FQA
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE L'AUTISME

Une autre façon de communiquer

# GUIDE DE SEXUALITÉ POUR LES AUTISTES AU PAYS DES NEUROTYPIQUES

Coordination du projet
Jo-Ann Lauzon, FQA

Rédaction
Marie-Michèle Lamarche

Avec la précieuse collaboration de :
Chantal St-Amand
Sophie Plaisance

Membres du comité de travail
Nathalie Boulet, Autisme Montréal
Marc Chénier, Trait d'Union Outaouais
Marie-Joelle Langevin, Autisme Québec
Sophie Plaisance, Autisme Montérégie
Chantal St-Amand, FQA

Révision linguistique
Suzanne Corbeil

Graphisme
Le Pica

Ce document a été réalisé en partie grâce à une aide financière
du ministère de la Santé et des Services sociaux.

ISBN 978-2-922933-11-6

# Préface

Dans la lancée de la production du *Guide de vie pour les autistes au pays des neurotypiques*, la Fédération québécoise de l'autisme vous propose un nouveau guide qui traite cette fois de la sexualité.

Le *Guide de sexualité pour les autistes au pays des neurotypiques* n'a pas la prétention d'être unique et d'offrir toutes les réponses à des problématiques souvent complexes. Les membres du comité de travail souhaitaient regrouper dans un même document, un ensemble d'informations susceptibles d'éclairer et de soutenir des adolescents et de jeunes adultes autistes ayant des préoccupations dans ce domaine.

La puberté, l'hygiène, les sentiments amoureux et les relations sexuelles sont des sujets vastes et souvent délicats que nous avons tenté de présenter de façon simple. Nous abordons aussi l'aspect juridique de la sexualité, soit l'âge légal pour donner son consentement, la question du harcèlement et des agressions sexuelles.

Nous avons fait le choix d'aborder la sexualité dans son ensemble. Nous souhaitons que chacun trouve, au moins en partie, des réponses à ses interrogations que ce soit sur son identité sexuelle ou sur les niveaux d'intimité qui peuvent le mener à une relation amoureuse.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont rendu possible ce nouvel outil au service des personnes autistes.

Jo-Ann Lauzon

Dans la même collection :

*Guide de vie pour les autistes au pays des neurotypiques*, juin 2009

# À quoi sert le guide?

Ce guide a été conçu pour te permettre de comprendre les notions qui entourent la sexualité. Tu y trouveras des explications, des conseils et des références afin de t'aider à bien vivre ta sexualité. La sexualité ne signifie pas seulement les relations sexuelles. Elle comprend le fonctionnement du corps, la puberté, les relations amoureuses, les méthodes de contraception et bien plus.

Voici les sujets qui seront abordés dans le guide :

- Les changements hormonaux et physiques
- L'hygiène
- Les niveaux d'intimité
- Les émotions
- Les relations amoureuses
- La sexualité
- Les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)
- Les examens médicaux
- La contraception
- L'aspect juridique
- La violence sexuelle

Tu peux lire ce guide seul ou le lire avec un intervenant ou un parent pour t'aider à comprendre. Peut-être que la lecture de ce guide t'apportera des questions auxquelles nous n'avons pas répondu ici. Tu peux poser tes questions à quelqu'un que tu connais bien comme ton père, ta mère ou un intervenant que tu vois régulièrement.



- Tes parents
- Ton éducateur
- Un ou une sexologue
- Une infirmière
- Une personne en qui tu as confiance

Tu peux aussi aller voir la liste des sites Internet à la fin du guide. Ces sites ont été choisis et te sont recommandés, car l'information qui s'y trouve est juste. Ce ne sont pas tous les sites Internet qui sont bons pour t'informer. Certains donnent de mauvaises informations. C'est pour cela qu'il faut que tu ailles consulter des sites recommandés lorsque tu veux chercher des réponses à tes questions.

# Table des matières

Qu'est-ce que la sexualité? 8
Le corps 9
La puberté 13
L'hygiène 19
Les niveaux d'intimité 22
Avoir un intérêt pour quelqu'un 25
L'orientation sexuelle 29
Comment et où rencontrer quelqu'un? 30
L'amour 32
Les endroits publics et privés 33
Le désir sexuel 35
La masturbation 38
La première relation sexuelle 40
Les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) 43
Les examens médicaux 47
La contraception 50
La réciprocité 55
Les conflits 56
La fin d'une relation 58
La peine d'amour 59
La sexualité et la loi 61
Bibliographie et références Internet 67

# Qu'est-ce que la sexualité?

La sexualité, c'est l'ensemble des comportements physiques et émotifs impliqués dans la reproduction et la satisfaction sexuelle. Cela inclut aussi les comportements à maintenir pour avoir des activités sexuelles sécuritaires. La sexualité, c'est tout ce qui a un lien avec ta vie intime et amoureuse, que tu sois seul ou en couple. Cela réfère à tes émotions, tes sentiments, tes désirs, tes sensations physiques, tes comportements, etc.

C'est important que tu comprennes tes réactions physiques et émotives pour être bien dans ton corps et tes relations sexuelles. Tu dois donc apprendre à connaître les changements de ton corps et l'évolution de tes désirs et tes sentiments. La majorité de ces changements qui surviennent, à la puberté, soit à l'adolescence, vont susciter beaucoup d'émotions et c'est normal. La lecture de ce guide t'aidera à mieux les comprendre, mais aussi à développer des habitudes saines durant tes activités sexuelles avec un partenaire ou lorsque tu es seul. Ainsi, tu pourras mieux éviter des blessures, des inconvénients ou des maladies.

Même si tu n'as pas de partenaire présentement et même si ça ne t'intéresse peut-être pas d'en avoir pour le moment, il est bon que tu connaisses les notions écrites dans ce guide. Il ne faut pas attendre de vivre des changements corporels ou des désirs sexuels avant de lire ce guide. Tu dois te renseigner avant afin d'être prêt lorsque tu sentiras ces changements ou quand tu voudras avoir des activités et des relations sexuelles.

Si tu as déjà vécu des changements physiques ou émotifs et que tu as déjà eu des activités sexuelles, il te sera utile de lire ce guide afin de t'assurer que tes comportements sont sécuritaires et que tu développes de bonnes habitudes. Peut-être que tu apprendras aussi des choses dont tu ignorais l'importance.

N'oublie pas que la sexualité est un sujet intime et personnel. Lorsque tu as des questions, pose-les à une personne que tu connais bien et assure-toi d'être dans un lieu tranquille où tu pourras parler sans être dérangé.

Bonne lecture!

# Le corps

Le corps d'un garçon et celui d'une fille sont très différents au niveau des organes génitaux. Cette section t'expliquera les différentes parties génitales des garçons et des filles. Il est nécessaire que tu connaisses bien ces parties de ton corps pour ton hygiène, mais aussi parce qu'elles sont importantes pour ta sexualité.



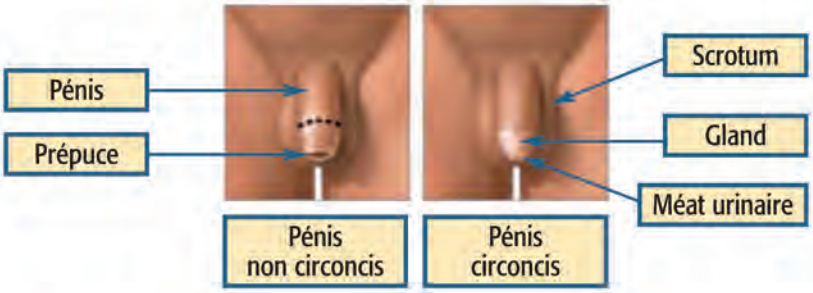
Un garçon



Une fille

## Les parties génitales externes des garçons

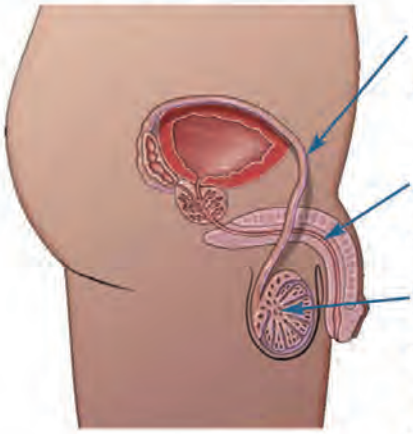
- Le pénis est l'organe en forme de cylindre par lequel tu urines et que tu éjacules. Il te procure aussi du plaisir sexuel.
- Le scrotum est comme un sac fait de peau. Il contient les testicules.
- Le méat urinaire est l'orifice qui se trouve au bout du gland. C'est par là que sortent l'urine et le sperme.




## La circoncision

Pour des raisons de religion ou de santé, ton pénis peut être circoncis ou non, comme tu as pu voir sur l'image précédente. Si ton pénis n'est pas circoncis, il y aura de la peau (le prépuce) par-dessus le gland (bout du pénis). Cette peau s'étirera lors de l'érection et l'on verra le gland du pénis. Si ton pénis est circoncis, il n'y aura pas de peau par-dessus le gland même si tu n'es pas en érection.

# Les organes génitaux internes des garçons



### Le canal déférent

- Conduit par lequel les spermatozoïdes sont transportés pour être mélangés avec des fluides qui créent le sperme.

### L'urètre

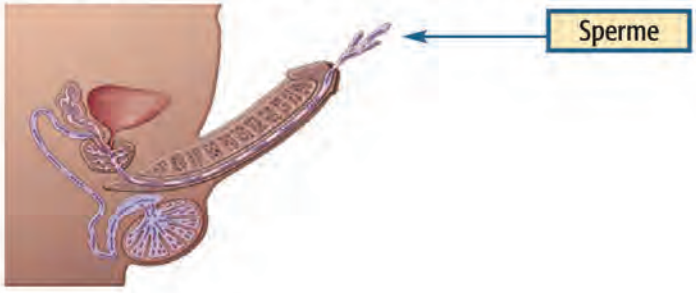
- Conduit par lequel l'urine et le sperme s'écoulent de ton corps.

### Les testicules

- Généralement, il y a deux testicules dont un peut être plus bas que l'autre.
- Les spermatozoïdes proviennent de ces glandes.

## Le sperme

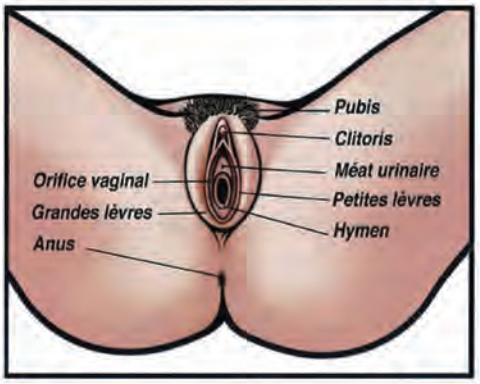
Lorsque tu es très excité sexuellement, il est possible que tu éjacules. Lors de l'éjaculation, un fluide qui contient les spermatozoïdes sort par le méat urinaire. L'image ci-dessous te montre une éjaculation, c'est-à-dire le sperme qui sort du pénis. Le sperme est un liquide blanchâtre et un peu collant.



# Les parties génitales externes des filles

Tes parties génitales externes réfèrent à ta vulve. Ta vulve comprend les grandes et les petites lèvres, le clitoris, l'orifice vaginal (que l'on peut aussi appeler l'entrée de ton vagin) et le méat urinaire.

- Le méat urinaire, c'est l'orifice par où sort l'urine.
- L'orifice vaginal (on dit aussi le vagin), c'est l'endroit par où s'écoulent les sécrétions vaginales et le sang durant les menstruations. C'est aussi de cet endroit que sort le bébé lorsqu'une femme accouche. Le vagin peut aussi te procurer du plaisir sexuel.
- Le clitoris est une zone érogène qui a pour seule fonction de te procurer du plaisir sexuel. Pour certaines filles, la stimulation du clitoris procure plus de plaisir que la pénétration vaginale.
- Les grandes lèvres et les petites lèvres sont des replis de peau qui recouvrent une partie de l'entrée de ton vagin, le méat urinaire et le clitoris.




## Les sécrétions vaginales

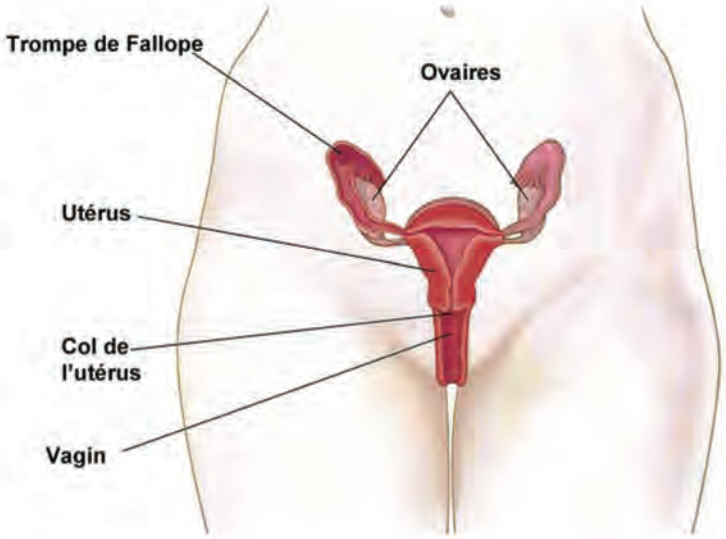
### Les pertes

C'est un liquide blanchâtre qui s'écoule de ton vagin. Cela survient généralement quelques jours avant tes menstruations. Les glandes situées dans le vagin et le col de l'utérus sécrètent de petites quantités de liquide. Ce liquide s'écoule du vagin tous les jours transportant les cellules mortes de la paroi du vagin. C'est le moyen qu'utilise l'organisme pour nettoyer le vagin et le maintenir propre. Ces pertes sont habituellement claires ou laiteuses et ne dégagent pas d'odeur désagréable.

### La lubrification

C'est un liquide transparent qui s'écoule de ton vagin lorsque tu es excitée sexuellement. Cela te permet d'avoir une pénétration non douloureuse dans ton vagin.

# Les organes génitaux internes des filles




### Les ovaires
- Glandes de chaque côté de l'utérus qui produisent les ovules.

### Les trompes de Fallope
- Conduits étroits qui relient l'utérus aux ovaires.

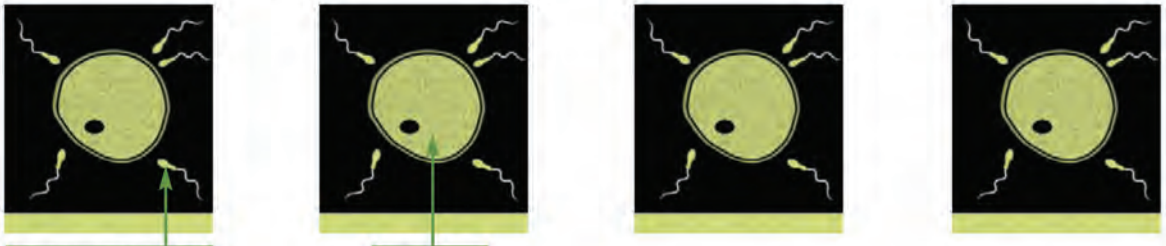
### L'utérus
- Organe au centre et à l'intérieur duquel se formera le bébé s'il y a fécondation*.

### Le col de l'utérus
- L'entrée de l'utérus

### Le vagin
- Canal qui relie la vulve au col de l'utérus. C'est par là, que vont entrer les spermatozoïdes pour se rendre jusqu'à l'ovule.

## *La fécondation

Lorsque le garçon éjacule dans le vagin d'une fille, les spermatozoïdes cherchent à féconder son ovule. Lorsqu'un spermatozoïde rencontre l'ovule, il y a fécondation. C'est le commencement de la conception d'un bébé. Voici une suite d'images qui illustre cette rencontre du spermatozoïde et de l'ovule.



# La puberté

La puberté signifie la période où ton corps se transforme pour devenir un corps d'adulte. Cela veut aussi dire que ton corps est prêt à concevoir un enfant.

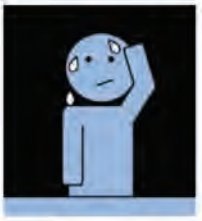
## À quel âge deviens-tu pubère?

Les changements se font progressivement. Cela peut prendre de quelques mois à quelques années. La puberté ne commence pas au même âge pour tous; cela se produit généralement entre 9 et 16 ans. Lorsque ta puberté est terminée, tu as maintenant un corps d'adulte.

Les changements ne se passent pas toujours dans le même ordre. Cependant, il est normal de les vivre lorsque l'on devient adulte. Il est possible que tu sois gêné, inconfortable, embarrassé par ces changements, mais ça ne fait pas mal.

## Les changements à la puberté

### Les changements qui arrivent aux garçons et aux filles





- Une poussée de croissance (tu grandis).
- Un gain de poids.
- Des poils poussent sur tes aisselles.
- Ton corps dégage plus d'odeurs, car tu transpires plus.
- Des poils poussent sur ton pubis (surface triangulaire dans le bas du ventre).
- Des poils poussent sur tes jambes.
- Tu peux avoir des boutons ou de l'acné au visage.
- Tu as des sautes d'humeur (ton humeur change rapidement sans qu'on puisse identifier pourquoi).
- Tes intérêts peuvent changer.

### Les changements qui arrivent aux garçons seulement



- Ta voix change, car elle mue (elle devient plus grave).
- Tu peux commencer à avoir du poil sur la poitrine.
- Tes muscles se développent.
- La peau de ton scrotum devient plus foncée.
- Une légère augmentation de la longueur et de la grosseur de ton pénis.
- Une légère augmentation de la grosseur de tes testicules.

- Tes épaules s'élargissent.
- Tu as des érections spontanées plus fréquentes.
- Ton corps produit des spermatozoïdes et du sperme.
- Tu commences à avoir du poil sur le visage (une barbe et une moustache).
- Tu as des éjaculations nocturnes.



## Les érections spontanées



Lorsque les garçons sont dans leur puberté, les érections sont plus fréquentes. Une érection signifie que ton pénis se durcit et se lève vers le haut. Cela dure quelques minutes si tu ne touches pas à ton pénis, s'il n'y a pas de frottements et si tu penses à autre chose. Les érections peuvent venir spontanément. Cela peut arriver sans raison apparente ou parce que tu as vu quelque chose qui t'excite ou parce que ton pénis est stimulé (touché par toi, une autre personne ou par un frottement).

Les érections sont normales. Par contre, elles font partie de ton intimité alors quand cela se produit en public, soit discret (n'en parle pas), essaie de la cacher[1] et de ne pas toucher à ton pénis, car cela peut choquer (déranger) les personnes autour de toi.

## Les éjaculations nocturnes

Les éjaculations nocturnes se produisent pendant que tu dors. L'éjaculation signifie que du sperme sort du bout de ton pénis. Généralement, c'est vers l'âge de 13 ans que cela commence à arriver. Cela peut se produire lorsque tu fais un rêve sexuel. Le sperme qui sort de ton pénis peut mouiller ton sous-vêtement, ton pyjama et tes draps et cela te réveillera peut-être. Tu peux essuyer ton pénis avec un mouchoir ou une débarbouillette mouillée, changer ton pyjama, tes draps et ton sous-vêtement, et mettre ce qui est mouillé au lavage.



[1] *Tu peux demander conseil à un homme que tu connais bien, comme ton père ou ton frère, pour savoir de quelle façon cacher ton érection de façon discrète.*

## Les changements qui arrivent aux filles seulement



- Tes seins se développent.
- Tes hanches élargissent.
- La peau de tes parties génitales devient plus foncée.
- Tu as des sécrétions vaginales (les pertes et la lubrification).
- Ton cycle menstruel débute (va lire la section sur les menstruations).

## Les menstruations

Un des derniers signes de la puberté chez les filles, les menstruations sont normales pour toutes les femmes. Ce sont des écoulements de sang par le vagin qui se produisent une fois par mois environ.

Il est important que tu comprennes bien le fonctionnement du cycle menstruel, le SPM (syndrome prémenstruel), et les mesures à prendre lorsque tu as tes menstruations.

### Qu'est-ce qu'un cycle menstruel?

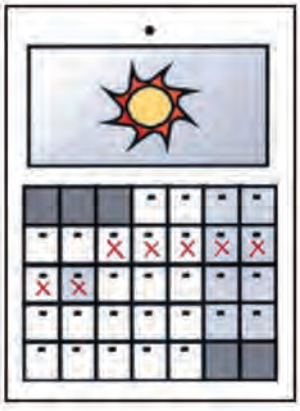
Chaque mois, lorsque tu es rendue à la puberté, un ovule sort de ton ovaire et se déplace dans une de tes trompes de Fallope pour aller vers ton utérus. Si, durant ce trajet, ton ovule rencontre un spermatozoïde, il y a fécondation. (La fécondation est expliquée et illustrée à la page 12.)



La paroi de l'utérus s'épaissit juste avant les menstruations

Au même moment, la paroi de ton utérus s'épaissit de sang et de tissus afin d'accueillir ton ovule. Ton utérus se prépare ainsi pour une grossesse. Alors, si ton ovule est fécondé, ton utérus est prêt pour qu'un bébé s'y développe. Tu seras alors enceinte. Si ton ovule n'est pas fécondé, ton corps éliminera les tissus et le sang qui s'étaient accumulés dans ton utérus. Comme tu n'es pas enceinte, ce sang et ces tissus vont s'écouler. Cet écoulement, ce sont les menstruations.

En résumé, le fait d'avoir tes menstruations (ou tes règles) peut t'indiquer que tu n'es pas enceinte[1]. Le cycle menstruel, c'est toute cette période où ton corps se prépare à la possibilité de faire un bébé. Les menstruations se produisent lorsqu'il n'y a pas eu de fécondation. Le corps élimine alors ce qui n'est plus nécessaire.



### La durée du cycle menstruel

Cela signifie le nombre de jours entre deux périodes de menstruation et le nombre de jours que durent tes menstruations.

Si tu notes sur un calendrier les journées de tes menstruations, avec un X rouge, par exemple, tu pourras peut-être connaître, après quelques mois, la durée de ton cycle menstruel. Tu pourras donc t'y préparer, car elles dureront probablement le même nombre de jours et il y aura à peu près le même nombre de jours entre elles. Généralement, les menstruations durent de 2 à 7 jours et la période entre elles, de 21 à 35 jours. Si les symptômes suivants apparaissent, consulte ton médecin pour t'assurer que tout est normal :

- tes menstruations durent plus de 7 jours;
- tu as des saignements entre tes périodes de menstruations;
- tu as très mal au ventre lors de tes menstruations ou tu saignes beaucoup (ex. : tu dois changer de serviette ou de tampon toutes les heures).

[1] *Fais attention, car parfois certaines femmes continuent d'avoir des saignements même lorsqu'elles sont enceintes.*

Au début, ton cycle menstruel ne sera peut-être pas régulier. C'est normal, car ton corps doit s'adapter à ce changement et les hormones qui produisent les menstruations ne sont pas régulières. Cela peut prendre plus d'un an avant que ton cycle devienne plus régulier. Lorsque tu vis du stress ou de grosses émotions, que tu es malade, que tu manges moins bien ou que tu fais beaucoup de sport, ton cycle menstruel peut varier. C'est normal que cela arrive à l'occasion. Si ton cycle menstruel ne redevient pas régulier après un mois ou deux, consulte ton médecin.

**Pendant tes menstruations, il est possible que tu aies des inconforts physiques comme :**

- un mal au ventre;
- des crampes;
- des nausées;
- de la fatigue;
- de la diarrhée ou de la constipation;
- des sautes d'humeur.





**Ces symptômes sont normaux. Pour te soulager, tu peux :**

- prendre un bain chaud;
- prendre des analgésiques (ex. : tylenol);
- faire une activité physique;
- appliquer une serviette chaude sur ton ventre;
- masser doucement ton ventre.

Si ces trucs ne t'aident pas ou si ta douleur continue d'augmenter, va consulter ton médecin.

## Le syndrome prémenstruel (SPM)

Le SPM est un ensemble de signes physiques et émotifs qui apparaissent quelques jours avant tes menstruations et qui peuvent te faire sentir inconfortable. Généralement, ces signes sont légers, mais si tu as beaucoup de douleur et que tu n'es pas capable de faire tes activités comme d'habitude, consulte ton médecin pour voir ce que tu peux faire.

### Les symptômes physiques

- Ton ventre est ballonné ou tu prends un peu de poids.
- Tu as davantage d'acné.
- Tes seins sont plus sensibles.
- Tu as mal au ventre, au dos et aux jambes.

### Les symptômes émotifs



- Tu te sens hyperactive ou fatiguée.
- Tu as des sautes d'humeur.
- Tu es plus anxieuse.
- Tu es plus maladroite.
- Tu te sens moins belle.
- Tu as de la peine et tu ne sais pas pourquoi.

Si ces symptômes ont beaucoup d'impacts négatifs dans ta vie ou te causent des problèmes, tu peux en parler avec ton médecin.

## Que dois-tu faire pendant tes menstruations?

Pendant cette période, tu dois utiliser un produit hygiénique pour absorber le sang. Tu peux utiliser des serviettes hygiéniques ou des tampons. La première fois que tu achèteras un produit hygiénique, tu auras peut-être besoin d'aide pour choisir. Tu peux demander à une femme que tu connais bien de t'aider.





### Les serviettes hygiéniques

Elles se collent au fond de ta petite culotte. **Il en existe différents modèles en pharmacie :**

- avec des ailes sur les côtés pour replier sous ta culotte,
- sans ailes,
- de différents degrés d'absorbation,
- en différentes grandeurs.

Tu dois faire des essais avec différents produits pour connaître le modèle qui te convient le mieux. Si tu as tendance à saigner beaucoup, choisis une serviette qui a un degré d'absorption plus grand. Cela peut aussi être utile durant la nuit, car tu changes ta serviette moins souvent que le jour.

Lorsque tu changes ta serviette hygiénique, tu dois la jeter dans la poubelle. Tu dois la changer lorsqu'elle est pleine de sang, environ aux quatre heures.





### Les tampons hygiéniques

Le tampon s'insère dans ton vagin. Il en existe aussi plusieurs formes et degrés d'absorption. Selon les modèles, ils s'insèrent avec ou sans applicateur. Quand tu achètes une boîte de tampons, il y a des indications et des illustrations à l'intérieur pour savoir comment l'utiliser. Tu dois parfois essayer différents modèles pour trouver celui qui te convient le mieux.

Lorsque tu portes un tampon, tu dois te sentir confortable. Si ce n'est pas le cas, cela peut vouloir dire qu'il est mal placé ou que ce type de tampon ne te convient pas. Si tu as des doutes, tu peux en parler avec une femme en qui tu as confiance.

Le tampon se jette aussi dans la poubelle lorsque tu le changes. Tu dois le changer lorsqu'il est plein de sang ou environ toutes les quatre heures. Tu ne dois pas garder le même tampon plus de 6 heures, car tu pourrais faire un choc toxique. Le syndrome du choc toxique est une infection causée par des bactéries.

### Tu dois retirer ton tampon si tu as :



- de la fièvre;
- des vomissements;
- de la diarrhée;
- des éruptions cutanées qui ressemblent à un coup de soleil;
- des vertiges;
- des douleurs musculaires;
- des évanouissements (perte de connaissance).

Mets une serviette hygiénique et rends-toi à la clinique ou à l'hôpital. Tu fais probablement un choc toxique.

### En résumé, n'oublie pas ce qui suit.



- Durant tes menstruations, utilise des serviettes hygiéniques ou des tampons.
- Changes-les régulièrement, toutes les 4 heures environ ou avant si ta serviette ou ton tampon est tout imbibé de sang.
- Avant de changer ta serviette ou ton tampon, assure-toi d'avoir les mains propres pour ne pas avoir d'infection.
- Lave-toi comme d'habitude durant tes menstruations.



# L'hygiène

L'hygiène est l'ensemble des soins apportés au corps pour le garder propre et en bonne santé.



**Pour prendre soin de ton corps tous les jours, tu dois :**

- te laver (dans une douche ou un bain);
- brosser tes dents (trois fois par jour, si possible) ;
- laver tes oreilles;
- vérifier si tes ongles ont besoin d'être coupés;
- te raser;
- coiffer tes cheveux.





Tous les jours, tu dois aussi mettre des vêtements propres. Même si un vêtement n'est pas taché, il peut sentir mauvais. Change aussi tes sous-vêtements tous les jours. S'ils sont tachés, change-les le plus rapidement possible.

Il est important de prendre soin de ton corps en faisant attention à ton hygiène. Lorsque tu es devenu un homme ou une femme, ton corps dégage plus d'odeur parce que tu transpires davantage, surtout aux aisselles. Les gens n'aiment pas être en présence de personnes qui ne sont pas propres, n'ont pas l'air propres ou qui sentent mauvais.

Certains signes peuvent t'indiquer que tu sens mauvais.

**Les personnes autour de toi :**

- s'éloignent;
- te demandent de t'éloigner;
- se pincent le nez;
- te demandent si tu t'es lavé;
- te demandent de mettre du déodorant, de l'antisudorifique ou du parfum.

Si tu observes que les personnes agissent comme ça avec toi, va demander à quelqu'un que tu connais bien si tu as bien compris les signes et si tu sens mauvais.

## Les odeurs



Il est normal que ton corps dégage des odeurs; c'est dû aux hormones qu'il produit. Par contre, si tu sens mauvais, c'est désagréable pour les gens autour de toi. Même si tu te laves tous les jours, ce n'est pas suffisant pour ne pas dégager d'odeur durant la journée. Tu dois aussi utiliser un déodorant[1] ou un antisudorifique[2] que tu appliques aux aisselles.

Il en existe plusieurs variétés, de différents parfums. Tu peux te les procurer à la pharmacie, à l'épicerie ou dans les grands magasins. Choisis celui que tu préfères et applique-le le matin avant de t'habiller. Si tu transpires beaucoup, il est préférable que tu utilises un antisudorifique.

---

[1] *Un déodorant agit en empêchant que ta sueur dégage trop d'odeur.*

[2] *Un antisudorifique bloque tes pores pour que tu ne transpires pas.*



Peu importe le moment de la journée, si tu constates que tu as beaucoup transpiré (ex. après avoir fait du sport ou un effort physique) lave tes aisselles, remets du déodorant et change ton chandail s'il sent mauvais. Tu peux même te procurer deux déodorants, un que tu gardes à la maison et un que tu peux garder avec toi (dans ton sac à main, ton sac d'école, ton sac à dos ou tes poches de manteau).

**Pour éviter les odeurs →**

- Change tes vêtements tous les jours.
- Lave-toi une fois par jour, ou plus, si tu fais une activité physique.
- Mets du déodorant ou de l'antisudorifique, à tous les matins.
- Mets du déodorant ou de l'antisudorifique, avant et après avoir fait une activité physique.

# Se laver pour les garçons et les filles

Il faut que tu te laves avec du savon tous les jours afin de ne pas sentir mauvais. À ton choix, tu peux prendre une douche ou un bain. Si tu fais du sport, prends une douche après, car tu auras eu chaud et ton corps dégagera davantage d'odeur. Tu dois aussi laver tes cheveux avec du shampoing aux 2 ou 3 jours environ et plus souvent s'ils sont gras, sales ou si tu as eu très chaud.

Lorsque tu te laves, commences en haut du corps et puis descends.

**Dans l'ordre, commences par :**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1- ton visage | 2- ton cou | 3- tes épaules | 4- tes bras |
| 5- tes aisselles | 6- ta poitrine | 7- ton ventre | 8- ton dos |
| 9- tes parties génitales | 10- tes jambes | 11- tes pieds | 12- termine par tes fesses |

Après ton bain ou ta douche, rince ta débarbouillette à l'eau et mets-la au lavage.

## Laver tes parties génitales

Lorsque tu te laves, tu dois prendre soin de laver tes parties génitales pour qu'elles ne dégagent pas d'odeur. C'est normal qu'elles dégagent une légère odeur, mais si tu ne les laves pas, cette odeur sera plus forte et désagréable. Il faut aussi que tu les laves pour éviter les infections qui pourraient se créer par manque d'hygiène.

### Pour les garçons

Lorsque tu laves tes parties génitales sers-toi d'une débarbouillette mouillée et de savon pour essuyer ton pénis et tes testicules. Lave aussi le gland de ton pénis.

Si tu es circoncis, essuie doucement le bout de ton pénis.

Si tu n'es pas circoncis, tire doucement la peau qui recouvre ton gland vers le bas pour voir tout le gland de ton pénis et sa base puis essuie-le avec la débarbouillette. Vas-y doucement, car c'est une partie de ton corps où la peau est sensible aux irritations. Rince bien tout le savon.

## Pour les filles



Pour laver tes parties génitales prend une débarbouillette mouillée avec de l'eau seulement[1]. Essuie ta vulve avec la débarbouillette en passant dans tous les replis des grandes lèvres et petites lèvres. Vas-y doucement, car c'est une partie de ton corps où la peau est sensible aux irritations.

Durant tes menstruations, lave-toi normalement, comme d'habitude.

Certaines personnes préfèrent prendre une douche en période menstruelle, mais tu peux prendre un bain si tu préfères. Dans l'eau, le sang des menstruations coule beaucoup moins.

Lave tes parties génitales avec une débarbouillette et de l'eau comme lorsque tu n'es pas en période de menstruation. Il y aura peut-être un peu de sang sur la débarbouillette. Rince-la à l'eau et mets-la au lavage lorsque tu as terminé ta douche ou ton bain.

[1] *N'utilise jamais de savon, de douches vaginales ou des lingettes parfumées pour laver tes parties génitales. Cela pourrait te causer des infections vaginales.*

### Attention

À partir de ce chapitre, le masculin sera utilisé pour parler de toi que tu sois un garçon ou une fille et le féminin sera utilisé pour parler de ton ou ta partenaire que ce soit un garçon ou une fille.

# Les niveaux d'intimité

Différents types de relation existent entre toi et les personnes selon que tu les connais ou que tu ne les connais pas. C'est important que tu sois capable de reconnaître à quel niveau d'intimité se situent les gens que tu rencontres et que tu fréquentes. C'est le niveau d'intimité qui t'indique les comportements que tu peux avoir avec les gens.

## Les différents types de relation

**Inconnus** →
Les personnes :
- que tu rencontres pour la première fois;
- à qui tu n'as jamais parlé.

**Connaissances** →
Les personnes :
- dont tu connais le nom;
- que tu as déjà saluées;
- dont quelqu'un t'a déjà parlé.

**Amis** →
Les personnes :
- à propos desquelles tu connais certaines informations parce qu'elles te les ont dites (ex : leurs goûts, leurs intérêts);
- que tu vois de temps à autre pour faire des activités;
- avec qui tu communiques par téléphone ou par courriel juste pour leur dire comment tu vas, pour leur demander comment ils vont ou pour les inviter à faire une activité.

**Meilleurs amis** →
Les personnes :
- à qui tu peux confier tes secrets;
- dont tu connais les secrets;
- avec qui tu fais souvent des activités;
- que tu connais habituellement depuis longtemps;
- avec qui tu as des intérêts en commun.

**Amoureux** →
Une personne :
- à qui tu peux confier tes secrets;
- avec qui tu fais souvent des activités;
- qui t'attire physiquement et pour laquelle tu ressens du désir;
- avec qui tu partages une intimité physique;
- dont tu es amoureux et qui est aussi en amour avec toi.

Habituellement, tu es amoureux d'une seule personne à la fois.

Lorsque tu reconnais le type de relation que tu as avec les gens, tu connais les comportements appropriés que tu dois avoir avec eux. Pour connaître les comportements qui sont appropriés regarde l'escalier des relations ci-dessous. Ils ne sont pas tous écrits dans l'escalier. Tu peux demander à un membre de ta famille ou à un intervenant de t'aider à classer les autres comportements auxquels tu penses.

## L'escalier des relations

### Inconnus (es)

- N'avoir aucun contact
- Saluer après avoir été salué

### Connaissance (s)

- Saluer
- Parler de ses intérêts
- Parler de sujets en général (ex. les sports, une émission de télé, la météo)

### Amis (es)

- Saluer
- Parler de ses intérêts
- Parler de sujets en général
- Parler de sa fin de semaine
- L'inviter à faire une activité
- Lui écrire un courriel

### Meilleur (s) amis (es)

- Saluer
- Parler de ses intérêts
- Parler de sujets en général
- Parler de sa fin de semaine
- Faire des activités
- L'inviter à la maison
- Raconter ses secrets
- L'inviter à rencontrer sa famille

### Amoureux (euse)

- Saluer
- Parler de ses intérêts
- Parler de sujets en général
- Parler de sa fin de semaine
- Faire des activités
- L'inviter à la maison
- Raconter ses secrets
- L'inviter à rencontrer sa famille
- Embrasser sur la bouche
- Être nu
- Avoir des relations sexuelles

**Tiré de : (c) Marie-Michèle Lamarche, 2009, Projet d'intervention sexologique : Pas à Pas vers les relations amoureuses. Exigence partielle du Baccalauréat en sexologie*

## Comment passer d'un niveau d'intimité à un autre?



Pour arriver à une relation amoureuse, tu dois parfois passer par tous les niveaux de l'escalier. Peu importe le niveau d'où tu pars, pour t'aider à comprendre, suis les étapes des relations telles qu'indiquées dans l'escalier, en partant du type de relation que tu as déjà avec cette personne.

**Voici des exemples.**

- Si c'est déjà une amie, cette personne peut devenir ta meilleure amie et ensuite ton amoureuse.
- Si c'est une inconnue, cette personne peut devenir une connaissance, une amie, une meilleure amie et ensuite une amoureuse.

Pour passer d'un type de relation à un autre, tu dois apprendre à connaître davantage la personne.

**Pour connaître davantage une personne, tu peux :**



- discuter avec elle de ses intérêts, de ce qu'elle fait dans la vie, de ses passions;
- lui dire aussi ce que tu fais dans la vie et ce que tu aimes;
- faire avec elle des activités que vous aimez tous les deux;
- tu peux lui poser des questions sur ce qu'elle aime et n'aime pas, sur ses valeurs, ses qualités, ses expériences, etc.

Généralement, lorsque tu parles à une nouvelle personne, tu commences par des sujets pour lesquels vous avez un intérêt en commun. Par exemple, si vous vous voyez à l'école ou au travail, tu peux lui parler de ta journée. Si tu n'as jamais été présenté à cette personne, commence par te présenter à elle.

**La personne peut :**

## Vouloir te parler

Si elle te répond et te pose d'autres questions, c'est qu'elle est intéressée à te connaître.

## Ne pas vouloir te parler

Il est possible que la personne t'ignore, s'en aille, te réponde rapidement puis continue de faire autre chose. Cela veut peut-être dire qu'elle n'est pas intéressée ou qu'elle n'a pas le temps de te parler.

Si tu veux être certain de connaître la raison pour laquelle elle ne veut pas te parler, pose-lui la question. (Ex. : *Est-ce que tu veux me parler?*)

- Si la personne te dit clairement qu'elle n'est pas intéressée ou qu'elle n'a pas le temps, tu dois arrêter de lui parler.
- Si tu insistes pour lui parler quand même, cette personne sera mécontente, car tu ne respecteras pas son désir de ne pas te parler.
- Si tu persistes plusieurs fois à lui parler même si elle te répète qu'elle n'est pas intéressée, tu fais du harcèlement (voir le chapitre *Sexualité et la loi* pour avoir plus d'information).

# Avoir un intérêt pour quelqu'un



Avoir un intérêt pour quelqu'un signifie que cette personne t'attire.

- Tu as envie de la connaître davantage et de faire des activités avec elle.
- Tu penses souvent à elle.
- Tu peux aussi être gêné, embarrassé, nerveux ou excité lorsque tu te trouves près de cette personne.
- Tu souhaites apprendre à la connaître parce que tu crois qu'elle a les caractéristiques que tu recherches chez une partenaire.

Les gens qui nous attirent sont souvent des gens que l'on trouve physiquement à notre goût, qui partagent des intérêts semblables aux nôtres et dont on aime la façon d'agir avec nous.

## Qu'est-ce que tu fais quand quelqu'un t'intéresse?

Quand quelqu'un t'intéresse, tu dois essayer de la connaître davantage pour faire évoluer votre relation. Ça te permet aussi d'évaluer si cette personne correspond à tes critères amoureux et si elle aussi est intéressée par toi. Pour le savoir, tu devras peut-être passer par différentes étapes et différents types de relation.

Développer une relation intime avec une personne peut être long, mais il est important que tu prennes ton temps pour bien la connaître. Si tu vas trop vite, la personne peut se sentir mal à l'aise, bousculée et vouloir cesser de te voir. Tu peux retourner voir l'escalier des relations à la page 23, pour voir ce que tu peux faire pour faire évoluer ta relation.

# Être en amour

Les gens peuvent vivre une relation amoureuse de façons différentes, mais il y a des signes physiques et émotifs qui semblent être communs à plusieurs personnes et peuvent t'indiquer que tu es en amour.

### Signes physiques de l'amour



- Ton cœur bat plus rapidement quand tu vois ou que tu penses à cette personne.
- Tu sens une boule dans ta gorge ou comme si ta gorge était serrée.
- Tes yeux semblent plus lumineux, car tu es joyeux et heureux.
- Tu sens des chatouillements dans ton ventre.
- Tu es plus souriant.

### Signes émotifs de l'amour



- Tu te sens très joyeux, heureux.
- Tu as le goût de voir cette personne.
- Tu penses souvent à lui ou à elle.
- Lorsque tu vois cette personne, tu te sens gêné, excité, nerveux.

Tu n'es pas obligé d'avoir tous ces signes pour te considérer en amour. Mais cette liste peut t'aider à identifier tes sentiments et savoir si tu es amoureux.

# Les critères que tu cherches chez une amoureuse

Les critères sont les caractéristiques que l'on recherche chez une partenaire. Cela peut être relié à son physique, son attitude, ses intérêts.

Chaque personne est différente et cela fait en sorte que nous ne choisissons pas les mêmes partenaires. Chacun a des critères qui lui sont propres. Certaines personnes en ont plusieurs et d'autres en ont moins. Certaines personnes ont aussi des critères très précis. Par exemple, il faut que la partenaire aime un groupe de musique en particulier.

Tu peux avoir le nombre de critères que tu veux et ils peuvent être plus ou moins précis. Cependant, il faut que tu saches que si tu en as plusieurs ou s'ils sont très précis, ce sera plus difficile de trouver une personne qui corresponde à tes désirs. Il est important que tu connaisses tes critères pour savoir si la personne que tu as rencontrée correspond à ce que tu attends.

### Si te référant à tes critères, la personne :

- **N'y correspond pas du tout**

  Il se peut que tu ne développes pas de sentiments amoureux envers elle. Tu ne seras peut-être pas amoureux, car il y aura trop de choses que tu n'aimes pas d'elle ou trop de points qui te manquent.

- **Y correspond un peu**

  Tu accepteras peut-être qu'elle ne corresponde pas parfaitement à tes désirs. Parfois, la personne a d'autres qualités qui font en sorte que certains de nos critères sont moins importants.

- **Y correspond beaucoup**

  C'est une bonne personne pour toi. Il y a de bonnes possibilités que tu deviennes amoureux de cette personne.

N'oublie pas que l'autre aussi a ses critères. Pour développer une relation amoureuse avec une personne, il faut que les deux se sentent amoureux.

Pour t'aider à trouver tes critères chez une amoureuse, photocopie le tableau de la page suivante et remplis les sections. Peut-être que certaines parties ne seront pas importantes pour toi et que tu n'auras rien à écrire, c'est correct. Si tu as besoin d'aide, tu peux demander à quelqu'un qui te connaît bien de t'aider à remplir ton tableau.

## Tableau de tes critères

La colonne de gauche te propose différentes catégories pour t'aider à identifier ce que tu recherches chez une amoureuse. Dans la colonne de droite, tu écris tes choix et ce que tu veux.

| | |
|---|---|
| Sexe (un garçon ou une fille) | |
| Âge (entre quel âge et quel âge) | |
| TSA ou neurotypique | |
| Apparence physique<br>• Taille (grand ou petit)<br>• Poids (gros ou mince)<br>• Couleur des yeux<br>• Couleur des cheveux<br>• Couleur de la peau<br>• Musclé ou pas<br>• Tatoué ou pas<br>• Perçage ou pas<br>• Style vestimentaire (sportif, classique, hippie, gothique, autre) | |
| Intérêts<br>Par exemple, aime :<br>• la musique<br>• l'informatique<br>• les sports<br>• le dessin<br>• les jeux | |
| Attitudes et valeurs<br>Par exemple, une personne :<br>• généreuse<br>• gentille<br>• drôle<br>• qui veut fonder une famille<br>• qui fait attention aux autres et à l'environnement | |
| Cultures<br>Par exemple :<br>• religion<br>• langue<br>• pays d'origine | |
| Autres | |

Tes critères vont peut-être changer avec le temps et avec les expériences que tu vivras. Tu pourras alors faire une autre photocopie du tableau et le remplir à nouveau.

Souvent, nous avons un portrait idéal de l'amoureuse qu'on souhaite avoir. Il est possible que tu rencontres quelqu'un qui ne correspond pas à tous tes critères. Peut-être vas-tu te rendre compte que certains sont moins importants que d'autres. Tu pourras alors décider si tu les gardes dans ta liste ou non.

Fais attention de ne pas montrer ta grille à n'importe qui, car ce genre d'outil peut choquer les gens et leur faire peur. Tu peux la montrer à une personne en qui tu as confiance comme tes parents, un éducateur, un sexologue, etc.



# L'orientation sexuelle

C'est l'attirance sexuelle et affective que tu ressens pour des personnes du sexe opposé ou du même sexe que toi. Comme il y a différentes orientations sexuelles, il est possible qu'à l'adolescence tu te poses des questions. La majorité des gens sont hétérosexuels et le savent rapidement. Par contre, si tu ne connais pas ton orientation, il se peut que tu te sentes différent, embarrassé ou confus.

L'important est que tu saches que toutes les orientations sexuelles sont bonnes.

**Les voici :**



## Hétérosexualité

C'est avoir une attirance sexuelle vers des personnes du sexe opposé.

- Si tu es un garçon, et que tu es attiré par les filles : tu es hétérosexuel ou « *straight* ».
- Si tu es une fille et que tu es attirée par les garçons : tu es hétérosexuelle ou « *straight* ».



## Homosexualité



C'est avoir une attirance sexuelle vers des personnes du même sexe que toi.

- Si tu es un garçon et que tu es attiré par les garçons : tu es homosexuel ou gai.
- Si tu es une fille et que tu es attirée par les filles : tu es homosexuelle, gaie ou lesbienne.

## Bisexualité

C'est avoir une attirance sexuelle vers des personnes des deux sexes.

- Si tu es un garçon et que tu es attiré par les garçons et les filles : tu es bisexuel.
- Si tu es une fille et que tu es attirée par les filles et les garçons : tu es bisexuelle.

Il est aussi possible que tu ne sois pas attiré sexuellement et physiquement ni par les garçons ni par les filles. Peut-être que tu ne ressens pas de désir sexuel ou que tu n'as pas envie d'avoir de partenaire sexuel. Tu en as le droit.



Si tu es homosexuel, lesbienne ou bisexuel, il se peut que ce soit difficile pour toi de le dire à ta famille et à tes amis (es). Les gens s'attendent possiblement à ce que tu sois hétérosexuel, car la majorité l'est ou parce qu'il y a encore des préjugés envers les homosexuels, les lesbiennes et les bisexuels.

Peut-être auras-tu peur de leur annoncer que tu es homosexuel, lesbienne ou bisexuel, car tu penses qu'ils vont te rejeter ou mal réagir (ex. : pleurer, être fâché). Éventuellement, ce sera un choc pour eux, mais ils devront s'adapter à ce fait. Laisse-leur du temps pour qu'ils réfléchissent et acceptent la nouvelle.



Certaines personnes peuvent aussi très bien réagir et accepter immédiatement ton orientation sexuelle. Ils te diront, par exemple, qu'ils sont contents pour toi, car l'important c'est que tu sois heureux et bien avec tes choix, que tu as le droit d'être attiré par qui tu veux, que tu ne fais rien de mal, etc.

## Pour en savoir plus

- Si tu te poses des questions et que tu veux plus d'information.
- Si tu veux parler de ce que tu vis.
- Si tu veux parler de ce que tu ressens.
- Si tu es homosexuel et que tu veux des conseils pour savoir comment annoncer ton orientation sexuelle.

Tu peux téléphoner à Gai Écoute au 1-888-505-1010 ou aller sur leur site Internet au www.gaiecoute.org.

# Comment et où rencontrer quelqu'un?



Ce n'est pas toujours facile de rencontrer une partenaire. Parfois, ça peut prendre du temps. Plus tu fais d'activités, plus tu rencontres de nouvelles personnes et plus tu as de chances de rencontrer quelqu'un qui pourrait devenir ton amoureuse.

Par exemple, fais des activités avec des amis, va à des soirées de danse ou va à des activités pour les personnes autistes. Ce sont de bonnes façons de rencontrer de nouvelles personnes et peut-être que tu y rencontreras quelqu'un qui t'intéresse.

Souvent, quand on veut avoir une partenaire trop rapidement, ça ne fonctionne pas. Soit on ne rencontre personne qui correspond à nos critères, soit on juge trop vite et l'on ne prend pas le temps de bien la connaître.



Lorsque tu connais les critères que tu recherches chez quelqu'un, tu peux avoir des indices où chercher. Va à des endroits que fréquentent les gens qui ont des intérêts semblables aux tiens et tu auras des chances de rencontrer une personne qui te plaira. Inscris tes critères dans la colonne de gauche, puis dans la colonne de droite, les endroits où tu peux trouver des gens qui y correspondent.

Par exemple, si tu aimes des personnes sportives, tu peux aller dans un centre sportif; si tu aimes un style de musique en particulier, tu peux aller voir un spectacle de ton groupe préféré, etc.;

Demande à quelqu'un, en qui tu as confiance, de t'aider à trouver des endroits.

| Mes critères | Les endroits fréquentés par ces personnes |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

# Rencontre sur Internet

Fais attention aux sites de rencontre en ligne. Certaines personnes ne sont pas honnêtes et ne disent pas la vérité (ex. : elles ne mettent pas leur vraie photo, elles mentent sur leur âge, etc.).



D'autres personnes ne recherchent pas de relation amoureuse. Elles veulent seulement avoir une relation sexuelle.

Si tu veux utiliser un site de rencontre sur Internet, n'oublie pas que ce sont des inconnus. Tu peux aussi utiliser l'escalier des relations (page 23) pour savoir ce qu'il faut faire pour passer d'un niveau d'intimité à un autre. N'oublie pas que tant que tu n'as pas rencontré la personne, la relation reste au niveau d'une connaissance.

**Avant de rencontrer quelqu'un que tu as connu par Internet, suis toujours ces consignes :**

- Avise toujours un membre de ta famille. Dis-lui où et quand tu vas rencontrer cette personne. Donne-lui aussi son nom.
- Rencontre toujours les gens que tu as connus par Internet dans des lieux publics.
- N'accepte jamais d'aller ailleurs que dans ces lieux, la première fois. Reste dans un endroit où il y a des gens autour de toi.

# L'amour



Être amoureux, c'est un sentiment d'attachement très intense qui englobe la tendresse et l'attirance physique entre deux personnes.

Les prochaines sections t'aideront à identifier le sentiment d'amour et te donneront plus d'informations sur la façon de développer une relation amoureuse.

## Qu'est-ce qu'une amoureuse?



**C'est quelqu'un :**

- Avec qui l'on partage des intérêts communs, c'est-à-dire qu'on aime les mêmes choses. Il est normal que les deux personnes aient aussi des intérêts différents.
- Pour qui l'on a un sentiment d'affection et d'attachement. On pense souvent à cette personne, on a le goût de la voir, on veut lui faire plaisir, on veut qu'elle soit heureuse.
- Avec qui l'on veut passer du temps et avec qui l'on aime faire des activités. Il est normal que les deux personnes fassent aussi des activités séparément.
- Qu'on respecte, à qui l'on parle gentiment, dont on accepte les différences, qu'on n'essaie pas de changer, qu'on écoute lorsqu'elle nous exprime un besoin.
- Que l'on connaît bien, avec qui l'on partage une intimité, avec qui l'on peut vivre des rapprochements physiques, que l'on peut embrasser, tenir par la main, coller.



- Pour qui l'on ressent de l'attirance physique et du désir sexuel. On peut avoir des relations sexuelles avec cette personne si nous sommes d'accord tous les deux. Par contre, ce n'est pas obligatoire d'avoir des relations sexuelles dans une relation amoureuse.
- Avec qui l'on aimerait être en couple. Mais ce n'est pas obligatoire d'être en couple pour avoir des relations sexuelles.

**Pour être en couple ou former un couple avec ton amoureuse, il faut que les deux personnes le décident ensemble.**

| | | |
|---|---|---|
| D'accord → | D'accord → | Les deux personnes sont d'accord. Vous pouvez former un couple. |
| D'accord → | Pas d'accord → | Une des deux personnes n'est pas d'accord. Vous ne pouvez pas former un couple. |
| Pas d'accord → | Pas d'accord → | Les deux personnes ne sont pas d'accord. Vous ne pouvez pas former un couple. |

# Les endroits publics et privés[1]



Les lieux se divisent en deux catégories : les lieux publics et les lieux privés (ou lieux intimes). C'est important que tu reconnaisses les deux types, car certains comportements sont acceptés tandis que d'autres ne le sont pas selon l'endroit où tu te trouves.

Tu dois réserver aux lieux privés les comportements qui se rapportent à ta vie sexuelle et aux activités sexuelles, que tu sois seul ou avec ton amoureuse.

Ce qui est public est accessible à tous et peut être connu de tous. Au contraire, ce qui est privé est individuel et particulier. Concrètement, cela signifie que certaines actions et paroles peuvent être faites et dites en public tandis que d'autres sont réservées au privé. Ce qui est privé ne concerne que toi-même et quelques personnes qui te connaissent très bien. Les professionnels de la santé et des services sociaux sont obligés de garder confidentielles les informations qu'ils reçoivent de toi ou de tes proches. C'est pour cette raison qu'il s'agit aussi du domaine privé.

**Voici un tableau qui clarifie ces deux concepts, par des exemples.**

| Public | Privé |
|---|---|
| Endroits publics<br>• École<br>• Épicerie<br>• Centre d'achats<br>• Parc<br>• Bibliothèque<br>• Autobus, métro<br>• Restaurant<br>• Cinéma<br>• Tous les autres endroits où les gens peuvent entrer et sortir lorsqu'ils le souhaitent. | Endroits privés<br>• Ta chambre<br>• Une salle de toilette*<br>• Ta maison ou ton appartement<br>• Tous les autres endroits où les gens doivent demander la permission avant d'entrer. |
| * *Certaines salles de toilettes sont publiques (au centre d'achats, par exemple), alors plusieurs personnes peuvent être devant les miroirs, se laver les mains, entrer et sortir. Par contre, le cabinet de toilette a une porte qui se verrouille : il est privé. Tu dois donc fermer et verrouiller la porte du cabinet dans lequel tu entres pour aller à la toilette.* | |

**Suite du tableau en page suivante**

[1] Tiré du *Guide de vie pour les TED au pays des neurotypiques*, Fédération québécoise de l'autisme et des autres troubles envahissants du développement, juin 2009, 52 pages

| Public | Privé |
|---|---|
| Comportements acceptés en public<br>• Marcher<br>• S'asseoir sur un banc<br>• Avoir une discussion à voix moyenne ou basse<br>• Lire<br>• Écouter de la musique avec des écouteurs<br>• Manger<br>• Boire<br>• Faire une accolade<br>• Prendre la main de quelqu'un<br>• Se laver les mains<br>• Tous les autres comportements qui ne dérangent personne. | Comportements réservés aux endroits privés<br>• Se dévêtir<br>• Toucher tes parties génitales ou celles de ton amoureux ou amoureuse<br>• Te masturber<br>• Être en sous-vêtements<br>• Aller à la toilette et s'y asseoir<br>• Tous les autres comportements qui peuvent déranger ou rendre les autres mal à l'aise. |
| Sujets de discussions publiques<br>• La météo<br>• L'actualité<br>• Les activités sportives<br>• L'art<br>• La musique<br>• Les jeux de société<br>• Les matières scolaires<br>• Les animaux<br>• Les émissions de télévision<br>• Tous les autres sujets qui concernent plusieurs personnes. | Sujets de discussion privés<br>• La sexualité<br>• Tes problèmes personnels et ceux des autres<br>• Ton diagnostic de trouble du spectre du l'autisme<br>• Les discussions que tu as avec des professionnels de la santé et des services sociaux (médecin, psychologue, autre)<br>• Tous les autres sujets de discussion qui concernent seulement quelques personnes. |

# Le désir sexuel

Ce chapitre présente différentes composantes de la sexualité. N'oublie pas que pour avoir une activité sexuelle tu dois être dans un lieu privé, que tu sois seul ou avec ta partenaire. Si tu es avec ta partenaire, elle doit être consentante. Elle doit t'exprimer clairement qu'elle désire aussi avoir des activités ou des relations sexuelles avec toi.



## Qu'est-ce que le désir sexuel?

C'est lorsque tu ressens le besoin d'avoir une activité sexuelle, seul ou avec quelqu'un.

**Tu peux ressentir du désir sexuel lorsque :**

- Tu vois quelque chose qui t'excite.
  Par exemple, tu vois quelqu'un qui t'attire physiquement ou tu vois des gens s'embrasser.
- Tu penses à quelque chose qui t'excite.
  Par exemple, tu penses à une activité sexuelle ou à quelqu'un que tu aimerais embrasser.
- Tu fais quelque chose qui t'excite.
  Par exemple, tu embrasses ou touches quelqu'un qui t'attire physiquement.

Parfois, tu peux aussi ressentir du désir sexuel simplement parce que ça fait un moment que tu n'as pas eu d'activité sexuelle. En d'autres occasions, tu peux ressentir du désir sexuel dans des lieux qui ne sont pas appropriés.

Par exemple, il est possible que tu ressentes du désir sexuel à l'école ou au travail. Mais tu ne peux pas avoir une activité sexuelle dans ces moments. Pour t'aider à contrôler ton désir sexuel, pense à quelque chose qui ne t'excite pas (ex. : un voyage que tu aimerais faire) ou concentre-toi sur ton travail. Lorsque tu seras dans un lieu privé et seul ou avec ta partenaire, si elle est d'accord, tu pourras avoir une activité sexuelle pour combler ton désir.

**Voici des situations où tu dois maîtriser ton désir car il n'est pas approprié d'avoir une relation sexuelle :**

- Tu es dans un lieu public.
- Il y a des gens dans la même pièce que toi.
- Ta partenaire n'est pas consentante.



## L'excitation sexuelle

Lorsque tu ressens du désir, ton corps devient excité sexuellement. L'excitation sexuelle, c'est lorsque ton corps réagit à des pensées érotiques (des fantasmes) ou à des rapprochements physiques avec ta partenaire (des caresses intimes, des baisers).

Souvent, quand ta partenaire touche tes zones érogènes[1] tu deviens excité sexuellement.

[1] *Les zones érogènes sont expliquées à la page 37.*



## Les signes d'excitation

Il y a plusieurs signes qui t'indiquent si tu es excité et si ton amoureuse est excitée aussi. Lire les signes d'excitation chez l'homme et chez la femme, t'aidera à reconnaître si ta partenaire est excitée. Tu sauras mieux si l'autre veut une relation sexuelle ou veut faire l'amour. Si tu demeures indécis, la meilleure façon est de demander directement à ta partenaire si elle veut avoir une relation sexuelle.

N'oublie pas que tu dois toujours avoir son consentement.

Les signes d'excitation sont plus ou moins semblables selon chaque personne. Tous les signes ne sont pas toujours présents non plus. La réaction du corps peut varier d'une personne à l'autre.

Quand les signes d'excitation augmentent, il peut y avoir un orgasme. Un orgasme est un court moment (quelques secondes) où ton corps te procure beaucoup de plaisir. Par la suite, tous les signes d'excitation disparaissent rapidement. Si tu n'as pas d'orgasme, les signes vont prendre quelques minutes de plus à disparaître si la stimulation des zones érogènes cesse. Tu reviendras alors à ton état habituel.

### Signes de l'excitation chez le garçon

- Il y a érection du pénis.
- Le prépuce se rétracte pour que le gland soit découvert.
- Quelques gouttes de liquide pré-éjaculatoire sortent de l'urètre.
- Le diamètre des testicules augmente légèrement.
- Le rythme cardiaque et la respiration s'accélèrent légèrement.
- Il désire se coller et toucher le corps de sa partenaire.
- Il a envie de caresser son pénis et ses autres zones érogènes.

Lorsqu'un garçon est très excité sexuellement et que son pénis est stimulé (touché, caressé, embrassé), il peut avoir un orgasme.



Un orgasme pour un garçon, c'est le moment où il se sent très excité, où il sent son corps se contracter pendant quelques secondes et où il éjacule.

L'éjaculation, c'est le moment où le sperme monte dans le pénis et sort par le méat urinaire. À ce moment, le garçon peut avoir l'impression qu'il va uriner. Il est impossible que cela se produise, car il ne peut pas uriner en même temps qu'il est très excité. Son corps bloque le passage de l'urine lorsque le sperme monte dans son pénis.

### Signes de l'excitation chez la fille

- Les mamelons se durcissent.
- Le vagin se lubrifie.
- La vulve a une teinte plus rouge.
- Le clitoris grossit un peu.
- Le rythme cardiaque et la respiration s'accélèrent légèrement.
- Elle désire se coller et toucher le corps de son partenaire.
- Elle a envie de caresser sa vulve et ses autres zones érogènes.

Lorsqu'une fille est très excitée sexuellement et que son clitoris ou son vagin est stimulé (touché, caressé, embrassé) elle peut avoir un orgasme.



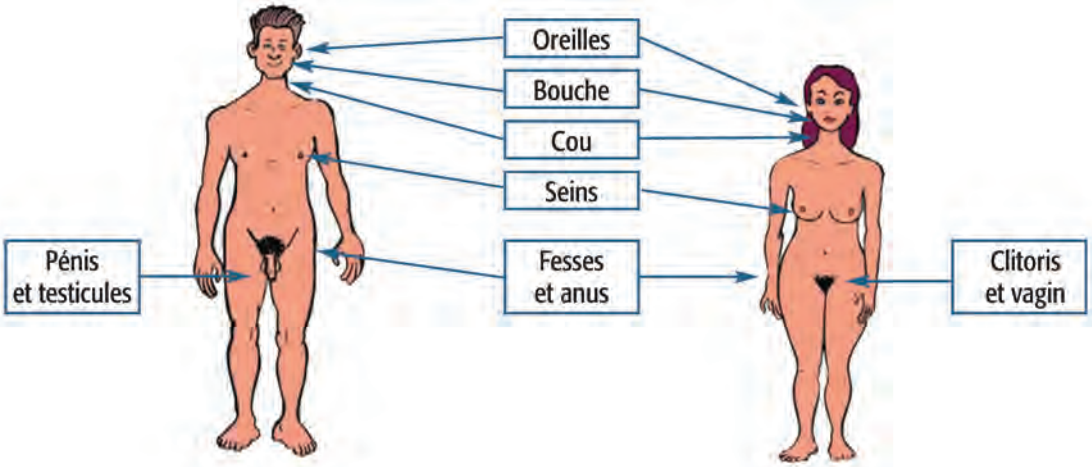
L'orgasme chez la fille, c'est le moment où elle se sent très excitée et où elle sent son corps et plus particulièrement les muscles de son vagin se contracter quelques secondes pour lui donner beaucoup de plaisir. Quelques secondes avant l'orgasme, la fille peut avoir l'impression qu'elle va uriner. Mais c'est seulement l'excitation qui donne cette impression.

## Les zones érogènes

Les zones érogènes sont les endroits sur ton corps qui t'excitent sexuellement lorsqu'ils sont stimulés (touchés, caressés, embrassés) et qui te procurent beaucoup de plaisir. Plusieurs zones sur ton corps peuvent être érogènes, mais l'intensité du plaisir qu'elles procurent peut varier selon chaque personne. Elles ne sont pas les mêmes pour tout le monde, mais il y en a certaines que plusieurs personnes ont en commun.

Dans l'illustration suivante, celles qui sont identifiées sur le corps de l'homme et celui de la femme sont les plus fréquentes. Cependant, il est possible que certaines zones ne soient pas érogènes pour toi. C'est aussi possible que certaines de tes zones érogènes ne soient pas identifiées.

Il se peut que tu ne connaisses pas tes zones érogènes. Tu les découvriras avec les expériences sexuelles que tu feras, seul ou avec une partenaire. Tu trouveras où et de quelle façon tu aimes être caressé en te touchant toi-même et en te faisant toucher par une partenaire.




Pour savoir si tu touches une zone érogène :

- Observe comment ta partenaire réagit. Si elle semble contente et a des signes d'excitation, cela signifie que c'est une zone érogène pour elle.
- Tu peux aussi lui demander si elle aime tes caresses.
- Vous pouvez aussi discuter ensemble de vos zones érogènes et dire à l'autre comment et où vous aimez vous faire toucher pour être excités.

Il est normal que l'intensité de vos zones érogènes varie à l'occasion. À certains moments, tu peux aimer te faire toucher à un endroit et à un autre moment, tu n'aimeras pas ça. Il n'y a pas nécessairement de raisons qui expliquent que la zone n'est plus érogène. L'important, c'est de le dire à ta partenaire afin qu'elle le sache et ne te touche pas où tu n'aimes pas.

# La masturbation

La masturbation, c'est lorsque tu te touches et te caresses les parties génitales (ton pénis ou ta vulve) afin de te donner du plaisir sexuel. En touchant tes zones érogènes, il est possible que tu obtiennes un orgasme. Tu peux te masturber en utilisant tes mains ou des objets sexuels que l'on trouve dans les boutiques érotiques. Tu peux aussi masturber ton amoureuse en touchant et en caressant ses parties génitales avec tes mains ou un objet sexuel.

N'utilise pas autre chose que tes mains ou des objets sexuels conçus pour la masturbation lorsque tu te masturbes ou que tu masturbes ta partenaire, car vous pourriez vous blesser et avoir des infections.

Lorsque tu as envie de te masturber, assure-toi d'être dans un lieu privé, que tu sois seul ou avec ta partenaire consentante.

## Pour les garçons



- Souvent, ils se masturbent en serrant doucement leur pénis dans une main.
- Ils font alors des mouvements de haut en bas pour qu'il y ait un frottement, comme sur l'image.
- Certains garçons vont aussi se frotter sur des objets comme un oreiller.

Avant de te masturber, mets une boîte de mouchoirs ou une débarbouillette près de toi afin d'essuyer le sperme qui va sortir de ton pénis. Jette les mouchoirs dans une poubelle ou lave la débarbouillette après l'avoir utilisée. Lave aussi tes mains avec du savon lorsque tu as fini de te masturber.

**Il est possible que tu aies une hyper ou une hypo sensibilité à ton pénis.**

### Hyper sensibilité

Ton pénis est peut-être très sensible lorsque tu le touches. Tu peux essayer de mettre du lubrifiant sur ta main avant de te masturber. Le lubrifiant aidera à glisser et ce se sera plus agréable pour toi.

### Hypo sensibilité

Ton pénis ne te donne pas beaucoup de sensation lorsque tu le touches. Tu dois faire attention pour ne pas trop le presser[1] car tu pourrais te blesser. Employer du lubrifiant peut te donner plus de sensations.

---

[1] **Test de la banane**

Pour savoir si tu presses ton pénis trop fort, tu peux faire un test avec une banane jaune (pas verte, ni noire).



- Garde la pelure et serre la banane avec ta main comme si c'était ton pénis que tu masturbais.
- Si la banane s'écrase sous sa pelure, c'est parce que tu serres trop fort et tu pourrais te blesser.

## Pour les filles

- Certaines filles vont se masturber en touchant leur clitoris. Elles vont le caresser en faisant des petits mouvements circulaires, soit en le touchant directement ou autour.
- D'autres vont se masturber en pénétrant un ou des doigts dans leur vagin. Elles vont alors entrer et ressortir leurs doigts, dans un mouvement de va-et-vient.
- Certaines vont toucher à leur clitoris et pénétrer un ou des doigts dans leur vagin, en même temps.
- Elles peuvent aussi utiliser des objets sexuels pour stimuler leur clitoris ou leur vagin.



Lorsque tu stimules ton vagin, il se lubrifie. La lubrification est un liquide transparent un peu collant qui sert à humidifier ton vagin pour éviter une irritation quand les doigts ou un objet sexuel pénètrent ton vagin.

Après la masturbation, essuie ta vulve avec un mouchoir ou une débarbouillette pour enlever le surplus de lubrification. Jette le mouchoir dans la poubelle ou lave la débarbouillette après l'avoir utilisée. Lave-toi aussi les mains avec du savon lorsque tu as terminé.

**Il est possible que tu aies une hyper ou une hypo sensibilité à ton clitoris ou ton vagin.**

### Hyper sensibilité

Ton clitoris ou ton vagin est très sensible lorsque tu le touches. Tu peux mettre du lubrifiant sur ta main avant de te masturber. Le lubrifiant aidera à glisser et ce se sera plus agréable pour toi.

### Hypo sensibilité

Ton clitoris ou ton vagin ne te procure pas beaucoup de sensations lorsqu'il est stimulé par tes doigts ou un objet sexuel. Tu dois faire attention pour ne pas trop presser[1] ton clitoris ou lorsque tu pénètres tes doigts ou un objet sexuel dans ton vagin, car tu pourrais te blesser. Employer du lubrifiant peut te donner plus de sensations.

---

**[1] Test de la fraise**



Pour savoir si tu presses ton clitoris trop fort, tu peux faire un test avec une fraise mûre (rouge)

- Coupe-la en deux. Fais comme si tu caressais ton clitoris sur la surface intérieure.
- Si la fraise s'écrase sous ton doigt, c'est parce que tu presses trop fort et tu pourrais te blesser.

Si la fraise s'est écrasée lors du test du clitoris, il y a de fortes possibilités que tu sois hypo sensible. Sois aussi attentive lorsque tu pénètres tes doigts ou un objet sexuel dans ton vagin. Si tu as des saignements, arrête. C'est que tu les insères trop fort.

# La première relation sexuelle



Lors de ta première relation sexuelle, tu seras peut-être un peu gêné de te montrer nu à quelqu'un. Dis à ta partenaire que c'est la première fois que tu as une relation sexuelle et prenez votre temps afin que tu deviennes plus à l'aise.

Lorsque tu commences à voir des activités sexuelles avec ta partenaire, il est important de respecter votre rythme. Certaines personnes, la première fois, préfèrent rester habillées et se caresser sous leurs vêtements. Parfois, ils se masturbent aussi en gardant leurs vêtements. Ainsi, vous aurez le temps de vous habituer au corps de l'autre et cela vous permettra de devenir plus détendus.

Lorsqu'on se sent à l'aise, le désir sexuel augmente et les signes d'excitation deviennent de plus en plus visibles. Ainsi, vous ressentez le désir de gestes plus intimes, par exemple, la pénétration.

## La pénétration

La pénétration réfère à une insertion dans le vagin ou dans l'anus, avec les doigts, le pénis ou un objet sexuel. Dans l'une ou l'autre de ces possibilités, il faut s'assurer que le vagin ou l'anus est suffisamment lubrifié pour ne pas occasionner de blessure.

Lorsque l'un des deux partenaires ou les deux ressentent de la douleur durant une activité sexuelle, arrêtez et essayez d'en comprendre la cause.

### Causes possibles

- Les gestes sont trop brusques ou trop forts.
- La position est inconfortable.
- Les signes d'excitation ne sont pas assez présents.
- La lubrification n'est pas suffisante.
- La cause est physique (ex. : l'hymen qui se déchire).

Les causes ne sont pas toutes énumérées ici, il peut y en avoir d'autres. Si la douleur persiste même si tu as essayé différentes solutions, consulte ton médecin.

## L'hymen

L'hymen est une mince couche de peau qui ferme partiellement le vagin. Cette peau se trouve à un centimètre environ de l'entrée du vagin. L'hymen se déchire parfois durant une activité sportive. Si ça ne s'est pas produit avant la première pénétration vaginale, c'est plus ou moins douloureux dépendant des personnes et il y a un peu de saignements.





## Le condom

Le condom est une protection efficace. Lorsqu'il y a pénétration dans le vagin ou dans l'anus, n'oublie pas d'en utiliser un si tu n'es pas certain que ta partenaire n'a aucune une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS). Pour s'en assurer, il faut passer des examens chez le médecin. La partie sur les « ITSS » t'informera davantage sur les façons de se protéger.

Le condom est aussi utilisé comme méthode contraceptive, c'est-à-dire pour s'assurer que la fille ne devienne pas enceinte. D'autres méthodes contraceptives existent et te seront expliquées dans le chapitre *Qu'est-ce que la contraception?*

# Comment avoir des relations sexuelles satisfaisantes?



Pour s'épanouir dans une relation sexuelle, il est important de se respecter l'un l'autre. Discute avec ta partenaire, dans un lieu privé, de ce que vous aimez faire comme activités sexuelles, de vos zones érogènes les plus sensibles, de vos désirs, de vos sentiments. Il est important de savoir ce que ta partenaire aime et n'aime pas, car tu ne peux pas la forcer à faire quelque chose qu'elle ne veut pas. Chacun a le droit de ne pas aimer certaines choses et doit le dire à l'autre afin d'être respecté.

Si ta partenaire ne veut pas faire quelque chose que tu aimes, tu devras alors réfléchir pour savoir si cela te dérange au point de la quitter ou si tu es capable de respecter son désir.

**Pour être heureux dans tes relations sexuelles avec ta partenaire :**

- parle de ce que tu aimes faire;
- respecte l'autre si elle ne veut pas faire une activité;
- trouvez des activités sexuelles que vous aimez tous les deux;
- soyez tous les deux consentants;
- respectez votre rythme;
- protégez-vous contre les ITSS.

# Les activités sexuelles

Une activité sexuelle avec ta partenaire doit avoir lieu dans un endroit privé et vous devez être consentants tous les deux. Tu peux avoir plusieurs sortes d'activités sexuelles avec ta partenaire. Pour en savoir plus, consulte le tableau de la page suivante.

## Les caresses




Les deux partenaires se touchent, se massent, se caressent :

- par-dessus leurs vêtements;
- sous leurs vêtements;
- alors qu'ils sont nus.

## La masturbation




- Tu masturbes ta partenaire.
- Ta partenaire te masturbe.
- Tu masturbes ta partenaire et elle se masturbe en même temps.
- Tu te masturbes et ta partenaire se masturbe en même temps.

## La pénétration




- Les deux partenaires peuvent commencer par se caresser et se déshabiller.
- La pénétration peut avoir lieu lorsque les deux partenaires sont prêts :
  - Le niveau d'excitation est élevé.
  - Le vagin ou l'anus est lubrifié.
  - Le condom est mis.
- Pour commencer, tu peux entrer doucement ton pénis et faire des mouvements de va-et-vient.
- La fille aussi peut faire des mouvements de va-et-vient avec son bassin.
- Les partenaires peuvent changer de position, lors de la même relation sexuelle ou à d'autres occasions.
- Il existe différentes positions pour varier tes activités sexuelles. Consulte des livres sur le sujet pour en apprendre davantage.

## Les caresses buccales




- Les caresses buccales sont effectuées avec la bouche.
- Elles peuvent être faites sur les lèvres, dans le cou, sur les seins, sur le ventre, sur les parties génitales et sur toutes les autres parties que ta partenaire aime.
- Lorsque la fille caresse le pénis avec sa bouche, elle fait une fellation.
- Lorsque le garçon caresse la vulve avec sa bouche, il fait un cunnilingus.

# Les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

## Qu'est-ce qu'une ITSS ?

C'est une infection transmissible sexuellement et par le sang. Cela inclue les maladies que tu peux développer lorsque tu as des relations sexuelles non protégées (c'est-à-dire sans condom) avec une partenaire infectée.

Voici des exemples de situations où tu peux contracter une ITSS.

- Quand tes parties génitales ou ta bouche touchent à des parties génitales infectées.
- Quand tes parties génitales ou ta bouche touchent à des plaies infectées.
- Quand ton sang touche à du sang contaminé.

Il y a différentes ITSS. Certaines se soignent avec des médicaments, mais d'autres ne se soignent pas parce qu'il n'existe pas encore de traitement. Tu gardes donc le virus dans ton corps, toute ta vie.

Quand tu as une ITSS et que tu as des relations sexuelles non protégées, il y a de fortes possibilités pour que tu transmettes ton infection ou ta maladie à ta partenaire. Pour agir d'une façon sécuritaire, tu dois te protéger en utilisant un condom.

## Les différentes ITSS

Le tableau de la page suivante te donnera plus d'information sur les ITSS, sur les façons de les contracter et celles de les soigner. La liste n'est pas complète. Certaines maladies moins connues ne s'y trouvent pas.

Pour plus d'information sur les ITSS et leurs symptômes :

- www.masexualite.ca
- www.itss.gouv.qc.ca

| ITSS | Transmission | Symptômes | Traitements |
|---|---|---|---|
| Chlamydia | • Activités sexuelles orales, anales ou génitales non protégées avec une personne infectée.<br>• Se frotter sur le pénis ou sur la vulve d'une personne infectée même si l'on ne voit pas de plaies<br>• Toucher aux plaies avec ses mains, son pénis ou sa vulve | Fille :<br>• Augmentation des pertes vaginales<br>• Douleur lorsque tu urines<br>• Douleur constante au bas du ventre (pas juste à cause des menstruations)<br>• Douleur pendant les relations sexuelles<br>• Possibilité d'avoir des plaies sur ta vulve ou dans ton vagin<br>Garçon :<br>• Écoulement blanchâtre même si tu n'es pas excité sexuellement<br>• Démangeaison à l'urètre<br>• Douleur lorsque tu urines<br>• Douleur ou enflure aux testicules<br>• Possibilité d'avoir des plaies sur ton pénis | Par antibiotiques |
| Gonorrhée | | | Par des antibiotiques |
| Syphilis | | | Par injections de pénicilline |
| Virus du papillome humain (VPH) | | | Pas de traitement<br>Mais un vaccin est disponible pour prévenir la maladie |
| Herpès génital | | | Pas de traitement |
| Hépatite B | • Activités sexuelles orales, anales ou génitales non protégées avec une personne infectée.<br>• Toucher du sang infecté ou prendre une seringue qui a déjà été utilisée<br>• Se frotter sur le pénis ou la vulve d'une personne infectée même si l'on ne voit pas de plaies<br>• Utiliser la brosse à dents, le coupe-ongles ou le rasoir d'une personne infectée | • Grande fatigue<br>• Nausée et vomissement<br>• Perte d'appétit<br>• Plaies sur tes organes génitaux<br>• Fièvre | Pas de traitement<br>Mais un vaccin est disponible pour prévenir la maladie |
| Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) | | | Pas de traitement<br>Entraîne le SIDA |
| Poux pubiens et gale | • Activités sexuelles orales, anales ou génitales non protégées avec une personne infectée.<br>• Se frotter sur le pénis ou sur la vulve d'une personne infectée<br>• Être collé nu sur une personne infectée<br>• Mettre les vêtements ou utiliser les serviettes d'une personne infectée (les poux et la gale vivent jusqu'à 3 jours sur les tissus) | • Irritation et inflammation aux parties génitales et autour<br>• Petits points bleus sur la peau de tes parties génitales et autour<br>• Démangeaisons aux parties génitales<br>• Tu peux voir des poux ou des gales sur tes poils pubiens | Produits disponibles en pharmacie |

## Les symptômes

Dans la majorité des cas, il n'y a pas de symptômes au début de l'infection ou de la maladie. Un symptôme est un signe qui t'indique que tu as une infection ou une maladie. Par exemple, lorsque tu as la grippe, un des symptômes est le mal de gorge. Si tu as des symptômes qui sont dans le tableau de référence, prends un rendez-vous avec ton médecin pour qu'il vérifie si tu as une ITSS. Les symptômes peuvent être les mêmes pour plusieurs ITSS.



Pour savoir de quelle infection ou maladie tu es atteint, consulte un médecin. Il te fera un examen afin d'identifier et de soigner ton ITSS.

C'est par des examens médicaux que tu peux savoir si tu as contracté une ITSS lorsque tu as eu des contacts sexuels non protégés (sans condom). Tu ne peux pas le savoir autrement.

Le tableau de référence de la page précédente décrit les symptômes de façon générale. Pour en savoir plus, va sur le site www.masexualite.ca

## Que dois-tu faire si tu penses avoir une ITSS?

Si tu remarques un symptôme ou si tu as eu des relations sexuelles non protégées avec une personne qui peut être infectée[1], tu dois aller voir un médecin. Tu ne dois pas avoir de relation sexuelle avant que le médecin te confirme que tu n'as pas d'ITSS ou t'indique quoi faire pour ne pas infecter d'autres personnes en ayant des contacts sexuels.



Le médecin fera des tests de dépistage. Tu auras des prises de sang, des tests d'urine et des prélèvements dans l'urètre si tu es un homme ou des prélèvements vaginaux si tu es une femme.

Ces tests seront analysés et tu auras les résultats quelques semaines plus tard.

## Comment te protéger?

Le préservatif est une enveloppe en latex qui protège contre les ITSS. Le condom, que l'on nomme aussi capote, est le préservatif le plus utilisé, car il sert aussi de moyen contraceptif (voir la section *Qu'est-ce que la contraception?*). Il existe différents préservatifs utilisés lors des relations sexuelles orales ou avec pénétration.



[1] *Une personne peut être infectée si elle a déjà eu des relations sexuelles avec un autre partenaire. Elle doit passer des examens confirmant qu'elle n'a pas d'ITSS avant d'avoir une relation sexuelle avec toi.*

Voici différentes situations et le préservatif qu'il convient d'utiliser.

## Relations sexuelles avec pénétration



- **Pénétration vaginale**

  Quand le pénis pénètre dans le vagin, on utilise un condom ou une capote. Il y en a de différentes formes, tailles, épaisseurs, couleurs. Il existe aussi des préservatifs pour les doigts.

- **Pénétration anale**

  Quand le pénis pénètre dans l'anus, on utilise un condom ou une capote. Il existe aussi des préservatifs pour les doigts.

## Relations sexuelles orales



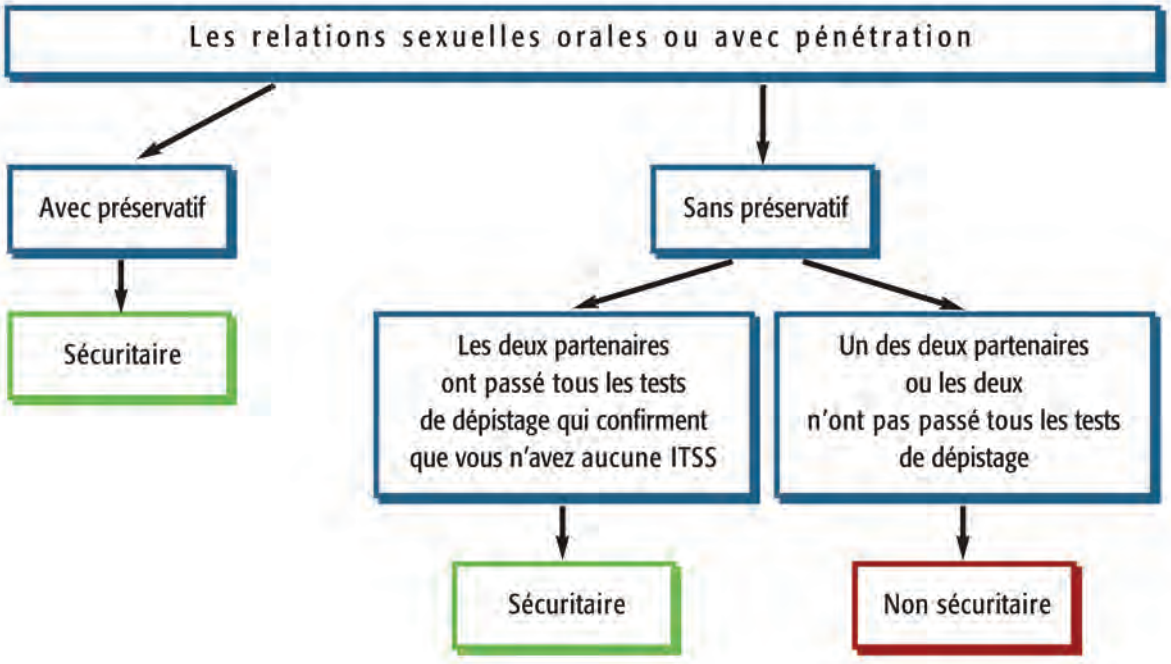
- **Fellation**

  Quand la bouche caresse le pénis, on utilise un condom ou une capote. Il existe différentes saveurs de condoms.

- **Cunnilingus**

  Quand tu utilises ta bouche pour caresser la vulve, on utilise un préservatif qui se nomme carré en latex.

Lorsque tu n'es pas certain que la personne n'a pas d'ITSS, il faut toujours utiliser un préservatif. Une personne peut être infectée et te donner une ITSS, même si elle n'a pas de symptôme. Toutefois, si tu vois des blessures sur son pénis, sa vulve, son anus ou sa bouche, n'y touche pas et demande-lui de consulter son médecin. Elle est peut-être porteuse d'une ITSS et doit être traitée. Si tu veux être certain de n'avoir aucune ITSS, tu dois passer des tests de dépistage six mois après ton dernier contact sexuel.



# Les examens médicaux

Que tu sois un garçon ou une fille, tu devrais passer des examens médicaux au moins une fois par année. Le médecin vérifie alors si tu vas bien en te faisant un bilan de santé complet.

À la puberté, le médecin examine aussi tes organes génitaux. Si cela te gêne, tu peux, à ton choix, être examiné par un homme ou une femme médecin.

- Pour le garçon, il ou elle examine ton pénis et tes testicules et peut-être aussi ta prostate.
- Pour les filles, il ou elle examine tes seins, ta vulve et certains de tes organes génitaux internes. Cet examen se nomme examen gynécologique.

Garçon ou fille, si tu as des relations sexuelles, le médecin te fera peut-être des tests pour vérifier si tu as une ITSS. Tu peux lui demander toi-même de passer un test de dépistage, si tu as eu des relations sexuelles à risque, telles que décrites dans le chapitre précédent.

## Quand dois-tu prendre rendez-vous avec mon médecin?

Tu dois prendre rendez-vous avec ton médecin au moins une fois par année pour faire ton bilan de santé. Il se peut aussi que tu aies à prendre d'autres rendez-vous, si tu es malade.

Prends aussi un rendez-vous avec ton médecin, si tu as des relations sexuelles et que tu vis une ou plusieurs des situations qui suivent.

### Pour les garçons

- Tu n'as pas utilisé de préservatif lors d'une relation sexuelle.
- Tu as utilisé un préservatif, mais il a déchiré.
- Tu as eu une relation sexuelle avec une personne qui a une ITSS.
- Tu as eu une relation sexuelle avec une personne qui avait des plaies sur la vulve, le pénis, l'anus ou la bouche.
- Tu as des plaies sur ton pénis, ta bouche ou ton anus.
- Tu as du sang qui sort de ton pénis.
- Tu as mal au pénis ou aux testicules.
- Tu as des douleurs durant les relations sexuelles.
- Toutes les autres situations qui t'inquiètent.

### Pour les filles

- Tu veux te faire prescrire un contraceptif.
- Tu n'as pas utilisé de préservatif lors d'une relation sexuelle.
- Tu as utilisé un préservatif, mais il a déchiré.
- Tu as eu une relation sexuelle avec une personne qui a une ITSS.
- Tu as eu une relation sexuelle avec une personne qui avait des plaies sur la vulve, le pénis, l'anus ou la bouche.

- Tu as des plaies sur ta vulve, ta bouche ou ton anus.
- Tu as souvent mal aux seins avant, pendant et après tes menstruations.
- Tu as souvent des douleurs durant les relations sexuelles.
- Tu as des pertes vaginales qui sentent plus fort que d'habitude ou d'une couleur verdâtre.
- Toutes les autres situations qui t'inquiètent.

# Un rendez-vous chez le médecin, comme ça se passe?

Lorsque tu arrives dans le bureau du médecin, il te demande pour quelle raison tu viens le voir. Tu dois lui donner la raison pour laquelle tu as pris rendez-vous avec lui.

## Examen des organes génitaux pour les garçons et les filles



Avant de faire un examen de tes organes génitaux pour s'assurer que tout est normal, le médecin te pose des questions sur ta santé.

**Voici des exemples de questions.**

- As-tu des relations sexuelles?
- As-tu eu des relations sexuelles à risque?
- Utilises-tu un moyen de contraception?
- As-tu des douleurs aux parties génitales?
- As-tu remarqué quelque chose d'anormal sur tes organes génitaux?
  (ex. : liquide jaunâtre ou verdâtre qui sent très fort ou écoulements de sang sans raison apparente)

Ensuite, il t'examine. À ce moment, il peut te demander de te déshabiller, de mettre une jaquette d'hôpital et de te coucher sur la table d'examen. Il évalue alors ton état de ta santé général. Il vérifie ta pression, les battements de ton cœur, ta respiration, tes réflexes, etc.

## Examen pour les garçons



Le médecin examine ton pénis en faisant de légère pression dessus. Si tu n'es pas circoncis, il se peut que le médecin descende ton prépuce pour voir le gland. Il fait aussi un examen des testicules. Il prend un testicule à la fois, en faisant de légères pressions avec ses doigts autour de ton testicule. Il vérifie qu'il n'y a pas de bosse ou d'inflammation. Il fait la même chose avec l'autre testicule.

Il se peut qu'il fasse aussi un examen de la prostate. Cet examen se fait par l'anus. Le médecin met un gant de plastique et du lubrifiant. Il entre un doigt dans ton rectum pour toucher ta prostate. Il vérifie qu'il n'y a pas d'enflure ou de bosse. Lorsqu'il retire son doigt, l'examen est terminé. Tu peux alors remettre tes vêtements.

Si tu dois passer un test pour les ITSS, ton médecin insère un coton-tige (Q-tip) dans ton urètre (là où tu urines) puis frotte pour avoir un prélèvement qui sera envoyé dans un laboratoire pour analyse.

Si l'on te fait une prise de sang et un test d'urine, tu n'auras pas les résultats des tests immédiatement. Le médecin te téléphonera pour te les donner ou tu devras reprendre un rendez-vous pour les avoir. Demande-lui de quelle façon il te fera connaître les résultats.

## Examen pour les filles

Le médecin te fait un examen gynécologique et un examen des seins. Essaies de prendre ton rendez-vous pour une journée où tu n'as pas tes menstruations. Tu dois indiquer au médecin la première journée de tes dernières menstruations.



C'est important que tu mentionnes au médecin si tu as des problèmes avec tes menstruations (par exemple, si elles sont irrégulières, très douloureuses, avec des saignements très abondants, etc.). Si tu crois être enceinte, c'est aussi important d'en parler au médecin. Il te posera alors des questions et te fera peut-être passer un test de grossesse.

Pour l'examen gynécologique, le médecin te demande de te coucher sur la table d'examen. Tes fesses sont sur le bord de la table et tes pieds placés dans des étriers afin que tes genoux soient pliés et écartés.



Le médecin utilise un outil qui se nomme le spéculum. Cela lui permet d'examiner ton vagin et le col de ton utérus. Le spéculum est un mince appareil fait de plastique ou de métal lisse qui ressemble au bec d'un canard.




Le médecin entre le spéculum dans ton vagin et il l'ouvre pour écarter les parois de ton vagin. Tu sentiras peut-être une légère pression. Ensuite, il frotte les parois de ton vagin pour recueillir des cellules à la surface du col de l'utérus. C'est le test de Papanicolaou (test Pap). Les cellules recueillies sont envoyées dans un laboratoire pour analyse. Le médecin retire alors le spéculum de ton vagin.

Par la suite, il met un gant de caoutchouc avec du lubrifiant et place un doigt dans ton vagin, tout en appuyant doucement sur le bas de ton ventre. Il vérifie ainsi les dimensions, la forme et la position de ton utérus, tes trompes et tes ovaires pour s'assurer que tout est normal. Lorsqu'il retire son doigt, l'examen gynécologique est terminé et tu peux remettre tes vêtements.



L'examen des seins se fait debout ou coucher. Le médecin te demandera d'enlever ton chandail et ton soutien-gorge. Il pèsera doucement sur ton sein avec ses doigts pour vérifier s'il y a des bosses. Il fera la même chose avec ton autre sein.

Si tu dois passer un test pour les ITSS, ton médecin, pendant que le spéculum est dans ton vagin, frotte un coton-tige (Q-tip) sur le col de ton utérus pour avoir un prélèvement qui sera envoyé dans un laboratoire pour analyse. Si l'on te fait une prise de sang et un test d'urine, tu n'auras pas les résultats des tests immédiatement. Le médecin te téléphonera pour te les donner ou tu devras reprendre un rendez-vous pour les avoir. Demande-lui de quelle façon il te fera connaître les résultats.

# La contraception

La contraception c'est l'ensemble des méthodes utilisées pour éviter la fécondation. C'est-à-dire pour éviter que la femme devienne enceinte (voir la définition de la fécondation à la page 12).

Une méthode de contraception est donc utilisée lors des relations sexuelles entre un homme et une femme, lorsqu'il y a pénétration vaginale et que la femme ne désire pas être enceinte.

Une femme peut devenir enceinte à partir de la puberté du moment où elle commence à avoir un cycle menstruel jusqu'à sa ménopause, quand elle n'a plus de menstruations.

(Voir la section *Qu'est-ce qu'un cycle menstruel?* à la page 15)

Dans une relation sexuelle, la contraception est la responsabilité autant de la femme que de l'homme. Discutez ensemble, afin de décider quelle méthode contraceptive vous voulez utiliser. Les informations qui suivent vont vous aider à faire le choix qui vous convient.

## Les méthodes contraceptives



### Le condom

C'est une méthode contraceptive pour les garçons qui est très employée, car elle protège aussi contre les ITSS. Bien utilisé, le condom a un taux d'efficacité qui se situe entre 85 % et 97 %. Peu dispendieux, il est très facile de s'en procurer. Tu peux en trouver en pharmacie, à l'épicerie, dans les dépanneurs, dans les bars, dans les boutiques érotiques, etc.



Il est important de toujours regarder la date d'expiration sur l'emballage. Si elle est dépassée, tu dois jeter le condom. Si son emballage est ouvert, tu dois aussi le jeter.

Il en existe différentes sortes. Certains sont lubrifiés, avec spermicide, avec des textures, des saveurs, des formes et des grandeurs différentes. Pour choisir le condom qui te convient, tu peux lire les explications à l'arrière de la boîte ou visiter les sites suivants :



- www.durex.com
- www.lifestyles.com/canada/
- www.trojan.ca/fr/products/index.shtml

Fais le choix qui convient à tes besoins. Tu devras peut-être en essayer plusieurs sortes avant de trouver celui que tu préfères. Le condom avec lubrifiant est très populaire, car il facilite la pénétration.

Les condoms non utilisés doivent être rangés à la température de la pièce et à l'abri du soleil. À température trop élevée, comme dans un portefeuille, ils perdent leur efficacité et risquent de se briser. Tu dois les jeter.

## Comment utiliser le condom?

Que tu sois un garçon ou une fille, tu dois savoir comment utiliser et mettre un condom avant d'avoir une relation sexuelle avec pénétration. Si tu as besoin de le lubrifier, utilise toujours un lubrifiant à base d'eau. Les étapes qui suivent sont importantes à respecter. Ces informations sont disponibles dans ta boîte de condoms.



Étape 1

- Avant d'ouvrir, vérifie la date d'expiration.
- Attention de ne pas déchirer le condom quand tu ouvres l'emballage. Les ongles et les dents peuvent l'endommager.
- Si le condom te semble en mauvais état, prends-en un autre.



Étape 2

- Place le condom enroulé sur le bout du pénis en érection.
- Assure-toi que le bout du condom pointe vers le haut.



Étape 3

- Pince doucement le bout du condom pour en expulser l'air.
- Avec l'autre main, déroule le condom jusqu'à la base du pénis.
- Tu ne dois jamais mettre plus d'un condom à la fois.
- Tu peux maintenant avoir une pénétration sécuritaire.



Étape 4

- Après l'éjaculation, retire-toi lentement en tenant bien l'anneau du condom et assure-toi qu'il ne glisse pas.
- Tu dois te retirer avant que ton pénis ne devienne trop mou.



Étape 5

- Tu dois toujours jeter le condom même si tu n'as pas éjaculé.
- Tu dois toujours jeter un condom qui est sorti de son emballage même si tu ne l'as pas utilisé.
- Tu ne peux pas réutiliser le même condom pour une autre relation sexuelle.

Même si tu fais attention, il est possible que le condom se déchire durant la pénétration. Si tu te rends compte qu'il est déchiré avant qu'il y ait eu une éjaculation, enlève-le et mets-en un autre avant de continuer ta relation sexuelle.

Peu importe à quel moment tu te rends compte que le condom a déchiré, il y a un risque d'avoir une ITSS et que la fille devienne enceinte. Tu dois donc prendre un rendez-vous avec ton médecin ou tu peux aller voir un pharmacien qui va t'indiquer quoi faire.

## La pilule contraceptive



La pilule contraceptive est la méthode la plus utilisée pour éviter la fécondation, mais elle ne protège pas contre les ITSS.

Elle peut être prise par la fille seulement. Cette méthode est efficace à 99 %, si la pilule est consommée chaque jour, à la même heure.

Pour prendre la pilule contraceptive, tu dois rencontrer ton médecin. Il décide avec toi de la marque de pilule qui te convient et te donne une prescription. Tu dois alors te rendre chaque mois à la pharmacie pour te procurer tes pilules. Lorsque tu emploies cette méthode contraceptive, tu dois consulter ton médecin chaque année, pour un examen gynécologique et pour renouveler ta prescription.

Lorsque tu prends la pilule contraceptive, tu peux ressentir des malaises ou des désagréments. Consulte ton médecin si tu as les symptômes suivants :

- Tu as des maux de tête.
- Tu as des nausées et tu as envie de vomir (avoir mal au cœur).
- Tu as des étourdissements.
- Tout autre malaise.

## Le contraceptif injectable




Le contraceptif injectable est une méthode pour les filles et qui se prend par injection, comme un vaccin. Si tu veux utiliser cette méthode, tu dois aller voir ton médecin. Il décidera avec toi si c'est la meilleure pour toi. Si oui, il te donnera une prescription, puis il t'indiquera où tu dois aller pour te faire injecter du Dépo-Provéra (nom du contraceptif).



Pour que le contraceptif soit efficace, il faut recevoir une injection à un intervalle de 12 semaines (3 mois). Dans ces conditions, le Dépo-Provéra est efficace à 99 %. Tu as besoin d'une prescription pour recevoir tes injections.

Si tu choisis cette méthode contraceptive, tu dois aller voir ton médecin chaque année, pour un examen gynécologique et pour renouveler ta prescription.

## Le stérilet



Le stérilet est une méthode contraceptive pour les filles. C'est un petit dispositif en forme de T que le médecin insère dans l'utérus. Il peut rester dans ton utérus et t'éviter de devenir enceinte pendant 5 ans. Il existe deux sortes de stérilets qui ont un taux d'efficacité de 99 %.

- Le stérilet en cuivre.
- Le stérilet qui libère une hormone (un peu comme la pilule contraceptive).




Pour utiliser cette méthode contraceptive, tu dois consulter ton médecin. Il décidera avec toi si ce contraceptif est le meilleur pour toi. Si oui, tu devras prendre un autre rendez-vous pour qu'il insère le stérilet dans ton utérus.

Si tu choisis cette méthode, tu dois rencontrer ton médecin chaque année, pour un examen gynécologique et qu'il s'assure que le stérilet est bien en place.

## La combinaison de méthodes contraceptives

La combinaison de méthodes contraceptives, c'est l'utilisation de deux moyens différents. Tu ne peux donc pas mettre deux condoms ou prendre deux sortes de pilules contraceptives. Les combinaisons de méthodes augmentent l'efficacité pour éviter que la femme devienne enceinte. Les combinaisons les plus souvent utilisées sont :

- le condom et la pilule;
- le condom et le contraceptif injectable;
- le condom et le stérilet.

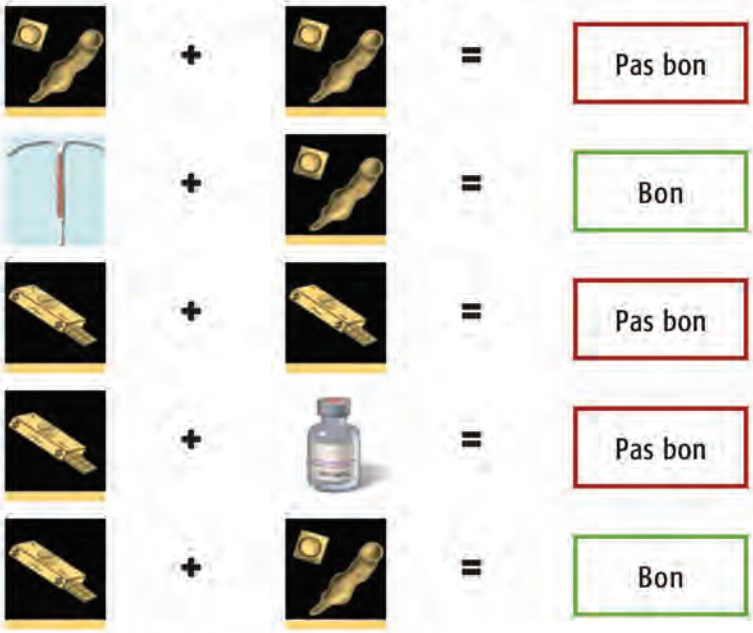
Le condom est la seule méthode contraceptive qui protège aussi contre les ITSS. C'est pour cette raison qu'il est souvent utilisé dans les combinaisons.

Il y a des avantages et des désavantages à chaque méthode contraceptive. Celles qui t'ont été expliquées dans ce guide sont les plus utilisées et les plus fiables. Il en existe d'autres qui pourraient être bien pour toi, mais elles sont plus difficiles à utiliser ou leur taux d'efficacité est plus faible.

Ton médecin peut te donner plus d'information sur le sujet et t'aider à choisir ce qui te convient le mieux. Tu peux aussi visiter les sites suivants :

- www.macontraception.ca
- www.masexualite.ca

Les exemples qui suivent t'indiquent si la combinaison de méthodes contraceptives est bonne ou non.




## Le contraceptif oral d'urgence

Le contraceptif oral d'urgence est une méthode non habituelle prise par la fille afin de s'assurer qu'elle n'est pas enceinte, suite à une relation sexuelle non protégée. Voici des exemples de situations particulières où tu aurais eu une relation sexuelle non protégée.

- Tu as oublié de prendre une méthode contraceptive.
- Le condom s'est déchiré.
- Tu as oublié de prendre ta pilule contraceptive.
- Tu as oublié le rendez-vous pour ton injection de Dépo-Provéra.
- Tu as eu une relation sexuelle non désirée (tu as subi un viol).



Si tu as subi un viol, va directement voir un médecin. Il pourra t'examiner et vérifier si tu as des blessures physiques et te donner le contraceptif d'urgence. Le viol occasionne également de grandes douleurs psychologiques. Le médecin pourra te recommander un psychologue pour recevoir de l'aide psychologique et te soutenir. Tu peux porter plainte à la police, car le viol est interdit par la loi (voir la section *La sexualité et la loi)*.

Dans toutes les autres situations, tu dois te rendre à la pharmacie dans les cinq jours suivant la relation sexuelle non protégée afin d'obtenir un contraceptif d'urgence. Demande à parler au pharmacien. Il te posera des questions et s'il y a un risque que tu sois enceinte, il te donnera la pilule contraceptive d'urgence. Si tu crois qu'il y a aussi des risques d'avoir contracté une ITSS, il est préférable de prendre rendez-vous avec ton médecin.

Si tu as oublié ou n'as pas pris le contraceptif oral d'urgence et que tu es enceinte, prend un rendez-vous avec ton médecin rapidement. Tu peux aussi en parler avec tes parents ou un intervenant.

Pour avoir de l'information sur la grossesse ou l'avortement, consulte le site Internet de *Jeunesse, J'écoute* au www.jeunessejecoute.ca

# La réciprocité

Une relation amoureuse concerne deux partenaires ayant chacun leurs propres besoins. L'importance des besoins, de l'un et de l'autre, est égale. Parfois, il faut faire des compromis. Si c'est toujours la même personne qui le fait, elle risque de trouver cela injuste, de se sentir frustrée et de se désintéresser de la relation. Pour cette raison, il doit y avoir réciprocité, c'est-à-dire donner et recevoir à peu près également.

Voici des exemples qui t'indiquent si ta relation est réciproque.



**Les deux partenaires :**

- se donnent à peu près la même quantité d'affection (ex. : se font des caresses, se disent « Je t'aime »);
- expriment leurs besoins, leurs goûts, leurs désirs (ex. : tu acceptes d'accompagner ta partenaire dans un endroit qu'elle aime beaucoup);
- font des efforts pour être attentif à l'autre (ex. : se téléphonent, se font des petites surprises ou un petit cadeau, organisent une activité, demandent à l'autre ce qu'il veut faire, rendent service à l'autre).



Pour qu'une relation fonctionne, il faut être à l'écoute de l'autre et respecter ses besoins. Si tu ne donnes jamais ou peu d'affection même si ta partenaire t'en demande, vous allez peut-être vous chicaner et vous éloigner l'un de l'autre. Quand nos besoins ne sont pas satisfaits, on peut se sentir fâché et frustré.

Chacun est responsable de satisfaire ses propres besoins, mais parfois dans une relation, on demande à l'autre de faire attention à nous. Quand on aime une personne, il faut essayer de le lui montrer, en lui donnant l'attention qu'elle demande. Peut-être que tu n'as pas besoin que l'autre te démontre son amour, mais que c'est très important pour ta partenaire. Quand tu acceptes de donner à ta partenaire ce qu'elle demande, même si ce n'est pas important pour toi, tu fais alors un compromis. Un compromis, c'est un petit effort que tu fais pour faire plaisir à l'autre afin qu'elle soit heureuse dans sa relation avec toi. La réciprocité, c'est quand ta partenaire fait aussi des petits efforts pour que tes besoins soient satisfaits.

Il y a différentes raisons qui expliquent le manque de réciprocité.

**Voici des exemples.**

- Ne pas se rendre compte des besoins de l'autre.
  Dis clairement à l'autre ce dont tu as besoin et discutez ensemble pour améliorer votre relation.
- Il y a trop de besoins à satisfaire.
  Peut-être que la relation te demande trop d'efforts et de compromis. Prenez le temps de réfléchir et discutez ensemble pour voir si vous voulez poursuivre votre relation.
- Ne plus se sentir bien dans la relation.
  Peut-être que tu n'es plus amoureux. (voir la section *La fin d'une relation*)

# Les conflits



Les chicanes, les disputes, les mésententes, les oppositions, les désaccords que peuvent avoir des amoureux entre eux sont des conflits. Ce n'est pas agréable, mais il est normal qu'il y en ait à l'occasion. Cela survient lorsqu'il y a trop de tensions et de frustrations accumulées. Pour les résoudre, il faut discuter calmement avec l'autre pour essayer de comprendre ce qui arrive et régler ce qui ne fonctionne pas.

### Si tu te disputes avec ton ou ta partenaire :

1- Prends le temps de te calmer.

2- Discute avec l'autre pour comprendre les causes de votre conflit. Le but n'est pas de trouver un coupable. Il se peut que les deux se sentent blessés ou choqués par la situation ou le comportement de l'autre. Il faut respecter les sentiments de l'autre et s'excuser si on lui a fait de la peine.

3- Discute avec l'autre pour trouver des solutions à votre conflit. Si c'est ton comportement qui a blessé l'autre, tu peux essayer de le modifier ou le cesser. Si vous avez des opinions différentes, vous pouvez essayer d'accepter que l'autre ne pense pas comme vous.

4- Demande à quelqu'un de t'aider. Parfois, il est très difficile de trouver les causes et les solutions à un conflit. En parler avec un ami ou quelqu'un en qui tu as confiance peut t'aider à comprendre.

Certaines personnes préfèrent régler les conflits immédiatement, mais d'autres ont besoin de se calmer avant. Après une dispute, demande à ta partenaire si elle veut en parler tout de suite ou si elle préfère attendre. Si l'un de vous deux préfère attendre, il faut respecter ce choix.

### Voici des exemples de ce qu'il vaut mieux faire.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Tu veux attendre avant de parler | + | L'autre veut en parler tout de suite | = | Il vaut mieux attendre |
| Tu veux attendre avant de parler | + | L'autre veut attendre avant de parler | = | Il vaut mieux attendre |
| Tu veux en parler tout de suite | + | L'autre veut en parler tout de suite | = | Parlez-en tout de suite |

Le tableau suivant peut vous aider à régler un conflit.

## Tableau de résolution de conflits dans une relation

| | Moi | Toi |
|---|---|---|
| Que s'est-il passé? | | |
| Comment aies-je réagi? | | |
| Pourquoi aies-je réagi de cette façon? | | |
| Comment l'autre a-t-il réagi? | | |
| Pourquoi a-t-il réagi de cette façon? | | |
| Qu'est-ce que j'aurais pu faire à la place? | | |
| Que devrais-je faire la prochaine fois? | | |

La première fois, vous pouvez vous faire aider d'un parent ou d'un intervenant pour remplir ce tableau.

Lorsque les conflits sont trop fréquents ou que l'on n'arrive pas à régler ses conflits, il risque d'y avoir une rupture, c'est-à-dire la fin de la relation.

# La fin d'une relation



La fin d'une relation est souvent un moment difficile. Tu n'es plus certain d'être bien avec l'autre personne et de l'aimer encore. Peut-être as-tu peur de faire de la peine à ta partenaire en mettant fin à la relation ou peut-être as-tu peur de ne pas avoir d'autre amoureuse.

**Voici des indices qui peuvent t'aider à reconnaître que tu n'es plus bien dans ta relation.**

- Tu n'as plus envie de voir l'autre personne.
- Tu préfères faire autre chose que de la voir.
- Il y a beaucoup de choses qui te dérangent dans sa façon d'être.
- Vous vous disputez souvent.
- Elle ne t'attire plus sexuellement.
- Tu es intéressé par quelqu'un d'autre.
- Vous n'avez plus les mêmes intérêts.



**Si tu n'es plus bien dans ta relation, tu dois y mettre fin.**

1- Demande à la personne de la rencontrer seule parce que tu veux lui parler.

2- Explique-lui que tu n'es plus bien dans cette relation et que tu veux y mettre fin.

**La personne peut :**

| | |
|---|---|
| Être en accord avec cette décision | Elle trouve que c'est correct de mettre fin à la relation parce qu'elle non plus n'est pas bien. |
| Avoir beaucoup de peine | Elle va peut-être pleurer et te demander pourquoi tu ne veux plus être son amoureux. Explique-lui pourquoi tu n'es plus bien. |
| Être en colère | Elle sera peut-être très fâchée.<br>Explique-lui pourquoi tu n'es plus bien. Si elle ne veut pas écouter tes raisons, laisse-la décolérer seule (va-t'en). |
| Refuser cette décision | Elle peut essayer de te faire changer d'idée.<br>Si tu es certain que tu n'es plus bien ou que tu n'es plus amoureux, explique-lui et va-t'en. |

Après une rupture, certaines personnes vont continuer de se voir ou de se parler, d'autres cesseront de le faire pendant un certain temps et d'autres ne se parleront plus jamais. Cela dépend de chaque personne. Même si c'est toi qui décides de mettre fin à ta relation, il est possible que tu aies de la peine toi aussi. On dira alors que tu vis une peine d'amour.

# La peine d'amour



Lorsqu'une relation se termine, tu peux ressentir plusieurs émotions qui ne sont pas agréables. Que ce soit ta décision d'arrêter la relation ou la décision de ta partenaire ou votre décision à tous les deux, tu peux te sentir mal.

Lorsqu'une relation cesse, c'est un changement. Tu ne feras peut-être plus d'activités avec cette personne et peut-être que tu ne la verras plus. Tu dois t'habituer à ce changement. Peut-être que ce sera rapide ou peut-être que ce sera plus long.

Le tableau suivant t'indique des émotions que tu peux vivre, lors d'une rupture. Il est possible que tu les vives toutes ou seulement quelques-unes. Tu peux aussi les vivre durant une longue période. Tu n'as pas à t'en sentir gêné. Tu as le droit de les vivre et c'est normal de les ressentir après une rupture.

## Les émotions possibles lors d'une rupture

| | |
|---|---|
| La négation<br>« C'est impossible qu'on se sépare! » | Tu as tendance à nier ou à ne pas comprendre ce qui arrive.<br>Tu te demandes pourquoi cela de produit. C'est un état de choc.<br>Tu es confus. |
| La colère<br>« Je suis fâché contre ma partenaire. » | Tu ressens beaucoup de colère, de frustration et d'incompréhension.<br>Tu te sens abandonné de ta partenaire, tu as le sentiment que c'est injuste. |
| La culpabilité et le marchandage<br>« Je vais faire tout ce que tu veux pour que l'on revienne ensemble! » | Tu veux revenir avec ton ancienne partenaire.<br>Il t'arrive de regretter votre rupture et de croire que c'est de ta faute. |
| La tristesse<br>« Je n'ai plus envie de rien faire! » | Pleurer fait souvent partie de la peine d'amour.<br>Tu réalises que tu ne seras plus avec cette personne et ça te fait de la peine. Tu n'as plus envie de rien faire. |
| L'acceptation<br>« J'y pense encore parfois, mais j'ai beaucoup moins de peine! » | Tu vas finir par accepter la rupture, même si c'est difficile à croire à certains moments.<br>Tu vas recommencer à avoir plus confiance en toi et dans l'avenir.<br>Tu vas te sentir de mieux en mieux. |



# Comment vivre une peine d'amour?

Premièrement, rappelle-toi, qu'avec le temps, tu arriveras à l'étape de l'acceptation et qu'un jour tu te sentiras mieux. Tu vas ressentir de moins en moins de peine. Parfois, la peine d'amour ne dure que quelques jours ou quelques semaines. Par contre, cela peut prendre beaucoup plus de temps, quelques mois ou même quelques années.

Pour traverser cette période difficile, il faut bien sûr être patient.

**Mais tu peux aussi faire des choses pour t'aider.**

- Ne reste pas seul
  Sors avec des amis (es), fais des activités avec eux pour te changer les idées et moins penser à l'autre.
- Parle de tes émotions
  Confie-toi à des gens en qui tu as confiance. Ils pourront t'aider à vivre ces moments difficiles.
- Vis tes émotions
  Par exemple, pleure quand tu as trop de peine. Ta tristesse s'exprimera un peu à travers tes larmes et peut-être que tu te sentiras mieux après.
- Fais-toi plaisir
  Fais des activités que tu aimes ou offre-toi des petits cadeaux.
- Demande conseil
  Parle avec des gens que tu connais bien et demande-leur ce qu'ils font pour surmonter une peine d'amour. Ils te donneront des trucs pour te sentir mieux.

Si tu fais tout ça durant quelques semaines et que ta peine ne diminue pas ou t'empêche de faire tes activités habituelles comme aller au travail ou à l'école, voir tes amis ou tes amies, consulte un professionnel (travailleur social, éducateur, psychologue ou sexologue). Il n'y a pas de honte à demander de l'aide et ces personnes pourront t'aider à vivre cette rupture. Si tu veux consulter un professionnel, parles-en à quelqu'un de confiance qui pourra t'aider à trouver celui qui te convient et saura t'accompagner dans cette épreuve.

# La sexualité et la loi



Ce chapitre t'informe sur différentes lois qui existent concernant la sexualité. Elles existent pour protéger les jeunes et les adultes des agressions et des abus sexuels.

Lorsque quelqu'un ne respecte pas ces lois, il peut être dénoncé, se faire arrêter par la police, subir un procès et même aller en prison.

Ce que tu dois d'abord savoir est qu'il existe un âge légal, déterminé par la loi, pour pouvoir donner son consentement à une relation sexuelle. La loi identifie aussi la différence d'âge qu'il doit y avoir entre deux personnes consentantes qui veulent des relations sexuelles ensemble.

## L'âge et la loi

### Si tu as 11 ans ou moins

La loi te considère comme trop jeune pour avoir des relations sexuelles. Peu importe l'âge de la personne avec qui tu désires avoir des relations sexuelles, la loi ne te le permet pas.

### Si tu as 12 ou 13 ans

Ton ou ta partenaire ne doit pas avoir plus d'un an de différence avec toi :

- Si tu as 12 ans, la personne avec qui tu as des relations sexuelles peut avoir 12 ou 13 ans.
- Si tu as 13 ans, la personne avec qui tu as des relations sexuelles peut avoir 12, 13 ou 14 ans.

### Si tu as 14 ou 15 ans

Ton ou ta partenaire ne doit pas avoir une différence d'âge de 4 ans au maximum, ni être âgé de plus de 4 ans que toi :

- Si tu as 14 ans, la personne avec qui tu as des relations sexuelles doit avoir au minimum 13 ans et au maximum 18 ans.
- Si tu as 15 ans, la personne avec qui tu as des relations sexuelles doit avoir au minimum 14 ans et au maximum 19 ans.

### Si tu as 16 ou plus

La loi considère que tu peux donner ton consentement à des relations sexuelles, même si la personne est plus âgée que toi et qu'elle est majeure (18 ans et plus). Si la personne est mineure (moins de 18 ans), elle doit avoir au maximum 4 ans de différence d'âge avec toi.

**Voici les situations légales :**

- Si tu as 16, 17 ou 18 ans, la personne doit avoir au moins 14 ans.
- Si tu as 19 ans, la personne doit avoir au moins 15 ans.
- Si tu as 20 ans ou plus, la personne doit avoir au moins 16 ans.

N'oublie pas qu'il faut que les deux partenaires donnent leur consentement pour que la relation sexuelle soit légale.

# La pornographie




La pornographie, c'est une représentation complaisante de sujets et de détails obscènes ayant trait à la sexualité ou aux relations sexuelles dans une œuvre artistique, littéraire ou cinématographique. Certaines personnes vont regarder de la pornographie pour s'exciter sexuellement.

Certaines formes de pornographie sont légales, et d'autres illégales. Souvent, la pornographie illégale se retrouve sur Internet. Pour respecter la loi, tu dois toujours t'assurer que la pornographie que tu consommes est légale. Si tu te poses des questions sur la légalité d'un produit pornographique, demande à quelqu'un en qui tu as confiance de t'aider.

**Voici des exemples de ce qui est légal ou illégal.**

## Pornographie illégale

- Mets des enfants en scène.
- Quand il y a des personnes non consentantes.

## Pornographie légale



- Les personnes sont adultes et consentantes.
- Les films que l'on trouve dans les clubs vidéo, derrière les portes « 18 ans et plus ».
- Les films qui passent à la télévision sur des chaînes spécialisées ou tard le soir, sur les chaînes régulières.
- Les revues ou les livres spécialisés.
- Sur Internet, lorsque les personnes sont adultes et consentantes.




Il est important que tu saches que la pornographie ne représente pas toujours la réalité. Souvent, il y a absence de sentiments. Par exemple, dans un film, les partenaires vont avoir des relations sexuelles, sans se connaître, sans respect ou sans amour. Il se peut que tu voies aussi des choses contraires à certaines notions du guide.

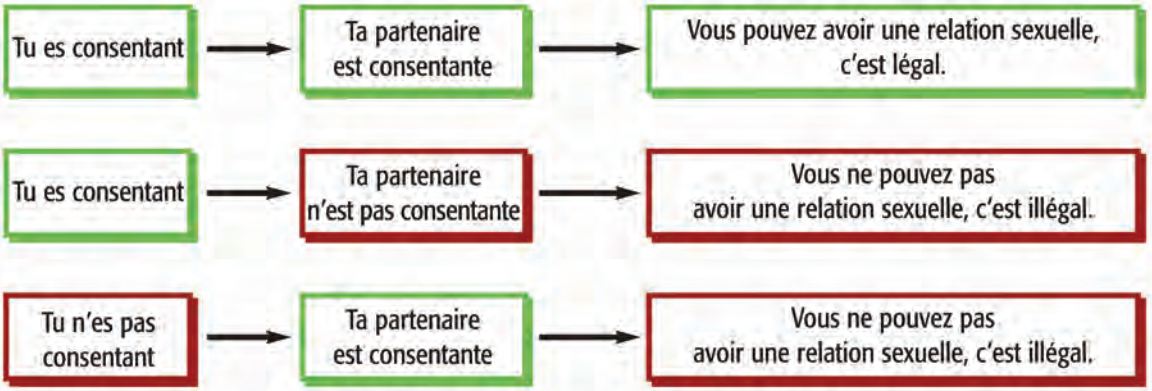
Si ce que tu vois provoque des questions, des malaises, de la confusion, du dégoût ou tout autre sentiment désagréable, discutes-en avec un intervenant ou quelqu'un en qui tu as confiance.

# Le consentement sexuel

Pour avoir une relation sexuelle, il faut que les deux partenaires donnent leur consentement c'est-à-dire qu'ils expriment clairement à l'autre leur désir d'avoir une relation sexuelle. Quand tu donnes ton consentement, tu donnes l'autorisation à l'autre de te toucher.

Si l'un des deux n'est pas consentant, il y a agression sexuelle, même si vous êtes en couple. Une agression sexuelle, c'est un viol et c'est illégal. Une personne qui en viole une autre peut se faire arrêter par la police, si elle est dénoncée (voir la section *L'agression sexuelle* à la page 65).

**En considérant que vous avez tous les deux l'âge légal d'avoir une relation sexuelle, voici des exemples de situations légales et illégales.**




*Inspiré du projet d'intervention sexologique Pas à Pas vers les relations amoureuses, Marie-Michèle Lamarche 2009.*

## Les signes verbaux et non verbaux

Pour savoir si ta partenaire est consentante, tu dois porter attention aux signes verbaux et non verbaux qu'elle te donne.

**Le tableau suivant te donne des exemples de ces signes.**

| | Signes verbaux | Signes non verbaux |
|---|---|---|
| Consentante | • La personne répond « oui », lorsque tu lui demandes d'avoir une relation sexuelle avec toi.<br>• Elle te dit qu'elle veut une relation sexuelle avec toi.<br>• Elle te demande si tu veux avoir une relation sexuelle avec elle. | • La personne se colle sur toi<br>• Elle te caresse<br>• Elle a un visage content lorsque tu la caresses |
| Non Consentante | • La personne répond « non », lorsque tu lui demandes d'avoir une relation sexuelle.<br>• Elle te dit qu'elle ne veut pas de relation sexuelle avec toi.<br>• Elle te dit qu'elle n'est pas prête<br>• Elle te demande d'arrêter | • La personne s'éloigne<br>• Elle se raidit<br>• Elle t'ignore<br>• Elle se débat<br>• Elle ne répond pas<br>• Elle a un visage fâché<br>• Elle te répond avec un ton sec |

*Tiré du projet d'intervention sexologique Pas à Pas vers les relations amoureuses, Marie-Michèle Lamarche 2009*

### Attention

Au début, ta partenaire peut t'envoyer des signes qui t'indiquent qu'elle est consentante et par la suite, des signes qui disent le contraire. Elle a le droit de changer d'idée.

La meilleure façon de savoir si ta partenaire est consentante, est de lui poser la question! Si elle répond « *non* », tu dois arrêter, car elle n'est plus consentante. Si elle répond « *oui* », tu as son consentement et vous pouvez avoir une relation sexuelle.

N'oublie pas que vous devez être dans un lieu privé, car les relations sexuelles dans les lieux publics sont interdites par la loi.

## Le harcèlement sexuel



Le harcèlement sexuel, c'est un comportement ou des paroles répétitives, à caractère sexuel et qui ne sont pas désirés. Harceler quelqu'un, c'est insister pour faire ou dire des choses sexuelles sans avoir son consentement.

Il se peut que tu sois attiré par quelqu'un qui n'est pas intéressé par toi. Si tu continues de lui téléphoner, lui écrire des courriels, lui parler, lui faire des demandes quand elle te dit d'arrêter, c'est du harcèlement. Même si cela te fait de la peine, tu dois respecter sa décision et arrêter ton comportement.

La loi interdit le harcèlement. Une personne qui en harcèle une autre peut se faire arrêter par la police, si elle est dénoncée.

### Voici des exemples de harcèlement physique et verbal.

- Faire des avances sexuelles non désirées (ex. : essayer d'embrasser ou de caresser).
- Avoir des contacts physiques non désirés (ex. : toucher les fesses, les seins).
- Demander à répétition des baisers ou des caresses, même si l'autre dit « *non* ».
- Faire des blagues sexuelles non désirées.
- Dire des commentaires sexuels non désirés.
- Montrer des photos ou des images sexuelles non désirées.

La personne qui subit du harcèlement peut se sentir offensée, non respectée, fâchée ou intimidée. Si tu es victime de harcèlement, parles-en avec quelqu'un qui pourra t'aider à te sortir de cette situation.

### Si ça se produit :

- À l'école, parles-en avec ton enseignant ou la direction.
- Au travail, parles-en avec ton employeur ou les ressources humaines.
- Dans un centre de loisirs, parles-en avec un intervenant ou la direction.
- À la maison, parles-en avec un intervenant.
- Peu importe l'endroit, tu peux toujours porter plainte à la police.

# L'agression sexuelle

Une agression sexuelle c'est un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, qu'une personne fait subir à une autre, sans avoir son consentement.



**Voici des exemples d'agressions sexuelles avec et sans contact physique.**

## Agressions sexuelles avec contact physique

- Forcer quelqu'un ou être forcé de toucher le corps d'une autre personne.
- Forcer quelqu'un à toucher ton corps ou être forcé de le toucher.
- Forcer quelqu'un ou être forcé à avoir une relation sexuelle.

## Agressions sexuelles sans contact physique

- Forcer quelqu'un ou être forcé de regarder le corps nu d'une autre personne ou le tien.
- Forcer quelqu'un ou être forcé de regarder des images à caractère sexuel ou pornographique.
- Forcer quelqu'un ou être forcé de regarder quelqu'un se masturber ou avoir une relation sexuelle devant toi.

Les agressions sexuelles sont illégales. Une personne qui en agresse une autre peut aller en prison si elle est dénoncée. Il faut toujours avoir le consentement de l'autre pour avoir des relations sexuelles avec elle, même si tu es en couple. Personne n'a le droit de toucher ou de regarder tes parties intimes si tu ne veux pas. Ton médecin doit aussi avoir ton autorisation pour examiner tes parties intimes, quand tu le rencontres pour un examen gynécologique, un examen pour les ITSS ou parce que tu as un problème avec tes seins, ta vulve ou ton pénis.

Il y a plusieurs termes pour parler d'agression sexuelle.
**En voici, quelques-uns.**

- Abus sexuel
- Infraction sexuelle
- Viol
- Inceste (activités sexuelles entre des personnes de la même famille)
- Prostitution juvénile (activités sexuelles impliquant des enfants)

# Quoi faire si tu as subi une agression sexuelle?

Si tu as été victime d'une agression sexuelle avec ou sans contact physique, tu dois en parler et dénoncer ton agresseur, pour l'empêcher de recommencer. Il se peut que ce soit quelqu'un en qui tu avais confiance et que tu aimes, mais tu dois le dénoncer quand même. Les personnes qui agressent peuvent te menacer (te faire peur) pour t'empêcher de parler et pour éviter d'aller en prison.



**Voici des exemples de menaces.**

- « *C'est un secret entre nous, tu ne dois pas en parler.* »
- « *Si tu en parles, je te frappe.* »
- « *Il ne faut pas en parler, car ça va aller mal.* »
- « *Si tu en parles, je dirai que c'est faux et que c'est toi qui m'as agressé.* »

Peu importe ce que la personne te dit pour te menacer, tu dois la dénoncer pour avoir de l'aide et pour l'empêcher de recommencer avec toi ou avec une autre personne. Tu dois en parler à quelqu'un en qui tu as confiance (un parent, une enseignante, une éducatrice, un intervenant) le plus rapidement possible.

Tu peux aussi téléphoner à Tel-Jeune au 1 800 263-2266. Des professionnels pourront te dire quoi faire et t'aider à surmonter cette épreuve.



Quand une fille subit une agression sexuelle, elle doit parfois aller voir un médecin pour avoir un contraceptif d'urgence. Que tu sois un garçon ou une fille, un médecin peut toujours t'aider. Il peut t'examiner pour vérifier si tu as des blessures physiques ou si tu as contracté une ITSS. Être victime d'une agression sexuelle occasionne des douleurs psychologiques plus ou moins traumatisantes. Ton médecin peut te recommander un psychologue pour recevoir de l'aide.

En tout temps, tu peux porter plainte et dénoncer ton agresseur à un policier. Tu dois lui raconter ce qui s'est passé, avec le plus de détails possible afin que l'agresseur soit arrêté.

## Comment prévenir une agression sexuelle?

Pour prévenir les agressions sexuelles, essaie de ne pas te trouver dans un lieu où tu es seul avec quelqu'un que tu ne connais pas. Si une personne fait quelque chose que tu n'aimes pas, demande-lui clairement d'arrêter.



**Par exemple, tu peux dire ou crier :**

- « *Arrête! Je ne veux pas!* »
- « *Non!* » En mettant ta main, comme pour faire stop.
- « *À l'aide!* »

Si ça continue, va chercher de l'aide. Demande à la première personne que tu vois de t'aider. Dis-lui que quelqu'un a essayé de t'agresser. Parles-en aussi à quelqu'un que tu connais et explique-lui ce qui s'est passé afin d'empêcher l'agresseur de recommencer.

Souviens-toi, qu'une agression sexuelle peut être faite par quelqu'un que tu connais bien, comme un parent, un amoureux, un ami ou un intervenant. Peu importe qui t'as forcé à avoir une activité sexuelle, c'est illégal et il faut dénoncer cette personne, même si ça fait longtemps que c'est arrivé.

Pour plus d'information sur les agressions sexuelles :

- www.agressionssexuelles.gouv.qc.ca
- www.jeunessejecoute.ca
- www.teljeunes.com/informe-toi/violence/agressions-sexuelles
- www.agressionsexuelle.com

# Références

## Bibliographie

Attwood, S. (2008) Making sense OF SEX, Jessica Kingsley Publishers.

LAMARCHE, M. (2009) Projet d'intervention sexologique: *Pas à Pas vers les relations amoureuses*. Exigence partielle du Baccalauréat en sexologie.

LAWSON, W. (2005) *Sex, sexuality and the Autisme Spectrum*, Jessica Kingsley Publishers

STANFORD, A. (2003) *Asperger Syndrome and Long-Term Relationships*, Jessica Kingsley Publishers.

## Références Internet

Les sites Internet suivants peuvent être utiles pour obtenir plus d'information sur les sujets traités dans ce guide. Certains contiennent des forums où tu peux poser tes questions. Tu peux aussi aller voir tes parents, ton éducateur (trice), une infirmière, un ou une sexologue ou un adulte que tu connais bien pour poser tes questions. Souviens-toi que ce sont des questions personnelles et qu'elles doivent être posées lorsque tu es en privé avec cette personne.

### La sexualité en général (puberté, contraception, ITSS)

www.masexualite.ca
www.teljeunes.com
www.jeunesensante.ca

### La violence amoureuse et sexuelle

www.agressionssexuelles.gouv.qc.ca
www.jeunessejecoute.ca
www.teljeunes.com/informe-toi/violence/agressions-sexuelles
www.agressionsexuelle.com

### L'orientation sexuelle

www.gaiecoute.org

### La contraception

www.macontraception.ca
www.jcapote.com
www.durex.com
www.lifestyles.com/canada/
www.trojan.ca/fr/products/index.shtml

## Références pour pictos, photos et illustrations

www.sclera.be/index.php

www.masexualite.ca, administrée par la SOGC

www.picto.qc.ca

www.aquadesign.be/news/article-13843.php

www.choisirsacontraception.fr/images/planche_femme.jpg

www.aly-abbara.com/livre_gyn_obs/images/gif/vulve/Hymen_morphologie/hymen_labie.html

www.sexualityandu.ca/bulletin/images_2009/depo-provera.jpg

http://i.ehow.com/images/a04/ig/l9/turn-argument-discussion-200X200.jpg

www.tressugar.com/Ask-Two-Guys-About-Guys-Why-Do-Men-Who-Have-Partners-Masturbate-5771899

FQA
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE L'AUTISME

Une autre façon de communiquer

Fédération québécoise de l'autisme
3396, rue Jean-Talon Est
Montréal (QC) H2A 1W8
Tél. : 514 270-7386 / 1-888-830-2833

autisme.qc.ca
facebook.com/autisme.qc.ca