

sommaire

PETITS RAPPELS

ANATOMIQUES :

La forme et la taille.....	8
Comment c'est à l'intérieur	10
La puberté.....	12
Les seins.....	13
Le cycle menstruel.....	14
L'érection & l'éjaculation.....	15

QUI JE SUIS ? :

Ton identité sexuée et ton rapport au genre.....	16
Ton identité physique.....	18
Ton identité culturelle.....	20
Ton histoire.....	21
Ton identité sociale.....	22

LES RELATIONS AUX

AUTRES :

Le consentement.....	24
Les amis.....	28
Le harcèlement.....	30
Les amoureux:ses.....	32
La pornographie.....	34

LES SEXUALITÉS :

Les fantasmes.....	38
La masturbation.....	39
La virginité.....	40
Les relations sexuelles.....	42
Les pratiques sexuelles.....	44
L'orgasme.....	46
Se protéger.....	48

LA CONTRACEPTION :

L'affaire de tous:tes.....	50
Les contraceptifs hormonaux.....	51
Les contraceptifs non-hormonaux.....	52
Les méthodes dites "naturelles".....	53
La grossesse.....	54
L'IVG.....	55

ANNEXES :

Lexique.....	56
Contacts.....	59
Les livres de l'Atelier.....	60
Les autrices.....	61



Lorsque le pénis est **flaccide*** (au repos), il peut sembler petit.
En fait il est souvent en partie masqué
par un petit pli de graisse au-dessus du **pubis***.
En cas d'inquiétude, il ne faut pas hésiter à en parler à un médecin.



Il y a autant de formes, de tailles et de couleurs de sexe
qu'il y a de personnes qui en ont.

TON IDENTITÉ PHYSIQUE

La définition de ton identité est aussi forgée par ton physique.

là aussi tu es unique !

Et personne n'a à te juger sur ton apparence.

La société amène parfois à juger les personnes sur des critères arbitraires.

Les canons de beauté sont une construction sociale.

Cela veut dire qu'ils ont été créés de toute pièce par la société.

Ces normes esthétiques ont d'ailleurs évolué à travers l'histoire et varient suivant les cultures. C'est le cas, par exemple, au moyen-âge où les rondeurs (symbole d'opulence) étaient préférées à la minceur (rappelant la pauvreté et la maladie).

Ces critères de beauté, souvent inatteignables, sont utilisés par l'industrie pour nous vendre tout un tas de produits "miracles" censés nous aider à entrer dans la norme.



les pratiques sexuelles

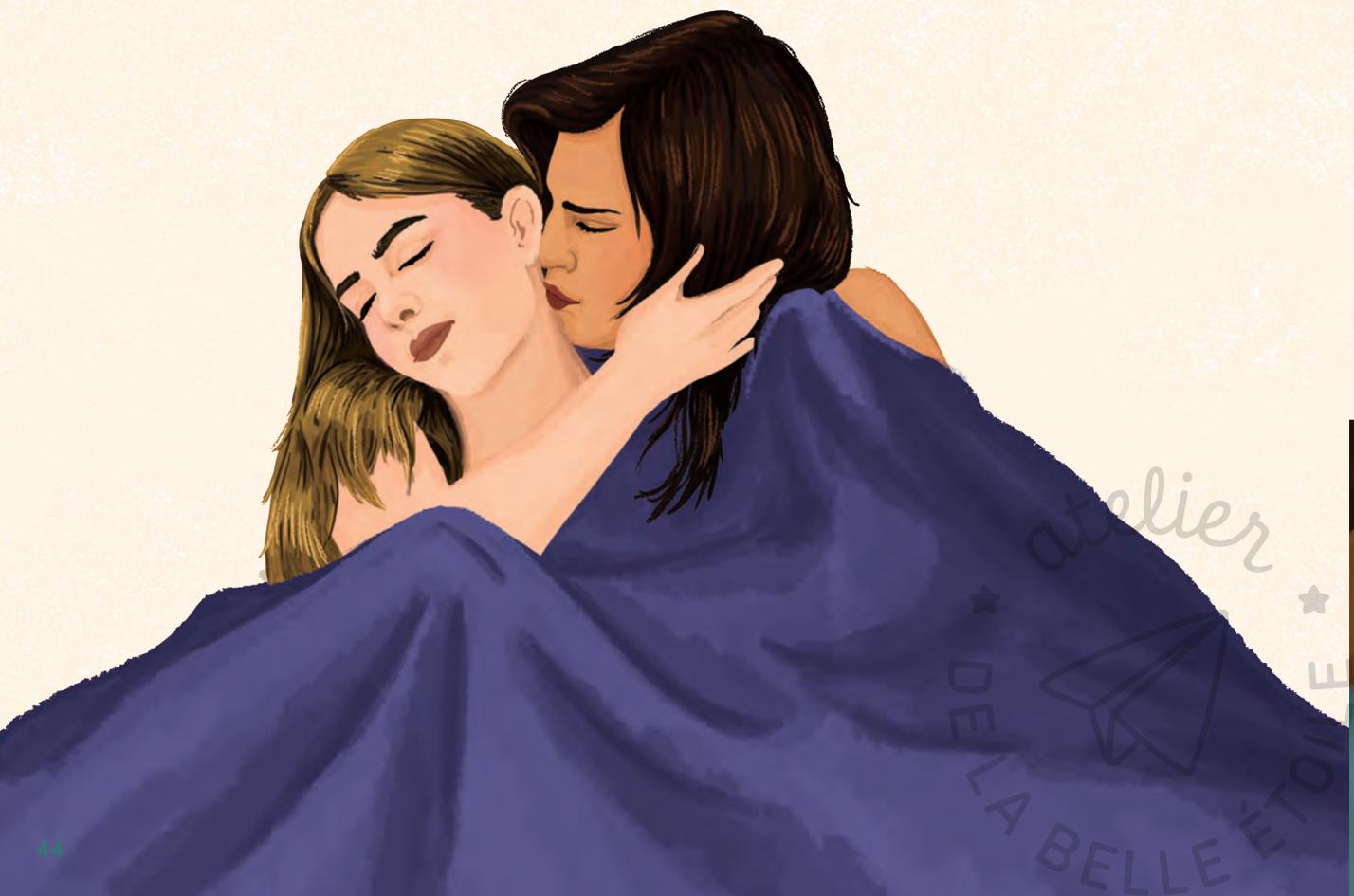
Il y a une grande diversité de pratiques dans la sexualité et il n'y pas d'ordre ou de chronologie.

Une seule règle :

respecter le consentement de chacun·e.

Le sexe n'est pas une performance.

L'important c'est de se faire du bien et de se sentir en phase avec ce que l'on fait.



se protéger

À partir du moment où une personne a des rapports sexuels il devient indispensable de se protéger des infections* sexuellement transmissibles.

De même, à partir du moment où deux personnes sont pubères (c'est-à-dire que la personne avec un vagin a eu ses premières règles et que la personne avec un pénis a eu ses premières éjaculations) et qu'il y a un rapport phallo-vaginal (pénétration du pénis dans le vagin), il y a un risque qu'une grossesse se développe.

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Ces infections sont provoquées par des bactéries*, des virus* ou des parasites*.

Cela veut dire que ces infections se transmettent lors de relations sexuelles sans préservatif (ou carré de latex).

Cela concerne la circlusion (vaginale et anale), la fellation, le cunnilingus, l'anulingus, les caresses et la masturbation sexe contre sexe, etc.

Ces infections passent souvent inaperçues : aucun symptôme* ne survient et tu ne te sens pas malade.

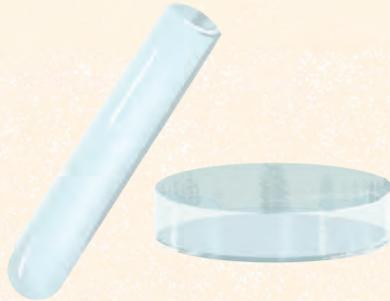
Il y a des infections qui se guérissent sans laisser de séquelles* si elles sont prises à temps et d'autres que l'on peut traiter mais que l'on ne guérit pas (comme le Syndrome de l'ImmunoDéficiency Acquis (SIDA)* et l'hépatite B).

les bon réflexes pour se protéger



préservatif

+



dépistage

+



traitement

*aussi appelé Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH)