

En cas de grossesse non désirée, **tu peux faire une IVG (Interruption Volontaire de Grossesse)** par voie médicamenteuse ou chirurgicale, jusqu'à 16 semaines après tes dernières règles. Tu peux te renseigner sur ivg.gouv.fr, et contacter un centre de santé sexuelle ou une antenne du Planning Familial près de chez toi, ou en parler avec ton ou ta médecin.

Tu as décidé d'avoir un enfant et tu te poses des questions ? Prends rendez-vous avec un-e médecin, gynécologue ou sage-femme pour en discuter et réaliser un bilan de santé. Cette « consultation pré-conceptionnelle » est prise en charge à 70 %. Pendant la grossesse, tu auras des rendez-vous médicaux réguliers pour vérifier que tout se passe bien, puis te préparer à l'accouchement et à l'arrivée de l'enfant.

Aimer qui tu veux

Pouvoir vivre librement son orientation sexuelle et amoureuse participe aussi à une bonne santé sexuelle. **L'orientation sexuelle et amoureuse, c'est l'attrance et le désir que l'on peut ressentir pour d'autres personnes.** On peut être gay, lesbienne, hétéro, bisexuel-le, asexuel-le... Parfois, l'orientation sexuelle et amoureuse peut fluctuer avec le temps.

Quoiqu'il en soit, **personne n'a le droit de t'insulter, de te rabaisser ou de te discriminer par rapport à ton orientation amoureuse et sexuelle.** Si tu es victime de LGBTphobie, tu peux contacter SOS Homophobie pour être écouté-e et conseillé-e. **Et si tu es hétéro, ne te rends pas complice de la LGBTphobie :** ne laisse pas passer les remarques discriminatoires et soutiens les personnes LGBT autour de toi.



Lutter contre les violences

Les violences sexuelles regroupent tous les actes sexuels commis avec violence, contrainte, menace ou surprise. Il peut s'agir d'agression sexuelle ou de viol, de cyberviolence, d'exhibition, de mutilations sexuelles... Ces violences sont **punies par la loi.**

Si tu as été ou es victime de violences sexuelles et que tu te sens prêt-e à en parler, tu peux appeler le 3919, écrire sur le tchat Comment On s'aime, te rendre dans une antenne du Planning Familial, ou bien évoquer le sujet avec un-e professionnel-le de santé. Tu pourras ainsi être écouté-e, soutenu-e et accompagné-e dans tes démarches éventuelles. En parler à un-e proche ou un-e ami-e en qui tu as confiance peut aussi t'aider. Tu peux porter plainte dans une gendarmerie ou un commissariat, ou faire un signalement en ligne sur service-public.fr/cmi.

Une personne de ton entourage te confie avoir été victime de violences sexuelles ? **Ne remets pas sa parole en doute, et soutiens-la tout en respectant ses décisions :** tu peux lui rappeler que ce qu'elle a subi n'est pas de sa faute et lui proposer de l'accompagner dans ses démarches.

Pour aller plus loin

tonplanatoi.fr : le site du Planning Familial Nouvelle-Aquitaine, avec des infos sur tous les thèmes de la santé sexuelle et une carte interactive qui recense des professionnel-les de santé et des associations classés par thèmes.

sexualites-info-sante.fr : un dispositif d'écoute par tchat, mail ou téléphone pour poser toutes tes questions sur la sexualité.

5 minutes pour comprendre LA SANTÉ SEXUELLE



© Ketut Subiyanto - Peréls



RÉGION ACADÉMIQUE
NOUVELLE-AQUITAINE
Liberté
Égalité
Fraternité



infojeunes Nouvelle-Aquitaine
EXPLORER LES POSSIBLES

infojeunes-na.fr

D'après l'OMS, la santé sexuelle est un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité : il s'agit d'être suffisamment informé-e sur tous les sujets en lien avec la sexualité et de pouvoir vivre des expériences sexuelles agréables, consenties et sûres, sans discrimination ni violence. Cette brochure te donne quelques conseils et infos pour bien vivre ta sexualité.

Avant toute chose, sache que la sexualité n'est pas un passage obligé : peu importe que tu aies des rapports sexuels fréquents ou plus occasionnels, avec un-e ou plusieurs partenaires... ou bien que tu n'en aies jamais. Ce qui compte c'est que tu sois bien dans tes baskets.

La sexualité peut aussi se faire en solo : se caresser et se masturber c'est tout à fait normal, que tu sois célibataire ou en couple. En plus de te faire du bien, ça te permet de mieux connaître ton corps. Mais là encore, il n'y a pas d'obligation : si tu n'as pas envie de te toucher, c'est ok.

Souvent, on réduit les rapports sexuels à la pénétration d'un pénis dans un vagin, avec l'éjaculation comme point final. Mais la sexualité c'est bien plus vaste que ça. On peut avoir des rapports sexuels sans pénétration, sans utiliser ses organes génitaux, avec des sextoys... La sexualité s'adapte à tes envies, tes besoins et ton corps, et pas l'inverse !

Et surtout, si tu ressens le besoin de parler de ta sexualité, n'hésite pas à prendre rendez-vous avec un-e professionnel-le de santé (médecin, gynéco, sage-femme, psy, sexologue...).



Le porno, c'est mal ? Regarder du porno ce n'est pas mal en soi, tant que tu arrives à contrôler ta consommation et à prendre du recul. Garde à l'esprit que les images et les films porno ne reflètent pas la réalité et véhiculent souvent une image violente de la sexualité. Tu as aussi tout à fait le droit de ne pas vouloir regarder de porno ; et personne n'a le droit de t'y forcer.

Respecter le consentement

Le consentement est une notion essentielle : il faut que chaque personne impliquée dans un rapport sexuel soit consentante, c'est-à-dire qu'elle ait sincèrement envie d'avoir une relation sexuelle.

Tu n'as pas envie d'avoir un rapport sexuel ou de faire telle ou telle pratique ? Ne te force pas ! Tu avais envie puis tu as changé d'avis ? Tu as le droit d'arrêter. Et bien sûr, ça marche aussi dans l'autre sens. Tu as très envie de coucher avec ton ou ta partenaire mais il ou elle n'a pas l'air enthousiaste ? Alors, stop : n'insiste pas. Céder n'est pas consentir. Rappelons aussi qu'une personne qui dort, et/ou dont l'état est altéré par l'alcool ou la consommation de drogues, ne peut pas consentir à un rapport sexuel. Pour bien comprendre le consentement, tu peux regarder la vidéo « Tea Consent » sur YouTube.

Ne pas respecter le consentement, c'est commettre un viol.

Si tout le monde est partant, super ! N'oublie pas que la communication est aussi très utile pendant et en dehors des rapports sexuels : pouvoir parler librement avec tes partenaires de votre libido, de ce que vous aimez ou pas, et être à l'écoute l'un-e de l'autre... tout cela te permettra d'avoir une sexualité plus épanouie. Tu peux aussi en discuter avec tes proches et tes ami-es si tu es à l'aise. La sexualité n'a pas à être taboue.

Te protéger contre les IST et le VIH

Les IST (Infections Sexuellement Transmissibles) et le VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) sont des maladies qui peuvent se transmettre lors des rapports sexuels. C'est un aspect de la sexualité qui n'est certes pas très fun, mais qu'il ne faut pas négliger. Sois responsable et protège-toi, pour ta santé et pour celle de tes partenaires.

Le préservatif (interne ou externe) est le moyen le plus efficace de se protéger contre les IST et le VIH. Tu peux en obtenir gratuitement en pharmacie jusqu'à 26 ans. Tu en trouveras aussi dans les centres de santé sexuelle, les antennes du Planning Familial, les Maisons des Ados, les services de santé étudiants... Utilise un préservatif pour toute pénétration (vaginale, anale et buccale) change-le entre chaque pénétration. Il existe aussi des carrés de latex (digues dentaires) pour les cunnilingus et anulingus.

Pour vérifier que tout va bien, effectue des dépistages régulièrement. Si tu souhaites arrêter d'utiliser des préservatifs avec un-e partenaire, passez d'abord par la case dépistage ! Tu peux te faire dépister gratuitement dans les Cegidd (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic), les centres de santé sexuelle et en laboratoire médical (sans ordonnance jusqu'à 26 ans, puis sur prescription de ton ou ta médecin ensuite).

Si tu apprends que tu as une IST, préviens tes partenaires passé-es et actuel-les afin qu'ils ou elles puissent se soigner et prévenir leur-s partenaire-s.

Choisir ta contraception

Si tu ne souhaites pas avoir d'enfant, utilise une méthode de contraception fiable (préservatifs, stérilet au cuivre ou hormonal, implant, patch, anneau, pilule...). Informe-toi sur le site Question Sexualité (rubrique Choisir sa contraception), et discutes-en avec ton ou ta médecin ; tu peux aussi aller dans un centre de santé sexuelle ou un service de santé étudiant.

En cas de problème (préservatif déchiré, pilule oubliée...), tu peux prendre une contraception d'urgence dans un délai de 3 à 5 jours. La pilule du lendemain s'achète en pharmacie. Elle est gratuite pour les mineur-es et remboursée pour les majeur-es sur prescription. Plus elle est prise tôt après le rapport (si possible dans les 12h), plus elle est efficace. Le stérilet au cuivre peut aussi servir de contraception d'urgence.