

les filles

guide du corps féminin



Le développement sexuel peut commencer dès l'âge de 10 ans : les seins commencent à pousser, des poils apparaissent sur le pubis, sous les bras.

Tous les changements qui interviennent à cette période-là s'appellent **la puberté**. Ils se mettent en place sur plusieurs années. Toutes les filles ne se développent pas au même rythme. Certaines ont leurs premières règles à 10 ans, d'autres bien plus tard.

Je ne sais jamais quand mes règles vont arriver.

page 9

Mon copain dit que je suis frigide parce que je ne veux pas avoir de relations sexuelles.

page 12

C'est mal de se caresser ?

page 12

J'ai un retard de règles. Que faire ?

page 15

Je crois bien que je suis attirée par les filles.

page 12

J'ai des pertes blanches. Ai-je attrapé quelque chose ?

page 11

Est-ce que mon médecin risque de dire à mes parents que j'ai des relations sexuelles ?

page 13

Pourquoi j'ai des sautes d'humeur ?

page 8

Est-ce qu'on peut attraper une infection sexuellement transmissible en n'ayant fait l'amour qu'une fois ?

page 14

J'ai un sein plus petit que l'autre. Pourquoi ?

page 6

Je n'ai pas envie d'avoir des relations sexuelles. Suis-je normale ?

page 12

J'ai des grosses cuisses. Dois-je faire un régime ?

page 5

Mes règles sont très douloureuses.

page 9

J'ai des gros seins mais des petits tétons.

page 6



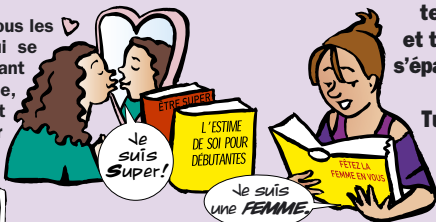
ÊTRE BIEN AVEC SOI MÊME

C'est bien plus important que de se poser des questions sur son poids ou son apparence.

Ma vie serait **PARFAITE** si seulement j'étais plus grande, plus mince, si je n'avais pas de lunettes, si j'avais une peau nette !

Ty crois vraiment ?

Avec tous les changements qui se produisent pendant l'adolescence, tu peux facilement devenir obsédée par **TON APPARENCE.**



Je suis Super!

Je suis une FEMME.

La plupart des femmes qui ont une alimentation équilibrée ne sont **ni trop grosses ni trop maigres.** Mais c'est bien difficile d'être satisfaite de son corps. C'est souvent toi le juge le plus sévère à ton sujet mais pas le plus objectif.

Si tu es grande et bien charpentée, tu pèses plus lourd que si tu es petite et menue. Tu risques de peser un peu plus juste avant tes règles.

Combien de femmes entretiennent avec la nourriture une relation difficile et coupable !

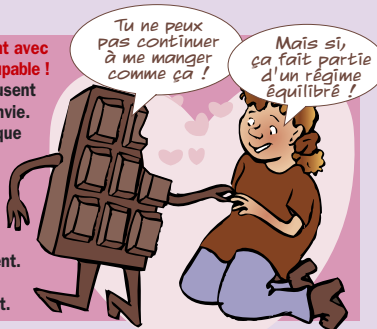
Elles comptent chaque calorie et se refusent des choses dont elles ont envie.

Plus tu te refuses régulièrement ce que tu aimes, plus tu te jetteras sur

les aliments « interdits » pour compenser.

Tu peux manger des chips, des gâteaux, des bonbons, du chocolat, si tu en consommes de temps en temps et si tu manges d'autres aliments qui équilibrent.

Si tu as besoin d'un en-cas entre les repas, choisis un fruit ou un yaourt.



Tu ne peux pas continuer à me manger comme ça !

Mais si, ça fait partie d'un régime équilibré !

Pour celles qui sont en surpoids

Si tu es en surpoids, c'est peut-être que tu absorbes plus d'énergie que tu n'en dépenses.

Fais régulièrement du sport ou des exercices.

Certaines filles mangent beaucoup et restent minces, d'autres grossissent au moindre

Les régimes miracles ne marchent pas, tu reprends plus de poids dès que tu les arrêtes. Tu as besoin de manger de manière saine et variée. N'oublie pas de manger des fruits frais et des légumes. C'est à toi de trouver ton équilibre alimentaire, ainsi tu pourras oublier les régimes amaigrissants.



Garde-toi du temps pour le petit déjeuner : tu as besoin d'énergie pour traverser la journée.

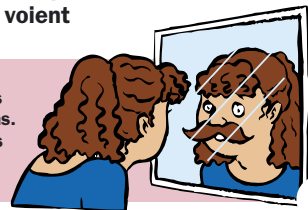
Tracassée par ce que tu manges ?

Un souci exagéré pour ton poids peut amener des problèmes de santé. Si tu sens que la préoccupation de la nourriture envahit ta vie, tu as besoin d'aide.

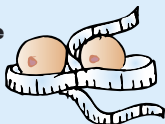


Toutes les femmes ont des POILS, même si certaines s'épilent. Des poils apparaissent d'abord sur la zone génitale, puis sous les aisselles, sur les jambes et parfois sur d'autres parties du corps. Les poils blonds se voient beaucoup moins que les poils bruns.

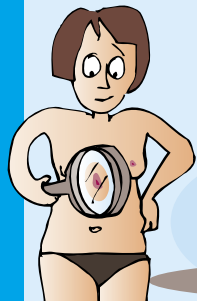
Certaines femmes choisissent de se raser ou de s'épiler pour enlever les poils des jambes et des aisselles. D'autres femmes ne le font pas. Certaines personnes trouvent les poils sous les bras très sexy... C'est une question de goût !



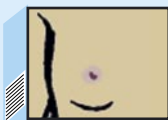
LES SEINS ont pris beaucoup d'importance dans notre société et bien des filles s'inquiètent parce que les leurs ne ressemblent pas aux images qu'elles voient autour d'elles.



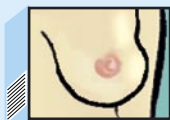
Parfois, **les seins** et **les mamelons** picotent ou démangent pendant leur développement. Mais cela s'arrête une fois qu'ils ont fini de se développer. Un sein peut grossir plus vite que l'autre ; cela finira par presque s'égaliser. Beaucoup de femmes gardent toute leur vie des seins de taille légèrement différente.



Les seins ont différentes formes, différentes tailles ; ils peuvent être plus ou moins fermes.



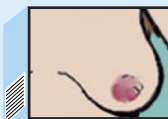
- petits



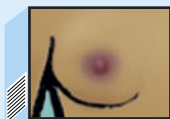
- ou gros



- mamelons vers le haut



- ou vers le bas



- foncés

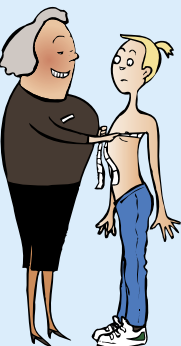


- ou clairs.

Toutes ces différences sont normales.

« C'est difficile d'en avoir trop, les garçons ne regardent plus que ça, c'est lourd à porter, on a envie de les cacher sous des grands tee-shirts ou en mettant les épaules en avant. C'est difficile de ne pas en avoir assez, difficile de se sentir vraiment une fille, on n'a parfois pas envie de se montrer à la plage. »

Mélanie, 16 ans



Si tu es complexée par tes seins, consulte un médecin, il pourra te conseiller et te proposer des solutions pour t'aider.

LES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES

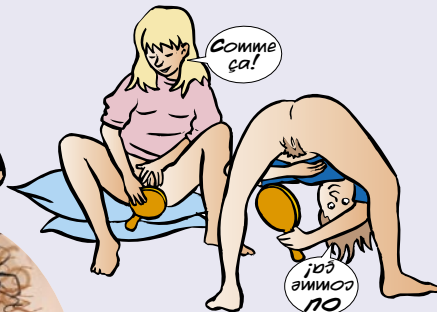
(VULVE) SONT DIFFÉRENTS D'UNE FEMME À L'AUTRE, TOUT COMME LES VISAGES.



Regardez avec un miroir...



Tout le monde est différent !



clitoris

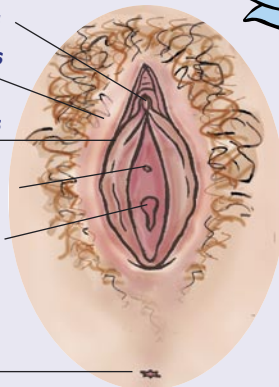
grandes lèvres

petites lèvres

urètre

vagin

anus

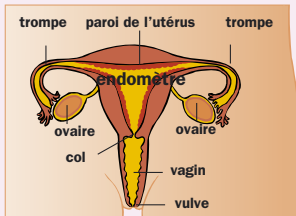


Les **grandes lèvres** recouvrent le **clitoris** et entourent le **vagin**. Elles sont plus ou moins épaisses, souvent recouvertes de poils au-dehors et de couleur plus foncée à l'intérieur. Quand la femme est excitée sexuellement, ses lèvres s'entrouvrent et révèlent l'entrée du vagin.

Les **petites lèvres** sont plus fines. Elles sont de couleur variable, allant du rose clair au brun foncé. Elles se rejoignent au-dessus d'une petite boule charnue appelée **clitoris**. Ce petit organe érectile est extrêmement sensible et peut donner du plaisir sexuel. Il arrive qu'une **grande lèvre** soit plus grande que l'autre, ou que les **petites lèvres** dépassent les **grandes lèvres**.

Tu as peut-être entendu parler de frottis du col de l'utérus. C'est un examen proposé aux femmes qui ont eu des rapports sexuels. Un frottis détecte les signes d'alerte avant que certaines infections sexuellement transmissibles (IST) ou un cancer du col ne se développent. Le frottis peut être un peu désagréable, mais ça ne fait pas mal et ça ne dure que quelques secondes.

Le **CYCLE MENSTRUEL** commence le premier jour des règles et se termine le premier jour des suivantes. La durée du cycle est variable : de 25 à 35 jours, en moyenne 28 jours.



Le cycle menstruel est contrôlé par des **hormones**. L'une d'elles, l'œstrogène, accompagne chaque mois le développement de 12 à 20 minuscules ovules, dans les ovaires.

Les hormones font grossir les **ovules** et épaississent la paroi de l'utérus. À chaque cycle, un ovule grossit plus que les autres et va dans la trompe qui relie l'ovaire à l'utérus.



Le moment où l'ovule sort de l'ovaire est appelé **OVULATION** ; il se produit environ 14 jours avant les règles. Les œstrogènes font sécréter aussi une glaire qui aide les spermatozoïdes à survivre plus longtemps. C'est autour de la période d'ovulation que tu as le **plus** de probabilités de te retrouver enceinte. Mais le moment de l'ovulation peut varier d'un mois à l'autre. À tout moment de ton cycle, une grossesse est possible.

Si tu as des relations sexuelles, utilise une méthode contraceptive.

Si l'ovule n'est pas fécondé, le taux d'hormones baisse. La chute brutale du taux d'hormones entraîne le détachement de l'endomètre (contenant de petits vaisseaux sanguins) de la paroi utérine, c'est donc du sang qui va s'évacuer par le vagin : les règles.

Les filles naissent avec environ 250 000 ovules dans chacun des deux ovaires !



Le sang des règles est souvent épais de couleur variable, brun rougeâtre. Il peut contenir des petits « grumeaux ». Il ne se met à sentir qu'au contact de l'air. C'est pourquoi tu dois changer de serviette ou de tampon très régulièrement.



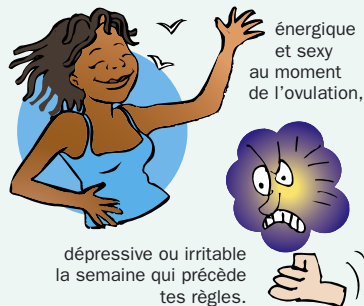
Au départ, la durée du cycle peut être très variable et il est difficile de prévoir la date de tes prochaines règles. Un bon conseil, chaque mois, note sur un carnet le jour de l'arrivée de tes règles.

Ton vagin est naturellement « autonettoyant » : aucun besoin d'utiliser des compresses parfumées, des vaporisateurs spéciaux ou des douches vaginales qui risquent de provoquer une irritation.

VIVRE AVEC SES RÈGLES

Tu auras tes règles bien des fois dans ta vie. Cela peut te prendre du temps pour t'y habituer. Mais les règles sont normales et font partie de la vie d'une femme.

Les variations de quantités d'hormones peuvent parfois affecter ton **humeur**. Tu peux te sentir :



énergique et sexy au moment de l'ovulation,

dépressive ou irritable la semaine qui précède tes règles.

Juste avant tes règles, il se peut que tes **seins** soient **dououreux** ou un **peu plus gros**, et que des **boutons** apparaissent sur ton visage.

Tu ne risques rien à avoir une activité physique pendant tes règles : tu peux courir, faire de la bicyclette. On peut vivre bien avec ses règles.



C'est à toi de décider si tu préfères utiliser des serviettes ou des tampons. Les deux se valent.

N'oublie pas de changer ton tampon régulièrement et vérifie bien que tu as enlevé le tampon usagé avant d'en mettre un autre. À la fin de tes règles, vérifie avec deux doigts que tu n'as pas oublié un tampon.

Les règles peuvent devenir très douloureuses environ un an après qu'elles aient commencé. Certaines femmes en souffrent beaucoup. La douleur est due à de fortes contractions de l'utérus.



Que faire ?

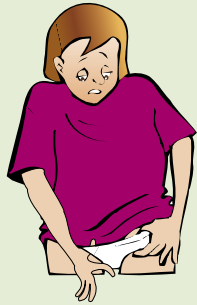
Mets une bouillotte chaude sur ton ventre et prends conseil auprès du pharmacien ou de ton médecin. Si tu as vraiment des règles douloureuses, un médecin pourra te proposer autre chose car il y a beaucoup de médicaments efficaces.

Est-ce que je serai encore vierge si j'utilise un tampon ?

Oui, tu es vierge jusqu'aux premières relations sexuelles avec pénétration.

« J'ai entendu dire que si on fait l'amour pendant les règles, on ne risque pas de tomber enceinte. » Léa, 17 ans

Faux ! Fausse aussi l'idée que tu ne seras pas enceinte si tu fais l'amour debout / ou si tu n'as pas d'orgasme / ou si tu prends un bain après.



Il est normal que tu aies de petites **PERTES BLANCHES** : c'est un lubrifiant naturel qui garde ton vagin en bonne santé.

Ces pertes sont habituellement claires ou légèrement laiteuses ; elles deviennent jaune clair en séchant sur ta culotte. Quand tu es sexuellement excitée, ton vagin produit un lubrifiant naturel qui facilite les relations sexuelles. Les pertes augmentent à l'ovulation pour aider les spermatozoïdes à remonter dans ton vagin à la rencontre d'un ovule.

Si tu as des **pertes épaisses** qui démangent et/ou sentent, tu as peut-être une infection : consulte un médecin. Cela peut être une **mycose**, c'est très courant et facile à soigner. Si tu as fait l'amour, tu peux avoir attrapé une infection sexuellement transmissible (IST) (voir page 14). Quelle qu'en soit la cause, consulte un médecin.



À un moment ou à un autre de leur vie, beaucoup de femmes ont une **cystite** : une inflammation de la vessie ou de l'urètre. Tu as tout le temps envie d'aller aux toilettes, même quand ta vessie est vide. Cela peut venir de lésions lors de relations sexuelles, d'un flirt poussé, ou simplement de microbes passés de ton anus à l'urètre. C'est pourquoi tu dois toujours t'essuyer de l'avant vers l'arrière et boire au moins un litre d'eau par jour.



Si tu penses avoir une cystite, va voir un médecin.

OCCUPÉ



ALLER PLUS LOIN

Qu'est-ce que la masturbation ? Les femmes n'en parlent peut-être pas beaucoup, mais en France, environ 45% disent qu'elles le font. La plupart des femmes caressent leur clitoris, leur vagin. Si tu te masturbes jusqu'à l'orgasme, les muscles du vagin ont des spasmes et des sensations de plaisir se répandent dans tout le corps. Des fantasmes pendant la masturbation, tout le monde peut en avoir.



Est-ce mauvais ? Non. Les femmes qui savent ce qui leur donne du plaisir peuvent le communiquer à leur partenaire. Tu n'as pas à te sentir coupable d'explorer ton corps : cela ne provoquera ni grossesse, ni infection sexuellement transmissible, ni peine de cœur. C'est ton choix de le faire ou non.

Quel est le bon âge pour avoir des relations sexuelles ? Il n'y a pas de « bon âge ». Si tu crois tout ce que tu as lu ou entendu, tu peux penser que tous les jeunes « le font ». Ce n'est pas vrai. Pour les hommes comme pour les femmes en France, l'âge moyen des premières relations sexuelles se situe autour de 17 ans. Beaucoup attendent plus tard. Si tu doutes ou si tu penses que tu pourrais le regretter, attends. La loi française a fixé la « majorité sexuelle » à 15 ans, quel que soit le sexe de son partenaire.

Je voudrais faire l'amour, mais ma/mon partenaire ne veut pas. Mettre la pression pour faire l'amour, risque de gâcher une relation qui aurait pu être belle. **Forcer l'autre, c'est un VIOL, c'est bien sûr interdit et très sévèrement puni.** Tu n'es pas obligé de faire l'amour avec toutes les personnes avec qui tu sors ! De plus, le sexe n'est pas seulement la pénétration. Il y a aussi beaucoup de jeux sexuels qui donnent et procurent du plaisir.

Nous pensons que c'est le bon moment... Essaie de faire en sorte que cette première expérience sexuelle soit aussi bonne que possible pour tous les deux, toi et ta/ton partenaire. Des relations sexuelles non protégées amènent un plus grand nombre de personnes à attraper des infections sexuellement transmissibles. Cela peut aussi provoquer une grossesse non désirée : pense à la contraception avant de faire l'amour avec une fille.

Mon copain dit que je suis frigide parce que je ne veux pas faire l'amour. Frigide signifie ne pas avoir de plaisir lors des relations sexuelles, ce qui n'a rien à voir avec le fait de dire « non ». Si ton copain s'intéresse vraiment à toi, il sait t'écouter et attendre s'il le faut. Sinon, il te met la pression. La sexualité doit être un plaisir, par conséquent :



- | ne fais pas l'amour tant que tu n'es pas sûre de te sentir prête pour le faire,
- | envoie promener les garçons qui te mettent la pression ou t'insultent,
- | toutes les femmes peuvent jouir sexuellement, avec le bon partenaire, au bon moment.

Je pense que je suis homosexuelle (lesbienne).

Tu peux avoir une certaine attirance ou avoir une histoire d'amitié très intime avec une fille, que tu te considères comme homosexuelle ou non. Tu peux avoir de l'attirance sexuelle pour les hommes,



pour les femmes ou pour les deux : ne te laisse pas enfermer par ce que les autres disent. Ton corps t'appartient et tu peux désirer avoir une relation avec qui tu veux, tu peux aussi ne pas vouloir de relations, c'est à toi d'en décider. Si tu veux des conseils, contacte la ligne AZUR (voir page centrale).

Pour en savoir plus.

Ce livret est un point de départ. Tu peux en savoir plus en contactant les organismes mentionnés (voir page centrale). Ils peuvent t'envoyer des informations plus détaillées, t'en parler au téléphone ou directement.

Tu peux bénéficier d'informations sur la **CONTRACEPTION**, de consultations et de prescriptions **GRATUITES** dans un **centre de planification familiale (AROF)** ou dans la **PMI** de ton quartier.



Tu peux recevoir des conseils à tout âge. Ces services sont **ANONYMES** : on ne dira à personne que tu y es allée.

Indique à l'accueil si tu préfères rencontrer un médecin femme.

Où te renseigner ?

L'infirmière de ton établissement scolaire peut répondre à tes questions ou t'orienter. Pour les adresses des AROF et des PMI, voir pages centrales. Pour plus de détails consulte le site internet de l'ARPS : www.arsp-info.com

Il y a plusieurs méthodes de contraception. Si tu as un problème, par exemple des pertes inhabituelles, ou si tu saignes après les relations sexuelles, parles-en à un médecin.

Si ta méthode contraceptive ne te convient pas, retourne voir ton médecin, il pourra trouver un moyen de contraception qui te soit adapté.



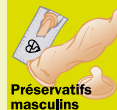
Retourne voir ton médecin

Pour plus d'informations sur toutes ces méthodes, il existe des brochures ou des numéros de téléphone qui peuvent t'informer sur les avantages et les inconvénients de chaque type de contraception.



L'âge de la majorité sexuelle en France est de 15 ans, pour les filles comme pour les garçons, quel que soit le sexe du partenaire. L'âge moyen des premières relations sexuelles est de 17 ans. Certains ont leur premier rapport plus tôt, d'autres plus tard : l'important n'est pas l'âge de cette première fois mais que celle-ci soit désirée.

voir page 15
côté garçons

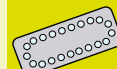


Préservatifs masculins

voir page 16
côté filles



Préservatifs féminins



Pilule contraceptive



Diaphragme et spermicide



Injection contraceptive



Implants



Stérilet



Anneau vaginal



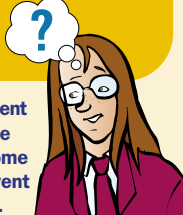
Patch

Il y a plusieurs INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST) très communes.

LA PLUPART se guérissent facilement, à condition d'aller voir un médecin qui prescrira le traitement adapté. Il ne faut jamais se soigner seul. Ces infections ne sont pas réservées aux gens qui ne se lavent pas ou qui « couchent à droite à gauche ».



Des verrues sur la vulve, des douleurs quand tu urines, ou des pertes vaginales inhabituelles ou désagréables peuvent être des signes d'une infection sexuellement



10% des adolescents sexuellement actifs sont atteints de **Chlamydia** prononcez « cla ». Souvent, il n'y a pas de symptômes et on ne sait pas que l'on a une infection.

Mais beaucoup d'infections sexuellement transmissibles (IST), en particulier le VIH/sida, n'entraînent aucun symptôme immédiat : certaines infections peuvent rester cachées pendant des années.

Même si tu n'as aucun symptôme, tu peux faire pratiquer un examen pour voir si tu as une maladie.

Si tu as un doute, adresse-toi à un gynécologue, à un centre de planification familiale ou à ton médecin traitant.

Tous les renseignements et traitements fournis dans les structures d'accueil pour jeunes sont gratuits et confidentiels. Personne ne saura que tu y es allée ! Pour toutes questions et informations, n'hésite pas à appeler FIL SANTÉ JEUNES (voir page centrale).



Chlamydia peut te rendre stérile, et tu pourras ne l'apprendre que plus tard, le jour où tu voudras avoir des enfants. Cependant, la plupart des infections peuvent être guéries si elles sont prises à temps.



Comment être sûre de ne pas attraper d'infections sexuellement transmissibles ?

Les préservatifs masculins ou féminins t'offrent une bonne protection à la fois contre les grossesses et contre les infections sexuellement transmissibles. Les autres contraceptifs ne protègent que des grossesses.

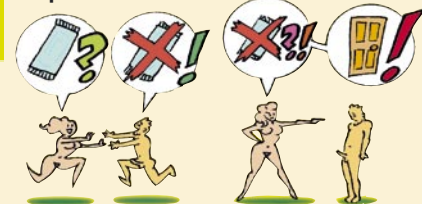


Préservatif féminin

Préservatifs masculins

Un préservatif est une enveloppe très fine de latex ou de polyuréthane. Il recueille le sperme au moment de l'éjaculation.

Il existe toutes sortes de préservatifs. Dans les AROF, les PMI et dans les associations de lutte contre le sida, ils sont gratuits (voir pages centrales). Tu peux aussi les acheter librement dans une pharmacie, dans une grande surface ou dans un distributeur. **Beaucoup de gens n'utilisent pas de préservatifs parce qu'ils ont peur de ne pas savoir bien les mettre et d'avoir l'air idiot. Il est utile de se familiariser avec les préservatifs afin de se sentir à l'aise.**



Si tu as eu une relation sexuelle non protégée

Si tu n'utilises pas de contraception, que tu as oublié de prendre la pilule ou d'utiliser un préservatif, consulte le plus rapidement possible (au maximum dans les 72 heures) un pharmacien, un médecin, un centre de planification familiale ou l'infirmière du lycée qui pourront te proposer la pilule du lendemain (NORLEVO®), même sans l'autorisation de tes parents. Si tes règles ne viennent pas, il est important de faire un **test de grossesse** dès que possible. Ce test peut être fait gratuitement au centre de planification familiale ou est vendu librement en pharmacie. Quelques gouttes d'urine suffisent.

Si tu penses qu'il y a un risque de transmission du VIH, appelle d'urgence **SIDA INFO SERVICE** (voir page centrale), un traitement préventif peut t'être proposé.



Si tu es enceinte, il est très important que tu aies les conseils d'un médecin et que tu reçoives l'aide dont tu as besoin, afin de décider le plus rapidement possible ce que tu veux faire.

BONS TUYAUX

Comment utiliser un préservatif féminin...



Fais attention à la manière dont tu ouvres l'emballage. Les ongles, les dents, les bagues et les ciseaux peuvent l'abîmer et le déchirer.



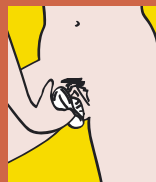
Frotte le préservatif pour bien répartir le lubrifiant.



Maintiens l'anneau interne et pince-le.



Sans te relâcher, mets l'anneau dans ton vagin et pousse-le aussi loin que possible.



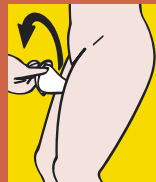
Place ensuite un doigt à l'intérieur du préservatif. Enfonce-le aussi loin que tu le peux en poussant sur l'anneau interne. Vérifie que l'anneau externe soit bien visible, hors de ton vagin.



Pendant le rapport, guide le pénis à l'intérieur du préservatif.

AVANTAGES

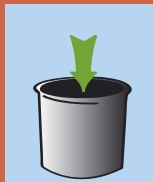
Tu peux mettre le préservatif quelques heures avant l'acte sexuel pour un meilleur confort. Le préservatif est en polyuréthane. Il est plus résistant que le latex et ne donne pas d'allergies. Il est suffisamment lubrifié.



Pinces la bague extérieure en la faisant tourner.

URGENCE !

Si tu n'as pas utilisé un préservatif, il existe une contraception d'urgence délivrée par le médecin, le pharmacien, l'infirmière scolaire, un dispensaire ou un centre de planification familiale. Actuellement la pilule du lendemain la plus utilisée est le **NORLEVO**, qui pour un maximum d'efficacité doit se prendre le plus rapidement possible après le rapport et au maximum dans les 72 heures. Si tu penses qu'il y a un risque de transmission du VIH, appelle d'urgence **SIDA INFO SERVICE** (voir page centrale), un traitement préventif peut t'être proposé.



Jette le préservatif dans une poubelle, pas dans les toilettes.

Des numéros très utiles :

Les numéros de téléphone ci-dessous et les adresses internet t'aideront à répondre à tes questions et à tes difficultés. L'infirmière de ton établissement scolaire et ton médecin traitant peuvent aussi t'aider ou t'orienter.

FIL SANTÉ JEUNES

0800 235 236 Numéro vert gratuit et anonyme / de 8h à minuit (horaire de métropole) / www.filsantejeunes.com

SIDA INFO SERVICE

0800 840 800 Numéro vert gratuit 24h sur 24 à partir d'un poste fixe www.sida-info-service.org

DROGUES, ALCOOL, TABAC

Réseau OTE (Saint-Paul) 02 62 45 13 12
ANPAA 974 (Saint-Denis) 02 62 30 22 93
www.drogues.gouv.fr

LIGNE AZUR SEXUALITÉ

0810 20 30 40 / du lundi au samedi de 17h à 21h (horaire de métropole)
Pour toute question sur l'orientation sexuelle (homosexualité, bisexualité...)

DROIT DES JEUNES / ORIENTATION

CRIJ Saint-Denis 02 62 20 98 20
www.crij-reunion.org
www.droitsdesjeunes.gouv.fr

www.piluledulendemain.com

ALLO ENFANCE MALTRAITÉE

0800 05 41 41 ou 119
24h sur 24

Vos appels à ces organismes restent confidentiels.

Brochure diffusée à la Réunion par l'ARPS. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter l'ARPS, 11 bis rue Saint-Jacques, 97400 Saint-Denis, du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, le vendredi fermeture à 15h tél. : 02 62 21 88 77 - fax : 02 62 94 12 60 arps@wanadoo.fr ou arps.senior@wanadoo.fr / www.arps-info.com



Document réalisé avec l'aimable autorisation de : FPA Family Planning Association London

Conception, textes et illustrations : Corinne Pearlman, Kate Godwin, Woodrow, Phoenix & Ed Hillyer, Phillip Boys (Comic Company)

Traduction et adaptation : Brigitte Roussillon, docteur Didier Jayle, docteur Nicole Athéa, Benoit Felix, Antonio Ugidos et Nathalie Truchet

Adaptation graphique : Et Associés

Avec le soutien de la DRASSIF et de la DRASS Réunion

Remerciements aux Crips Ile-de-France

© Copyright Comic Company 2000 for the english version - All rights reserved

© Copyright Crips 2002 pour la version française du texte
Le Crips Ile-de-France
Tour Maine-Montparnasse BP53
75755 Paris cedex 15
www.lecrisps.net
www.cybercrisps.net

S'informer à la Réunion

AROF (planning familial)

Tu peux consulter à l'AROF pour toute question relative à la sexualité, la vie de couple (conseil conjugal et familial), la contraception et l'interruption volontaire de grossesse (IVG).

Nord **Saint-Denis** 9, cité Denis Fontaine 02 62 21 08 71
Rue du Bois de Nèfles

Ouest **Le Port** 82 A, rue du général de Gaulle 02 62 42 04 92
Saint-Paul 19, rue de la caverne 02 62 22 51 56

Sud **Saint Louis** 39, rue de l'église 02 62 26 11 23
Le Tampon 43, rue Victor Hugo 02 62 27 05 95
Saint-Pierre 48, rue du presbytère 02 62 25 10 14
Saint-Joseph 2, rue de la crèche 02 62 56 50 46

Est **Saint André** 98, rue Dumesnil d'Engente 02 62 46 03 54
Saint-Benoît 33 bis, rue Georges Pompidou 02 62 50 14 14

Pour connaître les jours et les horaires des consultations, il est conseillé de téléphoner ou de consulter le site www.arps-info.com

PMI (protection maternelle et infantile)

Tu peux consulter à la PMI pour les questions relatives à la contraception et au déroulement d'une grossesse.

Nord **Saint-Denis** 1, rue Charles Gounod 02 62 41 32 75
Saint-Denis 29, bd Saint-François - Camélias 02 62 30 36 27
Sainte-Clotilde 9, rue Pitel 02 62 29 49 97
Sainte-Clotilde 9, rue de l'école - Chaudron 02 62 97 47 50
Sainte-Clotilde 13, rue J. Cocteau - Champfleuri 02 62 21 53 49
La montagne 8^e km 02 62 23 60 26
La montagne 15^e km 02 62 23 85 23
Sainte-Marie 1, rue de la gare 02 62 72 91 24

Ouest **La Possession** 32, rue Evariste de Parny 02 62 22 20 36
Le Port 3, rue Jacques Cartier 02 62 91 78 60
Rivière des galets 6, rue Karl Marx 02 62 42 12 74
Saint-Paul 2, rue Suffren 02 62 45 95 90
Saint-Gilles les hts CD 6-8, impasse des cannas 02 62 22 70 83
Bois de Nèfles 48, rue de l'église 02 62 44 06 80
Plateau Cailloux 42, rue Claude Sigoyer 02 62 55 47 55
St-Gilles les bains Rue Roland Garros 02 62 24 43 18
Trois bassins 2, rue Victor Hugo 02 62 24 96 96
Saint Leu 1, rue du commandant Legros 02 62 34 20 88

Sud **Les avirons** 53, rue du général de Gaulle 02 62 38 02 86
Étang Salé 117, avenue Raymond Barre 02 62 91 49 21
Saint-Louis 105, rue Sarda Garriga 02 62 91 22 33
La Rivière 2, rue G. Paulin 02 62 39 75 80
Cilaos 30, rue des Glycines 02 62 31 70 13
Tampon centre 21, rue Evenord Lallemand 02 62 59 55 21
Trois mares 66, rue Charles Baudelaire 02 62 57 99 93
Plaine des Cafres 16, rue Marie Poitevin 02 62 27 59 12
Saint-Pierre centre 44, rue Archambaud 02 62 96 90 60
Ravine des cabris 3, chemin moulin à café 02 62 49 50 49
Petite-Île 212, rue Mahé de La Bourdonnais 02 62 56 81 20
Saint-Joseph 2, rue de la crèche 02 62 56 48 98
Saint-Philippe 55, rue Leconte de lisle 02 62 37 00 17

Est **Sainte Rose** 1, rue Nelson Mandela 02 62 47 41 80
Saint-Benoît 1, rue Beaulieu 02 62 50 75 09
Sainte Anne 169 RN 2 02 62 51 03 16
Plaine des Palmistes 329, rue de la République 02 62 51 30 62
Bras-panon 50, chemin Rivière du Mât 02 62 51 53 53
Saint-André 49, rue du stade 02 62 46 01 45
Saint-André 959, route de Cambuston 02 62 46 06 64
Salazie 2 place Théodore Simonette 02 62 47 50 25
Sainte Suzanne 1A, rue Pierre Bérégovoy 02 62 52 20 49

Pour connaître les jours et les horaires des consultations, il est conseillé de téléphoner ou de consulter le site www.arps-info.com

CDAG (centre de dépistage anonyme et gratuit)

Tu peux y faire un dépistage du virus du sida et de l'hépatite C.

Nord	Saint-Denis	CHD – Service immunologie Hôpital de jour	02 62 90 55 60
	Saint-Denis	Service des actions de santé 1, rue Charles Gounod	02 62 41 32 75
	Sainte-Clotilde	Université (site du Moufia) Médecine Préventive	02 62 93 84 04
Ouest	Le Port	Service des actions de santé 2, rue Eliard Laude	02 62 91 78 70
Sud	Saint-Pierre	Centre Hospitalier Sud Réunion Service maladies infectieuses	02 62 35 91 65
	Saint-Pierre	Service des actions de santé 44 bis, rue Archambaud	02 62 96 90 80
	Le Tampon	Université du Tampon Médecine préventive	02 62 57 95 60
Est	Saint-Benoît	1, rue Beaulieu	02 62 50 20 00

Pour connaître les jours et les horaires de consultation, il est conseillé de téléphoner au préalable.

Service des actions de santé

Tu peux y faire un dépistage gratuit des IST telles que la syphilis, les infections par le chlamydiae ou le gonocoque.

Nord	Saint-Denis	1, rue Charles Gounod	02 62 41 32 75
Ouest	Le Port	2, rue Eliard Laude	02 62 91 78 70
Sud	Saint-Pierre	44 bis, rue Archambaud	02 62 96 90 80
Est	Saint-Benoît	1, rue Beaulieu	02 62 50 20 00

Pour connaître les jours de consultation, il est conseillé de téléphoner ou de consulter le site www.arps-info.com

Associations de lutte contre le sida

ARPS

(Association Réunionnaise pour la Prévention du Sida)

tél. : 02 62 21 88 77

11 bis, rue Saint-Jacques, Saint-Denis

mail : arps@wanadoo.fr

site internet : www.arps-info.com

RIVE

(Soutien aux patients)

tél. : 02 62 20 28 56

11, rue du four à chaud, Saint-Denis

mail : asso.rive@wanadoo.fr

SID' AVENTURE

(Prévention et soutien aux patients)

tél. : 02 62 25 80 81

33, rue François Isautier, Saint-Pierre

mail : sida.venture@wanadoo.fr

guide du corps masculin

les garçons



Il faut que je baise... ou j'explose.

Page 9

Ce matin, je me suis aperçu que j'ai mouillé mes draps. Si ma mère le voit...

Page 11

Peut-on faire grandir son pénis ?

Page 6

Mon machin tordu.

Page 5

Tout le monde l'a fait... sauf moi !

Page 11

Quand est-ce que je vais avoir des poils ?

Page 4

Nous en avons envie tous les deux, mais elle pourrait tomber enceinte.

Page 13

Les "vrais hommes" ne se branlent pas.

Page 11

C'est quoi ce truc qui sent pas bon sous mon prépuce ?

Page 7

Pourquoi cette bosse dans mon pantalon ?

Page 5

J'ai une verrue... est-elle rmale ?

Page 10

Je crois que j'aime les garçons.

Page 13

Ça me gêne de parler de préservatifs.

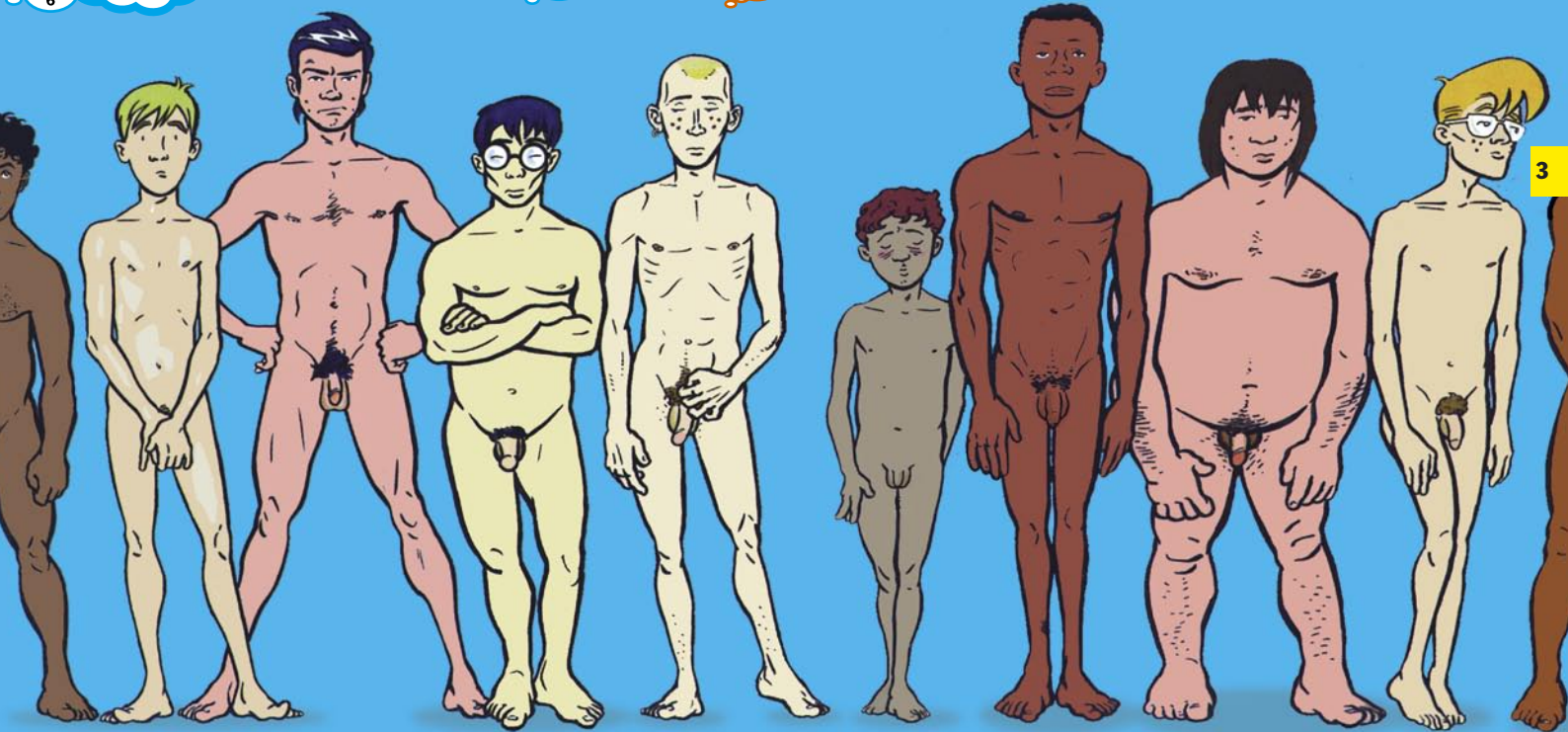
Page 14

Je n'ai pas envie. Suis-je normal ?

Page 13

J'ai un tout petit Zizi.

Page 6



Le développement sexuel est marqué par toute une série de transformations corporelles, c'est **LA**

PUBERTÉ

TU DEVIENS PLUS GRAND ET PLUS MUSCLÉ.

TES ÉPAULES S'ÉLARGISSENT.

TES ORGANES GÉNITAUX (PÉNIS ET TESTICULES) PRENNENT DU VOLUME.

TA VOIX DEVIENT PLUS GRAVE.

DES POILS APPARAISSENT SUR DIFFÉRENTES PARTIES DE TON CORPS : LES JAMBES, LES ORGANES GÉNITAUX, LES BRAS, LE VISAGE, LA POITRINE...

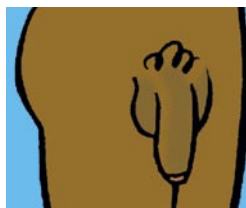
LA POITRINE ET LES MAMELONS PEUVENT DEVENIR SENSIBLES PENDANT UN TEMPS BREF.

TES ARTICULATIONS PEUVENT ÊTRE PAR MOMENT DOULOUREUSES.

IL SE PEUT QUE DES BOUTONS ET DES POINTS NOIRS APPARAISSENT SUR TON VISAGE, TON COU, TA POITRINE ET TON DOS.

CES CHANGEMENTS SE PROLONGENT JUSQU'À 20 ANS OU AU-DELÀ. QUE CELA COMMENCE TÔT OU TARD, QUE CELA AILLE VITE OU LENTEMENT, CELA SE POURSUIT JUSQU'À CE QUE TU SOIS PLEINEMENT DÉVELOPPÉ.

Elle peut arriver n'importe quand entre 10 et 18 ans, mais généralement, elle commence autour de 13 ou 14 ans. En définitive, le moment où cela débute n'a pas d'importance. Ça ne change rien à ce que tu seras une fois adulte.

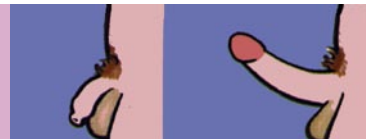


L'extrémité du **PÉNIS** s'appelle le **GLAND**. Il est bien plus sensible que le reste de la verge.



Au repos, le pénis de l'homme est mou, orienté vers le bas. En **érection** :

- le pénis durcit,
- il devient plus long et plus large,
- il s'écarte du corps et se dresse vers le haut.



Le pénis permet d'uriner, de faire l'amour, de se reproduire et d'avoir du plaisir. Quand ton pénis est en érection, tu as du mal à uriner parce qu'un muscle ferme la vessie. La forme d'un pénis en érection est variable. Pour la majorité des garçons, il est légèrement courbé, et peut pointer plus vers un côté. Les érections (bander) sont possibles à tout âge, y compris chez les bébés et chez les hommes âgés.

Est-ce un os ? Un muscle ? Est-ce que le pénis se remplit de sperme ? Non, il se remplit de sang. Il y a une sorte d'éponge à l'intérieur qui se gonfle de sang et se durcit dès qu'un homme est excité sexuellement ou automatiquement, comme le matin au réveil, par exemple. Il n'y a pas de muscles dans le pénis, c'est pourquoi tu ne peux guère le faire bouger.

POURQUOI JE BANDE ?

LES ÉRECTIONS SONT CAPRICIEUSES

Les érections vont et viennent sans prévenir. Elles peuvent arriver d'un coup, parfois dans des situations gênantes. Elles peuvent disparaître aussi facilement. Les érections peuvent être difficiles dans certaines circonstances :

- après une consommation excessive d'alcool, de drogue,
- quand on a peur de ne pas être à la hauteur, de jouir trop vite, de provoquer une grossesse...



Voilà quelques-uns des changements les plus évidents. Mais il y en a d'autres, émotionnels, psychologiques...

LA TAILLE

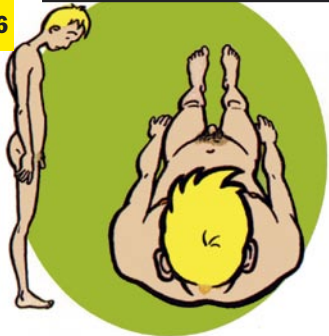


Beaucoup de garçons croient qu'ils ont un pénis plus petit que celui des autres. La taille des pénis est variable mais pas autant qu'on pourrait le penser. La différence de taille des pénis est moins importante quand ils sont en érection. Dans tous les cas, il n'y a pas de relation directe entre la taille du sexe et le plaisir donné ou reçu.



TON PÉNIS TE PARAÎT PLUS PETIT QUE CELUI DES AUTRES PARCE QUE TU LE REGARDES D'EN HAUT.

IL TE PARAÎTRA PLUS GRAND DANS UN MIROIR.



Un pénis d'adulte mesure environ **6 à 10 cm** au repos, et **12 à 19 cm** en érection. Le pénis en érection a **3 ou 4 cm** d'épaisseur.

Vers **12 ans**, avant le plein développement sexuel, le pénis mesure **3 à 5 cm** au repos, et moins de **8 cm** en érection.

Le sport (ou quoi que ce soit d'autre) ne fera ni grandir ni rapetisser ton pénis.

Le PRÉPUCE

c'est la peau qui entoure et recouvre le gland. Quand tu es en érection, le pénis grandit, le gland sort alors plus ou moins complètement.



Si tu ne te laves pas régulièrement sous le prépuce, une substance crémeuse d'un blanc jaunâtre, qui ne sent pas bon apparaîtra. Alors, lave-toi tous les jours là aussi !



Tu dois pouvoir tirer le prépuce en arrière de manière à dégager le gland. Un prépuce trop serré risque de rendre les érections douloureuses.

Si tu as le prépuce trop serré, tu peux essayer de le faire glisser vers l'arrière (doucement, peu à peu, dans ton bain, avec du savon). Cela peut finalement détendre le prépuce jusqu'à ce qu'il puisse glisser en libérant complètement le gland.



Si ce n'est pas possible, parles-en à ton médecin. Dans certains cas, le prépuce est si serré que le médecin te conseillera une petite opération.

La CIRCONCISION

consiste à enlever le prépuce en le coupant. À peu près la moitié des hommes dans le monde sont circoncis dans l'enfance, habituellement pour des raisons religieuses (par exemple chez les juifs et les musulmans), ou d'hygiène. Ça ne fait pas de différence pour ce qui est de donner ou de recevoir du plaisir.

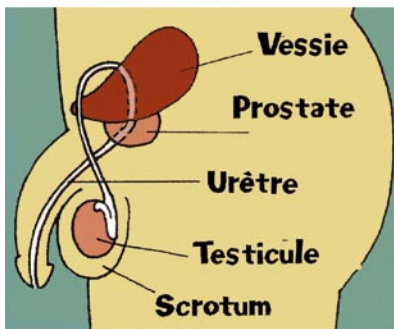
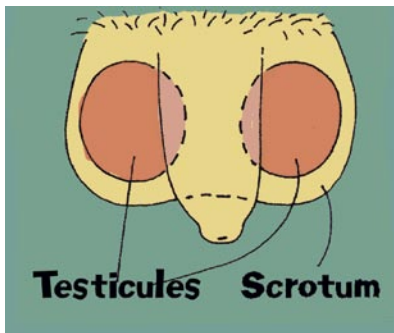


Les hommes ont deux **TESTICULES**

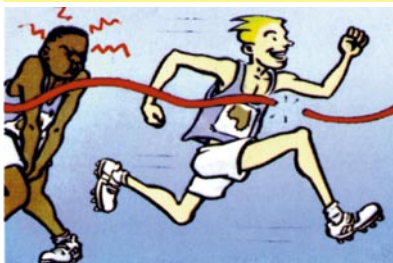
qui pendent dans un sac (scrotum, bourses) juste derrière le pénis.

Les testicules produisent des spermatozoïdes en forme de têtards microscopiques.

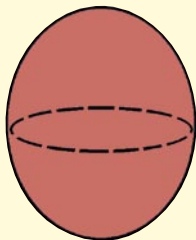
Les testicules sont reliés au pénis par un canal long et fin qui se jette comme un affluent dans le canal de la verge, l'urètre. L'urètre permet aussi d'éliminer l'urine venant de la vessie.



UN TESTICULE (GÉNÉRALEMENT LE GAUCHE) PEND SOUVENT UN PEU PLUS BAS QUE L'AUTRE.



Chaque testicule a la forme d'un ballon de rugby posé sur la pointe.



Les testicules doivent être à peu près égaux en poids et en taille.

Les testicules sont contenus dans un sac mou, les **BOURSES** ou le **SCROTUM**. Les bourses permettent au sperme de rester à une température inférieure à celle du reste du corps (37°C) trop élevée pour la conservation des spermatozoïdes.



Le scrotum est généralement poilu et plus sombre que le reste de la peau. Quand il fait froid, il se recroqueville et se ride.

Mais quand il fait chaud, les testicules pendent librement, et la surface du scrotum est lisse.



PRENDS BIEN SOIN DE TES TESTICULES. Si tu pratiques un sport où tu risques de recevoir un coup dans les testicules (coup de pied, ballon...), mets une protection de plastique, une « coquille ».



Si une boule ou une grosseur apparaît d'un coup sur un testicule, va voir un médecin rapidement.

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Il y a toute une série d'infections qui peuvent être transmises d'une personne à une autre par les relations sexuelles. Parmi elles, les verrues génitales, la gonorrhée, le chlamydia, l'herpès génital, l'hépatite B (pour laquelle il existe un vaccin) et le VIH (le virus du sida).

Observe si tu as :

des démangeaisons, des rougeurs, des douleurs quand tu urines, des écoulements.

Va voir un médecin généraliste ou un dermatologue, un centre de planification familiale ou un dispensaire. Ta visite restera confidentielle. Les traitements peuvent être anonymes et gratuits. Si tu ne connais pas d'adresses, appelle **FIL SANTÉ JEUNES** (voir page centrale).

Voici comment T'EXAMINER



Un bain chaud et relaxant ou une douche rendent l'examen plus facile.

Touche tes testicules l'un après l'autre. Utilise les deux mains. Fais doucement rouler le testicule entre le pouce et l'index. En haut du testicule, tu vas sentir une sorte de petit sac mou, c'est normal ! (c'est l'épididyme, où le sperme est stocké).



« **Soupèse** » chaque testicule dans ta main. Ils ne doivent pas être plus lourds l'un que l'autre.

Il est plus facile de rechercher les boules ou les grosseurs quand tu es debout parce que la pesanteur fait pendre tes testicules. Mets-toi devant un miroir pour regarder s'il y a un gonflement ou un changement de taille. Il se peut qu'un testicule (généralement le gauche) pende légèrement plus bas que l'autre.

Si tu as un écoulement anormal, rougeur, irritation, brûlure en urinant, verrue, va consulter. Dans la grande majorité des cas, les grosseurs et gonflements ne sont pas des cancers, mais cela peut arriver même si c'est très rare. Les femmes ont les mêmes soucis avec leurs seins. Si tu as un des signes suivants, parles-en à ton médecin.

SIGNES D'ALERTE

une douleur sourde dans les testicules

PETITE BOULE INSOLITE

UN TESTICULE QUI DEVIENT PLUS GROS QUE L'AUTRE

UN TESTICULE QUI DEVIENT PLUS LOURD QUE L'AUTRE

DU SANG QUI SORT DU PENIS

LA MASTURBATION

La plupart des garçons et des hommes se caressent le pénis pour provoquer une érection et avoir un orgasme. Certains commencent à se masturber (« se branler ») dès l'âge de 5 ou 6 ans ou même avant, mais l'éjaculation ne se produit qu'à partir de la puberté.



EST-CE QUE C'EST MAUVAIS POUR MOI ?

Non, c'est complètement sans danger. Fais-le si tu veux. Certains le font tous les jours, la plupart le font moins souvent. La masturbation peut t'aider à mieux connaître ton corps, mieux maîtriser tes orgasmes, découvrir ce que tu aimes, ce que tu n'aimes pas. Cela dit, la masturbation n'est pas une obligation !

DES FANTASMES

PENDANT LA MASTURBATION : TOUT LE MONDE PEUT EN AVOIR.



FAUT-IL ÉVITER DE SE MASTURBER AVANT UN EXAMEN OU UN MATCH ?

Cela ne te fait pas perdre d'énergie. Certains sportifs s'abstiennent de se masturber ou de faire l'amour la nuit qui précède un match. Pour d'autres, au contraire, la masturbation leur permettra d'évacuer les tensions pour être plus détendus. Il n'y a pas de règle dans ce domaine.



LES RÊVES MOUILLÉS

La plupart des jeunes hommes constatent souvent au réveil qu'ils ont éjaculé pendant leur sommeil. Ça peut être gênant (ça se voit sur les draps !), mais c'est complètement normal. Si ça t'ennuie, dors avec un pyjama, un slip ou un caleçon.

L'ÉJACULATION

La plupart des jeunes hommes éjaculent pour la première fois entre 10 et 18 ans, généralement entre 13 et 14 ans.

Cela prend certains par surprise.

D'autres la recherchent.



Qu'est-ce qui se passe au juste ? Avec l'excitation sexuelle, les muscles à la base du pénis se contractent fort et le sperme jaillit.

Quand un garçon a un orgasme, il a de 3 à 15 contractions. Chacune dure une seconde environ. Les trois premières contractions sont généralement les plus intenses.

Parfois, l'éjaculation projette le sperme assez loin. D'autres fois, il s'écoule doucement. Le sperme peut être épais et presque jaune, ou peu épais, liquide et blanc.

Un liquide plus clair que le sperme peut être émis par le pénis en érection et ce, avant l'éjaculation. Ce liquide préséminal est un lubrifiant naturel qui peut contenir des spermatozoïdes (donc féconder l'ovule) ou transmettre des maladies.

LE SPERME est un liquide laiteux où nagent les spermatozoïdes. Un spermatozoïde fécondera un ovule chez la femme et pourra faire un bébé.

Quand un homme jouit, il fait jaillir en moyenne une cuillère à café de sperme contenant jusqu'à 300 millions de spermatozoïdes.



À quelle fréquence un homme peut-il éjaculer ? Cela dépend. Certains jeunes hommes peuvent éjaculer plusieurs fois par jour, d'autres moins souvent.

Peut-on se retrouver en panne de sperme ? Non. Chaque testicule produit plusieurs millions de spermatozoïdes par jour. Se masturber ne provoque donc pas d'appauvrissement de sa fertilité.

Une gouttelette de sperme de cette taille contient environ 1 500 spermatozoïdes.

ALLER PLUS LOIN

Quel est le bon âge pour avoir des relations sexuelles ?

Il n'y a pas de « bon âge ». Si tu crois tout ce que tu as lu ou entendu, tu peux penser que tous les jeunes « le font ». Ce n'est pas vrai. Pour les hommes comme pour les femmes en France, l'âge moyen des premières relations sexuelles se situe autour de 17 ans. Beaucoup attendent plus tard. Si tu doutes ou si tu penses que tu pourrais le regretter, attends. La loi française a fixé la « majorité sexuelle » à 15 ans, quel que soit le sexe de son partenaire.

Je crois que je suis homosexuel.

Tu peux avoir une certaine attirance ou avoir une histoire d'amitié très intime avec un garçon, que tu te considères comme homosexuel ou non. Tu peux avoir de l'attirance sexuelle pour les femmes, pour les hommes ou pour les deux, ne te laisse pas enfermer par ce que les autres disent. Ton corps est à toi et tu peux désirer avoir une relation avec qui tu veux : tu peux aussi ne pas vouloir de relations c'est à toi d'en décider. Si tu veux des conseils, contacte la ligne AZUR (voir page centrale).

Comment se protéger ?

Les préservatifs masculins et féminins t'aident à te protéger, toi et ta/ton partenaire, aussi bien des infections sexuellement transmissibles (IST) que d'une grossesse. Mais il y a d'autres moyens d'empêcher une grossesse : les contraceptifs, qui sont utilisés par les femmes. Ça ne veut surtout pas dire que la contraception soit juste une affaire de femmes. C'est autant ta responsabilité. Les centres de planification familiale t'envoient sur demande des documents gratuits sur toutes les méthodes contraceptives. Si tu ne trouves pas l'adresse, FIL SANTÉ JEUNES (voir page centrale) te renseignera.

Je voudrais faire l'amour, mais ma/mon partenaire ne veut pas.

Mettre la pression pour faire l'amour, risque de gâcher une relation qui aurait pu être belle. **Forcer l'autre, c'est un VIOL, c'est bien sûr interdit et très sévèrement puni.**

Tu n'es pas obligé de faire l'amour avec toutes les personnes avec qui tu sors ! De plus, le sexe n'est pas seulement la pénétration. Il y a aussi beaucoup de jeux sexuels qui donnent et procurent du plaisir.

Nous pensons que c'est le bon moment...

Essaie de faire en sorte que cette première expérience sexuelle soit aussi bonne que possible pour tous les deux, toi et ta/ton partenaire.

Des relations sexuelles non protégées amènent un plus grand nombre de personnes à attraper des infections sexuellement transmissibles. Cela peut aussi provoquer une grossesse non désirée : pense à la contraception avant de faire l'amour avec une fille.

Pour en savoir plus.

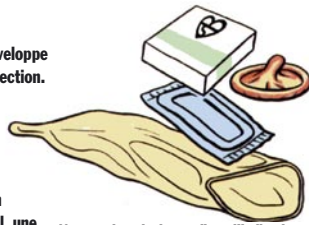
Ce livret est un point de départ. Tu peux en savoir plus en contactant les organismes mentionnés (voir page centrale). Ils peuvent t'envoyer des informations plus détaillées, t'en parler au téléphone ou directement.

LES PRÉSERVATIFS

Un préservatif masculin (capote, condom...) est une enveloppe très fine de latex conçue pour s'adapter sur le pénis en érection. Il recueille le sperme au moment de l'éjaculation.

Utilise un préservatif masculin ou féminin :

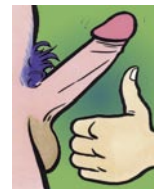
- si tu ne veux pas devenir papa tout de suite,
- si ta copine ne veut pas devenir maman maintenant,
- si tu ne veux pas attraper (ou transmettre) une infection sexuellement transmissible (IST), comme de l'herpès génital, une « chaude-pisse » ou le VIH (le virus du sida). Ils sont GRATUITS dans les AROF et dans les associations de lutte contre le sida (voir pages centrales). Si tu as plus de 15 ans et que tu es timide, tu peux en commander gratuitement sur www.arps-info.com. Tu peux les acheter chez le pharmacien, dans les grandes surfaces ou dans les distributeurs.



Ne mets jamais de vaseline, d'huile, de produit gras sur un préservatif, cela abîme le latex. Pour une meilleure lubrification, utilise des gels lubrifiants à base d'eau, surtout la première fois ou en cas de pénétration anale. Ces gels t'apporteront plus de confort et diminueront les risques de rupture. Ils s'achètent aux mêmes endroits que les préservatifs.



Comment utiliser un préservatif...



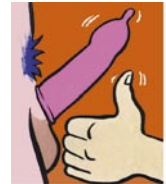
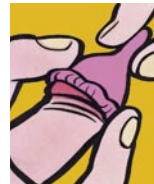
Ton pénis doit être en érection pour le mettre.



Fais attention à la manière dont tu le retires de son emballage. Les ongles, les dents, les bagues peuvent l'abîmer et le déchirer.

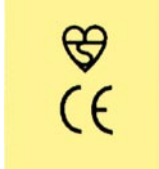


Les préservatifs sont conçus avec ou sans réservoir. Vérifie le sens du déroulement. Pince le bout du préservatif pour chasser l'air en le mettant.



En tenant le bout du préservatif, déroule le préservatif jusqu'à la base du pénis.

14 Quand tu achètes des préservatifs, vérifie qu'ils ont le sigle "NF" ou "CE"



Cela veut dire qu'ils sont fiables.

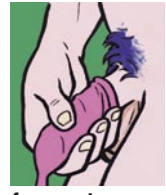


Aie des préservatifs sur toi. N'attends pas que ta/ton partenaire te demande d'en utiliser. Ne compte pas sur le fait qu'elle/qu'il va en avoir. Ne conclus pas qu'elle/qu'il couche avec tout le monde si elle/il en a. Essaie de parler de l'usage du préservatif avant de le proposer ou de l'utiliser.

Si tu n'arrives pas à le dérouler, c'est probablement que tu l'as mis à l'envers. Si c'est le cas, recommence avec un autre préservatif, parce qu'il peut y avoir maintenant du liquide séminal à l'extérieur.



Vérifie que le préservatif est en place pendant que vous faites l'amour et retire-toi après avoir éjaculé...



Tous les deux prêts et d'accord ?



Certains hommes disent qu'ils ne veulent pas de préservatifs... parce qu'ils ne sont pas sûrs de savoir les mettre.



Pas d'excuse : il y a un mode d'emploi dans chaque boîte. Entraîne-toi avant de les utiliser pour de bon.



Noie le préservatif et jette-le dans une poubelle, pas dans les toilettes.



... soigneusement, tiens fermement en place le bord du préservatif à la base de ton pénis pour bien contrôler la sortie.

Urgence !

Si le préservatif se déchire, glisse ou n'a pas été utilisé, les femmes peuvent avoir une contraception d'urgence, délivrée par le médecin, le pharmacien, l'infirmière scolaire, un dispensaire ou un centre de planification familiale. Actuellement, la pilule du lendemain la plus utilisée est le NORLEVO®, qui pour un maximum d'efficacité doit se prendre le plus rapidement possible après le rapport et au maximum dans les 72 heures. Si tu penses qu'il y a un risque de transmission du VIH, appelle d'urgence SIDA INFO SERVICE (voir page centrale), un traitement préventif peut t'être proposé.

Le mode d'emploi du préservatif féminin est détaillé côté filles page 16