

A comme Ados



Solidaris
mutualité

La Mutualité Socialiste



L'adolescence est une période de changements, de choix, de découvertes, mais aussi de questionnements. Et des questions, tu t'en poses peut-être sur ton corps, ta sexualité, tes relations avec tes parents, tes amours et tes amitiés...

A comme Ados est là pour t'aider à y voir plus clair. Que tu sois une fille ou un garçon, homo ou hétéro, tu y trouveras des explications, des schémas et des conseils en matière de vie affective et sexuelle.

N'oublie pas, chaque personne est unique, vit une histoire particulière, a une sensibilité et des goûts qui lui sont propres. Ton vécu t'appartient et ne doit pas forcément correspondre à ce qui est dit ici!

Bonne lecture et bonne découverte!

Les mots du texte sont repris à la fin de la brochure, dans le glossaire. (*)

Table des Matières

PARTIE 1 /

Ado, mode d'emploi

04

04/ MOI ET MON CORPS

12/ MOI, LES AUTRES, MES PARENTS

PARTIE 2 /

Mes Amis, Mes Amours

17

17/ VRAIS AMIS, COMMENT SAVOIR ?

19/ C'EST QUOI L'AMOUR ?

22/ L'ORIENTATION SEXUELLE

26/ LA JALOUSIE

27/ LES RUPTURES

PARTIE 3 /

Le sexe, oui ! Mais pas n'importe comment...

29

29/ LA MASTURBATION

30/ LES RELATIONS SEXUELLES, COMMENT ÇA SE PASSE ?

34/ LE SEXE, UNE MACHINE À PLAISIR ?

36/ LA RÈGLE DES 2 C

46/ LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

48/ LE VIRUS DU SIDA OU VIH

50/ GROSSESSE, UN DOUTE

51/ L'AVORTEMENT, C'EST QUOI ?

Les centres de planning familial

54

54/ L'EXAMEN GYNÉCOLOGIQUE

56/ LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL

Pour finir...

57

GLOSSAIRE

58

PARTIE 1 /

Ado, mode d'emploi

Personne ne s'est jamais couché un soir pour se réveiller le lendemain «adolescent(e)». Le moment où l'on se dit ado dépend de chacun(e), mais aussi de l'endroit où l'on vit sur terre et de son environnement. Tout le monde ne devient pas ado au même âge ou à une date précise. De manière générale, on peut dire que l'adolescence est le passage qui te mène de l'enfance à l'âge adulte et qui s'étale sur plusieurs années. Au cours de cette période, tu vas remarquer des changements qui vont concerner tous les aspects de ta personne: ton physique, ton mental et tes relations aux autres (parents, famille, ami(e)s, amours...). Toutes ces transformations ne se produisent pas en même temps, à une date fixe. Chacun(e) a son propre rythme.

★ MOI ET MON CORPS

Durant la puberté (période de changements corporels au moment de l'adolescence), tes hormones* travaillent d'arrache-pied pour amener tes organes sexuels à maturation (c'est-à-dire à leur stade adulte) et peut-être te permettre d'avoir des enfants si tu le souhaites.

L'hymen = preuve de virginité ?

Faux ! Beaucoup de personnes pensent que lors du premier rapport sexuel, l'hymen de la fille doit se déchirer, ce qui provoque inévitablement un saignement. Si elle ne saigne pas, alors c'est qu'elle n'est plus vierge. C'est une erreur : **la présence de l'hymen n'est pas une garantie de virginité !** Certaines femmes n'ont pas d'hymen, ce qui n'est absolument pas grave. D'autres auront un hymen plus élastique qui ne se déchirera pas forcément lors de la pénétration. Et puis, toutes les filles ne saignent pas spécialement lorsqu'il se déchire. Il peut aussi se rompre autrement que par la pénétration du pénis. Par exemple en faisant du sport, en se masturbant...

Tu as peur de confondre l'urètre, le vagin et l'anus ?

Pas de panique, c'est impossible.

Pour te sentir à l'aise avec ton corps, tu dois commencer par le découvrir. Mais ce n'est pas facile de voir ce qui se passe en bas, au niveau de ta vulve. Alors, aide-toi par exemple d'un petit miroir et regarde. Tu comprendras mieux pourquoi tu ne pourrais pas te tromper. Tu peux aussi t'aider du schéma. Connaître ton corps, le regarder, le toucher, ce n'est pas sale, ni mal (bien au contraire !).

FILLE / GARÇON : MÊME COMBAT ? PAS TOUT À FAIT...

LES ORGANES SEXUELS

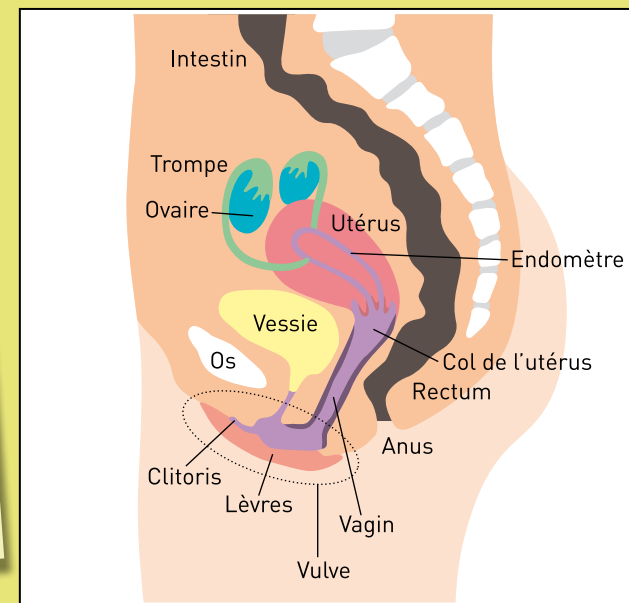
CHEZ LES FILLES

Les organes sexuels féminins sont principalement à l'intérieur du corps et donc invisibles (à l'inverse de ceux des garçons). En bas du ventre, à l'extérieur, se trouve une fente composée de replis de peau qu'on appelle «les grandes lèvres et les petites lèvres». Elles cachent le clitoris et deux orifices (trous) : le premier sert à uriner (l'urètre) et le second, c'est le vagin. Les lèvres, le clitoris, le vagin et l'urètre constituent la vulve (= le sexe des filles). Tu as également un troisième orifice (qui n'est pas caché par les lèvres), c'est l'anus par lequel s'évacuent les selles.

Le vagin est un orifice entouré de muscles qui se présente comme un tunnel dont les parois sont flexibles. Elles peuvent s'écarter, par exemple, lors de la pénétration. A l'entrée du vagin se trouve l'hymen, une très fine membrane (un peu comme un voile) trouée afin de laisser s'écouler le sang lors des règles. Le vagin conduit vers l'entrée du col de l'utérus, et ensuite vers l'utérus, endroit où le fœtus (futur bébé) se développe durant la grossesse. De chaque côté de l'utérus se trouvent deux canaux appelés les trompes de Fallope. Sous chaque trompe se trouve un ovaire qui lui-même contient les ovules*.

Le clitoris :

à quoi peut bien servir ce petit bout de peau, s'il ne sert ni à la reproduction, ni à uriner ? Et bien le clitoris joue un rôle important dans le plaisir. Pour en savoir plus, va à la page 34.



LES RÈGLES : COMMENT ÇA MARCHE ?

Un jour (et ce jour varie d'une fille à l'autre), tes organes sexuels se réveillent et commencent leur « travail ». Ça coïncide avec l'arrivée des premières règles ! Mais comment ça se passe à l'intérieur de ton corps ?

Tes organes sexuels travaillent généralement selon **un cycle de 28 jours**. Ce nombre peut varier d'une fille à l'autre, mais aussi d'un mois à l'autre, surtout les premières fois. Le début du cycle correspond au premier jour de tes règles. Chaque mois, un ovule mûrit dans l'un des deux ovaires. De son côté, l'utérus se prépare pour une éventuelle grossesse. Il devient alors une sorte de nid en se tapissant d'une membrane d'environ 1mm d'épaisseur (l'endomètre). Quand l'ovule est arrivé à maturité, il est libéré par l'ovaire. C'est ce qu'on appelle l'ovulation. Elle se déroule environ à la moitié du cycle. Si, dans les 12 à 24 heures de sa libération, l'ovule rencontre un spermatozoïde, il y a fécondation, et tu seras alors enceinte. S'il n'y a pas de fécondation, l'ovule est évacué par le corps. Dans ce cas, deux semaines après l'ovulation,

l'endomètre se détache peu à peu et provoque un saignement. Ce sont **les règles**.

À la fin des règles, un autre ovule commence sa maturation, et le cycle recommence.

Tu peux ressentir tes premières règles comme un événement important, elles signifient que ton corps est capable de concevoir un enfant. Même si tu t'y attends, les premiers saignements peuvent surprendre et chacune accueille ce changement à sa façon : joie, étonnement, déprime, angoisse ou... rien !

D'un mois à l'autre, tu ne ressentiras peut-être pas la même sensation. Parfois, tu peux avoir mal dans le bas du ventre ou dans le dos, une autre fois tu te sentiras en pleine forme ou peut-être totalement vidée avec un gros mal de tête. Ça varie d'une fille à l'autre et d'un cycle à l'autre. Durant cette période, ton corps t'envoie des signaux. Essaie d'être à son écoute, d'identifier ce que tu ressens ! Et si tes règles sont trop douloureuses, consulte ton médecin ou ton gynéco.



Quelques conseils pour te sentir bien dans ton corps quand tu as tes règles :

Change de sous-vêtements tous les jours, voire plus souvent si tu as eu une petite fuite ;

Change régulièrement de serviette hygiénique ou de tampon, n'attends pas la catastrophe. N'oublie pas de te laver les mains avant et après ;

Même si tu as des règles peu abondantes, ne garde pas ton tampon ou ta serviette toute une journée ;

Lave-toi correctement la vulve à l'eau claire, évite les savons parfumés qui peuvent provoquer des infections ou des irritations ;

Ne mets pas de parfum, ni de déo sur la région de ta vulve.

Tampons ou serviettes ?

Tu peux essayer les deux, et choisir ce qui te convient le mieux. Il existe plusieurs sortes de tampons (avec ou sans applicateur, de tailles différentes...) et de serviettes hygiéniques. Ton choix peut varier en fonction de l'intensité de tes règles et du confort que tu ressens, mais aussi en fonction des jours et des activités que tu fais.

Comment soulager la douleur pendant les règles ?

Essaie une bouillotte ou un bon bain chaud, la chaleur peut faire du bien. Repose-toi, masse-toi le ventre.

Fais éventuellement quelques exercices pour le dos ou des abdos, des étirements. Si c'est vraiment trop douloureux, contacte ton médecin ou ton gynécologue pour en discuter.

CHEZ LES GARÇONS

A la différence de ceux des filles, les organes sexuels des garçons se situent à l'extérieur du corps, ils sont donc visibles. Durant la puberté, le pénis et les testicules se développent et ton corps commence à produire des spermatozoïdes*.

Dans le pénis se trouve un canal, l'urètre, qui sert à la fois au passage de l'urine et du sperme (jamais les deux en même temps). Ce qui ressemble à une cloche au bout du pénis, c'est le gland, qui est une zone très sensible. Le gland est recouvert du prépuce qui, lors de l'érection, reste le plus souvent en arrière. Le prépuce est relié au gland par le frein (un petit repli de peau).

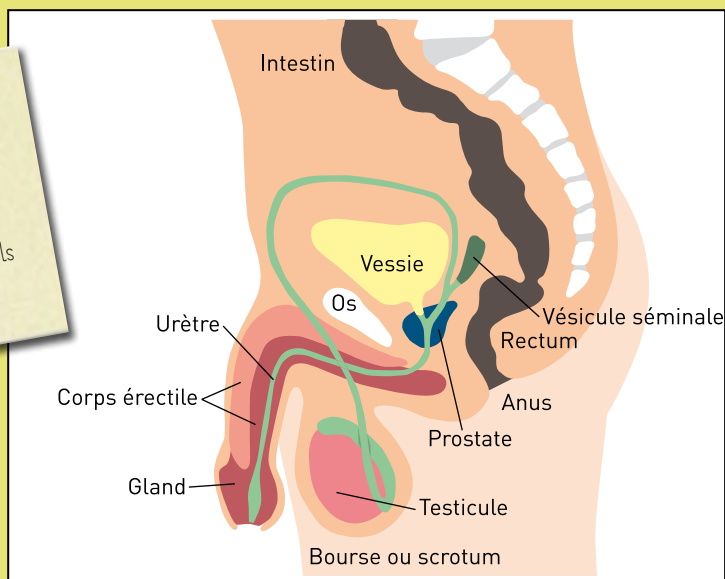
Certains garçons n'ont plus de prépuce, ils sont circoncis. En dessous du pénis se trouvent deux boules, les testicules, qui peuvent être de taille différente. C'est là que les spermatozoïdes* sont fabriqués et c'est via le pénis qu'ils seront expulsés lors de l'éjaculation. La production de spermatozoïdes*

se fait continuellement. Il n'y a pas de cycle comme chez les filles.

Pour qu'il y ait éjaculation, il faut que le pénis soit en érection, c'est-à-dire qu'il se gorge de sang et qu'il se durcisse. C'est un peu comme une baignoire dans laquelle l'eau peut s'écouler. Lorsqu'on met un bouchon, l'eau reste et monte. Le pénis, c'est pareil. Au repos, le sang circule dans les vaisseaux et dans les corps érectiles. Au moment de l'érection, un mécanisme « bouche » la sortie des vaisseaux. Le pénis se gorge alors de sang et se dresse. L'érection peut se produire lorsque tu es excité, mais il arrive qu'elle survienne n'importe quand sans raison apparente. Par exemple, le matin au réveil, à la piscine, au cours de gym, devant la tv... Elle peut aussi se produire la nuit lorsque tu rêves, et tu peux même éjaculer durant ton sommeil. Il n'y a rien de honteux à ça, c'est naturel (même si ça peut être gênant).

Le savais-tu ?

Le pénis n'est pas un os, ni un muscle. C'est un ensemble de vaisseaux sanguins et de corps érectiles* dans lesquels le sang circule.



La taille du pénis

Pour beaucoup de garçons, la taille du pénis est une obsession. Suis-je normal ?

Mon pénis est-il trop petit ? Ou trop grand ? Ou pas droit ?

Evite de te comparer à des images déformées issues de films pornos.

Si tu veux une estimation, un pénis en érection à l'âge adulte mesure en général entre 13 et 15 cm. Mais ce n'est qu'une estimation ! Tous les hommes ont un pénis de longueur, de largeur et de forme différentes. La dimension du pénis n'a rien à voir avec l'intensité du plaisir.



La circoncision consiste à enlever en partie ou totalement le prépuce. Cette opération est pratiquée chez le garçon généralement encore bébé, souvent pour des raisons religieuses et/ou culturelles, mais aussi parfois pour des raisons de santé à n'importe quel âge.

L'éjaculation, en quoi ça consiste ?

C'est le moment où tu expulses un liquide de ton pénis : le sperme. Il contient les spermatozoïdes* mais aussi des liquides créés par ton corps et des minéraux. Lorsque tu éjacules, tu expulses le sperme par à-coups.

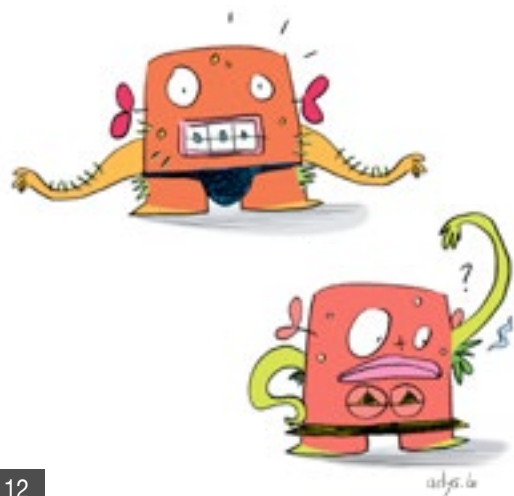
UN NOUVEAU CORPS

A l'adolescence, il n'y a pas que les organes sexuels qui se développent...

c'est tout ton corps qui se transforme.

Tu grandis et ta silhouette change. Les filles verront leur taille se marquer, leur bassin s'élargir et leur poitrine se développer. Chez les garçons, le thorax (les pectos) s'épaissit et les muscles se développent. Durant cette période, leur voix devient également plus grave et leur pomme d'Adam apparaît. Et puis il y a ces fameux poils qui arrivent progressivement tant chez les filles que chez les garçons (sur la vulve, le pubis, les aisselles, les jambes, le menton...). Il y a aussi certains changements dont on se passerait bien, comme les odeurs de transpiration et l'acné. Pour certain(e)s, l'adolescence annonce le début de « la guerre des boutons ». Toutes ces transformations ne se produisent pas au même moment et de la même manière chez tout le monde. C'est parfois frustrant mais on est tous différents !

Si tu estimes que cela t'empêche d'être bien dans ta peau, tu peux consulter un **dermatologue** (un médecin spécialisé dans les problèmes de peau) qui pourra te proposer des solutions.

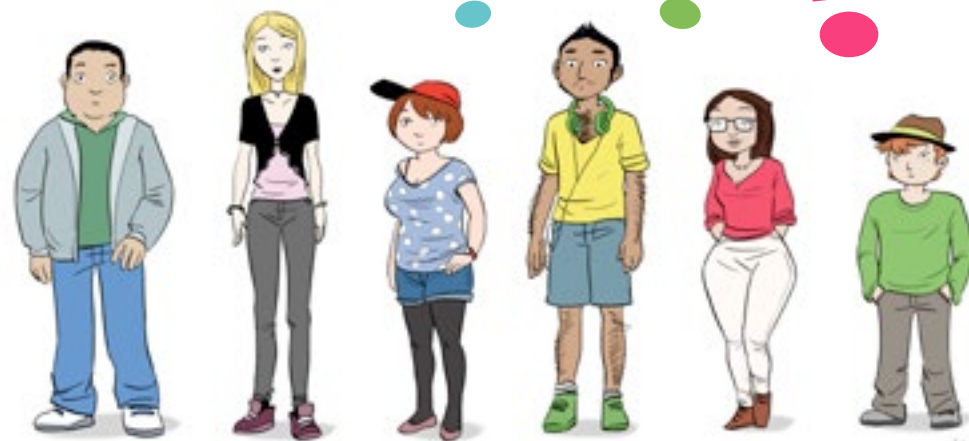


Quelques petits conseils...

Durant l'adolescence (mais c'est aussi valable tout au long de ta vie), veille à avoir **une bonne hygiène**. Lave-toi correctement en-dessous des bras et dans les zones intimes, passe ton visage à l'eau claire, change tous les jours de sous-vêtements, mets des vêtements propres... Ce sont les meilleurs remèdes contre les odeurs et les boutons. Parfums, déo et produits contre les boutons sont inefficaces sur une peau sale !

Les transformations de ton corps ne se font pas en un jour. Elles prennent généralement plusieurs années. Nous ne sommes pas tous égaux dans ce domaine non plus. Il n'y a pas de scénario unique. Chacun a son propre rythme biologique, c'est le corps qui décide.

SUIS-JE NORMAL(E) ?



C'est **LA** question du moment. Tous ces changements qui arrivent pêle-mêle, qui ont du retard ou de l'avance par rapport à tes copains/copines, ont de quoi te chambouler et te faire douter. Sois cool, laisse faire le temps. Tu vas apprendre à connaître, maîtriser et puis accepter ce nouveau corps qui est le tien. Mais surtout, n'oublie pas d'en prendre soin.

Comment ? Une alimentation saine, une pratique sportive régulière et une bonne hygiène sont les clés ! Si tu as des questions, que tu veux en savoir plus ou/et être rassuré(e), parles-en avec ton grand frère ou ta grande sœur, tes parents, un(e) ami(e), un médecin...

Une question relative au handicap ou à une maladie grave ?



téléphonez au
Contact Center ASPH
02 515 19 19
accessible du mardi au jeudi
de 8h30 à 11h30



www.asph.be

Accès à la santé pour tous
Solidarité
Le Mouvement Socialiste

Tu es en situation de handicap ?

Tu auras peut-être des questions plus spécifiques sur ce que tu vis, ou tu préféreras parler à des personnes qui vivent la même situation que toi. Ton médecin ou les professionnels des centres de planning peuvent t'aider à y voir plus clair. Il existe également de nombreux services et associations qui connaissent bien les handicaps.

Comment les trouver ?

Où poser tes questions ?

Tu peux consulter le site du guide social : **www.guidesocial.be** ou le site de l'AWIPH **www.awiph.be**, qui regroupent plein d'infos sur le sujet. Tu peux aussi téléphoner au Contact Center de l'Association Socialiste de la Personne Handicapée (ASPH).

Si tu préfères poser tes questions via le net, il existe aussi des forums, comme par exemple le site haxy (**www.haxy.be**), où des professionnels de la santé répondent sérieusement à tes questions.

Attention : Internet est un outil riche en contenu et facile d'accès, mais reste vigilant(e) : **toutes les informations ne sont pas bonnes à prendre !**

Méfie-toi de certains sites ou forums, soi-disant médicaux, qui n'ont finalement aucune valeur scientifique. Pour être sûr(e) de tes informations, n'hésite pas à contacter un centre de planning familial ou ton médecin de famille.



MOI, LES AUTRES, MES PARENTS

ÇA SE BOUSCULE DANS MA TÊTE ?

Si beaucoup de changements se marquent physiquement, d'autres se passent à l'intérieur de toi. Tu te rends compte que tu es en train de devenir une femme ou un homme. Mais est-ce que ça a suivi dans ta tête ? Te sens-tu pour autant plus mature ? Et puis, ça veut dire quoi être une femme ou un homme ?

Beaucoup de questions pour lesquelles tu n'as pas toujours les réponses. Tu es en pleine recherche de la personne que tu es.

Les changements qui se produisent dans ton corps (comme ceux qui concernent tes organes génitaux) prouvent que, d'un point de vue physique et biologique, ton corps est apte à concevoir des enfants. Mais ça ne veut pas dire que dans ta tête, tu te sens prêt(e) pour autant ! **Etre parent, ce n'est pas rien.** Ça a des implications importantes pour le reste de ta vie (sur ta scolarité, tes sorties, ton temps libre...).

L'adolescence et les changements
qui l'accompagnent concernent
tout le monde.

UN COUP DE DÉPRIME ?

Tu n'arrives plus à te reconnaître dans le miroir et tu te sens déprimé(e) ? Tu as souvent le moral dans les chaussettes ? Ça arrive. On a toutes et tous des hauts et des bas. T'enfermer dans ta chambre en broyant du noir, ce n'est pas une bonne solution !

Parles-en, bouge, évacue. A qui en parler ? A quelqu'un en qui tu as confiance comme un(e) ami(e) ou un membre de ta famille (parent, frère, sœur, tante...). Tu peux également contacter ton médecin. Si tu en ressens le besoin, tu peux aussi rencontrer **un psychologue**. Un psy, c'est un spécialiste qui permet de mettre des mots sur ce que tu ressens à l'intérieur de toi. Certaines personnes pensent qu'il faut être fou et/ou faible pour consulter un psychologue, mais c'est faux !

Au contraire, **rencontrer un psy, c'est faire preuve de maturité et de courage.**

Si tu souffres « dans ta tête » depuis quelques temps sans trouver une solution qui te soulage, ne te prive pas de cette aide à cause de fausses idées. Les consultations auprès d'un psy sont **confidentielles** (ça reste entre toi et le psy, personne d'autre n'est au courant de ce qui s'y dit). Elles peuvent s'effectuer dans un centre de planning familial à des tarifs accessibles (pour plus d'infos rends-toi à la page 54).

Tu as déjà consulté un psy avec qui le courant n'est pas passé ? Ça ne doit pas te décourager. Il faut parfois essayer plusieurs psy différents avant de trouver celui avec qui tu te sens à l'aise.

MIROIR, MON BEAU MIROIR...

DIS-MOI QUI EST LA PLUS BELLE/ LE PLUS BEAU ?

Ça t'arrive de baver en regardant les actrices et acteurs de séries télé, ou en feuilletant un magazine people ? Tu voudrais avoir leurs jambes, leur nez, leur silhouette...

Mais **souvent cette perfection physique que tu leur envies n'est pas réelle.** Elle est très fréquemment déformée par la chirurgie esthétique et des tonnes de maquillage, mais aussi par des programmes informatiques de retouches photos.

Regarde autour de toi : les hommes et les femmes que tu croises en rue tous les jours sortent-ils réellement d'un magazine ? On baigne dans une société qui diffuse un idéal de beauté impossible à atteindre (ou à quel prix ?). Ce n'est pas parce que tu es plus grand(e), plus mince, plus musclé(e), que tu seras plus heureux/se et plus aimé(e).

Le bonheur ne dépend pas de l'image, et une personne dite « belle » n'est pas forcément plus heureuse que toi. Et puis, ça veut dire quoi être beau ou belle ? Ça dépend aussi des goûts de chacun(e). Derrière le souci de l'image (idéale) se cache peut-être un manque d'amour de soi-même, ou la peur de ne pas séduire et de ne pas être aimé(e). Or, dans ce domaine, il n'existe pas de recette miracle. L'amour, l'attraction, c'est une histoire de ren-contre, de personnalité.

A BAS LES STÉRÉOTYPES !

Un stéréotype, c'est une idée partagée par un grand nombre de personnes. C'est un raccourci, quelque chose de simplifié et de pas spécialement vrai. On retrouve beaucoup de stéréotypes autour du rôle de l'homme et de la femme dans la société.

Ces manières de penser peuvent t'influencer, souvent de manière inconsciente, dans ta manière d'être et dans les choix que tu pourrais faire. Cela pose problème si ces stéréotypes t'empêchent de réaliser certains rêves, s'ils te ferment des portes (on parle alors de discriminations), s'ils te conduisent sur des chemins où tu ne seras pas pleinement heureux/se ou satisfait(e). Des filles qui aiment le foot, les voitures ou qui sont pilotes d'avions, pompières ou astronautes, cela existe ! Des garçons qui aiment la danse, la mode ou qui sont hommes au foyer, infirmier ou instituteur, ça existe aussi !

Pourtant, dans notre société, certaines compétences sont divisées suivant le sexe. Du coup il y a moins de filles qui se tournent vers des carrières scientifiques et moins de garçons qui se réalisent dans des carrières dites sociales. Pourtant, à la base, garçons ou filles, nous avons tous les mêmes compétences. Dans les relations, c'est la même chose, les filles et les garçons ont parfois l'impression de « devoir » agir d'une certaine manière en tant que « vraie fille » ou « vrai garçon ».

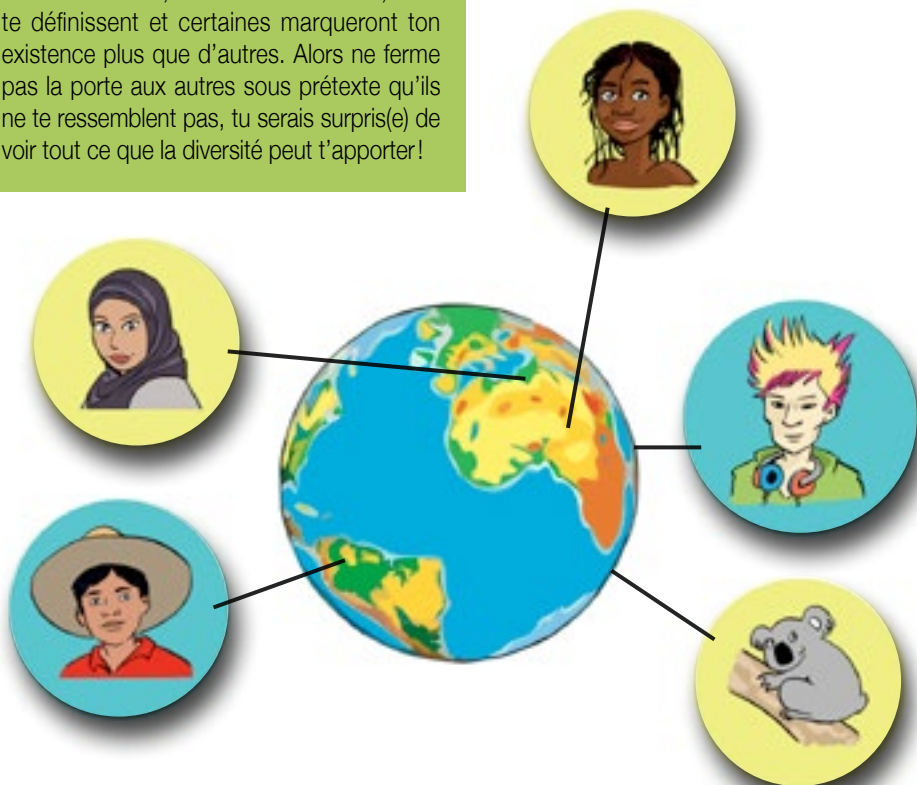
Faire nos propres choix, ce n'est pas toujours facile : il faut d'abord pouvoir identifier nos envies, et ensuite trouver le chemin pour les concrétiser. Nous ne pouvons que t'encourager à te détacher de ces stéréotypes pour te sentir bien et ne pas te retrouver dans un rôle qui ne te correspondrait pas.

LA DIFFÉRENCE, UNE RICHESSE

Tout au long de ta vie, ta route croisera celle de nombreuses personnes très différentes de toi. Tu rencontreras, par exemple, des gens issus des quatre coins du monde qui auront peut-être une autre religion ou d'autres habitudes que toi, ou encore des personnes qui auront des looks, des avis ou des goûts opposés aux tiens, mais également des personnes en situation de handicap. Toutes ces différences composent la société dans laquelle tu vis et sont une richesse. Elles te permettent d'élargir tes connaissances et de t'ouvrir à d'autres horizons. Imagine un monde où nous serions toutes et tous exactement identiques... l'horreur! D'une façon ou d'une autre, ces rencontres ont une influence sur toi, elles te construisent, elles te définissent et certaines marqueront ton existence plus que d'autres. Alors ne ferme pas la porte aux autres sous prétexte qu'ils ne te ressemblent pas, tu serais surpris(e) de voir tout ce que la diversité peut t'apporter!

Une personne en situation de handicap n'a pas choisi d'être différente et elle ne mérite pas d'être rejetée ou mise de côté à cause de son handicap.

Tu n'aimes pas qu'on te regarde bizarrement dans la rue? Elle non plus. Tu n'aimes pas être seul(e) dans la cour de récré? Elle non plus. Tu te poses peut-être des questions au sujet de son handicap et tu ne sais pas comment en parler. N'hésite pas à en discuter directement avec la personne concernée, elle sera peut-être ravie de t'expliquer. Si tu n'oses pas aborder le sujet avec elle, tu peux aussi en discuter avec un adulte (tes parents ou un professeur par exemple).



ÇA COINCÉ AVEC MES PARENTS ?

A l'adolescence, tes relations avec tes parents changent. Tu sors avec tes amis, tu vis des choses en dehors de ta famille, tu deviens une personne à part entière, qui fait ses propres choix. Ce changement n'est pas toujours évident. Tu veux plus de responsabilités, mais tes parents te voient peut-être toujours comme un enfant, comme leur bébé. Et même si tu restes proche de ta mère ou de ton père, il y a des choses dont tu n'as plus envie de leur parler. Et ça, ils ne le comprennent pas toujours. Il arrive alors que vous ne soyez plus sur la même longueur d'onde. Pas de panique! C'est normal. Presque tout le monde passe par cette phase. **Pour toi, ce sont les premiers moments de ta vie où tu dois choisir entre tes envies, tes besoins et les souhaits de tes parents.**

Ce qui n'est pas rien. Tout le monde ne sait pas forcément comment amorcer le changement dans cette relation, comment discuter avec ses parents. Et eux ne savent peut-être pas non plus comment en parler avec toi. Ils ne sont peut-être pas conscients de ce que tu vis ou de ce que tu ressens. Hé oui, tes parents aussi ont des failles et peuvent être paumés!

Parents et ados ont tout intérêt à faire un pas l'un vers l'autre et trouver un terrain d'entente. Les parents peuvent essayer de comprendre ton besoin d'indépendance et d'intimité comme quelque chose de positif. Toi, tu peux essayer de te mettre à la place de tes parents et d'y aller mollo. Si malgré tout tu n'arrives pas à établir le contact avec eux et que tu en souffres, parles-en à quelqu'un d'autre (un autre adulte, un ami ou encore un professionnel d'un centre de planning familial).

N'oublie pas que jusqu'à ta majorité (donc tes 18 ans), tes parents sont responsables de toi à tous les niveaux (juridique, économique, scolaire...).

Tes parents t'ont déjà dit que tu étais en pleine **"crise d'adolescence"**. Mais pourquoi une **crise**? L'adolescence doit-elle forcément se vivre difficilement? **Non**, chacun(e) vit l'adolescence à sa façon et à son rythme. Certain(e)s se sentiront mal dans leur peau, d'autres se poseront mille et une questions et n'arriveront plus à dialoguer avec leurs parents... c'est pour ça qu'on parle de crise! Mais, certains ne voient pas la différence!



ENCORE DES QUESTIONS ?

Au cours de ta vie, tu ressentiras peut-être le besoin de tester certaines choses comme le saut à l'élastique, la plongée sous-marine, le rafting... et puis, il y a ceux qui essayent la drogue. La drogue, ce n'est pas que le cannabis ou la cocaïne. C'est aussi la cigarette, l'alcool ou certains médicaments. Ne sous-estime pas leurs effets. Pour en savoir plus, rends-toi sur www.ifeelgood.be.

La Mutualité socialiste-Solidaris réalise également de nombreuses brochures qui peuvent t'intéresser (sur la contraception, le tabagisme, l'anorexie et la boulimie...), n'hésite pas à les télécharger ou à les commander sur www.mutsoc.be.

Tes verres et tes lunettes moins chers !



Optique **Point**
de Mire

Dans les 32 magasins **Optique Point de Mire de Wallonie**, -20% sur les lunettes Esprit, Ray Ban, Elle, Puma, Trussardi, Vogue, Rodenstock, CK jeans, Nike, Timberland, D&G, Persol, Polo, Ralph Lauren, Prada, Guess, et encore beaucoup d'autres marques.

-20%
sur toutes
les marques !

www.optiquepointdemire.be

Cet avantage est réservé aux membres de la Mutualité Socialiste - Solidaris en ordre de cotisation complémentaire.

PARTIE 2 /

Mes Amis, Mes Amours

Les amitiés, les amours et tous les sentiments qui vont avec tiennent une place importante dans ta vie. Ils peuvent à la fois être une source d'épanouissement, de bien-être, mais aussi de tristesse. En amitié comme en amour, il n'y a pas de formule magique. C'est comme ça dans les relations humaines, on ne sait jamais prévoir.



VRAIS AMIS, COMMENT SAVOIR ?

Dans la vie, l'amitié c'est sacré ! Surtout à l'adolescence, où les amis occupent une place essentielle. Tu partages avec eux les bons moments, mais aussi les moins bons. Vous discutez, rêvez, déconnez, faites la fête. C'est à eux aussi que tu parles de tes doutes et de tes expériences. C'est pourquoi il est important de t'entourer de chouettes personnes.

Mais comment sait-on réellement qui sont ses vrai(e)s ami(e)s ? Comment savoir si ces personnes jouent un rôle positif dans ta vie ?

Pour t'aider, voici quelques pistes :

Un(e) Ami(e), c'est quelqu'un :

- * qui t'aime tel(le) que tu es
- * à qui tu fais confiance
- * à qui tu oses parler, te confier sans tabou
- * qui te soutient, qui répond présent(e) si tu en ressens le besoin
- * qui est à tes côtés quand tu vas bien, mais aussi quand tu es moins en forme
- * avec qui tu rigoles et partages des choses
- * qui n'est pas jaloux/se de toi et qui ne te souhaite pas de mal
- * avec qui tu oses être honnête et qui le sera en retour avec toi (tout en restant respectueuse bien sûr).

JAMAIS SANS MA BANDE DE POTES ?

Tu aimes peut-être passer un max de temps avec ta bande de copains. Mais faire partie d'une bande, tout en affirmant sa propre identité, ce n'est pas toujours évident. Jusqu'où suivre ses amis, et où marquer son indépendance, sa personnalité ? A toi de chercher l'équilibre. Tu dois te sentir apprécié(e) dans ton groupe d'amis pour ce que tu es vraiment, tu ne dois pas jouer un rôle, être quelqu'un d'autre pour être apprécié(e). Tu dois être écouté(e) et respecté(e), non pas écrasé(e) ou méprisé(e) par certain(e)s qui font la loi. Il ne faut pas accepter de faire des choses avec lesquelles tu n'es pas d'accord pour entrer dans un groupe et te faire des amis. Reste maître de tes choix, c'est toi qui décide. Il peut parfois arriver que tu te rendes compte que certain(e)s de tes ami(e)s n'en sont pas vraiment. C'est une déception bien sûr, mais des amis, tu t'en feras tout au long de ta vie et ça évolue parfois vite.

L'amitié ne se mesure pas forcément via ton compte Facebook. Tu peux avoir 500 amis sur ton profil et te sentir très seul(e). A l'inverse, tu peux n'en avoir qu'une poignée mais sur lesquels tu peux vraiment compter quand tu en as besoin. Les amis du net ne sont pas toujours des « vrais » amis ! C'est pourquoi tu dois aussi garder ton jardin secret et ne pas tout partager sur ton profil.



ATTENTION, sur le NET certaines personnes malintentionnées se font parfois passer pour ce qu'elles ne sont pas et abusent de la confiance des autres. Si tu n'es pas sûr(e) à **100 %** de l'identité de la personne, reste vigilant(e) : n'accepte pas de rendez-vous, ne donne pas d'informations personnelles (GSM, adresse, nom de ton école) et ne diffuse pas de photo de toi... Au moindre doute, parles-en à un adulte.

Latitude Jeunes t'ouvre des portes.

Partir à l'étranger en famille, ce n'est plus ton truc... Tu as envie de bouger, de découvrir de nouvelles têtes, tu veux faire du surf en France, vivre des moments inoubliables en Espagne grâce à des super moniteurs, ou encore faire un stage de danse ou de cirque pendant les vacances ?

Ça tombe bien ! Latitude Jeunes te propose plein de séjours différents. Et ce n'est pas tout ! Latitude Jeunes organise aussi des formations d'animateurs et de coordinateurs de centres de vacances reconnues par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Tu es créatif, motivé, dynamique et encadrer des jeunes et des enfants ne te fait pas peur ?

Alors ces formations sont faites pour toi ! Si tu te poses des questions sur les drogues, la sécurité routière, les élections, l'amour, la sexualité... Latitude Jeunes crée aussi des brochures pour te permettre de trouver des réponses et publie régulièrement des articles sur : www.ifeelgood.be un site avec des infos rien que pour toi.

Tu peux également mettre en place ou participer à des projets sur les médias et devenir un Latitude Jeunes reporter, connaître le fonctionnement de ta commune à la perfection et transmettre tes connaissances à d'autres jeunes, ou encore émettre des revendications en rapport avec ta réalité aux hommes et femmes politiques. Pour trouver les contacts de Latitude Jeunes le plus près de chez toi, surfe sur :



C'EST QUOI L'AMOUR ?

L'amour, c'est un sentiment que tu ressens à l'intérieur de toi et qui peut prendre plein de formes différentes. C'est ressentir comme un tourbillon de papillons dans le ventre quand tu vois l'autre. C'est ne plus savoir comment tu t'appelles et devenir rouge comme une tomate quand il/elle te parle. C'est penser souvent à lui. C'est faire exprès de le/la croiser dans les couloirs de l'école...

L'amour, c'est partager quelque chose de spécial avec l'élue(e) de ton cœur : des fous rires, des doutes, des délires, des confidences, des activités, des craintes...

L'amour, ce n'est pas évident à définir ou à expliquer puisqu'il s'agit d'un sentiment. Or, un sentiment, c'est quelque chose que tu ressens en toi, de l'intérieur. Chacun ressentira le sentiment amoureux et l'exprimera différemment, c'est personnel.

Une chose est certaine, personne ne peut te forcer à aimer quelqu'un, et tu ne peux pas non plus forcer une personne à t'aimer.

UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT...

Il y a plein de façons de tomber amoureux et d'aimer. Une relation peut durer un jour, une semaine, plusieurs années ou toute une vie... Tu peux ressentir une passion dévorante pour l'autre, ou juste une simple attirance. Une chose est certaine en tout cas, l'amour ne se base pas uniquement sur une attirance physique. Trouver l'autre beau ou belle ne suffit généralement pas. C'est important aussi de partager des choses avec l'autre, d'aimer passer du temps ensemble, d'avoir certains points communs, de pouvoir discuter ou délirer... tout en gardant ton caractère, ta spécificité. Ton/ta partenaire ne doit pas être exactement comme toi, il/elle ne doit pas tout aimer et faire comme toi. Il/elle a aussi sa propre personnalité. Ensemble vous devez trouver votre équilibre !

Faire partie d'une bande, être tout le temps avec tes potes, ce n'est pas une obligation. Tu peux aussi préférer être seulement avec deux ou trois amis ou éprouver le besoin d'être seul(e), d'avoir du temps uniquement pour toi.

COMMENT FAIRE LE PREMIER PAS ?

Tu as flashé sur quelqu'un ? Tu penses tout le temps à lui/elle mais tu n'oses pas faire le premier pas ? Si ça peut te rassurer, même les adultes ne savent pas toujours comment s'y prendre. Reste zen. En général, c'est la peur de te planter et d'affronter l'autre qui te freine. Pourtant, à un moment donné, il faut y aller ! Sinon tu risques de t'enfermer dans l'illusion et le rêve. Et puis vivre, c'est aussi prendre des risques. Alors fonce, tu te sentiras beaucoup mieux après !



ET APRÈS ?

Qu'est-ce qui fait qu'une relation dure ou pas ? Il n'existe pas de recette toute faite. L'idéal, c'est d'être dans une relation où les deux partenaires se sentent bien et où chacun peut être lui-même. Ensemble vous vous sentez en sécurité. Vous vous apprivoisez et apprenez à mieux vous connaître. Tu peux te sentir plus à l'aise avec ton/ta partenaire et partager avec lui/elle une plus grande complicité et des projets communs.

Une fois les premiers instants passés, quand la relation se prolonge, les sentiments peuvent évoluer. Ça ne veut pas dire que tu n'es plus amoureux/se. Ce n'est pas négatif, c'est une suite logique. Tu vois l'autre tel(le) qu'il/elle est vraiment, avec ses qualités et aussi ses défauts. Parfois ça colle, et parfois pas. Toutes les relations connaissent

des hauts et des bas. On ne peut pas être toujours d'accord sur tout.

Dans les bons moments comme dans les mauvais, c'est important d'en parler.

L'AMOUR À TOUT PRIX ?

L'amour par ci, l'amour par là... Blablabla. Dans la vie, il n'y a pas que l'amour qui compte ! Il ne faut pas en faire une fixette et vouloir ABSOLUMENT être en couple. C'est important d'apprécier être seul(e), de ne pas avoir besoin d'un(e) amoureux/se pour être heureux/euse et se sentir bien. Être célibataire n'est pas synonyme de tristesse et de solitude. Et être en couple, ce n'est pas forcément la clé du bonheur.

Aimer quelqu'un, ce n'est pas « juste » passer du temps ensemble et s'embrasser. Aimer l'autre c'est aussi :
Discuter ensemble de tout et de rien, mais aussi de choses plus sérieuses ;
Respecter ses choix et le/la soutenir si besoin ;
S'intéresser à ses activités (amis, passions...) et partager des moments avec lui/elle ;
Être présent(e) quand il/elle en a besoin ;
L'amour est basé sur la confiance et le respect mutuel. Ton couple doit être un espace de liberté, de bien-être où tous les deux, vous êtes sur un pied d'égalité.



L'ORIENTATION SEXUELLE

On l'a dit, il existe plein de façons différentes d'aimer et d'exprimer son amour. Mais il existe aussi de nombreuses formes d'attirance sexuelle et/ou amoureuse. Tous les couples ne se ressemblent pas. Heureusement d'ailleurs ! Tu peux être attiré(e) par des filles ou des garçons (ou même les deux) qu'ils/elles soient blancs/blanches ou blacks, petit(e)s ou grand(e)s avec des cheveux frisés ou lisses... Le désir, l'attirance, c'est personnel et tu as le droit de vivre ta vie amoureuse et sexuelle comme tu le veux.



HÉTÉRO, HOMO, BI ?

Il n'y a que toi qui peux le savoir...

Les **hétérosexuels** éprouvent de l'attrance pour les personnes du sexe opposé, les **homosexuels** pour les personnes du même sexe qu'eux, et les **bisexuels** pour les deux sexes. Aucune orientation sexuelle n'est mieux ou moins bien qu'une autre.

L'orientation sexuelle n'est pas quelque chose de fixe et invariable. Certains seront hétéros ou homos toute leur vie. Pour d'autres, ces attirances évoluent au cours de leur existence. Durant l'adolescence (mais pas uniquement à cette période), certain(e)s éprouvent le besoin de faire des expériences. Avec le temps, tu verras qui t'attire le plus et si tu es **hétéro, homo ou bi...** Pour d'autres, ça restera peut-être flou toute la vie. Quoi qu'il en soit, va à ton rythme et prends le temps de te découvrir au gré de tes envies.

Faire son coming out, c'est quoi ?

C'est annoncer à tes proches (famille, amis...) que tu es homo, lesbienne ou bi. C'est toi qui choisis ton moment, les personnes à qui tu veux le dire et la manière de le faire. Parler à ton entourage de tes préférences sexuelles peut être un acte libérateur. Tu n'as plus à faire semblant ou à mentir.

Bien sûr, le coming out n'est pas une obligation, parfois on n'a pas besoin de parler, les choses se font toutes seules. Tu peux redouter l'incompréhension et/ou le rejet de ton entourage. Mais vivre caché(e) dans le mensonge est parfois bien plus douloureux. Pour te conseiller et te soutenir si tu en ressens le besoin, tu peux rencontrer des associations homosexuelles.

L'HOMOSEXUALITÉ EST TOUT SIMPLEMENT UNE FORME DE DÉSIR AMOUREUX

Les homosexuel(le)s vivent des relations aussi vraies que les hétéros, tendres et riches, conflictuelles aussi, comme dans toute relation. Ils/elles s'épanouissent et partagent leur intimité avec une personne du même sexe qu'eux/qu'elles.

Savais-tu qu'en Belgique les homosexuel(le)s ont obtenu le droit de se marier depuis 2003, et le droit d'adopter un enfant depuis 2006 ?

Au fil du temps, l'homosexualité a gagné en visibilité et en reconnaissance, elle est devenue moins taboue. En 2012, la Belgian Pride (manifestation qui met en avant les revendications politiques de la communauté homosexuelle) a réuni plus de 50.000 personnes à Bruxelles. A travers le monde, on estime qu'une personne sur dix est homosexuelle.

Malheureusement, certains considèrent toujours l'homosexualité comme une maladie, comme anormale. Les insultes utilisées (gouines, pédés, tapettes...) sont blessantes. Aujourd'hui encore, les homosexuel(le)s font l'objet de nombreuses discriminations, parfois violentes.

Fort heureusement, les actes homophobes (l'homophobie, c'est la haine envers les homosexuel(le)s), sont condamnables par la loi. Il faut les dénoncer pour que nous soyons toujours plus nombreux à considérer que l'homosexualité est tout simplement une forme d'amour.

Tu te poses peut-être des questions sur ton orientation sexuelle et sur la suite de ta vie :

Suis-je homo ou hétéro ?
Comment mes parents vont-ils réagir ?
Aurai-je une vie affective épanouissante ?
Où rencontrer d'autres personnes homosexuelles ? Comment rencontrer quelqu'un ?
Aurai-je un jour des enfants ?

Il n'y a aucune réponse toute faite à ces questions qui sont les mêmes pour beaucoup de personnes, peu importe l'orientation sexuelle. Il existe des lieux où tu peux trouver un soutien, des conseils, une écoute.

www.arcenciel-wallonie.be
(associations et activités en Wallonie)

www.rainbowhouse.be
(associations et activités à Bruxelles)

www.tqj.be
(association gay et lesbienne pour les jeunes)

Ne confonds pas « pédé » et **pédophile**. La pédophilie c'est l'attrance sexuelle d'un adulte pour les enfants (filles ou garçons). Attrance qui peut aller jusqu'à la relation physique, ce qui est puni par la loi.

En amitié, en amour, toutes les combinaisons sont possibles. Ne t'arrête pas sur des idées toutes faites. Un couple n'est pas forcément composé d'un homme et d'une femme. Et les relations humaines ne sont pas toujours hyper claires. Comment savoir si tu es amoureux/se de lui/elle ou si c'est juste un(e) ami(e) ? Essaie de ne pas te prendre la tête. Vis ta vie et laisse-toi porter au gré de tes envies, sentiments, désirs...

LA JALOUSIE

La jalousie est une preuve d'amour?

Non. Que tu sois une fille ou un garçon, hétéro ou homo, en couple ou célibataire, la jalousie concerne tout le monde. Elle peut porter sur ton partenaire mais aussi sur un(e) ami(e), ton frère, ta sœur ou encore sur une star. Beaucoup de personnes se disent jalouses et beaucoup d'autres acceptent des comportements de jalousie. Elles considèrent que c'est une preuve d'attachement ou d'amour. Mais la jalousie n'est pas un sentiment épanouissant, ni agréable. Au contraire elle peut pourrir ton existence et aussi celle de l'autre.

**JALOUX/ JALOUSE, MOI ?
JAMAIS...**

Tu ne peux pas imaginer que l'autre vive sans toi, tu as constamment peur de le/la perdre, tu l'empêches de voir ses amis, tu vérifies son GSM et son compte Facebook, tu t'incrutes systématiquement à toutes ses soirées... Hum, alors tu es peut-être jaloux(se)!

Comment expliquer ce comportement ? La jalousie peut venir d'un manque de confiance en toi et, du coup, tu doutes de l'autre et de ta relation. Tu as peur de ne plus être aimé(e), de perdre l'autre, et donc tu le/la contrôles. Mais cette possessivité peut vous enfermer et vous empêcher de vivre, toi et ton/ta partenaire. Contrôler l'autre et lui imposer des choses, **c'est une forme de violence**. Que tu en sois victime ou auteur(e), tu dois réagir et y mettre fin.



FAITES LE TEST !

sur www.planningsfps.be

LES RUPTURES

Peu importe que ce soit toi qui décides de rompre ou que ce soit l'autre qui te quitte : une rupture est souvent un moment douloureux et compliqué.

SE FAIRE QUITTER

Chacun réagit différemment à une rupture. Tu as partagé ton intimité avec l'autre, tu t'es livré(e), et maintenant, il ou elle s'en va. Tu peux te sentir vidé(e), délaissé(e), trahi(e) car « l'autre ne veut plus de toi ». Cette pensée fait horriblement mal. Ton amour propre en prend un coup, tu peux perdre confiance en toi. Dans ces moments-là, on pense souvent qu'on ne connaîtra plus le bonheur ou l'amour. Pourtant, avec le temps, on retrouve l'envie de vivre et de passer à autre chose. Il faut laisser le temps faire son travail, avoir de la patience.

Ce n'est évidemment pas simple à gérer, mais s'isoler (dans le noir de ta chambre avec la photo de l'être aimé) n'est pas une bonne idée à long terme. Cherche le contact de tes ami(e)s et/ou de ta famille, ils sont une aide précieuse. Tu peux leur parler de ta souffrance ou profiter de leur présence pour te changer les idées. Être entouré(e) des personnes qui nous apprécient et nous soutiennent fait du bien au moral ! Lors d'une rupture, personne n'est jamais totalement coupable, chacun des deux partenaires a souvent sa part de responsabilité. Essaie de prendre du recul et de comprendre où ça a coïncé, ça peut aider pour plus tard.

QUITTER

Tu n'aimes plus ton/ta petit(e) ami(e) ? Vous n'avez pas de point commun, pas d'affinité ? Rien ne sert de faire semblant et de vivre dans le mensonge. Ce n'est jamais une situation facile, et il y a rarement un bon moment pour rompre. A tous les coups, ça risque de faire mal. Le mieux ? Aller droit au but, être honnête mais GENTIMENT, en respectant l'autre. Rien ne sert d'être méchant.

Tu ne sais pas comment faire ? Quoi dire ? Pense à ce que tu n'aimerais pas qu'on te dise et inspire-toi de ces réflexions pour trouver les bons mots. C'est un moment difficile, qu'on préférerait ne pas avoir à vivre. Mais tant que tu n'auras rien dit, ça sera encore pire... Quitter et être quitté(e), ça fait partie de la vie. Et puis, vois le côté positif : avoir plusieurs petits copains et petites copines au cours de sa vie permet aussi de mieux savoir ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas.



DRIVE MUT

ROYAUME DE BELGIQUE

B

30€ pour 20 heures
de cours théoriques

30€ l'heure
de formation pratique

Hors de prix, le permis ?

Infos : www.solidaris.be - www.mutsoc.be

Cet avantage est réservé aux membres de la Mutualité Socialiste - Solidaris en ordre de cotisation complémentaire.

PARTIE 3 /

Le sexe, oui ! Mais pas n'importe comment...

Le sexe t'attire? Tu as envie de faire tes propres expériences? Tu as peut-être des doutes ou des interrogations? Aucune question n'est stupide, au contraire! Vivre sa sexualité, ça s'apprend. Ces quelques pages t'aideront peut-être...



LA MASTURBATION

Tes premiers pas vers la découverte de ta sexualité et de ton corps peuvent se faire par la masturbation. C'est-à-dire toucher ton sexe pour ressentir du plaisir.

C'est simplement une façon de découvrir ton corps et ton plaisir sexuel, de voir comment tu fonctionnes, ce que tu aimes ou ce que tu n'aimes pas. Se masturber, ce n'est pas mal.

C'est seulement lorsqu'on s'enferme dans cette habitude que cela peut poser problème. Si tu ne te masturbes pas, que tu n'en as pas envie, ne t'inquiète pas. De nouveau, il n'y a pas d'obligation en la matière!

Hep! **Avant d'aller plus loin, retiens une chose: il n'y a aucune obligation en matière de pratiques sexuelles.**

C'est essentiel: tu ne dois jamais te forcer. C'est toi seul(e) qui décides de ta sexualité. Tu es libre de la vivre à ton rythme. Les caresses, les bisous, le sexe, chacun le vit à sa façon. Ça ne doit pas te stresser. Cela doit se faire sans contraintes, dans le respect de soi et, en fonction des désirs et limites personnels de chacun des partenaires. Personne ne peut t'obliger à faire quelque chose qui ne te plaît pas. Toi non plus, tu ne peux pas imposer quoi que ce soit à quelqu'un d'autre. Personne ne décide, dirige ou domine l'autre. Ça vaut pour les filles et les garçons. Avant de faire quoi que ce soit, demande-toi si tu en as envie.

LES FILLES SE MASTURBENT MOINS QUE LES GARÇONS ?

On a tendance à croire que la masturbation est un plaisir réservé aux garçons. Il ne faut pas croire les rumeurs ! Les filles se masturbent aussi. Mais elles sont peut-être plus discrètes que les garçons qui ont parfois tendance à exagérer leurs « exploits ».

Cela dit, les garçons ne sont pas tous des vantards et certains éprouvent aussi de la gêne à l'idée d'en parler. La masturbation appartient au domaine de l'intime. A chacun(e) de voir jusqu'où il/elle a envie de se dévoiler aux autres.



LES RELATIONS SEXUELLES, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Généralement, il y a d'abord l'attirance, le désir sexuel : tu as envie d'embrasser l'autre, de le/la serrer fort contre toi, de le/la toucher, impossible de t'en détacher... Ton cœur bat plus vite et ta respiration est plus rapide. Tout ton corps est en ébullition et exprime son envie.

Viennent alors les gestes tendres, les caresses, les baisers, ce qu'on appelle « les préliminaires ». Ils peuvent être longs ou brefs, chaque fois c'est différent. Il n'y a aucune pratique exigée. A toi de faire et d'accepter ce qui te plaît, tout en respectant l'autre.

Le désir et l'excitation se marquent différemment que tu sois une fille ou un garçon. Chez les garçons, le pénis se durcit et se dresse, c'est ce qu'on appelle l'érection. Chez les filles, le vagin s'humidifie et les mamelons durcissent. Les deux partenaires ont souvent plus chaud aussi. A travers ces signaux, ton corps exprime son excitation, son envie.

Enfin, si les deux partenaires en ressentent l'envie et se sentent prêts, il peut y avoir pénétration. Ce sera différent si la relation a lieu entre un homme et une femme, ou entre deux hommes ou deux femmes. La pénétration peut être soit vaginale (pénétration dans le vagin), soit anale (pénétration dans l'anus). La pénétration n'est pas indispensable pour avoir du plaisir. Faire l'amour, c'est aussi des baisers et des caresses !

Chacun(e) vit sa sexualité comme il/elle le veut en fonction de ses préférences, de ses envies du moment.

SUIS-JE PRÊT(E) À FAIRE L'AMOUR ?

Est-ce une question d'âge ?

NON, toi seul(e) peut savoir si tu es prêt(e) à faire l'amour.

Beaucoup de choses peuvent influencer ton choix : tu es amoureux/se, tu es attiré(e) par l'autre, tu es curieux/se...

Une chose est sûre : **ne fais pas l'amour pour de mauvaises raisons** (si tu ne le sens pas trop) comme par exemple parce que tu as peur de te faire larguer, pour faire comme tout le monde, ou encore parce que tu te sens forcé(e) par ton/ta partenaire.

Dans une relation, chacun peut se permettre de dire ce qu'il ressent, ce qui lui plaît ou déplaît. Parfois on n'est pas obligé non plus de dire les choses, les gestes peuvent être suffisamment parlants.

Tu as du mal à y voir clair ? Tu as envie de faire l'amour mais tu hésites encore ?

Un petit test et des conseils t'attendent sur :

www.ifeelgood.be

FAIRE L'AMOUR, ÇA S'APPREND

Les premières fois, les choses ne vont pas toujours d'elles-mêmes. Même si ça donne des idées, les livres, les magazines ou les films ne te permettent pas toujours de te faire une idée exacte de l'acte sexuel.

Faire l'amour, c'est se découvrir, c'est explorer son propre corps mais également celui du/de la partenaire. C'est écouter vos désirs, vos envies mutuelles. Vous devez prendre le temps de savourer ces moments. Vous aurez sans doute des déceptions, des angoisses, peut-être que vous aurez idéalisé ce moment ou que vous ne ressentirez pas beaucoup de plaisir... ça fait partie de l'apprentissage. On apprend et on grandit. Reste sincère avec ton partenaire, explique-lui ce que tu ressens et reste à l'écoute de son ressenti.

D'une fois à l'autre, mais aussi d'un partenaire à l'autre, le rapport sexuel est à chaque fois différent.

STOP!

Avant d'aller plus loin, il est indispensable d'appliquer **la règle des 2 C**:

Contraceptif & **C**apote.

A quoi ça sert ? A te protéger des grossesses non désirées et des infections sexuellement transmissibles (IST). Mais ce n'est pas le genre de discussion qu'on a envie de mener à cet instant là (hooo que non). Mieux vaut donc en parler avant avec ton/ta partenaire, mais aussi pour les filles avec le gynéco ou le médecin pour voir quel contraceptif convient le mieux. Pour plus d'infos, lis la partie sur la contraception (p.40).

Pas comme au cinéma

Ne joue pas un rôle, n'essaye pas de te comporter comme un héros ou une héroïne de film. Sois toi-même. Tu n'es pas obligé(e) de copier les comportements machos, soi-disant virils des hommes dans les films pornos ou celui des femmes mangeuses d'hommes ou soumises... Tu ne crois pas aux extra-terrestres ou aux fantômes dans les films, alors pourquoi croire le reste ?!

ET SI ÇA FAIT MAL ?

Ce sont surtout les filles qui craignent d'avoir mal la première fois à cause de l'hymen.

Comme expliqué à la page 4, l'hymen est une petite membrane qui se trouve à l'entrée du vagin et qui peut se percer lors de la pénétration. Mais toutes les filles n'ont pas le même hymen (certaines n'en ont pas du tout) et il ne se perce pas de la même façon. Quoi qu'il en soit, ça ne devrait pas faire très mal. Rien d'insurmontable ! Il arrive aussi que certaines filles saignent une fois la membrane déchirée, mais ce n'est pas systématique. Rassure-toi, si tu saignes (ce qui n'est pas garanti), ce n'est pas en grandes quantités.

Tu ressens de la douleur pendant les rapports ? Parfois, cela n'a rien à voir avec l'hymen. C'est peut-être dû à un manque de lubrification et de détente de ton vagin. Normalement, avec l'excitation, les parois du vagin s'humidifient, ce qui facilite la pénétration.

Beaucoup de choses peuvent expliquer un manque de lubrification : la peur, la nervosité, la gêne... ou encore l'absence d'excitation et donc d'envie de faire l'amour. Si tu as trop mal, mieux vaut arrêter pour recommencer quand tu te sentiras prête. Si tu as des questions, n'hésite pas à consulter un médecin ou un gynécologue.

Les garçons aussi peuvent ressentir de la douleur lors des rapports sexuels ou lors de la masturbation. Par exemple si le mouvement de va-et-vient est trop fort, tu peux avoir mal au niveau du frein. Dans ce cas, vas-y plus doucement.



LA MAJORITÉ SEXUELLE, C'EST QUOI ?

En Belgique, la loi dit que tu peux avoir des rapports sexuels (hétéros ou homos) à partir de 16 ans. On parle de majorité sexuelle.

Entre 16 et 18 ans, tu restes mineur soumis à l'autorité de tes parents, mais si tu as des relations sexuelles librement consenties (c'est-à-dire que toi et ton/ta partenaire avez désirées), vous n'êtes pas pénalement punissables. Tes parents gardent néanmoins un rôle de contrôle sur tes relations.

En dessous de 16 ans, les relations sexuelles sont interdites mais la loi prévoit quand même différentes nuances.

Si tu as entre 14 et 16 ans, on parle d'attentat à la pudeur. On considère que même s'il y a eu consentement de ta part, en tant que mineur, tu n'es pas assez mature pour pouvoir décider d'avoir une relation sexuelle à cet âge.

Si tu as moins de 14 ans, le rapport est considéré comme un viol (il faut que quelqu'un porte plainte pour que les poursuites soient engagées).

Toutes ces informations sont évidemment à nuancer en fonction de l'âge de ton/ta partenaire. Si tu te poses des questions, tu peux en discuter avec un professionnel d'un centre de planning familial.



LE SEXE, UNE MACHINE À PLAISIR ?

Quand on parle de sexualité, on parle aussi de plaisir et d'orgasme. La recherche du plaisir occupe une place importante dans le rapport sexuel, mais atteindre l'orgasme ne doit pas devenir une obsession !

Le plaisir ne se résume pas à l'orgasme.

Il est déjà présent depuis le début du câlin, depuis les premiers baisers et les premières caresses. On peut dire que l'orgasme, c'est le point culminant de la relation sexuelle, le plaisir des plaisirs. Comment l'atteindre ?

Il n'y a pas de mode d'emploi tout fait en matière de plaisir, chacun fonctionne à sa manière. Nous n'avons pas tous et toutes les mêmes zones érogènes. L'être humain n'est

pas doté d'un petit bouton qu'il suffit de presser pour déclencher l'orgasme !

Les zones érogènes sont des zones qui, lorsqu'elles sont stimulées (par des caresses, baisers...) provoquent du plaisir.

Les filles possèdent un organe qui ne sert qu'au plaisir. C'est **le clitoris** ! Avec ses 8000 terminaisons nerveuses, il fait partie des principales zones érogènes féminines. Chez les garçons, le gland est un endroit particulièrement sensible. Mais ce serait dommage de s'arrêter là. Chez les filles comme chez les garçons, de nombreuses parties du corps peuvent être érogènes (les seins, les testicules, l'anus...). Certaines sont d'ailleurs sous-estimées comme par exemple les oreilles ou le creux du genou. Découvrez-les ensemble...

DIFFÉRENT POUR TOUT LE MONDE ET DIFFÉRENT À CHAQUE FOIS

L'orgasme est un plaisir très intense qui peut survenir lors d'un rapport sexuel ou lors de la masturbation, chez les filles comme chez les garçons. Il s'accompagne généralement de manifestations physiques (tension musculaire, contraction du vagin, éjaculation...); de sensations comme des bourdonnements d'oreilles, une légèreté, une oppression dans la poitrine; d'euphorie; de chaleur; de bruits ou de gestes... Mais tout dépend d'une personne à l'autre. Quand elles font l'amour, certaines personnes sont très discrètes, presque silencieuses; d'autres crient ou arrachent les draps. Mais ce n'est pas parce qu'on fait du bruit que la jouissance est plus grande. Le plaisir ne se mesure pas par le volume sonore ! Il y a mille façons de jouir et l'orgasme n'est jamais le même. D'une fois à l'autre, il peut être violent, doux, profond, interminable, rapide... Ne t'attends donc pas à ce qu'il soit identique à chaque fois. D'un rapport à l'autre, ça peut changer.

L'ORGASME, PAS UNE OBLIGATION

Ne confonds pas le plaisir de faire l'amour avec l'orgasme. Ce n'est pas parce que tu ne l'atteins pas que le reste du plaisir que tu as ressenti ne compte pas. La pénétration vaginale n'est pas non plus l'unique façon d'avoir du plaisir. Beaucoup de filles ont d'ailleurs leurs premiers orgasmes par la stimulation de leur clitoris. Le plaisir, c'est la conjugaison de plein de choses (caresses, baisers, mots doux, gestes...), la pénétration n'est qu'une possibilité parmi d'autres. Il est rare que tu aies un orgasme lors des premiers rapports sexuels. Il faut du temps pour apprendre à découvrir son corps, mais aussi celui de ton/ta partenaire.

Autre chose utile à savoir pour ne pas te faire de fausses idées : être amoureux ne suffit pas à atteindre l'orgasme, et ce n'est pas parce que tu as eu peu de plaisir que tu n'aimes pas ton/ta partenaire.

Tu as du mal à ressentir du plaisir ?

C'est peut-être parce que...

- ★ Tout a été trop vite (dans ce cas, mieux vaut en parler ensemble pour voir ce qui n'a pas fonctionné);
- ★ Tu es sous pression, tu veux absolument atteindre l'orgasme (l'orgasme doit-il absolument être atteint ? Un rapport sexuel peut-être très fort et très beau sans lui);
- ★ Ton petit ami ou ta petite amie, même si tu l'aimes, te semble encore un peu étranger(ère) et tu as du mal à te laisser aller;
- ★ Vous faites l'amour chez tes parents et tu as peur qu'on te surprenne.

Bien connaître son corps, mais aussi celui de l'autre, ça prend du temps. Ne te décourage pas trop vite et ne te frustre pas si les choses ne se passent pas comme tu le veux dès le début. Prenez votre temps et laissez-vous aller au plaisir de la découverte des corps.

* LA RÈGLE

**Le sexe, le plaisir, l'orgasme...
Oui mais pas à n'importe quel prix !**

Il est indispensable et même vital de faire l'amour sans risque, c'est à dire en évitant d'attraper une infection sexuellement transmissible (IST) ou d'être enceinte si tu n'en as pas envie. Pour te protéger des deux, tu dois mettre une capote (un préservatif) et utiliser un contraceptif (pilule, anneau, patch...). Bien entendu, pas besoin de contraceptif pour les relations homos.

**Vivre ta sexualité en toute sécurité
avec la règle des 2C :**

Capote & Contraception

DES

2C

Capote +
Contraception

LA CAPOTE (PRÉSERVATIF)

POURQUOI UTILISER UN PRÉSERVATIF ?

Le préservatif retient le sperme, qui ne pourra donc pas entrer en contact avec le vagin, la bouche ou l'anus. Il constitue une barrière entre les muqueuses des deux partenaires et empêche la transmission d'infections et la rencontre entre le sperme et l'ovule. Il se présente sous la forme d'un étui en latex, avec ou sans réservoir. Le préservatif protège des IST et des grossesses non désirées. Il est efficace à condition d'être bien utilisé !

UTILE

Pense à t'entraîner à le mettre. Tu peux faire ça seul(e) ou alors à deux, cela peut être un jeu amusant et tendre. Ça rendra le geste plus facile au moment de faire l'amour. Au moment du rapport, l'idéal est que le préservatif soit à portée de main (ça vaut pour les garçons et les filles). Tu peux le mettre dans ton sac, ton portefeuille, ton porte-monnaie, ta trousse de toilette, sur ta table de nuit. Attention, il peut s'abîmer s'il est mal conservé (s'il reste au soleil ou sur un radiateur par exemple ou encore s'il est dans ta poche coincé avec tes clés).

LEQUEL ?

Choisis de préférence un préservatif lubrifié avec réservoir, portant le sigle CE. Contrôle la date de péremption (elle se trouve sur l'emballage). Il existe aussi des préservatifs réservés à la pénétration anale (pénétration dans l'anus).

BON À SAVOIR :

S'il y a eu pénétration anale, pour des raisons d'hygiène, il faut changer de préservatif avant une pénétration vaginale ou une fellation (même s'il n'y a pas eu éjaculation ou qu'il n'est pas déchiré).

LE METTRE À TEMPS

C'est-à-dire avant qu'il ne soit trop tard, avant de perdre la tête. Tu dois le mettre quand le pénis est en érection avant la pénétration ou avant la fellation (caresses du sexe avec la bouche). Si tu le mets trop tard, il peut y avoir du sperme qui s'écoule avant l'éjaculation. Ce liquide peut entraîner une grossesse ou véhiculer des IST.



COMMENT LE METTRE ?

Ouvre l'emballage avec précaution (fais attention à ne pas l'abîmer avec tes ongles ou une bague). Pince le petit réservoir entre deux doigts pour en chasser l'air. Pose le préservatif sur l'extrémité du pénis en érection. Déroule doucement le préservatif sur le pénis. Attention, si tu utilises un corps gras (crème, vaseline), le préservatif pourrait être fragilisé. Seuls les lubrifiants **à base d'eau** peuvent être utilisés (vérifie sur l'emballage).

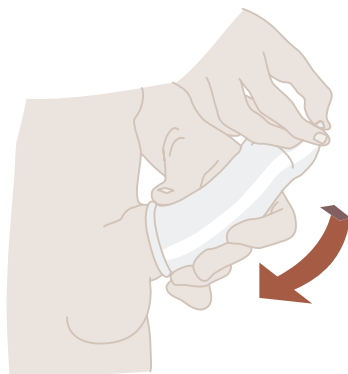
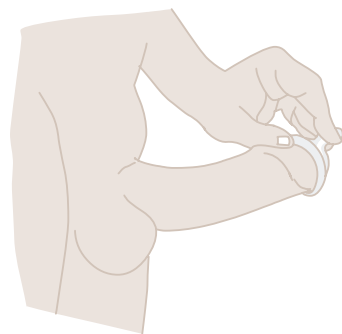
ET POUR L'ENLEVER ?

Le garçon doit rapidement se retirer après avoir éjaculé, avant que l'érection ne retombe, en tenant bien le préservatif à la base du sexe. Cela évite qu'il glisse et que le sperme s'en échappe. Une fois utilisé, jette le préservatif à la poubelle (pas dans les WC) après l'avoir fermé en faisant un nœud.

Le savais-tu ? Il existe des préservatifs masculins, mais aussi des préservatifs féminins ! Le préservatif féminin peut être inséré dans le vagin jusqu'à huit heures avant le rapport sexuel. Comme le préservatif masculin, il est à usage unique.

OÙ EN ACHETER ?

Pas besoin d'aller chez un gynéco pour obtenir des préservatifs. Tu peux en acheter dans les magasins (comme les supermarchés, par exemple), dans les toilettes des bars, dans les pharmacies (sans ordonnance) ou encore dans les centres de planning. Pour un faible prix, tu peux acheter des Safe-box (31 préservatifs pour 5 €) sur le site **www.ifeelgood.be** ou auprès d'un centre de planning familial des FPS (pour trouver l'adresse la plus proche de chez toi va sur **www.planningsfps.be**).



PAS AUSSI FACILE À UTILISER QUE ÇA EN A L'AIR !

Se protéger, ce n'est pas toujours gagné d'avance, car une relation sexuelle n'est pas toujours calculée, c'est spontané. Et le préservatif peut être interprété comme un signe de méfiance. Or, ça n'a rien à voir avec le manque de confiance ; c'est une question de protection et de responsabilité mutuelles. En parler ou le sortir n'est pas toujours facile. Mais il n'y a pas 36 mille façons de se protéger des IST, il n'y en a qu'une : le préservatif. Ça implique d'oser en parler ou de le sortir au moment venu. Si tu sens que ton/ta partenaire évite le sujet, tiens bon. C'est ta tranquillité intérieure et future qui en dépend ! C'est de ta santé dont il est question !

UN PROBLÈME ?

CONSULTE AU PLUS VITE UN MÉDECIN.

Si le préservatif se déchire ou glisse dans le vagin ou dans l'anus, il existe un risque de grossesse et/ou de transmission d'IST. Le risque est le même que si tu ne t'étais pas protégé(e). Prends au plus vite contact avec ton médecin, ton gynécologue, un centre de dépistage ou un centre de planning familial. Ton/ta partenaire devrait agir de la même façon. Pourquoi ne pas faire les démarches à deux ?

LA CAPOTE, JUSQUE QUAND ?

Si tu es dans une relation stable, que vous êtes tous les deux fidèles et que vous avez fait un dépistage (et que les résultats sont bons), vous pouvez décider de ne plus mettre de capote. Attention dès lors de bien utiliser un contraceptif, sinon vous risquez une grossesse non désirée. Quand faut-il recommencer à utiliser une capote ? Si tu as oublié ton contraceptif, que tu penses avoir contracté une IST ou que tu changes de partenaire.

LA CONTRACEPTION

La contraception te permet d'éviter une grossesse non désirée, mais elle ne te protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST). Seul le préservatif t'en protège. Il existe différentes sortes de contraceptifs, le tout est de trouver celui qui te convient le mieux. Mais on ne choisit pas sa contraception comme on choisit une boîte de céréales dans un supermarché. Tu dois en discuter avec ton gynécologue ou ton médecin.

Ensemble, vous verrez ce qui te conviendra le mieux. Si tu ne veux pas aller voir ton médecin de famille, n'hésite pas à te rendre dans un centre de planning familial. Ce n'est pas cher et ça reste confidentiel.

Ta Contraception remboursée jusqu'à 40 €/an !

Cet avantage est réservé aux membres de la Mutualité Socialiste - Solidaris en ordre de cotisation complémentaire.

Infos : www.solidaris.be - www.mutsoc.be

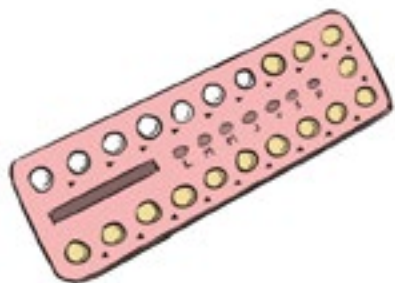
Vrai ou Faux ?

- 1 / Il ne peut rien m'arriver si je fais rarement l'amour.
- 2 / Une fille qui prend la pilule ou qui a des préservatifs dans son sac (ou dans sa poche) est une fille facile.
- 3 / Parler de préservatif avant de faire l'amour, ça gâche tout!
- 4 / Pas la peine de se protéger la première fois!
- 5 / Une fille ne peut pas tomber enceinte pendant qu'elle a ses règles.
- 6 / Le préservatif féminin peut être inséré plusieurs heures avant le rapport sexuel.
- 7 / Quand le pénis n'est pas introduit entièrement, on ne risque rien.

Réponses

- 1 / **Faux!** Un seul rapport sexuel peut suffire pour être enceinte et/ou contracter une IST.
- 2 / **Faux!** C'est une fille prudente qui se protège, se respecte et protège aussi son partenaire.
- 3 / **Faux!** La peur d'être enceinte ou d'être contaminée(e) par une IST gâche mille fois plus le plaisir.
- 4 / **Faux!** Une fille peut tout à fait tomber enceinte la première fois. Et puis, ce n'est pas parce que c'est la première fois que tu es protégé(e) des IST.
- 5 / **Faux!** Certaines filles, qui ont un cycle irrégulier et très court, peuvent ovuler pendant les règles.
- 6 / **Vrai!** Il peut être inséré jusqu'à 8 heures avant le rapport sexuel.
- 7 / **Faux!** Il suffit qu'il soit un peu introduit dans le vagin pour qu'il y ait un risque de tomber enceinte ou de contracter une IST même avant éjaculation. C'est également valable pour la pénétration anale (sauf qu'il n'y a pas de risque de grossesse).

LA PILULE CONTRACEPTIVE



Il existe différents types de pilules contraceptives, ton médecin te prescrira celle qui te convient le mieux. C'est un moyen de contraception fiable, à condition de ne pas l'oublier! Elle se présente généralement par plaquettes de 21 comprimés à avaler. La pilule contient des hormones qui empêchent l'ovulation.

Comment l'utiliser?

Chaque jour, tu avales un comprimé à la même heure pendant 21 jours. Tu fais ensuite une pause de 7 jours durant lesquels tes règles arrivent. Une fois les 7 jours passés, tu recommences une nouvelle plaquette, même si tes règles ne sont pas terminées. Si tu ne veux pas arrêter ta pilule durant 7 jours, il existe aussi des plaquettes qui contiennent 28 comprimés. Demande conseil à ton médecin.

Es-tu protégée durant les 7 jours d'arrêt?

Oui, à condition de recommencer la nouvelle plaquette au bon moment (juste après tes 7 jours sans pilule).

Tu crains de prendre du poids?

Rassure-toi, la pilule ne fait généralement pas grossir. Si c'est le cas, c'est qu'elle ne te convient peut-être pas.

Tu as oublié ta pilule?
Pour la plupart des pilules, tu as **un délai de 12 h** (à partir de l'heure à laquelle tu prends habituellement ta pilule) pour la prendre. Attention, si tu prends une pilule mini-dosée, l'oubli ne doit pas dépasser **3 h** (lis bien la notice). Si tu dépasses le délai, tu risques de ne plus être protégée. Continue ta plaquette normalement et utilise un préservatif jusqu'à la plaquette suivante.

Où te la procurer?

En pharmacie, sur prescription médicale. Pour savoir quelle pilule prendre et obtenir une prescription, tu dois prendre rendez-vous auprès de ton médecin, de ton gynécologue ou auprès d'un centre de planning familial.

Bon à savoir

La pilule la plus efficace n'est pas celle qui coûte le plus cher, qui a un nom attirant ou qui a un emballage sympa.

Pas malin

Une pilule n'en vaut pas une autre. N'échange pas ta pilule avec celle d'une copine, tu ne seras plus correctement protégée.

Attention, certains médicaments (comme les antibiotiques) peuvent diminuer l'effet de la pilule contraceptive. Discutes-en avec ton médecin.

En cas de vomissement ou en cas de forte diarrhée dans les 2 ou 3 heures qui suivent la prise de pilule, il faut prendre une nouvelle pilule. L'idéal est de garder une plaquette de secours pour ce genre de situation.

LE PATCH CONTRACEPTIF



Il ressemble à un timbre que l'on colle sur la peau. Il diffuse en continu des hormones.

Comment l'utiliser?

Tu peux le coller sur tes fesses, ton abdomen, la face extérieure de ton bras ou la partie supérieure de ton corps (pas sur tes seins). Tu dois changer d'endroit chaque semaine. S'il est bien collé sur la peau, il n'y a aucun risque que tu le perdes, même en prenant ta douche ou en faisant du sport.

Combien de temps est-il efficace?

Tu le colles le 1^{er} jour de ton cycle et il est actif durant 7 jours. Pour couvrir les 21 jours de ton cycle, tu as donc besoin de 3 patches. Tu n'en mets pas durant la 4^{ème} semaine qui correspond à celle de tes règles. Puis tu recommences.

Où te le procurer?

En pharmacie sur prescription médicale (auprès de ton médecin, gynécologue ou dans un centre planning familial).

L'ANNEAU VAGINAL



C'est un petit anneau en plastique transparent et souple qu'on insère dans le vagin. Il libère des hormones dans le sang.

Comment l'utiliser?

C'est un peu comme un tampon. L'anneau se glisse dans le vagin le 1^{er} jour de ton cycle pour une durée de 3 semaines consécutives. Ensuite, tu l'enlèves durant 7 jours (période de tes règles) et puis, tu remets un nouvel anneau.

Tu ressens une gêne lors des rapports sexuels?

En général, ton partenaire et toi ne sentirez pas l'anneau car il est très souple. Mais s'il dérange, sache qu'il peut être retiré maximum 3 heures (sans que tu ne courres de risques). N'oublie surtout pas de le replacer!

Tu veux mettre un tampon?

Tu peux en utiliser en même temps qu'un anneau.

Où te le procurer?

En pharmacie sur prescription médicale (auprès de ton médecin, gynécologue ou dans un centre planning familial).

LE STÉRILET



Il se présente sous la forme d'un T. C'est le médecin qui le place dans l'utérus et le retire.

Lequel?

Il en existe différents modèles, regroupés en deux catégories : les stérilets hormonaux et les stérilets en cuivre.

Comment l'utiliser?

Le stérilet est placé pour plusieurs années (jusqu'à 5 ans). Une visite gynécologique annuelle est tout de même nécessaire. Habituellement, le stérilet est plutôt utilisé chez les femmes ayant déjà eu des enfants. Mais le stérilet hormonal peut convenir aux jeunes filles. N'hésite pas à en discuter avec ton gynéco ou ton médecin.

LA PIQÛRE TRIMESTRIELLE

Aussi appelé «pilule par injection», ce moyen de contraception n'est pas très connu. L'injection doit être effectuée par ton médecin ou ton gynécologue tous les trois mois.

L'IMPLANT CONTRACEPTIF

C'est un bâtonnet flexible de la taille d'une allumette placé sous la peau du bras et qui délivre en continu de faibles doses d'hormones.

Comment l'utiliser?

Il doit être placé et retiré par un médecin après une anesthésie locale. Il te protège durant une période de trois ans maximum. Une visite gynécologique annuelle est tout de même nécessaire.

Comment ça marche?

L'implant contraceptif est invisible mais peut être localisé avec le doigt. Il libère quotidiennement une très faible dose d'hormones contraceptives qui empêchent l'ovulation.

Où te le procurer?

On peut se le procurer en pharmacie, sur prescription du médecin ou du gynécologue, ou via un centre de planning.

PLUS D'INFOS...

www.planningsfps.be

www.ifeelgood.be

www.loveattitude.be

NE CONFONDS PAS PILULE CONTRACEPTIVE, PILULE ABORTIVE ET PILULE DU LENDEMAIN!

La **pilule contraceptive** est un moyen de contraception régulier que tu prends tous les jours (sauf durant les 7 jours de tes règles). Prise correctement, elle te protège des grossesses non désirées.

La **pilule du lendemain** n'est pas un moyen de contraception. Elle peut être prise en cas d'oubli de pilule, de préservatif déchiré ou de rapport non protégé. C'est une roue de secours, un joker! Si tu la prends dans les 3 jours (72 h) après le rapport non protégé, elle permet dans la plupart des cas (mais pas toujours) d'éviter une grossesse. Plus tôt tu prends la pilule du lendemain, mieux c'est car son efficacité diminue avec les heures. Tu peux te la procurer sans ordonnance dans les pharmacies et gratuitement dans les centres de planning familial de la Région Wallonne et à Bruxelles.

La **pilule abortive** permet d'interrompre une grossesse déjà en cours. Elle est délivrée par ton médecin lors d'un avortement. Pour en savoir plus, rends-toi à la page 51.

Quel calendrier dois-je suivre pour ma contraception ?

Semaine 1	01	02	03	04	05	06	07
Semaine 2	08	09	10	11	12	13	14
Semaine 3	15	16	17	18	19	20	21
Semaine 4 (règles)	22	23	24	25	26	27	28

Et puis ça recommence...

Ce schéma représente le cycle menstruel. Il s'étale sur 4 semaines, ou 28 jours. En fonction de ta contraception, tu suis un calendrier différent.

Comme tu le vois, il faut prendre la pilule tous les jours;

Changer de patch toutes les semaines;

Changer d'anneau une fois par mois.

Quelle que soit ta contraception, tu l'arrêtes pendant une semaine.



LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont les infections, les maladies qui se transmettent par les relations sexuelles, même s'il n'y a pas eu de pénétration et même s'il n'y a pas eu d'éjaculation. Elles peuvent toucher hommes, femmes, hétérosexuel(le)s, homosexuel(le)s, bisexuel(le)s, les jeunes et les moins jeunes... bref toute personne qui ne se protège pas.

TRANSMISSION

Les IST peuvent être provoquées par des virus (VIH, Herpès...), des bactéries (syphilis, chlamydia) ou des champignons (mycoses). La contamination peut avoir lieu lors de la pénétration anale ou vaginale, du cunnilingus*, de l'anulingus*, de fellations* ou encore lors des caresses sexuelles avec le sexe, la main. Certaines infections peuvent aussi se transmettre de la mère à l'enfant lors de l'accouchement ou par le contact du sang infecté, par l'échange de seringues usagées, par le contact de peau à peau lorsque tu as des plaies, ou encore par la salive (uniquement pour l'hépatite B).

COMMENT S'EN PROTÉGER ?

Tu peux te protéger en utilisant : le préservatif masculin ou le préservatif féminin (à ne pas utiliser en même temps), la digue dentaire* pour les rapports sexuels buccaux (avec la bouche) ou encore le vaccin pour l'hépatite B et le papillomavirus.

TU PENSES AVOIR UNE IST ?

Les signaux d'alarme sont multiples, mais parfois ils peuvent aussi être invisibles. C'est pourquoi après une prise de risque ou au début d'une nouvelle relation, il est important de faire un dépistage. Lorsqu'ils sont présents, les signaux d'alarme peuvent être :

- * Des démangeaisons au niveau des parties génitales ou de l'anus
- * Des sensations de brûlure au niveau des parties génitales ou de l'anus
- * Des écoulements inhabituels par le pénis, le vagin ou l'anus
- * De la fièvre
- * Des rougeurs, cloques ou verrues sur les parties génitales, au niveau de l'anus ou sur le corps
- * Des saignements en dehors des règles
- * Des douleurs dans le bas ventre
- * Des douleurs quand tu urines
- * Des ganglions enflés dans la région de l'aîne (pli entre le bas du ventre et le haut de la cuisse)

Rassure-toi, ce n'est pas parce que tu as certains de ces symptômes que tu as attrapé une maladie grave et incurable, mais ils doivent t'encourager à consulter un médecin. Plus tôt l'IST est dépistée, mieux elle sera traitée.

UN DOUTE ?

Si tu as un doute (parce que tu observes des symptômes, que tu as eu un rapport non protégé, que tu as été confronté(e) à une situation à risque...), tu peux te rendre seul(e) ou accompagné(e), le plus rapidement possible :

- * Dans un centre de planning familial. Pour connaître l'adresse du centre le plus proche de chez toi, rends-toi sur : www.loveattitude.be
- * Chez ton médecin traitant ou dans un hôpital
- * Dans un centre de dépistage anonyme et gratuit (pour le VIH)
- * Dans une maison médicale
- * Dans un centre de référence SIDA

Tu peux demander de dépister une ou plusieurs IST au cours d'un seul test (généralement une prise de sang et/ou un frottis*). L'argent ne doit pas être un frein pour venir faire un dépistage. N'hésite pas à en parler à la personne que tu consulteras, des solutions sont envisageables.

Bon à savoir : le bouton de fièvre (aussi appelé herpès labial) peut causer un herpès génital dans le cas de rapports sexuels oraux.

Pour en savoir plus, n'hésite pas à consulter la brochure

« Les IST Mieux vaut s'en passer que se les passer... »

Tu peux la télécharger et/ou la commander sur le site :

www.planningsfps.be
(onglet brochures)

PARTENAIRE...

Si tu as un doute et/ou que tu ressens des symptômes, consulte au plus vite ton médecin ou ton gynécologue. Le mieux, si c'est possible, c'est d'y aller avec ton/ta partenaire. Il est important de le/la mettre au plus vite au courant. Ton médecin, ton gynécologue, les professionnels des centres de planning familial et ceux des centres de dépistage sont soumis au **secret professionnel** (ce qui se dit lors de la consultation reste entre toi et le professionnel de la santé). Même si tu es mineur(e), tes demandes seront traitées en toute confidentialité.

Les IST les plus connues :

Chlamydia, Virus du SIDA ou VIH, Syphilis, Gonorrhée, Papillomavirus, Hépatite B, Herpès génital

POUR T'INFORMER SUR LE LIEU DE DÉPISTAGE (IST ET SIDA) LE PLUS PROCHE DE CHEZ TOI, CONTACTE LA PLATE-FORME
PRÉVENTION SIDA

02/733 72 99

INFO@PREVENTIONSIDA.ORG

HTTP://WWW.PREVENTIONSIDA.ORG

Les papillomavirus humains (HPV) forment une classe de virus qui provoquent des condylomes (verrues) au niveau des organes sexuels et de l'anus et, plus rarement, le cancer du col de l'utérus. Ce virus se transmet chez l'homme et la femme par les rapports sexuels et par les attouchements (les caresses). Actuellement, il existe des vaccins qui protègent les jeunes filles contre certains HPV responsables du cancer du col de l'utérus (mais pas tous). Le dépistage par frottis* reste donc indispensable.



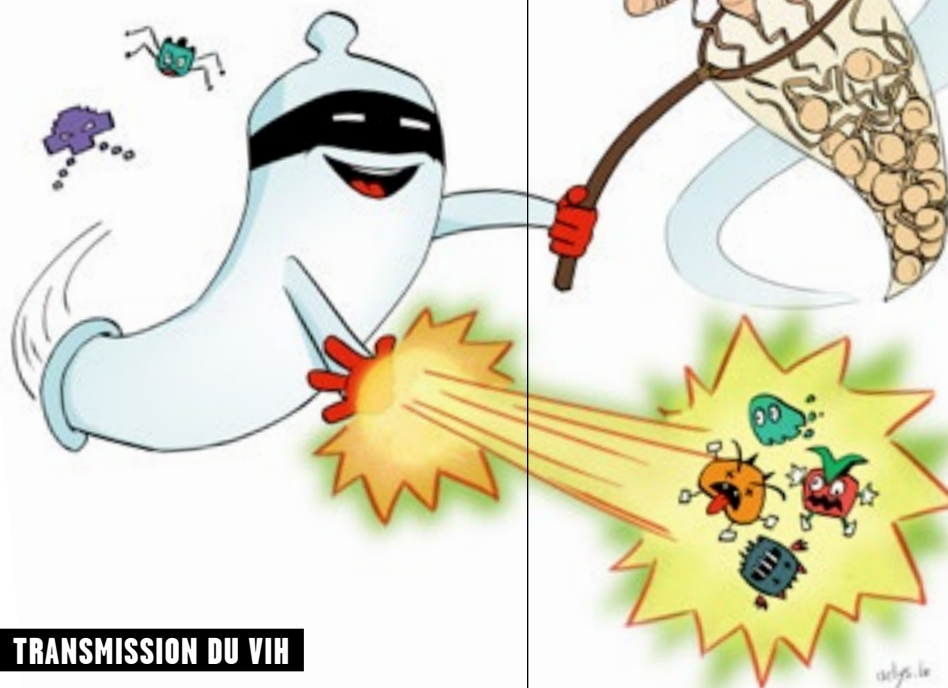
LE VIRUS DU SIDA OU VIH

Le SIDA est l'une des plus graves IST car on n'en guérit pas. On peut le soigner mais ce n'est pas pour cette raison qu'il ne faut pas s'en protéger et le craindre. Le SIDA continue de tuer. Des progrès ont été réalisés au niveau des traitements mais ceux-ci restent lourds, avec des effets secondaires pénibles. Ça implique également de se soigner tout au long de sa vie.

C'EST QUOI LE SIDA ?

S = Syndrome
I&D = Immuno-Déficiência
A = Acquis

Le grand responsable du SIDA, c'est un virus : le VIH (Virus de l'Immuno-Déficiência Humaine). Une fois dans le corps, il s'attaque au système immunitaire qui ne peut plus faire son travail, à savoir te protéger des agressions provenant de l'extérieur (bactéries, virus, champignons, parasites divers). Le corps va s'affaiblir de plus en plus, laissant ainsi la voie libre à une série de maladies. C'est à ce moment que la personne est déclarée malade du SIDA.



TRANSMISSION DU VIH

LORS DE RELATIONS SEXUELLES

Il faut que du sang, du sperme ou des sécrétions sexuelles d'une personne infectée pénètrent dans l'organisme d'une autre personne.

Le VIH peut donc se transmettre :

- Lors de la pénétration vaginale ou anale sans protection, qu'il y ait ou non éjaculation ;
- Lors d'une fellation* ou d'un cunnilingus* (caresses buccales du sexe) ;
- Quand du sperme, des sécrétions vaginales ou du sang est parvenu dans la bouche.

LES AUTRES MODES DE TRANSMISSION

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

- L'échange de seringues usagées ;
- La transmission de la mère séropositive au bébé pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement ;
- Les transfusions sanguines non contrôlées correctement. Ce risque est presque nul dans les pays occidentaux grâce à des mesures de sécurité sévères.

FAIRE UN TEST ?

Le test (une simple prise de sang) permet d'établir la présence ou non des anticorps produits par le corps pour se défendre contre le virus VIH. Ces anticorps sont produits progressivement, et il en faut une certaine quantité avant de pouvoir les détecter dans le sang. C'est pourquoi le test se pratique **trois mois après la prise de risque** (c'est-à-dire trois mois après le rapport non protégé). Tu devras ensuite attendre en moyenne une semaine pour connaître les résultats.

La période d'attente entre la relation sexuelle et le test de dépistage VIH, ainsi qu'entre le test de dépistage et les résultats de celui-ci, peut être angoissante et difficile à gérer seul(e). Tu peux trouver de l'aide auprès de ton entourage, ou te tourner vers des professionnels (centres de planning familial, centres de prévention SIDA spécialisés...) qui te soutiendront tout au long de ce passage et t'aideront à t'armer pour la suite si besoin.

TU NE PEUX PAS ÊTRE CONTAMINÉ(E) PAR :

les poignées de mains, les enlacements, les baisers, les caresses, les massages, la salive, les éternuements, les planches de WC, les moustiques... ni en buvant dans le même verre ou en partageant le même lit. Tu ne peux pas être contaminé(e) par des gestes du quotidien.

C'est du virus dont il faut se méfier et non des personnes !

C'est **FAUX** de croire que seuls les homosexuels et les toxicomanes peuvent être contaminés.

Tout le monde peut être exposé, peu importe l'âge, le sexe et l'orientation sexuelle.



GROSSESSE, UN DOUTE ?

Tu trouves que tes règles tardent à venir ? Ou ta petite amie t'a dit qu'elle avait du retard ? Vous avez eu un souci avec votre contraception (capote déchirée, pilule oubliée ou rapports non protégés...) ? Avant de paniquer ou de se réjouir, il faut éclaircir la situation et faire rapidement un test de grossesse.

Il s'achète en pharmacie et en grande surface (entre 10 et 30€). Il peut soit se faire seule, soit auprès d'un médecin ou d'un gynécologue. Tu peux aussi te rendre dans un centre de planning familial et faire le test (à partir de 3€). Il suffit d'uriner sur le testeur afin de détecter si l'urine contient les hormones spécifiques à la grossesse. Pour que le résultat soit fiable, il faut soit attendre 15

jours après le rapport non protégé pour faire le test, soit qu'il y ait un retard de règles. Une autre option, tout aussi fiable, c'est la prise de sang. Ici aussi, il faut attendre 15 jours après le rapport non protégé, ou avoir un retard de règles.

N'oublie pas que dans les 72h qui suivent le rapport non protégé, la fille peut prendre la pilule du lendemain!

Elle permet dans la plupart des cas (mais pas toujours) d'éviter une grossesse. C'est une contraception d'urgence, un joker.

Plus d'infos sur le site

www.planningsfps.be



LE TEST EST POSITIF ?

Que tu sois seule ou en couple, chacun de vous doit se poser certaines questions. Que signifie une grossesse ? Que signifie un avortement (aussi appelé IVG : Interruption Volontaire de Grossesse) ? Quelles seront les conséquences de ton/votre choix sur votre avenir et sur la scolarité de chacun ?

Le risque de maternité et de paternité est un risque partagé par les deux personnes qui ont eu des rapports sexuels ensemble.

Face à une grossesse, chacun peut réagir de façon différente. Etre enceinte alors qu'on ne l'a pas voulu est un événement complexe, qui te/vous met face à une toute autre réalité, une nouvelle façon d'appréhender l'avenir. Ce n'est pas du gâteau. Parles-en avec quelqu'un de confiance (amis, parents...).

Vous pouvez aussi aller dans un centre de planning familial. Une rencontre avec des personnes neutres (c'est-à-dire absolument pas impliquées affectivement dans ta vie) peut vous aider à y voir plus clair.

Etre enceinte signifie que l'ovule (libéré par l'ovaire à chaque cycle, environ 10 à 14 jours avant les règles) a été fécondé par un spermatozoïde. L'ovule fécondé va alors descendre doucement vers l'utérus, s'y accrocher et y faire son nid. Etre enceinte peut signifier qu'il n'y a pas eu de protection (préservatif) ou de contraception... Chaque rapport non protégé peut déboucher sur une grossesse (ou une IST).

N'oublie pas la règle des 2 C !



L'AVORTEMENT, C'EST QUOI ?

Tu es enceinte et ce n'était pas désiré.

C'est un moment de ta vie qui peut être compliqué et qui t'obligera à prendre des décisions. Tu n'es pas obligée de décider seule, tu peux chercher du soutien auprès de ton entourage (famille, amis, partenaire...) et/ou auprès de ton médecin ou dans un centre de planning familial. Quoi qu'on te dise, la décision finale te revient.

Personne ne peut décider à ta place.

Plusieurs options s'offrent à toi. Si tu décides de poursuivre ta grossesse, tu peux chercher de l'aide auprès de ton médecin et du personnel de l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE). Si, pour diverses raisons, tu estimes ne pas être en mesure de poursuivre ta grossesse, tu peux également avorter.

A QUI S'ADRESSER ?

Si tu décides d'avorter, tu peux le faire jusqu'à 12 semaines de grossesse.

Tu dois donc consulter au plus vite un médecin ou un gynécologue qui te dira à qui t'adresser. Tu peux également te rendre directement dans un centre de planning familial qui pratique l'avortement (tous ne le pratiquent pas). Pour connaître l'adresse d'un centre près de chez toi, tu peux consulter les sites internet suivants :

www.planningsfps.be

www.loveattitude.be

Tu n'es pas obligée de faire ces démarches seule. Ton partenaire ou une personne proche de toi peut éventuellement t'accompagner tout au long de ces étapes.

LE PREMIER RENDEZ-VOUS

L'avortement ne se pratique pas lors de la première visite. Entre celle-ci et l'intervention, la loi belge exige **un délai de 6 jours**. Penses-y lorsque tu prends rendez-vous, d'autant que plusieurs rencontres sont parfois nécessaires avant de prendre une décision. Au cours de cette première visite, tu seras informée sur l'avortement en général (droits, aides, méthodes, déroulement...). C'est l'occasion aussi pour toi d'être écoutée. Cette première visite ne t'engage à rien.

Une fois que ta décision est prise, tu rencontreras le médecin du centre pour fixer une date pour l'avortement, en tenant évidemment compte des délais.

COMMENT SE DÉROULE L'IVG ?

L'intervention s'effectue de deux façons : soit par **aspiration**, soit par **médicament** (pilule abortive). La méthode par aspiration se déroule sous anesthésie locale ou sous anesthésie générale (dans ce cas, uniquement dans un hôpital), et consiste à introduire une sonde dans l'utérus et à en aspirer le contenu. En Belgique, cette méthode d'avortement doit se pratiquer dans les 12 semaines de grossesse.

La deuxième méthode, dite médicamenteuse, se fait en deux temps. Elle consiste dans un premier temps à prendre, en présence d'un médecin, des comprimés qui stoppent l'évolution de la grossesse. Dans un second temps, 48 heures plus tard, la femme prend un second médicament. Ce dernier déclenche les contractions de l'utérus qui se vide de son contenu (comme si tu avais des règles mais plus abondantes et un peu plus douloureuses). Cette méthode se pratique jusqu'à 7 semaines de grossesse. Elle convient aux femmes qui sont au courant de leur grossesse suffisamment tôt et qui savent très vite qu'elles veulent l'interrompre.

ET APRÈS ?

Tu peux rapidement reprendre l'école ou le travail, généralement dès le lendemain. Toutes les personnes qui ont eu recours à l'avortement doivent passer une visite de contrôle deux ou trois semaines après l'intervention. Cette visite permet au médecin de s'assurer que tout va bien pour toi physiquement mais aussi moralement.

TU AS MOINS DE 16 ANS ?

La loi ne spécifie aucune limite d'âge pour accéder à l'IVG et l'accord parental n'est pas demandé.

QUESTIONS D'ARGENT

L'argent (ou plutôt le manque d'argent) n'est jamais un obstacle dans les centres de planning familial. Un arrangement est toujours possible. Sache que l'intervention en centre de planning est quasi gratuite (+/- 3,50€), car elle est en grande partie prise en charge par l'assurance maladie-invalidité (dans la mesure où tu es en ordre de mutualité, il faut donc apporter des **vignettes**). Si ce n'est pas le cas, l'intervention coûte plus cher (le prix varie d'un centre à l'autre).

Lorsque l'IVG a lieu dans un hôpital, le coût varie en fonction d'une série de facteurs : le prix de la chambre, des services hospitaliers, les honoraires demandés par le médecin. Il vaut mieux se renseigner avant de s'y rendre.

UN ACTE SECRET

Tu peux compter sur une **confidentialité totale** par rapport à ta venue et à l'acte en lui-même. Tous les membres de l'équipe sont tenus au secret professionnel. Cela signifie par exemple que rien ne sera révélé à l'un de tes parents qui contacterait le centre de planning pour connaître les raisons de ta visite.

L'ACCUEIL DANS LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL

Dès l'accueil, tu bénéficies d'un soutien assuré par les professionnels des centres (psychologue, juriste, assistant(e) social(e)...). L'écoute y est sans jugement ; personne ne cherche à t'influencer dans un sens ou dans l'autre.

Si nécessaire, on t'aidera à clarifier ton choix. Tout est fait pour faciliter ce moment et t'éviter du stress inutile.

Les centres de planning familial

Les centres de planning familial sont des lieux d'accueil chaleureux, où tu peux venir chercher du soutien, une aide pour toutes les questions liées à la vie affective et sexuelle. Le mot d'ordre: **respect de ton intimité**. Pas de jugement sur les questions que tu te poses ou sur tes difficultés. Seulement la présence d'une équipe (médecin, gynécologue, psy, assistant(e) social(e), juriste) pour t'aider à trouver des réponses, à te sentir bien dans ta peau ou à te sortir d'une situation délicate.

L'EXAMEN GYNÉCOLOGIQUE

Qu'est-ce qu'on y fait?

Dépistage IST ou sida, test de grossesse, consultation psy, sociale et juridique, visite gynécologique et, dans certains centres, l'interruption volontaire de grossesse (IVG). Tu y recevras un accueil discret et confidentiel où tu pourras poser toutes tes questions (sur la contraception, la santé, la sexualité, tes relations avec les autres...).

Tous les professionnels des centres de planning familial sont tenus au **secret professionnel**, ce qui veut dire que tout ce que tu leur racontes reste entre eux et toi. Aucune information ne sera donnée à tes parents, amis, frères, sœurs, professeurs...

Tu n'as pas besoin de l'autorisation ou de la présence de tes parents pour venir en consultation. Les centres de planning familial ont l'habitude de recevoir des jeunes, filles et garçons!

Le savais-tu?

Un **gynécologue** est un médecin spécialisé dans l'étude du corps de la femme et de son appareil génital (ses organes sexuels). Et les garçons alors? Il existe des médecins spécialisés dans l'étude et le traitement du corps de l'homme et de son appareil génital, c'est **l'urologue**. Les garçons peuvent aussi se rendre dans un centre de planning pour poser leurs questions et/ou faire un dépistage. Quand aller chez un gynécologue?

Tu peux y aller pour plusieurs raisons:

- ★ Pour t'informer sur la contraception et éventuellement choisir celle qui te convient
- ★ Pour t'informer sur les IST
- ★ Pour faire un dépistage
- ★ Quand quelque chose ne va pas (démangeaisons, douleurs, règles irrégulières ou douloureuses...)
- ★ Ou simplement si tu en ressens le besoin, pour poser des questions.

Aller chez le gynécologue la première fois, ça peut être un peu angoissant. Les filles redoutent parfois l'examen gynécologique. C'est pourquoi il est important que tu choisisses un médecin (homme ou femme) qui t'inspire confiance et avec qui tu te sens suffisamment décontractée pour parler d'intimité. Rien ne garantit que celui de ta maman ou de tes copines te convienne. Tu peux également te rendre dans un centre de planning familial. Les professionnels qui y travaillent sont habitués aux questions propres à l'adolescence et au bien-être des jeunes.

COMMENT SE PASSE UN EXAMEN GYNÉCOLOGIQUE ?

Le gynécologue ne fait pas toujours d'examen lors de ta première visite. Si tu préfères avoir un premier rendez-vous pour poser tes questions et juste le rencontrer, tu peux aussi.

Généralement, en début de consultation, le médecin va te poser une série de questions pour mieux te connaître: la date de tes premières règles, la manière dont elles se déroulent, tes antécédents (familiaux, médicaux...), les vaccinations... Après t'être déshabillée, le médecin note ton poids et ta taille, mesure ta tension artérielle et procède à une palpation des seins (pour vérifier s'il n'y a pas de kyste éventuel ou des petites boules suspectes).

Vient alors l'examen gynécologique proprement dit. Tu t'installes sur une chaise longue prévue à cet effet. Ton dos et ta tête sont allongés, tandis que tes pieds sont installés dans des étriers, genoux pliés et écartés. Pour certaines, c'est un moment qui peut entraîner de la gêne mais l'examen gynécologique est utile pour ta santé.

Ton médecin introduit alors un petit instrument en métal (le **spéculum**) dans ton vagin pour examiner les parois vaginales et l'utérus. Le spéculum est un peu froid et son contact peut être désagréable au début. A l'aide d'un bâtonnet, ton médecin prélève ensuite un échantillon de cellules de la muqueuse du col de l'utérus, c'est ce qu'on appelle le **frottis***. Ça ne fait pas mal, à peine un petit pincement.

Ce prélèvement sera analysé et donnera des informations sur ta production hormonale et l'équilibre de ta flore vaginale. Il permet aussi de découvrir les éventuelles anomalies au niveau des cellules et d'intervenir à temps en cas de problème. Le spéculum retiré, c'est le moment du toucher vaginal c'est-à-dire que ton médecin introduit son doigt dans ton vagin et pose l'autre sur ton bas ventre. De cette façon, il arrive à palper les positions de tes organes génitaux et à vérifier que tout est en place et normal. Cet examen n'est pas douloureux si tu es décontractée. D'où l'importance de choisir une personne en qui tu as confiance.

LA LISTE DES CENTRES

CPF Rosa des FPS du Brabant *

118-120, rue du Midi - 1000 Bruxelles
02/546 14 33 planningrosa@fmsb.be

Centre de Planning Familial Rosa Guilmot *

Rue Ferrer, 3 - 1480 Tubize
02/355 01 99 - Centre IVG
cecile.colin@mutsoc.be

CPF-FPS du Centre, Charleroi & de Soignies *

Rue Warocqué, 21 - 7100 La Louvière
064/22 88 40 - Centre IVG
cpf.lalouviere@solidaris.be

CPF-FPS du Centre, Charleroi & de Soignies *

Rue de Gosselies, 7 - 6183 - Trazegnies
071/45 87 91 - Centre IVG
cpf.trazegnies@solidaris.be

Antenne de Soignies *

Rempart du Vieux Cimetière, 15 - 7060 Soignies
067/22 03 35 CPF.Soignies@solidaris.be

CPF-FPS de Charleroi *

Rue D'orléans 34 - 6000 Charleroi
071/20 88 38 - Centre IVG
cpf.charleroi@solidaris.be

Centre Aurore Carlier *

Rue de cordes 8 - 7500 Tournai
069/84 23 46 - Centre IVG
centre@aurorecarlier.be

Antenne de Comines-Warneton *

Rue du Chemin de Fer, 10 - 7780 Comines-Warneton - 056/34 05 93
comines@aurorecarlier.be

CPF-FPS de Mons *

5, Bld Gendebien - 7000 Mons
068/84 84 58 - cpf.315@solidaris.be

CPF-FPS de Namur *

Rue de la Tour, 7- 5000 Namur
081/77 71 62
cpf.namur@solidaris.be

Antenne de Gembloux *

Avenue de la Station 97 - 5030 Gembloux
081/77 78 35 - cpf.namur@solidaris.be

Centre Willy Peers *

Boulevard du Nord, 19 - 5000 Namur
081/73 43 72 - Centre IVG
centrewillypeers.fps@mutsoc.be

CPF-FPS de Dinant *

Place Patenier, 9 - 5500 Dinant
081/77 78 30 - cpf.dinant@solidaris.be

CPF-FPS de Couvin *

Faubourg Saint-Germain 46 - 5660 Couvin
060/34 41 93 - cpf.couvin@solidaris.be

CPF-FPS Liège *

Rue des carmes, 17- 4000 Liège
04/223 13 73 - cpf.liege@solidaris.be

Espace M (Quartier Sainte-Margueritte)

29, rue des fontaines Roland - 4000 Liège
04/226 37 51 - espacem.liege@solidaris.be

CPF-FPS de Spa *

Rue du Waux-Hall, 17 - 4900 Spa
087/77 50 58 - cpf.spa@skynet.be

CPF-FPS de Verviers *

Rue Saucy, 14- 4800 Verviers
087/31 62 38 - Centre IVG
planningfamilialfps.verviers@mutsoc.be

CPF-FPS de Libramont *

Avenue Herbofin 30 - 6800 Libramont
061/23 08 10
cpf.libramont@mutsoc.be

CPF-FPS d'Arlon *

Rue de la Moselle, 1 - 6700 Arlon
063/23 22 43 - Centre IVG
cpf.arlon@mutsoc.be

Antenne d'Athus *

Rue du Prix Nobel, 2 - 6791 Athus
063/38 12 33 - cpf.athus@mutsoc.be

CPF-FPS *

Rue des Savoyards, 2
6900 Marche-en-Famenne
084/32 00 25 - cpf.marche@mutsoc.be

Pour finir...

Ça fait peut-être beaucoup d'informations en une fois. Si tu dois retenir une chose de tout ce qu'on vient de voir, c'est: fais tes propres choix en fonction de **TES envies**, de **TES désirs** et sois conscient(e) des conséquences! Prends le temps de vivre et de ressentir les choses, tu as encore toute la vie devant toi alors...

profites-en!

Les centres et antennes avec le symbole *
sont agréés par la Région Wallonne (décret du
18-07-1997) ou par la Région Bruxelloise (COCOM)

GLOSSAIRE

(*)

Anulingus

Pratique sexuelle mettant en contact la bouche avec l'anus.

Cunnilingus

Pratique sexuelle mettant en contact la bouche avec le vagin.

Digue dentaire

Morceau carré de latex qui permet de créer une barrière entre ta bouche et le sexe ou l'anus de ton/ta partenaire, pour te protéger des IST lors d'un cunnilingus ou d'un anulingus. La digue dentaire peut être achetée dans certaines pharmacies, dans certains sex-shop et parfois dans des centres de prévention, ou bien elle peut être fabriquée à l'aide d'un préservatif masculin. La digue dentaire doit être placée sur la vulve ou l'anus.

Erectile

Se dit d'un tissu, d'un organe capable de subir une érection (capable d'augmenter de volume et de se durcir suite à une accumulation de sang).

Fellation

Pratique sexuelle mettant en contact la bouche avec le pénis.

Frottis

Prélèvement médical (dans la bouche ou au niveau du sexe) d'un liquide ou de cellules de l'organisme en vue d'examens médicaux approfondis.

Hormones

Substances chimiques secrétées notamment par les ovaires chez les filles et par les testicules chez les garçons. Elles sont responsables des changements corporels au moment de l'adolescence.

Ovule

Cellule reproductrice femelle arrivée à maturité, apte à être fécondée.

Spermatozoïde

Cellule reproductrice mâle.

Cette brochure est la réédition de **A comme Ados** éditée en 2006. Elle a été réalisée conjointement par la Fédération des Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes, par Latitude Jeunes et par la Mutualité socialiste-Solidaris.

RÉDACTION :

Noémie Van Erps & Yasmine Thai

MISE EN PAGE & ILLUSTRATIONS :

Aélys Hasbun // www.aelys.be

EDITEUR RESPONSABLE :

Jean-Pascal Labille

Rue Saint-Jean 1/2
1000 Bruxelles

Numéro de dépôt légal : D/2012/1222/05

REMERCIEMENTS :

Céline Orban, Julie Gillet, Laura Dufey, Julia Laot, Xénia Maszowez, Benjamin Delfosse, Coline Maxence, Emmanuelle Zimer, Odile Noel, Valérie Fabri, Stéphanie Jassogne, Florimond & Christophe Van De Walle.

CETTE BROCHURE PEUT ÊTRE OBTENUE :

- Sur www.planningsfps.be ou au 02 515 04 01
- Sur www.ifeelgood.be
- Dans les centres de planning familial des FPS
- Dans votre mutualité
- Sur www.mutsoc.be ou www.solidaris.be

Une brochure de



La Mutualité Socialiste



et son réseau associatif et socio-sanitaire



Avec le soutien de

