

ON *Sex* PRIME.FR  
PRÉSENTE



LES *premières*  
FOIS

# À chacun son rythme

La première fois, c'est beaucoup d'excitation mais aussi beaucoup de questions... Est-ce que je vais savoir m'y prendre ? Est-ce que je vais donner du plaisir ? Est-ce que je vais en avoir ? Est-ce que ça fait mal ?... STOP ! **Toutes ces interrogations sont, bien sûr, normales** mais trop de stress, ça peut gâcher la fête le moment venu. Alors respire, prends les choses une à une, comme elles viennent, et surtout écoute-toi !

## PLEIN DE PREMIÈRES FOIS

Quand on dit « première fois » on pense souvent « première pénétration ». Mais la première fois où tu te déshabilles devant ton/ta partenaire ? Où tu touches son corps ? Où vous vous caressez de manière très poussée ? Et s'il n'y a pas de pénétration... ça ne compte pas ? Il y a plein de premières fois, et elles sont toutes importantes : **à chaque fois, tu vas découvrir plein de choses** et, à chaque fois, tu auras envie que ça se passe bien.

## ET SI JE ME LOUPE ?

Ça peut arriver d'être déçu-e par sa première fois : des gestes maladroits, une panne, pas de plaisir...

Alors très vite, c'est la panique : et si c'était toujours comme ça ? Rassure-toi, **la première fois, heureusement, ça ne détermine pas la sexualité que tu auras par la suite.** Au début, c'est normal de tâtonner, tu n'as pas le mode d'emploi, tu ne connais pas bien le corps de l'autre.

Mais après, avec l'expérience et en te découvrant, ça se passera de mieux en mieux, ça deviendra très agréable. Parce que tu seras plus confiant-e, parce que tu sauras ce qui te plaît ou pas...

## ET SI J'AI PAS ENVIE ?

**Il n'y a pas d'âge ou d'obligation pour le premier rapport sexuel.** Donc les remarques telles que « Mais t'es toujours vierge ? », « Toi, puceau ? À ton âge ? », mieux vaut les ignorer. Surtout que ce qui peut paraître important au lycée ne l'est plus vraiment à peine quelques années après. Et puis, être vierge, ça peut aussi être un choix. Tu peux ne pas être prêt-e pour des raisons personnelles, morales ou religieuses, momentanées ou plus durables. Alors ne te laisse pas déstabiliser. Fais-le **quand tu te sens prêt-e, quand tu en as envie.**





# Sommaire

LES PREMIÈRES DÉCOUVERTES DU <b>PLAISIR</b> .....	6
LES PREMIERS <b>SENTIMENTS</b> .....	14
LES PREMIÈRES <b>CARESSES</b> .....	22
LES PREMIÈRES <b>PÉNÉTRATIONS</b> .....	30
LES PREMIÈRES <b>PROTECTIONS</b> .....	38
LES PREMIÈRES <b>PEURS</b> .....	50
LES PREMIÈRES FOIS : <b>POUR QUE ÇA SE PASSE BIEN</b> .....	60
MÉMO <b>POUR LA SUITE</b> .....	61
NUMÉROS ET CONTACTS <b>UTILES</b> .....	62





*Les premières*  
DÉCOUVERTES  
*du plaisir*



# Témoignages

“ Quand j'étais petite, ça m'arrivait souvent de me toucher sous la douche. Dès que la sensation était trop forte, je m'arrêtais. J'ai compris plus tard que cette sensation, c'était du plaisir. ” **ELSA**

“ Moi, il suffit que je pense au mec de mes rêves pour que mon corps réagisse. ” **NATHAN**

“ J'ai découvert mon clitoris avec mes doigts. Le caresser, ça m'a fait sentir plein de trucs. Du coup, quand on le fait, maintenant, je guide direct vers cette zone. ” **CAROLINE**

“ La première fois, c'était sur mon lit, en pleine nuit. J'ai eu chaud, je respirais très vite, j'avais un peu peur que mes parents m'entendent. Je suis sûr que ça m'a aidé pour mon premier vrai rapport. J'ai mieux su gérer, je savais comment ralentir le rythme. ” **ENZO**



**“ Je me masturbe tous les jours dans la salle de bain. Ça me fait beaucoup de bien mais j’ai honte, je sais pas si c’est normal. ” ANTHONY**

**“ Ce que j’adore, c’est que ma copine m’embrasse fort, juste derrière l’oreille, je sens mon cœur qui bat à fond, ça me rend folle. ” LUCILE**

**“ Parfois, je ressens des trucs sans rien faire. Si une fille me frôle sans faire exprès, ça me fait un truc dans le ventre. J’ai trop peur que quelqu’un s’en rende compte et de passer pour un pervers. ” KARIM**



## LE PLAISIR SEXUEL, C'EST QUOI ?

C'est cette **sensation très agréable** que tu peux ressentir quand tu te caresses, que tu es caressé-e, quand tu embrasses, que tu es embrassé-e, quand tu penses à quelque chose ou à quelqu'un qui te plaît... **Ton corps va réagir** : tu peux avoir chaud, sentir des fourmillements, respirer plus vite...

Chez les filles, le clitoris et les lèvres au niveau de la vulve gonflent et rougissent, le vagin s'humidifie (« mouille »). Chez les garçons, le pénis gonfle, devient dur (« bande »), parfois un peu de liquide apparaît au niveau du gland.

Quand le plaisir est très intense, il peut se transformer en **orgasme**, mais ce n'est pas automatique.

## PLAISIR, MODE D'EMPLOI ?

**Toutes les parties du corps peuvent procurer du plaisir** (on dit qu'elles sont « érogènes ») lorsqu'elles sont embrassées, caressées, titillées, effleurées... Parmi les zones les plus sensibles, il y a, bien sûr, les parties génitales (pénis, testicules, vulve, clitoris...) mais il y a également d'autres endroits, comme le dos, la nuque, les fesses,

la poitrine, l'anus, les tétons, les lèvres, ou encore les pieds, les oreilles... Ça varie selon les personnes.

**Mais le plaisir ce n'est pas qu'une histoire de toucher :** tu peux aussi éprouver du plaisir en imaginant être embrassé-e, caressé-e ou dragué-e par quelqu'un qui te plaît, en voyant ton-ta partenaire nu-e, en sentant son odeur, en le voyant ou l'entendant exprimer du plaisir, etc. Tout ça peut être très excitant.

## PRENDRE DU PLAISIR TOUT-E SEUL-E?

Se masturber, **c'est un moment à soi, pour soi.** C'est aussi un bon moyen pour apprendre à te connaître, comprendre comment ton corps réagit à l'excitation, découvrir tes zones érogènes... Pour cela, tu peux, par exemple, caresser différentes parties de ton corps, tes parties génitales en faisant des va-et-vient ou des frottements le long du pénis, au niveau du gland, sur le clitoris ou sur les lèvres... Mais il y a plein d'autres manières. **Et souvent, l'imagination, ça aide !**

La masturbation vient souvent naturellement, parfois sans même que l'on s'en rende compte.

Alors, **pas de honte à avoir !** Garçon ou fille, adolescent ou adulte, beaucoup de monde le fait et a le droit de le faire. **Mais, pas d'obligation !** Fais-le seulement si tu en as envie et toujours dans un cadre intime (tu ne dois pas l'imposer à la vue des autres s'ils ne sont pas d'accord).

## ET SI JE N'AI PAS DE PLAISIR ?

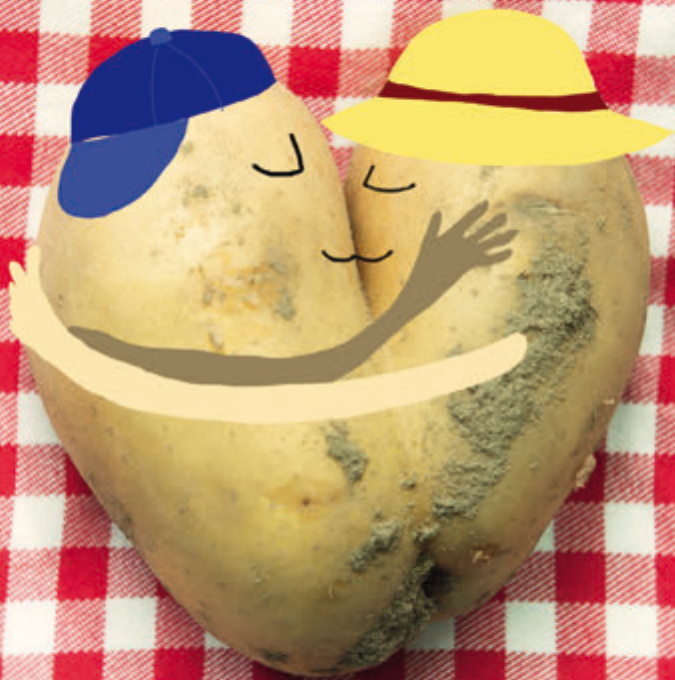
Il arrive que le plaisir ne soit pas forcément au rendez-vous ou qu'il soit moins intense. C'est normal. L'orgasme incroyable, à chaque fois, et en moins de 10 minutes, c'est seulement dans les films !

**Le corps n'est pas une machine. Le plaisir et son intensité dépendent de beaucoup de choses :** les caresses, ton-ta partenaire, mais aussi comment tu te sens dans ta tête, dans ta vie, le lieu où tu le fais (sécurisant ou non), parfois les moments du cycle menstruel pour les filles...

La sexualité, ce n'est pas un concours avec des notes à la fin... Alors essaie de dédramatiser. L'essentiel, c'est surtout de passer un bon moment ensemble.

**Si tu ne ressens jamais de plaisir ou que tu as des douleurs, il peut aussi y avoir un souci de santé.** Parles-en avec un médecin, un-e gynécologue ou un-e sage-femme. Tu peux les consulter dans un CPEF (Centre de Planification et d'Éducation Familiale). Il existe certainement des solutions qui te permettront d'avoir une sexualité plus satisfaisante.







*Les premiers*

SENTIMENTS



# Témoignages

“ Il y a une fille que j'aime bien au lycée. Dès que je la vois, je ressens des trucs. Je sais pas comment aller lui parler sans que mes potes se moquent de moi. ” **MICKAEL**

“ Quand j'étais en colo, il y avait ce garçon qui me plaisait. Je le regardais souvent. Mais un jour, je me suis rendu compte qu'il me regardait aussi. Du coup, tous les matins, au petit dej, j'étais hyper excitée, je savais que j'allais le voir, j'ai jamais été aussi motivée pour me lever. ” **SARAH**

“ Je suis avec mon copain depuis 4 mois. On est super





bien ensemble. Mais, depuis, j'ai rencontré un autre garçon. Il me trouble, je pense à lui tout le temps. Bref, je sais pas quoi faire. ” **LAURA**

“ *Y a un type dans ma classe, je ne peux pas m'empêcher de penser à lui. Ça me gêne, du coup je l'évite. Je ne sais pas s'il est gay, il est déjà sorti avec des filles.* ” **LUCAS**

“ Pour être avec cette fille, j'ai vraiment galéré. Mais maintenant qu'on est ensemble, j'ai l'impression que ça m'est passé, que je ressens plus rien pour elle. ” **ILAN**

“ *J'ai rencontré ce mec à une soirée. On s'est revus et on s'est embrassés. J'étais trop contente, je le trouvais super beau. Mais un soir, j'ai pas voulu annuler un ciné avec des copines pour le voir, il m'a giflée. Maintenant, je ne veux plus le voir, mais c'est dur, je l'aime beaucoup.* ” **LOLA**

## DES SENTIMENTS PAS TOUJOURS FACILES À DÉMÊLER

À l'adolescence, la vie est souvent riche en sentiments : tu peux tomber amoureux-se très vite, te faire des ami-e-s pour la vie, des ennemi-e-s juré-e-s aussi, te sentir très seul-e, être attiré-e physiquement par une personne... **Alors l'amour dans tout ça, pas facile de le reconnaître ! D'autant que sa définition varie selon les personnes, la culture, la religion** : ça peut être de la tendresse, une complicité très forte, un sentiment de bonheur, de passion, une attirance physique...

On peut aussi confondre l'amour avec l'amitié ou l'admiration. Surtout quand on éprouve des sentiments très forts pour quelqu'un dont on est très proche, comme son/sa meilleur-e ami-e.

## SEXE ET AMOUR

Quand on parle des rapports sexuels, on dit souvent « faire l'amour ». On veut dire par là que quand on « passe à l'acte », on exprime physiquement un sentiment amoureux. **Mais l'amour et la sexualité ne sont pas forcément liés.**

Tu peux avoir envie d'un rapport sexuel sans être amoureux-se, désirer quelqu'un juste sexuellement. Tu peux aussi aimer énormément quelqu'un et

passer par des phases où ton désir pour cette personne change. Ça ne veut pas dire que l'amour n'est plus là ou qu'il n'est pas assez fort. **Lors d'un rapport sexuel, le plus important c'est d'avoir les mêmes désirs, les mêmes envies, au même moment.**

## ET L'AUTRE DANS TOUT ÇA ?

L'amour, les sentiments, le sexe, ça se passe souvent à deux. Mais parfois, tu peux éprouver des sentiments amoureux pour une personne alors que celle-ci n'en a pas pour toi ou qu'elle préfère rester ami-e. Ca fait souffrir mais sois confiant-e, patient-e, tu rencontreras sûrement une autre personne qui voudra la même chose que toi.

Et puis parfois, c'est bon : l'autre a les mêmes sentiments que toi, vous avez envie des mêmes choses. Ce n'est pas pour autant qu'il faut arrêter de se parler !! **Se dire les choses, même quand ça va bien, c'est important.**



## HÉTÉRO, HOMO, BI... JE SUIS QUOI ?

À l'adolescence, on évolue beaucoup et parfois on peut être un peu perdu-e : si je suis attiré-e par quelqu'un du même sexe, est-ce que ça veut dire que je suis homosexuel-le ? Ou que j'aime autant les filles que les garçons (bisexuel-le) ? Et si je ne suis attiré-e que par des personnes de l'autre sexe, ça veut dire que je suis hétérosexuel-le ? Et si je ne suis attiré-e par personne ?...

### **Difficile de répondre !**

Ton orientation sexuelle se construit en toi, sans que tu en aies forcément conscience. **Ce n'est pas un choix que tu fais, ça s'impose à toi et ça n'a rien d'anormal.** Alors prends le temps de t'écouter et ne culpabilise pas.

Ça peut être lié aussi à une personne en particulier, être une simple expérience, mais ça peut aussi révéler une préférence. **Le plus important, c'est d'être bien avec toi-même, tes désirs, tes sentiments.** Trouver une personne sur laquelle t'appuyer peut t'aider également. Si tu ressens le besoin d'en parler, il existe des dispositifs d'écoute (cf. p. 62).

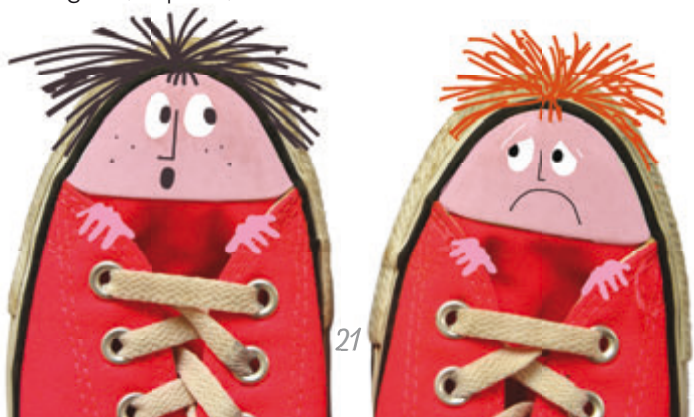
À travers le monde, de nombreuses personnes sont persécutées à cause de leur orientation sexuelle. En France, il existe des lois et des associations qui les protègent.

## ET SI ÇA SE PASSE MAL ?

Il peut t'arriver que tu t'attaches à quelqu'un, même si cette personne ne te fait pas du bien ou que cette personne abuse de tes sentiments (« si tu m'aimais, tu le ferais... »).

**N'oublie jamais que tu n'as pas à accepter la violence, la manipulation, ou toute chose que tu ne désires pas ou pour laquelle tu ne te sens pas prêt-e.** En effet, on confond souvent relations « passionnelles » et relations violentes. Mais ce n'est pas du tout la même chose, et la souffrance ne doit pas faire partie de l'amour...

**Aimer ce n'est pas s'oublier et ce n'est pas non plus faire du mal !** Si le cas se présente, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide, à en parler à tes ami-e-s, à tes proches. Il existe aussi des dispositifs d'écoute et d'aide en ligne (cf. p. 62).





∞

*Les premières*  
CARESSES

∞

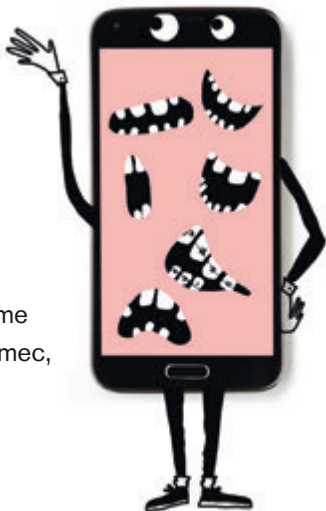
# Témoignages

“ C’était au camping, comme on avait un peu peur de se faire prendre, on faisait souvent juste des petits trucs, on allait pas plus loin. Mais c’était quand même très chaud ! ” **IBRAHIM**

“ **J’avais vachement envie d’être embrassée « en bas », mais je pensais qu’il voudrait pas, que ça le dégoûterait et puis j’avais peur de sentir pas bon ! Mais en fait, un jour, c’est lui qui m’a demandé s’il pouvait le faire ! Il osait juste pas me demander.** ”

**MÉLANIE**

“ La première fois que je me suis déshabillée devant un mec, j’ai éteint direct la lumière.





À chaque fois qu'il me touchait, je pensais « bourrelet », mais en fait ça avait pas l'air de le déranger. Il me disait même qu'il aimait bien mon corps ; petit à petit, j'ai un peu oublié ce que je croyais être des « défauts ». ” **PAULINE**

“ Parfois, je préfère guider la fille avec qui je suis. Par exemple, j'aime pas qu'on me touche trop les seins, donc je préviens à l'avance. ” **REBECCA**

“ J'ai fait une fellation à un mec mais rien d'autre, je sais pas si je suis toujours vierge. C'est comme si on l'avait fait, non ? ” **LAURENT**

“ *J'ai un gros problème : les caresses, ça me fait monter trop vite, j'arrive pas à me retenir, et j'éjacule. Je me sens nul, j'ose plus rien faire.* ” **ALEX**

“ *Au début, j'avais pas envie de mettre une capote pour une fellation, à cause du goût du lubrifiant... Mais j'ai vu qu'on pouvait en acheter sans lubrifiant.* ” **NADIA**

## LES CARESSES, C'EST QUOI ?

Ce sont **tous les gestes qui ont pour but de stimuler le désir, exciter et procurer du plaisir sexuel.**

On peut embrasser, toucher avec ses mains, ses doigts, sucer, lécher toutes les parties du corps... **Il y a plein de manières !**

Et la frontière n'est pas toujours claire... Par exemple, certains-es considèrent les pratiques orales comme des caresses, pour d'autres c'est un rapport sexuel en tant que tel ! Ainsi, le cunnilingus, qui consiste à stimuler le sexe d'une fille avec la bouche, les lèvres, la langue ; et la fellation, qui consiste à stimuler le sexe d'un garçon avec la bouche, les lèvres, la langue.

**Dans tous les cas, chacun fait selon ses désirs et ses envies.**

D'ailleurs, tu comprendras vite ce qui te plaît, sans te soucier des clichés en matière de plaisir : ce n'est pas parce que tout le monde dit que telle pratique est géniale ou que dans les films pornos c'est courant, que tu vas forcément aimer ou que tu dois le faire.

## DES PRÉLIMINAIRES, MAIS PAS QUE...

On pense souvent que les caresses sont juste bonnes à préparer le terrain pour la pénétration. Mais c'est beaucoup plus que ça, elles permettent de se relâcher, de se détendre, mais aussi et surtout d'avoir et de donner du plaisir.

**C'est d'ailleurs tout à fait possible d'avoir un orgasme avec « seulement » des caresses.**


Les caresses, c'est bien une relation sexuelle à part entière : c'est pour ça que **ton-ta partenaire doit être d'accord.**


Rappelle-toi aussi que ce n'est pas parce que tu aimes quelque chose, que l'autre l'aime forcément. On a souvent tendance à reproduire les choses qui nous font plaisir ou qu'on a vues, mais il faut toujours être sûr-e que cela fait plaisir à l'autre aussi et qu'il-elle en a envie.



## LES CARESSES, ÇA SE PROTÈGE ?

**Oui!** Parce que quand on se caresse l'un l'autre, les sécrétions peuvent circuler et certaines infections sexuellement transmissibles (IST) peuvent se transmettre. Pour les éviter, pense à adopter les bons réflexes :

 **Pour la fellation** : évite de te brosser les dents avant ou après (pour ne pas avoir de petits saignements aux gencives). Évite de recevoir du sperme dans la bouche ou de l'avaler. L'idéal est d'utiliser un préservatif (non lubrifié ou avec un lubrifiant aromatisé).

 **Pour le cunnilingus** : évite de te brosser les dents avant ou après et de le pratiquer pendant les règles. Tu peux aussi découper un rectangle dans un préservatif et le mettre entre ta bouche et le sexe de ta partenaire, ou utiliser une digue dentaire.

Et pas de panique !

**Les IST qui se transmettent comme cela (syphilis, chlamydiae...) se soignent très bien** ; par contre, pour les détecter, il faut faire des tests de dépistage régulièrement.

## ET SI ÇA ME GÊNE, ET SI J'OSE PAS ?

Tu peux être gêné-e de te rendre compte que tu n'aimes pas certaines caresses, ne pas savoir dire stop ou, au contraire, encore. Tu peux aussi ne pas savoir comment t'y prendre, avoir peur que l'autre te juge. Dis-toi que **l'autre en face peut avoir les mêmes craintes, les mêmes gênes**, même si il-elle a plus d'expérience.

**Échanger avec ton-ta partenaire, dire, montrer ce dont tu as envie, mais plus encore ce dont tu ne veux pas, c'est très important pour votre plaisir à tous les deux.**

Si tu as peur que ça casse l'ambiance, tu peux dire « je préfère plutôt ça, en faisant comme ça... », tu peux le-la guider en douceur pour qu'il-elle n'ait pas l'impression de mal s'y prendre. Tu peux aussi poser des questions : « Aimerais-tu ça ? », essayer des choses, changer d'avis, faire des pauses pour savoir si ce que tu fais va toujours à l'autre.







*Les premières*  
PÉNÉTRATIONS



# Témoignages

“ J’étais super intimidée, surtout que je savais qu’il avait déjà eu d’autres expériences avant moi. Au final, il m’a écoutée et on a pris notre temps. Le jour J, ça c’est super bien passé, on était contents tous les deux. ” **NADIA**

“ Pour ma première fois, j’étais hyper stressé. J’avais déjà essayé avec un autre homme mais ça lui avait fait très mal et on avait stoppé. Là, ça s’est fait naturellement, avec un peu plus de lubrifiant ! Depuis je me sens super léger, heureux. J’ai hâte de le revoir. ”

**SÉBASTIEN**





**“ La première fois, ça s’est plutôt bien passé ! On en avait envie toutes les deux et on se sentait prêtes. Après faut arrêter, c’était pas comme dans les films où c’est direct l’orgasme ! ”**

**LENA**

**“ La première fois, j’ai pas saigné. Du coup, mon mec pense que je lui ai menti, que ma première fois c’était pas avec lui. ”** **JENNY**

**“ Avec ma copine, on a voulu se lancer. Problème : on a essayé plusieurs fois, mais ça ne rentre pas. J’ai essayé de la déstresser mais rien n’y fait. Je me dis qu’elle a pas suffisamment envie de moi. ”** **PAUL**

**“ Pour tous les deux c’était la première fois, c’était important qu’on découvre ensemble, qu’on soit à égalité. On a été maladroits tous les deux, c’était pas fantastique, mais ça reste un super souvenir. ”** **SAMIR**

## LA PÉNÉTRATION, C'EST QUOI ?

Il y a la **pénétration vaginale** : c'est la pénétration du vagin par les doigts, le pénis, un sex toy... Lors du premier rapport vaginal, le plus souvent, l'hymen se rompt et un peu de sang peut couler. Parfois, la fille ne saigne pas, soit parce qu'elle n'a pas d'hymen, soit parce que celui-ci était assez souple pour permettre la pénétration. Cela n'a rien d'anormal.

La **pénétration anale**, c'est la pénétration de l'anus par les doigts, le pénis, un sex toy...

Il y a aussi la **pénétration orale** (de la bouche), comme la fellation. Mais ça, on en a déjà parlé ! (cf. p. 26)

**Même si tu en as envie, une pénétration anale ou vaginale peut faire un peu mal, surtout les premières fois.** Pas de panique ! Ça peut se résoudre, si tu es détendu-e, en confiance. Prenez tous les deux votre temps, allez-y en douceur. Utiliser du lubrifiant peut aussi aider.

**Si ça fait vraiment trop mal, il ne faut pas hésiter à arrêter**, même si tu penses que l'autre ne sera pas content-e, voire déçu-e. Il y a tout un tas d'autres choses à faire pour donner et prendre du plaisir !

## PROTECTION INDISPENSABLE

**Si elle n'est pas protégée, toute pénétration (même si c'est la première fois !) peut comporter des risques pour les deux partenaires**, notamment celui des infections sexuellement transmissibles (IST) ; et en cas de pénétration vaginale, peut s'ajouter le risque d'une grossesse non prévue. Pour les IST, les risques sont encore plus élevés en cas de saignement du vagin ou de l'anus.

**Il existe heureusement des moyens pour se protéger :**

- **Pour la pénétration vaginale** : utilise un préservatif et une contraception. N'hésite pas à ajouter du lubrifiant avant et pendant le rapport.

- **Pour la pénétration anale** : utilise un préservatif en ajoutant toujours du lubrifiant. En effet, l'anus ne se lubrifie pas naturellement et sa muqueuse est très fragile.



## ON LUBRIFIE !

Lubrifier, ça veut dire mouiller, rendre humide. Le vagin se lubrifie naturellement, mais pas l'anus. Dans tous les cas, ajouter un lubrifiant adapté, c'est toujours une bonne idée : **ça rend la pénétration plus confortable et ça permet de réduire le risque que le préservatif craque (et donc le risque d'IST)**. Si la plupart des préservatifs sont déjà lubrifiés, parfois ce n'est pas suffisant. Tu peux donc ajouter du lubrifiant sur le préservatif avant et pendant le rapport.

**Attention à ne pas lubrifier avec n'importe quoi !** N'utilise pas de beurre, d'huile, de vaseline, de crème... car cela va fragiliser le préservatif. Il faut utiliser un gel fait pour ça, composé d'eau ou de silicone. Tu pourras en trouver très facilement et à tous les prix en pharmacie, au supermarché ou sur Internet.

## AÏE, ÇA NE SE PASSE PAS COMME JE M'Y ATTENDAIS !

● « **Finalement, je ne me sens pas prêt-e** » : dis-le à ton-ta partenaire, ne te force pas ! La pénétration, ce n'est pas un passage obligé, et ce n'est pas automatique à chaque rapport, ni avec chaque partenaire. Les caresses sont aussi là ! N'oublie pas que tu as toujours le droit de refuser une pénétration et que personne n'a le droit de te l'imposer.

● « **J'ai une panne / je ne mouille pas / j'éjacule trop vite** » : les raisons peuvent être nombreuses (émotion, stress, hormones, médicaments, etc.). Heureusement, c'est souvent passager. Alors, même si ce n'est pas facile quand ça arrive, essaie de dédramatiser, d'en parler avec ton-ta partenaire. Dis-toi qu'il y a plein d'autres occasions qui se présenteront... si ça se trouve, juste quelques minutes plus tard.



● « **Ça rentre pas / ça fait mal** » : ne te force pas. La première fois, et parfois avec un-e nouveau-elle partenaire, le stress est souvent au rendez-vous ; même si tu en as très envie, tu peux être contracté-e, ne pas être assez lubrifié-e. Pas assez de désir, des préliminaires un peu trop rapides ou des gestes maladroits, ça peut aussi jouer.

**Si ces problèmes perdurent**, n'hésite pas à en parler avec un médecin, un-e gynécologue ou un-e sage-femme. Tu peux les consulter dans un CPEF (Centre de Planification et d'Éducation Familiale). Il existe certainement des solutions qui te permettront d'avoir une sexualité plus satisfaisante.



LOT

1212012216



LOT

1212012216



*Les premières*  
PROTECTIONS



# Témoignages

“ Pour mes premières capotes, j’avais demandé à un copain de venir avec moi au supermarché. Je savais pas quoi acheter, il y avait pas mal de choix. Au final, à part le petit sourire de la caissière, ça va, c’était pas si dur. ” **LÉO**

“ Avec mon mec, on mettait des capotes mais j’étais pas rassurée niveau contraception...

Comme je ne me sentais pas d’en parler à mes parents, je suis allée au planning familial ; j’ai pu avoir une consultation rapidement. Et maintenant c’est bon, j’ai ma contraception ! ” **SAMIA**

“ *J’avais toujours peur de foirer, le moment où j’allais mettre la capote. Du coup, je me suis entraîné tout seul* ”





*chez moi. Je préférais avoir l'air con chez moi que devant ma copine ! ”*

## **BENJAMIN**

“ J'ai toujours un préservatif dans mon sac, mais il y en a toujours que ça étonne. Tout ça, parce que je suis une fille ! Ça me tue. ”

## **AÏSSATOU**

“ Un soir, je sors avec ce mec. Ça chauffe rapidement, mais le moment venu il ne sort pas de capote. Je lui demande une fois, il me dit qu'on en a pas besoin, « parce qu'on a rien ». J'insiste, il refuse. Du coup, je lui ai dit de partir ; hors de question de juste se baser sur ses paroles. ” **QUENTIN**

“ J'avais mis un préservatif près du lit, mais je savais pas quand le mettre. Je me sentais tellement en fusion avec elle que je ne voulais pas rompre le moment. C'est elle qui m'a dit : « T'as bien ce qu'il faut ? » Ça m'a aidé ! ”

## **YANIS**

## SE PROTÉGER, MÊME LES PREMIÈRES FOIS !

La première fois, on pense souvent qu'on ne peut rien transmettre. Et si l'autre en face est jeune et/ou vierge (ou qu'on pense qu'il l'est), jackpot ! On se sent invincible ! On pense aussi à tort que le corps n'est pas prêt pour la grossesse, que c'est au rapport suivant que tout s'enclenche. Stop aux idées reçues !

- **Il suffit d'un seul rapport pour être contaminé-e par une infection sexuellement transmissible (IST).**
- **Une grossesse peut démarrer après chaque rapport vaginal, même sans éjaculation.** On peut être donc enceinte dès sa première fois.

## LE PRÉSERVATIF

Le préservatif est **le seul moyen de se protéger des IST** (dont le VIH/Sida) lors d'un rapport sexuel. Dans le cas d'un rapport hétérosexuel, **c'est aussi un moyen de contraception.** Il faut l'utiliser lors de toute pénétration (vaginale, anale ou orale).

Il existe deux types de préservatif.



**Le préservatif masculin :** on le déroule sur la verge. Il peut être en latex ou en polyuréthane et existe en plusieurs tailles.

Il peut être nervuré, perlé, hyperfin, parfumé, conçu pour retarder l'éjaculation... Tu peux en trouver en pharmacie, au supermarché, dans les distributeurs automatiques... Parfois à seulement 20 centimes. Tu peux même en avoir gratuitement dans les Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic (CeGiDD), dans les Centres de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF) ou auprès de l'infirmier scolaire.

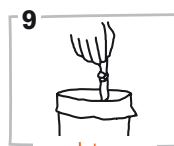
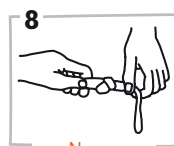
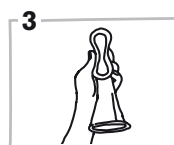
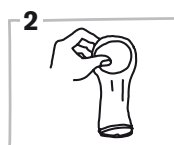
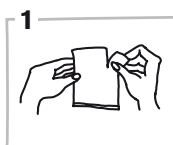


**Le préservatif féminin :** on le place dans le vagin avant un rapport sexuel (ça peut même être mis plusieurs heures avant). Il peut être en nitrile ou en polyuréthane. Certains trouvent qu'ils ont plus de sensations avec ce préservatif, et ceux qui se sentent serrés dans le préservatif masculin l'apprécient... Pour les filles, l'anneau extérieur peut stimuler le clitoris pendant la pénétration. Tu peux en trouver en pharmacie et sur Internet. Tu peux en avoir gratuitement dans les CeGiDD et les CPEF.

## Mode d'emploi du préservatif masculin



## Mode d'emploi du préservatif féminin



## PETITS CONSEILS D'UTILISATION

- ✓ Vérifier la date de péremption.
- ✓ Vérifier la présence de la norme CE sur l'emballage.
- ✓ Ne pas ouvrir l'emballage avec les dents ou des ciseaux. Faire attention aux ongles.
- ✓ Ne jamais mettre deux préservatifs en même temps.
- ✓ Conserver les préservatifs à l'abri de la chaleur ou de l'humidité.

## PAS BESOIN D'ATTENDRE LE JOUR J POUR DÉCOUVRIR COMMENT FONCTIONNE UN PRÉSERVATIF !

Tu peux t'entraîner tout-e seul-e dans ta chambre, à le mettre, à le porter. Tu pourras ainsi t'habituer à son utilisation et, le moment venu, te concentrer sur ce qui est vraiment nouveau !

**Proposer un préservatif, ce n'est pas toujours facile, pourtant il n'y a pas de honte à avoir.**

**Au contraire !** Pour aborder le sujet en douceur, tu peux laisser traîner quelques capotes, ou raconter une histoire de préservatif que tu as entendue, ça te permettra de voir les réactions de l'autre.

**Si ton-ta partenaire te sort des excuses comme :**

- « **Je suis allergique au latex** » : tu peux évoquer le fait qu'il existe des préservatifs faits dans d'autres matières.
- « **Ça me fait débânder** » : déjà, avec ou sans préservatif, on peut débânder pour beaucoup de raisons. S'être entraîné avant à en mettre, en avoir pas trop loin de soi, c'est la clé pour ne pas casser l'ambiance et le mettre rapidement. On peut aussi en faire un jeu érotique. Autre solution : le préservatif féminin, qui peut se mettre plusieurs heures à l'avance.
- « **Ça serre** » : il existe différentes tailles de préservatif, tu peux lui conseiller de prendre celle au-dessus. Et là encore, le préservatif féminin peut être une solution.
- « **T'as pas confiance ? Tu m'aimes pas ?** » : quel est le rapport ? Les IST s'en fichent bien des sentiments. Donc, justement, si tu m'aimes et/ou

si tu me respectes, tu mets un préservatif pour me protéger et te protéger.

**Si ton-ta partenaire multiplie les excuses, c'est peut-être une manière de ne pas parler de ce qui le-la dérange vraiment dans le préservatif.** Essaie d'en parler avec lui-elle pour essayer de comprendre ce qui le-la pousse à ne pas vouloir en utiliser.

## LA CONTRACEPTION

**Pour éviter une grossesse à l'occasion d'un rapport sexuel, il existe aujourd'hui plein de contraceptifs différents :** la pilule, l'implant, le dispositif intra-utérin (stérilet), le préservatif masculin ou féminin, le patch, l'anneau...

**En dehors du préservatif, la plupart des contraceptifs nécessitent une ordonnance,** qui peut être délivrée par un médecin généraliste, un-e gynécologue ou un-e sage-femme. Pour les consulter, il est possible d'aller dans un cabinet médical ou dans un Centre de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF). Les infirmières scolaires, les pharmaciens peuvent aussi te renseigner. Ce dialogue est confidentiel et ne pourra pas être répété à tes parents sauf si tu le demandes. Pour plus d'infos, tu peux également aller sur **[choisirsacontraception.fr](http://choisirsacontraception.fr)**

**Attention ! À part pour le préservatif, la contraception protège seulement des grossesses, pas des IST!** Donc pour ne prendre aucun risque et avoir une sexualité plus sereine, tu peux combiner deux moyens de protection : le préservatif + un autre contraceptif.

## LES VACCINS


Il existe aujourd'hui deux vaccins qui permettent de se protéger de deux infections sexuellement transmissibles :

- **le vaccin contre l'hépatite B** recommandé pour les nourrissons, les enfants et adolescents jusqu'à l'âge de 15 ans révolus. On peut, bien sûr, le faire ensuite si on ne l'a pas déjà eu.
- **le vaccin contre les HPV** (papillomavirus, principalement responsables du cancer du col de l'utérus) recommandé pour les filles âgées de 11 à 14 ans. On peut aussi le faire jusqu'à 19 ans. Ce vaccin est généralement fait avant le premier rapport sexuel, mais ça ne veut pas dire qu'on va avoir des rapports sexuels tout de suite. Ça permet juste d'être mieux protégée le jour où tu te sentiras prête.



## ET L'HYGIÈNE DANS TOUT ÇA ?

Pour limiter les petits ennuis, quelques bonnes habitudes suffisent : lave-toi les mains régulièrement, coupe-toi les ongles, change tous les jours tes sous-vêtements, sèche-toi bien après la douche, mais aussi :

 **Pour les garçons** : quand tu laves ton pénis, si tu n'es pas circoncis, décalotte soigneusement le gland et savonne-le en douceur (c'est sous le prépuce que les microbes et les mauvaises odeurs peuvent s'installer). Pense aussi aux testicules et à l'anus lors de ta toilette.

 **Pour les filles** : lave-toi très simplement, même pendant les règles. Un simple savon suffit (sauf consigne spécifique du médecin). Ne te lave pas l'intérieur du vagin, cela risque de l'abîmer alors même qu'il se nettoie très bien tout seul. Autre conseil : aux toilettes, essuie-toi de l'avant vers l'arrière et pas l'inverse, pour ne pas propager des bactéries provenant de l'anus. L'épilation intégrale est également à éviter, car cela fragilise l'ensemble de la vulve.







*Les premières*

PEURS



# Témoignages

“ La première fois que j’ai fait l’amour, j’avais pas de contraception. J’ai acheté des préservatifs, mais j’ai pas osé lui proposer d’en mettre. On a fait l’amour sans rien. J’ai eu super peur d’être enceinte ! ” **CHLOÉ**

“ Mon copain m’a demandé de me faire dépister du VIH, comme lui. Mais j’ai dû prendre sur moi, j’avais peur qu’on me juge. Au final, on m’a bien reçu et ça avait l’air tout à fait normal de faire ça ! ” **JORDAN**

“ C’était les vacances, on a fait l’amour sans préservatif. Je me suis pas trop inquiété, jusqu’à ce que ça commence à me brûler quand j’urinais. J’ai été obligé de prendre un traitement. Ça vaut quand même le coup de faire attention. ” **LUDOVIC**



**“ Une fois, la capote a craqué. Comme je ne prenais pas de contraception, grosse panique! À la pharmacie, on m’a dit que je pouvais prendre la contraception d’urgence, j’étais encore dans les temps! ” LUCIE**

**“ C’était la première fois, j’ai pas osé lui dire de mettre un préservatif. Je me disais qu’elle allait penser que je doutais d’elle. Résultat, j’ai angoissé en attendant mes résultats de test. Je veux pas revivre ça. ” DIMITRI**

**“ Un jour mon ex m’a envoyé un texto pour me dire qu’elle avait des chlamydiae. Je l’ai détestée! J’ai dû aller chez le médecin faire un test. Il m’a dit que je pouvais remercier mon ex de m’avoir prévenue. Au moins, je pouvais me faire soigner avant que ça dégénère. ” MARIE**



## J'AI OUBLIÉ DE PRENDRE MA PILULE !

### **Si tu utilises une pilule œstro-progestative (pilule combinée) :**

- Si l'oubli date de moins de 12 heures par rapport à l'heure de prise habituelle, pas de souci. Prends tout de suite ta pilule, puis la suivante à l'heure habituelle. Tu es bien protégée.
- Si l'oubli date de plus de 12 heures par rapport à l'heure de prise habituelle : tu n'es plus protégée. Si tu as eu un rapport dans les 5 jours précédant l'oubli, prends le plus rapidement possible la contraception d'urgence. Dans tous les cas, recommence à prendre ta pilule à l'heure habituelle et utilise des préservatifs pendant 7 jours.

### **Si tu utilises une pilule micro-progestative :**

- Si l'oubli date de moins de 3 heures par rapport à l'heure de prise habituelle, pas de souci. Prends ta pilule tout de suite, puis la suivante à l'heure habituelle. Tu es bien protégée.
- Si l'oubli date de plus de 3 heures par rapport à l'heure de prise habituelle : tu n'es plus protégée. Si tu as eu un rapport dans les 5 jours précédant l'oubli, prends le plus rapidement possible la contraception d'urgence. Dans tous les cas,

recommence à prendre ta pilule à l'heure habituelle et utilise des préservatifs pendant 7 jours.

**Tu as du mal à savoir si ta pilule est combinée ou non, tu ne comprends pas tout sur la marche à suivre, tu veux aider ta copine ?** Appelle une pharmacie, un médecin, un-e sage-femme, ils sauront t'aider. Si tu as souvent des problèmes de ce type avec ta contraception, c'est peut-être qu'elle ne te correspond pas et qu'il faut en changer. Pour découvrir les autres contraceptifs, rendez-vous sur **[choisirsacontraception.fr](http://choisirsacontraception.fr)**

## LA CONTRACEPTION D'URGENCE : À PRENDRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

En cas de rapport non ou mal protégé par une contraception, tu peux prendre la contraception d'urgence. **C'est un comprimé à avaler et qui va, en retardant l'ovulation, éviter la grossesse.**

**Attention : il faut la prendre le plus rapidement possible pour qu'elle soit efficace.**

Il en existe deux types :

- Une qui peut être prise jusqu'à 72 heures (3 jours) après le rapport.
- Une autre qui peut être prise jusqu'à 120 heures (5 jours) après le rapport.

La contraception d'urgence est **disponible sans ordonnance**, dans les pharmacies, à l'infirmierie du collège et du lycée ou dans les CPEF (Centre de Planification et d'Éducation Familiale) ; si tu es mineure, elle sera gratuite. Un garçon peut aussi aller la chercher. En pharmacie, il ne pourra pas l'avoir gratuitement, mais il pourra l'acheter sans ordonnance.

Avec une ordonnance, la contraception d'urgence est remboursée à 65 % par l'Assurance maladie.

## LE DÉPISTAGE DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Si la capote a craqué ou si vous n'en avez pas mis, il faut tous les deux vous faire dépister des infections sexuellement transmissibles (dont le VIH/Sida). C'est important car ça permet de commencer rapidement les traitements, de se soigner, et de ne pas contaminer d'autres personnes.



**La plupart du temps, ça consiste en une simple prise de sang.** Pour certaines IST, ça peut être un prélèvement sans douleur qui se fait à l'aide d'une sorte de coton-tige.

Pour effectuer un test de dépistage, il existe des centres gratuits, les CeGIDD (Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic). Pour connaître le centre le plus proche, contacte Sida Info Service (cf. p. 62). Tu peux aussi effectuer ces tests avec une ordonnance en laboratoire, et sans ordonnance dans certains Centres de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF).

**En attendant d'avoir les résultats, mets des préservatifs et préviens ton-ta partenaire.**

## LE TRAITEMENT POST-EXPOSITION

En cas de rapport non protégé, il existe un autre moyen de se protéger du VIH/Sida après la prise de risque : le traitement post-exposition. Il dure 4 semaines et réduit considérablement le risque de contamination.

Pour en bénéficier, il faut se rendre le plus vite possible, de préférence dans les 4 heures suivant l'accident et au plus tard dans les 48 heures, au service des urgences de l'hôpital le plus proche. C'est mieux d'y aller à deux. Un médecin évaluera le risque pris et l'intérêt de prescrire le traitement.

**Pour savoir quoi faire et s'il est utile de se rendre aux urgences, appelle immédiatement Sida Info Service (cf. p. 62).** La ligne est ouverte 24h/24.

## J'AI ÉTÉ VICTIME D'UN ABUS / D'UNE VIOLENCE / AGRESSION SEXUELLE

### **Ton corps t'appartient et ta sexualité aussi.**

Les agressions et le viol visent à soumettre l'autre à ses propres désirs, en abusant de son pouvoir, en utilisant la force ou la contrainte, ou la menace. **Pour te protéger et te donner la possibilité de te défendre en cas d'abus, la loi fixe des limites claires ; ainsi, sont interdits :**

- **Les agressions sexuelles :** ce sont tous les gestes à caractère sexuel avec ou sans contact physique, commis par un individu, quel que soit son âge, sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, par une manipulation affective ou du chantage. Une agression sexuelle, ça peut être caresser les seins d'une fille alors qu'elle s'y oppose, embrasser de force, déshabiller l'autre contre sa volonté... mais également montrer des images pornographiques à quelqu'un qui ne souhaite pas les voir. Une agression sexuelle est un délit jugé au tribunal correctionnel, passible de 5 ans d'emprisonnement.

- **Le viol** : il s'agit de tout acte sexuel de pénétration (avec le sexe, un objet ou les doigts) commis sur une personne par violence, contrainte, menace ou surprise. **C'est un crime**, jugé en cour d'assise et puni de 15 ans de prison.

**Si tu as été victime d'une agression, d'un viol, de violences sexuelles** de la part de quelqu'un, que tu connais ou que tu ne connais pas, il ne faut pas avoir honte d'en parler car ce n'est pas toi le-la coupable.

Même si c'est souvent difficile à faire, tu n'as pas à vivre seul-e avec ce qui t'est arrivé.

**Tu pourras trouver de l'aide**, de l'écoute, des conseils auprès d'un **médecin**, un **adulte de confiance** et/ou la **police**. Tu peux aussi appeler **Jeunes violences écoute** (appel anonyme et gratuit à partir d'un poste fixe) au 0 800 20 22 23, de 8 h à 23 h.

Tu trouveras également de l'information, des conseils et les personnes à qui t'adresser sur **[jeunesviolencesecoute.fr](http://jeunesviolencesecoute.fr)**

# LES PREMIÈRES FOIS : *Pour que ça se passe bien !*

- ✓ Te sentir en confiance, en sécurité.
- ✓ Être d'accord tous les deux et à chaque moment.
- ✓ Savoir dire non.
- ✓ Savoir entendre et accepter un non.
- ✓ Ne pas faire le show.
- ✓ Ne pas miser sur l'alcool et les drogues.
- ✓ Parler, échanger.
- ✓ Avoir prévu de quoi vous protéger.



# Mémo POUR LA SUITE

Les bons conseils, ça ne concerne pas que les premières fois ! Pour que le sexe reste toujours un plaisir, voilà ce qu'il faut retenir :

- ✓ Toujours avoir des préservatifs sur toi et un lubrifiant adapté.
- ✓ Te faire dépister des infections sexuellement transmissibles (IST) régulièrement, et en cas de prise de risque.
- ✓ Trouver un moyen de contraception qui te convient.
- ✓ Te sentir libre de parler de sexualité avec un médecin, un-e pharmacien-ne ou un-e sage-femme... Le sexe, ça fait aussi partie de la santé !
- ✓ Si tu es une fille, faire un suivi gynécologique régulier par un médecin généraliste, un-e gynécologue ou un-e sage-femme. Pas besoin d'avoir des problèmes pour consulter, ni d'avoir des rapports.

# Numéros ET *contacts* UTILES

## FIL SANTÉ JEUNES

Service d'aide à distance, anonyme, à destination des jeunes pour toute question au sujet de la santé physique, sexuelle et psychologique.

**0800 235 236** appel gratuit depuis un poste fixe ou **01 44 93 30 74** appel non surtaxé depuis un portable.

Tous les jours, de 9 h à 23 h.

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

## SIDA INFO SERVICE

Dispositif confidentiel et anonyme pour toute question sur les IST, dont le VIH/Sida.

**0 800 840 800** appel gratuit depuis un poste fixe.

Tous les jours, 24h/24.

[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)

## LIGNE AZUR

Service anonyme et confidentiel pour toute personne s'interrogeant sur son orientation sexuelle.

**0 810 20 30 40**, coût d'une communication locale.

Tous les jours, de 8 h à 23 h.

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

## CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE (CPEF)

Coordonnées disponibles sur

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

ou en téléphonant à

Fil Santé Jeunes.

## CENTRES GRATUITS D'INFORMATION, DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC (CEGIDD)

Coordonnées disponibles en téléphonant à Sida Info Service ou sur

[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)



# Des questions sur la sexualité?

ON **Sex** PRIME.FR *y répond.*

Une mine de conseils et d'informations validés, sur la puberté, les infections sexuellement transmissibles, les sentiments, les premières fois, l'orientation sexuelle.

Des réponses aux questions que l'on a parfois du mal à aborder avec les autres.

Des vidéos, des outils ludiques et pédagogiques ainsi qu'une communauté active d'internautes.

