "*

Le retrait avant éjaculation (coïtus interrompus) n'est absolument pas efficace en matière de contraception, car quelques gouttes de sperme peuvent s'écouler avant l'éjaculation, et il y a dedans des milliers de spermatozoïdes.

Dès le premier rapport sexuel, une jeune fille peut être enceinte, même sans pénétration complète.

Si vous arrêtez la pilule pour avoir un enfant et que vous ne voulez pas courir le risque d'une contamination sexuelle, il faut absolument que vous ayez toute confiance en votre partenaire et que vous soyez sûr qu'il n'a pas de maladie, ni le SIDA.

Il peut arriver d'être enceinte et de saigner au premier mois de grossesse. Donc ce n'est pas parce que vous perdez du sang que vous n'êtes pas enceinte.

Fumer et prendre la pilule en même temps augmente les risques d'infarctus.

Ce n'est pas parce que tu feras l'amour pendant tes règles que tu seras sûre d'éviter une grossesse. Le seul moyen d'éviter la grossesse c'est la pilule ou le préservatif.



S'il t'arrive d'oublier ta pilule un soir au cours du mois, tu peux la prendre le lendemain matin, et poursuivre normalement ta plaquette. En tous les cas ne prends surtout pas plusieurs pilules à la fois pour rattraper des oublis.

Si tu as peur d'être enceinte le mieux est de prendre la pilule du lendemain Norlevo dont le dosage en hormone est calculé pour ce type de problème, mais ce recours doit rester exceptionnel car il y a des effets secondaires.

Il arrive parfois qu'une jeune fille soit enceinte et qu'elle continue à saigner comme si elle avait ses règles.

Tu fais partie des personnes à risque par rapport au SIDA :

- si tu as une vie sexuelle très active avec des partenaires multiples,
- si tu t'injectes de la drogue sans changer de seringue, si c'est le cas de ton ou tes partenaires.

L'utilisation du préservatif lors des rapports sexuels est indispensable pour ne pas contaminer tes partenaires, pour ne pas être contaminée par eux.

Si tu penses avoir pris un risque, il faut absolument que tu fasses un test de dépistage du SIDA afin que tu saches si tu es porteur du

virus, que tu puisses te faire traiter, et que tu ne transmettes pas ta maladie.

N'oublie jamais que le virus du SIDA se transmet par le sperme, par les sécrétions vaginales, par le sang (et par le lait maternel) dans les occasions suivantes : prêt de brosse à dents, du rasoir, pratique de fellation ou cunnilingus sans préservatif (risques faibles), pénétration sexuelle, partage de seringue, allaitement (risques forts)

Un test de dépistage négatif du SIDA, récent (moins de trois mois), n'est pas la preuve que ton partenaire soit négatif aujourd'hui . En effet, entre le jour de la contamination potentielle et le jour où tu peux être certain des résultats du test, il se passe à peu près 3 mois.

Toute relation sexuelle de moins de 3 mois exige l'utilisation du préservatif. Par la suite, seule la confiance en ton partenaire peut te dispenser d'utiliser un préservatif. Mais la confiance ne protège pas du SIDA, car il n'est pas toujours facile de dire à son amoureux qu'on a eu d'autres relations sexuelles avec d'autres partenaires ; pourtant il y va de votre responsabilité, qui peut être lourde de conséquences.

W  
comme

Warning

X  
comme

**X (porno)** *Le statut du porno dans l'éducation sexuelle des Jeunes. Le point sur la législation*

X(porno)

Pour la philosophe Micela Marzano, les adolescents initiés par du porno à l'âge ou avant l'âge de la puberté, n'ont plus la possibilité de découvrir le sexe et ses mystères en même temps qu'ils

vivent leurs premières histoires d'amour.

Au lieu de découvrir l'autre par l'intimité du corps et la fragilité des émotions, ils s'intéressent à ce que les autres font, à comment il faut faire pour être toujours à la hauteur de la situation et de la performance. Ainsi l'amour devient sexe, et le sexe devient sensation, le désir est ravalé à de l'appétit. **Le porno transforme en chose, en objet, le sujet partenaire. Tout le contraire de l'amour !**

Par ailleurs, soyez bien conscient que le porno c'est du cinéma, que la jouissance des femmes et des hommes dans les films, jouée derrière une armada de caméras, est simulée et non réelle, que les acteurs et actrices font ce type de films pour de l'argent, pas pour du plaisir.

**Bref, le cinéma porno n'a rien à voir avec la vraie vie !**

Dans la vraie vie, la fille peut dire non, elle n'accepte pas tout et n'importe quoi, les garçons ne sont pas des étalons...

De plus, les pratiques sexuelles présentées dans le X ne doivent pas forcément servir de modèle, elles sont très compliquées, les femmes et les hommes y sont utilisés. Les relations sexuelles entre filles et garçons c'est déjà assez délicat, vous pouvez très bien découvrir ensemble ce qui vous fera plaisir, plutôt que de vous inspirer de ce qui se fait dans les films.

L'influence des images pornos sur les cerveaux des plus jeunes n'a pas été étudiée, mais l'on peut craindre qu'elles engendrent des comportements d'imitation. Aussi, si vous visionnez des K7 pornos, ne les laissez pas traîner, contrôlez l'usage de la télévision chez les enfants après minuit. Si malgré tout des images pornographiques avaient pu être vues par des très jeunes, instaurez un dialogue avec lui, expliquez que le porno n'a rien à voir avec la vraie vie.

Le gouvernement n'exclut pas de recourir à un projet de loi pour bloquer l'accès des mineurs aux films pornographiques à la télévision.



## **Yoyo** *Les hauts et les bas de la relation amoureuse*

En amour, il en est comme de toutes choses : il y a des hauts et des bas ! Outre les conditions environnementales qui jouent un rôle très important dans la relation que vous vivez avec l'autre (vous avez les moyens de partir en week-end ou pas, de projeter des vacances, vous travaillez ou vous poursuivez vos études, vous avez ou pas des amis, vous vous entendez bien ou pas avec votre famille, vos rythmes de vie sont en phase ou décalés...), les traits de caractère, l'origine sociale ou culturelle, tout ce qui fait que l'autre est différent de vous, font de l'autre un terrain vierge et inconnu, qu'il faudra peut être apprendre à apprivoiser.

Cet apprivoisement est plus ou moins long, et toujours réactivé ou remis en cause au cours des moments importants de l'existence. L'amour peut y être tiré vers le haut ou vers le bas, il n'est pas forcément stable et ça n'est pas forcément grave. Il y des moments où l'on doute, de soi mais aussi de l'autre, où il faut se remettre en cause. Comme le dit Etienne Chatillez " la vie n'est pas un long fleuve tranquille " !

## **Yaka** *Les recettes n'existent pas. A chacun de s'inventer et de réaliser son histoire d'a- mour*

Chaque couple renferme les mystères de son attirance. On entend fréquemment : " on se demande - ce qu'il, ce qu'elle - lui trouve ! ". Les ressorts de l'intimité échappent à l'extérieur, et c'est tant mieux ! Chacun, chacune, guidé par ses propres mécaniques (la plupart du temps inconscientes) trouve un jour ou l'autre, " son chacun et sa chacune " .

Et l'on entend dire aussi " Ils sont " faits l'un pour l'autre ". Et c'est tant mieux, parce que si toutes les filles et tous les garçons avaient les mêmes goûts, il y aurait beaucoup de concurrence ! Alors que là tout le monde a sa chance. Donc en amour pas de recette, chacun fait sa propre popote.



# y

comme

## Yoyo

Z  
comme

## Zob, zizi, zezette et autres zigounettes *Des mots de style différents pour parler d'amour*

### Zob, zizi, zezette et autres zigounettes

Tels sont quelques un des noms affectueux dont est affublé le sexe masculin. Pour le sexe féminin, le vocabulaire est plus fleuri : pâquerette, marguerite, bouton de rose ; ou plus animalier : chatte, minette, minou ; ou plus exotique : au Québec on parle de " foufoune " ! Quoiqu'il en soit, l'inventivité du

langage en dit long sur la fascination qu'exerce le sexe. L'approche du sexe par ces petits mots, souvent relayés par les mamans à leurs enfants quand ils sont petits, permet de s'approprier d'une façon mignonne et affective un territoire qui est trop souvent occupé par les tabous, la gêne, la honte ou la culpabilité.

L'amour aussi est affaire de mots, d'ailleurs ce sont des " mots d'amour ". Ils ont même illustrés au XVIIème siècle, une carte de géographie amoureuse très célèbre, la " **carte du tendre** " .

Cette carte représente un pays imaginaire, le " Royaume du Tendre ", que l'amant doit explorer pour y effectuer une sorte de voyage initiatique au pays de l'amour.

Arrosé par 3 fleuves, Inclination, Estime et Reconnaissance, qui se jettent dans la Mer Dangereuse, le royaume s'organise autour de 3 villes principales : Tendre-sur-Estime, Tendre-sur-Reconnaissance, Tendre-sur-Inclination.

Le pays est parsemé de villages aux noms galants : Grand Esprit, Jolis-Vers, Billet-Galant, Billet-Doux, Sincérité, Bonté, Complaisance, Petits Soins, Assiduité.

L'amant doit veiller à emprunter le bon chemin, car à l'est de Nouvelle Amitié, la route est bordée d'autres villages aux noms bien moins avenants : Négligence, Tiédeur, Inégalité, Indiscrétion, Perfidie, Médisance. Si l'amant s'y égare, il risque d'aller jusqu'au Lac d'Indifférence, de se heurter au rocher d'Orgueil ou de se noyer dans la mer d'Inimitié.

# Information sexuelle

## Centre d'Education et de Planification Familiale

Centre Hospitalier - Maternité

Avenue Guigone de Salins - 21200 **BEAUNE**

Tél. 03 80 24 44 23

Renseignements tous les jours.

Permanences : le lundi 14H/16H30, Mercredi 13H30/17H00,  
Jeudi 14H à 16H30 sur rendez-vous.

## Centre d'Education et de Planification Familiale

Centre Hospitalier Intercommunal de Châtillon et  
Montbard

Rue du Baron Claude Petiet - BP 111

21402 **CHATILLON SUR SEINE** cedex

Tél. 03 80 81 73 00

Renseignements téléphoniques tous les jours

Consultations médicales sur rendez-vous

## Centre d'Education et de Planification Familiale

C.H.U. de DIJON - Maternité du Bocage

10, boulevard Maréchal de Lattre de Tassigny

21034 **DIJON** cedex

Tél. 03 80 29 33 60

Accueil : lundi au vendredi de 8H30 à 17H00.

Consultations médicales sur rendez-vous : Mardi : 11H/13H,  
Mercredi : 13H30/15H30, Jeudi : 14H/16H30

## Centre d'Education et de Planification Familiale

1, rue Nicolas Berthot

Porte n° B - R.D.C. - 21035 **DIJON** cedex

Tél. 03 80 63 68 34

Accueil : lundi de 14H à 18H30, Mardi - Jeudi de 9H00 à  
12H00 et de 14H00 à 18H30, Mercredi  
de 9H00 à 12H30 et de 13H30 à 18H00,  
Vendredi de 14H00 à 18H00.

Consultations médicales et entretiens sur  
rendez-vous.

## Centre d'Education et de Planification Familiale

Antenne de médecine Préventive Universitaire

6A, rue du Recteur Marcel Bouchard - 21000 **DIJON**

Tél. 03 80 39 51 53

Informations : tous les jours de 12H00 à 15H00 (sauf le ven-  
dredi), Jeudi de 9H00 à 15H00, Mardi de 9H00 à 15H00.

Consultations gynécologiques : Mardi - Jeudi matin sur ren-  
dez-vous.

## Centre d'Education et de Planification Familiale

Hôpital

2, rue Courtépée - 21210 **SAULIEU**

Tél. 03 80 90 55 10 (consultations externes)

Tél. 03 80 90 55 05 (standard)

Permanences : Le 2ème et le 4ème mercredi du mois (sauf  
vacances scolaires) de 14H00 à 16H30.

# Carnet d'adresses

# Carnet d'adresses

**Centre d'Education et de Planification Familiale**  
Centre Hospitalier  
Avenue Pasteur - 21140 **SEMUR-EN-AUXOIS**  
Tél. 03 80 89 64 64 poste 44.01. (secrétariat de la maternité)

Consultations et accueil : Le jeudi de 9H30 à 17H00, Le mercredi de 14H00 à 16H30 sur rendez-vous.

Accueil téléphonique ou sur place : Tous les jours de 8H30 à 18H00.

## **CLERC Amour et Famille**

Centre de Liaison des Equipes de Recherches sur l'Amour et la Famille  
M. et Mme TROLLIET

9 allée Pierre Guény - 21121 **FONTAINE-LES-DIJON**  
Tél. 03 80 56 18 50

e-mail : Eetd.trolliet@wanadoo.fr

Permanences :

**DIJON** : 26, boulevard de l'Université  
Tél. 03 80 31 89 40 - 03 80 46 30 32 - 03 80 36 00 87  
Lundi et mardi de 14H30 à 16H30 et les autres jours sur RV.  
**BEAUNE** : Tél. 03 80 21 23 00  
Sur rendez-vous

## **Mouvement Français pour le Planning Familiale**

15, rue du Châtelet  
71100 **CHALON-SUR-SAONE**  
Tél. 03 85 93 27 61 ou 03 85 87 18 85

## **Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles**

Château Services  
22, avenue du Château - 21800 **QUETIGNY**  
Tél. 03 80 48 90 28

e-mail : cidff21@libertysurf.fr

Ouvert tous les jours sauf mardi après-midi.

Permanences des juristes : Lundi, mercredi : 9H00/12H30,  
Vendredi : 13H30/17H30

Permanences :

**SCIC Habitat** - 16, rue de la Manutention - 21000 **DIJON**  
Les lundi et mercredi 14H/17H30.

**Mairie Annexe des Grésilles** - 6, avenue des Grésilles  
21000 **DIJON** - Le mercredi 9H/12H.

**Service Prévention Médiation** - Place Saint Exupéry  
21300 **CHENOVE** - Les lundi, mardi et jeudi 14H/17H30.

**Centre Social Fontaine d'Ouche** - 1, allée du Roussillon  
21000 **DIJON** - Les mardi et vendredi 9H/12H.

**Cité Judiciaire** - 13, boulevard Clémenceau - 21000 **DIJON**  
Mercredi 9H/12H.

**Service Solidarité** - Mairie - 21600 **LONGVIC**  
Jeudi 8H30/12H.

**Plate forme de services** - Rue Charles Dullin  
21240 **TALANT** - Le mardi 14H/17H.

**Service Avenir Emploi** - Impasse Jacquat  
21800 **SAINT APOLLINAIRE**

**Salle Charbonnel** - Place du Général Leclerc  
21120 **IS SUR TILLE** - Le 1er mercredi du mois  
14H30/17H30.



# Centre de dépistage

*MST - SIDA - Hépatites*

## Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit

Centre médico-social Berthot

1, rue Nicolas Berthot - Porte 3 - 1er étage

21000 **DIJON**

Tél. 03 80 63 68 14

MST : Du lundi au vendredi de 9H00 à 12H00 et de 14H00 à 18H00 sur rendez-vous.

SIDA (sans rendez-vous) : Lundi de 17H00 à 18H30, mercredi de 9H00 à 11H30 et de 14H00 à 17H30, Jeudi de 17H00 à 18H30, Mardi et vendredi de 12H00 à 14H00.

SIDA (sur rendez-vous) : Lundi, jeudi 10H/11H30, 14H/15H, Mardi 9H/11H, 14H/15H30, Vendredi 9H/12H, 14H/15H30.

HÉPATITES C et B : Dépistage anonyme et gratuit aux mêmes horaires que dépistage Sida, avec ou sans rendez-vous.

## Antenne du Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit

Médecine préventive universitaire

6, rue du Recteur Marcel Bouchard

21000 **DIJON**

Tél. 03 80 39 51 62 ou 53

Permanences : Lundi de 13H30 à 16H00, Vendredi de 9H30 à 12H00 sur rendez-vous uniquement pris à la médecine préventive.

Hépatites C et B.

## Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit

Hôpital Général de Beaune

Avenue Guigone de Salins - 1er étage

21200 **BEAUNE**

Tél. 03 80 24 44 23

Permanences : Du lundi au vendredi de 8H00 à 18H00, samedi 10H/12H.

Hépatites C : dans les mêmes conditions.

## Associations d'aide et de soutien aux personnes séropositives ou atteintes du SIDA

### Sida Info Service (SIS)

N° vert : 0800 840 800

Appel anonyme et gratuit 24H/24H

### Aides Côte d'Or

9, boulevard Jeanne d'Arc - 21000 **DIJON**

Tél. 03 80 63 03 31 (administratif)

Tél. 03 80 63 03 30 (centre Dijon)

e-mail : [aides.dijon@wanadoo.fr](mailto:aides.dijon@wanadoo.fr)

Web : <http://www.assoc.wanadoo.fr/aides.bourgogne.fr>

Minitel : (sourds et malentendants) : 03 80 63 03 32

Permanences : Du lundi au vendredi de 14H00 à 18H00.

## Carnet d'adresses

# Carnet d'adresses

## Associations homosexuelles et bisexuelles

### **AEGL-LYS**

Association des Etudiants Gays et  
Lesbiens  
2, boulevard Gabriel  
21000 **DIJON**  
Tél. 06 18 65 01 12  
e-mail : aegliys@hotmail.com

### **Cigales**

16, rue du Tillot - 21000 **DIJON**  
Tél. 03 80 54 21 75  
Permanences : Les lundis 19H/21H.  
Permanences téléphoniques : 2ème et 4ème jeudi 19/21H.

### **Un autre regard**

BP 243 - 21007 **DIJON** cedex  
Tél. 03 80 78 17 14 ou 03 80 45 89 71  
Association homosexuelle exclusivement féminine.

### **David et Jonathan**

BP 20302 - 21003 **DIJON** cedex  
e-mail : djdijon@bigfoot.com

## Où téléphoner ?

**Ligne Azur** - Tél. 0 801 20 30 40 ou 0 800 10 20 30  
Pour les jeunes qui se posent des questions sur leur orientation sexuelle.  
24H/24, 7/7, confidentiel et gratuit.

**SOS Amitié** - Tél. n° vert : 0 820 06 60 66

**Fil Santé Jeunes** - Tél. n° vert : 0 800 235 236  
Appel anonyme et gratuit.

**Hépatites Info Service** - Tél. n° vert : 0 800 845 800  
24H/24, 7/7, confidentiel et gratuit.

**Jeunes Violences Ecoute**  
Tél. n° vert : 0 800 20 22 23  
Appel anonyme et gratuit.

**Ligne de vie** - Tél. n° vert : 0 801 037 037  
24H/24, 7/7, confidentiel et gratuit.

**Sida Info Droit** - Tél. n° vert : 0 801 636 636  
24H/24, 7/7 : confidentiel et gratuit.

**Sida Info Service** - Tél. n° vert : 0 800 840 800  
24H/24, 7/7, confidentiel et gratuit.

**SOS Violences** - Tél. n° vert : 0 801 55 55 00

**SOS Viols** - Tél. n° vert : 0 800 05 95 95

Appel anonyme et gratuit.

**Solidarité Femmes**

4, rue Chancelier de l'Hospital - Porte 5

21000 **DIJON**

Tél. 03 80 67 17 89

Permanences : Mardi de 16H à 19H, Lundi, jeudi et vendredi de 14H à 17H.

Permanences décentralisées : Talant, Longvic, Quétigny.

1 fois / mois, RV à prendre à DIJON.

# Carnet d'adresses



# *Notes*





Les services et les réalisations de la Mutualité Française Côte-d'Or en faveur des personnes âgées, les structures sanitaires de proximité qu'elle met à la disposition de l'ensemble de la population, ses orientations dans les domaines de l'action sociale et familiale ou ses initiatives en matière de santé publique relèvent toutes d'une démarche : protéger la personne humaine dans le cadre d'un grand mouvement d'unité sociale.

Ces engagements témoignent de la contribution permanente de la Mutualité Française Côte-d'Or à l'amélioration de la vie sanitaire, sociale et médico-sociale locale, persuadée que c'est par la prise en compte et la résolution de l'ensemble de ses déterminants, que la santé pourra devenir un réel droit citoyen.



Edition Février 2003