

# QUESTIONS D'ADOS



Amour et sexualité

**Centre Monégasque de Dépistage Anonyme et Gratuit**  
**TEL: (+377) 97 98 84 12**

CHPG - Pavillon Louis II - avenue Pasteur  
98000 MONACO



# SOMMAIRE

1	L'ADOLESCENCE	3
2	L'AMOUR	5
3	LE CORPS	7
4	LA SEXUALITÉ	24
5	LE CONSENTEMENT	38
6	LA CONTRACEPTION	41
7	LES IST	47
8	LES PRÉSERVATIFS	58
9	NUMÉROS UTILES	66
10	SITES UTILES	70



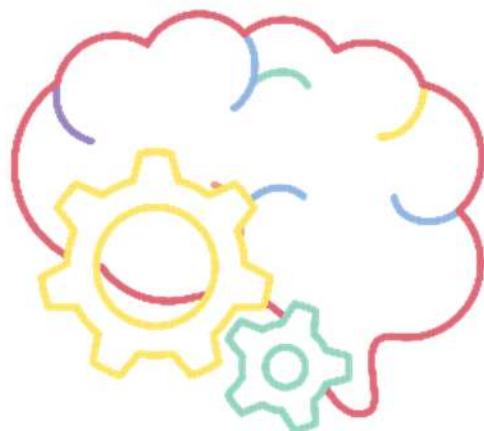
**CMDAG**

TEL: (+377) 97 98 84 12

**L'ADOLESCENCE**

# L'ADOLESCENCE

L'adolescence est une période complexe de grands changements qui peut être perturbante car elle soulève beaucoup de questions.



Ces questions touchent des thèmes aussi variés que le corps, l'intimité, les relations, les émotions ...

Durant cette période chacun passe par des étapes différentes (de recherche, d'erreurs, d'essais) à son rythme.

Parmi les changements il y a le corps qui se transforme mais aussi ce qui se passe dans la tête.

A travers cette brochure nous te proposons d'aborder des sujets qui font partie de ces changements afin de mieux te connaître et de mieux connaître les autres.

Ce sont des pistes et des éléments de réponses que nous te proposons.

L'AMOUR

# L'AMOUR

Il n'y a pas une définition unique de l'amour. C'est un sentiment profond, incontrôlable qui remplit de bonheur. On a envie d'être avec l'autre, s'il n'est pas là, on ressent un manque.



Ce sentiment est très personnel et chacun va l'exprimer à sa façon, chacun réagit à sa façon.



**LE CORPS**

# LE CORPS

## La puberté c'est quoi ?

On n'est plus vraiment un enfant et pas encore tout à fait un adulte... On est un ADO !



Ce passage correspond à de grandes transformations psychologiques, physiologiques et physiques.

Comme tous les thèmes que nous allons aborder : chacun le vit à son rythme et avec ses émotions.

Devenir adulte prend du temps ! Le corps se transforme, les organes sexuels se développent.

Si on doit mettre une moyenne :

- Pour les filles cela arrive entre 9 et 15 ans.
- Pour les garçons entre 11 et 15 ans.

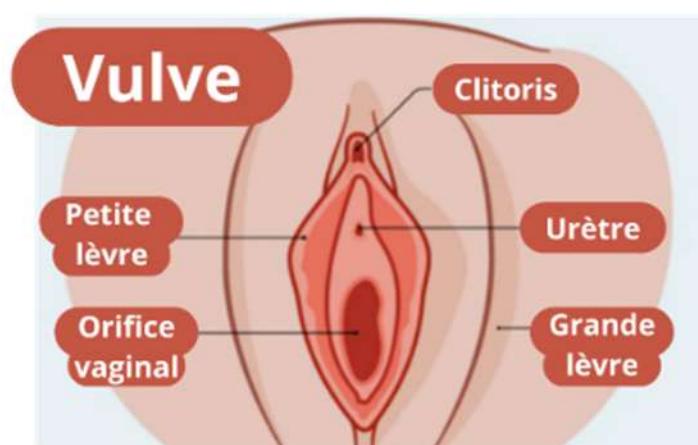
C'est une moyenne ! Ça peut se poursuivre jusqu'à 20 ans.

# La puberté : Alors, comment ça se passe ?

Le cerveau secrète de nouvelles hormones, tout le corps va connaître des transformations.

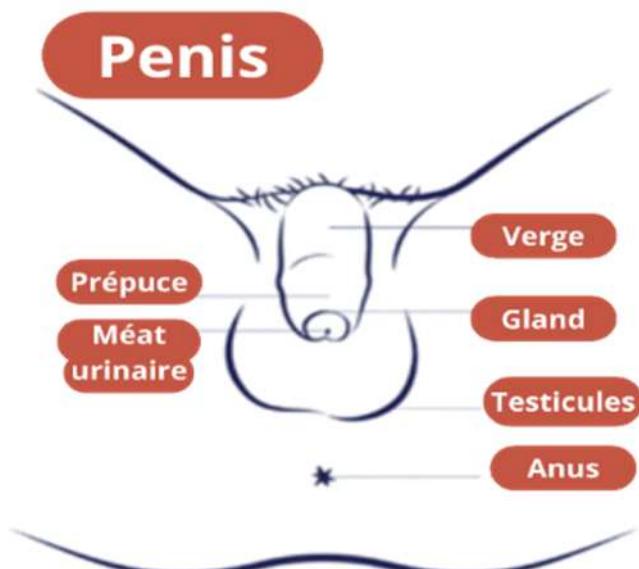
## Pour les filles à peu près entre 9 et 15 ans

- Apparition de la pilosité sur les jambes, les bras, les aisselles, le pubis.
- Développement de la poitrine
- Les seins gonflent, la taille s'affine, les hanches s'arrondissent.
- Les 1ères règles.
  
- Pertes blanches qui apparaissent quelques mois après les premières règles. Ce sont des sécrétions naturelles produites par le vagin et l'utérus.
- Développement de la vulve, les petites et grandes lèvres changent d'aspect et de couleurs.



## Pour les garçons à peu près entre 11 et 15 ans

- Apparition de la pilosité faciale et corporelle.
- La voix mue, elle devient de plus en plus grave
- La poussée de croissance (environ 9 cm en moyenne/an)
  
- Augmentation de la taille des testicules. Ce changement est rarement symétrique.
- Plus tard les poils pubiens apparaissent, le pénis s'agrandit.
- Augmentation de la fréquence des érections parfois liée à une excitation sexuelle, elles peuvent aussi être spontanées. Elles peuvent gêner et même faire un peu mal.



Toutes ces transformations donnent au corps une nouvelle énergie parfois difficile à canaliser, car l'humeur aussi va changer.



C'est souvent dur pour toi mais aussi pour tes proches !!!

## DU CÔTÉ DES FILLES ♀

### On s'arrête 5 minutes sur les règles

C'est l'évènement le plus important de la puberté des filles.

A partir de là, en moyenne tous les 28 jours, cela va se produire, c'est ton cycle menstruel.

**Mais comme tu es unique ton cycle l'est aussi !**

Il peut durer entre 21 et 32 jours, les règles peuvent durer entre 3 et 8 jours.

Les premiers temps cela peut être très irréguliers. Certaines filles vont beaucoup saigner, d'autres très peu, certaines vont avoir mal, d'autres pas du tout....

Au milieu du cycle il y a l'ovulation, l'utérus se prépare à accueillir un œuf (l'ovule), sa paroi s'épaissit. Si cet ovule, suite

à un rapport sexuel, rencontre un spermatozoïde, il va rester dans l'utérus pour se développer et devenir un embryon.

S'il n'y a pas de fécondation la partie superficielle de la paroi est évacuée, ce sont les règles.

## Comment je fais quand j'ai mes règles ?

Il existe différents types de protections pour absorber les pertes de sang : serviettes hygiéniques, tampons, coupes menstruelles, culottes menstruelles.

A toi de choisir en fonction de ce que tu préfères, de l'importance de ton flux, du confort, du côté pratique. Quel que soit ton choix il faut penser à changer ta protection régulièrement, afin d'éviter un risque d'infection.

**Tu peux prévoir une pochette dans ton sac avec :**

- **Des protections**
- **Une culotte de recharge,**
- **Des lingettes**
- **Des mouchoirs en papier**
- **Ton traitement si tu en as un...**



Les règles tu l'auras compris n'arrivent pas forcément à date fixe, c'est souvent quand tu ne t'y attends pas !!!

## Est-ce que les règles s'arrêtent un jour ?

Les règles continuent en moyenne jusqu'à 50 ans environ (au moment où commence la ménopause).

Encore une fois c'est un âge indicatif cela peut se produire plus tôt, plus tard, les règles peuvent s'arrêter d'un coup, progressivement, on parle de ménopause quand il y a une année sans règles.



**N'hésite pas à en parler à une personne en qui tu as confiance et qui pourra t'aider à trouver une solution...**

**Tes parents, une personne de ton entourage, médecin, gynécologue infirmière scolaire**



## Les « pertes blanches » c'est quoi ?

Ce sont des sécrétions naturelles du vagin, qui servent à le maintenir humide et à protéger sa flore (bactéries présentes qui protègent la muqueuse).

Elles sont donc normales, plus ou moins importantes selon les personnes et les périodes de la vie. Elles peuvent varier d'aspect et de consistance selon les moments du cycle menstruel.

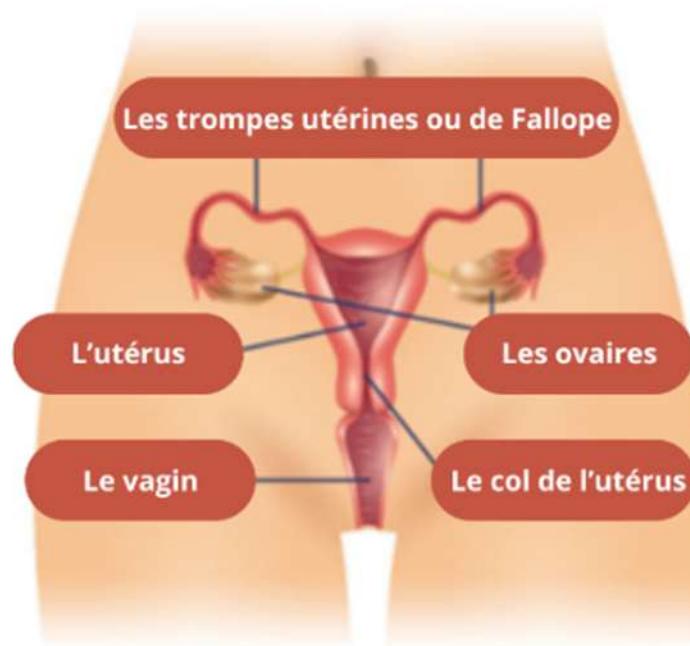


**N'hésite pas à en parler à une personne en qui tu as confiance et qui pourra t'aider à trouver une solution...**

**Cela nécessitera une consultation médicale pour avoir un traitement.**



## C'est comment le sexe d'une fille ?



Chaque fille est unique, sa vulve aussi ! Il y a différentes formes, taille et couleurs.

## C'est quoi l'hymen ?

C'est une membrane de peau qui ferme partiellement l'entrée du vagin.



## Et pendant le 1<sup>er</sup> rapport ?

Lors du 1<sup>er</sup> rapport vaginal, le plus souvent l'hymen se rompt, ça peut un peu saigner, ça peut être un peu douloureux.



**La virginité n'est donc pas liée à la présence de l'hymen ni au fait de saigner !!!!**

Pour le 1<sup>er</sup> rapport il est important d'en parler avec son partenaire, de prendre son temps, d'exprimer son consentement.



## C'est quoi la cyprine ?

Lors d'une excitation sexuelle, la vulve se modifie et s'humidifie. Certains appellent cela « mouiller ».

Le liquide produit est une sécrétion vaginale qui s'appelle la cyprine. Elle va agir comme un lubrifiant naturel et rendre la pénétration plus agréable tout en protégeant le vagin d'éventuelles irritations.

En cas de sécrétions insuffisantes, tu peux ressentir une sécheresse vaginale avec des douleurs ou des irritations. Il y a aussi plus de risques que le préservatif craque.



Dans ce cas, il faut attendre ou oser dire non.

Il est possible d'utiliser un gel lubrifiant à base d'eau.  
Ne jamais utiliser de corps gras avec les préservatifs



## Le gynéco ?

Le gynécologue est un médecin spécialiste dans la prise en charge des femmes. Que ce soit pour un suivi, la contraception, la grossesse, certains dépistages.

Il est conseillé de faire une visite par an.

Pour les premières visites si tu n'es pas à l'aise, et qu'il n'y a pas de problème particulier, tu as le droit de demander à ne pas être examinée.



## Qui choisir ?

- **Homme ou femme, ce qui te convient le mieux.**
- **Tu peux aussi t'adresser à une sage-femme qui est une professionnelle qui s'occupe des femmes.**

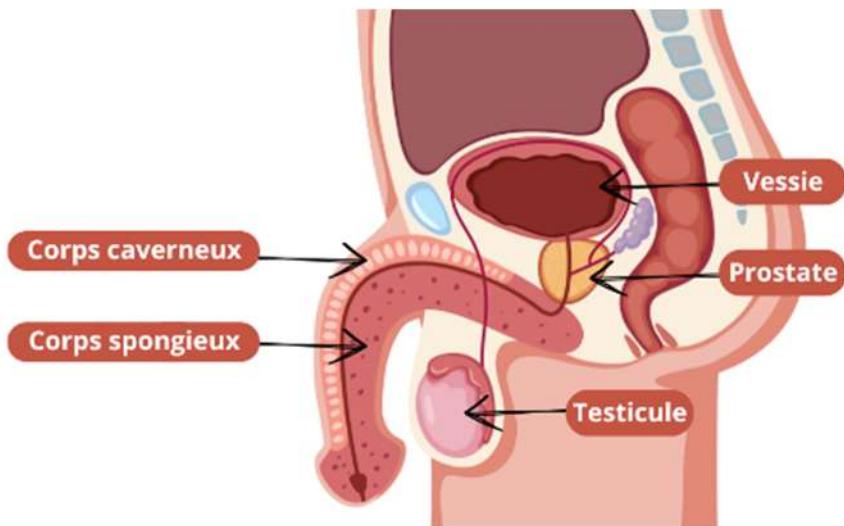


## Où consulter ?

A l'hôpital, dans un cabinet médical, certains centres tels que les CEGGID....

# DU COTE DES GARCONS ♂

C'est comment le sexe des garçons ?



Chaque garçon est unique, son pénis aussi ! Il y a différentes formes, taille et couleurs.

On en parle de la taille ?... Non !!!

C'est une question qui préoccupe certains garçons car la taille du sexe est souvent associée à la virilité et pourtant...

D'abord la taille varie entre la position au repos ou en érection.

Elle évolue avec l'âge et le stade de la puberté. En général le pénis atteint sa taille définitive vers 17/18 ans.

Dans tous les cas la taille du pénis ne changera pas le plaisir ressenti et/ou donné.

## L'érection, c'est quoi ?

C'est quand ton pénis s'agrandit et devient dur. Il se remplit de sang comme une éponge. C'est en général lié au désir sexuel, à l'excitation.

Mais les érections ne sont pas toujours volontaires et arrivent parfois au mauvais moment, cela peut mettre mal à l'aise.



Les hormones de la puberté sont « incontrôlables », ne t'inquiète pas, avec le temps cela va se réguler.

Il y a aussi les érections nocturnes qui se produisent souvent pendant que tu rêves et/ou au réveil. C'est un signe que tes organes fonctionnent parfaitement.

**Ne pas maîtriser ses érections est donc un phénomène naturel.**

## Les éjaculations, comment ça marche ?

Comme pour les érections, l'éjaculation peut être difficilement contrôlable au début (cela peut même arriver la nuit pendant ton sommeil)

- Il y a d'abord le liquide pré-séminal : c'est un liquide visqueux et incolore qui est émis suite à une excitation sexuelle. Il se produit avant l'éjaculation. Parfois tu ne le sens pas, il sort doucement.

**Il sert à faciliter la pénétration, c'est un lubrifiant naturel.**



### **Petite astuce faire pipi après un rapport sexuel.**

→ Ensuite il y a le sperme qui est un liquide blanchâtre et visqueux. Il contient les spermatozoïdes.

### **C'est quoi le frein ?**

C'est une petite partie fine de peau qui permet au prépuce de se remettre en place à la fin de l'érection.

Il peut arriver qu'il soit trop court, ce qui peut être gênant voire douloureux.

**N'hésite pas à en parler à une personne en qui tu as confiance et qui pourra t'aider à trouver une solution...**



**Tes parents, une personne de ton entourage, médecin, gynécologue infirmière scolaire**

## C'est quoi un phimosis ?

Lorsque la peau du prépuce est trop serrée tu peux avoir du mal à te décalotter. Cela peut être douloureux lors de la toilette ou lors d'un rapport sexuel.

Si cela devient gênant il faut en parler, consulter un médecin.

## C'est quoi la circoncision ?

C'est une intervention chirurgicale qui consiste à retirer la totalité ou une partie du prépuce.

### PETIT POINT HYGIENE POUR TOUT LE MONDE



## Comment on se lave le sexe ?

D'une façon générale il faut se laver avec un savon neutre, non agressif. Les muqueuses génitales sont fragiles.

Il faut se laver régulièrement mais pas trop souvent non plus.

**Pour les filles :** savonner la vulve puis se rincer et se sécher. Eviter les toilettes « internes » c'est-à-dire à l'intérieur du vagin (sauf pour raisons médicales) car il reste propre grâce à ses sécrétions et s'auto-nettoie.

La toilette intime se fait toujours en commençant par l'avant pour aller vers l'arrière comme ça on évite de ramener des microbes de l'anus vers le vagin et la vulve.



Pour les garçons : se décalotter, laver le pénis, rincer et se sécher soigneusement car les microbes adorent l'humidité.



**LA SEXUALITÉ**

# LA SEXUALITE

## La sexualité c'est quoi ?

C'est le fait d'utiliser son corps pour prendre du plaisir, seul(e) ou avec d'autres personnes.



Ce qui compte c'est ton désir personnel, le respect de toi-même et le respect de l'autre.

Être à l'écoute de ton désir ou de ton non-désir.



## C'est quoi l'hétérosexualité ?

C'est le fait d'être attiré par quelqu'un du sexe opposé.

## C'est quoi l'homosexualité ?

C'est le fait d'être attiré par quelqu'un de même sexe.

## C'est quoi la bisexualité ?

C'est l'attraction qu'éprouve une personne vis-à-vis d'une autre personne du même sexe que le sien ou du sexe opposé.



L'hétérosexualité, l'homosexualité et la bisexualité sont des orientations sexuelles qui concernent chaque personne individuellement.

## C'est quoi la masturbation ?

Ce sont des caresses (souvent par va-et-vient, frottement, pression) au niveau des parties génitales : pénis, vulve, clitoris, vagin qui procurent du plaisir.

Cette pratique sexuelle solitaire ou non contribue à l'apprentissage de la sexualité, et à la connaissance de ton corps.

## C'est quoi les préliminaires ?

Le plus souvent la relation sexuelle est précédée de « préliminaires » qui préparent le corps à la pénétration.

Une façon d'apprendre à se connaître sous forme de caresses, de baisers, de câlins ou de jeux.

## C'est quoi les zones érogènes ?

Ce sont les parties du corps qui, lorsqu'elles sont caressées, touchées, sont source de plaisir.

Chaque personne a une sensibilité particulière. Solliciter ces zones fait partie du rapport sexuel, bien sûr chacun doit se sentir libre de pouvoir exprimer ses préférences.



Parmi les plus sensibles, il y a bien sur les parties génitales mais aussi beaucoup d'autres endroits à découvrir.



## Comment savoir si ma/mon partenaire a du désir ?

L'expression du visage, le regard, l'attitude peuvent exprimer le désir.

La respiration, le rythme cardiaque s'accélèrent. Le visage peut rougir...

**Chez la fille :** au niveau de la vulve, le clitoris se raidit (érection), les lèvres au niveau génital se gonflent, le vagin se dilate. Le lubrifiant naturel (la cyprine) va tapisser l'intérieur du sexe pour faciliter la pénétration.

**Chez les garçons :** au niveau génital, le pénis se raidit, s'allonge et se gonfle. Le gland se décalotte et rougit (érection). Du liquide séminal peut apparaître au bout du sexe.



## C'est quoi un orgasme ?



C'est une sensation de plaisir intense qui peut se produire au cours d'un rapport sexuel chez les filles comme chez les garçons. La respiration, le cœur s'accélèrent, les muscles se contractent. C'est le pic du plaisir sexuel.

L'orgasme ne se produit pas lors de toutes les relations sexuelles, ce qui n'empêche pas les partenaires d'éprouver et de partager du plaisir. Il ne vient pas non plus forcément au même moment pour les partenaires.

Chacun exprime son plaisir à sa façon, du « silencieux » au plus « expressif » !



**Chez les filles :** l'orgasme se manifeste par une dilatation des organes génitaux, des contractions involontaires autour du vagin.

**Chez les garçons :** l'orgasme est souvent lié à l'éjaculation, mais un garçon peut avoir un orgasme sans éjaculation et inversement.

**L'orgasme n'est pas vécu pour tout le monde de la même façon. PAS DE PRESSION !**

## **Comment fait-on l'amour, c'est quoi un rapport sexuel ?**

Il y a de nombreuses façons de faire l'amour. A toi de découvrir ce qui te convient le mieux ! Ce que tu préfères, ce que tu aimes moins ou pas du tout.

L'important c'est d'en avoir envie, de te sentir prêt(e), de te respecter et de respecter l'autre.

Chacun son rythme, ses préférences, ses désirs....

Généralement on utilise le terme « faire l'amour » pour désigner un rapport sexuel, pour dire que ce rapport est l'expression physique d'un sentiment.

Il est possible d'avoir envie d'un rapport sexuel sans être amoureux.

C'est mieux quand les deux partenaires l'abordent de la même manière, il est donc important d'en parler avant pour être sûr que ce soit clair, afin qu'il n'y ait pas un partenaire qui se sente trahi.



## Comment faire l'amour sans pénétration ?

Il est possible de partager du plaisir sans pénétration, par exemple par des caresses, des frottements sur tout le corps, surtout au niveau des zones érogènes.

Parfois un des deux partenaires ne se sent pas prêt, ou n'a pas envie d'aller jusqu'à la pénétration.

Tu l'auras compris il y a plusieurs façons d'avoir et de donner du plaisir, l'orgasme se déclenche aussi sans pénétration.

**Il faut respecter le rythme de chacun.**

Les caresses, les baisers, les frottements constituent aussi ce que l'on appelle **des préliminaires**, c'est-à-dire ce que l'on fait avant la pénétration, de façon progressive.

**Ils sont aussi importants que la pénétration. Quelle que soit la façon d'avoir un rapport, tout ce qui se fait doit être consenti et chaque partenaire est libre d'arrêter à tout moment.**

## C'est quoi la frigidité ?

C'est ne jamais ressentir de plaisir lors d'un acte sexuel et ce sur le long terme.

Ce terme s'applique souvent à la sexualité féminine mais l'absence de plaisir peut aussi concerter les garçons.

De nombreuses raisons peuvent expliquer cette situation comme des soucis, un traumatisme, une absence de sentiment ou de désir.



Le plus souvent ce n'est pas définitif et les choses s'arrangent avec le temps, en en parlant avec la/le partenaire, avec une personne de confiance.

Lors de premiers rapports, au début de la vie sexuelle, il est fréquent d'éprouver peu ou pas de plaisir, cela ne veut pas dire que ça n'arrivera jamais.

## C'est quoi une panne sexuelle ?

C'est l'impossibilité pour le garçon d'avoir une érection qui lui permette une pénétration.

Ces pannes peuvent être passagères, liées au stress, à un manque de désir, mais aussi parfois à un trop grand désir.

Pour dédramatiser la situation, on peut essayer d'en parler avec sa/son partenaire, et/ou une personne de confiance.

## C'est quoi l'éjaculation précoce ?

C'est éjaculer avant d'avoir pénétré sa/son partenaire ou tout au début de la pénétration. Cela arrive parfois lors des premières relations, lorsque l'on n'est pas sûr de soi, et que l'on a du mal à se contrôler.

Cela va s'arranger avec le temps et avec l'aide de son/sa partenaire. Il est possible d'apprendre à maîtriser petit à petit ton excitation.

Si cela te dérange tu peux en parler avec une personne de confiance.



## A quel âge on a son premier rapport ?

C'est quand tu te sens prêt/prête, et surtout en confiance, sans pression de la part du/de la partenaire.

## Pourquoi et comment je peux dire que je n'ai pas envie ?

Quand tu n'es pas prêt/prête le mieux c'est d'être simple et clair(e).

- « Je ne suis pas prête »
- « Ce n'est pas le bon moment pour moi »
- « Je n'ai pas envie », « je n'ai plus envie »
- « Ce n'est pas l'endroit »
- « On n'a pas de préservatifs »
- « Ça me fait peur »

## Savoir écouter son ressenti est la priorité !

Il y a 1001 raisons de ne pas avoir envie d'avoir un rapport, ou d'être caressé(e) de manière intime !

Ce qui est recherché avant tout c'est un plaisir partagé : une relation c'est deux personnes. Les deux doivent pouvoir s'exprimer librement.

Ça peut être difficile de le dire parce qu'on est gêné/e, et que l'on a peur de faire de la peine ou peur de la réaction de l'autre.

Tu peux et tu dois parler de ce qui te freine avec ta/ton partenaire pour être compris (e).

**Quand ça va trop loin, quand ça ne correspond plus à ce que tu désires, savoir dire « STOP » c'est important !!!**

Surtout pour bien vivre les prochains rapports.

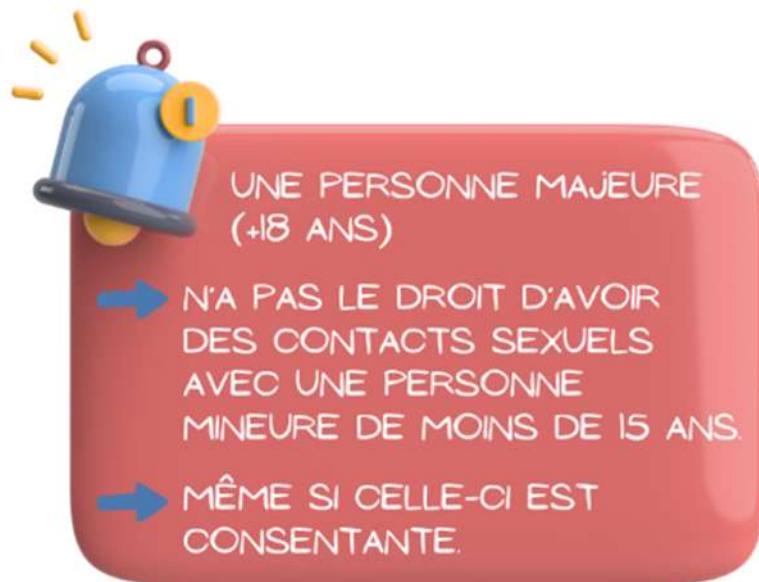


## La loi, elle dit quoi ?

Ton corps t'appartient et ton plaisir aussi ! Cette liberté est confrontée à des limites fixées par la loi, afin de protéger les personnes.

La loi ne fixe pas d'âge à partir duquel une personne a le droit d'avoir des relations sexuelles mais la majorité sexuelle est fixée à 15 ans.

Elle n'interdit donc pas à deux adolescents d'avoir des rapports sexuels, évidemment si les deux sont consentants.



## Quels sont les comportements interdits ?

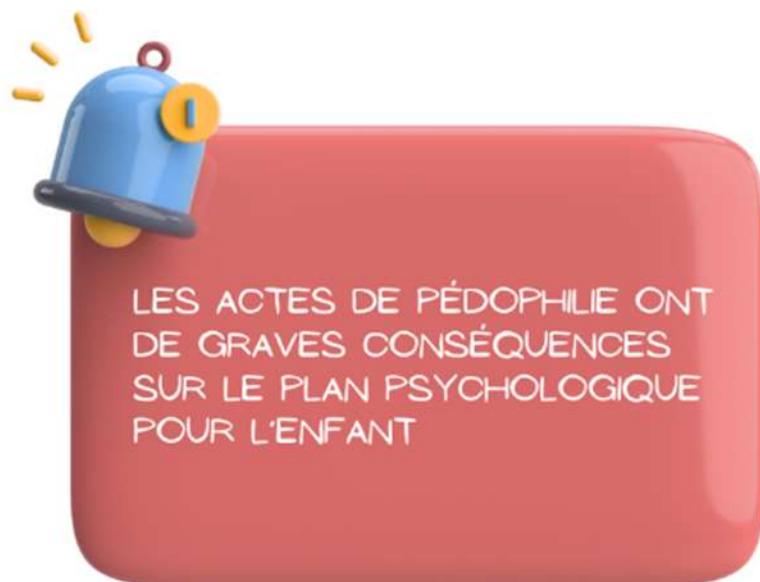
L'agression sexuelle porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment l'intégrité physique et psychologique et à la sécurité de la personne agressée.

- **Le viol** : est un crime jugé en cours d'assise et puni de 15 ans de prison. Il s'agit de toute acte sexuel de pénétration avec le sexe, les doigts, la bouche, un objet... commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise.
- **Les agressions sexuelles** : ce sont tous les gestes à caractère sexuel (autre que le viol) avec ou sans contact physique commis par un individu, quel que soit son âge, sans le consentement de la personne visée, ou dans certains cas, par une manipulation affective ou par chantage. Elles visent à soumettre l'autre à ses propres désirs, en abusant de son pouvoir, en utilisant la force ou la contrainte, ou en la menaçant.

## C'est quoi un pédophile ?

Un pédophile est un adulte (homme ou femme) qui est attiré sexuellement par des enfants.

La loi interdit et condamne à une peine de prison toute personne majeure ayant des contacts sexuels (caresses, pénétrations) avec un jeune de moins de 15 ans.



Ce sont donc des faits dont il est important de parler avec ses parents, ses amis, un médecin, l'infirmière scolaire, le psychologue scolaire, toute personne de confiance



## C'est quoi la pornographie ?

C'est la mise en scène par des films, des photos, des textes ou des dessins de rapports intimes dans le but d'exciter sexuellement le spectateur ou le lecteur.

Les films et les revues pornographiques mettent souvent en scène des stéréotypes (clichés) de domination sexuelle :

- Des pénis surdimensionnés
- Des femmes ou des hommes soumis à d'autres
- Des personnes humiliés, méprisés, parfois violentés

**Le consentement n'est pas abordé ni la notion de respect, ni le respect du rythme et des préférences de chacun.**

Il faut que tu saches que ces images sont fabriquées :

- Ce sont des acteurs castés/sélectionnés, il y a une mise en scène particulière avec des façons de filmer spécifiques et même des effets spéciaux.
- La pornographie ne reflète pas la vie sexuelle de la plupart des gens.

Ce sont des fictions !



La loi nous rappelle qu'il est interdit de :

- Regarder des films ou revues pornographiques en étant mineur
- Montrer des images pornographiques à une personne mineure
- Mettre en scène des mineurs dans des films ou des photos pornographiques.

## Le droit à ton image ?

Dans le cadre de ta vie privée tu peux avoir envie de partager des images de ton corps avec ta/ton partenaire.

Mais attention car il y a des personnes qui peuvent les partager pour te faire du mal ou se venger. Diffuser des images prises dans un contexte privé est interdit.



**LE  
CONSENTEMENT**

# LE CONSENTEMENT

## C'est quoi le consentement ?

Le consentement c'est être d'accord pour faire quelque chose.

Dans la sexualité c'est indispensable : sans consentement pas de rapport sexuel.

Chaque partenaire doit se sentir à l'aise et pouvoir exprimer son accord ou son désaccord.



## Le consentement :

- Doit être exprimé clairement
- Un acte consenti peut être refusé à un autre moment
- NE DOIT PAS être négocié, ni forcé, ni obtenu sous la menace ou le chantage.
- Une personne endormie, alcoolisée, inconsciente, droguée N'EST PAS CONSENTANTE !



En résumé NON C'EST NON !!!

Petit film à regarder sur YouTube pour bien comprendre le consentement :

## LE CONSENTEMENT



EXPLIQUÉ AVEC UNE TASSE DE THÉ

[https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx\\_yxU](https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx_yxU)

**LA  
CONTRACEPTION**

## LA CONTRACEPTION

C'est l'ensemble des moyens qui permettent à une fille et à un garçon d'éviter une grossesse à l'occasion d'un rapport sexuel.

Prescrits par un gynécologue, une sage-femme ou un médecin généraliste.

### A qui parler de contraception ?

Pour faire un bébé il faut être 2 donc 2 responsabilités.

La contraception ce n'est pas uniquement

« Le problème des filles ! ».

Le choix d'un moyen de contraception est très personnel, c'est aussi une question à aborder en couple.

Tu peux en parler autour de toi à une personne de confiance : parents, grands frères et sœurs, ami(e)....

Mais surtout avec un professionnel : médecin (généraliste, gynécologue), une sage-femme, une infirmière scolaire, au centre de dépistage, un pharmacien, les centres de planning familial...tous ces professionnels peuvent t'informer et t'orienter.



Dans tous les cas ce dialogue est personnel et confidentiel.

## Quels sont les moyens de contraception ?

Il existe différents moyens de contraception, ce qui permet de choisir le plus adapté à ta situation médicale, affective, à tes envies, à tes besoins, et surtout celui qui te conviendra le mieux.

Le mode de contraception choisi par ta copine ne te conviendra peut-être pas pour différentes raisons. C'est pour cela qu'il est important d'en discuter...

En voici quelques-uns :



**Les préservatifs** : « externe ou masculin » ou le préservatif « interne ou féminin » protègent :

- ➡ Des IST (infections sexuellement transmissibles, nous y reviendrons plus loin)
- ➡ D'une grossesse car ils empêchent le passage des spermatozoïdes dans le vagin et donc la fécondation.

Ils sont très efficaces, s'ils sont bien utilisés (nous t'en reparlerons plus précisément plus loin...). Il faut les utiliser pour **TOUS** les rapports sexuels, avant toute pénétration et surtout à **TOUT** moment du cycle féminin.

**La pilule** : c'est un comprimé à prendre tous les jours. Il en existe de différents sortes/dosages.

Elle est très efficace si tu la prends bien tous les jours, à heure fixe, sans oubli, et adaptée à ta situation médicale personnelle.

**Le dispositif intra-utérin (stérilet)** : c'est un moyen de contraception inséré dans l'utérus. Il en existe en cuivre ou d'autres qui diffusent des hormones.

C'est une méthode fiable, sans risque d'oubli.

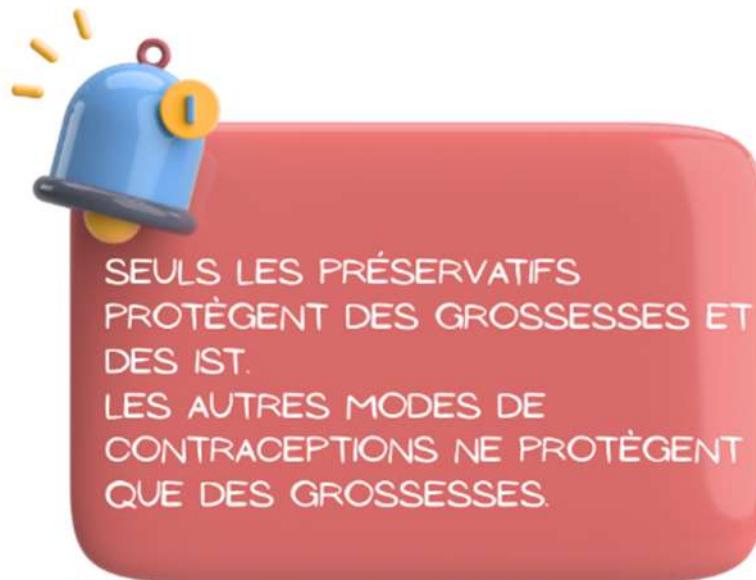
**Le patch contraceptif** : c'est un timbre qui tu colles sur ta peau, une fois par semaine pendant 3 semaines.

Il protège pendant 4 semaines en bloquant l'ovulation.

**L'implant contraceptif** : c'est un petit bâtonnet en plastique qui est inséré juste sous la peau. Il diffuse en continu des hormones qui suppriment l'ovulation.

Son insertion se fait sous anesthésie locale, pas de risque d'oubli, il est efficace pendant 3 ans.

**L'anneau vaginal** : c'est un anneau souple que tu places toi-même au niveau du vagin, un peu comme un tampon hygiénique. Il reste en place pendant 3 semaines. La 4<sup>ème</sup> semaine tu l'enlèves et des saignements apparaissent. Puis tu en remets un nouveau. Tu es protégée durant les 4 semaines.



Il est donc très important d'utiliser un préservatif en complément au début d'une relation, tant que les deux partenaires n'ont pas fait un test de dépistage des IST et du VIH.

Pour avoir des informations tu peux aussi consulter les sites :

[www.choisirsacacontraception.fr](http://www.choisirsacacontraception.fr)

[www.questionsexualité.fr](http://www.questionsexualite.fr)

Ils t'expliquent les avantages/inconvénients de chaque mode de contraception.

Si certains contraceptifs sont disponibles sans ordonnance, la plupart nécessitent une prescription médicale.

Il est toutefois très conseillé d'avoir un suivi médical régulier qui permettra d'évaluer si la méthode choisie te convient, s'il faut l'adapter...c'est aussi un moment pour parler de prévention et de dépistages des IST.



## C'est quoi la contraception d'urgence ?

Il s'agit d'une contraception de « rattrapage », qui se prend le plus rapidement possible après un rapport sexuel non ou mal protégé.



Par exemple si tu n'as pas de contraception, si tu as oublié ta pilule, si le rapport a eu lieu sans préservatif ou s'il a craqué....

On l'appelle communément « la pilule du lendemain »

## Où ?

A la pharmacie :

- ➡ Monaco (sans prescription médicale, payante)
- ➡ France (sans prescription médicale, gratuite)



**LES IST**

# LES IST : LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

## Les IST c'est quoi ?

Ce sont des infections qui se transmettent lors de rapports sexuels (pénétrations, caresses, cunnilingus, fellation...)

- Les IST les plus courantes sont les chlamydias, les papillomavirus, l'hépatite B....
- Les plus « célèbres » sont le VIH, la syphilis, la gonorrhée....

Mais il y en a bien d'autres herpès génital, trichomonas ...

Parfois les IST provoquent des symptômes comme de la fièvre, des douleurs au ventre, des brûlures en faisant pipi, des pertes qui sentent mauvais....

**Beaucoup d'IST ne donnent aucun symptôme !**

La plupart des IST se dépistent et se soignent facilement. D'autres, comme le VIH, ne guérissent pas, mais des traitements existent qui permettent de maîtriser l'infection dans l'organisme et de vivre avec.

Pour l'Hépatite B et le papillomavirus il existe des vaccins.

## Comment je sais si j'ai une IST ?

Si tu as des symptômes, quelque chose d'inhabituel, il est nécessaire de consulter le plus rapidement possible.

Par contre certaines IST donnent rarement des symptômes dans ce cas la seule façon de savoir c'est de faire un dépistage.



Les Centres de Dépistages sont très souvent anonymes et gratuits. Tu peux y obtenir des informations et faire des dépistages. Les CEGGID en France, à Monaco :

**Centre Monégasque de Dépistage Anonyme et Gratuit**

**TEL: (+377) 97 98 84 12**

CHPG - Pavillon Louis II - avenue Pasteur  
98000 MONACO



## Les IST, c'est grave ?

En plus des sensations désagréables ou douloureuses les IST peuvent entraîner des complications telles que la stérilité, des infections graves, ou des cancers (cancer du col de l'utérus provoqué par certains papillomavirus), elles peuvent aussi favoriser la transmission du VIH.

Le traitement des IST est très souvent très simple et efficace (quelques jours d'antibiotiques par exemple). Il faut pour cela une consultation médicale, ne pas chercher à se soigner seul(e).

Il est recommandé de soigner aussi les partenaires pour éviter d'autres contaminations.

Dans le cas du VIH et des hépatites le traitement est plus important et nécessite un suivi médical particulier.

### Comment se protéger des IST ?

Pour te protéger et protéger ta/ton partenaire il faut :

→ Utiliser un préservatif pour chaque rapport sexuel.

Pour arrêter de l'utiliser (et après mise en place d'une contraception si besoin) il faut que les deux partenaires fassent des tests de dépistage VIH/IST.

→ Se faire dépister des IST, du VIH régulièrement, à chaque changement de partenaires, en cas de doute ET avant d'arrêter de mettre des préservatifs.

Pour avoir des informations tu peux aussi consulter les sites :  
[www.questionsexualité.fr](http://www.questionsexualite.fr)

## Pourquoi dire qu'on a une IST ?

Même si cela te paraît délicat il est important de prévenir ton/ta/tes partenaire(s) si tu as une IST. Cela va permettre :

- À l'autre personne de se dépister et donc de se traiter si nécessaire. Cela lui évitera d'éventuelles complications.
- De ne pas contaminer d'autres personnes.

## Comment annoncer qu'on a une IST ?

Les professionnels de santé ne peuvent pas prévenir ta/ton/tes partenaires pour toi.

Tu es la seule personne à pouvoir le faire.

Il est important de transmettre une information claire, donner si possible le nom de l'infection, expliquer qu'il n'y a pas forcément des symptômes, et que sans traitement il peut y avoir des complications.

La majorité des IST diagnostiquées se soignent avec un traitement, un simple dépistage suffit.

## **Ma/mon partenaire m'a prévenu que j'avais peut-être une IST...**

On se pose beaucoup de questions dans ce genre de situation et c'est normal, est-ce que j'ai été trompé(e), qui m'a contaminé ?

**Les IST sont très fréquentes, personne ne choisit d'en attraper !**

La personne qui te prévient, te permet de te faire dépister et d'éviter des complications qui peuvent être importantes. En gros elle te rend service...

Ce n'est pas la personne qui l'apprend en premier qui a été contaminée en premier !

Les IST, nous l'avons vu, peuvent ne pas provoquer de symptômes, ce qui signifie que la contamination est peut-être ancienne.



### **LE VIH / SIDA**

## **C'est quoi le SIDA ?**

Le SIDA (Syndrome d'Immuno- Déficience Acquise) est une maladie transmissible provoquée par un virus appelé VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine).

Il s'attaque au système immunitaire (qui défend l'organisme contre les maladies). Une fois qu'il a intégré un organisme il va

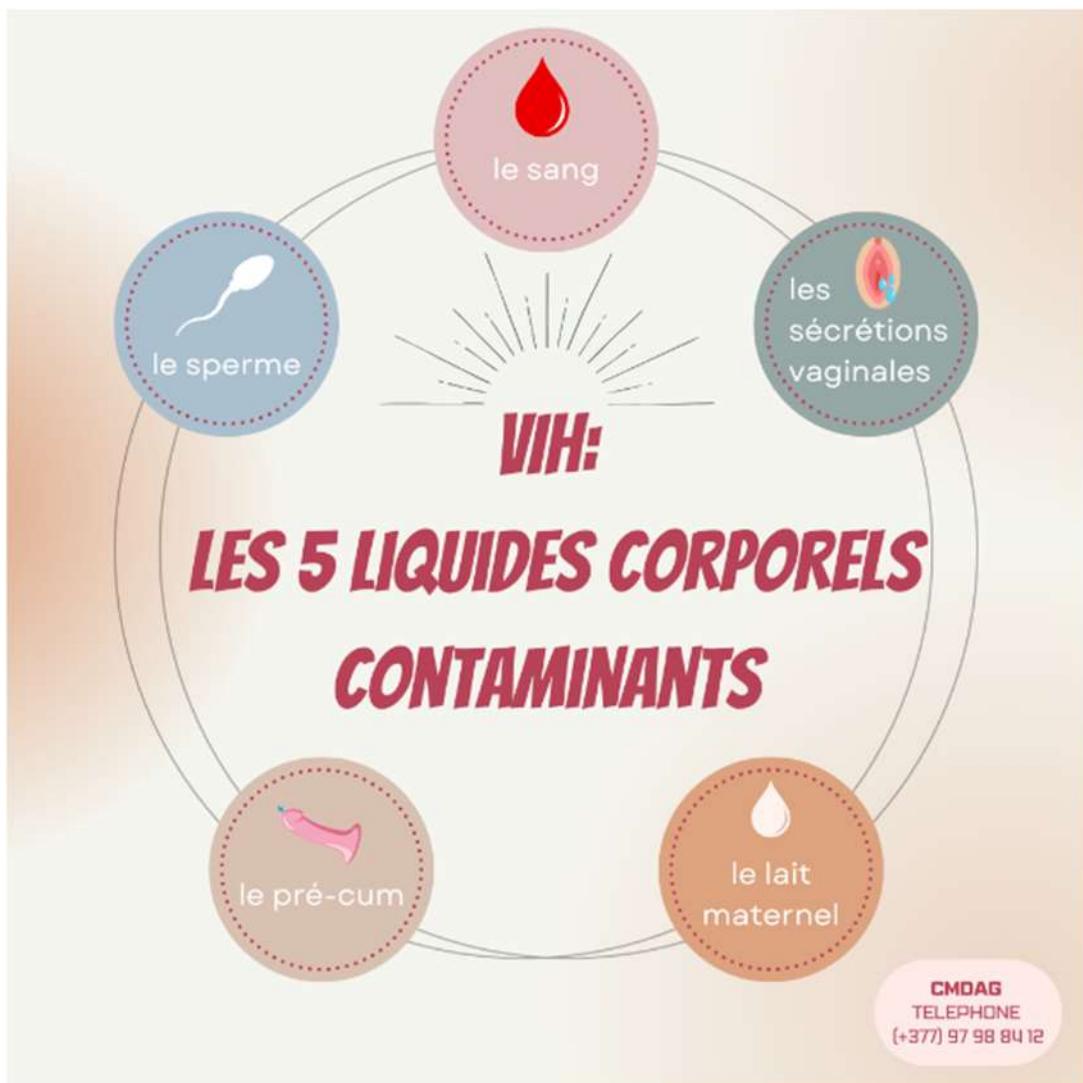
petit à petit détruire des éléments du système immunitaire (en particulier certains globules blancs).

Phase 1 : Une personne infectée est séropositive,

Phase 2 : Quand elle n'a quasiment plus de défense immunitaire on parle de maladie SIDA.

## Comment se transmet le VIH ?

Le VIH est présent dans les 5 liquides humains :



Il y a 3 voies de transmissions :

- La transmission sexuelle : lors de rapports sexuels non protégés
- La transmission sanguine : plaie, échange de seringue lors de consommation de drogues
- La transmission de la mère à l'enfant : lorsqu'une femme séropositive, sans traitement, est enceinte le virus peut passer à l'enfant au moment de l'accouchement ou lors de l'allaitement.

## C'est quoi être séropositif ?

Être séropositif au VIH c'est être porteur du virus du VIH. S'il n'est pas détecté il se développe dans le corps pendant plusieurs années avant que la maladie SIDA apparaisse et que la personne ait des symptômes.



Au moindre doute il est important de faire un test de dépistage pour connaître son statut sérologique.

Si l'on est séropositif, le savoir le plus rapidement possible permet d'être mieux pris en charge au niveau médical. Une personne séropositive est mise sous traitement tout de suite afin de limiter la progression du virus.

Grace aux traitements actuels une personne séropositive a quasiment la même espérance de vie qu'une personne séronégative. Les traitements sont bien tolérés, il est possible de travailler, avoir des projets, fonder une famille.

Le traitement sera pris toute la vie et, après environ 6 mois de prise le **VIH devient indéetectable et intransmissible**. Cela signifie que la personne peut avoir des relations sexuelles sans se protéger, elle ne transmettra pas le virus.

## Comment dépiste-t-on le VIH ?

Le dépistage consiste en une prise de sang. Cela permet de rechercher la présence du virus ou des anticorps.



Le test peut détecter le virus dès le 15<sup>ème</sup> jour après une prise de risque. Mais pour être sûr du statut sérologique (que le virus n'est pas présent dans l'organisme) il faut attendre 6 semaines après la prise de risque.

En attendant les résultats il faudra se protéger en utilisant des préservatifs.

## Où effectuer un test de dépistage ?

Pour faire un test sans prescription médicale il existe des centres spécialisés.

A Monaco c'est **le CMDAG** (Centre Monégasque de Dépistage Anonyme et Gratuit).

En France ces centres s'appellent des **CEGGID** (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic).



Les laboratoires de ville font les tests sur prescription médicale, certains les font sans prescription mais il faut payer les analyses.

## Les TROD (Test Rapide d'Orientation Diagnostique) et les autotests ?

Il existe des tests à partir d'une goutte de sang prélevée sur le bout du doigt.

Ce sont des tests d'orientation qui donne une indication sur ton statut sérologique d'il y a 3 mois

Ils doivent dans tous les cas être confirmés par une prise de sang.

Le SEUL test fiable reste la prise de sang en centre de dépistage ou en laboratoire.

## Comment soigne-t-on le VIH ?

Actuellement, il n'existe pas de traitement qui guérisse le VIH.

Les traitements existants bloquent le développement du virus.  
Commencés tôt et bien suivis ils rendent le VIH indétectable  
**et intransmissible : I = I**

**Les personnes séropositives sous traitement ne contaminent pas leurs (s) partenaire(s).**

Il est possible de vivre bien et longtemps avec le VIH si :

- Le traitement est pris régulièrement
- Il y a un bon suivi médical

**Les médicaments doivent être pris à vie**

## Comment aider une personne séropositive ?

Les discriminations et le rejet des personnes séropositives existent encore. C'est surtout le fait de mal connaître le VIH qui engendre ces peurs.

Une personne séropositive sous traitement ne constitue pas un danger pour les autres.

Lorsqu'on veut aider une personne séropositive, le plus important est d'être à l'écoute, de ne pas la laisser tomber.

**Le vrai danger c'est de ne pas savoir si l'on est porteur du virus....**

**LES  
PRESERVATIFS**

# LES PRESERVATIFS

Le préservatif interne (féminin) et externe (masculin) :

- Est le seul moyen de se protéger du VIH et des IST transmissibles lors de rapports sexuels avec pénétration.
- C'est aussi un mode de contraception.

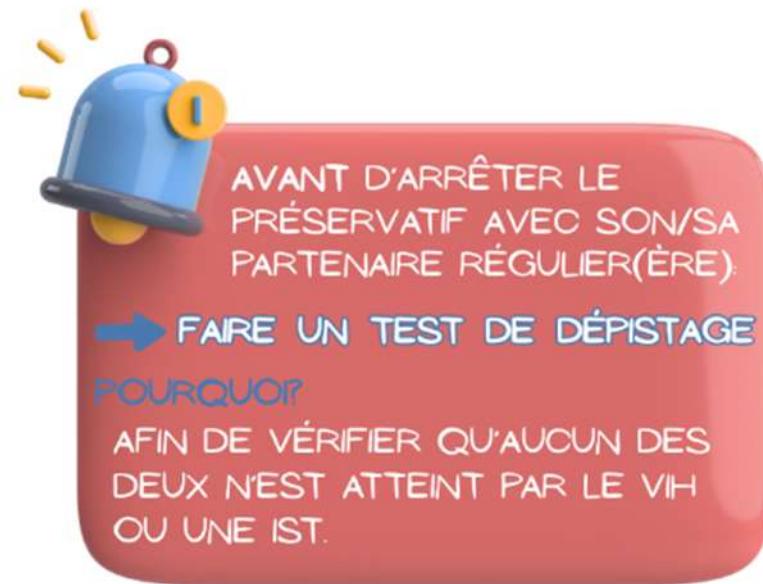
**Il faut l'utiliser à chaque rapport sexuel avec pénétration (vaginale ou anale).**

Les risques de transmissions sont moins importants avec les rapports oro-génitaux (fellation, cunnilingus...) mais il est quand même préférable d'utiliser un préservatif ou un carré de latex (pour les cunnilingus).

**SI TU AS RAREMENT OU JAMAIS UTILISÉ DE PRÉSERVATIF**

→ **IL EST CONSEILLÉ DE FAIRE UN TEST DE DÉPISTAGE IST**

Si on veut éviter une grossesse non désirée, il faut aussi penser à un moyen de contraception.



## Les préservatifs externes ou masculins : Pourquoi il faut choisir la bonne taille de préservatif ?

Pour être à l'aise avec les préservatifs il faut trouver le modèle qui te convient.

Utiliser la bonne taille évite aussi les « accidents » :

- Un préservatif trop petit peut se casser
- Un trop grand peut glisser.

Du coup le rapport sexuel n'est plus protégé correctement, il y a donc des risques de contamination (et de grossesse).

Il existe donc des préservatifs de différentes tailles, largeurs, épaisseurs, matières (avec ou sans latex pour les allergiques...). Il vaut mieux les choisir déjà lubrifiés car ça facilite l'utilisation.



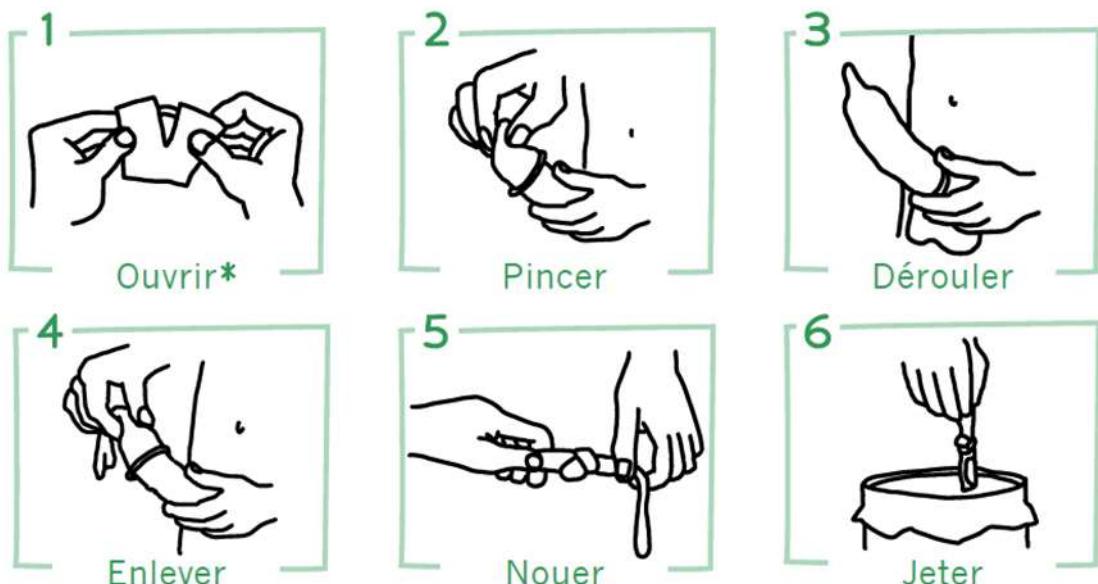
Comme l'anatomie du pénis est personnelle il faut trouver le bon modèle et pour cela le mieux c'est encore d'en essayer plusieurs.

**Avant d'utiliser un préservatif il y a quelques informations à vérifier, il faut toujours qu'ils soient :**

- Aux normes européennes (le logo CE ou EN600) Cela garantit leur qualité, ils sont testés de différentes façons.
- Vérifier la date de péremption
- L'emballage doit être intact (ni abimé, ni déchiré)
- Vérifier la taille
- Ne pas les garder pliés (dans le portefeuille par exemple) ou à la chaleur
- Faire attention quand on l'ouvre de ne pas le déchirer (attention aux ongles)



## Mode d'emploi du préservatif masculin



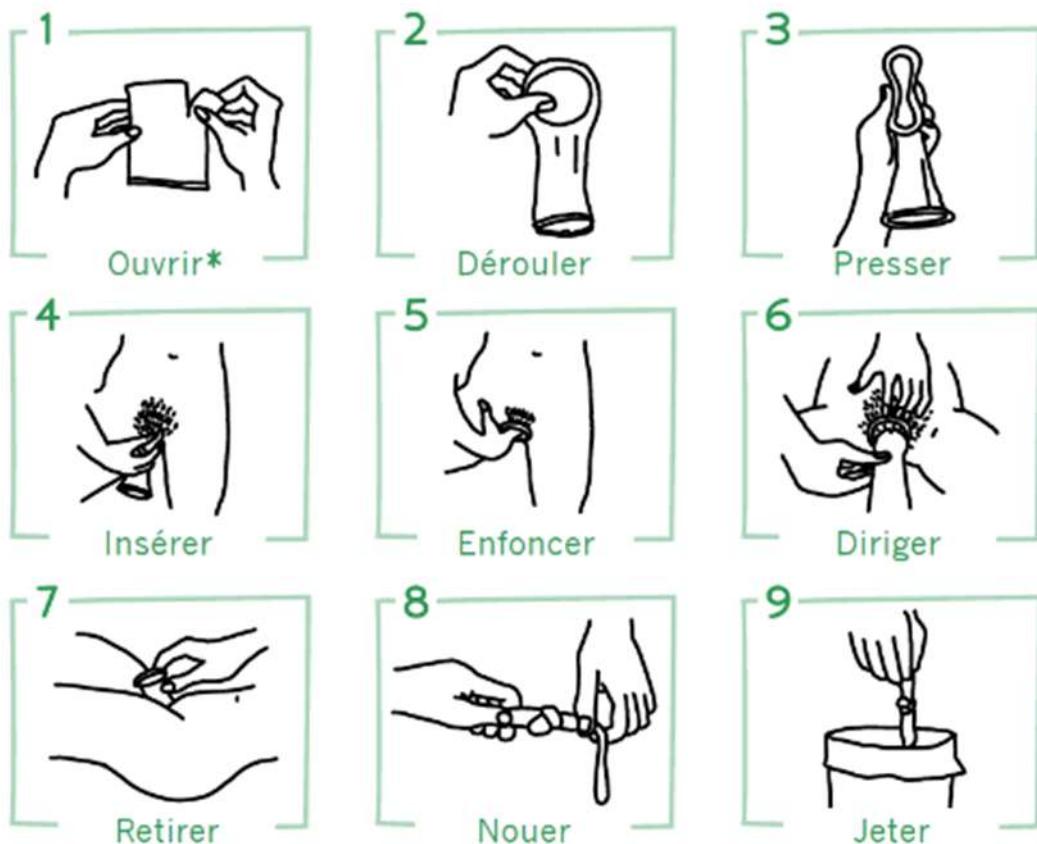
## C'est quoi le préservatif interne ou féminin ?

C'est un moyen de se protéger des IST, du VIH, d'une grossesse non désirée.

Il est plus large que le préservatif externe ou masculin, il se place à l'intérieur du vagin à l'aide d'un anneau souple. IL peut être mis quelques heures avant le rapport sexuel.

Il peut remplacer le préservatif masculin/externe en cas d'allergie au latex.

## Mode d'emploi du préservatif féminin

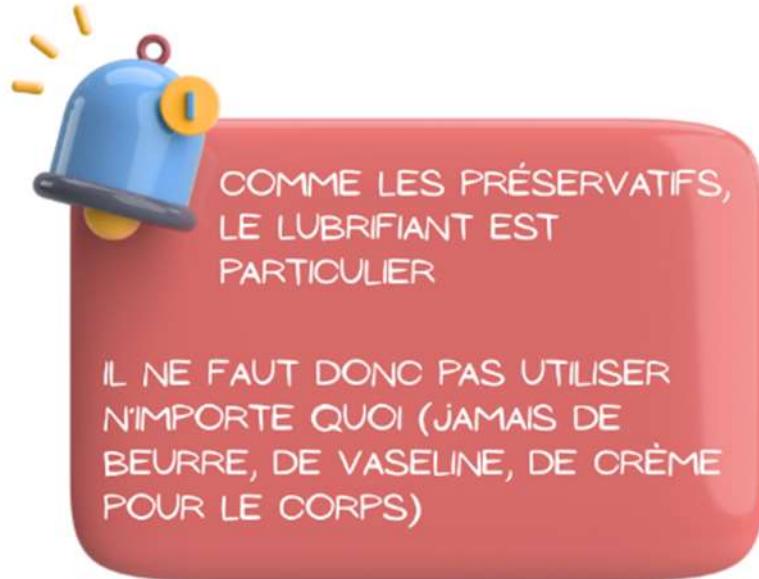


## Pourquoi ajouter du gel lubrifiant ?

Cela permet de réduire le risque de rupture du préservatif et donc le risque d'IST/VIH.

Les préservatifs masculins/externes sont souvent déjà lubrifiés (c'est mieux) mais ce lubrifiant sert à faciliter sa pose, pour qu'il se déplie plus facilement. Parfois cela ne suffit pas il faut donc utiliser un lubrifiant (à base d'eau ou de silicone !)

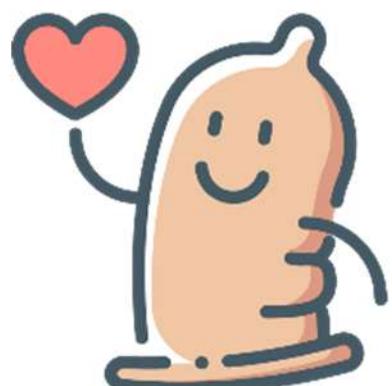
Le stress, certains médicaments, le manque de préliminaires, de désir, selon le moment du cycle féminin, tout cela peut entraîner une insuffisance de lubrification naturelle.



Cela peut endommager le préservatif et augmenter le risque de réaction allergique, de rupture du préservatif....



- On le met au début de l'érection.
- On utilise un préservatif par rapport et par partenaire.
- On ne superpose pas deux préservatifs (risque de rupture).
- On ne le lave pas.
- On le jette immédiatement après le rapport.



## On fait quoi si le préservatif craque ?

Dans le cadre d'une relation hétérosexuelle, si la fille n'a pas de moyens de contraception il est possible de prendre la contraception d'urgence (pilule du lendemain) le plus rapidement possible.

Pour tout le monde :

- Si le partenaire ne connaît pas son statut sérologique (c'est-à-dire pas de test récent pour le VIH)
- Si la/le partenaire est séropositif

**Il faut se rendre le plus rapidement possible dans un service des urgences (4h à 48h après)**

- Un médecin évaluera le risque pris et prescrira si nécessaire le traitement post-exposition (TPE).

Ce traitement réduit les risques de contamination du VIH. 6 semaines après il faudra faire un test sanguin pour savoir si l'on est contaminé ou pas.

**NUMÉROS  
UTILES**

## NUMEROS UTILES

### **Centre Monégasque de Dépistage anonyme et gratuit**

Tél : (+377) 97 98 84 12

Monaco



- Anonyme.
- Test de dépistage sur RDV (VIH, Hépatites B et C, Syphilis, Chlamydia et Gonorrhée).
- Ecoute, informations avec équipe pluridisciplinaire.

### **SIDA Info Service**

Tél : 0800 840 800

- Accueil téléphonique 24h/24 tous les jours.
- Appel confidentiel et anonyme.

### **CeGGID (Centre gratuit d'Information et de Dépistage et de Diagnostic)**

Tél : 04 89 04 55 60

Nice

- Offrir un accès aux dépistages et à la prise en charge des IST, à la prévention des grossesses non désirées, à la vaccination et à la santé sexuelle.

## Action Innocence Monaco

Tél : (+377) 97 77 51 11

Monaco

- Informe et de sensibilise les jeunes, les parents et les professionnels sur les risques et les dérives liés à l'usage d'Internet.

## Fil Santé Jeunes

Tél : 0800 235 236

- Ligne anonyme et gratuite tous les jours de 9h à 23h.
- Service d'aide à distance anonyme et gratuit, des professionnels répondent aux questions sur la santé physique, sexuelle, et psychologique.

## Jeune J'écoute

Tél : (+377) 93 50 09 09

Monaco

- Association qui vient en aide aux enfants, aux adolescents et à leur famille.



## **Allo Enfance en Danger**

119 Appel gratuit et confidentiel

- Numéro d'urgence tous les jours 24h/24.
- Service accueillant les appels d'enfants en danger ou en risque de l'être et les appels de toute personne confrontée à ce type de situation.



## **Fight Aids Monaco**

Tél : (+377) 97 70 67 97

Monaco

- Un espace privilégié où chaque personne vivant avec le VIH pourra s'exprimer librement, où chacun trouvera un espace pour s'essayer à parler de ce virus et de ses conséquences.
- Prévention sur le VIH.
- Actions pour financer et pérenniser les actions de l'association.

**SITES  
UTILES**

## SITES UTILES



[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)

[www.choisirsacacontraception.fr](http://www.choisirsacacontraception.fr)

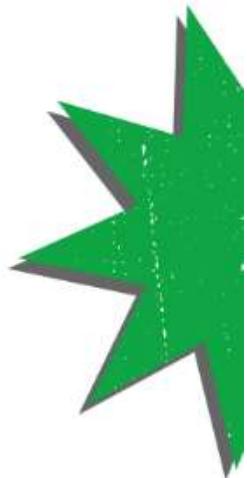
[www.questionsexualité.fr](http://www.questionsexualite.fr)

[www.aimc.mc](http://www.aimc.mc)

[www.jeunejecoute.mc](http://www.jeunejecoute.mc)

[www.fightaidsmonaco.org](http://www.fightaidsmonaco.org)





# RESUME

Ce carnet a été réalisé pour répondre aux questions que se posent la plupart des ados (et des parents...) sur les thèmes de l'amour, du corps, des pratiques sexuelles et des risques de transmission d'infections.

Toute notre équipe est à votre écoute et vous conseillera sans jugement.



@CMDAG98

