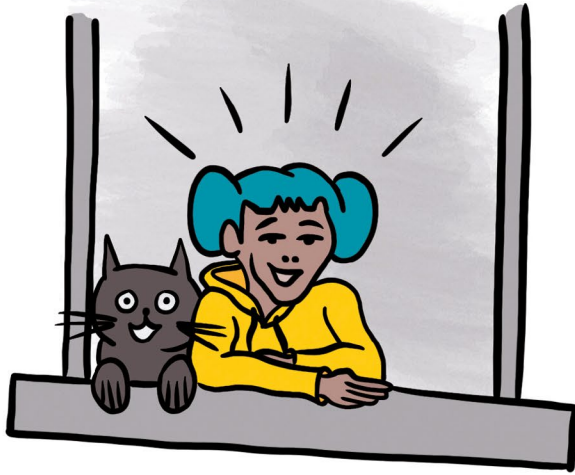


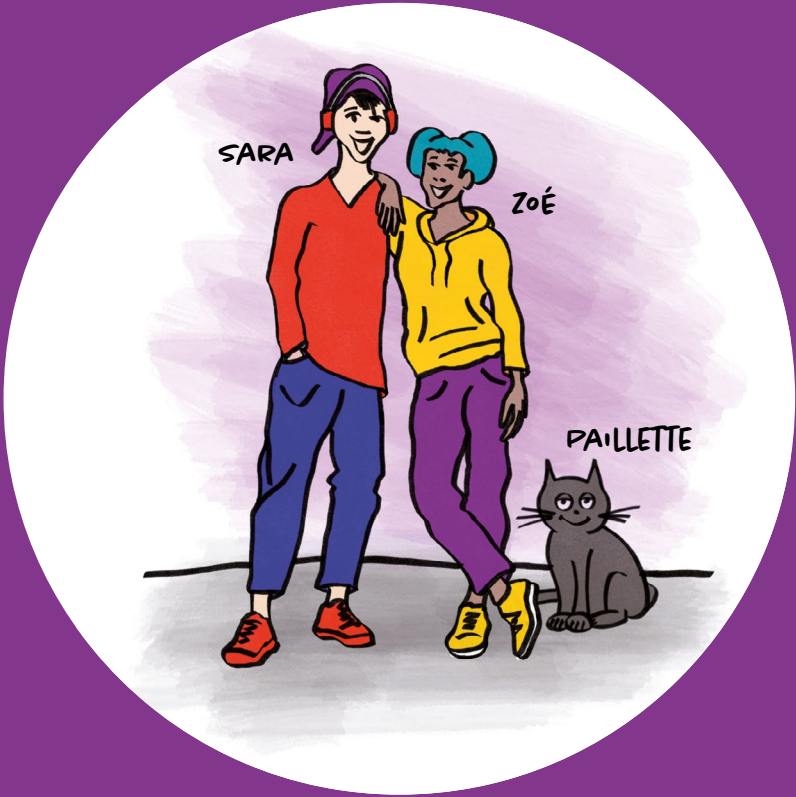
les  
Klamydia's



# LES FILLES QUI AIMENT LES FILLES

GUIDE POUR LES ADOS





# SOMMAIRE

1. SALUT TOI!	2
2. CONFIANCE EN SOI	3
3. TOI ET TON CORPS	11
4. LA MASTURBATION	17
5. TOI ET LES AUTRES	25
6. ORIENTATIONS SEXUELLES ET IDENTITÉS DE GENRE	29
7. COMING OUT	35
8. ATTACHEMENT, ATTIRANCES, SENTIMENTS ET AMOUR	41
9. PREMIERS PAS & LA DRAGUE	45
10. LE SEXE À DEUX – LES PREMIÈRES FOIS	51
11. RENDEZ-VOUS CHEZ LA OU LE GYNÉCO	61
12. INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES ET SAFER SEX	71
13. VIOLENCES	73
14. À BIENTÔT!	80
15. AIDE & RESSOURCES	81

# 1. SALUT TOI!

Tu es une fille et tu te sens attirée par les filles?

Ce guide est pour toi!

Si tu es un·e ado trans ou non binaire, tu trouveras aussi plein d'infos qui peuvent t'intéresser.

Ce guide parle d'amitié, d'attirances, de sentiments, d'amour, de drague, des premières fois et de plein d'autres choses.

Nous espérons qu'il te plaira!

Pour rendre ce guide plus simple, nous utilisons un vocabulaire binaire : nous parlons de filles et de garçons.

Ce guide est écrit au féminin quand il s'agit de toi. Quand il s'agit des autres, nous avons accordé en utilisant un point au milieu (par exemple : tes ami·es) et utilisé les pronoms il, elle et iel.

Si jamais tu as des questions après avoir lu ce guide, tu trouveras des liens à la fin. Qui que tu sois et quoi qu'on te dise, pour nous une chose est claire : tu es super comme tu es.

Bonne lecture!

Les Klamydia's



Si tu es une ou un ado trans ou non binaire, il existe aussi un autre guide exprès pour toi (dès 16 ans).

## 2. CONFIANCE EN SOI



Avoir confiance en soi est une question importante pour tout le monde, pour les adultes aussi. L'adolescence peut être une période spécialement difficile pour la confiance en soi. Ton cerveau et ton corps changent. Ta façon de voir les choses et tes liens avec les personnes autour de toi peuvent aussi changer.

Ces changements peuvent être plus ou moins faciles. C'est pourquoi il est important de prendre soin de toi et de faire des choses qui t'apportent de la joie quand tu vis des moments difficiles.

« J'AVAIS PAS CONFIANCE EN  
MOI PENDANT MON ADOLESCENCE  
MAIS ÇA M'A PAS EMPÊCHÉE  
DE FAIRE PLEIN D'EXPÉRIENCES  
ET DE RENCONTRER MES  
MEILLEUR·ES AMI·ES. »

## COMMENT FAIRE POUR S'AIMER ?

Parfois tu as peut-être l'impression qu'une petite voix intérieure s'acharne à te rabaisser en te disant des choses blessantes (par exemple : «Tu es trop bizarre»). Ce sont parfois des choses que tu as déjà entendues dans ta famille ou dans ton entourage. Dans ce cas, il est important de ne pas lui laisser trop de place !

### Conseil :

Imagine qu'il y a une autre voix qui est toujours là pour te défendre et qui t'aime, quoi qu'il se passe. Tu peux imaginer qu'elle est comme une personne, une héroïne. Quand tu réussis quelque chose, célèbre-toi et profite de ta victoire. Quand tu rates quelque chose, tu peux essayer de comprendre pourquoi.

## LES APPARENCES

L'adolescence est une période pendant laquelle le corps change : certaines parties de ton corps ont fini de grandir, d'autres pas, les hormones peuvent provoquer de l'acné, les appareils dentaires peuvent cacher en partie le sourire, etc. Si cela te concerne, sache que la plupart des choses vont certainement changer même si ce n'est pas toujours facile d'être patiente. Peut-être que tu perçois de façon négative certains aspects de ton apparence physique. C'est ce qu'on appelle des complexes.

Si tu as des complexes, n'oublie pas que les autres ne les perçoivent pas forcément. Souvent on se voit comme en face d'un miroir déformant. Là encore, le miroir déformant, c'est comme la voix dans ta tête, ce n'est pas la réalité.

### Conseil :

Tu peux profiter du fait que ton corps change pour essayer plein de styles de vêtements pour voir ce qui te plait le plus. Si tu n'as pas d'argent pour acheter des vêtements, tu peux en emprunter à des ami-es, aller dans les magasins de seconde main ou les marchés aux puces.



## SE COMPARER AUX AUTRES

Beaucoup d'entre nous se comparent aux autres. Ça peut permettre de nous donner envie de nous améliorer. Ça peut cependant aussi être frustrant.

Certaines comparaisons ne peuvent être que décevantes. Si tu compares par exemple ta vitesse à la course avec des personnes qui font de la course en club, tu risques de te trouver nulle alors que tu cours très bien. Alors que si tu compares ton niveau de course d'aujourd'hui avec celui que tu avais l'année dernière, tu vas voir combien tu es plus rapide maintenant.

Tu peux te servir des autres comme point de repère mais ne laisse pas ces comparaisons te décourager. Tu peux apprendre à voir les qualités et les points forts que tu as. Certains inconvénients peuvent être des avantages dans certaines situations : par exemple, si tu es plus grande que la moyenne, tu peux mieux voir la scène pendant les concerts.

### Conseil :

Tu peux faire une liste de tes points forts et voir les points positifs de tes points faibles.



### MES POINTS FORTS :

---

---

---

### MES POINTS MOINS FORTS :

---

---

---

### LEURS AVANTAGES CACHÉS :

---

---

---



# CHANGEMENTS DANS TA TÊTE

## TES ÉMOTIONS

Ton corps grandit, ton cerveau aussi. D'anciennes connexions se défont et de nouvelles connexions se font. Ton corps produit des hormones qui peuvent provoquer des sautes d'humeur ou le passage très rapide d'une émotion extrême à une autre. D'une seconde à l'autre, tu peux passer du rire aux larmes sans qu'il y ait forcément une raison. Il se peut que tu te sentes très amoureuse d'une personne mais que tes sentiments changent brusquement. Ces changements soudains d'émotion ne sont pas toujours faciles à vivre. Pour la plupart des gens, cette situation ne dure pas éternellement. Identifier et gérer ses émotions, ce n'est pas évident, ça s'apprend tout au long de la vie.

6H



9H



12H



16H



17H



## Conseil : quand tu ne te sens pas bien

- Si tu peux, parles-en avec quelqu'un·e de ta famille ou avec un·e ami·e. Si c'est possible, fais quelque chose qui te plaît avec cette personne: voir un film, faire une balade, etc.
- Essaie de ressentir les différentes parties de ton corps: est-ce que tu sens qu'un endroit est crispé ou sens-tu un poids? Si c'est le cas, essaie d'envoyer l'air que tu inspires à cet endroit, de le retenir et puis d'expirer. Tu peux répéter cet exercice plusieurs fois.
- Tu peux faire la liste ou dessiner toutes les parties de ton corps qui te plaisent ou qui te permettent de faire quelque chose que tu aimes: par exemple tes yeux qui te permettent de lire les gentils messages que tu reçois, tes bras qui portent tout ce que tu veux, tes pieds qui te permettent d'aller où tu en as envie.
- Même chose pour tes qualités: qu'est-ce que tu aimes chez toi? Ton calme, ta rapidité, ton humour, ta mémoire, tes idées, tes dessins, tes capacités sportives, d'autres choses? Prends le temps de te faire des compliments.
- Tu peux aussi faire des choses qui te donnent du plaisir et qui font que tu te sens bien: écouter de la musique, danser, discuter avec une personne que tu aimes, jouer aux jeux vidéo, regarder des vidéos que tu trouves drôles, lire ou relire un livre.
- Pense à une personne que tu aimes (un·e chanteur·se, un·e sportif·ve ou tout simplement une personne de ta famille) et qui te fait te sentir bien et forte. Concentre-toi sur ce que tu aimes chez cette personne: son courage, ses chansons, son style, etc.
- À la fin d'une journée difficile, tu peux faire la liste de tout ce qui s'est quand même bien passé: le fait qu'il y ait eu du soleil, que tu aies pu mettre tes chaussures préférées, que tu aies pu discuter avec quelqu'un·e que tu aimes bien, etc.



## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Parfois on se sent vraiment mal et seul-e. On peut faire des choses pour aller mieux mais ça ne suffit pas toujours. Si c'est ton cas, tu as peut-être besoin d'aide. Ça peut arriver à tout le monde et c'est totalement ok. Il y a des professionnel·les qui peuvent t'amener du réconfort et t'aider. Certaines associations LGBTIQ+ (cf. page 81) ont une permanence avec des adultes à qui tu peux parler ou des groupes jeunes pour échanger.



Professionnel·les du  
147  
(whatsapp, appel, mail)



Professionnel·les  
de ciao.ch



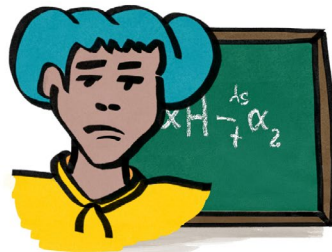
Forum entre jeunes  
de ciao.ch

## LA NOTION DU TEMPS

La notion du temps n'est pas la même aux différents âges de la vie. Pendant l'enfance ou l'adolescence, on a souvent l'impression que le temps est plus long, surtout quand on vit des choses désagréables. On a plus de mal à relativiser. C'est parce que le cerveau n'est pas construit de la même façon que celui des adultes.



1H AVEC SARA  
= 5 MINUTES



1H À L'ÉCOLE  
= 5 HEURES

## LE FUTUR

Peut-être que tu as hâte d'être adulte et de pouvoir décider plus de choses. Il se peut qu'au contraire, le futur te paraisse lointain et ne te rassure pas. Même si tu vis une période ou des moments pas faciles, l'adolescence est un moment de la vie qui ne dure que quelques années alors que la vie d'adulte dure beaucoup plus longtemps.

## TES IDÉES

En passant de l'enfance à l'adolescence, tu te poses certainement des questions que tu ne t'es jamais posées. Tu comprends plus de choses et tu réalises peut-être que les adultes ne sont pas toujours aussi chouettes qu'elles et ils en avaient l'air. Tu es en train de développer un esprit critique c'est-à-dire une façon personnelle de voir les choses. Cet esprit critique est très important dans la vie. Il ne faut cependant pas oublier de toujours respecter les personnes au moment d'exprimer ton avis. En retour, les personnes doivent te respecter en tant que personne, quelles que soient tes opinions.

### 3. TOI ET TON CORPS



Il se peut que ton corps ait commencé à changer ou soit en train de changer. Peut-être que tu es contente, peut-être pas.

Ces changements liés à la puberté peuvent arriver plus ou moins vite et être plus ou moins faciles à vivre.

Chaque être humain a un corps unique et il existe une diversité infinie de parties du corps.

« JE ME RAPPELLE QUAND  
MES SEINS ONT COMMENCÉ  
À POUSSER, C'ÉTAIT À 12 ANS.  
J'ÉTAIS SUPER CONTENTE DE  
NE PLUS ÊTRE UNE PETITE FILLE. »



Il existe, par exemple, différentes formes et textures de seins: ronds, en forme de poire ou de gouttes d'eau, etc. Ils peuvent être plus ou moins fermes et l'un des seins est parfois un peu plus gros que l'autre. Même chose pour les tétons qui peuvent avoir différents aspects et couleurs.

Il existe aussi différentes formes de vulve. Il y a presque autant de vulves que de personnes. Certaines vulves ressemblent à des fleurs, à des bourgeons, à des feuilles de chou chinois, etc.

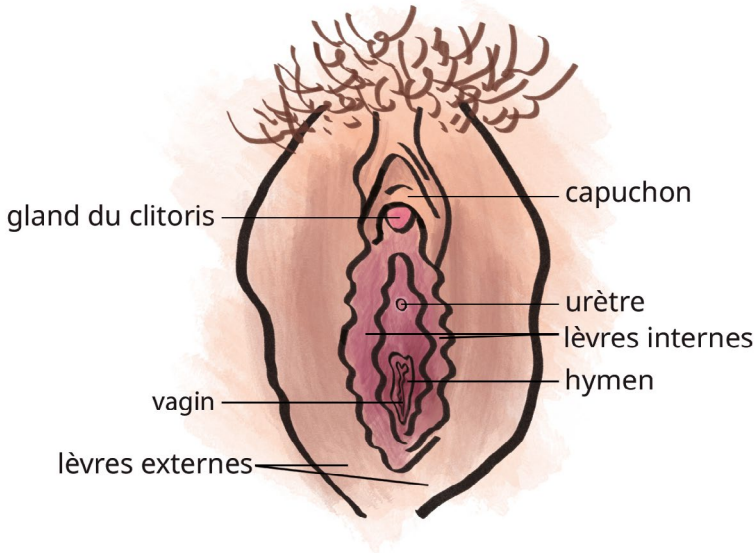
**Conseil :**

Il n'est pas facile de voir toute la vulve depuis le haut du corps.

Si tu veux mieux la voir, n'hésite pas à regarder ta vulve avec un miroir. Tu peux même essayer de la dessiner ou lui donner un nom si tu veux.

## LA VULVE:

Voici le schéma d'une vulve:



**La vulve est constituée de:**

- Lèvres externes (souvent recouvertes de poils)
- Lèvres internes

La taille des différentes lèvres est différente d'une personne à l'autre. Il n'y a pas de lèvres « normales », simplement des lèvres qui sont toutes uniques.

- Le capuchon, qui recouvre le gland du clitoris
- Le gland du clitoris
- L'orifice de l'urètre d'où sort l'urine
- L'entrée du vagin d'où sortent les pertes, les règles et les bébés

Pour laver la vulve, il faut utiliser de l'eau tiède. Tu peux aussi utiliser un gel ou un savon pour l'hygiène intime. Les gels douches parfumés sont déconseillés car ils déséquilibrent la flore intime.

## L'HYMEN

Peut-être que tu as déjà entendu parler de l'hymen. Il s'agit d'un petit repli de peau qui est autour de l'entrée du vagin. Certaines personnes n'ont pas d'hymen.

L'hymen peut être plus ou moins épais et plus ou moins élastique. Certains sports peuvent le rendre plus élastique.

La présence de l'hymen ne permet pas de dire si une personne a déjà eu un rapport sexuel avec pénétration ou pas.

La pénétration d'un doigt, d'un pénis ou d'un objet dans le vagin peut faire saigner les premières fois. Le sang peut venir de l'hymen ou du vagin.

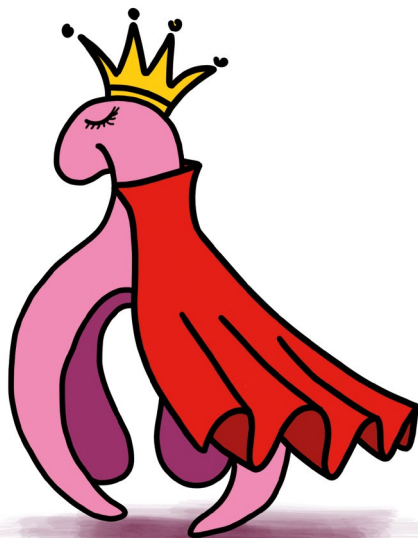


Mon Sexe et moi  
(page 16)

## LE CLITORIS

Le clitoris est le seul organe qui existe seulement pour le plaisir. Il est très sensible.

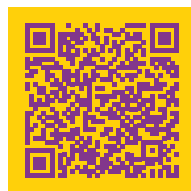
On voit la partie externe du clitoris (le gland et le capuchon) sur la vulve mais la plus grande partie se trouve à l'intérieur. Elle mesure en moyenne 8 à 12 centimètres (la largeur d'une carte postale).



### INFO

#### L'excision et les autres mutilations génitales :

Certaines personnes n'ont plus de capuchon ni de gland du clitoris car ces parties ont été coupées lors d'une excision. Les personnes intersexes subissent aussi des mutilations génitales. Les mutilations génitales peuvent être punies par la loi car elles constituent une atteinte à l'intégrité physique.



Mon Sexe et moi  
(page 18)



## LE VAGIN

C'est un organe tout en longueur qui mesure une dizaine de centimètres et qui mène de la vulve à l'utérus. Il est formé de muscles, ce qui le rend élastique. Le vagin abrite plusieurs milliards de bactéries qui assurent sa protection. Il est déconseillé de le laver car le savon ou le gel douche pourrait fragiliser ces bactéries et causer des infections.

Si tu veux en savoir plus sur l'anatomie, clique ici :



Mon Sexe et moi  
(pages 13-15 sur l'anatomie  
et 22-23 sur les variations  
intersexes)



## MOUILLER OU NE PAS MOUILLER

Quand il y a une excitation sexuelle, ta vulve et ton vagin peuvent être mouillés et ton clitoris peut être en érection, ce qui peut rendre les sensations plus agréables.



Vidéo VULVAGINA



Mon Sexe et moi  
(pages 40 à 43  
et page 46)

## LES PERTES

Les traces que tu vois dans ta culotte s'appellent des pertes. Elles proviennent de la vulve et surtout du vagin et apparaissent avant les premières règles.

Les pertes changent d'aspect au cours du mois, elles font partie du cycle menstruel. Les premières fois que l'on a ses règles, les cycles ne sont pas toujours réguliers. Il peut se passer quelques années avant qu'ils le soient. Certaines personnes ont des cycles irréguliers tout au long de leur vie. Il est important qu'elles puissent en parler à la ou au gynécologue.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tes pertes ne sont pas comme d'habitude (odeur, quantité, aspect), il est recommandé d'aller chez la ou le gynécologue ou dans un centre de santé sexuelle pour en parler (cf. chapitre 11).



Mon Sexe et moi  
(page 61)

## LES RÈGLES

Les règles sont des saignements qui s'écoulent par le vagin et qui font partie du cycle menstruel.



Hey You  
pages 22-23  
(les règles et les douleurs)  
et 24 (les protections  
hygiéniques)



Le plan Méduse  
Agenda pour les personnes  
menstruées qui donne plein  
de conseils pour se sentir  
mieux pendant le cycle



Si tu veux en savoir plus, il existe d'autres supers guides et livres sur les règles (cf. page 83).

Avoir des règles et donc un cycle menstruel signifie pour beaucoup avoir des émotions et des sensations qui changent. Il est important de pouvoir prendre soin de soi pendant les moments plus difficiles et de pouvoir parler des douleurs si besoin (cf. chapitre 11).

## RÈGLES ET DÉSIR

Les sensations et les désirs changent au cours du cycle menstruel, parfois les humeurs et émotions aussi. Certaines personnes ont plus de désir ou aiment avoir des relations sexuelles pendant les règles, d'autres pas du tout.

# 4. LA MASTURBATION



Tu commences peut-être à ressentir du désir ou à avoir des envies sexuelles. Ou alors pas du tout. Tout est absolument ok. Il est important de prendre le temps de découvrir ton corps et d'apprendre ce qui te plaît à ton rythme.

## LA MASTURBATION, C'EST QUOI ?

C'est caresser ou toucher des zones intimes de son corps pour avoir du plaisir. La masturbation fait partie à part entière de la sexualité. Elle peut permettre de se détendre ou d'évacuer le stress. La masturbation peut mener à l'orgasme (cf. page 22).

Certaines personnes découvrent par hasard la masturbation alors qu'elles sont très jeunes (par exemple en jouant ou en explorant leur corps). D'autres la découvrent plus tard. Il y a aussi des personnes que ça n'intéresse pas du tout.

## POURQUOI ON SE MASTURBE ?

La masturbation permet d'avoir du plaisir, de savoir comment on fonctionne, ce qui nous excite ou ce qu'on n'aime pas. La masturbation permet aussi de nous poser des questions sur ce qu'on a peut-être envie d'essayer un jour avec quelqu'un·e. La plupart des personnes se masturbent tout au long de la vie. Ce n'est ni sale ni honteux.

## QU'EST-CE QUI PEUT ÊTRE EXCITANT ?

Certaines personnes peuvent trouver un rêve, une personne, une voix excitante ou encore une BD ou une vidéo qui montre une scène d'amour ou sexuelle (cf. page 24).

D'autres inventent des histoires. Les choses qui t'excitent ne sont pas forcément des choses que tu aimerais vivre dans la réalité. Ce sont ce que l'on appelle des fantasmes.



« J'AI COMMENCÉ À  
13 ANS. ON EN PARLAIT POUR LES  
GARÇONS MAIS PAS POUR LES FILLES.  
J'AVAIS TELLEMENT HONTE QUE JE NE ME  
SUIS PLUS TOUCHÉE PENDANT UN AN.  
HEUREUSEMENT QUE J'AI RÉESSAYÉ PARCE  
QUE ÇA ME FAIT BEAUCOUP DE BIEN. »

JE PENSE À DES FILLES  
QUAND JE ME TOUCHE.  
EST-CE QUE JE SUIS LESBIENNE ?

Le fait de se masturber en pensant à une fille ou de se masturber en compagnie d'une autre fille ne veut pas forcément dire qu'on est lesbienne.

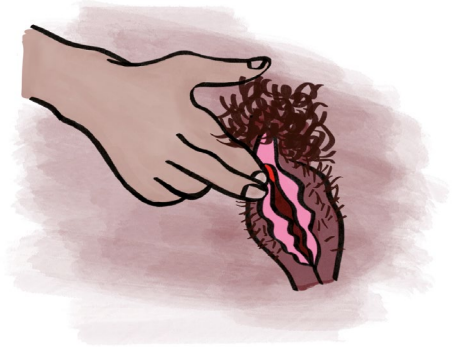
Peut-être que c'est le cas, peut-être pas.

« JE N'AI PAS ASSEZ  
D'INTIMITÉ CHEZ MOI POUR ME  
MASTURBER, JE NE PEUX LE FAIRE  
DISCRÈTEMENT QUE LA NUIT QUAND  
TOUT LE MONDE DORT. »

# COMMENT SE MASTURBER ?

## LA VULVE

Pour commencer, trouve un endroit tranquille dans lequel tu te sens bien, où tu ne seras pas dérangée et où tu ne dérangeras personne (par exemple ta chambre ou la salle de bain). Pense à quelque chose ou quelqu'un-e qui te plaît. Respire et concentre-toi sur ce que tu sens dans ton corps. Tu peux caresser ces diffé-



rentes parties pour voir ce que tu ressens. Certaines zones (par exemple les tétons) peuvent être plus sensibles que d'autres. À toi de découvrir comment tu aimes qu'elles soient caressées, pincées, mordillées, etc.

Tu peux aussi caresser tes parties intimes pour voir comment elles réagissent. Le clitoris est souvent très sensible aux caresses. Tu peux essayer différentes façons et voir ce qui te donne le plus de plaisir : par exemple un doigt qui glisse de haut en bas ou deux doigts qui appuient directement dessus. Tu peux te caresser lentement ou rapidement en appuyant plus ou moins fort en fonction de ce qui te plaît le plus.

### Conseil :

**Pour éviter les infections :** Il vaut mieux se laver les mains avant et après la masturbation. Pour les objets ou sextoys, cf. page 21.

### Conseil :

Si ta vulve est sèche, tu peux utiliser un peu de salive ou du lubrifiant (en vente en pharmacie ou au supermarché). Tu peux aussi frotter ta vulve sur quelque chose de plus ou moins dur : un oreiller, un accoudoir, un tissu placé entre la vulve et le matelas.

Certaines personnes préfèrent se masturber avec un objet : le manche d'une brosse à dents propre et prévue seulement pour ça, le pommeau de douche, un sextoy (jouet sexuel) pour vulve, etc. À toi de voir ce qui te plaît.



## LE VAGIN

Certaines personnes aiment la pénétration vaginale avec un ou plusieurs doigts, un objet ou un sextoxy. C'est important de prendre son temps. Si besoin, respire profondément pour te détendre. Vérifie que ton vagin est prêt pour ne pas avoir mal ni te blesser. Pour savoir si c'est le cas, tu peux glisser doucement une partie du doigt à l'intérieur et voir si la sensation est agréable ou pas.

## LES SEXTOYS

Il existe différents sextoxy (jouets sexuels) pour avoir du plaisir sur la vulve, le vagin ou l'anus.

Certains sont manuels, d'autres sont électriques et vibrent. Il vaut mieux faire attention et ne pas acheter un sextoxy trop grand ou trop gros.

### Conseil :

**Sextoxy :** N'hésite pas à utiliser du lubrifiant pour plus de confort.

Pour l'entretenir, il faut le désinfecter avec un désinfectant spécial et le rincer avant utilisation. Si tu n'as pas de désinfectant exprès pour le sextoxy, tu peux utiliser un préservatif (cf. QR code sur cette page).

### Conseil :

Si ton vagin est sec, n'hésite pas à utiliser de la salive ou du lubrifiant (en vente en pharmacie et en supermarché).



## INFO

Tu peux acheter un sextoxy à partir de l'âge de 16 ans (majorité sexuelle).



Entretien des  
sextoxy

## MASTURBATION PENDANT LES RÈGLES

Le désir peut changer tout au long du cycle. Certaines personnes ont plus de désir et aiment se masturber pendant les règles (ça s'appelle la mensturbation) parce qu'elles trouvent que c'est agréable ou parce que l'orgasme soulage les douleurs. Ce n'est pas sale, c'est simplement une question de goût, comme pour les pratiques sexuelles.

## L'ORGASME

L'orgasme est un pic de plaisir sexuel. C'est souvent le moment où il est le plus fort. La plupart du temps, le cœur bat plus vite tandis que le corps et la tête éprouvent énormément de plaisir.

Beaucoup de personnes aiment se masturber ou avoir des relations sexuelles pour avoir des orgasmes.

Après un orgasme, les personnes se sentent généralement très détendues.



Mon Sexe et moi  
(page 49)



## L'ORGASME N'EST PAS UNE OBLIGATION

Pour certaines personnes, il est important d'avoir un orgasme, pour d'autres pas. Tout est ok.

Parfois on est fatiguée ou stressée, ce qui empêche de se détendre pendant la masturbation. Il est possible d'avoir beaucoup de plaisir sexuel sans avoir d'orgasme. Si tu es contente du plaisir que tu as, c'est le principal.

### EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu es inquiète parce que tu n'arrives pas à avoir d'orgasme, tu peux en parler à un·e spécialiste (par exemple un·e gynécologue ou un·e sexologue).



Centres de conseil  
Santé Sexuelle Suisse

## JE NE SENS PRESQUE RIEN

C'est aussi tout à fait ok de ne pas avoir beaucoup de sensations lors de la masturbation, surtout au début. Parfois, c'est parce qu'on a trop de pensées et qu'on a du mal à se concentrer sur ce que notre corps ressent.

### EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu es inquiète, tu peux en parler à un·e spécialiste.

#### Conseil:

Prends le temps de voir ce qui te plait et te permet de te détendre. Si ça ne marche pas cette fois-ci, ça marchera peut-être une autre fois. Ou pas. Il se peut que ce ne soit pas pour toi et c'est tout à fait ok aussi. Ne te mets pas la pression, tu es super comme tu es.

## Contenus pornographiques

Si tu regardes des contenus pornographiques (photos/vidéos/dessins ayant des contenus sexuels), il est important de savoir qu'ils sont interdits aux moins de 16 ans. Il est tout à fait ok que certaines de ces vidéos t'excitent et t'aident à te masturber.

Certaines peuvent cependant te complexer et il est important de savoir que ce que tu vois n'est pas la réalité.

Les films pornographiques sont la plupart du temps des fictions qui ont pour but d'exciter les spectateurs·trices. Les comédiennes des films porno sont souvent totalement épilées et se sont faites opérées pour avoir une vulve qui plait aux hommes. Les comédien·nes jouent des rôles qui nécessitent parfois une grande préparation physique (comme les cascadeuses et cascadeurs). Certain·es prennent aussi des substances qui peuvent être mauvaises pour la santé. Le plus souvent, le scénario (même les scènes de sexe entre femmes) ne se concentrent que sur le plaisir des hommes. Les femmes sont passives et font croire qu'elles ont du plaisir alors que ce n'est pas le cas. Certaines mises en scène montrent des pratiques sexuelles extrêmes et douloureuses\*.

Certaines images peuvent te faire peur ou te convaincre de faire des choses dont tu n'as pas envie. Avant d'accepter de faire quelque chose de sexuel, il est important que tu te demandes de quoi tu as envie pour pouvoir découvrir ta sexualité à ton rythme.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu as vu quelque chose qui t'a procuré du plaisir ou qui t'a dégoûtée, tu peux parler avec tes ami·es ou avec un·e adulte de confiance.

---

\* Il existe aussi des contenus pornographiques respectueux des actrices et des acteurs qui montrent la diversité des corps et qui sont beaucoup plus proches de la réalité.

# 5. TOI ET LES AUTRES



Peut-être que ton rapport aux autres est en train de changer. Il se peut que certaines personnes ne fassent plus partie de tes ami-es et que tu te rapproches d'autres. C'est tout à fait ok. L'important est que tu te sentes bien, que tu respectes les autres et qu'elles et ils te respectent aussi.

## ÊTRE DANS UN GROUPE OU VOULOIR INTÉGRER UN GROUPE

Le fait de grandir t'amène peut-être à vouloir passer moins de temps avec tes parents et à vouloir en passer plus avec tes ami·es. Il se peut que tu sois dans un ou plusieurs groupes ou que tu aimerais en intégrer un. L'avantage d'un groupe, c'est que tu te sens entourée et que les autres peuvent te soutenir. Certains groupes sont bons pour toi, d'autres pas. Pour le savoir, tu peux te demander si tu te sens toi-même et libre quand tu es avec un groupe. Faire quelque chose pour faire partie ou pour rester dans le groupe peut t'amener à regretter certaines actions.

Il vaut mieux avoir peu d'ami·es proches que d'être dans un « mauvais » groupe.

« J'AI PEU D'AMI·ES.  
ELLES ET ILS NE SONT PAS POPU-  
LAIRES MAIS JE SAIS QUE JE PEUX  
COMPTER SUR ELLES ET EUX. »

### EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu penses que tu es dans un groupe qui fait des choses qui ne sont pas ok, tu peux en parler anonymement sans dénoncer qui que ce soit. Cela te permettra de vérifier si c'est grave ou pas et de trouver des solutions.



Professionnel·les du  
147  
(whatsapp, appel, mail)



Professionnel·les  
de ciao.ch



Forum entre jeunes  
de ciao.ch

## ÊTRE EXCLU·E

Certains groupes peuvent se comporter de manière injuste et exclure certaines personnes pour différentes raisons: parce qu'elles portent des vêtements considérés comme pas assez cools, qu'elles sont trop timides, pas assez populaires, pas dans les standards de beauté, parce qu'elles ont une façon d'être un peu différente, etc. Si tu es concernée, peut-être que cette situation est difficile pour toi. N'hésite pas à en parler si besoin.



Professionnel·les du  
147  
(whatsapp, appel, mail)



Professionnel·les  
de ciao.ch



Forum entre  
jeunes de ciao.ch

## NE PAS EXCLURE

Ce n'est pas juste d'exclure non plus. Quand tu es avec une personne qui ne te ressemble pas, il est important de se rappeler qu'elle aussi a sa vie, des projets, des rêves. Le mieux est de se comporter avec elle comme tu aimerais qu'elle se comporte avec toi.

## REGARD DÉPLACÉ DES AUTRES

Ton corps change, il se peut que tu entendes des propos concernant certaines parties de ton corps (dont les seins et les fesses) qui te mettent mal à l'aise. Si tu peux, essaie de demander à la personne d'arrêter.

Si tu ne peux pas, tu n'as pas à culpabiliser.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

N'hésite pas à en parler à un·e adulte de confiance en cas de besoin.

« J'AI MIS QUATRE ANS  
À COMPRENDRE QUE J'ÉTAIS  
LESBIENNE ET ASEXUELLE. J'AI EU  
TRÈS PEUR AU DÉBUT. APRÈS J'AI  
RENCONTRÉ D'AUTRES JEUNES COMME  
MOI ET ÇA A ÉTÉ COMME UNE NOUVELLE  
FAMILLE OÙ JE ME SUIS SENTIE  
TRÈS AIMÉE. »

# 6. ORIENTATIONS SEXUELLES ET IDENTITÉS DE GENRE



Il existe une infinité de possibilités de se définir et de vivre ses attirances, qu'elles soient affectives ou sexuelles. Quelle que soit ta situation, tu n'as rien à changer.

Beaucoup de personnes se retrouvent dans une de ces deux définitions, voire les deux :

**Cisgenre (cis) :** personne dont le genre correspond au sexe qui été assigné à la naissance. Par exemple, un bébé né avec une vulve est assigné fille. Si l'enfant en grandissant se considère comme une fille, elle est une fille cisgenre. Cisgenre est le contraire de transgenre.

**Hétérosexuel·le :** Femme qui est attirée par les hommes. Homme qui est attiré par les femmes.

## LGBTIQ+, QUELQUES DÉFINITIONS SIMPLIFIÉES

Voici une liste de mots qui peuvent t'aider à te définir si tu en as envie. Tu peux changer d'avis et te définir comme tu veux tout au long de ta vie.

**Lesbienne** : femme ou personne non binaire qui est attirée par les femmes.

**Gay** : homme ou personne non binaire qui est attirée par les hommes.

**Bi** : personne qui est attirée par plus d'un sexe ou genre (femmes, hommes, personnes non binaires, etc.). Par exemple, femme attirée par les femmes et par les hommes.

**Trans ou transgenre** : personne dont le genre ne correspond pas (ou pas complètement) au sexe qui lui a été assigné à la naissance. Par exemple, un bébé né avec une vulve est assigné fille. Si l'enfant en grandissant se considère comme un garçon, il est un garçon transgenre. Transgenre est le contraire de cisgenre.

**Intersexe** : personne dont les caractères sexuels (organes génitaux internes ou externes, hormones, chromosomes, etc.) ne permettent pas de dire si son corps est « mâle » ou « femelle ». Il existe une grande diversité d'intersexuations : chromosomes XY chez une fille, développement mammaire chez un garçon, taille atypique des organes génitaux, etc.



Sexe, genre et orientation



**Queer**: personne qui n'est pas exclusivement hétérosexuelle et/ou cisgenre. Une personne queer peut être homosexuelle, bisexuelle, pansexuelle, non binaire, transgenre, intersexe, etc.\*

**En Questionnement**: personne qui se pose des questions sur son orientation affective et sexuelle et/ou son identité de genre.

Parfois on parle de personnes LGBTIQ+: le « + » fonctionne comme le terme queer pour les personnes qui ne se reconnaissent pas dans les constructions binaires (homme / femme) relatives au sexe, au genre et à la sexualité.

## AUTRES ORIENTATIONS

**Asexuel·le**: fait de ne pas ressentir d'attraction sexuelle et de ne pas vouloir de relations sexuelles. On peut aimer une personne tout en étant asexuel·le.

**Pansexuel·le**: personne qui peut être attirée par différentes personnes, quelle que soit leur identité de genre: filles, garçons, personnes non binaires, etc.

**Aromantique**: fait de ne pas avoir de sentiments amoureux ou d'attraction romantique ou de ne pas vouloir être dans une relation amoureuse et romantique.

Il existe aussi d'autres types d'attractions, par exemple platoniques ou sensuelles.



Modèle d'attraction  
divisé

---

\* Queer peut être un terme pour les personnes qui ne se reconnaissent pas dans les constructions binaires relatives au sexe, au genre et à la sexualité.  
Être queer, c'est aussi remettre en cause ces constructions binaires et les systèmes de discriminations.

# QUELQUES DRAPEAUX



LGBT+ (arc-en-ciel)



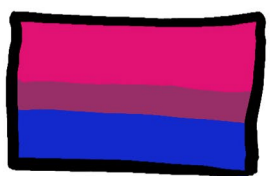
Progress Pride Flag



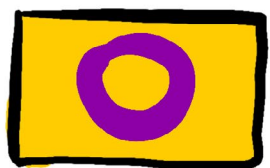
drapeaux LGBT+  
similiqueer.com



lesbien



bisexuel



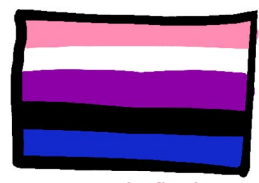
intersexe



transgenre



non binaire



genderfluid



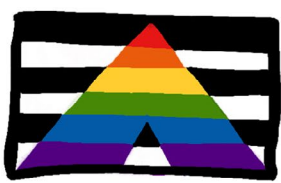
aromantique



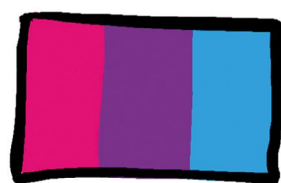
asexuel



aroace



alliés



androgyn



Paillette

## AUTRES IDENTITÉS DE GENRE

**Agenre :** personne qui ne souhaite pas se définir avec un genre.

**Pangendre :** personne qui se définit avec plus d'un genre.

**Genderfluid :** personne dont le genre oscille entre différents genres.

**Non binaire :** personne qui ne se reconnaît pas clairement dans les catégories homme et femme.

Le fait de se dire à soi-même que l'on est lesbienne, pan, agendre, etc. s'appelle le coming in. Le fait de l'exprimer aux autres s'appelle le coming out (cf. chapitre 7). Souvent le coming in se passe avant les coming out.

Le coming in peut durer des années. Cela peut parfois prendre du temps de se découvrir et d'accepter qui on est.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu te poses des questions, tu peux rejoindre des groupes Jeunes LGBTIQ+ (regarde s'il y en a dans ta région) pour en parler.

Les personnes en questionnement sont bienvenues.



Mon Sexe et moi  
(page 8)



Fondation Agnodice  
pour les jeunes trans



InterAction Suisse  
pour les personnes  
intersexes

## INFO

### Famille arc-en-ciel

Famille dans laquelle au moins un parent se définit comme LGBTIQ+.



Famille arc-en-ciel

### Personnes LGBTIQ+ et religions

Tu as peut-être entendu des croyant·es dire des choses négatives sur les personnes LGBTIQ+, par exemple, que l'homosexualité est contraire à la religion ou à la volonté de Dieu.

La plupart des religions prônent le respect et l'amour des êtres humains. Elles partent du principe que Dieu existe et que c'est à lui de juger. On peut tout à fait être croyant·e et être homosexuel·le, bi, trans, en questionnement, etc.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

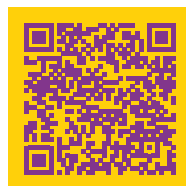
Il existe des associations ou collectifs de personnes croyantes et LGBTIQ+.



Antenne LGBTI  
Genève

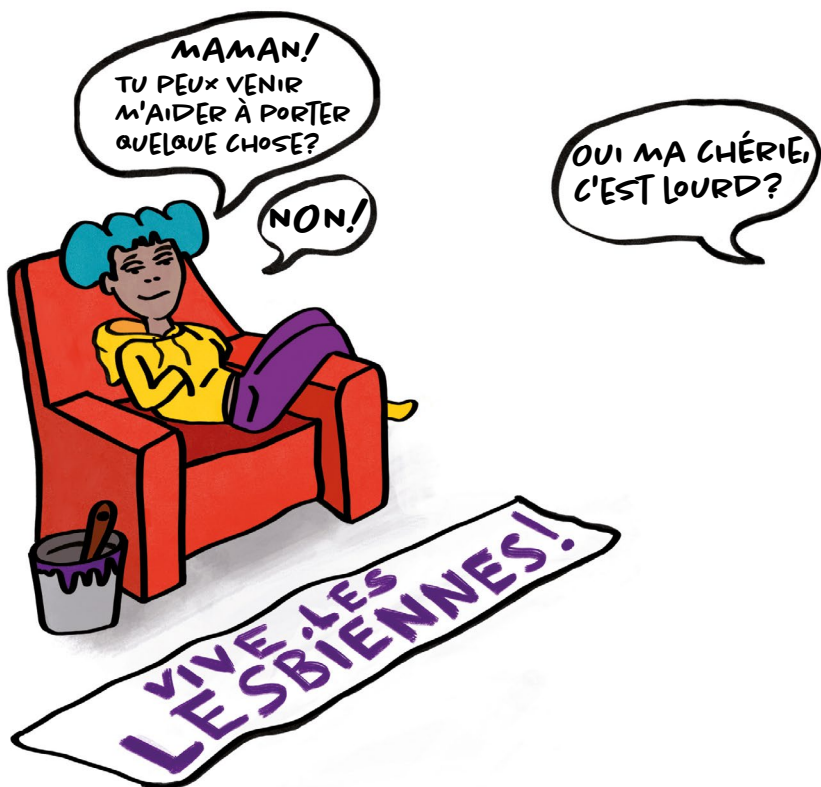
## INFO

Le **A** de LGBTIQ**A** peut parfois désigner les personnes **alliées** qui ne sont pas LGBTIQ+ mais qui les soutiennent.



Église inclusive  
EERV

# 7. COMING OUT



## C'EST QUOI LES COMING OUT?

C'est le fait d'exprimer à quelqu'un·e que l'on est lesbienne, bi, queer, pan, trans, non binaire, etc. Les coming out se répètent au cours de la vie auprès des personnes que l'on choisit: la famille, les ami·es, les autres élèves, les personnes avec qui on fait du sport, sa ou son professeur, etc. C'est à chacun·e de décider si elle-il·iel souhaite faire ses coming out.



Coming out

« POUR CACHER QUE  
J'AIMAIS LES FILLES, JE SUIS SORTIE  
AVEC PLEIN DE GARÇONS. J'ESSAYAIS  
DE ME CONVAINCRE QUE J'ÉTAIS HÉTÉRO  
ET QUE JE N'AVAIS PAS ENCORE TROUVÉ  
LE BON. UN JOUR, UNE FILLE M'A DRAGUÉE  
ET JE ME SUIS ENFIN AUTORISÉE À VIVRE  
CE QUE JE RESSENTAIS. »

## INFO

### Outing

Si quelqu'un·e fait ton coming out à ta place alors qu'elle ou il ne t'a pas demandé si tu étais d'accord, c'est un outing et c'est illégal. De même, tu n'as pas le droit de faire le coming out d'une personne à sa place.

#### Comment tu peux faire tes coming out ?

**Conseil :** Fais tes coming out au moment qui te semble le mieux. Par exemple: pendant un repas, un tête-à-tête avec la personne, après un film ou une série qui parle du sujet.

Tu peux en parler à une personne de confiance avant de le faire ou prévoir d'appeler cette personne directement après.

Tu peux faire ton coming out par lettre/mail/SMS/message vocal/ dessin si c'est trop dur de le faire en face de la personne.

#### Exemples de coming out :

« Je suis tombée amoureuse d'une fille »

« J'ai une copine »

« Je suis comme le personnage... dans le film... »

« Je suis bi »

« En fait je vois beaucoup Elena parce que c'est mon amoureuse »

Tu peux aussi accrocher un drapeau arc-en-ciel dans ta chambre.

## FAIRE SON COMING OUT À SES PARENTS

Ce n'est pas forcément évident de faire son coming out à ses parents. Tu as peut-être peur de leur réaction. Parfois tu imagines des choses, parfois non.

Le coming out peut être une surprise pour les parents. Ils, elles ou iels ont imaginé des choses (par exemple que tu sois en couple avec un homme, que tu aies des enfants avec lui). Il se peut qu'ils, elles ou iels aient besoin de temps pour adapter les images et les projets qu'ils avaient pour toi. Cela ne signifie pas que tes parents ne t'aiment pas.





## FAIRE SON COMING OUT AUX AUTRES PERSONNES

Il se peut que les personnes ne réagissent pas bien au moment où tu fais ton coming out. Si tu fais partie d'un groupe avec d'autres ados de ton âge, tu peux peut-être en parler à l'animatrice ou l'animateur ou à des personnes du groupe.

### EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tes parents ou tes sœurs ou frères ou d'autres membres de ta famille ou de ton entourage te soutiennent, tu peux aussi leur en parler.

« JE SUIS TOMBÉE  
AMOUREUSE DE MA MEILLEURE  
AMIE. C'EST AINSI QUE J'AI RÉALISÉ  
QUE J'ÉTAIS LESBIENNE. J'AI FAIT MON  
COMING OUT AUPRÈS DE MES PARENTS  
QUI L'ONT SUPER BIEN PRIS. »

## EN CAS DE PROBLÈME

Parfois un coming out se passe mal. Certaines personnes ou certains parents réagissent de façon négative, voire violente, et il est important de pouvoir en parler, voire de se mettre en sécurité.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.



Professionnel·les du  
147  
(whatsapp, appel, mail)



Professionnel·les  
de ciao.ch



Forum entre jeunes  
de ciao.ch

Certains parents rejettent leur enfant de la maison quand ils ou elles apprennent qu'il, elle ou iel est LGBTIQ+.

Si tu dois partir de chez toi, une solution d'hébergement peut être trouvée dans certains cas. Tu peux te renseigner auprès de la ou des associations LGBTIQ+ de ta région.



Refuge LGBTIQ  
Genève



Espace Pluriel  
Neuchâtel

# 8. ATTACHEMENT, ATTIRANCES, SENTIMENTS ET AMOUR



Presque tout le monde parle d'histoire d'amour, de couple, de sexe. Difficile d'y échapper même si cela ne t'intéresse pas.

Peut-être que tu es attirée par les filles ou une fille en particulier. Tu peux être attirée par différentes personnes, quelle que soit leur identité de genre : personnes non binaires, filles et garçons. Il se peut aussi que personne ne t'attire.

Tout est possible et tout est évidemment ok. Certaines de tes attirances vont se confirmer au fil du temps, d'autres peut-être pas. Il est important que tu restes à l'écoute de ce que tu ressens.

## **JE SUIS ATTIRÉE PAR UNE FILLE, SUIS-JE LESBIENNE ?**

Ce n'est pas parce que tu es attirée à un moment de ta vie par une fille que tu es lesbienne et, si c'est le cas, c'est super aussi. Tu peux être attirée par les filles toute ta vie et être très heureuse. Tu peux avoir envie d'avoir une expérience avec une fille et préférer les garçons. Tu peux être attirée par des personnes sans accorder d'importance à leur genre. Tout est ok. Certaines de tes attirances peuvent rester pareilles tout au long de ta vie et d'autres peuvent changer.

**« JE ME SENS  
SURTOUT ATTIRÉE PAR LES FILLES  
ROMANTIQUEMENT MAIS J'AI DES  
DÉSIRS AUTANT POUR LES FILLES QUE  
POUR LES GARÇONS. »**

## **LES MOTS POUR PARLER DES FILLES QUI AIMENT LES FILLES**

Il y a plusieurs mots qui désignent les filles qui aiment les filles et les femmes qui aiment les femmes : lesbienne, homosexuelle, queer, bi, pan, etc. Même si tu es attirée exclusivement par les femmes, tu n'es pas obligée de choisir un de ces mots pour te définir.

## STYLES DES FILLES QUI AIMENT LES FILLES

Les vêtements et les comportements ne permettent pas de deviner qui est attirée par qui.

Les filles qui aiment les filles peuvent aimer les vêtements qui sont associés aux filles ou aux garçons, avoir les cheveux courts ou longs. Tout est possible. À toi de voir ce que tu préfères, de changer de style comme tu veux et autant que tu veux.

Et quelle que soit ton apparence, tu as droit au respect.

Les filles qui aiment les filles et qui sont perçues comme «féminines» ont parfois plus de mal à rencontrer d'autres filles car elles sont perçues comme hétéros. C'est pourquoi certaines d'entre elles se coupent les cheveux ou mettent des vêtements associés aux garçons pour être reconnues plus facilement par les autres filles qui aiment les filles.





## COMMENT SAVOIR SI JE SUIS AMOUREUSE ?

Beaucoup de personnes savent qu'elles sont amoureuses parce qu'elles pensent à l'autre tout le temps (parfois aussi la nuit) et qu'elles ont très envie de la-le voir. Elles trouvent l'autre presque parfait-e (même ses défauts!) Elles se sentent tellement excitées ou intimidées quand elles la-le voient que leur cœur bat plus vite et qu'elles bafouillent ou rougissent.

Certaines personnes ont souvent envie de partager quelque chose d'intime avec cette personne qu'elles ne partagent avec aucune autre, pas même leur meilleur-e ami-e.

Peut-être que tu n'es jamais tombée amoureuse, que ça t'est rarement arrivé ou que tu as un crush (coup de cœur) tous les jours. Tant que tu le vis bien, tout va bien.

# 9. PREMIERS PAS & LA DRAGUE



## POUR RENCONTRER DES FILLES QUI AIMENT LES FILLES

Tu peux regarder si les associations LGBTIQ+ de ton canton organisent des soirées et s'il y a des événements queer près de chez toi.



Soirées queer

Si tu discutes avec des personnes inconnues en ligne (notamment sur les applications), fais attention à ta sécurité.



Click and stop



Hey You  
(pages 51-52)

## COMMENT LUI PLAIRE? PLAIS-TOI, D'ABORD!

Tu as rencontré une fille qui te plait et tu te sens prête à faire le premier pas. Tu aimerais savoir comment être un peu plus à l'aise.

### Conseil :

- Mets des vêtements dans lesquels tu te sens bien et dans lesquels tu te plais
- Ne cherche pas à plaire à tout prix. Sois toi! Si tu joues à être une autre personne, ça va se sentir et ce sera inconfortable pour toi. Tu mérites d'être aimée pour qui tu es
- Cherche déjà à être amie avec la personne et intéresse-toi sincèrement à elle, à ce qu'elle pense, à ce qu'elle aime
- Fais-lui des compliments sincères, par exemple sur son humour, son style, une de ses qualités
- Les personnes passionnées sont souvent passionnantes: parle de ce que tu aimes si tu sens que ça l'intéresse
- Trouve des points communs: style, musique, sport, etc.
- N'hésite pas à faire des blagues si tu te sens à l'aise mais évite les blagues qui insultent les gens (blagues sexistes, racistes, transphobes, etc.)
- Tu peux aussi rire de toi sans te dévaloriser
- Laisse-lui de la place, ne l'envahis pas





**« JE NE SAIS PAS  
DRAGUER. C'EST TROP COMPLIQUÉ  
POUR MOI. JE CROIS QUE J'ARRIVE  
À PLAIRE PARCE QUE JE NE CHERCHE PAS  
À PLAIRE. JE SUIS COMME JE SUIS. »**

## **COMMENT SAVOIR SI JE LUI PLAIS ?**

Bonne question ! Les filles peuvent être très proches les unes des autres, se tenir par la main, se prendre dans les bras, s'embrasser. Cela ne signifie pas forcément qu'elles sont attirées les unes par les autres. C'est pourquoi il peut être difficile pour toi de savoir si tu lui plais. Certaines filles aiment tester leur pouvoir de séduction pour se rassurer. Certaines se questionnent et se rapprochent d'autres filles pour voir si elles sont attirées ou pas. C'est tout à fait normal mais ça fait que c'est plus dur de savoir si tu lui plais ou pas.

### **Conseil :**

Il peut vite arriver que tu imagines des choses et interprètes tout ce que tu vois. Si tu peux, essaie de ne pas accorder trop de place à ces pensées.

Selon les situations, tu risquerais de te tromper et d'être déçue.

Pour essayer de savoir si tu lui plais, tu peux commencer par observer comment la personne est avec toi par rapport aux autres.

Mais la meilleure façon de vraiment savoir si tu lui plais est de lui demander. Cela demande du courage. Le courage de lui parler et de lui faire comprendre qu'elle t'intéresse. Mais aussi le courage de peut-être entendre que tu ne lui plais pas. C'est à toi de voir comment tu te sens et ce que tu préfères.

## Conseil :

- Se débrouiller pour être toute seule avec la personne et voir si elle est contente de passer du temps avec toi ou pas
- Être attentive aux signes non verbaux : sourire, gestes, etc.
- Lui envoyer des photos de ce que tu aimes
- Lui proposer de voir une série ou un film et voir si elle se rapproche de toi ou pas
- Lui frôler ou lui prendre la main pour voir comment elle réagit (n'insiste pas si tu vois que ça ne lui plaît pas)
- Lui demander si quelqu'un-e lui plaît
- Lui demander si tu lui plais
- Lui faire comprendre qu'elle te plaît par des mots, des regards, des sourires, autres



### Envoi de photos de soi nu-e (nude)

Si tu as la majorité sexuelle (16 ans), tu peux envoyer et recevoir des nude.

**Important:** Il est recommandé de ne jamais envoyer de nude à un-e inconnu-e.

Si tu as moins de 16 ans, l'envoi de nude est autorisé par la loi si ces trois conditions sont remplies :

1. Tu n'as pas plus de 3 ans d'écart avec l'autre personne que tu connais.
2. Tu ne reçois pas d'argent contre l'envoi de tes photos et tu ne payes pas pour recevoir les siennes.
3. L'autre personne est d'accord de recevoir tes photos et tu es d'accord de recevoir les siennes.

Et même si elle est d'accord, il faut faire attention car tu ne sais jamais ce qu'elle en fera surtout si vous vous disputez ou que vous vous séparez. Certaines personnes menacent de poster des nudes sur les réseaux et font du chantage. Une fois la photo publiée sur les réseaux, tout va très vite et de nombreuses personnes que l'on connaît peuvent la voir



Hey You  
(pages 22-23 et 51-52)

et l'envoyer à d'autres. Le fait de menacer de publier ou de publier un nude sans l'accord de la personne s'appelle le « *revenge porn* » (pornodivulgateion) et c'est puni par la loi.

## **ELLE ME PLAÎT ET JE LUI PLAIS!!!**

Bonne nouvelle, on est trop content-es pour toi! Si vous êtes amoureuses l'une de l'autre, profitez-en! C'est une grande chance de pouvoir vivre une histoire d'amour, c'est quelque chose qui donne beaucoup de joie.

## **JE SUIS AMOUREUSE DE PLUSIEURS PERSONNES EN MÊME TEMPS**

Ça arrive et c'est évidemment complètement ok. Si tu sors avec différentes personnes, il est important de savoir si elles sont d'accord avec ça. Il se peut qu'elles te demandent de choisir l'une ou l'autre et il est important que tu sois honnête avec toi-même et avec elles.

Dans l'autre sens, si ta ou tes copines souhaitent sortir avec une autre personne, il est important que tu voies si c'est ok pour toi ou non. Il existe de nombreuses formes de relations possibles: monogames, ouvertes, exclusives, polyamoureuses, etc.

## **LE MONTRER EN PUBLIC OU PAS**

C'est aussi à vous de voir si vous voulez le montrer en public ou pas. Il y a des endroits où ce n'est pas un problème et d'autres où les personnes peuvent se comporter de façon irrespectueuse: regards appuyés, insultes, agressions physiques, etc.

## **EN PARLER ÇA PEUT AIDER**

En cas de problème, vous pouvez appeler à l'aide si c'est possible et contacter la police (numéro de téléphone 117).

## ELLE NE ME PLAÎT PLUS

Parfois on est très amoureux·x et on ne l'est soudainement plus. C'est tout à fait ok. Certaines histoires durent quelques heures ou des années. On ne le sait jamais en avance. Il est important d'être honnête avec soi et avec l'autre personne.

## JE NE LUI PLAIS PAS

Si tu as peur de ne pas te sentir bien si elle te dit que tu ne lui plais pas, tu peux prévoir d'en parler à une personne en qui tu as confiance pour que tu ne sois pas toute seule avec ta tristesse. Certaines personnes se trouvent nulles ou se sentent coupables quand elles ne plaisent pas.

Ce n'est pas ta faute, ni la sienne et cela ne remet pas en question la belle personne que tu es. Peut-être que c'est lié à des questions ou des soucis qu'a l'autre personne ou que ça ne s'explique pas.

Les chagrins d'amour peuvent prendre du temps mais ne durent pas toute la vie. Pour te remettre, continue de faire des choses qui te font plaisir. N'hésite pas à laisser de la place à ton chagrin mais il est important de ne pas se morfondre trop longtemps.

Il est important que la vie reprenne le dessus. Peut-être que cette relation n'est pas complètement terminée et qu'une belle et longue amitié sera possible après cette histoire.

## SÉPARATION

Parfois on se sépare et on se sent très triste. Si tu vis une séparation, tu peux regarder ce que tu peux faire pour te sentir mieux: en parler avec une personne de confiance, faire quelque chose qui te fait du bien, etc.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu te sens mal, tu peux en parler. Certaines associations LGBTIQ+ ont une permanence avec des adultes à qui tu peux parler ou des groupes jeunes pour échanger.



Professionnel·les  
de ciao.ch



Forum entre  
jeunes de ciao.ch

# 10. LE SEXE À DEUX LES PREMIÈRES FOIS



Les premières fois sont souvent importantes car elles peuvent signifier beaucoup pour nous mais pas toujours. Ce qui est important, c'est que tu te sentes prête et que tu en aies envie. Dans ce chapitre, tu trouveras des conseils pour savoir comment faire.

# LE CONSENTEMENT, C'EST LA BASE

Consentir, ça veut dire être d'accord à **chaque moment**. Pour être d'accord, il faut:

- Pouvoir dire oui en étant en sécurité. Si on se sent menacé-e, c'est non
- Pouvoir dire non sans que cela ait des conséquences négatives
- Être capable de dire oui: on ne peut pas consentir si, par exemple, on dort ou si on a trop bu ou trop fumé
- Bien comprendre de quoi on parle. On peut être d'accord pour embrasser mais ça ne veut pas dire qu'on est d'accord pour caresser. Il faut redemander le consentement pour de nouvelles choses
- Il n'est parfois pas si simple de savoir ce qu'on veut. Parfois on veut essayer des choses et on réalise qu'elles ne nous plaisent pas. C'est tout à fait ok. Consentir, c'est pouvoir changer d'avis et arrêter de faire quelque chose si on n'en a plus envie.

Le consentement va dans les deux sens. Ta partenaire doit avoir ton consentement et tu dois avoir le sien.

## Seul un OUI est un OUI

Une personne qui dit, par exemple, «je ne sais pas» ou «je ne suis pas sûre» ne dit pas OUI.

Tu peux aimer faire des choses (par exemple: caresser une vulve) mais ne pas avoir envie qu'on te les fasse. Pareil pour ta partenaire. C'est pour ça qu'il est important d'être d'accord.

## Comment savoir si elle est d'accord?

### Pose-lui des questions...

- Je peux t'embrasser?
- Est-ce que tu aimes?
- Ça va?
- Tu veux bien enlever ton pantalon?
- Tu en as encore envie?



## COMMENT EMBRASSER ?

Vous pouvez commencer par vous embrasser sur la bouche, voir si ça vous plaît et si vous avez envie d'aller plus loin.

Si elle est d'accord, tu peux doucement mettre ta langue dans sa bouche et caresser sa langue avec la tienne. Tu peux après faire tourner délicatement ta langue autour de la sienne ou sucer doucement sa langue. Le but n'est pas d'y aller à toute vitesse. Tu peux aussi pincer ses lèvres avec les tiennes, voire les mordiller doucement. Un baiser peut durer quelques secondes ou des minutes entières. Certaines personnes aiment la douceur, d'autres préfèrent les baisers plus appuyés. C'est comme vous voulez. Le plus important est que ce soit agréable pour vous deux. Embrasser, c'est comme tout, ça s'apprend. Ça dépend des partenaires.

## LES CARESSES

Vous pouvez commencer à vous caresser de différentes façons et voir ce qui vous plaît : effleurer avec les paumes des mains, appuyer avec le bout des doigts, faire des cercles dans le dos, tracer des lignes sur les bras, etc. Certaines personnes aiment qu'on leur caresse le dos des mains, les épaules, les oreilles, etc. Tu peux demander à ta partenaire où elle aimerait être caressée et lui montrer ce que tu aimes toi.

## LE SEXE

Peut-être que tu penses beaucoup au sexe et que tu en parles avec tes ami·es. Ou pas. Il se peut que certain·es d'entre vous aient déjà eu des expériences avec un·e ou des partenaires et en parlent. Beaucoup de personnes se vantent de choses qu'elles n'ont pas faites. Certaines commencent à avoir des expériences sexuelles seulement pour pouvoir dire à leurs ami·es qu'elles l'ont fait ou parce qu'elles ont peur qu'on dise qu'elles sont coincées. À toi de voir ce que tu veux vraiment. Il vaut mieux prendre du temps que de regretter après ou d'être dégoûté·e. Des ami·es qui te dévalorisent parce que tu n'as pas d'expérience ne sont peut-être pas des ami·es. C'est à toi et à toi seule de décider si tu veux avoir du sexe et avec qui.

## PAS BESOIN D'ÊTRE NUE POUR AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES

Le sexe les premières fois, ça peut être intimidant. Peut-être que tu n'es pas à l'aise à l'idée de te déshabiller. C'est tout à fait compréhensible. Ça dépend parfois aussi de la famille ou de la culture dans laquelle tu as grandi. Il se peut que ta partenaire soit peut-être très gênée aussi.

Vous n'êtes pas obligées d'être nues pour avoir des relations sexuelles. Vous pouvez très bien vous caresser en passant la main sous les vêtements. Il est possible d'avoir un orgasme en restant habillé-e.

### INFO

**À quel âge peut-on avoir des relations sexuelles?**

**En Suisse, la majorité sexuelle est à 16 ans.**

**Si tu as moins de 16 ans:** tu peux avoir des relations sexuelles mais ta partenaire ne peut pas avoir plus ou moins de 3 ans que toi. Par exemple, si tu as 15 ans, ta partenaire ne doit pas avoir moins de 12 ans ou plus de 18 ans.

**Si tu as entre 16 et 18 ans:** tu peux avoir des relations sexuelles mais ta partenaire ne doit pas avoir un statut d'autorité sur toi (coach de sport, surveillante, prof, etc.)



Ta sexualité, tes droits  
(page 4)

## COMMENT FAIRE L'AMOUR ?

On peut avoir des relations sexuelles de plein de façons différentes. Tu peux commencer par des baisers (avec ou sans la langue) et des caresses de différentes parties du corps. Ce n'est pas parce que l'autre a un corps semblable au tien qu'elle aime les mêmes choses que toi. N'hésite pas à lui faire des compliments sur des parties de son corps que tu aimes si tu en as envie.



Le sexe, ce n'est pas que la pénétration. Ça peut être plein d'autres choses : caresser, toucher, embrasser, lécher, sucer, mordiller, masser, etc. Ces pratiques ne sont pas que des préliminaires et peuvent mener à l'orgasme (cf. page 22).

**« LA PREMIÈRE FOIS  
QUE J'AI ÉTÉ DANS UN LIT AVEC UNE  
FILLE, JE N'AVAIS AUCUNE IDÉE DE COM-  
MENT FAIRE L'AMOUR. ON A FINALEMENT  
PASSÉ UN TRÈS BON MOMENT MAIS JE  
PENSE QU'ON DEVRAIT NOUS EXPLIQUER  
COMMENT FAIRE ENTRE FILLES. »**

Être une bonne partenaire, c'est faire attention à soi et à l'autre, respecter son rythme, être attentive à ce qui lui plait, s'adapter si besoin. C'est aussi oser guider l'autre pour lui montrer ce qui nous donne du plaisir.

Les premières fois peuvent être très bien, ou pas. La sexualité, ça s'apprend et ça peut dépendre de la connaissance qu'on a de son propre corps, de la personne, du moment, etc.

## **COMBIEN DE TEMPS DURE LE SEXE ?**

Il n'y a pas de règle. Ça peut durer cinq minutes ou plusieurs heures. Ça commence et ça finit quand toi et ta partenaire le voulez.

## LE SEXE AVEC LES DOIGTS

Le sexe avec les doigts consiste par exemple à caresser la vulve et le clitoris avec les doigts. Tu peux laisser glisser tes doigts le long de la vulve et appuyer doucement sur le clitoris. Tu peux changer de rythme et de pression et voir ce qui lui plaît.

### Conseil :

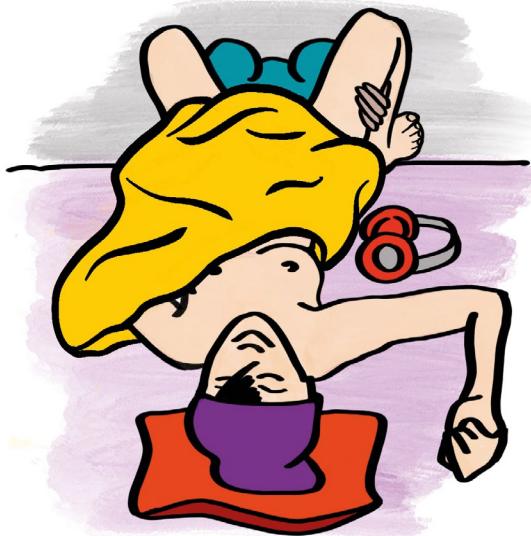
Si la vulve est sèche, tu peux utiliser ta salive ou du lubrifiant (en vente en supermarché ou en pharmacie) pour rendre les caresses plus agréables.

Si elle en a envie, tu peux aussi pénétrer doucement ta partenaire avec un ou des doigts (cf. page 57).

N'oublie pas de te laver les mains avant et après.

## C'EST QUOI UN CUNNILINGUS ?

Le cunnilingus est le fait de poser sa bouche sur une vulve et de l'embrasser. Sur la vulve se trouve le gland du clitoris (cf. page 13) qui peut donner beaucoup de plaisir.



Jouissance club

### Conseil :

Ne change pas trop souvent de technique et regarde ce qui lui plaît.

Tes doigts peuvent aussi t'aider et écarter doucement ses lèvres pendant que ta langue lèche sa vulve.

## COMMENT FAIRE UN CUNNILINGUS?

Avec la bouche, tu peux lécher et embrasser la vulve et le clitoris de ta partenaire. Tu peux aussi le pincer doucement avec tes lèvres. Tu peux essayer de tirer et d'aspérer doucement le clitoris avec tes lèvres et ta bouche. Si cela plait à ta partenaire, tu peux le faire de façon répétée et plus ou moins rapide. Tu peux aussi faire tourner ta langue autour du clitoris et appuyer avec la pointe de la langue sur le capuchon. Le clitoris est très sensible alors fais attention à ne pas appuyer trop fort sauf si elle te dit que ça lui plait.

## VULVE CONTRE VULVE

Vous pouvez aussi frotter vos vulves l'une contre l'autre et voir si cela vous plait. Pour ce faire, tu peux soit t'allonger sur elle entre ses jambes (ou l'inverse, c'est elle qui s'allonge sur toi), soit vous vous asseyez toutes les deux face à face (position qui s'appelle les ciseaux).

## LA PÉNÉTRATION

Certaines personnes aiment la pénétration vaginale ou anale, avec un ou plusieurs doigts, un objet ou un sextoxy. Il est important de se sentir prêtes pour ne pas avoir mal, ni se blesser. On peut respirer profondément pour se détendre. Pour savoir si le vagin ou l'anus est prêt, on peut glisser doucement une partie du doigt à l'intérieur et voir si la sensation est agréable ou pas.

### Conseil :

**Pénétrer :** Si le vagin ou l'anus est sec, ne pas hésiter à utiliser de la salive ou du lubrifiant (en vente en supermarché ou en pharmacie).

Le fait de mouiller ne signifie pas avoir du désir sexuel. Tu peux mouiller beaucoup et ne pas avoir envie de faire l'amour et ne pas mouiller et en avoir très envie. C'est pareil pour ta partenaire. C'est pourquoi c'est à vous de dire si vous avez envie de pratiquer la pénétration ou pas (cf. page 52).

# POSITIONS

Plein de positions sont possibles.  
À vous de tester et de voir ce qui vous plaît.



Kama Sutra queer  
de Lou Dvina et Leontin



## LES BRUITS PENDANT LES RELATIONS SEXUELLES

Tu peux aimer faire du bruit, par exemple gémir ou crier quand tu as des sensations fortes ou beaucoup de plaisir. Tu peux préférer ne pas faire de bruit. C'est une question de goût. Parfois c'est difficile de se détendre au début quand on ne connaît pas la personne et c'est pourquoi on peut préférer ne pas faire de bruit.

Le fait de caresser, de pénétrer ou de lécher peut aussi être bruyant.

Parfois un peu d'air entre dans le vagin pendant la pénétration. Quand cet air ressort, ça peut faire des bruits lorsque l'air est expulsé. C'est tout à fait naturel, sans odeur et ce ne sont pas des gaz.

### Conseil :

Si ces bruits te gênent, tu peux mettre de la musique pour moins les entendre.



## LES ODEURS

Les parties intimes du corps ont différentes odeurs.

### Conseil :

Si ces odeurs te gênent, tu peux laver tes parties intimes (vulve et anus) ou utiliser des lingettes prévues exprès avant d'avoir des relations sexuelles. Tu trouveras ce type de lingettes au supermarché.

« J'Y SUIS ALLÉE  
LA PREMIÈRE FOIS PARCE QUE  
J'AVAIS TRÈS MAL PENDANT  
LES RÈGLES. LE GYNÉCOLOGUE A ÉTÉ  
TRÈS GENTIL ET JE N'AI PAS EU À  
ME DÉSHABILLER. J'ÉTAIS TRÈS  
SOULAGÉE. »

# 11. RENDEZ-VOUS CHEZ LA OU LE GYNÉCO



## LA PREMIÈRE FOIS

Il est conseillé d'être suivie par un-e gynécologue au plus tard à 21 ans pour le premier dépistage du cancer du col de l'utérus. Ce suivi est important même si tu n'as pas besoin de contraception et quel que soit le sexe de tes partenaires. Cependant, tu peux aussi y aller avant pour poser n'importe quelle question concernant ta santé sexuelle.

Selon la raison de la consultation, il ne sera pas forcément nécessaire que tu te déshabilles et que tu montres des parties intimes de ton corps.

Si tu as des relations sexuelles avec des personnes qui ont un pénis, aller chez la ou le gynécologue te permettra de parler des moyens de contraception pour éviter d'être enceinte.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Tu peux trouver une ou un gynécologue LGBTIQ-friendly dans un centre de santé sexuelle. Tu peux aussi demander des conseils à tes ami-es ou à une association LGBTIQ+.



Centres de conseil  
Santé Sexuelle Suisse

## À QUOI SERT LE SUIVI GYNÉCOLOGIQUE?

Il permet de vérifier que ta poitrine et tes organes génitaux sont en bonne santé (absence d'infections et de cancer du sein ou du col de l'utérus). Si tu es inquiète au sujet de ces cancers, sache qu'ils sont très rares chez les jeunes.

## TES DROITS

**En tant que patiente, tu as des droits. Tu peux :**

- choisir la ou le gynéco chez qui tu veux aller
- poser des questions
- dire si l'examen te fait peur
- refuser l'examen
- demander d'arrêter ou de reporter l'examen à un autre jour
- dire si l'examen est désagréable ou te fait mal
- partir avant la fin de la consultation si tu te sens mal à l'aise
- changer de gynécologue si tu te sens mal à l'aise



Sur toutes les lèvres  
(site et pages 8-16 du PDF)



## PRENDRE RENDEZ-VOUS SANS ATTENDRE

Il faut aller voir la ou le gynécologue sans attendre si tes organes génitaux :

- te grattent
- te piquent
- ont des taches rouges ou des boutons
- ont des pertes qui ne sont pas comme d'habitude (odeur, quantité, texture)
- sont douloureux pendant les règles

Ou si tes seins :

- te font mal
- sécrètent du liquide
- ont des taches rouges
- te donnent des sensations différentes



## AUTRES RAISONS

Tu peux aussi y aller quand tu le souhaites si tu as des questions concernant :

- tes règles
- tes organes génitaux
- tes seins
- les infections sexuellement transmissibles
- la contraception
- la grossesse
- les cancers
- les violences sexuelles
- toute question de santé sexuelle

# CONTRACEPTION

La contraception permet d'avoir des relations sexuelles avec des garçons ou des personnes ayant un pénis et de ne pas être enceinte.



Hey You  
(page 38)

Clique ici pour voir les moyens de contraception qui existent :

À partir du moment où tu as des règles, tu peux être enceinte si tu as eu une relation sexuelle pendant laquelle un pénis est entré dans ton vagin, même si ce n'était que pendant une seconde et qu'il n'y a pas eu d'éjaculation. Cela peut même arriver, dans de très rares cas, lorsqu'un pénis et une vulve se caressent. Si cela t'est arrivé et que tu n'avais pas de contraception (par exemple préservatif), tu peux prendre la contraception d'urgence.

Elle est moins chère, voire gratuite, dans les centres de santé sexuelle.

La contraception ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (cf. chapitre 12).

Certaines méthodes de contraception peuvent aussi permettre d'avoir des règles plus régulières et moins douloureuses, voire pas de règles du tout.



Centres de santé  
sexuelle



Hey You  
(page 43\*)

## INFO

### Secret médical

Les informations que tu partages avec la ou le gynécologue sont confidentielles, c'est-à-dire que la ou le gynécologue n'a pas le droit de les partager avec tes parents ou d'autres personnes sans ton consentement, sauf s'il existe un danger grave et immédiat pour ta santé.

\* Dans ce guide Hey you, tu trouveras aussi des informations sur la grossesse non voulue et l'accouchement confidentiel.

# COMMENT ÇA SE PASSE ?

Une consultation se passe généralement de la manière suivante :

## 1ère partie: Entretien

La consultation commence par des questions sur toi, ta santé en général et celle des membres de ta famille proche. Puis viennent également des questions sur ta santé sexuelle.

### Exemples de questions :

- Es-tu en bonne santé ou as-tu des problèmes de santé ?
- Est-ce que tu fumes ?
- Prends-tu des médicaments ?  
Si oui, lesquels et depuis quand ?
- Est-ce qu'il y a des personnes dans ta famille qui ont de gros problèmes de santé ?
- As-tu tes règles ? Si oui, depuis quel âge ?
- Quand as-tu eu tes règles la dernière fois ?
- Comment sont tes règles : nombre de jours, fréquence, douleur, quantité de sang ? Si tes règles te font mal, prends-tu des médicaments ? Lesquels ?
- Quelles protections hygiéniques utilises-tu ?
- As-tu déjà eu des relations sexuelles ?  
Avec des filles et/ou des garçons (tu peux aussi préciser si ta partenaire est une personne trans ou non binaire) ?
- As-tu une ou un partenaire ou plusieurs partenaires sexuel·les ?
- Si tu as des relations sexuelles, quels moyens de protection utilises-tu contre les infections sexuellement transmissibles ?
- Connais-tu les moyens de contraception ?
- As-tu une contraception ? En as-tu besoin ?

### Conseil :

Si tu es stressée par la consultation, tu peux préparer les réponses en avance sur un papier. Tu peux aussi te faire accompagner par une personne de confiance.

Ces questions peuvent te paraître gênantes. Pour la ou le gynécologue, il s'agit de son métier, elle ou il pose ces questions à beaucoup de personnes et ne sera pas choqué-e par tes réponses.

## FAIRE SON COMING OUT AUPRÈS DE LA OU DU GYNÉCOLOGUE

Si la ou le gynécologue ne te pose pas la question de savoir si tu as des relations sexuelles avec une fille ou un garçon ou une personne non binaire, il se peut qu'elle ou il imagine que tu es avec un garçon. Il est important que tu puisses dire quels sont les organes génitaux de tes partenaires pour que la ou le gynécologue puisse te donner des conseils adaptés pour ta santé sexuelle.

Si tu es gênée ou que tu as peur de lui dire que tu es avec une fille, tu peux lui montrer un flyer LGBTIQ+ (ou ce guide ado).

### EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Certains centres sont formés ou certaines consultations sont prévues pour recevoir les filles qui aiment les filles ou les femmes qui aiment les femmes:



Centres de conseil  
Santé Sexuelle  
Suisse



Consultation  
L-Check de PROFA  
près de Lausanne



Consultation  
Lestime  
à Genève

La consultation peut soit s'arrêter là, soit continuer avec un examen.

### 2<sup>ème</sup> partie: Examen des seins et des organes génitaux

La ou le gynécologue va très probablement t'expliquer en quoi consiste cet examen. Si elle ou il ne le fait pas, tu peux lui demander de le faire. Tu peux lui poser toutes les questions que tu veux.

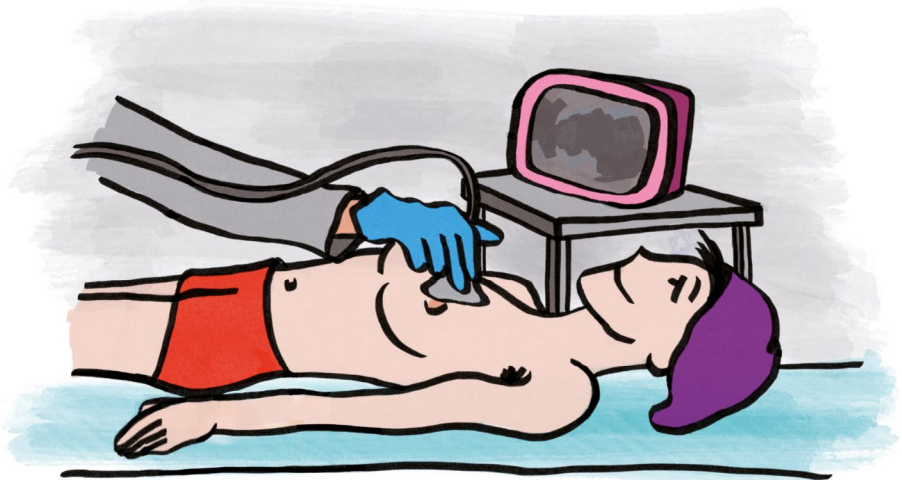
Si tu ne souhaites pas qu'elle ou il fasse l'examen, tu as le droit de refuser. Chez beaucoup de gynécologues, il y a un endroit où tu peux te déshabiller et poser tes vêtements.

Pour éviter que tu sois toute nue, tu peux :

- d'abord enlever tes vêtements du haut
- laisser la ou le gynécologue examiner tes seins
- remettre tes vêtements du haut
- enlever tes vêtements du bas
- laisser la ou le gynécologue faire l'examen des parties génitales

## EXAMEN DES SEINS

Pendant cet examen, la ou le gynécologue va palper tes seins et tes aisselles pour voir s'il n'y a rien de spécial. Elle ou il peut aussi faire une échographie. Une échographie permet de voir sur un écran les organes de ton corps. L'appareil nécessaire pour faire l'échographie ressemble à un pommeau de douche en plastique et il est relié à l'écran. La ou le gynécologue étale un peu de gel pour que le «pommeau de douche» glisse mieux sur ta peau.



## EXAMEN DES PARTIES GÉNITALES

Pendant cet examen, la ou le gynécologue va palper ton bas-ventre pour voir s'il y a quelque chose de spécial. Elle ou il va aussi examiner ta vulve et ton vagin. Il se peut que la ou le gynécologue te propose une échographie, par exemple pour voir comment vont tes ovaires ou ton utérus.

## FROTTIS DE DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

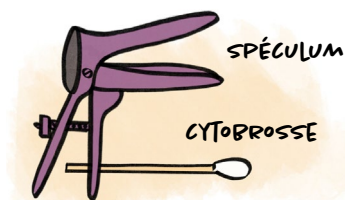
La ou le gynécologue peut faire un frottis du col de l'utérus si elle ou il pense que c'est nécessaire ou si tu as plus de 21 ans.

Pour le faire, elle ou il va insérer délicatement dans ton vagin un instrument, le speculum, qui va permettre d'écarter en douceur les parois de ton vagin. Cela peut être désagréable mais ça ne doit pas faire mal. Si tu as mal, il est important que tu le dises. La ou le gynécologue regardera avec toi si c'est possible d'éviter la douleur, par exemple en utilisant un speculum plus petit. Elle ou il peut aussi te proposer de faire ce frottis une autre fois.

Ensuite, elle ou il va glisser à l'intérieur de ton vagin une sorte de petite brosse (cytobrosse) qu'elle ou il va passer doucement sur ton col de l'utérus pour prélever des cellules. Ces cellules seront ensuite examinées au microscope dans un laboratoire pour vérifier qu'il n'y a pas de cellules anormales qui pourraient être responsables d'un cancer du col de l'utérus dans les années futures.

Tu recevras le résultat de cette analyse quelques jours après l'examen. Tu peux demander à le recevoir par mail ou par téléphone.

Ce frottis est proposé tous les trois ans. S'il y a des cellules anormales, la ou le gynécologue va décider s'il est préférable de les surveiller régulièrement pour voir si elles disparaissent d'elles-mêmes ou s'il faut les enlever.



## LE REGARD DE LA OU DU GYNÉCOLOGUE EST UN REGARD PROFESSIONNEL

La ou le gynécologue a l'habitude de voir les parties intimes du corps tous les jours. Elle ou il en voit un grand nombre dans sa vie et ne les juge pas. Elle ou il examine les patient-es pour des raisons de santé, ce n'est pas le même regard que celui des autres.

## FIN DE LA CONSULTATION

À la fin de la consultation, la ou le gynécologue te dit si elle ou il a remarqué quelque chose de spécial pendant l'examen. Si besoin, la ou le gynécologue te donne une ordonnance (contraception, médicaments ou autres) et t'explique quand tu dois revenir la ou le voir.

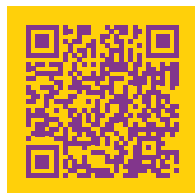
### INFO

#### Prix de la consultation

Les consultations gynécologiques sont prises en charge par l'assurance maladie (si la franchise est dépassée).

Si les deux premiers examens ne montrent rien de spécial, l'assurance maladie de base rembourse le frottis du col de l'utérus tous les trois ans.

Si tu as peu ou que tu n'as pas d'argent, tu peux consulter un-e gynécologue d'un centre de santé sexuelle et bénéficier d'un tarif réduit, voire d'une consultation gratuite.

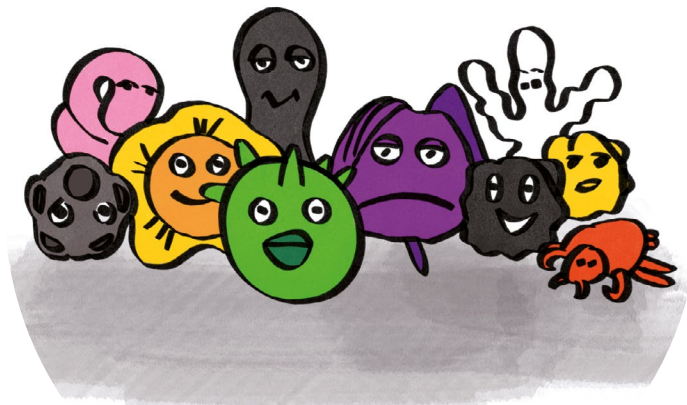


Centres de conseil  
Santé Sexuelle  
Suisse

« JE NE SAVAIS PAS  
QU'ON POUVAIT TRANSMETTRE DES  
INFECTIONS ENTRE FILLES. JE PENSAIS  
QU'ON NE RISQUAIT RIEN. »



# 12. INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES ET SAFER SEX



## LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont, dans la plupart des cas, des bactéries ou des virus qui peuvent se transmettre quand tu as des relations sexuelles : caresse d'une vulve à une autre, cunnilingus, échange de sextoys, etc.

Certaines IST se transmettent facilement entre filles\*. La plupart d'entre elles se soignent facilement avec des médicaments à condition de consulter une ou un gynécologue.

Tu ne peux pas contracter d'IST en te masturbant.

\* C'est le cas du papillomavirus, de la chlamydia ou de l'herpès. La mycose (champignons) n'est pas une IST mais se transmet facilement entre filles.

# RÉDUIRE LES RISQUES

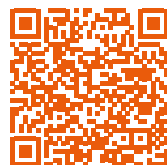
## LA VACCINATION

Tu peux te faire vacciner contre ces IST : les hépatites A et B et le papillomavirus humain. Les vaccins contre les hépatites A et B t'évitent d'attraper ces IST.

Le vaccin contre le papillomavirus humain est gratuit jusqu'à 26 ans. Il te protège contre une partie des papillomavirus humains les plus dangereux mais pas contre tous les papillomavirus. Certains papillomavirus peuvent causer le cancer du col de l'utérus. C'est pourquoi il est important de faire le frottis de dépistage du cancer du col de l'utérus avec ta ou ton gynécologue même si tu es vaccinée (cf. chapitre 11).

## LES TESTS

Le meilleur moyen de savoir si tu as une IST et de ne pas la transmettre est de faire des tests (dépistages). Tu peux faire des tests chez la ou le gynécologue ou dans un centre de santé sexuelle.



Guide du safer sex  
entre femmes/personnes  
ayant une vulve

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu as une IST, il est important que tu le dises à ta ou tes partenaires pour qu'elles·ils·iels puissent consulter aussi.

### INFO

Tu peux consulter un·e gynécologue d'un centre de santé sexuelle et bénéficier d'un tarif réduit, voire de tests gratuits.



Centres de conseil  
Santé Sexuelle Suisse

# 13. VIOLENCES



## LES DIFFÉRENTS TYPES DE VIOLENCES

Les personnes LGBTIQ sont plus souvent la cible de violences et de discriminations que les personnes hétérosexuelles. Il existe différentes formes de violences :

- Les violences **verbales** : se moquer, insulter, rabaisser, etc.
- Les violences **psychologiques** : intimider, menacer, faire peur, exclure, faire du chantage, etc.
- Les violences **physiques** : donner des coups, pincer, pousser volontairement, etc.
- Les violences **sexuelles** (cf. pages 77 à 79)

Ces violences peuvent avoir lieu partout : à l'école, à la maison, au club de sport, etc.

On peut être cible, auteur·e ou témoin de violences.

On peut aussi être violent·e vis-à-vis de soi-même ou se blesser volontairement : par exemple s'insulter, se taper, se couper, se faire saigner.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu es dans une de ces situations, il est très important que tu ne restes pas seule et que tu puisses chercher de l'aide auprès d'un·e professionnel·le.



Professionnel·les  
du 147  
(whatsapp, appel, mail)

## LES DISCRIMINATIONS

Discriminer, c'est traiter une personne (ou un groupe de personnes) moins bien que les autres, par exemple parce qu'elle :

- n'a pas la peau blanche
- est grosse / maigre
- n'est pas considérée comme belle\*
- est considérée comme bizarre
- est pauvre
- ne parle pas bien français
- est âgée
- est LGBTIQ+ \*\*
- est en situation de handicap
- pense et agit différemment ou est neuroatypique \*\*\*
- etc.



Professionnel·les  
de ciao.ch

---

\* La beauté, ce n'est pas que les apparences. Ça peut aussi être plein d'autres choses comme avoir une chouette personnalité, être drôle, original·e, avoir des talents, des projets, des rêves.

\*\* Les violences envers les personnes LGBTIQ+ s'appellent la lesbophobie, l'homophobie, la biphobie, la transphobie, l'intersexophobie, la queerphobie. La phobie envers les personnes non binaires s'appelle l'enbyphobie.

\*\*\* Neuroatypie : Fait d'avoir un cerveau qui fonctionne différemment de celui de la majorité des personnes. C'est le cas par exemple des personnes autistes ou ayant un trouble de l'attention. Cela peut avoir une influence sur la gestion des émotions et sur la façon d'être avec les autres.

Ce qui pose problème, ce ne sont pas ces caractéristiques citées en exemple mais les discriminations envers les personnes.

Les discriminations sont injustes et font du mal aux personnes attaquées. Chacun·e a droit au respect.

Il est aussi important d'avoir conscience des privilèges que tu as et que les autres n'ont pas.

Si c'est possible, tu peux, par exemple, te servir de ta popularité pour éviter que des personnes soient discriminées.

Si tu fais partie des personnes qui discriminent, il n'est jamais trop tard pour s'améliorer. Tu peux aussi prendre conscience de ce que tu as fait, changer ton comportement et voir si tu peux réparer la situation, par exemple en présentant des excuses.



[Check tes privilèges](#)

## LES FORMES DE HARCÈLEMENT

Le harcèlement-intimidation entre élèves, c'est quand plusieurs personnes s'en prennent à quelqu'un·e de façon répétée (par exemple pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines ou plus longtemps).

Le harcèlement sexuel, c'est faire des choses à caractère sexuel de façon répétée ou non alors que l'autre personne n'est pas d'accord : faire des remarques sur ses seins, l'espionner dans les toilettes, lui montrer ses parties intimes, etc. Souvent les personnes qui harcèlent sexuellement cherchent à avoir un rapprochement sexuel alors qu'il n'y a pas de consentement.

Les différentes formes de harcèlement font beaucoup de mal aux personnes touchées.

Que ce soit pour toi ou pour quelqu'un·e d'autre, il est important d'agir le plus tôt possible pour ne pas souffrir davantage et ne pas risquer d'être exposée à d'autres types de violences.

## LE CYBERHARCÈLEMENT

Le cyberharcèlement est le harcèlement sur les réseaux sociaux. C'est, par exemple, envoyer de façon répétée des photos ou des messages à une personne sans son accord.

« JE ME FAISAIS TRAITER DE  
« SALE LESBIENNE » TOUTS LES JOURS  
À L'ÉCOLE. J'Y ALLAIS LA PEUR AU VENTRE.  
PUIS DES FILLES DE MA CLASSE M'ONT  
DÉFENDUE ET LES INSULTES SE SONT  
ARRÊTÉES. »

## QUE FAIRE DANS CES SITUATIONS ?

### EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tu es la personne ciblée, sache que ce n'est pas de ta faute. Ne reste pas seule et cherche de l'aide.

Si tu es témoin, regarde ce que tu peux faire pour aider la personne ciblée : lui parler, parler à un·e adulte de confiance, etc.



Professionnel·les  
de [ciao.ch](https://www.ciao.ch)

### INFO

Il est possible de porter plainte lors de discriminations, harcèlement et de cyberharcèlement en raison de l'appartenance raciale, ethnique ou religieuse ou de l'orientation sexuelle.



Police vaudoise

# LES VIOLENCES SEXUELLES, LA PÉDOCRIMINALITÉ ET L'INCESTE



Ta sexualité, tes droits  
(page 14)

## LES VIOLENCES SEXUELLES

Les violences sexuelles peuvent être physiques et/ou psychologiques. Il s'agit d'actes sexuels commis sans le consentement de la personne : paroles déplacées à caractère sexuel, attouchements, agressions sexuelles, viol\*, mariage forcé, mutilations génitales (cf. page 14).

## LA PÉDOCRIMINALITÉ

La pédocriminalité est l'intérêt sexuel d'un adulte envers des enfants pré-pubères (généralement de moins de 12-13 ans). Elle se manifeste par des pensées, des fantasmes, des pulsions, voire des actes sexuels.

**Les actes sexuels pédocriminels sont punis par la loi.** Concrètement, cela veut dire qu'aucun·e adulte n'a le droit, vis-à-vis d'une personne de moins de 16 ans, de :

- lui montrer des vidéos pornographiques
- de toucher ses parties intimes (sauf s'il y a une raison, par exemple si un·e adulte la lave ou lui applique une pommade parce qu'elle ne peut pas le faire)
- de toucher ses propres parties intimes devant cette personne
- de la forcer à le ou la toucher

Le ou la pédocriminel·le peut être une personne que la personne connaît et qu'elle voit régulièrement.

Si la personne a plus de 16 ans, l'adulte doit avoir son consentement (cf. page 52) pour ces actes.

---

\* Toute pénétration du corps non consentie est un viol

## L'INCESTE

On parle d'inceste quand il y a des actes sexuels (les mêmes que ceux liés à la pédocriminalité) entre des personnes de la même famille. Il peut y avoir de l'inceste entre enfants et entre ados. Il peut aussi y avoir l'inceste entre adulte et enfant avec abus de pouvoir.

L'inceste est interdit par la loi.

## DIRE NON

Ton corps n'appartient qu'à toi. Tu as le droit de dire non et de désobéir à un·e adulte qui te demande quelque chose de sexuel. Tu as ce droit même si c'est un·e adulte de ta famille que tu connais bien et que tu aimes.

## GARDER LE SECRET?

Peut-être qu'un·e adulte t'a demandé de ne pas en parler et que tu as peur de trahir le secret. Il y a des bons et des mauvais secrets. Un secret qui te rend joyeuse est un bon secret. Exemple : ne rien dire pour faire une surprise à quelqu'un·e pour son anniversaire. Un secret qui te rend triste, qui te fait mal au ventre est un mauvais secret. Exemple : ne rien pouvoir dire quand un·e adulte touche tes parties intimes.

## RÉACTIONS DU CORPS

Quand une personne vit des actes sexuels non voulus, son corps peut réagir de manière différente. Elle peut éprouver du dégoût, de la douleur ou du plaisir (voire un orgasme), une déconnexion complète, etc. Cela dépend des personnes. Aucune de ces réactions du corps ne signifie que la personne est d'accord. C'est la personne qui force à des actes sexuels qui est la seule responsable de ces violences.

Si tu as vécu une agression sexuelle, quelle que soit la façon dont ça s'est passé, ce n'est jamais de ta faute.

### INFO

**Les violences sexuelles, la pédocriminalité et l'inceste sont punis par la loi.**



# QUE FAIRE EN CAS DE VIOLENCES SEXUELLES, DE PÉDOCRIMINALITÉ OU D'INCESTE?

## IL FAUT EN PARLER

Si tu es témoin ou victime, il est très important d'en parler à un·e adulte de confiance ou un·e professionnel·le.

Si tu viens de subir une agression sexuelle ou un viol, tu peux aller aux urgences d'un hôpital. Aller à l'hôpital permet d'en parler, de te donner des soins (dont soins psychologiques) et de constater les preuves. Elles seront utiles si tu souhaites porter plainte. Si tu vas à l'hôpital, ne te laves pas avant d'y aller pour ne pas effacer les preuves de ce qui t'est arrivé. Aller à l'hôpital dans cette situation peut être émotionnellement difficile alors n'hésite pas à te faire accompagner. Aller à la police permet de faire le nécessaire pour te protéger ou protéger d'autres éventuelles victimes et, si tu le souhaites, de porter plainte.

Si un·e ami·e te confie qu'elle·il·iel a vécu des violences sexuelles, de la pédocriminalité ou de l'inceste, il est important de l'écouter et de l'accompagner si elle·il·iel le souhaite. Si c'est trop lourd pour toi, il est important de pouvoir chercher de l'aide ailleurs.



Aide aux victimes



Click and stop



Professionnel·les  
du 147  
(whatsapp, appel, mail)



[www.skppsc.ch/fr](http://www.skppsc.ch/fr)



Violence que faire  
jeunes

## INFO

### La haine envers les personnes LGBTIQ+

Tu as peut-être entendu des choses très négatives contre les personnes LGBTIQ+. Si la personne a tenu en public des propos haineux, elle peut être punie par la loi.



Professionnel·les  
de ciao.ch

# 14. À BIENTÔT!

C'est la fin des aventures de Zoé, Sara et Paillette!

On espère que tu as aimé ce guide!

N'hésite pas à en parler autour de toi aux personnes qu'il peut intéresser.

On te souhaite le meilleur!



# 15. AIDE & RESSOURCES

## 1. POUR RENCONTRER D'AUTRES JEUNES OU POUR PARLER

- Certaines associations LGBTIQ+ ont une permanence avec des adultes à qui tu peux parler ou des groupes jeunes pour échanger: [www.romandie.lgbt.ch](http://www.romandie.lgbt.ch)
- Professionnel·les (whatsapp, appel, mail): [www.147.ch/fr/](http://www.147.ch/fr/)
- Questions anonymes à des professionnel·les et espace d'échange entre jeunes: [www.ciao.ch/forum/](http://www.ciao.ch/forum/)
- Si tu as des questions sur toi-même et/ou les thématiques LGBTIQ+, si tu veux signaler une situation problématique, tu peux joindre la Helpline (chat, mail, permanence téléphone, rendez-vous) pour en parler avec des personnes LGBTIQ+: [www.lgbtiq-helpline.ch/fr](http://www.lgbtiq-helpline.ch/fr)
- Chat entre jeunes: [www.147.ch/fr/](http://www.147.ch/fr/) [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)
- Centre de conseils en santé sexuelle: [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)
- Groupe pour la santé sexuelle des jeunes trans: Cosmose - Fondation Agnodice [www.agnodice.ch](http://www.agnodice.ch)
- Pour les personnes intersexes: [www.inter-action-suisse.ch](http://www.inter-action-suisse.ch)
- Si jamais tu as des idées noires ou des pensées suicidaires: [www.malatavie.ch](http://www.malatavie.ch)
- Si une personne que tu connais a des idées noires ou des pensées suicidaires: [www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)

## 2. SEXUALITÉS

### SITES

- Informations sur tous les sujets qui concernent les jeunes :  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)
- Informations médicalement vérifiées en santé sexuelle  
Sex and Facts: [sexandfacts.ch/fr/](http://sexandfacts.ch/fr/)
- Information sur les orientations sexuelles et identités de genre :  
[www.cestcommeca.net](http://www.cestcommeca.net)
- La masturbation – est-ce normal ?  
Santé Sexuelle Suisse: [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)

### GUIDES

- [Mon sexe et moi](#)
- [Hey You](#)
- Guide pour les ados trans :  
[Cosmose](#)

### COMPTES INSTAGRAM

- [@orgasme\\_et\\_moi](#)
- [@jouissance.club](#)
- [@mashasexplique](#)
- [@cosmose.suisse](#)

### LIVRES

- [Guide du zizi sexuel](#) de Zep et Hélène Bruller (éditions Glénat, 2021)
- [Petit illustré de l'intimité](#) de Mathilde Baudy et Tiphaine Dieumegard, (éditions Atelier de la Belle Étoile, 2021)
- [Sexpérience](#) d'Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat (éditions Robert Laffont, 2019)
- [No sex club](#) de Betty Piccioli (éditions Slalom, 2023)

## LES RÈGLES

- **Les règles quelle aventure** d'Élise Thiébaud et Mirion Malle (éditions la ville brûle, 2024)
- **Les Règles de l'amitié**, tomes 1 et 2, de Lily Williams (éditions Jungle, 2020)
- **Agenda Plan Méduse** pour les personnes menstruées

## POUR LES PLUS ÂGÉES

- **À nos désirs** d'Élodie Font (éditions La Déferlante, 2024)
- **Comment devenir lesbienne en 10 étapes** de Louise Morel, (éditions Hors d'atteinte, 2022)
- **Spoiler Alert, vous êtes lesbienne** de Marine Maiorano-Delmas (éditions Hachette pratique, 2023)
- **Brochure sur toutes les lèvres**: [www.vplusv.ch](http://www.vplusv.ch)
- **Guide pour l'entretien des sextoys**: [www.klamydias.ch](http://www.klamydias.ch)
- **Guide du safer sex pour les personnes trans**: [www.klamydias.ch](http://www.klamydias.ch)
- Pour les parents: [www.educationsexuelle-parents.ch/fr](http://www.educationsexuelle-parents.ch/fr)
- À partir de 16 ans, des conseils personnalisés en ligne pour se protéger contre les infections sexuellement transmissibles: [lovelife.ch/fr/safer-sex-check-survey](http://lovelife.ch/fr/safer-sex-check-survey). Il est recommandé de refaire ce check lors de chaque changement de partenaire
- Site d'information et d'aide pour les 18-25 ans: [www.ontecoute.ch](http://www.ontecoute.ch)

## IMPRESSUM

### Éditrice

Association pour la santé sexuelle des lesbiennes, bi, pan et queer Les Klamydia's

### Gestion de projet et rédaction

Camille Beziane, spécialiste en santé sexuelle et responsable de l'association Les Klamydia's

### Graphisme et illustrations

Charlotte Passera, graphiste de l'association Les Klamydia's  
[www.charlottedesign.swiss](http://www.charlottedesign.swiss)

### Soutien financier

Les associations Lestime, VOQUEER, Lilith, les communes de Renens et Cartigny ainsi que la Ville de Lausanne

## REMERCIEMENTS

### Relecture

- Dre Caroline Jaccot-Descombes, directrice adjointe de SANTE SEXUELLE SUISSE (SSCH)
- Céline Berset, responsable des publications et de la commission LGBTI+ de SSCH
- Estelle Robert, ancienne collaboratrice de SSCH
- Dre Caroline Gautier, médecin spécialisée en santé sexuelle, Fondation PROFA
- Lydie Rochat, cheffe du service d'éducation sexuelle de la Fondation PROFA
- Fabienne Reinhardt, adjointe pédagogique du service d'éducation sexuelle de la Fondation PROFA jusqu'à mars 2025
- Hélène Upjohn, Spécialiste en santé sexuelle. Département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse (DIP), Genève
- Laura Voyame, spécialiste en santé sexuelle, coordinatrice du programme de santé communautaire Case2santé-ESCAPE et ancienne responsable LE SHIP (programme d'éducation par les pairs en santé sexuelle)
- Sylvie Métraux, ancienne responsable groupes Jeunes de l'association VOQUEER
- Véronique, Zazou et Maud, bénévoles de l'association Les Klamydia's
- Corina Gogalniceanu, responsable du site ciao.ch et de la répondeance
- Adèle Zufferey, psychothérapeute et sexologue, directrice de la Fondation Agnodice
- Dre Michal Raz, sociologue et auteure du livre « Intersexes - Du pouvoir médical à l'autodétermination »
- Dr Damien Robyr, gynécologue
- Lea Dora Illmer

Mille mercis à toutes les personnes qui ont relu ce guide!

## Soutien financier :

Soutenu par  
**Renens**  
Une différence créative

**Lestime**  
expressions lesbiennes

**VOQUEER**

  
Ville de Lausanne  
Politique LGBTQ+ 

  
Cartigny

*Lilith*

## Source citations

Les citations figurant dans les différents chapitres sont issus d'échanges au sein des groupes Jeunes de VOQUEER et de Dialogai et de témoignages rapportés par les différentes personnes impliquées dans l'élaboration ainsi que la relecture de ce guide. Merci infiniment à elleux!

ISBN : 978-2-8399-4812-8

Disponible et commandable sur : [www.klamydias.ch](http://www.klamydias.ch)  
et sur le shop de SANTE SEXUELLE suisse : [shop.sante-sexuelle.ch/fr/home](http://shop.sante-sexuelle.ch/fr/home)

GUIDE POUR LES ADOs

# LES FILLES QUI AIMENT LES FILLES

Tu t'es déjà demandé comment:

AVOIR PLUS CONFIANCE EN TOI

FAIRE TON COMING OUT AUPRÈS DE TES PARENTS

DRAGUER

FAIRE L'AMOUR

Ou tu aimerais savoir s'il est nécessaire de consulter un·e gynéco quand on ne sort qu'avec des filles?

Si oui, ce livre est pour toi!

À travers les aventures de Zoé et Sara, il répond avec humour et sans tabou à toutes ces questions – et bien d'autres encore.

En bonus, les conseils du chat Paillette, pour être mieux dans ton corps et dans ta tête.

Si tu es un·e ado trans ou non binaire, tu trouveras dans ce livre plein d'infos qui peuvent aussi t'intéresser.

les  
**Klamydia's**

[www.klamydias.ch](http://www.klamydias.ch)

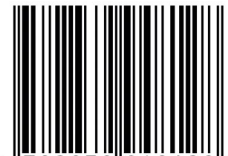
Prix 10 CH / 10 £

Impression: Octobre 2025

Tous droits réservés: association Les Klamydia's

16+

ISBN: 978-2-8399-4812-8



9 782839 948128 >