

the SEXPLORERS

Une Bande dessinée du
Réseau Jeunes de
SANTÉ SEXUELLE SUISSE



dessinée par:

Nati
Nutu

**SANTÉ
SEXUELLE
SUISSE**
Réseau Jeunes



Salut!

Tu tiens entre tes mains la bande dessinée du réseau jeunes de SANTÉ SEXUELLE SUISSE, qui raconte l'histoire de Gaya, Tristan, Bella, Quincy et Liv. Cette BD a été écrite par le réseau jeunes de SANTÉ SEXUELLE SUISSE. Il s'agit d'un groupe de jeunes qui s'engage pour des thématiques liées aux droits sexuels et à la santé sexuelle.

Avec cette BD, nous souhaitons aborder des thèmes qui nous ont questionné-e-x-s ou qui nous questionnent encore en tant que jeunes au cours de notre recherche identitaire. La BD traite de thèmes importants pour les jeunes à partir de 16 ans. Dans cette BD, nous parlons de consentement, d'émotions, de relations, de masturbation, de safer sex, d'orientation sexuelle et d'identité de genre. Nous sommes conscient-e-x-s qu'avec notre bande dessinée, nous n'avons pas pu couvrir tout l'éventail des thèmes liés à la sexualité. Cette bande dessinée raconte les histoires personnelles de cinq individus uniques, qui peuvent ou non te parler.

Les histoires de Gaya, Tristan, Bella, Quincy et Liv montrent comment différentes expériences ont contribué au développement de leur personnalité, de leur identité et de leur sexualité. Nous souhaitons ainsi montrer que la vie nous réserve de nombreuses nouvelles expériences et de nouveaux défis qui peuvent être surmontés à l'aide de personnes qui nous soutiennent au quotidien, mais également grâce à un accès à de bonnes informations en matière de santé et de droits sexuels. Il est possible que certains thèmes de cette BD te soient familiers, que des questions restent sans réponse ou que tu souhaites en savoir plus sur certains sujets.

Pour cela, nous avons inséré des QR codes à la fin de chaque chapitre et un glossaire. Ils renvoient à des pages où tu trouveras davantage d'informations. À la fin de chaque chapitre, tu trouveras également des questions en lien avec les thématiques abordées dans les chapitres. Ces questions peuvent te mener à réfléchir ou approfondir tes connaissances. Il est important de noter qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à ces questions. Elles peuvent toutefois t'aider à apprendre quelque chose sur toi-même. Il se peut aussi que certains thèmes de la BD ne t'intéressent pas. Tu peux à tout moment mettre la BD de côté ou sauter un chapitre.

Nous sommes des produits de notre société et nous avons grandi dans un monde sexiste, raciste, hostile aux personnes handicapées, aux personnes queer et à d'autres formes de discrimination. Notre façon de penser et d'agir n'est donc pas exempte de discrimination et cela peut se refléter dans nos histoires. Si des récits, des représentations ou des déclarations dans la BD te bouleversent ou te blessent, tu ne dois pas rester seul-e-x avec cela. Parle-en par exemple avec une personne de confiance ou adresse-toi à des offres de soutien anonymes et gratuites (*p. ex. 147.ch, ciao.ch*).

Tu as des droits sexuels. Ce sont des droits humains. La garantie des droits sexuels est une condition préalable à la santé sexuelle. Tous les êtres humains ont le droit de vivre une sexualité pleine de plaisir - sans contrainte, discrimination ni violence. Ne pas vouloir avoir de relations sexuelles est également un droit. Tu peux à ton tour protéger ces droits en les respectant chez les autres.



La création d'une nouvelle grammaire découle du besoin de représentation des personnes non-binaires et de celui d'adapter la langue française pour en faire une langue inclusive.

Il est important de noter que les règles que nous utilisons dans cette BD ne représentent pas des règles officielles de la langue française, mais plutôt un regroupement de règles et de néologismes proposés par les communautés non-binaires pour permettre un discours inclusif.

Ces règles, tout comme les langues de façon générale, sont amenées à se transformer à travers le temps. La grammaire inclusive ajoute le plus souvent des terminaisons en X. Nous parlons par exemple des ami-e-x-s pour inclure les personnes qui sont masculines, féminines et non-binaires.

Pour en savoir plus sur le langage inclusif, tu peux consulter ce guide :



Tu veux nous rejoindre ?

Si tu as entre 16 et 25 ans et que tu as envie de t'engager pour les droits sexuels et la santé sexuelle, tu peux rejoindre le Réseau jeunes de Santé Sexuelle Suisse dès que tu le souhaites, en nous écrivant à jeparticipe@sante-sexuelle.ch !

Concrètement, nous choisissons des projets qui nous parlent et nous les mettons en place. Nous avons monté et réalisé une campagne « *let's talk about sex* » pour défendre une sexualité holistique et une vidéo traitant de la question de la masturbation « *la masturbation est-ce normal?* » Tu peux retrouver ces projets sur notre site sante-sexuelle-jeunes!



Tu peux aussi nous retrouver sur instagram :
[@jugendnetzwerk_reseaujeunes](https://www.instagram.com/jugendnetzwerk_reseaujeunes)

PERSONNAGES PRINCIPAUX



Liv (iel)

Liv est non-binaire et queer. Iel est introverti-e-x mais très intéressé-e-x par le monde qui l'entoure. Iel vient d'une famille conservatrice et religieuse à Appenzell Rhodes-Intérieures et fait des études de vétérinaire.



Gaya (elle)

Curieuse et extravertie, Gaya vient d'un petit village de Suisse romande. Elle aime la nature et les animaux et est de nature joyeuse et sociable.



Bella (elle)

Bella est une femme hétérosexuelle, ouverte au monde et aux autres.



Tristan (il)

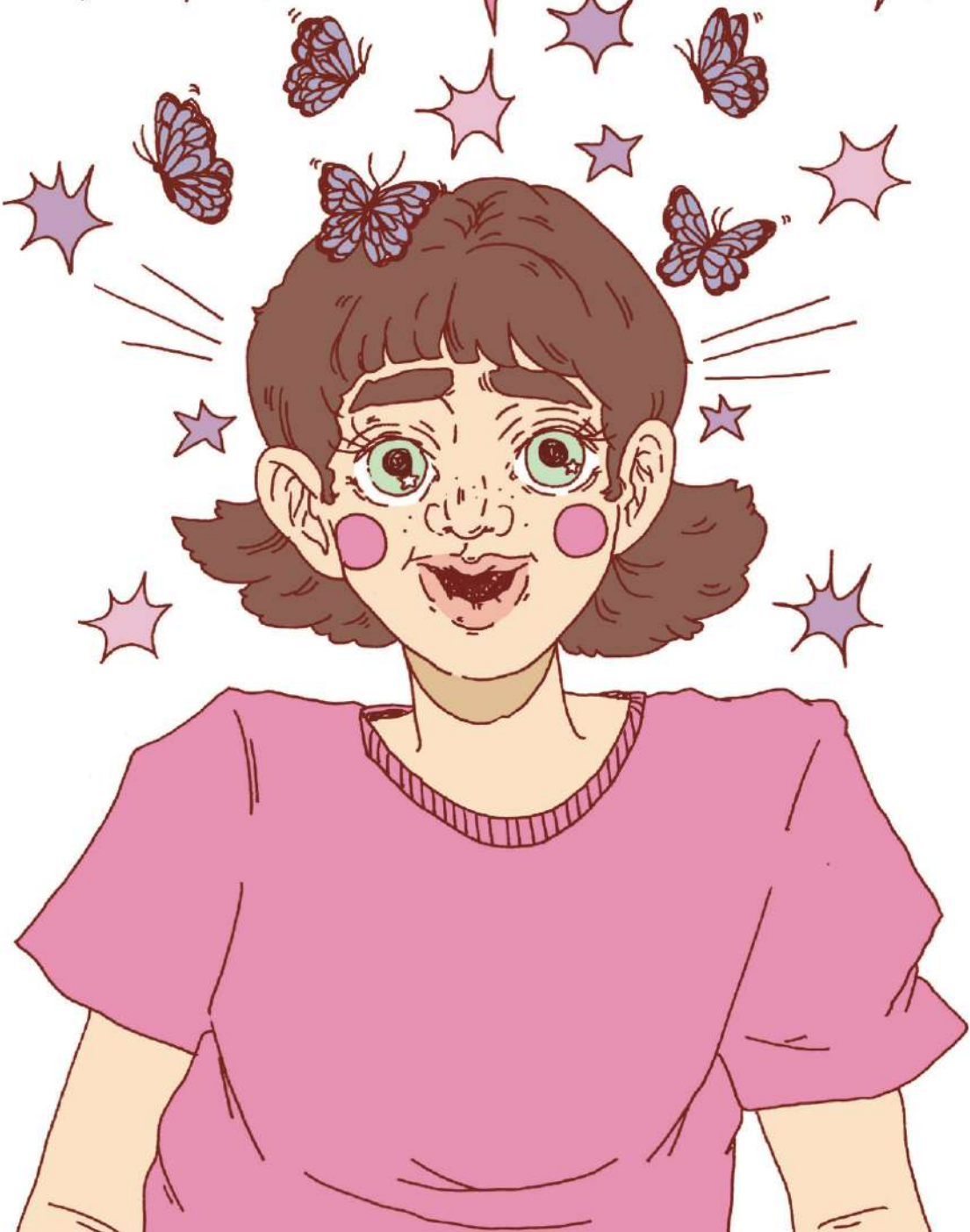
Tristan est un homme asexuel, populaire et plutôt extraverti. Il aime beaucoup sortir avec ses ami-e-x-s et sa famille.

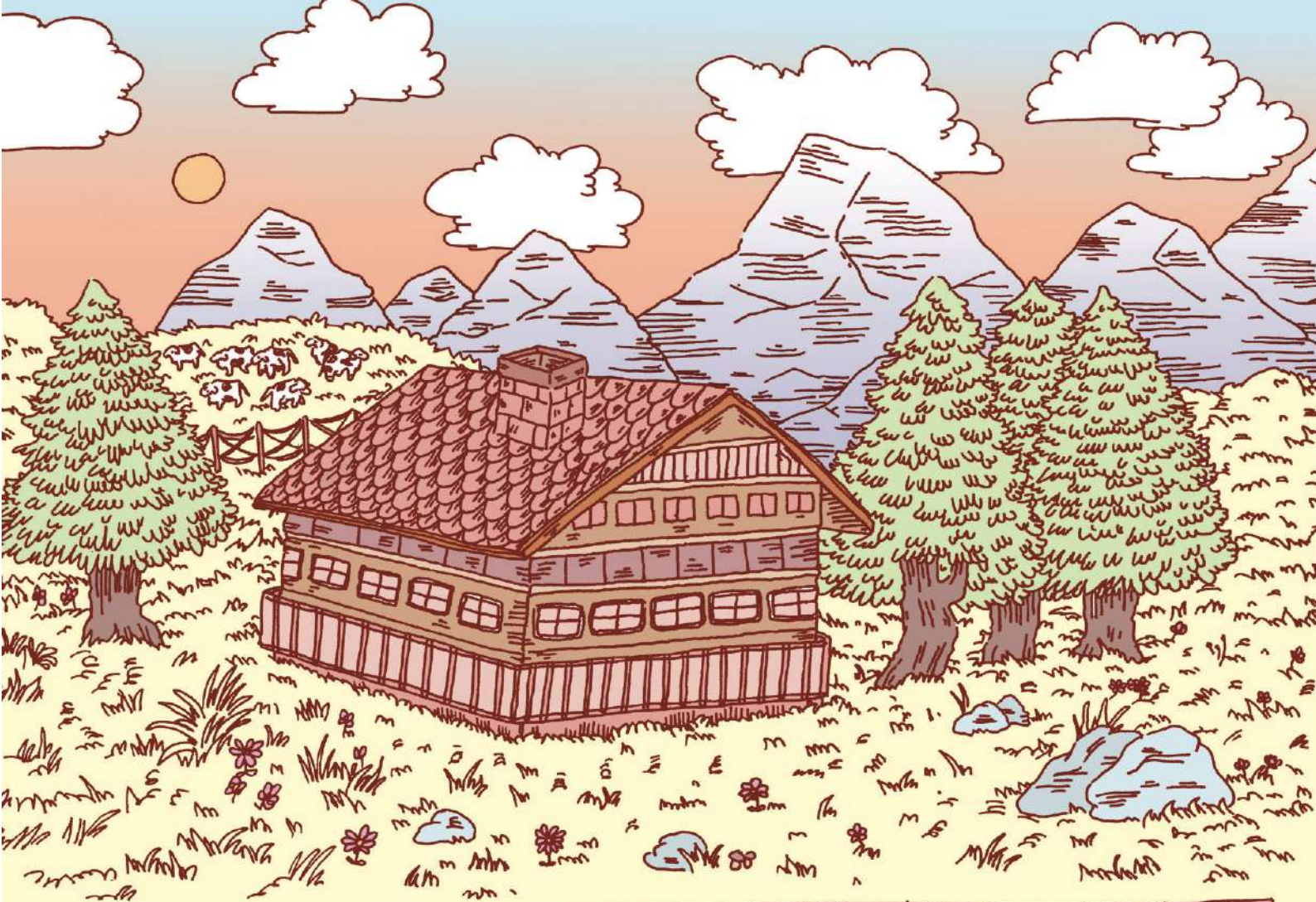


Quincy (il)

Quincy est Queer, assez timide et a peu confiance en lui.

GAYA









Quelques Heures
plus tard



C'était trop BON
les lasagnes à
midi!



Ça va Gaya?
Tu es bien pensive,
Qu'est-ce qui
t'arrive?



Bah euh...
Je sais pas
trop...

Ce matin, il
m'est ARRIVÉ un
truc, j'ai pas
trop compris



Est-ce que tu veux nous en parler?

Oui, mais je trouve pas les mots, c'était nouveau

Hum, ce matin, j'étais à moitié endormie et puis...

À force de bouger dans mon lit... Il y a eu une sorte de frottement contre les draps... J'ai ressenti de la chaleur puis d'un coup c'était fort et mes jambes ont tremblé!

Est-ce que ça vous est déjà arrivé à vous?

Ah! Je sais, j'en ai entendu parler pendant mes cours, ça devait être un

ORGASME



Les organes du plaisir que sont le clitoris, le pénis et leurs variantes* ont de nombreux points communs mais ils sont toujours uniques. Avec des piliers, des bulbes, un corps et un gland. Ce sont des organes qui peuvent être très sensibles!

Il y a plein de terminaisons nerveuses reliées à ton cerveau qui gèrent tout ce qui se passe. Du coup, je pense que ce matin tu as dû être excitée sexuellement. Ton clitoris se remplit de sang, ça le fait gonfler, c'est une érection!



Avec l'excitation, il devient encore plus sensible au plaisir. Lorsque l'excitation sexuelle continue à monter, il se peut qu'un orgasme puisse être déclenché: tu peux ressentir du plaisir intense ou des spasmes par exemple, et avoir la sensation de perdre la tête!

* Il existe une immense variété de formes différentes d'organes génitaux et c'est pour ça qu'on dit que les organes sexuels forment un spectre. Il se peut que la forme de tes organes sexuels externes ne ressemble pas à une vulve ou à un pénis. Ça signifie que tu es né-e-x avec une variation du développement sexuel et que tu es intersexé. Le savais-tu? Un clitoris qui grandit sous l'effet de la testostérone peut être appelé dicklit ou cocklit!



Mais en vrai, même si on m'a tout expliqué, je ne l'ai jamais fait. Du coup, je sais pas trop...

Oh, bah merci! Y a plein de trucs que je savais pas

Ouais grave! J'avoue que je savais même pas que ça existait le clitoris!

Moi, je me masturbe souvent, parfois trois fois par jour! Comme quand tu te brosses les dents

Haha

Ouais bah moi je m'occupe plus de mes dents haha

HahaHaha!!!



Et toi Bella?
Ça t'arrive?

Bah euh...
En VRAI OUI
parfois je vais
SUR internet
et je me touche

Ça m'ARRIVE aussi
d'aller SUR internet!
Toi t'aimes bien?

Oui et non...
Parfois je trouve
des trucs bizarres
...
J'ai pas toujours
envie de voir tout
ça je crois



Je te comprends! Et puis
les pénis sont énormes,
moi j'ai pas du tout ça

On dirait presque
qu'ils vont exploser!
HAHAHA



HAHA
HAHA
AHA

BOOM!

HAHAHA
AHAHA




LE LENDEMAIN

Ouf... Il était pas
facile à ranger
ce dortoir!
VÉRIFIER QU'IL NE
RESTE RIEN SOUS
LES LITS!



M-mais qu'est-ce-que
c'est que cette
chaussette toute rigide?!



Ce sont des questions qui sont facultatives. Si tu n'as pas envie d'y répondre ou que tu veux en passer certaines, c'est tout à fait OK!

ET TOI?

- Qu'est-ce qui te procure le plus de plaisir?
- Quelles sont tes différentes premières fois?
- Décris-nous la dernière fois que tu as fait quelque chose pour la première fois :

- Quelque chose que tu aimerais essayer mais que tu n'as jamais osé essayer?



La masturbation - est-ce normal ?



Uni de Genève: vidéos sur l'anatomie et la physiologie des organes génitaux:



Mon sexe et moi: l'anatomie génitale et sa grande diversité



TRISTAN





BOOM!

Haha Haha Haha

Haha Haha

Haha Haha Haha Haha Haha Haha

Pourquoi moi je ne m'intéresse pas à des trucs en lien avec la sexualité?

J'ai jamais envie de me masturber...

SOUPIR

Et ma copine... Elle aussi elle se sent comme ça?

Est-ce qu'elle pense que je suis coincé?

POUF

POUF

Peut-être que Fatma n'est pas heureuse avec moi...

On n'a encore jamais eu de relations sexuelles

Peut-être que ça l'intéresse même pas avec moi je suis si moche!!!



AH!

COUCOU TRISTAN!

Tristan? T'as quoi? T'as pas l'air bien... Ça va? Il s'est passé quelque chose?

N-non... tout va bien!



Tristan... Ça me ferait plaisir que tu t'ouvres à moi...

J'aimerais pouvoir faire en sorte que tu te sentes mieux!



M-mais tu n'es pas forcé de me dire quoi que ce soit! Je veux juste que tu saches que je suis là pour toi!



Fatma... T-tu te masturbes?

Hm? Oui, des fois pourquoi?



Évidemment que tu le fais... Je sais que c'est parce que je te satisfais pas!

Ah! C'est quoi le rapport? Pourquoi tu dis ça?



Tout le monde autour de moi parle de ça... Mes ami-e-x-s, même sur Instagram ça parle que de ça!

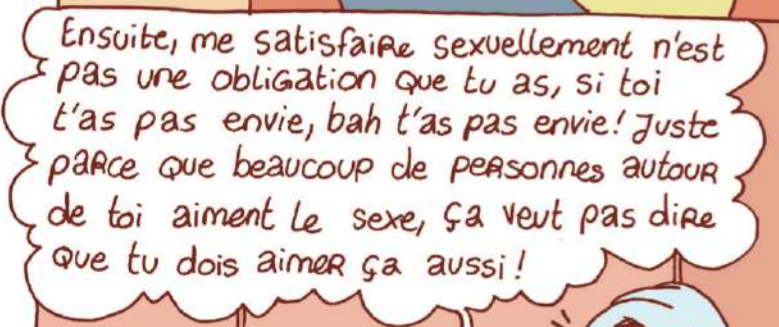
Et dans tout ça il y a moi... Ça ne m'intéresse juste pas... Je suis désolé, je t'aime et je sais que je ne te satisfais pas sexuellement c'est clair... Qui voudrait coucher avec moi de toute façon? Je suis trop moche!



Doucement, faut qu'on mette les choses dans l'ordre! Déjà, moi je me masturbe parce que j'aime bien la sensation que ça me procure

Tu pourrais réaliser tous mes fantasmes sexuels et je me masturberais toujours!

C'est une autre sensation pour moi que j'aime bien donc je le fais



Ensuite, me satisfaire sexuellement n'est pas une obligation que tu as, si toi t'as pas envie, bah t'as pas envie! Juste parce que beaucoup de personnes autour de toi aiment le sexe, ça veut pas dire que tu dois aimer ça aussi!



Chacun-e-x vit sa sexualité différemment, chacun-e-x a ses besoins et ses sentiments. Moi je ne te force à rien. Je t'aime!

Ça n'a rien à voir avec ton physique ou notre relation!

C'est vrai que je suis sexuellement active, mais dans notre relation, ça me dérange pas pour le moment!

Si un jour ça venait à changer c'est important qu'on puisse en discuter ensemble!

Notre Relation va très bien! Je t'aime parce que je peux toujours rire avec toi, parce que tu m'écoutes quand j'ai des soucis, parce que je peux être moi-même!

Oui c'est vrai qu'on pourra! Je ne veux pas que tu te sentes enfermée dans notre couple!

Pense à ta vie, il y a tant de situations où tu t'es senti heureux!

Quand tu te promènes avec ton chien

Quand on va nager au lac

Tu vois Taïstan, il y a tellement de moments où ton corps et ton esprit t'ont rendu heureux!

Quand on joue aux jeux de société avec les parents!

Mais pourquoi je me sens bizarre? J'ai l'impression d'être le seul à ne pas m'intéresser à ces choses là!

Merci Fatma, Je t'aime!!!

T'es pas bizarre! Chaque personne à sa propre relation avec le sexe et l'amour! Peut-être ça va venir plus tard, peut-être pas, les deux sont okay!

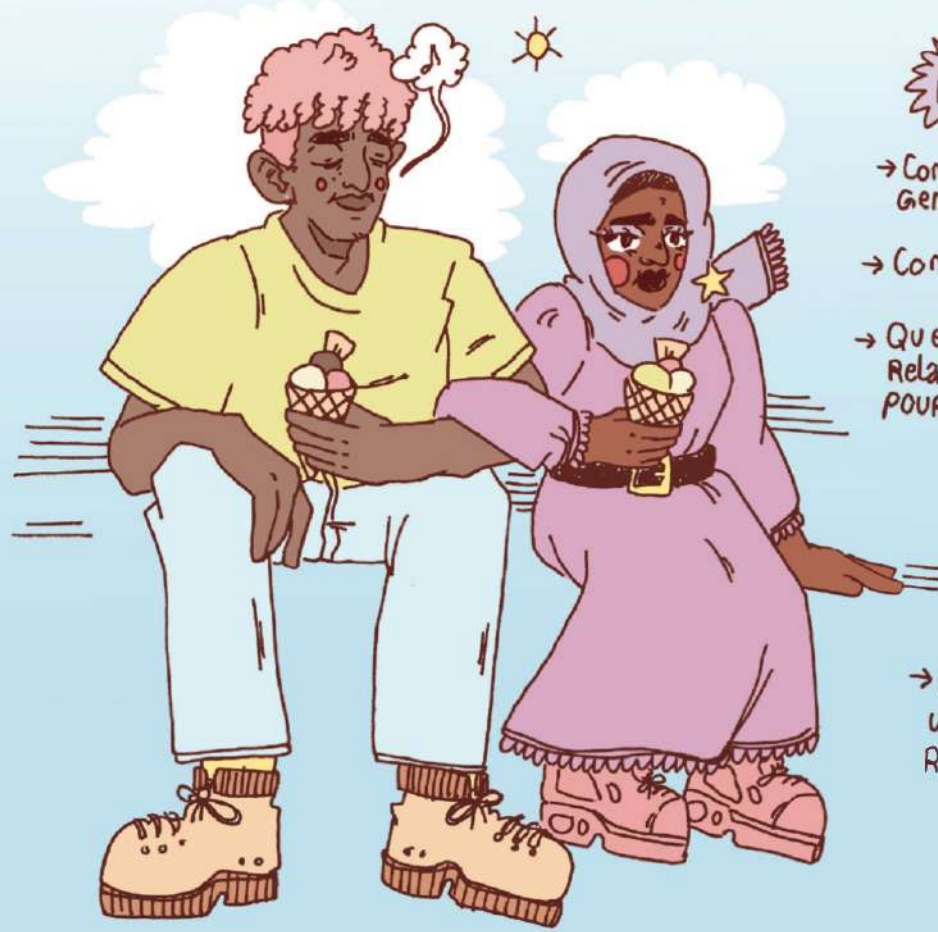
QUELQUES ANNÉES PLUS TARD

Fatma, je voulais te dire que maintenant j'en suis sûr...

Je me suis beaucoup informé et je pense que je suis finalement prêt à m'identifier comme asexuel!

Ah trop bien! Je suis heureuse que tu aies trouvé un label qui te va pour l'instant!

On va manger une glace?



ET TOI ?

Ce sont des questions facultatives. Si tu n'as pas envie d'y répondre ou que tu veux en passer certaines, c'est OK!

- Comment montres-tu ton affection aux gens que tu aimes ?
- Comment sais-tu que tu es aimé-e-x ?
- Quelle est la différence entre une relation amicale et romantique pour toi ?
- Et toi, qu'est-ce que tu partages dans une relation (amicale, romantique, sexuelle, familiale...)?
- Quel rôle joue la sexualité dans une relation pour toi (dans une relation romantique par exemple)?



ARO-ACE spectre suisse:



AVEN Francophone:



Projuventute 147:



Hey You:

-émotions et sentiments: p. 10 sqq.

-différents types de relations (sexuelle, amicale, affective, familiale etc.): p. 26 sqq.



BELLA

⚠ ATTENTION : Ce chapitre contient des sujets pouvant heurter la sensibilité de certain·e·s, incluant des violences sexuelles. Si ce sujet te met mal à l'aise, tu peux sauter ce chapitre. Si tu te sens concerné·e·x ou que tu connais une personne qui se trouve dans une situation similaire, tu peux utiliser les liens à la fin de ce chapitre





Aaah...

???



Houlà! Bella, rentre pas toute seule!

Aie...

J'ai pas mal bu hier soir...

Aie! Ma tête... je me souviens que c'est Kevin qui m'a raccompagné



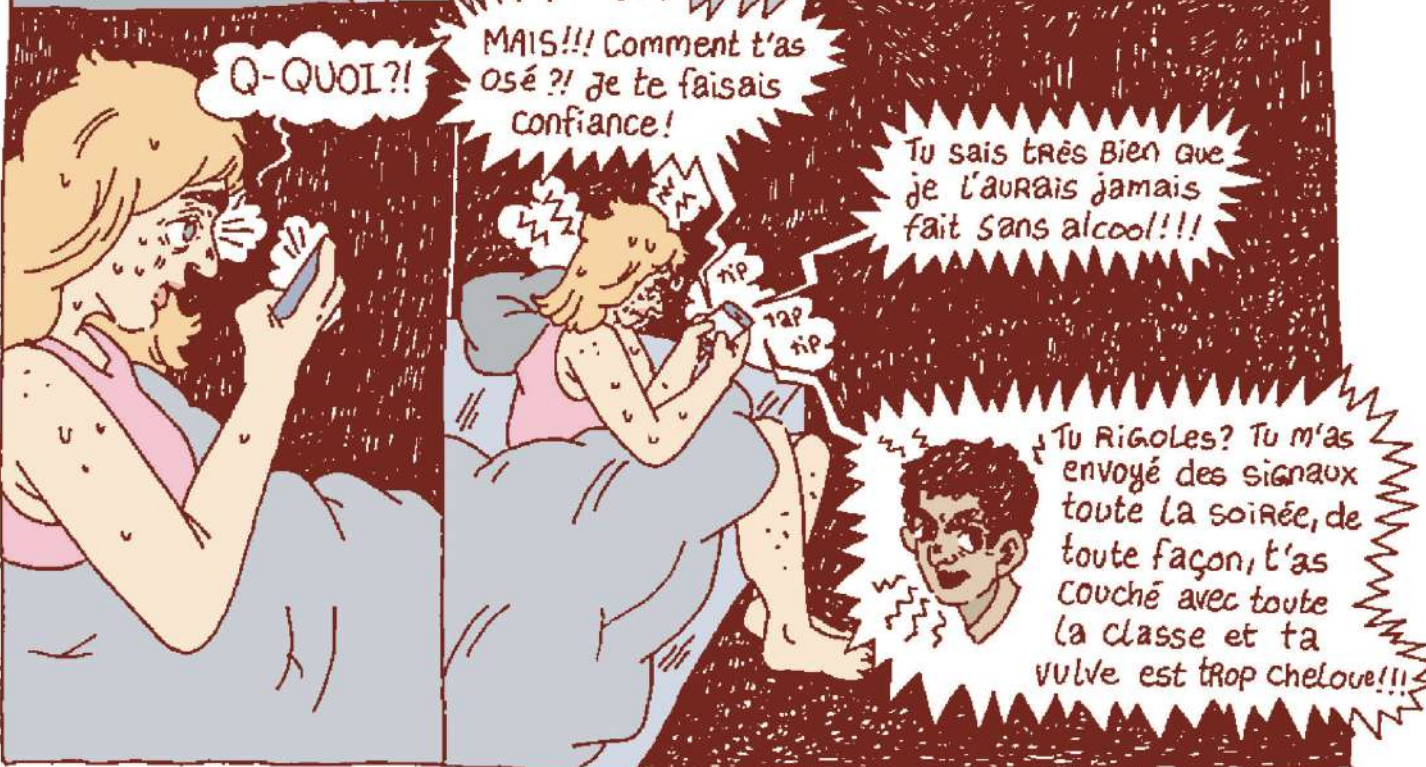
!

Hey, ça va? j'étais un peu ivre hier... j'ai un énorme trou noir...

Haha! Quoi?

Comment t'as pu oublier ce qu'il s'est passé? En tout cas, t'es super au lit!!!

10:41 Biz Biz



Q-QUOI?!

MAIS!!! Comment t'as osé?! je te faisais confiance!

Tu sais très bien que je l'aurais jamais fait sans alcool!!!

Tu rigoles? Tu m'as envoyé des signaux toute la soirée, de toute façon, t'as couché avec toute la classe et ta vulve est trop chelove!!!



Liv, il faut vraiment que tu m'aides...

Oh Bella... Qu'est-ce qu'il y a? Je suis là, je t'écoute...



OH mon dieu Bella, je suis désolé-e-x!!! Sache que t'es pas seule, je suis là pour t'aider! Comment tu te sens là tout de suite?

J-je sais pas quoi faire ni par quoi commencer, j'ai tellement peur...

Kévin a clairement abusé de toi! Il savait que t'avais bu de l'alcool. T'étais pas capable de donner ton consentement et t'avais pas ta capacité de discernement. C'est très GRAVE ce qu'il a fait... Attends, je t'appelle!

C'est compréhensible, c'est un véritable choc... T'as en aucun cas cherché ce qui t'est arrivé. T'y es pour rien et t'es pas fautive!



Écoute Bella... Je sais que dans cette situation, tu peux consulter un centre LAVI, des professionnel-le-x-s sont là pour t'accompagner à ton rythme et te soutenir parce que les émotions peuvent être très fortes...

Là-bas, tes droits seront défendus et tu seras accompagnée si tu souhaites déposer plainte. Tu peux être prise en charge psychologiquement et médicalement et faire un constat médical aux urgences.

Si tu le souhaites, c'est mieux de le faire assez rapidement, et de ne pas te laver pour que le/la médecin puisse recueillir un maximum de preuves. On peut faire les démarches ensemble et je peux t'accompagner si tu veux. Quelle que soit ta décision, je te soutiens!!!

C'est ok, tu pourras réfléchir si tu veux porter plainte plus tard. Pour l'instant, ce qui est important, ce sont tes besoins et comment tu te sens...

Et je comprends tes craintes... Il a pas le droit de parler de ton corps comme ça!

Ta vulve est parfaite telle qu'elle est! Tu sais, c'est comme les oreilles, elles sont toutes différentes...

Et bienvenue dans notre société... C'est typique de l'inégalité des genres ça... Changer de réaction face à un même comportement juste parce que le genre est différent

SNIF

À vrai dire... Je sais vraiment pas encore ce que je veux faire... J'ai peur qu'on se moque de moi à l'école... J'ai peur qu'il dise à tout le monde que ma vulve est cheloue... Déjà qu'on m'insulte parce que j'ai couché avec deux personnes... C'est fou! Kevin par exemple, il a couché avec 15 filles mais personne dit rien...

Professionnel-le-x-s de LAVI



Maintenant que j'y pense...
Tu te souviens si vous avez mis
un préservatif?



Justement... C'est aussi
pour ça que je t'ai contacté-e-x
... je m'en souviens pas du
tout et je sais vraiment
pas quoi faire...

Mince... Non mais t'en fais pas!
En fonction de ce que tu veux faire, il y a
plusieurs possibilités



LA PILULE D'URGENCE HORMONALE
ou alors ...



UN DISPOSITIF INTRA-
UTÉRIN EN CUIVRE



Je sais qu'en suisse il existe
deux contraceptions d'urgence:
La contraception d'urgence hormonale*
et le stérilet au cuivre, qui est inséré
dans l'utérus. Dans les deux cas, plus
la contraception d'urgence est prise tôt
après le rapport à risque, plus elle
est efficace.



INFO: Dans certains cantons,
des centres de santé sexuelle
distribuent la pilule du lendemain.*
Tu peux l'obtenir là-bas à un prix plus avantageux

Cette pilule (la contraception d'urgence hormonale) fonctionne jusqu'à 5 jours après le rapport
sexuel. C'est mieux de la prendre dans les 24 heures après le problème avec la contraception. Le stérilet au cuivre
lui peut être introduit dans l'utérus jusqu'à 5 jours après le problème avec la contraception. Pour plus d'infos
consulte le site www.sex-i.ch

POUR AVOIR ACCÈS À CES CONTRACTIONS D'URGENCE, TU PEUX ALLER À LA PHARMACIE OU CHEZ UN-E-X MÉDECIN.
(GYNÉCOLOGUE)

IL Y A AUSSI LES CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE QUI PROPOSENT UNE CONSULTATION AVEC DES PROFESSIONNELLE-X-S EN SANTÉ SEXUELLE ET DES PRIX DE CU* SOUVENT PLUS AVANTAGEUX. LES PROFESSIONNELLE-X-S POURRAONT VRAIMENT TE CONSEILLER ET RÉPONDRE AU MIEUX À TES BESOINS ET À TES QUESTIONS...



Je peux t'accompagner si tu veux, et on peut aller là où tu préfères!

FIUU!

C'ÉTAIT BEAUCOUP D'INFORMATIONS! MAIS JE SUIS BIEN PLUS ASSURÉE QU'AVANT ET VRAIMENT CONTENTE DE T'AVOIR À MES CÔTÉS!

Merci Liv!

* CU: CONTRACEPTION D'URGENCE

ET TOI ?

Ce sont des questions qui sont facultatives. Si tu n'as pas envie d'y répondre ou que tu veux en passer certaines, c'est tout à fait OK!

- Comment est-ce que tu t'assures qu'une personne est consentante?
- Quand est-ce que tu te sens en sécurité dans une relation (sexuelle ou non)?
- De quoi as-tu besoin pour te sentir bien et à l'aise dans une relation (sexuelle)?
- Quelle(s) partie(s) de ton corps apprécies-tu?
- Est-ce que tu as une/des personne(s) de confiance à qui tu peux parler si tu vis une situation semblable? Si oui, vers qui peux-tu te tourner?

Dans ce chapitre, Bella a subi un viol. Les deux personnages ne prononcent jamais le mot "viol", car trop souvent dans notre société, ce mot est tabouisé et très peu prononcé. Ceci est un exemple de la culture du viol omniprésente qui nous pousse à minimiser et invisibiliser ce type de violences sexuelles.



Centre LAVI

Centre sur l'aide aux victimes d'infractions: il existe des centres de consultation pour l'aide aux victimes dans toute la Suisse. Ces centres te renseignent sur tes droits, ils t'aident à surmonter ce qui s'est passé et t'apportent un soutien supplémentaire. La consultation de l'aide aux victimes est gratuite. Elle est confidentielle et peut aussi être anonyme si souhaité. Toute personne qui a été victime en Suisse d'une infraction portant atteinte à son intégrité physique, psychique ou sexuelle, peut consulter l'aide aux victimes.

Un problème de contraception peut arriver à tout le monde !

Tu n'es pas la seule personne responsable en cas de problème avec la contraception. Tu ne devrais pas être la seule à payer la facture de la contraception d'urgence. C'est normal de partager la facture. Si tu as vécu une situation similaire à celle de Bella, il est possible que tu ressenties un sentiment d'injustice face à ces dépenses et/ou que tu n'arrives pas à y faire face. Dans ce cas, et si tu n'es pas en danger, il est possible d'envisager que l'autre personne impliqué participe à ces frais. N'hésite pas à demander conseil dans un centre de santé sexuelle.

Comment savoir si la contraception d'urgence a été efficace ?

Fais attention au début de tes prochaines règles. Celles-ci peuvent arriver plus tôt ou plus tard que d'habitude. Si tu n'as pas tes règles dans les prochains jours après la contraception d'urgence ou si tu ne les as pas comme d'habitude, ou si tu utilises une contraception hormonale, (la pilule, patch transdermique, anneau vaginal, implant sous-cutané, injection trimestrielle, stérilet hormonal...) il est recommandé de faire un test de grossesse après trois semaines.

Bon à savoir

Selon la situation, il est également recommandé de faire un test de dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST) pour s'assurer que tu n'en as pas. Les professionnel-le-x-s peuvent évaluer si un test est nécessaire après un rapport sexuel non protégé. Si le test est positif, tu peux te rendre dans un centre de conseil en santé sexuelle de ton canton où des expert-e-x-s pourront te soutenir et te conseiller.

L'interruption de grossesse est légale en Suisse jusqu'à 12 semaines après le premier jour de tes dernières règles (et plus longtemps dans certains cas). Cela signifie que si tu n'es pas prêt-e-x à prendre une décision tout de suite, tu as le temps de te faire accompagner pour savoir ce que tu veux.



**Consultation pour des personnes ayant subi une infraction sexuelle:
Start - l'aide aux victimes en Suisse**



**Questions et réponses sur la violence sexuelle:
Violence sexuelle • Violence que faire ?**



Plus d'infos sur la violence sexualisée:



**VIOL - SECOURS:
Association féministe de lutte contre les violences sexistes et sexuelles**



Ton corps t'appartient ! C'est toi qui décides ! Ta sexualité - tes droits !



Conseils aux personnes ayant subi des violences sexuelles ou domestiques



***Répertoire de tous les centres de consultation :
Conseil | Santé Sexuelle Suisse***



ONU FEMMES: 16 façons de lutter contre les violences sexuelles



Plus d'informations sur la contraception d'urgence :



Célébrons la diversité des vulves ! The Vulva Gallery – The Vulva Gallery



QUINCY





Je viens de raconter à une pote ma soirée avec ma partenaire... Je lui ai dit qu'on a essayé différentes pratiques sexuelles...

On a utilisé un sextoxy, on s'est masturbé-e-x-s mutuellement et on a aussi fait du sexe oral c'était vraiment bien!

Oui! Vraiment! Mais ma pote m'a dit: "ah, mais vous avez pas couché ensemble!"



Oh! Mais c'est super!

Quoi? Mais POURQUOI elle dit ça?

Je comprends que ça t'ait éNÉRVÉ... Et puis, si on suit cette logique, moi qui couche seulement avec des personnes sans pénis, alors je ne couche pas?

Elle estime que sans pénétration, c'est pas "coucher"... Ça m'a vraiment saoulé parce que ça sous-entend que la finalité c'est forcément une pénétration alors que même sans, on a eu les deux beaucoup de plaisir!

Ouais... Ça voudrait aussi dire que t'es encore vierge! Parce qu'on entend souvent qu'une pénétration vaginale avec un pénis est nécessaire pour perdre sa virginité!!!

Et ça délaisse aussi toutes les autres pratiques sexuelles sans pénétration

Ouais! Et ni "la" première fois en fait, on peut avoir plein de premières fois!

Exactement! C'est pour ça que je suis pas d'accord avec mon amie, pour moi la pénétration ne définit ni la virginité, ni le fait de coucher ensemble!

Donc, au final, il y a autant de manières de coucher que de personnes sur cette terre non?

Vraiment! Et je réalise que nous deux, on a trop des pratiques similaires!!!

Haha Haha!

Eh ouais! On pourrait se donner des tips!

À fond! T'aimes quoi d'autre?



Moi j'aime bien quand on me masse la prostate, c'est assez intense!

Alors déjà, pour moi c'est important de prendre ses précautions, de bien lubrifier par exemple. Ça dépend avec quoi tu le fais, mais par exemple avec les mains, je fais attention à me couper les ongles, me laver les mains et tout...

Oh mais c'est hyper intéressant! Ça se passe comment?

Ah oui! C'est important les précautions!

Et toi, t'aimes quoi?



Donc, si on se les échange, on les lave bien et on met un préservatif sur les sextoys.

On utilise aussi des digues dentaires, des gants en latex, ou des préservatifs internes...


Moi j'aime bien quand on est plus que deux. On fait des cunilingus, on utilise des sextoys...

Et souvent, on passe du temps à juste discuter, rigoler, se poser, écouter de la musique, s'embrasser...

Trop bien! Et seul, j'aime bien aussi! Il y a moins de pression, je me pose moins de questions, je ne me soucie pas de la performance et ça me permet de découvrir de nouveaux plaisirs!



OUF!
La pression de la performance, t'as totalement raison, c'est l'angoisse! On pense qu'on doit toujours être au top, bien épilée-x-s, avoir envie, jouir, faire jouir...



Et être en érection, dure et longtemps! Et pour l'envie, il faut clairement défaire ce mythe selon lequel "les hommes" ont toujours du désir sexuel. Personnellement, j'ai eu des périodes pendant lesquelles j'avais pas envie. Ça pouvait durer des semaines des mois, ou même des années

Oui! Et puis c'est ok, tout le monde a des phases comme ça par rapport au désir sexuel. C'est hyper fluide au final!

Exactement! En tous cas merci beaucoup de m'avoir écouté. Ça m'a fait du bien de pouvoir en discuter avec toi, ça me pesait quand même!

Tant mieux! Ça m'a fait plaisir de discuter avec toi aussi

Et toi?

Ce sont des questions qui sont facultatives. Si tu n'as pas envie d'y répondre ou que tu veux en passer certaines, c'est tout à fait ok!

- Comment est-ce que tu définis la sexualité?
- Qu'est-ce qu'une relation sexuelle pour toi?
- Qu'est-ce que tu aimes pratiquer sexuellement?
- Qu'est-ce qui est important pour toi dans une relation?
- Quand l'acte sexuel est-il terminé pour toi?
- Qu'est-ce qui te fait avoir un orgasme?

Ressources

Parce que la sexualité change au fur et à mesure que tu changes et te développes, il existe des sites pour répondre à tes questions ou te permettre de trouver des informations sur la sexualité :

<https://www.ciao.ch/>



Répertoire de tous les centres de consultation :



« Sur toutes les lèvres » donne aux personnes lesbiennes, bissexuelles et queers ayant une vulve des informations sur leur santé sexuelle et la prévention.



Guide du safer sex entre personnes ayant une vulve :

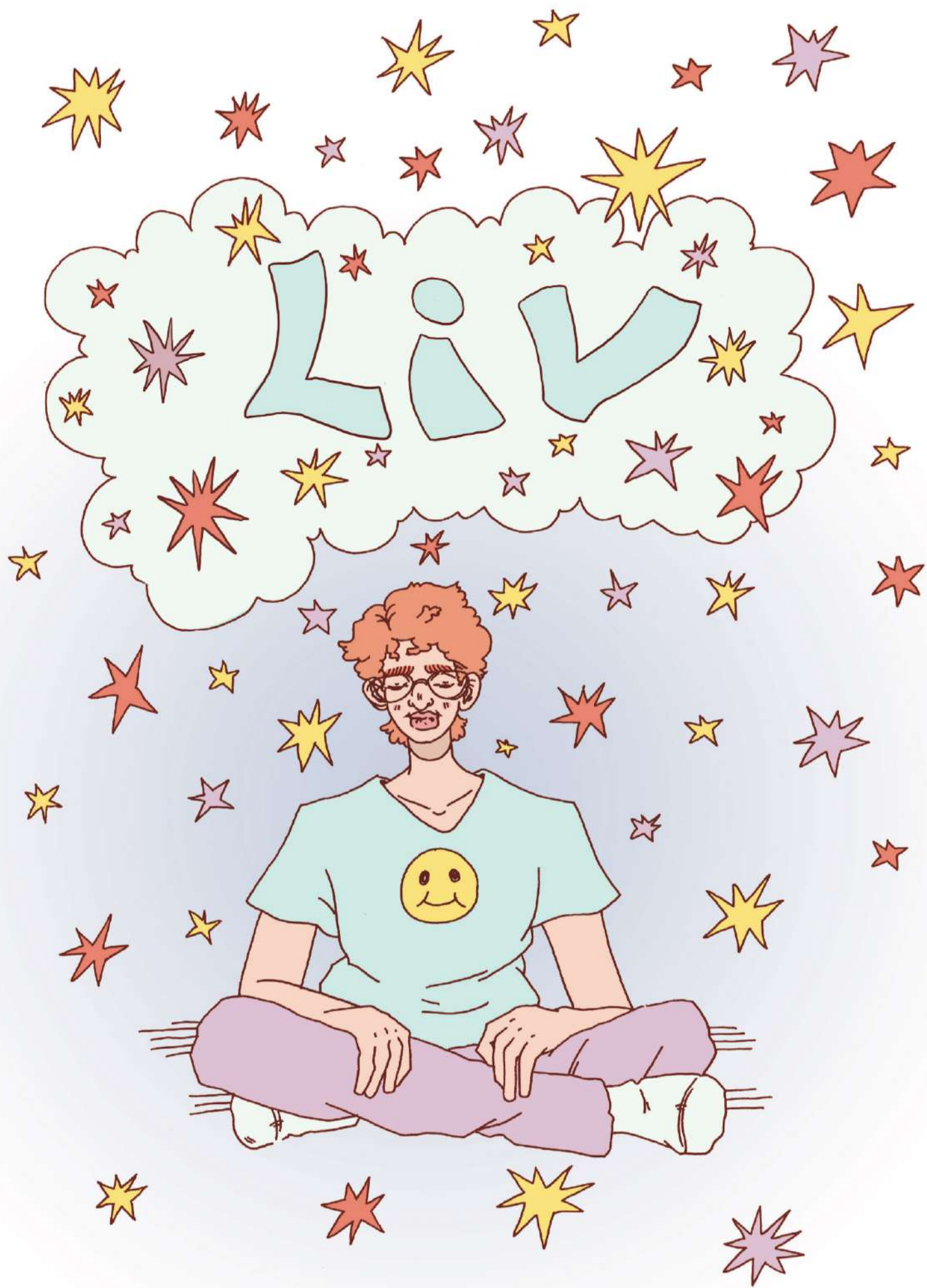


Hey You, p. 46 sqq :

-Diversité des sexualités, p. 30 sqq.

-STI prevention, p. 46 sqq.





10 ans après leur rencontre,
nos ami-e-x-s se retrouvent à Berne
lors d'une manifestation pour le climat







Hm, Gaya?
POURQUOI tu me
REGARDES comme ça?



OH! Excuse-moi! Je
me disais juste que tu
as un air Radieux Livia!
Comment tu vas?



Ah, oui! C'est
VRAI que je me
sens très bien
MERCI! Et d'ailleurs,
j'aimerais partager
un truc avec vous,

Je suis non-binaire,
je m'appelle Liv et
mon pronom
est Iel

Vous pouvez
me poser des
questions si
vous en avez,
tant que c'est
fait avec respect
et bienveillance,
C'est OK pour moi! ☆



Oh, merci de
t'ouvrir à nous
Liv!



W-woah! C'est pour
ça que j'avais cette
sensation!

Tu es enfin
TOI! C'est Génial!
C'était quoi le
déblocage pour toi?



Mmmh...

Oui, je me souviens...

Je traînais avec tout le monde, on jouait à la ferme et c'était chouette

Quand j'étais enfant, c'était différent...

Après un certain temps, les choses ont changé, les gens aussi...

Livia... Tu pourrais mettre des vêtements qui te mettent plus en valeur

Tu serais tellement belle si tu étais plus féminine!

On a commencé à nous mettre la pression pour agir d'une certaine manière. Je sentais que ça me convenait pas

J'avais l'impression d'avoir ma place nulle part...

Puis, j'ai essayé de me percer les oreilles à 10 ans

Tu vois ma chérie!

Belle comme un cœur!

Je portais des robes que pour faire plaisir à ma mère

De me maquiller à 12 ans

Ah...

De me
Raser
à 13 ans



J'ai même eu un petit ami un an plus tard
parce que toutes les autres filles l'avaient fait



Résultat, j'étais juste malheureu-se-x. J'enviais les autres filles qui avaient l'air
d'être "féminines" et qui s'étaient adaptées à la transition de "fille" à "femme"



Plus tard la même année, j'ai été
au mariage religieux de ma sœur

Chère Livia!
tu es la
prochaine
Нананана!



J'ai paniqué en réalisant que c'était
pas une blague. Je serai la prochaine...
C'est ce que toute ma famille attendait
de moi...

Нананана

Нананана

Нанана

Нананана



Alors j'ai rompu...

Pendant mon adolescence, je me suis renfermé-e-x sur moi-même

Je n'ai jamais pensé à la sexualité, à mon identité ou des choses comme ça

Après la discussion qu'on a eue au camp...

fwip
fwip
j'ai essayé de me masturber...

Mais c'était bizarre et ennuyeux

Petit à petit, j'ai décidé de laisser ces questions de côté, et de me concentrer sur mon objectif de devenir vétérinaire

Je suis allé-e-x à l'université de Berne



Et c'est à partir de là que tout s'est ARRANGÉ...



On s'est REVU-e-x-s avec Bella

Hey Livia!

On a traîné ensemble et elle m'a PRÉSENTÉ à ses ami-e-x-s



Bella!

Salut!

Je te PRÉSENTE Verena!

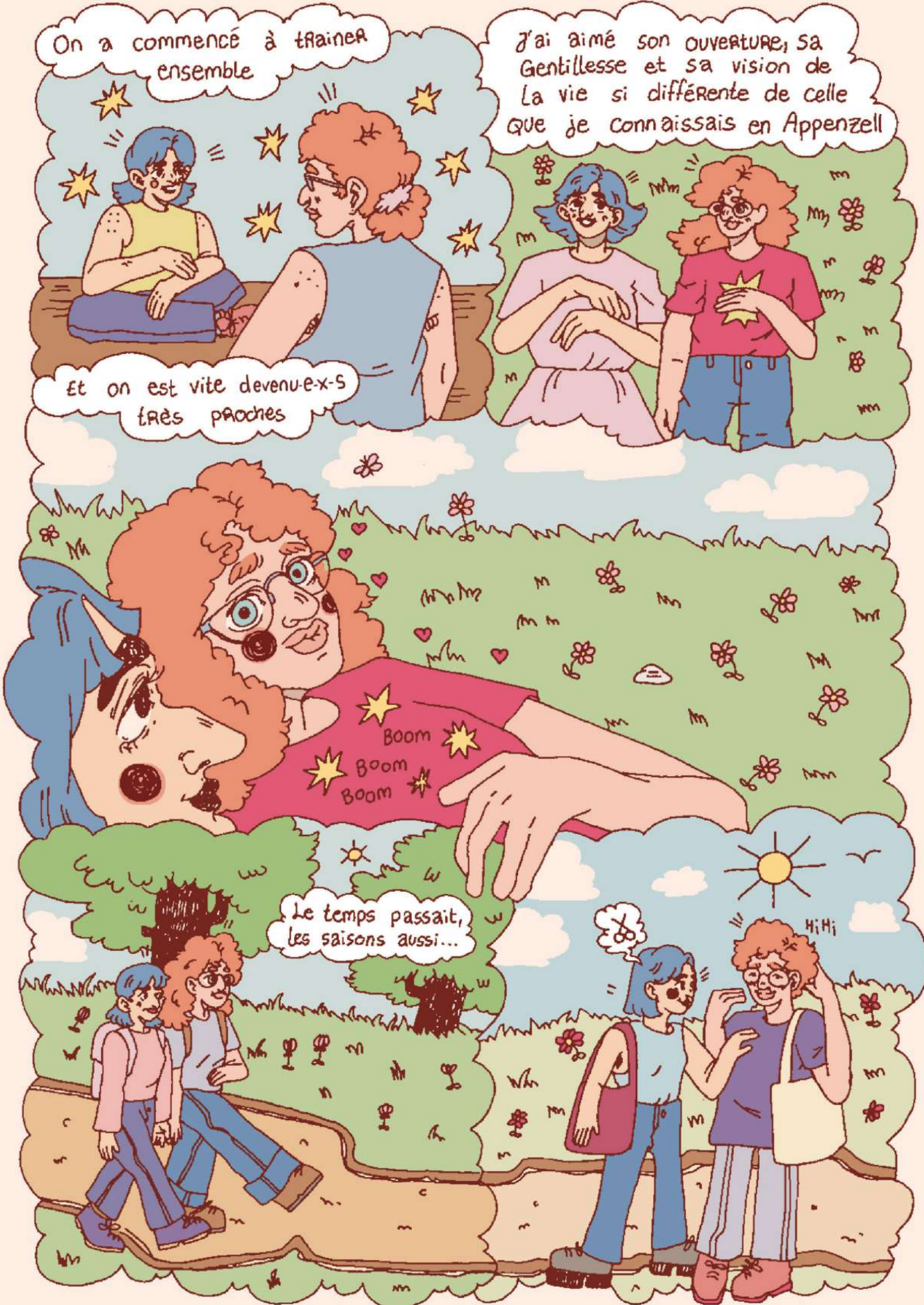
Et c'est là que je l'ai RENCONTRÉE

On a commencé à traîner ensemble

J'ai aimé son ouverture, sa gentillesse et sa vision de la vie si différente de celle que je connaissais en Appenzell

Et on est vite devenue-x-s très proches

Le temps passait, les saisons aussi...



C'est alors que j'ai commencé à ressentir quelque chose que j'avais jamais ressenti pour quelqu'un d'autre auparavant.

V-Verena, je crois que je t'aime

Moi aussi Liv!

Est-ce que je peux t'embrasser?

Est-ce que tout va bien?

Oui...

Hum, peut-être... Tu crois qu'on pourrait faire pareil sans nos vêtements?

Et ce fut la première fois que je ressentis une profonde attirance physique pour quelqu'un

O-OH! Oui, j'adorerais!



Je sais que c'est ta première fois... de ne veux pas te mettre la pression

J'en ai vraiment envie Verena



Ah... Verena... Je peux descendre...?



Hihi



Seulement si je peux faire la même chose sur toi...

Et avec ça, ça sera plus sûr! C'est une digue

J'ai été testées Il y a 6 mois, mais on est jamais trop prudent-e-x-s



AAAH



Quelques jours plus tard...

Oh! Tu sais, j'ai pensé à un truc la dernière fois!

Tu pourrais en fait être demisexual-le-x*

Hm? Oui, ça pourrait être ça



je ne l'oublierai jamais

smack

À vrai dire, je ne me suis jamais senti-e-x aussi proche de quelqu'un avant... Tu es la plus belle rencontre que j'ai faite de ma vie



Voilà comment je me suis trouvé-e-x

Et toi? Qu'est-ce-qui t'a fait devenir toi?



* C'est quand une personne est seulement attirée sexuellement/physiquement par les personnes avec lesquelles elle a un lien émotionnel fort.



Et toi ?

Ce sont des questions qui sont facultatives. Si tu n'as pas envie d'y répondre ou que tu veux en passer certaines, c'est tout à fait ok!

- Qu'est-ce qui fait que tu es toi ?
- Est-ce que tu te sens bien ? Qu'est-ce qui fait que tu te sens bien avec toi-même ?
- Est-ce qu'il y a un aspect dans la société qui t'opprime ? Est-ce que tu ressens une pression sur ta façon d'être ?
- Y a-t-il des rôles de genre/stéréotypes de genre que tu vois dans la société ?
- Comment te définis-tu par rapport à ton genre ?
- Comment te définis-tu par rapport à ton orientation affective/sentimentale et/ou sexuelle ?

Cette histoire peut mener à penser qu'une relation amoureuse est essentielle au développement de son identité. Nous n'avons pas pu modifier l'histoire en conséquence, mais il est important pour nous de préciser qu'il y a autant de manière de trouver son identité que de personnes qui la cherchent. Une relation romantique n'est donc pas nécessaire au développement de soi. Cependant, pour certaines personnes, le cadre de bienveillance que ces relations peuvent apporter peut aider à cela.



Découvre les différentes dimensions du genre et de l'attraction avec le Gender Unicorn



Association pour personnes non-binaires en Suisse romande:



Ekivok (insta):
transgender network switzerland:
Association faïtière des personnes trans en Suisse



Agnodice



Épicène: Organisation d'intérêt publique source d'inclusion



Associations LGBTQAI+ romandes:



Aroace.ch - Spectres de l'aromantisme et de l'asexualité Suisse



***Hey You
Qui je suis:
Hey You, p. 4 sqq***





Au début du glossaire, tu trouveras les définitions de termes liés au genre, à l'orientation sexuelle et romantique. Dans une deuxième partie, nous avons listé et expliqué par ordre alphabétique des termes moins connus qui apparaissent dans la BD. Il ne s'agit donc pas d'une liste exhaustive de tous les termes liés à la sexualité ou à la santé sexuelle. Les définitions des termes peuvent évoluer et changer avec le temps. Nous ne prétendons donc pas que ces définitions universelles, mais nous espérons qu'elles te seront quand même utiles!

Identité de genre, sexe, orientation sexuelle et affective

Sache que toutes les orientations sexuelles et identités de genre sont fluides, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas figées et qu'elles peuvent changer tout le temps, en fonction de chacun-e-x. Tu peux te considérer à un moment de ta vie comme homosexuel-le-x puis hétérosexuel-le-x. Ce qui importe, c'est comment toi tu te sens! Tu peux te définir, te mettre dans une catégorie, n'être dans aucune catégorie, te sentir femme, non-binaire, tout en même temps. Il n'y a pas de règles, chacun-e-x se définit comme iel le souhaite! Les définitions changent et se transforment, et ces définitions ne sont pas universelles.

Orientation affective/sexuelle :

On parle d'orientation affective et/ou sexuelle pour décrire l'attirance affective et/ou sexuelle qu'une personne peut éprouver envers d'autres personnes. Certaines personnes n'éprouvent pas d'attirances affectives et/ou sexuelles. Pour se définir une orientation romantique et/ou sexuelle, seul le ressenti personnel compte, le fait d'avoir ou non des expériences sexuelles/romantiques n'est pas pertinent.

l'identité de genre :

Cette identification à un genre – quel que soit son corps – s'appelle l'identité de genre. On pense souvent qu'il n'y a que deux identités de genre : femme et homme, mais il y a aussi des personnes qui ne s'identifient ni comme femme, ni comme homme, ou qui se définissent à la fois dans le genre féminin et masculin. Il existe dès lors de multiples façons de se définir : non-binaire, agender, genderfluid, genderqueer, demi-girl, demi-boy, neutre etc.

Rôle de genre et stéréotypes :

Comme dans ton groupe d'ami-e-x-s, la société a aussi ses valeurs et ses normes. Bon nombre d'entre elles sont liées au genre. La société dicte ce qui est typiquement féminin et typiquement masculin, et l'apparence y joue souvent un rôle important. Une femme doit ressembler à ceci et se comporter comme cela, un homme doit avoir ce type de corps et agir de telle ou telle façon. Cela peut te sembler utile pendant l'adolescence et te donner l'impression d'avoir une ligne de conduite. Mais il se peut aussi que ces stéréotypes t'agacent, te limitent ou te compliquent la vie. Il n'est précisé nulle part qui peut se vernir les ongles ou jouer au football, qui doit porter des pantalons ou qui peut mettre des talons hauts. Ton apparence et tes intérêts correspondent peut-être exactement aux idées majoritaires de la société. Ton comportement et ton style peuvent aussi s'éloigner de ces stéréotypes. Peu importe : tu as le droit d'être comme tu es, comme tu en as envie, et comme tu te sens à l'aise. Cela n'a rien à voir avec le fait que tu sois une personne cisgenre, transgenre ou non-binaire.

Transgenre :

Être une personne transgenre signifie qu'il y a un décalage ressenti entre le sexe qui a été assigné à la naissance et l'identité de genre. Il y a autant de vécus que de personnes transgenres, il n'y a pas de règles ! Aujourd'hui, l'adjectif trans est utilisé comme un terme « parapluie » qui englobe toutes les diversités possibles autour de l'identité de genre, qu'elle soit binaire ou non.

Cisgenre :

Lorsqu'une personne sent que son identité de genre est en adéquation avec son sexe assigné à la naissance, l'adjectif utilisé est cisgenre.

Non-binarité :

Une personne non-binaire ne se reconnaît pas exclusivement dans « une case femme ou homme ». Cela regroupe diverses identités de genre comme : agendre, genderfluid, genderqueer, demi-girl, demi-boy, neutre, etc. Certaines personnes non-binaires préfèrent employer le pronom iel, plutôt qu'il ou elle. Par exemple, on ne dira pas « il/elle mange » mais « iel mange ». D'autres préfèrent le pronom « il » ou « elle » ou les deux à la fois. Tout est possible et cela dépend de chacun-e-x. Le choix des pronoms n'est pas figé et les personnes peuvent un jour préférer un pronom et le lendemain en préférer un autre. C'est fluide. Il est important de demander aux personnes leur(s) pronom(s), afin d'utiliser les pronoms appropriés quand on parle d'elles. Certaines personnes non-binaires s'identifient comme personnes transgenre, d'autres non.

Intersexualité :

Les personnes intersexes ou intersexuées sont des personnes dont le corps possède des caractéristiques biologiques ne correspondant pas ou qu'en partie aux catégories binaires employées généralement pour distinguer les corps « femelles » des corps « mâles ». Ces définitions médicales sont construites socialement et peuvent évoluer.

Asexualité :

Les personnes asexuelles peuvent éprouver peu, seulement dans certaines conditions ou pas du tout d'attraction sexuelle. Les personnes asexuelles peuvent avoir ou non des relations romantiques, et peuvent avoir ou non des relations sexuelles. Cela dépend de chaque personne et il n'y a pas de règles.

Aromantisme :

Certaines personnes ne ressentent pas d'attraction romantique et ne tombent donc pas amoureuses au sens traditionnel du terme. Ces personnes sont dites aromantiques. Certaines personnes peuvent ressentir de l'attraction romantique très rarement ou dans certaines conditions précises ou avec certaines personnes, ou non.

Demi-sexualité :

La demisexualité est une variation de l'asexualité et une orientation sexuelle dans laquelle un individu n'est attiré sexuellement que par la/les personne-s avec qui il a un lien émotionnel.

Hétérosexualité :

C'est une orientation sexuelle/romantique. Les personnes hétérosexuelles sont attirées par des personnes d'un autre genre. Dans notre culture, le terme « hétéro » fait le plus souvent référence aux femmes qui sont attirées par les hommes et aux hommes qui sont attirés par les femmes.

Homosexualité :

C'est une orientation sexuelle/romantique. Les personnes homosexuelles se sentent attirées par des personnes du même genre.

Bisexualité :

C'est une orientation sexuelle/romantique. Par bisexualité, nous entendons la caractéristique d'être attiré-e-x romantiquement et/ou sexuellement par plus d'une identité de genre. Le terme de bisexualité peut englober, outre l'identification en tant que bisexuel, d'autres labels identitaires non-monosexuels tels que pan-, pluri-, omni- ou polysexuel.

Queer :

Queer est un mot qui décrit des identités sexuelles et de genre autres qu'hétéro et cis-gendre. Les personnes lesbiennes, les gays, les bisexuelles et transsexuelles peuvent s'identifier au mot « queer ». Le terme « queer » est parfois utilisé pour exprimer le fait que la sexualité et le genre peuvent être compliqués, changer au fil du temps et ne pas correspondre parfaitement à des identités de type « soit/ou », comme homme ou femme, gay ou hétéro.

Questionning :

Le Questionning (ou questionnement en français) peut être un processus d'exploration d'une identité de genre et/ou d'une orientation sexuelle/romantique (quelle qu'elle soit), une période durant laquelle tu te questionnes sur ton identité de genre et/ou ton orientation sexuelle/romantique. Pour certaines personnes, elle dure un certain temps et pour d'autres, elle peut durer toute la vie (tu peux te questionner toute ta vie, te retrouver dans un label à un moment ou dans aucun label, ne plus t'y retrouver, chercher, explorer, te sentir bien dans un label et y rester etc.). Le label questionning peut aussi être un label et tu peux te définir comme questionning! Sache aussi que de n'avoir aucun label, peut aussi être un label, et être toi-même suffira toujours.

Définition alphabétique

Clitoris :

Le clitoris (comme le pénis) est composé de différents tissus érectiles (corps caverneux et spongieux). Le gland du clitoris et le capuchon (prépuce) sont plus ou moins visibles selon les personnes et les moments, ainsi que parfois une partie de son corps, alors que les bulbes (env. 4 cm) et les piliers du clitoris (env. 5 cm de long) sont à l'intérieur du corps. La longueur totale du clitoris va de 8 à 12 cm. Lors de l'excitation sexuelle, les tissus se gorgent de sang, le gland du clitoris ainsi que le pilier du clitoris s'érigent, c'est-à-dire ont une érection. La seule fonction connue du clitoris est le plaisir sexuel.

Consentement :

Le consentement sexuel peut être défini comme l'accord libre et éclairé que l'on donne à une personne au moment d'avoir une activité sexuelle. Ce consentement doit être mutuel c'est-à-dire que l'autre personne concernée par l'activité sexuelle doit également donner cet accord. Le choix doit être totalement volontaire, c'est-à-dire que le consentement ne peut pas être obtenu par la crainte, par la force, sous l'usage de menaces, de chantage. Le consentement doit être demandé en tout temps.

Mais le consentement c'est quoi exactement ?

Le consentement sexuel s'exprime en plusieurs points qui doivent tous être réunis à chaque instant

1. Il est enthousiaste.

Il doit s'agir d'un désir mutuel. Si ton/ta partenaire t'exprime ne pas avoir très envie ou n'a pas l'air très enthousiaste alors n'insiste pas. Céder n'est pas consentir. Dire non doit être une option sans conséquence qui ne va pas conduire à des menaces, du chantage affectif, etc. Sinon, c'est une forme de pression.

2. Il est libre et éclairé.

On ne peut pas s'assurer du consentement d'une personne qui dort, qui est sous l'emprise de drogue ou bien qui a trop bu. Tout le monde doit être en pleine possession de ses moyens pour avoir une relation consentie. Dans le doute, c'est toujours mieux d'attendre le lendemain.

3. Il est spécifique.

Ce n'est pas parce que l'on consent à une activité sexuelle que l'on consent à toutes les autres. Par exemple : ce n'est pas parce qu'on consent à embrasser une personne que l'on consent à faire l'amour avec cette personne ou avec d'autres. Il est important de s'assurer à chaque étape que son/sa partenaire est à l'aise et souhaite aller plus loin. C'est bien aussi de te poser la question de savoir si toi tu as envie d'aller plus loin.

4. Le consentement est réversible.

À n'importe quel moment, toi ou ta/ton partenaire pouvez changer d'avis. Si finalement si tu n'as plus envie de continuer, c'est ok. On n'est jamais obligé-e-x d'aller plus loin. Parfois, ça peut être un peu gênant et les mots nous manquent. Dans ces cas-là tu peux par exemple dire « Attends j'ai besoin d'une pause, là. »

5. Le consentement est informé.

Si l'une des deux personnes sait que le rapport sexuel présente un risque d'infection ou de maladie sexuellement transmissible ou de grossesse, il est important de prévenir l'autre. De la même manière, si l'on a envie d'avoir une relation sexuelle protégée et qu'elle est non protégée, c'est qu'il n'y a pas consentement.

—

Contraception d'urgence hormonale (« pilule du lendemain »):

La contraception d'urgence hormonale est disponible sans ordonnance en pharmacie ou dans un centre de santé sexuelle. Elle est la plus efficace pendant les 24 premières heures après l'oubli ou le problème avec la contraception. Elle peut prévenir la grossesse jusqu'à 5 jours après une absence ou une panne de contraception. Mais plus tu la prends tôt, plus elle sera efficace. Même si tu as moins de 16 ans, tu y as droit. Avant de la recevoir, certaines questions confidentielles te seront posées. Tu as droit à la confidentialité, la pharmacie ou le centre de santé sexuelle ne peut pas avvertir tes parents sans ton accord, ni personne d'autre.

Contraception d'urgence mécanique (« stérilet au cuivre »):

le stérilet d'urgence est un stérilet au cuivre qui peut être introduit dans l'utérus jusqu'à 5 jours après le problème avec la contraception. Pour faire poser ce stérilet d'urgence, tu dois consulter un-e-x gynécologue ou un centre de santé sexuelle médicalisé.

Culture du viol :

Ensemble de comportements qui banalisent, excusent et justifient les violences sexuelles, ou les transforment en plaisanteries et divertissements. Le corps des femmes y est considéré comme un objet destiné à assouvir les besoins des hommes. Les commentaires sexistes abondent et ils créent un climat confortable pour les agresseur-se-x-s. Dans une telle culture, la responsabilité de l'agression repose sur la victime, dont la parole est remise en cause.

Cunnilingus :

Le cunnilingus est une pratique sexuelle orale qui consiste à stimuler les différentes parties des organes génitaux de personnes ayant une vulve à l'aide de la langue, des lèvres ou du nez.

Digue dentaire :

La digue dentaire est un carré en latex (ou fait d'une autre matière) très fin qui est placé sur la vulve ou sur l'anus pendant le sexe oral. Cette digue dentaire empêche le contact entre les muqueuses. Elle peut également être placée entre les vulves des deux partenaires pour protéger les muqueuses. Dans la pratique, la digue utilisée correctement permet de réduire le risque de transmission d'IST mais elle offre cependant peu de garanties (moins que le préservatif). Pour augmenter son efficacité, il est possible d'appliquer du lubrifiant à base d'eau sur la vulve, pour que la digue glisse moins, et de la maintenir avec ses deux mains. La digue est destinée à un usage unique et individuel.

Dry humping (comme Gaya) :

Le « dry humping » est une pratique sexuelle qui consiste à frotter son sexe à son ou à sa partenaire, tout en restant habillé. Elle peut aussi se pratiquer seul-e-x, en se masturbant sans utiliser ses mains, contre tout objet imaginable (draps de lits, accoudoir de fauteuil, coussins...). C'est une façon d'avoir du plaisir qui ne nécessite pas de pénétration vaginale ou anale.

Érection matinale, rêves humides :

Tu t'es peut-être déjà réveillé-e-x un matin en ressentant les mêmes sensations éprouvées par Gaya. Chez les personnes ayant un pénis cela peut se traduire par une érection. Elle peut se produire même sans excitation sexuelle. Tu peux avoir une érection matinale parce que ta vessie est pleine et que ton cerveau est très actif au réveil, ce qui active aussi ton pénis. On parle de rêves humides lorsque l'éjaculation se produit pendant le sommeil.

IST :

Comme leur nom l'indique, les infections sexuellement transmissibles (IST) peuvent être transmises lors de rapports sexuels. Les agents pathogènes provoquant de telles infections peuvent être des virus, des bactéries, des parasites ou des champignons.

Masturbation :

On appelle masturbation le fait de (se) caresser, (se) stimuler sexuellement soi-même ou quelqu'un-e-x d'autre dans le but de se faire du bien ou de faire du bien à l'autre.

Orgasme :

L'orgasme est le point culminant du plaisir sexuel. Pendant l'orgasme, les muscles du bassin se contractent en rythme. Lors d'un orgasme, on décharge ses émotions: il se peut donc que tu cries, que tu gémisses, que tu ries ou que tu pleures. Il est difficile de décrire ce que l'on ressent exactement. Chaque personne le vit différemment et autrement d'une fois à l'autre. Lorsque l'excitation sexuelle est élevée, certaines personnes éjaculent ou sécrètent des liquides. L'orgasme est important pour certaines personnes et il ne l'est pas pour d'autres parce que même sans orgasme, le sexe peut procurer beaucoup de plaisir.

Préservatif interne :

Le préservatif interne (dit féminin), aussi appelé « Femidom », s'introduit dans le vagin. Comme le préservatif externe, il protège contre la grossesse, le VIH et réduit le risque pour d'autres infections sexuellement transmissibles.

Sexe oral :

Le sexe oral consiste à stimuler les organes sexuels de l'autre avec la bouche, les lèvres et la langue. Il peut s'agir d'une pratique sexuelle parmi d'autres ou de la seule pratique utilisée pendant le rapport sexuel pour aller jusqu'à l'orgasme. Tout le monde n'aime pas le sexe oral. Ce qui s'applique de façon générale en matière de sexualité s'applique aussi ici: tu peux essayer ou refuser si tu ne veux pas. Tu ne peux pas tomber enceint-e-x en pratiquant le sexe oral mais attention, tu n'es pas protégé-e-x contre les infections sexuellement transmissibles.

Vulve :

La vulve désigne l'ensemble des organes génitaux que l'on voit de l'extérieur. À savoir: le mont de Vénus/le pubis, les lèvres extérieures et intérieures de la vulve, le gland du clitoris recouvert par le capuchon (prépuce), l'orifice vaginal et l'orifice urinaire.

Sources

Ces définitions sont tirées de plusieurs sites et ouvrages.

Ici, tu peux retrouver ces sources et d'autres liens utiles.



***Sur toutes les lèvres: « Sur toutes les lèvres »
donne aux personnes lesbiennes, bisexuelles et queers ayant une
vulve des informations sur leur santé sexuelle et la prévention.***

https://shop.sexuelle-gesundheit.ch/img/A~1863~2/10/1863-02_Sur-toutes-l.pdf?xet=1681207976923



Mon Sexe et moi:

https://shop.sante-sexuelle.ch/img/A~1833~2/10/1833-02_Mon-sexe-et-.pdf?xet=1636447860000



Hey You:

https://shop.sante-sexuelle.ch/img/A~1825~2/10/1825-02_Hey-You.pdf?xet=1635849060000



Sexess - mon corps sous la loupe

<https://shop.sexuelle-gesundheit.ch/img/A~1827~2/10/1827-02-Sexess.pdf?xet=1626272820000>



Site du Réseau Jeunes de Santé Sexuelle Suisse:

<https://www.sante-sexuelle-jeunes.ch/>



Santé Sexuelle Suisse:

Attirances et sexualité:

<https://www.sante-sexuelle.ch/themes/attirances-et-sexualite>



Centres LAVI:

<https://centrelavi-ge.ch/>



Planned Parenthood:

LGBTQ Info For Teens | Sexual Orientation & Gender Identity



What does queer mean?



Transgender Network Switzerland:

<https://www.tgns.ch/fr/>



InterAction Suisse:

<https://www.inter-action-suisse.ch/fr/home>



Demi-sexualité:

Qu'est-ce que la demisexualité? – Demisexuality Resource Center



Association pour la Visibilité Asexuelle:

*Association pour la Visibilité Asexuelle -
[https://asexualite.files.wordpress.com/2013/02/
pdf-dossier-de-presse-ava.pdf](https://asexualite.files.wordpress.com/2013/02/pdf-dossier-de-presse-ava.pdf)*



**Guide de Santé Sexuelle à l'usage des jeunes trans
et non-binaires de La Fondation Agnocide:**

*[https://agnodice.ch/wp-content/uploads/2022/08/
Guide_sante-sexuelle_2022_WEB_Pages.pdf](https://agnodice.ch/wp-content/uploads/2022/08/Guide_sante-sexuelle_2022_WEB_Pages.pdf)*



Aide aux victimes:

<https://www.aide-aux-victimes.ch/fr/je-suis-victime-de/>



Québec Conseil du statut de la femme: Culture du viol

*[https://csf.gouv.qc.ca/article/publicationsnum/bibliotheque-
des-violences-faites-aux-femmes/culture-du-viol/](https://csf.gouv.qc.ca/article/publicationsnum/bibliotheque-des-violences-faites-aux-femmes/culture-du-viol/)*

IMPRESSUM

Mentions légales

Éditeur-ices :

Réseau jeunesse SANTÉ SEXUELLE SUISSE, www.sante-sexuelle-jeunes.ch/
SANTÉ SEXUELLE SUISSE, www.sante-sexuelle.ch/

Rédaction et direction de projet:

Romane Crettenand, Sofia Fisch

Co-auteur-ices:

Emilie Kabasa, Laura Russo, Lorraine Chock, Louise Gourlaouen, Mathieu Cosandier, Mégane Philippon, Noemi Grütter, Vera Schneeberger, Yoann Ravaz

Illustration et conception:

Natasha Uebelhart (NatiNutu) @natinutu

Contrôle qualité:

Sylvan Berrut (Commission LGBTI SGCH), Maéva Badre (Faculté de médecine, UNIGE), Edwige; Aloisio (ALECSS), Fabienne Graf (gynécologue), Caroline Jacot-Descombes (SGCH), Annelies Steiner (SGCH), Christine Sieber (SGCH), Céline Berset (SGCH)

Relecture:

Erika Portay (SSCH), Lola Favre (SSCH)

Traduction du français vers l'allemand:

weiss traductios genossenschaft, weiss-translations.ch/

Impression:

Werner Druck & Medien AG, www.wd-m.ch

Édition et date de publication:

1ère édition, 2023 - 1'000 (DE), 1'000 (FR)

Avec le soutien financier de:



Unterstützt vom
Kanton Zug

