

commissions

Mixité ●

Branche Aînée ●

HORS-PISTES

Amours et Sexualités

Le supplément de Trace ta route / 2018

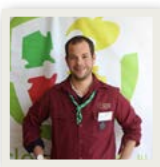


Éclaireuses
Éclaireurs
UNIONISTES de FRANCE

SEXUALITÉS
AMOURS
LIBERTÉ
CONSENTEMENT
CONTRACEPTION



ÉDITO



PIERRE MSIKA,
PRÉSIDENT DES EEUDF

Cher-e aîné-e,

Tu as entre tes mains le dernier ouvrage de la Commission Mixité (Comix) de notre mouvement, que je remercie chaleureusement pour avoir mené ce travail remarquable.

Tu y liras des informations précises et mises à jour sur tout un tas de sujets importants dans la vie d'une jeune femme ou d'un jeune homme.

Nous espérons que tu trouveras dans ce guide des réponses aux questions que tu te poses, celles dont tu as peut-être déjà parlé à tes parents, tes responsables, mais aussi celles que tu n'as pas osé aborder.

Tu dénicheras enfin des propositions pour réfléchir seul-e ou débattre en équipe autour de l'amour et de la sexualité.

Bonne lecture !

Nous avons fait le choix d'écrire ce *Hors-Pistes* en écriture inclusive pour qu'il s'adresse aux filles et aux garçons.

C'est-à-dire qu'au lieu de dire : « les aînés » on a écrit : « les aîné-e-s ».

Ou « Es-tu amoureux ? » est devenu « Es-tu amoureux-se ? » que tu peux lire « amoureux » ou « amoureuse » en fonction de si tu te sens garçon ou fille ! « Parles-en à un-e ami-e », signifie « à un ami ou à une amie ».

Tu vas voir, on s'habitue vite à ce style d'écriture plus égalitaire !

Bonne lecture

CONTACTS 3

C'EST QUOI L'AMOUR 4/7

QUELQUES QUESTIONS SEXUALITÉS 8/11

LA CONTRACEPTION 12/15

ET SI ?... 16

BIBLIOGRAPHIE 17

L'AMOUR EN 3D 18/19

BD 20

Hors-pistes, supplément Trace ta route / 2018

Éclaireuses et Éclaireurs Unionistes de France / 15 rue Klock, 92110 Clichy / Tél.: 01 42 70 52 20 / Email: sn@eeudf.org / Site web: www.eeudf.org

La reproduction des textes de cette revue est soumise à l'autorisation de l'association. La reproduction des dessins et des photographies est interdite.

Directeur de publication: Pierre Msika / Rédaction en chef: Laure Salamon / Rédaction: David Chareyron, Hélène Guttinger, Laure Salamon, Marc Schaefer, Céline Trocmé-Fourcaud. Relecture: Rémi Boissel (Comix), Clémence Bosselut, Sébastien Chailleux, Frédérique Honegger, Jérôme Kasparian, Armande Labaune, Pascale Perrier, Roxane de Pol, Maud Réveillé (EEDF), Sophie Sacquin-Mora / Remerciements à Magali Braconnot, Nicolas Saint-Girons et Yanne Vivier-Baillon, l'équipe du Catalyse-version 2000

Photographies: EEUDF, Céline Miclet / Pictogrammes: thenounproject.com / Création graphique et maquette: Céline Sampédro, pia.desoutter@gmail.com, Marine Kulesza (p.6/7 et BD) / Imprimeur: Centr'imprim 36100 ISSOUDUN, imprimé sur papier recyclé.



SITES INTERNET & NUMÉROS DE TÉLÉPHONE



NUMÉROS DE TÉLÉPHONE



SITES INTERNET

www.onsexprime.fr

www.filsantejeunes.com

www.choisirscontraception.fr

www.planning-familial.org/

www.sos-homophobie.org/definitions-homophobie-lesbophobie-gayphobie-biphobie-transphobie

www.mag-jeunes.com/etre-lgbt/definitions

www.sparadrap.org/comment-tu-vas/

POUR ALLER PLUS LOIN :

www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/16-18-ans/

www.federation-lgbt.org

www.chretiensinclusifs.org

Fil santé Jeunes : 0 800 235 236 ou 01 44 93 30 74

Jeunes Violence Ecoute : 0800 202 223

Allo, enfance en danger : 119

Ligne d'écoute SOS homophobie : 01 48 06 42 41

La ligne « Azur », information et soutien contre l'homophobie : 0810 20 30 40



© Capture d'écran du site internet www.onsexprime.fr

C'EST QUOI L'AMOUR ?

Ces activités sont à faire en équipe d'ainé-e-s et sont là pour susciter les discussions !
Petit rappel : merci de respecter la confiance et la confidentialité. Ce qui se dit dans le groupe de discussion reste dans le groupe ! Vous pouvez raconter l'activité, mais pas les propos échangés.

L'amour, qu'est-ce que c'est ?

Activité

- 1) Écrivez en 1 minute le plus de titres de chansons d'amour
- 2) Écrivez en 1 minute le plus de titres de romans (ou autres fictions) d'amour
- 3) Écrivez en 1 minute le plus de couples d'amoureux-ses célèbres

Facile, non ?! Depuis toujours, l'amour a inspiré les artistes : amour naissant, amour flamboyant, dépit amoureux, fin tragique ... L'art est une source d'inspiration inépuisable !

L'amour, on a du mal à le définir

Activité

- 1) Écrivez chacun-e sur trois papiers les trois mots qui caractérisent pour vous le mieux l'amour
- 2) Mettez en commun tous les mots, en les regroupant par catégorie
- 3) Essayez d'écrire une définition de l'amour

Ah, c'est moins facile, non ?! Mais vous vous êtes sûrement approché-e-s de la définition du philosophe Francis Wolff. Pour lui, l'amour est la fusion de 3 éléments :

- l'amitié
- la passion
- le désir

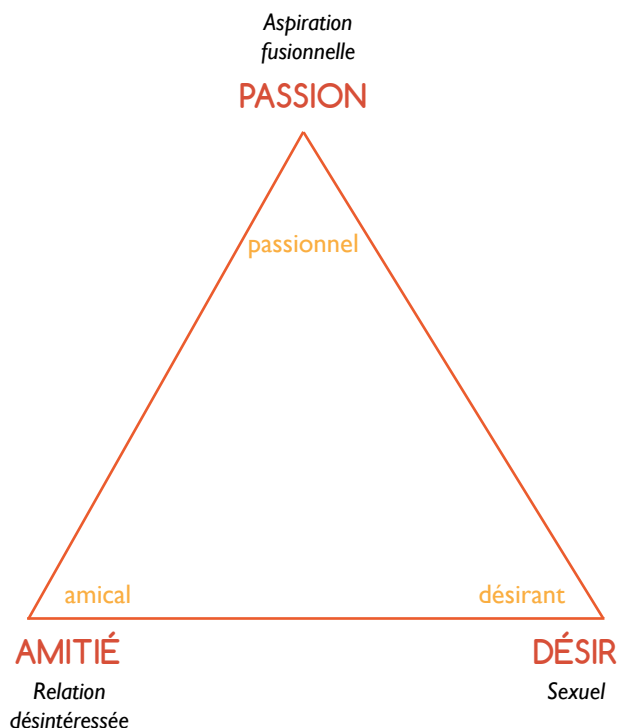
Attention ! Ce n'est ni seulement l'amitié, ni seulement la passion, ni seulement le désir !

L'amour emprunte à l'amitié car il est une relation choisie à une autre personne. Cette personne nous fait éprouver de la joie, on a envie de tout partager avec elle et on veut lui faire du bien.

L'amour emprunte au désir car on est attiré-e physiquement par l'autre, on a envie de la ou le toucher, de l'étreindre et parfois de « faire l'amour ».

L'amour emprunte à la passion qui fait qu'on est focalisé-e sur une personne.

Francis Wolff schématise l'amour par un triangle à l'intérieur duquel tout amour singulier a sa place, parfois au centre, parfois plus attiré par un élément. Tout amour évoluant sans cesse, il peut faire un petit chemin à l'intérieur du triangle !



www.franceculture.fr/emissions/la-grande-table-2eme-partie/quest-ce-que-lamour

L'amour, un idéal à espérer ?

Activité

Dessine ton ou ta partenaire « idéal-e »

Alors ? Sans doute personne n'a le même dessin !

Peut-être que vos dessins se rapprochent des photos de certains magazines « people » ou de certaines publicités... Normal, on en voit tous les jours ! Et à force d'en voir, on peut se mettre à croire que la beauté, c'est être comme ces mannequins ...

Alors, on peut se trouver trop gros-se, trop petit-e, pas très beau ou belle... Trop ceci, pas assez cela ... Aïe, l'estime de soi (c'est-à-dire le regard qu'on porte sur

nous-même) peut en prendre un coup. On peut même se mettre à douter de notre capacité à être aimé-e ou à aimer. On en oublie que les photos dans les magazines et les publicités sont retravaillées ... et surtout, qu'en amour, le physique n'est qu'un élément parmi beaucoup d'autres ! On aime tout autant un rire, un regard, une façon d'être, des intérêts communs, une complicité, une personnalité ...



L'estime de soi, ça se travaille !

Activité

Écrivez sur un papier 5 de vos qualités
Vous pouvez les partager ... ou pas !
Ou

Vous pouvez faire le jeu du « dos chaleureux ». Chacun-e se colle une feuille dans le dos. Pendant 15 min, en silence, chacun-e écrit aux autres une parole positive, qu'il ou elle trouve chouette chez cette personne. Quand on a écrit, on replie le papier pour ne pas que les autres lisent. À la fin, chacun-e retourne sa feuille et lit ce que les autres ont écrit !

Certaines personnes sont très fortes pour se trouver plein de défauts et ont du mal à se trouver des qualités. C'est encore moins facile lorsque l'on traverse un âge où tout change et va vite. Chacun-e s'interroge sur sa sexualité, son attirance pour un sexe ou pour l'autre, son physique, les différentes parties de son corps, sa pratique ou non de la masturbation, l'amour ou l'amitié pour une personne ou une autre. Les réponses qu'on se donne se confrontent avec la « normalité », dictée par la société, la publicité, la bienséance, la « majorité ». Cette « normalité » n'est pas forcément un exemple à suivre dans la réalité. Il est important de s'accorder la liberté de s'éloigner de cette « norme ». Se sentir différent-e des autres, c'est normal : chacun-e est unique !

Dans la vie, et notamment en amour, l'estime de soi est quelque chose de très important ! Il permet d'aller vers

les autres et de construire des relations équilibrées. Notre entourage peut nous aider à avoir une bonne image de nous-même ... mais en réalité, c'est surtout notre propre regard qui compte ! Eh oui, le mieux est de commencer par s'aimer soi-même !

Essaye de t'accepter avec tes qualités et tes limites. Par exemple, la prochaine fois que tu te fais une critique, pense à l'accompagner d'une parole positive sur toi-même !

Aux ainé-e-s, on peut aussi aider les autres à avoir une bonne estime d'eux-mêmes et d'elles-mêmes. Par exemple, on peut :

- permettre à chacun-e d'exprimer son avis et valoriser les compétences de tous et toutes
- commencer par dire une chose positive avant de faire une critique.

Des idées à débattre !

Activité

Voici des affirmations. Elles sont là pour lancer un débat.

Quelques règles à respecter :

- rappel sur la confidentialité : ce qui se dit dans le groupe de discussion ne sort pas du groupe, la base est la confiance envers les autres et personne ne juge l'autre !
- vous n'êtes pas obligé-e-s de débattre de toutes les affirmations, vous pouvez choisir
- chacun-e doit pouvoir s'exprimer mais personne n'y est obligé-e
- il n'y a pas de bonne réponse. On peut être en désaccord et le dire (« je ne suis pas d'accord avec toi, moi je pense que ... ») sans être dans le jugement (« tu dis n'importe quoi »)

- * Avant de se mettre en couple, il vaut mieux avoir eu de nombreux-ses amoureux-ses.
- * Quand on est en couple, on ne prête plus attention aux autres.
- * Un couple dans une équipe d'ainé-e-s, c'est galère
- * Le mariage, c'est important.
- * Quand on est amoureux-se, on accepte tout de l'autre.
- * Se faire siffler dans la rue, c'est du harcèlement.
- * Quand tu dis non à un mec et qu'il insiste lourdement, c'est du harcèlement.
- * Une fille en mini-jupe est une fille qui provoque les garçons.

À vous de trouver d'autres affirmations et d'en débattre !

Vous pouvez en trouver dans l'activité pédagogique des Scouts et Guides de France : Non mais, genre !

www.laboutiqueduscoutisme.com/



UN PEU DE VOCABULAIRE...

Bisexual·le : personne qui ressent une attirance amoureuse ou sexuelle pour des hommes et pour des femmes

Consentement : action qui vise à donner son accord pour faire quelque chose

Estime de soi : opinion que l'on a de soi-même, de sa propre valeur

Expression de genre : manière dont une personne exprime un genre à travers son look, ses vêtements, ses goûts, son comportement, etc. L'expression de genre ne correspond pas forcément à son identité de genre.

Famille : regroupement de plusieurs personnes, unies par des liens de sang, du mariage, du pacs, d'adoption...

Hétérosexuel·le : personne qui ressent une attirance amoureuse ou sexuelle pour les personnes du sexe opposé

Homosexuel·le : personne qui ressent une attirance amoureuse ou sexuelle pour les personnes du même sexe

Inclusivité : acte de promouvoir, favoriser et défendre l'intégration de minorités, et notamment les minorités sexuelles et de genre

Identité de genre : expression intime et personnelle de se sentir comme un homme, comme une femme, entre les deux ou autrement, indépendamment du sexe de la personne.

L'AMOUR DANS TOUS SES ÉTATS

Qu'est-ce que l'amour ? Il n'y a pas une seule et bonne réponse, plutôt une diversité de témoignages en fonction de la situation et du parcours de chacun·e. En voilà quelques-uns.

Pour moi, l'amour c'est...

Un fort respect mutuel, de l'attirance, une grande complicité, des projets communs... mais sans que ce soit trop calculé. Bref un savant équilibre entre passion et raison.

Albane

Avant tout une rencontre avec une personne qui va devenir unique dans notre cœur dans notre tête, et nous faire sentir unique, c'est une personne qui nous donne un équilibre sans nous laisser un déséquilibre quand elle n'est pas là.

Roxane

Compiqué. Je suis née dans un corps d'homme et actuellement je suis en transition pour récupérer l'apparence qui m'est due de femme hétérosexuelle. Les hommes qui viennent me voir sont attirés par moi mais pas encore prêts à assumer une relation longue durée avec moi. J'espère que je vais trouver une personne qui va aimer ma personnalité avant mon apparence.

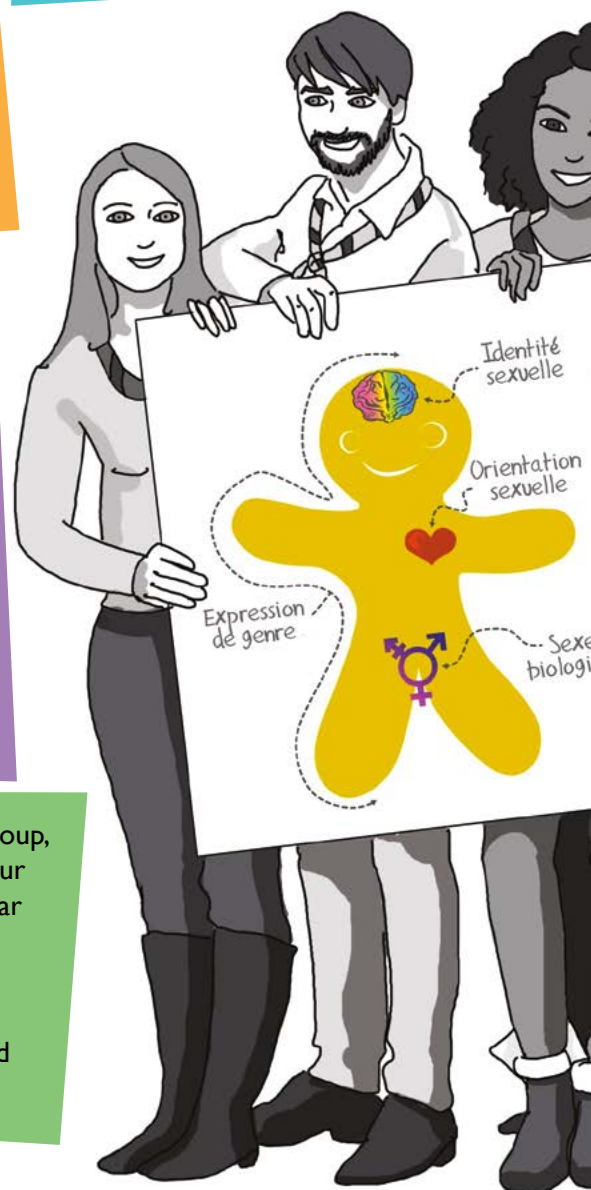
Mélodie

Sacrément compliqué mais ça vaut le coup, enfin je crois. L'amour, c'est mon moteur principal. J'essaie de faire des choses par amour pour les autres et de faire des choses que j'aime. L'amour guide mes choix.

Arnaud

Plutôt classique, comme dans ma vie en général. Je suis en couple depuis neuf ans avec mon conjoint. Dans mon entourage, tout le monde le connaît. J'en parle à la machine à café au boulot comme mes collègues parlent de leur mari, de leur femme ou de leurs enfants.

Alexandre



Et dans le reste de la vie...

Le plus dur pour moi, c'est d'avoir le sentiment qu'il y a une norme. De manière plus large, le plus dur pour moi dans la société c'est la violence verbale et physique, y compris envers des personnes qui choisissent de partager leur vie avec une personne sortant de cette fausse norme.

Roxane

Je suis assez fière de me dire protestante parce que l'Église protestante unie fait preuve d'ouverture par rapport aux différentes sexualités !

Albane

Au sein des EEUdF...

j'ai vécu tout ce qu'on peut vivre dans une vie mais de manière démultipliée : rencontre, amour, rupture, mort, joie, admiration. Sur un événement comme Canaan, j'ai pris conscience de la qualité des gens qui m'entourent. Je suis admiratif de ces personnes, elles m'inspirent tellement ! J' imagine que c'est un peu une autre forme d'amour !

Arnaud

Chez les EEUdF, j'ai découvert une ouverture d'esprit à laquelle je ne m'attendais pas du tout. Quand j'étais un homme qui aimait les hommes, j'ai été bien accueilli. Quand j'ai annoncé ma transition, c'est pareil. Un éclaircur m'a dit au camp l'été dernier : "Tu es une femme de confiance", ça m'a fait tellement plaisir.

Mélie

La société dans laquelle je vis est prête à m'accepter comme je suis. Et je suis content d'avoir fait évoluer des personnes de mon entourage : pour que l'acceptation de l'homosexualité progresse, il faudrait que tout le monde ait au moins un-e ami-e ou un parent homo !

Alexandre

Intersexe : personne qui est née avec une anatomie sexuelle atypique ou qui présente des caractéristiques sexuelles à la fois masculines et féminines

LGBTI : acronyme faisant référence aux personnes s'identifiant comme lesbiennes, gays, bisexuel-le-s, transgenres et intersexes

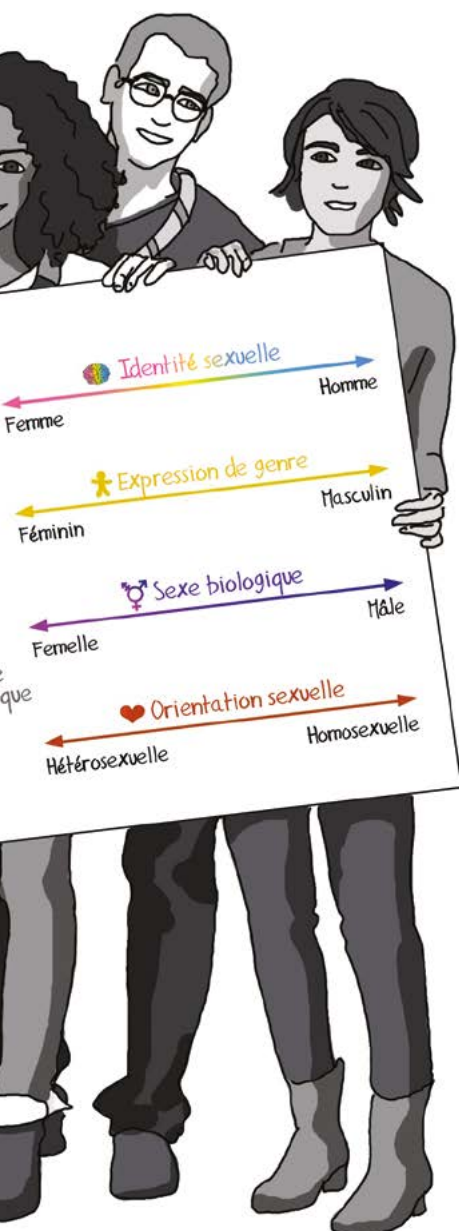
Mariage : union entre deux personnes, célébrée à la mairie et qui peut être aussi parfois suivie d'une célébration religieuse. Depuis 2013, la France autorise les mariages entre personnes de même sexe. L'Église protestante unie de France a voté en 2015 la possibilité de bénir les unions de couple de même sexe

Orientation sexuelle : elle définit par qui un individu est attiré émotionnellement, affectueusement et sexuellement : des personnes du même sexe, du sexe opposé ou les deux

Queer : terme d'origine anglo-saxonne, réapproprié par les communautés LGBT, qui fait référence à toute idée, pratique, personne ou identité allant à l'encontre des normes structurant le modèle social hétérosexuel qui domine la société

Sexe biologique : ensemble des caractéristiques sexuelles physiques primaires et secondaires. Le sexe n'est pas nécessairement un facteur déterminant dans l'identité de genre d'une personne

Transgenre : personne dont l'identité de genre ne correspond pas à son sexe assigné à la naissance



QUELQUES QUESTIONS SUR LA SEXUALITÉ

POURQUOI FAIT-ON L'AMOUR ?

Pour répondre à une attirance physique, avoir du plaisir, se sentir bien et exprimer son **amour**.

Pour le lien très fort, unique que cela permet de créer et d'entretenir avec son ou sa partenaire. On est invité-e à rejoindre l'autre dans son intimité tout en offrant la nôtre : « *l'envie d'être avec l'autre, de se fondre en lui pour ne faire qu'un* », selon Platon.

Pour l'envie de ressentir dans son corps ces vibrations qui traduisent état amoureux et excitation sexuelle : battements de cœur incontrôlables, frissons, tension qui rend tout le corps hypersensible, plaisir qui nous emporte...

Ce plaisir est très attractif et addictif. Il est le produit d'un vrai « shoot hormonal » (endorphines, dopamines, ocytocine...) qui, par le **bien-être** qu'il procure, nous incite à recommencer...

Chacun-e à sa façon de donner et recevoir du plaisir, il y a des manières très différentes de faire l'amour. À chaque couple de trouver ce qui lui convient en s'aidant de la **confiance et du dialogue**. Car l'idée que « si on s'aime on se comprend au-delà des mots » est très romantique mais fort peu efficiente, en réalité, on ne peut deviner à l'avance ce qui fait plaisir à l'autre ou ce qui lui est désagréable. C'est donc mieux d'échanger, dire, parler pour éviter déception ou incompréhension.

VAIS-JE ÊTRE À LA HAUTEUR ? SERAIS-JE CAPABLE DE LA OU LE SATISFAIRE ?

Nous sommes dans une société de la performance qui tend à valoriser la qualité et la singularité de ce qu'on produit (performance sportive, notes à l'école, classement dans un concours...). Celles et ceux qui ne réussissent pas de bonnes productions peuvent être mis-es à l'écart, déconsidéré-e-s et c'est une préoccupation voire une hantise à laquelle peu échappent.

Cette inquiétude touche aussi la sexualité avec pour illustration, des magazines féminins qui nous proposent des jeux test pour évaluer si il ou elle est « *un bon coup* » (Elle, Mars 2009), des conseils pour « *bien faire l'amour en 10 leçons* » (Elle, Avril 2010), ou encore la pornographie qui nous propose des modèles d'hommes « *athlètes du sexe* » et de femmes souvent soumises, disponibles et demandeuses de sexe.

Difficile de ne pas se questionner face à ces exemples voire d'angoisser quand ils sont pris pour des modèles à atteindre, ce qu'ils ne sont pas, en réalité.

Là aussi, il faut revenir à soi et à l'autre tel-le-s que nous sommes dans la rencontre. Nous ne sommes pas (comme les magazines) dans une relation marchande ni une rencontre sportive, il n'y a pas à « se vendre », ni de victoire à atteindre. On a tous à composer avec un pénis qu'on aimerait plus ou moins long/court, gros/petit..., des seins qu'on espérerait plus gros, petits, jolis..., un désir qu'on voudrait plus fort, partagé, compris, discret..., un caractère qu'on voudrait différent... Ces particularités n'empêcheront pas d'être attiré-e par l'autre parce qu'elle ou il nous fait rire, qu'on aime sa voix, la couleur de ses yeux, ses attentions pour nous... découvrir ensuite qu'elle ou il a un pénis comme ci ou des seins comme ça n'enlèvera pas ce qui l'a rendu attirant-e à nos yeux, ni n'amointrira la qualité de ce qu'on pourra vivre avec lui ou elle, y compris dans la relation sexuelle. Relation sexuelle qui reste quelque chose d'intime et de personnel dont la finalité est de partager un moment de tendresse et de plaisir.



QU'EST-CE QUI ME POUSSE VERS L'AUTRE ? POURQUOI CERTAIN-E-S SONT-ILS-ELLES HYPER INSISTANT-E-S VOIRE LOURD-E-S ?

Les pulsions concernent autant les filles que les garçons. C'est l'énergie, le processus dynamique qui pousse une personne vers un but (accomplir une action, dire quelque chose) visant à réduire une tension. Elles sont, dans le cadre des relations amoureuses, cet élan qui nous pousse à aller vers l'autre, à franchir le pas, oser dire, oser faire.

On peut parfois entendre ou lire qu'elles seraient plus fortes et impérieuses chez les garçons qui deviendraient les jouets de leurs pulsions (et rechercheraient passages à l'acte et consommation sexuelle) et moins présentes chez les filles qui seraient plus sensibles aux sentiments, à l'aspect affectif de la relation. Il s'agit là d'une construction culturelle relativement récente. En effet, en Occident et ce depuis l'Antiquité jusqu'au début du 19^e siècle, les femmes étaient considérées par le biais de leurs pulsions et comme obsédées par le sexe. Elles étaient tentatrices (Eve), lubriques (on accusait les sorcières de forniquer avec le diable) ... Loin d'être vu comme une qualité, cet appétit sexuel soulignait leur faiblesse morale. Aujourd'hui ce même appétit chez les hommes ne souligne pas une faiblesse mais leur virilité... N'y aurait-il pas une différence de traitement entre les femmes et les hommes sur ce sujet ?

En fait, les pulsions sexuelles sont pleinement légitimes chez toutes et tous, tant que leurs mises en acte restent dans les limites du respect de l'autre. Si elles motivent à aller vers l'autre, il reste ensuite à mesurer la réception qu'elles vont avoir chez l'autre. Si elles rencontrent un écho positif, elles ont une chance d'aller plus loin. Car « aller vers... » n'est pas « prendre possession de... ».

Quelle que soit leur force, les pulsions ne peuvent jamais être le prétexte, la justification d'un passage à l'acte (toucher, embrasser...) qui n'aurait pas le consentement de la personne visée. Aimer quelqu'un ne donne aucun droit sur lui ou elle.



EST-CE QUE LA «PREMIÈRE FOIS» PEUT ÊTRE DOULOUREUSE ?

La première fois ... cela dépend de quelle première fois ! Eh oui, en matière d'amour, on a bien vu que les pratiques étaient différentes !

Souvent, quand les gens parlent de « première fois », ils pensent à la première pénétration vaginale (dans le vagin). C'est souvent une source de questionnement et c'est bien normal de se poser des questions, y compris sur ses éventuels risques, face à une expérience encore inconnue. On entend parfois que l'hymen va être déchiré par le pénis du garçon.

Quelques explications : l'hymen est une membrane qui, chez la femme, ferme partiellement l'ouverture du vagin et le distingue de la vulve. Une femme sur trois n'en possède pas, d'autres le « perdent » naturellement suite à certaines pratiques sportives (équitation, vélo...) et, contrairement aux idées reçues, il ne se déchire pas toujours lors du premier rapport sexuel. Lorsque c'est le cas, il peut produire un saignement limité. Mais l'hymen est une membrane très peu innervée et sa disparition, quelle que soit son origine, ne provoque pas de douleur.

La douleur, si elle se manifeste, a d'autres origines. La première fois, selon les conditions dans lesquelles elle se déroule, peut être accompagnée d'anxiété, de stress. Cette tension nerveuse (comme lorsqu'on est en colère) va se manifester aussi musculairement y compris dans le vagin qui est entouré de nombreux muscles. Il va être moins souple, moins ouvert et peut-être moins lubrifié. Quand c'est le cas, la pénétration peut devenir laborieuse, désagréable voire douloureuse y compris pour le garçon.

Si, dans ces conditions, le rapport sexuel est maintenu (parce qu'on n'ose pas dire à sa ou son partenaire que ça ne va pas ou qu'on veut laisser croire « qu'on assure » par exemple), cela peut entraîner des douleurs chez les filles, une rupture du frein du prépuce s'il est un peu court chez le garçon. Il s'agit d'une déchirure superficielle qui est impressionnante car le saignement produit par ces tissus très vascularisés est important. Par contre, ça se répare très bien et il n'y a pas de conséquence sur la qualité des rapports sexuels que l'on peut avoir par la suite. Si chacun-e est attentif-ve à son désir, à son corps et à ceux de l'autre, tout se passe généralement bien !

L'autre type de pénétration, c'est la pénétration anale (dans l'anus), aussi appelée sodomie. C'est une pratique qui demande de la douceur. Il peut être judicieux de préparer cette zone par des caresses pour permettre qu'elle « s'ouvre » un peu.

Si la personne se force ou qu'elle a peur elle aura tendance à se contracter. Comme l'anus ne se lubrifie pas naturellement, il vaut mieux utiliser un préservatif et un lubrifiant à base d'eau, avant et pendant le rapport. La pénétration anale peut parfois provoquer des petites blessures, par exemple quand il y a un manque de lubrification, ce qui en fait une pratique très à risque pour la transmission des infections sexuelles.

Attention à ne pas passer d'une pénétration anale à une pénétration vaginale ou buccale (dans la bouche), sans changer de préservatif, se laver les doigts et le sexe, car on risque de transmettre des germes, des parasites, des IST (Infection Sexuellement Transmissible) vers les autres orifices.

POURQUOI CERTAINS-E-S PROPOSENT-ILS OU ELLES PARFOIS DES PRATIQUES SEXUELLES INHABITUELLES ?

(PLAN À 3, SE FILMER...)

Le désir de l'autre, l'appétit sexuel (= libido) est inégal d'une personne à l'autre. L'attractivité de l'un-e pour l'autre, la découverte de l'inconnu avec la recherche des limites, de l'autre ou de soi-même, peut se traduire par des envies fortes, parfois excessives et parfois liées à l'univers du porno qui ne représente pas la réalité, mais qui colore de plus en plus l'imaginaire sexuel des ados. Face à une demande de ce type, il faut avant tout se respecter : on a le droit de ne pas aimer, ne pas avoir envie. On peut et on doit exprimer ses doutes ou son refus. Dans une relation, chacun-e a le droit de proposer et/ou de mettre des limites, en gardant à l'esprit qu'il n'y a pas de pratiques « bizarres » a priori à partir du moment où elles ne contreviennent pas à la loi et où chaque partenaire est désireux-se de les vivre.



QU'EST-CE QU'UN FANTASME ?

Les fantasmes sont des représentations imaginaires, des désirs inassouvis, inexprimés qui trouvent leurs origines dans les événements, images, lectures qui ont marqué notre esprit.

Ces désirs, ces envies qui ne touchent pas que le domaine sexuel concernent tout le monde et ne sont pas forcément exotiques ni extrêmes. Ils sont personnels, dépendent de notre vie psychique intime et peuvent ne pas être partagés ou compris par son ou sa partenaire. Les assouvir n'est pas nécessaire pour être pleinement soi-même et satisfait-e de sa sexualité.

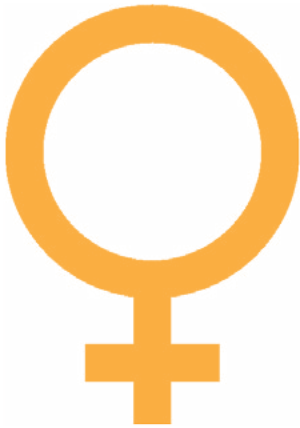
QUELQUES QUESTIONS SUR LA SEXUALITÉ

LES GARÇONS SONT-ILS PLUS PRESSÉS QUE LES FILLES D'AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES ?

Aujourd'hui en France, l'âge moyen du premier rapport sexuel est le même pour les filles et pour les garçons : 17 ans et quelques mois. C'est une moyenne, hein, pas une « norme » ! Mais ça montre que les garçons ne sont pas « plus pressés ». Les dernières enquêtes de 2010 montrent cependant que les garçons et les filles attribuent des significations différentes à cette première expérience : la plupart des garçons l'associent à l'entrée dans l'âge adulte, alors que la plupart des filles l'associent à l'entrée dans une relation amoureuse.

Certain·e·s ont quand même l'impression que les garçons sont plus obnubilés par le sexe que les filles. Nous sommes dans une société où les filles et les garçons ne sont pas éduqué·e·s de la même manière. Les garçons ont beaucoup de modèles qui doivent « faire » (faire le premier pas, ...) et les filles ont beaucoup de modèles qui « attendent ». Cela a des conséquences dans tous les domaines ... y compris la sexualité !

POURQUOI LE PLAISIR FÉMININ A-T-IL ÉTÉ « OUBLIÉ » PENDANT LONGTEMPS ?



Tu peux lire une bande dessinée très intéressante à ce sujet : *L'origine du monde*, de Liv Strömquist (voir bibliographie page 17). Elle raconte une histoire du sexe féminin et de sa perception à travers les âges. Elle montre comment les hommes, et notamment de grands scientifiques, ont stigmatisé et dénigré le sexe féminin. Le plus important, c'était le plaisir de l'homme, eh oui !

Les organes génitaux masculins étant externes, ils sont accessibles à la vue comme au toucher de leur propriétaire. Les garçons s'y intéressent très tôt. Lorsque la puberté arrive, ils peuvent

sans difficulté découvrir comment obtenir du plaisir.

Chez les filles, les organes sont moins visibles. La masturbation féminine a longtemps été taboue, considérée comme sale. En plus, le mot « clitoris » a disparu (lire encadré sur le clitoris) ! Pas étonnant que le plaisir féminin ait été oublié : les filles elles-mêmes connaissaient mal leur corps. Aujourd'hui, on parle de plus en plus du plaisir, aussi bien pour les garçons que pour les filles. Chouette !

LE CLITORIS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Même pas mentionné dans les manuels scolaires jusqu'en 2016, le clitoris reste méconnu des filles, comme des garçons aussi bien du point de vue anatomique que de celui de son fonctionnement et de son intérêt. Selon une enquête de 2016 du Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes, 83 % des filles et 68 % des garçons de 15 ans ne connaissaient pas la fonction de cet organe.

Anatomiquement il ressemble à un Y à l'envers avec une minuscule partie externe (de la taille d'un grain de café) située à la jonction des petites lèvres au-dessus de l'entrée du vagin, et une partie interne (+/- 10 cm) qui se divise en 2 bras qui entourent le vagin.

Il partage de nombreuses particularités avec le pénis des garçons. On nomme son extrémité visible le gland, il est composé des mêmes tissus et est érectile : il se gorge de sang, se redresse et durcit lorsqu'il y a excitation sexuelle – il n'est donc pas aberrant de dire d'une fille qu'elle bande même si c'est beaucoup moins visible que chez les garçons – et est extrêmement sensible. C'est lui qui, par la stimulation qu'il reçoit, que ce soit lors de caresse sur sa partie externe - le gland - ou d'une pénétration qui va impliquer les bras qui enserrant le vagin, va procurer du plaisir. Quelle que soit la façon dont on s'y prend, le plaisir des filles est lié au clitoris.



crédits : @stephphoto
@MarieDorcher

EST-CE QUE L'ÉRECTION EST FORCÉMENT LE SIGNE DU DÉSIR ?

Non. À la puberté, la production de plus en plus importante de testostérone (hormone produite par les testicules) va entraîner des érections. Elles peuvent être fréquentes, se déclencher suite à une lecture, la vue d'une image, d'une personne, à un frottement, une pression (sport...) voire sans raison apparente. Ces manifestations intempestives, que le garçon ne peut pas toujours contrôler, sont avant tout le signe que l'appareil génital fonctionne. Et c'est tant mieux !



À côté de ces érections « accidentelles » un garçon en présence de son amoureux·se ou d'une personne qui l'attire a de fortes chances de voir son sexe « lui échapper » et se mettre en érection. Dans ce contexte, l'érection est bien sûr une des manifestations du désir.



QU'EST-CE QUE L'ÉJACULATION PRÉCOCE ?

C'est une éjaculation (et donc souvent la fin du rapport sexuel) qui arrive très vite (quelques secondes après la pénétration voire même avant qu'elle n'ait eu lieu) et qui peut frustrer les deux partenaires. C'est fréquent lors des premiers rapports sexuels. C'est souvent lié à une trop forte excitation et cet inconvénient disparaît rapidement avec l'appropriation du rapport sexuel. Quand c'est trop fréquent, le garçon peut apprendre à se retenir et à contrôler son excitation (par exemple en arrêtant son va-et-vient quelques instants, ou en contractant ses muscles du périnée). Si tu te poses des questions, n'hésite pas à en parler à ta ou ton médecin, à une personne du Planning Familial ou dans un centre de planification.

LES FILLES SONT-ELLES SENSIBLES À LA TAILLE DU PÉNIS ?

Oui et non : la taille du pénis peut avoir une influence sur les sensations physiques qu'elle ressentira. Tout dépend de sa propre morphologie. La taille du pénis ne conditionne en rien sa capacité à donner du plaisir.

D'autre part, ce qui amène une fille à désirer une relation sexuelle avec un garçon ce n'est pas principalement de ressentir un pénis en elle. Elle va être attirée par lui parce qu'il la fait rire, qu'elle aime sa voix, la couleur de ses yeux, ses attentions pour elle... découvrir ensuite qu'il a un petit pénis n'enlèvera pas ce qui l'a rendu attirant à ses yeux. Le sexe n'est en fait qu'un des aspects de la relation amoureuse.

QU'EST-CE QUE LES RÈGLES ? POURQUOI N'EN PARLE-T-ON JAMAIS ? EST-CE QU'ON PEUT FAIRE L'AMOUR PENDANT LES RÈGLES ?

Les règles, c'est un phénomène biologique qui arrive lorsque l'ovule n'est pas fécondé, la paroi de l'utérus appelé endomètre se détruit et s'évacue d'elle-même sous forme de pertes sanguines. Dans le cas où l'ovule est fécondé, c'est l'endomètre qui va se transformer en nid douillet pour faire grandir le futur bébé. Les règles se manifestent de manières très différentes chez chaque femme.

Pour gérer les règles, les filles utilisent la plupart du temps des tampons ou des serviettes hygiéniques. Mais aujourd'hui, un autre système se développe : la cup. C'est un récipient en silicone qui récupère les règles et qui doit être vidé toutes les douze heures maximum. C'est plus écologique et économique ! Les règles, ce n'est pas sale ni honteux ! Nos sociétés véhiculent une image négative de ce phénomène. Par exemple, les publicités garantissent l'absence d'odeur alors que les règles n'en ont pas et elles montrent les règles en bleu au lieu du rouge.

C'est aussi un sujet tabou, car on n'ose pas trop en parler. Beaucoup de religions considèrent la femme impure quand elle a ses règles ainsi que les hommes qui touchent les femmes qui ont leurs règles. Pourtant, une femme peut tout faire quand elle a ses règles : faire l'amour, du sport, aller à la piscine, faire du vélo, mettre une robe... Tout dépend de comment elle se sent. Il n'y a pas de raison d'avoir mal pendant ses règles, si c'est le cas, il faut aller voir un-e médecin (généraliste ou gynécologue) ou un-e sage-femme pour trouver une solution. Rappelons-nous que les règles sont en lien avec un cycle extraordinaire qui peut permettre de concevoir un bébé.



EST-CE QUE LES RÈGLES RENDENT TOUJOURS LES FILLES ÉNERVÉES, À FLEUR DE PEAU... ?

Aucune étude scientifique n'a permis d'établir l'origine du lien entre les règles et le changement d'humeur. Mais curieusement, c'est une idée très répandue, aussi bien chez les filles que chez les garçons. Certes, certaines filles ont des règles douloureuses, et la douleur a une incidence sur notre état d'esprit du moment. Mais quand une fille s'énerve, c'est qu'elle est face à une situation qu'elle juge énervante ... et non pas qu'elle a ses règles !

Selon un article des Instituts de recherche en santé du Canada sur le syndrome prémenstruel « si on élargit la question à d'autres cultures, on observe que le lien entre cycle menstruel et humeurs négatives n'est pas reconnu universellement : en Inde ou en Chine où ce lien n'est pas relayé, les femmes sont beaucoup moins susceptibles de signaler des humeurs négatives au moment de leurs règles. Par contre, et ce quelle que soit la culture observée, la santé physique, le stress, le soutien social sont des facteurs beaucoup plus influents sur l'humeur que n'importe quelle phase du cycle menstruel. »

Certaines filles confrontées dès leur plus jeune âge à cette explication sont persuadées du bien-fondé sans s'être jamais questionnées sur d'autres causes possibles. C'est aussi une manière lourde et insidieuse d'entretenir le statut « inférieur » de la femme en rappelant que périodiquement elle va être « moins » : moins disponible, moins patiente, moins présente, moins productive... On reste face à une idée reçue qu'il serait bon de questionner.



LA CONTRACEPTION, VRAI OU FAUX ?

A. La méthode du retrait, c'est-à-dire l'éjaculation de l'homme à l'extérieur du vagin, est une méthode fiable.

VRAI OU FAUX

B. Il existe plusieurs types de pilule.

VRAI OU FAUX

C. Lorsqu'une femme arrête la pilule, elle ne peut pas tomber enceinte tout de suite.

VRAI OU FAUX

D. La pilule du lendemain doit s'utiliser dans les 72h qui suivent un rapport sexuel non protégé.

VRAI OU FAUX

E. La pilule du lendemain est un moyen de contraception comme les autres.

VRAI OU FAUX

F. Si une femme prend la pilule, ce n'est pas la peine d'utiliser un préservatif.

VRAI OU FAUX

RÉPONSES

A : FAUX. Même si l'homme maîtrise bien son éjaculation, il y a dès le début de l'érection des gouttes de liquide séminal au bout du pénis contenant des spermatozoïdes en nombre suffisant pour provoquer une grossesse.

B : VRAI. Il existe plusieurs pilules différentes plus ou moins dosées en hormones. C'est pour cela qu'il faut consulter un-e médecin (généraliste ou gynécologue) ou un-e sage-femme qui prescrira la pilule la mieux adaptée à chacune.

C : FAUX. Dès qu'une femme arrête de prendre ses comprimés, elle peut de nouveau être enceinte. C'est aussi le cas lorsqu'elle oublie de les prendre en cours de plaquette.

D : VRAI. Elle ne bloque pas l'ovulation mais elle empêche la muqueuse de l'utérus d'accueillir un ovule fécondé. Elle doit être prise le plus tôt possible. Plus elle est prise tôt plus elle sera efficace.

E : FAUX. Son action est temporaire, courte et brève. On doit donc l'utiliser uniquement en cas de nécessité exceptionnelle. Depuis 2001, on peut l'obtenir gratuitement (pour les mineures) et sans ordonnance en pharmacie. Elle est aussi distribuée par les infirmier-ères-scolaires, au Planning Familial et dans les centres de planification.

F : FAUX. La pilule est un contraceptif, elle empêche donc d'être enceinte mais ne protège pas des IST. Le préservatif est ton seul ami contre les IST.

Une fille peut-elle être enceinte après son premier rapport sexuel ?

Oui. Dès qu'elle est réglée, une grossesse est possible. Donc pour l'immense majorité des filles, elles peuvent être enceintes dès la première fois, sachant que, en moyenne, les règles débutent vers 12-13 ans et que le premier rapport sexuel se fait rarement avant cet âge. Les moyens de contraception, et le préservatif en particulier, restent donc indispensables.

À QUI EN PARLER ?

Si tu as des questions, tu peux en parler à tes parents mais ça n'est pas une obligation. Quel que soit ton âge tu peux aller dans un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD), dans un centre du Planning Familial ou dans un centre de planification (consultation sexualité hommes et femmes, contraception, prévention et dépistage des IST, IVG...). C'est un service anonyme et gratuit.

Tu peux aussi en parler avec ta ou ton médecin (généraliste ou gynécologue). Depuis le 1^{er} janvier 2018, une consultation spécifique appelée Consultation Contraception et Prévention (CCP) est possible, pour les filles de 15 à 18 ans, auprès de ta ou ton médecin traitant. Tu n'as pas besoin de la payer, elle sera payée directement par la Sécurité Sociale. Si tu ne veux pas mettre tes parents au courant, il ou elle pourra utiliser un numéro d'anonymat.

Tu peux en parler avec tes ami·e·s ou avec tes responsables. Même s'ils ne sont pas spécialistes, parfois, discuter ensemble permet de lever des incompréhensions ou de se rassurer. Partager ses questions et ses expériences, c'est aussi une manière de se construire son opinion propre ; sur le sexe comme sur les autres sujets.

www.filsantejeunes.com

www.choisirsacontraception.fr



La meilleure contraception, c'est celle que l'on choisit !

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise contraception, seule celle qui vous correspond compte.

C'est avant tout un choix personnel que de choisir son mode de contraception et c'est aussi un choix de couple que chacun.e doit assumer. Chaque personne est différente. De ce fait, il n'existe pas de mode de contraception unique et universel. Aujourd'hui, tu as le choix et la possibilité de choisir celui qui sera le plus en phase avec ta personnalité, ta biologie, ta sensibilité aux médicaments, ton mode de vie (hyper active, nomade...), ton genre, ton histoire personnelle... Il est donc important de prendre le temps de te renseigner et de choisir le moyen contraceptif qui est le plus susceptible de répondre à tes attentes.



LES MOYENS DE CONTRACEPTION LES PLUS COURANTS :

	Définition	Les +	Les -
Le préservatif	• Composé en latex (existe en polyuréthane ou en latex déprotéinisé pour les allergiques); • Vérifier date de péremption + sigle CE; Masculin (externe) : • Se déroule sur le pénis en érection; • Vérifier que le boudin soit à l'extérieur et pincer le réservoir; Important d'utiliser un lubrifiant compatible à base d'eau Féminin (interne) : • Conçu pour être introduit dans le vagin avant une pénétration	• Meilleure protection contre les IST • Empêche une grossesse • Le préservatif féminin ne rompt pas, il n'est pas en latex et l'homme n'a pas besoin de se retirer juste après avoir éjaculé	• Le préservatif masculin : l'homme doit se retirer juste après avoir éjaculé • Il peut se rompre • Il faut toujours en avoir à portée de main, il faut le conserver sans l'abîmer (souvent dans les sacs ou porte-feuille, il est abîmé). • Non-remboursé • Le préservatif féminin coûte un peu plus cher que le masculin
La pilule	• Composée d'hormones, elle bloque l'ovulation • En général, 21 pilules puis une semaine d'arrêt, mais peut être prise en continu	• Remboursée • Empêche une grossesse	• Impose une prise quotidienne et à heure fixe • Interaction avec certains médicaments • Ne protège pas des IST • Peut poser des problèmes chez les fumeuses, selon l'hormone
Dispositif Intra Utérin (DIU)	• Contraception « mécanique » qui empêche la rencontre de l'ovule et du spermatozoïde ou qui bloque l'ovulation • Peut être en cuivre ou hormonal • Efficace pendant 3 à 5 ans, et peut être retiré plus tôt	• Remboursé • Empêche une grossesse • On oublie sa contraception pendant 3 à 5 ans	• Les règles peuvent être plus abondantes, irrégulières ou absentes. • Ne protège pas des IST
L'implant	• Tige flexible de la taille d'une allumette • Composé d'hormones • Se place sous la peau au niveau du bras • Indolore et efficace pendant trois ans, on peut aussi l'enlever à tout moment	• Remboursé • Empêche une grossesse • On oublie sa contraception pendant 3 ans	• Peut aggraver ou donner une acné • Les règles peuvent être irrégulières ou absentes • Ne protège pas des IST
L'anneau	• Un tube en matière souple, composé d'hormones • Se place facilement dans le fond du vagin pendant 3 semaines puis une semaine d'arrêt ou 4 semaines d'affilée	• Empêche une grossesse • On ne pense à sa contraception qu'une fois par mois	• Un peu plus complexe à utiliser, il faut être à l'aise avec son corps et avec le fait de se mettre les doigts au fond du vagin • Non remboursé • Ne protège pas des IST
Le patch	• Timbre adhésif de 4cm composé d'hormones • À renouveler toutes les semaines pendant 3 semaines puis une semaine d'arrêt ou 4 semaines d'affilée • À coller sur les bras, les jambes, les fesses ou le bas du dos	• Empêche une grossesse • On ne pense à sa contraception qu'une fois par semaine - Facile à utiliser	• Peut se décoller (chaleur, sueur...) • Visible, relativement cher, non-remboursé • Ne protège pas des IST

Depuis 2013, les contraceptifs remboursés peuvent être prescrits gratuitement et de façon anonyme si nécessaire aux mineures de 15 à 18 ans. Tous les moyens de contraception peuvent être donnés ou posés gratuitement et anonymement au Planning Familial ou dans un centre de planification. Il existe une contraception masculine : ce sont des injections d'hormones, à faire une fois par semaine.



LE PRÉSERVATIF : TON SEUL AMI CONTRE LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)



Zoom sur la contraception d'urgence

Que faire après un rapport sexuel mal ou non protégé ?

Il existe une contraception « d'urgence » hormonale. Ce n'est pas un moyen de contraception à proprement parler, mais un moyen de rattrapage lorsqu'il y a eu un rapport sexuel non ou mal protégé comme par exemple :

- rupture du préservatif
- absence de contraception (dont de préservatif)
- oubli de pilule
- vomissements et diarrhées après la prise de la pilule
- décollement du patch
- expulsion de l'anneau vaginal

Plus elle est utilisée tôt après le rapport, plus elle a des chances d'être efficace.

Elle se présente sous la forme d'un comprimé unique.

Il en existe 2 types :

- Levonorgestrel (Norvelo ou générique) : il est possible de la prendre jusqu'à 72 heures (3 jours) après un rapport sexuel non ou mal protégé.
- Pilule du surlendemain (Ellaone) : il est possible de la prendre jusqu'à 120 heures (5 jours) après un rapport sexuel non ou mal protégé.

> Si tu es mineure :

Tu peux l'obtenir de manière anonyme, gratuite et sans ordonnance en pharmacie, auprès d'un·e infirmier·ère scolaire ou dans un centre de planification.

> Ce n'est pas une méthode contraceptive prévue pour une prise régulière.

...TU DÉCOUVRES QUE TU ES ENCEINTE ?

Tu as le choix de mener à terme cette grossesse ou non. Cette décision te regarde, ainsi que ton partenaire. Vous pouvez décider d'en parler à deux. Mais à la fin, c'est toi qui choisis, vu que c'est toi qui es enceinte.

Si tu hésites à poursuivre ta grossesse, tu peux prendre rendez-vous : dans un centre de planification ou du Planning Familial, dans un centre hospitalier, chez un·e médecin, une sage-femme ou un·e maïeuticien·e agréé·e-s. Si tu choisis de ne pas mener cette grossesse à terme, tu as la possibilité de faire une IVG (Interruption Volontaire de Grossesse).

En France, quels que soient ton âge, ta nationalité, ta situation sociale et financière ou ton statut sur le territoire français, tu as le droit d'interrompre ta grossesse si tu le souhaites. C'est inscrit dans la loi depuis 1975.

Tu peux réaliser une IVG gratuitement et anonymement, sans l'accord de tes parents, même si tu es mineure. Lorsque tu es mineure, tu dois, pour pouvoir pratiquer une IVG, être accompagnée d'une personne majeure qui peut ne pas être l'un de tes parents.

Les professionnel·le-s de santé seront là pour t'expliquer tout en détail, il est important, quelle que soit la méthode, que tu sois bien renseignée.



www.filsantejeunes.com/contraception-et-grossesse/grossesse-et-ivg

www.ivg.gouv.fr - Tél : 0800 08 11 11 (appel anonyme et gratuit)

... TU AS EU UN RAPPORT SEXUEL NON-PROTÉGÉ ?

Il faut prendre une contraception d'urgence le plus rapidement possible (lire page 15), faire un test dans les urines de recherche de grossesse 10 à 15 jours après et aller consulter rapidement un·e médecin pour faire un dépistage des IST. Les IST (Infection Sexuellement Transmissible) sont les infections qu'on peut attraper ou qu'on peut transmettre lors de rapports sexuels. Les plus courantes chez les jeunes : chlamydiae, HPV ou papillomavirus humain, mycoses, blennorragie... n'ont pas forcément de signes très visibles extérieurement. D'où l'importance de consulter régulièrement un·e médecin sur ce sujet pour faire des dépistages, prélèvements ou prises de sang. L'herpès génital est aussi très fréquent chez les jeunes. Il existe d'autres IST comme le VIH, l'hépatite B, la syphilis. Les IST se traitent par médicament, certaines même peuvent être évitées grâce à des vaccins (hépatite B...).

Le VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) s'attaque au système responsable de la défense du corps, (appelé « système immunitaire ») en infectant les lymphocytes T4 (ou CD4), ce qui entraîne une diminution des résistances aux infections et un risque plus élevé de développer d'autres maladies. On appelle cela le syndrome d'immuno-déficience acquise (SIDA). Les personnes contaminées par le virus sont dites séropositives.

Certaines personnes infectées ne savent pas qu'elles le sont et contaminent d'autres personnes sans le savoir. **D'où l'importance d'avoir des rapports protégés avec un préservatif et de faire des tests de dépistage régulièrement.** On estime en France qu'il y a 6000 nouvelles contaminations par an.



www.filsantejeunes.com/quest-ce-quune-ist-12719

Non aux violences sexuelles !

En France, on distingue 2 types de violences sexuelles : le viol et les autres agressions sexuelles.

Le viol est un crime. Il est défini par le code pénal comme « tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise. »

Les autres agressions sexuelles sont des délits : les actes sexuels sans pénétration (attouchements, caresses, ...), les exhibitions sexuelles.

Ainsi, tout acte sexuel est un délit ou un crime s'il n'est pas consenti. Il arrive que ces violences sexuelles soient commises entre personnes qui s'aiment, au sein d'un couple par exemple. Elles sont tout autant condamnées et passibles de prison.

Les violences sexuelles concernent un nombre encore trop important de personnes, en très grande majorité des femmes, mais parfois aussi des hommes. Beaucoup ne portent pas plainte, soit parce qu'elles ne sont pas conscientes d'avoir été victimes de violences sexuelles, soit parce qu'elles ont honte et se sentent responsables.

Si tu es victime de violence sexuelle, il faut en parler. Préviens un·e ami·e ou un·e adulte en qui tu as confiance. Tu peux appeler le 119. Il te concerne aussi, il n'est pas seulement réservé aux jeunes enfants. Il est gratuit. Des personnes te répondront et pourront te conseiller. Ne reste pas seul·e !

Et si c'est arrivé il y a longtemps, il est important de se faire accompagner au niveau psychologique et aussi de voir ce qui est possible de faire au niveau juridique.

Pour les adultes, il existe le 3919 :Violences Femmes Info



Manuel du puceau, Riad Sattouf, L'Association, 2005, 14€

Les affres de l'adolescence du côté des garçons : acné, frustration sexuelle, appareil dentaire et autres humiliations liées aux parents...



Un brin caricatural et excessif : les garçons ne pensent qu'à coucher et les filles apparaissent de façon plutôt anecdotique, mais beaucoup d'humour et du vécu dans lequel certain-e-s se reconnaîtront. Pour survivre à cet âge ingrat et à ses déboires, Riad Sattouf offre une réflexion (d'où son titre de manuel) pour comprendre et accepter que les pulsions des garçons ne rendent pas les filles plus accessibles. Au contraire. Il montre aussi avec tendresse et humour qu'on survit à son adolescence. Ça fait rire, ça fait parler et ça dédramatise.

Princesse aime princesse, Lisa MANDEL, Gallimard - Collection Bayou, 2008, 16,75€

S'appuyant sur les contes traditionnels, Princesse aime princesse nous raconte une histoire un brin déjantée où Végétaline, étouffée par une



mère trop présente trouvera son salut dans l'arrivée improbable de Codette. Cette dernière, en lui volant un baiser, va susciter en elle d'étranges émotions. Les personnages sont naturels et deviennent attachants avec la découverte progressive de leur personnalité. Beaucoup de fantaisie et de couleurs dans ce récit qui, sous une apparence de simplicité dans la forme, est d'une grande richesse. L'amour, ici homosexuel, sera libérateur d'une structure familiale défailante.

Celle que je suis, Vanya, Dargaud, 2011, 14€

Ce volume clôt une trilogie commencée par *Celle que je ne suis pas* (2008) puis *Celle que je voudrais être* (2009).

Il s'agit d'une chronique sur l'adolescence vue à travers le regard de Valentine qu'on retrouve à son entrée en 1^{ère} que l'on va suivre dans son quotidien : les amies, la relation avec sa mère, les interdits (alcool, cigarette...), les garçons, expérimentations, découvertes. On voit comment Valentine tisse des liens sociaux, se construit, s'épanouit et glisse de l'adolescence vers l'âge adulte. Peu à peu, elle ose prendre ses décisions et affirmer ses choix. La rencontre avec Charles, leur rapprochement progressif puis leur relation amoureuse dans laquelle elle veut vivre les choses à son rythme, sans se précipiter vient souligner cette maturité qui se renforce. Grâce à des personnages à la psychologie finement restituée, cette saga sur l'adolescence montre parfaitement le cheminement parcouru dans ce passage vers l'âge adulte. Un récit sensible, simple et beau qui cerne avec justesse ce temps délicat de l'adolescence.



Trop tôt, Jo Witek, Editions Talents Hauts, 2015, 8€

Quand Pia en vacances avec ses parents rencontre Nathan, elle se laisse embarquer par ses sentiments et l'attraction qu'elle ressent pour lui. Séduction, désir, soif de connaître, éveil à la sensualité, tourbillon de sensations, de joie ... vite éteint par le rejet de Nathan puis par les premiers signes d'une grossesse. Jo Witek réussit avec beaucoup de finesse à nous placer dans l'empathie avec Pia dans ses pensées, son cheminement personnel jusqu'à sa décision dont on saisit clairement les enjeux et les motivations. Un récit d'une grande justesse qui nous offre le regard d'une ado de 15 ans sur le désir, le plaisir sexuel et la confrontation à une responsabilité bien lourde pour cet âge.

Pas de jugement ni de pathos mais 100 pages percutantes qui touchent et qui vont droit au but.



Pourquoi j'ai tué Pierre, Alfred & Olivier Ka, éditions Delcourt, 2006, 15,50€

Un récit sur l'abus et la sexualité quand elle détruit. Dit de la sorte, tu n'as sans doute pas très envie de le lire, mais c'est un livre génialissime, un onni dans le monde de la bd qui nous raconte de l'intérieur les conséquences d'une agression, ce qu'elle entraîne chez la victime comme processus psychiques. Elle montre comment on peut se construire ou se détruire autour du traumatisme.

C'est aussi le long parcours du narrateur vers sa propre reconstruction. Le récit procure une grande proximité avec lui. Ce livre est un témoignage précieux et unique dans sa forme et sa force, dans l'encore trop grand désert de silence qui entoure ces vécus difficiles.



Les règles... quelle aventure !, Elise Thiébaud, Mirion Malle, la Ville brûle, 2017, 12€

C'est bien la première fois qu'un ouvrage est consacré au sujet des règles et spécialement dédié aux jeunes adolescentes. Les règles... quelle aventure ! est un livre riche, rigoureux et rigolo avec des belles illustrations qui explique ce phénomène parfaitement normal et signe de bonne santé. Ce livre nous apprend donc tout sur les règles, leur histoire, leur origine biologique et aussi comment les gérer au quotidien, en rappelant au passage que ça n'est ni sale, ni honteux, et qu'il est temps d'en finir avec les clichés ridicules et d'écrire nos propres règles !



Et aussi :

Choisir sa contraception, Martin Winckler, 2007, 20,78€

Le chœur des femmes, Martin Winckler, poche, 2017, 9,80€

L'AMOUR EN 3D

Oui, tu ne rêves pas, cet article, écrit par un pasteur, te présente l'amour en 3 dimensions.

La Bible a été écrite à l'origine en hébreu pour l'Ancien Testament et en grec pour le Nouveau Testament. En ce qui concerne le grec, il est intéressant de voir quels sont les mots qui sont utilisés pour exprimer l'amour. En effet, la langue française traduit par un même mot **AMOUR** trois mots grecs très différents : « éros », « philia » et « agapé ».

● L'amour « éros » pose une dimension physique, érotique.

C'est un amour passionné avec une dimension sexuelle que l'on ne retrouve pas directement dans les deux autres dimensions. L'« éros » évoque une dimension corporelle de l'amour. L'éros n'est cependant pas un mot employé dans le Nouveau Testament. Malgré tout, il faut noter que cette dimension charnelle de l'amour est bien présente dès l'Ancien Testament notamment dans le livre du Cantique des Cantiques. Désir, attirance physique, plaisir, magie de l'étreinte, ivresse des corps sont valorisés dans l'ensemble de ce livre. La conjugalité est ainsi présentée comme l'union de deux corps qui scellent ensemble une alliance.

● L'amour « philia » est une seconde dimension beaucoup plus relationnelle.

C'est celle de l'amitié. « Philéo » est le verbe qui exprime l'amour d'amitié ou encore cette marque d'amitié ou de proximité qui fait qu'on s'embrasse ² L'ami-e (« philos ») est un être aimé, cher, proche à qui l'on peut tout demander sans gêne comme l'exprime la parabole sur la prière dans l'évangile de Luc (11, 5-8) : « Jésus leur dit encore : « Supposons ceci : Vous avez un ami, vous allez chez lui au milieu de la nuit et vous lui dites : "Mon ami, prête-moi trois pains. En effet, un de mes amis vient d'arriver de voyage chez moi, et je n'ai rien à lui offrir ! " Votre ami vous répond peut-être de l'intérieur de la maison : "Laisse-moi tranquille ! J'ai déjà fermé la porte. Mes enfants et moi, nous sommes couchés. Je ne peux pas me lever pour te donner du pain." Eh bien, pourtant, je vous le dis : votre ami va se lever et il va vous donner tout ce qu'il vous faut ! Il ne le fera peut-être pas seulement parce qu'il est votre ami, mais parce que vous continuez à demander sans vous gêner. »

● L'« agapé » est cette troisième dimension totalement désintéressée de l'amour et qui a une portée universelle.

L'« agapé » exprime l'amour au sens de la charité, de l'affection. Il peut désigner l'amour d'un homme ou d'une femme pour Jésus dans la dimension fraternelle ³ ; d'un individu pour Dieu ⁴ ; de Dieu pour l'humain ⁵ ou de Dieu pour Jésus ⁶ C'est aussi l'amour d'un être humain pour un autre être humain ⁷. Il est surtout intéressant de constater que c'est ce verbe aimer « agapao » au sens d'un amour affectif, désintéressé que Paul emploie dans sa lettre aux Ephésiens (5,25) : « Maris, aimez votre femme comme le Christ a aimé l'Eglise. Il a donné sa vie pour elle ». Surprenante interpellation de Paul qui fait scandale pour la mentalité de l'époque où il écrit cette lettre. Il invite les hommes à aimer leur femme jusqu'à être prêts à donner leur vie pour elle. Dans la suite de la lettre de Paul à la communauté d'Ephèse ⁸, l'homme est invité à aimer au sens d'« agape » sa femme comme son propre corps, Paul ajoute même qu'« il y a dans le mariage le symbole d'une unité entre le Christ et l'Eglise, un « mystère » que seule la foi peut comprendre ; c'est ce qui lui confère cette valeur exceptionnelle, que chacun des époux doit reconnaître et honorer par son attitude envers son conjoint. » ⁹ Et cette attitude d'amour pour l'homme comme pour la femme, c'est l'écoute, l'accueil des limites de l'autre, c'est la disponibilité envers le ou la conjoint·e que l'on respecte pleinement avec ses dons et ses potentialités. Avec le verbe aimer « agapao » nous comprenons combien dans la conjugalité l'attention à l'autre est importante dans un couple sans pour autant une recherche de récompense ou d'un intéressement personnel. Aimer c'est respecter l'autre et être capable de tout donner à cet amour.

1 Jean 16,27

2 Matthieu 26,48, Marc 14,44 et Luc 22,47 comme marque de proximité et signal de trahison ou encore en marque d'affection : Luc 7, 38 et 45.

3 Jean 8,42

4 Romains 8,28

5 Jean 14,21

6 Jean 3,35

7 Matthieu 5,43-44

8 Matthieu 5,43-44

9 Eric Fuchs, *Le désir et la tendresse. Pour une éthique chrétienne de la sexualité*, Albin Michel / Labor et Fides, 1999, p.113s.

L'amour, même conjugal, c'est toujours le brassage de ces trois dimensions de la relation. L'amour en 3D, rappelle finalement que l'autre, ton vis-à-vis est d'abord un frère, une sœur, créature de Dieu que tu dois respecter dans ce qu'il ou elle est, aussi bien dans ce qu'elle peut te donner que dans ses et tes propres limites. L'autre est une personne dont tu dois prendre soin, comme tu prends soin de toi et qu'elle prendra soin de toi. L'amour c'est un dialogue, un échange où l'on donne et où l'on reçoit sans compter. Avec ton ou ta partenaire, c'est d'abord l'histoire d'une rencontre où vous vous découvrez progressivement en apprenant toujours à mieux vous connaître. Différents passages de la Bible évoquent directement ou indirectement l'amour, les sentiments, le désir, la sexualité ou encore l'engagement dans une relation de vie de couple. Les textes bibliques parlent aussi bien du célibat que de la vie du couple marié ou non, chacun-e est libre de ses choix. Oui, l'amour dans ses trois dimensions, c'est toujours un choix. Le choix de dire oui... mais aussi le choix de dire non, surtout si l'on ne trouve pas dans cette relation avec l'autre les trois dimensions qui font de l'amour une joie, un bonheur partagé.

Hier comme aujourd'hui, se rapprocher physiquement d'une autre personne nous engage à son égard dans une dimension publique, sociale et relationnelle. Il y a ce qui se partage à deux, dans l'intimité et ce que cette relation veut rendre public d'un commun accord notamment dans le choix d'union qu'elle fait. Les formes d'engagement deviennent ainsi multiples au fil du temps et les possibilités contemporaines sont variées. L'essentiel est d'être toujours au clair entre chaque membre du couple de ce que l'on attend et entend de cette relation, de ce couple ainsi formé, du cadeau que l'on fait l'un-e à l'autre et que l'on reçoit dans cette relation pour ne pas se retrouver ou se sentir un jour blessé-e, trahi-e, trompé-e.

L'amour est et perdure dans le dialogue et l'écoute de l'autre, il s'entretient mais ne s'installe pas définitivement. C'est dans ce cadre d'une co-construction à l'écoute de l'histoire et de la vie de l'autre que nous pouvons ainsi inscrire progressivement dans la durée, une relation de qualité qui ira peut-être jusqu'à la volonté commune d'avoir ensemble des enfants.

Bon chemin et découverte de ces trois dimensions qui ne vont pas à mon sens sans une quatrième. Il s'agit d'un amour plus fort que tout et qui est celui du Christ. Cet amour qui nous remet tous à notre place de frère, de sœur, souvent pêcheur-se-s dans nos relations avec les autres mais surtout pardonné-e-s et libéré-e-s par l'amitié exceptionnelle du Christ. Ainsi nous sommes tou-te-s invité-e-s à reconnaître que quels que soient nos chemins, nous sommes tous invité-e-s à former ensemble le « corps du Christ » où l'amour dans ses trois dimensions se vit toujours dans le respect de l'autre et de soi-même.

Pasteur Marc Schaefer



