

2010

Le SEXE? — POUR UNE SEXUALITÉ Saine

Les renseignements publiés dans ce livre sont à jour à la date d'impression du document. Ce document ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé pour obtenir de l'information sur des questions de santé personnelle.

Dans le présent document, le masculin inclut le féminin.

Ce que Les
JEUNES d'iSENT

Toutes les citations figurant dans le livre sont des citations directes de jeunes de la Nouvelle-Écosse.

Le livre intitulé « Le SEXE? — POUR UNE SEXUALITÉ Saine » a été élaboré par les personnes suivantes :

Shirley Campbell, présidente du groupe de travail, et éducatrice en matière de santé, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse

Janis Wood Catano, conseillère chargée de l'éducation en matière de santé

Heather Christian, coordonnatrice, Santé de la population, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse

Frank Covey, directeur adjoint par intérim, Services de la programmation anglaise, ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse

Helen Farrell, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Pictou County, Colchester East Hants et Cumberland

Maureen Flick, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Capital

Larry Maxwell, éducateur en matière de santé, Services de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton

Karen McMullin, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé South Shore, South West et Annapolis Valley

Rédaction : **Janis Wood Catano**, Easy-to-Read Writing

Conception graphique : **Derek Sarty**, GaynorSarty

Traduction et révision : Office des affaires acadiennes et Conseil scolaire acadien provincial.

Lorsque vous faites référence à la présente ressource, veuillez la citer comme suit :

Groupe de travail pour une sexualité saine, **Le SEXE? — POUR UNE SEXUALITÉ Saine**, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé, Nouvelle-Écosse, Halifax, 2010

ISBN : 1-55457-011-5

© Droits d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 2006.
Rév. 2008, 2009, 2010

Le



Pour une sexualité saine

Table des Matières

Ce livre est pour tout le monde

- Est-ce que ce livre est pour moi? 5
- Qu'est-ce qu'on entend par orientation sexuelle ? 6
- Qu'est-ce qu'on entend par identité de genre ? 8
- Parler à tes parents, c'est POSSIBLE 10

Le « Sexe », relations et décisions

- Et d'abord, c'est quoi, Le « Sexe »? 13
- Activités sexuelles : faire des choix 14
- Les relations amoureuses : Êtes-vous heureux ensemble? 16
- Est-ce que notre relation est saine ou malsaine? 18
- Comment savoir si je suis prêt? 20
- C'est confidentiel, non ? 23
- Pas d'engagement, pas d'inquiétude? Au contraire! 24
- C'est TOI qui décides! 26
- 17 bonnes raisons de NE PAS avoir de rapports sexuels 28
- Un esprit clair, des pensées claires 30

L'agression sexuelle

- L'agression sexuelle est un crime 32
- Que veut-on dire par consentement ? 36
- Quand est-ce qu'il n'y a PAS consentement ? 37
- Éviter l'agression sexuelle ou le viol par une connaissance 38
- Les pilules du viol 40
- Si tu es victime d'une agression sexuelle, obtiens de l'aide 41

Les infections transmissibles sexuellement (ITS)

- Qu'est-ce qu'une ITS? 43
- Les ITS les plus courantes 44
- Évaluer les risques 46
- Comment puis-je savoir si j'ai une ITS? 48
- À quel moment est-ce que je dois avoir un test de dépistage des ITS? 50

● Éviter les ITS.....	52
● Protège-toi même dans les relations à long terme	55
● Bonnes réponses aux excuses pour ne pas utiliser un condom ou une protection buccale.....	56

Prévenir la grossesse

● Comment devient-on enceinte?.....	59
● À l'aide! Mes menstruations sont en retard et je crois que je suis enceinte!.....	60
● Les grossesses non souhaitées concernent les deux partenaires	61
● La contraception : éviter les grossesses	62
● Quel moyen de contraception est le meilleur pour moi?.....	64
● Contraception d'urgence	68
● Moyens de contraception	70
Condom masculin	72
Condom féminin	76
Contraceptif oral (la pilule)	78
Depo-Provera (la piqûre)	80
Spermicide	82
Éponge vaginale	84
Diaphragme et cape cervicale	86
Timbre	88
Anneau contraceptif	90

Une dernière chose

● La sexualité, c'est plus qu'une histoire de << Sexe >>.....	93
---	----

Renseignements utiles

● Mots à connaître	95
● Le corps de la femme	100
● Réduire le risque de cancer du col de l'utérus	102
● Le corps de l'homme	104
● Le dépistage du cancer du testicule	106
● Limites à la confidentialité	108
● Pour plus de renseignements	110

Remerciements et index	115
-------------------------------------	------------



Ce Livre est pour
tout Le MONDE

Est-ce que ce Livre est pour Moi ?

Ce livre aborde la sexualité, les relations amoureuses et les choix sains en matière de sexualité.

La sexualité fait partie de nous en tant qu'êtres humains. Il s'agit d'une partie normale et saine de la vie de tout le monde, que tu sois hétérosexuel, gai, lesbienne ou bisexuel, que tu sois un homme, une femme ou transgenre. La sexualité, c'est une affaire de sentiments et de désirs. Il s'agit de trouver une façon personnelle d'équilibrer différents sentiments (confusion, appréhension, excitation) que la sexualité peut susciter en nous simultanément. La sexualité englobe tout un éventail de sentiments d'ordre sexuel et d'action reliées à ses sentiments.

En faisant des choix sains en matière de sexualité :

- Tu fais preuve de respect envers toi-même et envers les autres.
- Tu te protèges contre des dangers affectifs ou physiques, par exemple :
 - les pressions te poussant à avoir des rapports sexuels
 - les agressions sexuelles
 - les infections transmissibles sexuellement (ITS)
 - les grossesses non souhaitées.

Des choix sains en matière de sexualité, ce sont des choix envers lesquels tu te sens à l'aise.

Si tu cherches des renseignements qui t'aideront à mettre de l'ordre dans tes sentiments et à faire des choix sains, ce livre est pour toi.

À Noter

À la fin de ce livre, tu trouveras une section intitulée **Renseignements utiles**. Cette section comprend des définitions de mots que tu ne connais peut-être pas, des schémas illustrant les corps de l'homme et de la femme, des indications concernant les endroits où tu peux obtenir plus de renseignements et plus encore.

QU'est-ce qu'ON entend par orientation SEXUELLE ?

Ton orientation sexuelle est définie par l'attraction sexuelle que tu ressens pour les autres.

Tout le monde a une orientation sexuelle. Tu pourrais être :

- **gai** ou **lesbienne** – attiré émotionnellement et sexuellement par des personnes du même sexe;
- **hétérosexuel** – attiré émotionnellement et sexuellement par des personnes du sexe opposé;
- **bisexuel** – attiré émotionnellement et sexuellement par des personnes des deux sexes.

Dans ce livre, il est question de relations saines et de choix sexuels sains. Tous, lesbiennes, gais, bisexuels et hétérosexuels, le trouveront utile.

Éprouver des sentiments qui font que tu te demandes si tu es gai, lesbienne ou bisexuel, peut être déconcertant et angoissant.

C'est parce qu'il existe encore de la peur et des préjugés à l'endroit des gais, des lesbiennes et des bisexuels. À cause de ces préjugés, il pourrait t'être difficile d'accepter ces sentiments et d'en parler à d'autres personnes.

Si tu penses que tu es gai, lesbienne ou bisexuel :

- **Tu n'es pas seul!** Il y a d'autres jeunes et adultes qui sont gais, lesbiennes ou bisexuels. Et il y a des gens à qui tu peux parler, par exemple au personnel du groupe The Youth Project (902-429-5429).
- **Tu as le droit d'être qui tu es.** Ce que tu ressens est naturel et normal pour toi. Les lesbiennes, les gais et les bisexuels ont des relations amoureuses saines et mènent des vies pleinement satisfaisantes avec leur famille, leurs amis et leur communauté.
- **Il n'y a que toi qui peux déterminer si tu es lesbienne, gai ou bisexuel.** Tu es qui tu es et, avec le temps, tu seras plus à l'aise par rapport à ton orientation sexuelle. Tu n'as pas à révéler ton orientation sexuelle à quiconque avant d'être prêt à le faire.
- **Il n'est pas nécessaire d'avoir des rapports sexuels pour déterminer si tu es lesbienne, gai ou bisexuel.** C'est une question de sentiments, de relations et d'attraction, pas seulement une question de sexualité.

**Ce que LES
JEUNES d'ISENT**

« Ça fait mal d'être jugé,
taquiné, haï, exclu. »

QU'EST-CE QU'ON ENTEND PAR IDENTITÉ DE GENRE ?

L'identité de genre est la façon dont tu te vois personnellement, c'est-à-dire l'impression que tu as d'être un homme, une femme, ni l'un ni l'autre ou quelqu'un entre les deux.

La plupart du temps, ce que tu ressens à l'intérieur correspond à ce que tu es à l'extérieur. Mais pas toujours. **Tu peux avoir l'impression que tu es dans le mauvais corps** – tu as le corps d'une fille mais tu a l'impression d'être un garçon ou tu as le corps d'un garçon mais tu as l'impression d'être une fille. **Si tu te sens comme ça, tu pourrais être transgenre.**

Si tu as l'impression d'être dans le mauvais corps, la période de la puberté pourrait être particulièrement difficile pour toi, peut-être parce que ton corps change et que tu n'es pas à l'aise avec la façon dont il change.

À Noter

Quelle est la différence entre « sexe » et « genre » ?

Le mot « **sexe** » se rapporte à l'aspect biologique et corporel, c'est-à-dire aux éléments physiques tels que les hormones et les organes génitaux qui font que nous sommes un homme ou une femme.

Le mot « **genre** » se rapporte à ce qu'une société ou une culture définit comme étant masculin ou féminin, c'est-à-dire la façon dont les hommes et les femmes sont censés agir, et la façon dont nous réagissons par rapport à ces attentes. Le genre comprend également tes pensées et tes impressions par rapport au fait que tu sois un homme ou une femme.

Ce que LES JEUNES disent

« Je savais déjà à un très jeune âge que je n'étais pas dans le bon corps. Je ne savais pas ce que cela signifiait jusqu'à ce que j'apprenne qu'il y a des gens qui sont transgenres. Maintenant je sais qui je suis et je me sens mieux par rapport à moi-même. »

Si tu penses que tu es transgenre

● **Tu n'es pas seul!** Il y a d'autres jeunes et adultes qui sont transgenres. Il y a des gens à qui tu peux parler. Le Youth Project offre de l'aide et de l'information aux jeunes qui sont transgenres (902-429-5429).

● **Tu as le droit d'être qui tu es.** Ce que tu ressens est naturel et normal pour toi. Les transgenres ont des relations amoureuses saines et mènent des vies heureuses et pleinement satisfaisantes.

● **Il peut s'avérer difficile de vivre dans un monde divisé entre « garçons » et « filles »** quand tu n'est pas sûr à quelle catégorie tu appartiens. Tu pourrais te sentir plus à l'aise :

- en portant des vêtements qui correspondent à ton identité de genre;

- en demandant aux gens de te parler et de faire allusion à toi en utilisant le pronom qui correspond au genre auquel tu t'identifies;

- en demandant aux gens de t'appeler par un autre nom;

- en utilisant des salles de toilette unisexes au lieu des salles de toilette réservées aux hommes ou aux femmes.

● **Tu as des choix.** En vieillissant tu auras plus d'options. Tu pourras parler à un médecin de la prise d'hormones ou de la chirurgie. Il y a des transgenres qui optent pour ces options et d'autres qui préfèrent s'en abstenir. La décision te revient, mais il y a des gens à qui tu peux parler.

Dans ce livre, il est question de relations amoureuses saines et de choix sexuels sains. Tous – garçons, filles et transgenres – le trouveront utile.

CONSEIL!

Être gai, lesbienne, bisexuel ou transgenre, c'est correct. Mais ce qui ne l'est pas, c'est de maltraiter les gens à cause de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre.

Parler à tes parents, c'est POSSIBLE

Lorsque tu as des questions ou des inquiétudes au sujet de la sexualité ou des choix en matière de sexualité, n'oublie pas que tes parents peuvent t'informer et t'aider.

Tes parents sont les personnes qui tiennent le plus à ta santé et à ton bonheur.

Tu n'es peut-être pas toujours d'accord avec eux, mais ça vaut toujours la peine d'écouter ce qu'ils ont à dire. Ce sera à toi, en fin de compte, de prendre tes propres décisions.

Parler à quelqu'un qui a un point de vue différent est une bonne façon de t'aider à mettre de l'ordre dans tes idées et à clarifier les choix que tu dois faire.

Il n'est pas facile d'aborder de tels sujets.

Choisis un moment où tes parents sont détendus et où votre discussion ne risque pas d'être interrompue.

Voici quelques bonnes façons d'entamer la discussion :

« Aujourd'hui, dans notre cours, on a parlé de _____. C'était vraiment intéressant. Savais-tu que... »

« J'essaie de faire des choix sur certaines choses et j'aimerais savoir ce que tu en penses... »

« Il faut que je te parle de quelque chose qui est important pour moi... »

« Je n'ai pas vraiment les idées claires sur... »

Parfois, les parents sont mal à l'aise quand il s'agit de parler de la sexualité. Si c'est le cas, dis-leur que tu veux simplement leur poser des questions et que tu espères qu'ils peuvent te fournir de bons renseignements. Il est peut être préférable de leur laisser un peu de temps à s'habituer à l'idée de parler de la sexualité avec toi.

Souviens-toi que, même s'ils se sentent mal à l'aise, tes parents seront très heureux de constater que tu veux savoir ce qu'ils pensent et que tu veux en discuter avec eux.



Le
« Sexe »

relations,
et
décisions

Et d'abord, c'est quoi, le « Sexe » ?

Dans le présent document, les mots « sexe » et « rapports sexuels » font référence aux rapports avec pénétration vaginale, avec pénétration anale ou aux relations sexuelles orales.

Les activités sexuelles constituent les nombreuses façons dont les gens peuvent exprimer leurs sentiments amoureux et sexuels. Les activités sexuelles incluent tout, en allant du baiser jusqu'au rapport sexuel. Au bon moment et avec la bonne personne, les activités sexuelles peuvent être merveilleuses pour les deux partenaires.

Le « sexe » comporte des risques aussi bien que des plaisirs. Ce livre porte avant tout sur les rapports avec pénétration vaginale, avec pénétration anale et les relations sexuelles orales puisque ce sont les activités sexuelles qui entraînent le plus grand risque d'ITS (infection transmissible sexuellement) ou de grossesse. Il est important de disposer de renseignements précis pour pouvoir faire des choix judicieux et sains pour décider quand et avec qui tu veux t'engager dans de telles activités.

À Noter

Les activités sexuelles sont des façons d'exprimer des sentiments amoureux ou sexuels, ainsi que de donner et de recevoir du plaisir.

Les activités sexuelles incluent :

- les baisers
- les étreintes
- la masturbation
- les attouchements
- les caresses
- les relations sexuelles orales
- la pénétration vaginale
- la pénétration anale

Activités SEXUELLES : Faire des CHOIX

Tu fais des choix tous les jours. Tu choisis de te lever le matin, tu choisis les vêtements que tu vas porter, tu choisis les personnes avec qui tu passes du temps et tu choisis ce que tu fais avec tes amis.

Les gens qui t'entourent, ta culture, tes croyances religieuses et ton stade de développement dans la vie ont tous une influence sur les choix que tu fais. Cependant, en fin de compte, c'est toi qui choisis ce que tu vas faire.

C'est toi qui es responsable des conséquences de tes choix.

Tu fais aussi des choix en ce qui concerne tes activités sexuelles. Même si de nombreux facteurs ont une influence sur tes choix, par exemple ta famille, tes amis, les films ou les vidéos, c'est toi qui prends les décisions et c'est toi qui dois assumer les conséquences de ces décisions.

Les sentiments sexuels sont excitants et il est facile de se laisser emporter. Réfléchis à l'avance aux choix que tu vas faire.

Décide de faire ce qui te met à l'aise et te rend heureux. Si l'idée d'une activité sexuelle te rend mal à l'aise à l'heure actuelle, ce n'est pas un problème. Si tu te sens à l'aise et heureux lorsque tu tiens ton partenaire par la main, alors c'est suffisant. Si tu te sens à l'aise et heureux lorsque tu embrasses ton partenaire, alors c'est suffisant.

Ce que Les Jeunes disent

« Reste toi-même. Si tu n'as pas envie de faire quelque chose, ne le fais pas. »

Réfléchis avant d'agir

À Noter

La plupart des adolescents décident de NE PAS avoir de rapports sexuels.

Une étude menée en 2007 démontre que 6 adolescents sur 10 en Nouvelle-Écosse n'ont **jamais** eu de rapports sexuels.

Les activités sexuelles envers lesquelles tu te sens à l'aise dépendent de tes croyances, de tes valeurs et de ta culture. Si tu réfléchis bien avant d'agir en fonction de tes sentiments sexuels, tu pourras faire des choix dont tu seras fier.

Tu es important. Les choix que tu fais sont aussi importants. C'est ta responsabilité de décider de ce qui est bon pour toi à l'heure actuelle dans ta vie.

LES RELATIONS AMOUREUSES : ÊTES-VOUS HEUREUX ENSEMBLE ?

Les relations amoureuses peuvent être saines ou malsaines.

Le fait de te sentir heureux ou à l'aise par rapport à une activité sexuelle quelconque (du simple baiser aux rapports sexuels) dépend dans quelle mesure tu te sens heureux et à l'aise avec ton partenaire.

Dans une **RELATION SAINES**, tu te sens en sécurité, tu te sens respecté et tu te sens aimé.

- **Vous vous connaissez, vous vous aimez et vous vous respectez.** Vous vous acceptez tels que vous êtes et vous n'essayez pas de forcer l'autre à changer.
- **Vous vous faites confiance.** Vous aimez passer du temps ensemble et vous n'êtes pas jaloux du temps que vous passez avec d'autres personnes.
- **Vous vous sentez bien quand vous êtes ensemble.** Vous êtes détendus et à l'aise. Vous savez rire et vous amuser. Vous n'avez pas peur de dire les mauvaises choses ou d'agir de la mauvaise façon.
- **Vous êtes là l'un pour l'autre.** Vous vous soutenez autant dans les bons moments que dans les moments difficiles.
- **Vous pouvez parler de tout.** Vous pouvez discuter de vos problèmes et de vos inquiétudes. Vous êtes même capables de parler de sexualité. Vous savez écouter ce que l'autre a à dire. Vous n'avez pas peur d'être honnêtes et de dire ce que vous pensez vraiment. Vous pouvez être en désaccord sans vous fâcher.

Les relations amoureuses saines ne sont pas seulement une question de « sexe ». Elles sont basées sur le respect et l'estime de soi. Les relations saines demandent du temps : le temps d'apprendre à se connaître, à s'aimer et à se faire confiance.

Dans une RELATION MALSAINE, tu as peur, tu es confus et tu as un sentiment d'insécurité.

● **Ton partenaire te critique et te rabaisse constamment.** Tu ne fais jamais rien de satisfaisant. Tu te sens stupide. Tu as peur de parler de certaines choses avec ton partenaire, par exemple de tes propres sentiments, de sexualité ou de contraception.

● **Ton partenaire est jaloux et cherche à te contrôler.** Il ne veut pas que tu passes du temps avec tes amis ou ta famille.

● **Tu ne sais jamais où tu en es avec ton partenaire.** Il joue avec tes sentiments : il est gentil et puis, tout d'un coup, il te néglige. Il te ment. Il te dit une chose et ensuite fait le contraire.

● **Tu te sens poussé à faire des choses que tu ne veux pas faire.** Tu as peur que ton partenaire se fâche ou te quitte si tu ne fais pas tout ce qu'il te demande.

● **Vous criez souvent quand vous êtes ensemble.** Ton partenaire pique une crise quand tu n'es pas d'accord avec lui. Parfois tu as peur de ce qu'il peut faire.

Ce que LES JEUNES disent

« Ne te sens pas obligé de faire quelque chose que tu ne veux pas faire. Si tu n'es pas à l'aise avec ton partenaire, c'est que tu n'es pas à l'aise dans ta relation avec lui. Si tu es dans une relation où tu as toujours les nerfs en boule, les rapports sexuels n'y changeront rien. »

Est-ce que notre relation est saine ou malsaine?

OUI

NON



S'agit-il d'une relation entre deux partenaires égaux, où ni l'un ni l'autre ne domine?



Est-ce que nous sommes des amis?



Est-ce que nous nous amusons ensemble?



Est-ce que nous avons tous les deux d'autres amis et d'autres intérêts, ce qui fait que nous ne sommes pas jaloux du temps passé sans l'autre?



Est-ce que nous sommes honnêtes l'un avec l'autre?



Est-ce que nous nous faisons confiance?



Est-ce que nous sommes capables de discuter de la plupart des choses, y compris de la sexualité?



Est-ce que nous nous écoutons et respectons les idées, les valeurs et les points de vue de l'autre?



Est-ce que cette relation me fait sentir bien dans ma peau?

Si tu as répondu « non » à l'une de ces questions, il est possible que ta relation ne soit pas saine. Il pourrait être utile pour toi de parler de tes sentiments à quelqu'un en qui tu as confiance.

En conclusion

Dans une
relation saine,
tu te sens bien
dans ta peau.

Comment savoir Si je suis prêt ?



Tu es la seule personne capable de décider « si » ou « quand » tu es prêt à avoir des rapports sexuels.

La décision de NE PAS avoir de rapports sexuels est un choix normal et sain.

Tu dois te demander si le choix d'avoir des rapports sexuels est un choix avec lequel ton partenaire et toi vous sentez heureux et à l'aise.

Pose-toi les questions suivantes :

- Pourquoi est-ce que je veux avoir des rapports sexuels maintenant? Est-ce que c'est vraiment ce que je veux? Est-ce que je le fais pour faire plaisir à quelqu'un d'autre? Est-ce que je le fais parce que je crois être la seule personne qui n'a jamais eu de rapports sexuels?
- Que signifie le « Sexe » pour moi? Est-ce qu'il signifie la même chose pour mon partenaire?
- Est-ce que je peux parler de sexualité avec mon partenaire? Est-ce que mon partenaire se soucie de ce que je pense?
- Est-ce que ma vie serait meilleure ou pire si j'avais des rapports sexuels?
- Est-ce que je serais gêné ou est-ce que j'aurais honte si les autres savaient que j'ai des rapports sexuels? Ou si les autres savaient que j'ai des rapports sexuels avec cette personne en particulier?
- Est-ce que je sais comment me protéger et protéger mon partenaire des ITS et d'une grossesse non souhaitée?
- Si j'ai des rapports sexuels, comment vais-je me sentir par la suite? Comment vais-je me sentir si nous avons des rapports sexuels et qu'après nous nous séparons?

Ce que LES JEUNES diSENT

« La vérité, c'est que les adolescents n'ont pas tous des rapports sexuels. »
« Si tu as des doutes, abstiens-toi. »

Tu es PEUT-ÊTRE prêt si :

- Tu t'es renseigné sur tes choix et tu comprends les risques.
- Tu as réfléchi et tu sais ce que le « Sexe » signifie pour toi, ce que tu veux, ce que tu ne veux pas et ce qui est important pour toi. Tu es à l'aise avec l'idée d'avoir des rapports sexuels.
- Tu peux parler de sexualité avec ton partenaire. Vous vous faites confiance, vous savez écouter l'autre et vous respectez les croyances et les choix de chacun.
- Ton partenaire et toi êtes prêts à vous protéger contre les ITS et une grossesse non souhaitée, et vous êtes capables de le faire. Vous allez utiliser des condoms et d'autres moyens de contraception.
- Tu es certain que c'est bien ce que tu veux faire. Tu te sens bien dans ta peau et tu te sens à l'aise envers les choix que tu fais.

Ce que LES JEUNES diSENT

« Pour avoir des rapports sexuels sans risque, il faut d'abord en parler avec ton partenaire. Si tu ne peux pas en parler, tu ne devrais pas le faire. »

Tu N'ES PAS prêt si :

- Ton partenaire n'est pas prêt.
- Tu te sens poussé à le faire.
- Tu n'es pas certain de vouloir le faire.
- Tu ne peux pas en parler avec ton partenaire.
- Tu n'as aucun moyen de te protéger contre les ITS et une grossesse non souhaitée.
- Tu dois être sous l'influence de l'alcool ou des drogues pour avoir des rapports sexuels.
- Ton partenaire doit être sous l'influence de l'alcool ou des drogues pour avoir des rapports sexuels.

ATTENTION!

Il n'y a pas de « bon âge » pour avoir des rapports sexuels, mais il est important de tenir compte du fait que les rapports sexuels avec pénétration vaginale à un jeune âge sont plus risqués pour une fille. Les cellules du col de l'utérus sont encore en développement et elles peuvent facilement être endommagées, ce qui augmente le risque, pour les filles, de développer éventuellement un cancer du col de l'utérus. Pour obtenir plus d'information à ce sujet, consulte la page 102.

À Noter

L'activité sexuelle comporte **des risques physiques**, par exemple, une grossesse ou une infection transmissible sexuellement (ITS).

Elle comporte également **des risques affectifs**. Tu pourrais être blessé dans tes sentiments ou avoir le cœur brisé. Tu pourrais découvrir que ta vie sexuelle est un sujet brûlant qui donne lieu à des potins à l'école et sur Internet.

Quand tu deviens actif sur le plan sexuel, c'est ta responsabilité de te protéger et de protéger ton partenaire des risques physiques et affectifs.

C'est CONFIDENTIEL, NON ?

Si tu songes à avoir des rapports sexuels, il est bon d'obtenir d'abord des réponses à toutes tes questions.

Parle à quelqu'un en qui tu as confiance, avec qui tu es à l'aise et qui pourra te donner de bons renseignements. C'est bien de parler de sexualité avec ses amis, mais ils ne connaissent pas toujours tous les faits pertinents.

Tu peux parler à :

- un parent ou un membre de ta famille
- une infirmière (infirmière de la santé publique, infirmière de l'école, infirmière dans une clinique ou dans un centre de santé des jeunes)
- un enseignant ou un conseiller en orientation
- un adulte en qui tu as confiance
- un médecin

Quand tu cherches quelqu'un à qui parler, souviens-toi que ce n'est pas tout le monde qui va préserver la confidentialité de ce que tu vas lui dire.

Toutefois, les médecins et les infirmières sont tenus par la loi de préserver la confidentialité de tout ce que tu leur dis. Cela signifie que du moment qu'un médecin ou une infirmière croit que tu possèdes assez de maturité pour comprendre des conseils médicaux, ils ne peuvent pas dire à quiconque ce que tu leur as dit ou donner à quiconque des renseignements sur ta santé. Même pas à tes parents.

Il y a quelques exceptions à cette règle, qui visent à te protéger et à protéger les autres. Tu trouveras les détails sous « Limites à la confidentialité ». Consulte les pages 108-109.

Par conséquent, quand tu consultes un médecin ou une infirmière, si tu veux être certain que votre conversation reste entre vous deux, dis simplement : « C'est confidentiel, non? »

Pas d'engagement pas d'inquiétude? Au contraire!

Le « sexe » et les images sexuelles sont partout : dans les films, dans la musique, dans les vidéos.

On voit une personne attrayante qui a des rapports sexuels et puis c'est tout. Tout le monde semble bien s'amuser et personne ne semble être blessé. Après quelque temps, il semble qu'il s'agisse de la chose à faire.

Ensuite, tu discutes avec quelqu'un sur Internet ou tu rencontres quelqu'un à une fête et il te dit: « Qu'est-ce que tu dirais si on s'amusait un peu? »

Tu penses peut-être : « Les relations sexuelles orales, c'est sans danger. Il ne s'agit pas vraiment de rapports sexuels. Je suis flatté que quelqu'un s'intéresse à moi et je serai plus populaire si je le fais. Ce n'est rien de bien sérieux. »

**Au contraire!
C'est très sérieux!**

Tu risques d'être blessé du point de vue physique.

Tu peux contracter le virus de l'herpès ou une autre ITS lors de relations sexuelles orales. Être seul avec une personne qu'on ne connaît pas peut être dangereux et avoir de nombreux partenaires sexuels augmente le risque de contracter une ITS.

Tu risques aussi d'être blessé du point de vue affectif.

Les relations sexuelles orales, ou toute autre activité sexuelle, avec quelqu'un qui ne te connaît pas ou qui ne t'aime pas, peuvent entraîner des sentiments négatifs : tu peux te sentir triste, mal, blessé ou abusé.

Tu es important.

Ce qui te donne ton identité, c'est ton cœur, ton esprit et ton âme. La sexualité est une partie importante de cette identité.

Tu mérites qu'on t'apprécie, qu'on te respecte et qu'on t'aime pour d'autres raisons que le fait que tu sois prêt à avoir des rapports sexuels.

Si tu n'es pas convaincu, parles-en à un conseiller ou à quelqu'un en qui tu as confiance **dès aujourd'hui**. N'attends pas qu'il soit trop tard et que tu sois déjà blessé.

C'est TOI qui décides!

Que tu sois un homme, une femme, ou transgenre, que tu sois hétérosexuel ou homosexuel, que tu sois jeune ou âgé, personne n'a le droit de te pousser à avoir des rapports sexuels ou à pratiquer toute autre forme d'activité sexuelle. Ce sont tes décisions. Ne laisse personne d'autre les prendre à ta place.

- C'est toi qui décides jusqu'où tu veux aller. Ce n'est pas parce que tu acceptes d'embrasser ou de toucher que tu acceptes d'avoir des rapports sexuels. Tu peux aussi changer d'avis à tout moment et dire « Arrête! » même pendant des rapports sexuels.
- Tu peux décider de dire « non » au sexe pour le moment. Tu peux choisir de dire « oui » plus tard, quand tu seras prêt.
- Même si tu as déjà eu des rapports sexuels, tu peux quand même dire « non » la prochaine fois.

Il est parfois difficile de résister aux pressions qui t'incitent à avoir des rapports sexuels. Tu n'as pas à te sentir coupable d'avoir dit « non » et tu n'as pas à expliquer les raisons de ta décision. Il est plus important que tu sois en mesure de te respecter toi-même que de céder aux pressions des autres.

En conclusion

Si tu as des doutes,
abtiens-toi. Ralentis,
prends du recul
et réfléchis.

CINQ FAÇONS de dire : « NON, PAS MAINTENANT. »

- 1 « Tu voudrais si tu m'aimais vraiment. »
« Il y a d'autres façons d'exprimer notre amour. »
- 2 « Mais je t'aime! »
« Si tu m'aimais vraiment, tu respecterais mon droit de dire non. »
- 3 « Tout le monde le fait. »
« Pas tout le monde. Pas moi. C'est vraiment important pour moi d'attendre que je sois prêt. »
- 4 « J'ai besoin de toi. J'ai besoin de ton corps. »
« Si je peux attendre, toi aussi tu peux attendre. »
- 5 « Si tu ne veux pas, je trouverai bien quelqu'un qui voudra! »
« D'accord. Je ne suis simplement pas prêt à avoir des rapports sexuels. »

Ce que LES JEUNES disent

« C'est mieux de perdre quelqu'un qui te pousse constamment à avoir des rapports sexuels que d'avoir des rapports sexuels et de le regretter. »

17

BONNES RAISONS de NE PAS avoir de rapports SEXUELS

- 1 Parce que tu te sens seul.
- 2 Parce que tu es soûl.
- 3 Parce que tu es sous l'influence de drogues.
- 4 Parce que quelqu'un d'autre veut que tu le fasses.
- 5 Parce que tu penses que tu le dois à quelqu'un.
- 6 Parce que tu penses que quelqu'un te le doit.
- 7 Parce que tu crois que tout le monde le fait.
- 8 Parce que tu veux faire partie du groupe ou être populaire.
- 9 Parce que tu veux prouver à tes amis, à tes parents ou à toi-même que tu es un adulte maintenant.

- 10 Parce que tu vois des gens qui ont des rapports sexuels dans les vidéos et dans les films et tu penses que tu devrais le faire toi aussi.
- 11 Parce que tu penses que ton partenaire t'aimera si tu as des rapports sexuels. (Ce n'est pas vrai. L'amour peut mener aux rapports sexuels, mais les rapports sexuels ne mènent pas à l'amour.)
- 12 Parce que tu penses que ce serait amusant d'avoir un bébé et que tu pourras profiter de cette occasion pour ne plus habiter chez tes parents.
- 13 Parce que tu veux prouver que tu es hétérosexuel.
- 14 Parce que tu as peur de dire « non ».
- 15 Parce que tu penses que le fait d'avoir un bébé obligera ton partenaire à rester avec toi.
- 16 Parce que quelqu'un t'a donné de l'argent ou des cadeaux, ou t'a fait des promesses.
- 17 Parce que tu veux faire du mal à quelqu'un ou te venger de quelqu'un.

UN esprit CLAIR, DES PENSÉES CLAIRES

Il faut bien réfléchir avant d'avoir des rapports sexuels. Et il est préférable de réfléchir lorsqu'on a l'esprit clair, sans l'influence de l'alcool ou d'autres drogues.

En 2002, 35 pour cent des élèves de la 7^e à la 12^e année en Nouvelle-Écosse qui avaient eu des rapports sexuels au cours de l'année précédente ont dit qu'ils avaient eu des rapports sexuels non prévus alors qu'ils étaient sous l'influence de l'alcool ou de drogues. Les drogues et l'alcool peuvent mener à des choix que l'on risque de regretter par la suite.

Il vaut mieux éviter les situations où l'on risque d'être forcé à prendre une décision importante sans avoir l'esprit clair et sans être préparé.

Ce que LES JEUNES disent

« Il y a deux semaines, je suis sortie avec des amies, on a bu et j'ai bu un peu trop. On a rencontré des garçons et j'aimais bien l'un d'entre eux. J'étais plutôt soûle à ce moment-là et il en a profité. Je ne me souviens de presque rien et j'ai peur de le rencontrer de nouveau maintenant que je suis dessoûlée. Il peut penser que je suis comme ça en temps normal, mais ce n'est pas vrai! »

En conclusion

Évite les situations où des baisers peuvent devenir des rapports sexuels parce que tu n'as pas l'esprit clair.



**L'agression
sexuelle**

**L'agression
sexuelle est
un crime.**

**Une agression sexuelle consiste
à forcer quelqu'un à pratiquer une
activité sexuelle quelconque contre son
gré et sans son consentement.**



Lis cette section attentivement! Bon nombre de gens ne savent pas ce qu'est une agression sexuelle. Tu violes peut-être les lois sans le savoir, ce qui pourrait changer définitivement ta vie.

Tout forme d'activité sexuelle à laquelle l'autre personne ne consent pas est une agression sexuelle. La définition juridique de l'agression sexuelle comprend, entre autres, les actes suivants :

relations sexuelles orales, pénétration vaginale, pénétration anale, attouchements, baisers, agrippement, masturbation d'une autre personne, fait de forcer une autre personne à te masturber et masturbation sur une autre personne.

À Noter

Si tu es victime d'une agression sexuelle, ce n'est jamais ta faute!

Les victimes d'une agression sexuelle éprouvent souvent de la gêne ou de la honte et ont l'impression que c'est leur faute. Ce n'est pas vrai. **Personne ne « cherche » à être agressé.** Tu n'as pas à te reprocher ta façon de te présenter, de t'habiller ou l'endroit où tu étais. Tu n'as pas à te reprocher le fait d'avoir consommé de l'alcool ou des drogues.

Si tu es victime d'une agression sexuelle, l'auteur de l'agression commet un crime. Ce crime est la faute du criminel, pas la tienne.



**L'agression sexuelle est un crime.
Le fait de menacer quelqu'un
d'agression sexuelle est un crime.**

N'importe qui peut être victime d'agression sexuelle, peu importe que tu sois hétérosexuel, gai, lesbienne ou bisexuelle.

Les hommes, les femmes et les personnes transgenres peuvent être victimes d'une agression sexuelle, et les hommes, les femmes et les personnes transgenres peuvent commettre une agression sexuelle.

Personne n'a le droit de forcer une autre personne à avoir des rapports sexuels ou à pratiquer toute autre activité sexuelle, qu'il s'agisse d'un partenaire, d'un ami que l'on fréquente, d'une connaissance ou d'un étranger.

Tout le monde a le droit de changer d'avis à tout moment, même pendant des rapports sexuels.

**Si tu as peur qu'on te blesse si tu dis
« non », parles-en à quelqu'un
IMMÉDIATEMENT.**



**Tout le monde a le droit de dire
« non ». Personne n'a le droit de
te faire du mal.**



**Toute activité
sexuelle sans
consentement
est une
agression
sexuelle.**



Que veut-on dire par **CONSENTEMENT**?

Le consentement est un accord délibéré, ce qui veut dire que les deux personnes concernées acceptent de faire certaines choses ensemble de leur plein gré.

Le consentement légal signifie que tu dis « oui » parce que tu veux dire oui. Il n'y a pas consentement légal lorsqu'une personne accepte de pratiquer des activités sexuelles parce qu'elle a été poussée à le faire, parce qu'elle a peur, parce qu'elle est forcée de le faire, parce qu'on lui a menti ou parce qu'elle a été menacée. Il n'y a pas consentement légal parce que la personne n'a pas volontairement accepté de pratiquer des activités sexuelles.

Au Canada, l'âge légal de consentement aux activités sexuelles est 16 ans.

Il y a des exceptions dans les cas suivants.

- Une personne âgée de 12 ou de 13 ans peut consentir à des activités sexuelles avec une personne qui a moins de deux ans de plus qu'elle. Cependant, il n'y a pas consentement légal si la personne âgée de 12 ou de 13 ans dépend de son partenaire ou si son partenaire abuse d'elle.
- Une personne âgée de 14 ou de 15 ans peut consentir à des activités sexuelles avec une personne qui a moins de cinq ans de plus qu'elle. Cependant, il n'y a pas consentement légal si la personne âgée de 14 ou de 15 ans dépend de son partenaire ou si son partenaire abuse d'elle.
- Une personne de 14 ou de 15 ans peut consentir à des activités sexuelles avec la personne avec laquelle elle est mariée.



QUAND est-ce qu'il N'y a PAS CONSENTEMENT?

Dans certains cas, le consentement est **IMPOSSIBLE** du point de vue juridique.

- Les enfants de moins de 12 ans ne peuvent JAMAIS consentir à pratiquer des activités sexuelles.
- Il ne peut y avoir consentement légal lorsqu'une personne est sous l'influence de l'alcool ou de drogues, endormie ou inconsciente.
- Il ne peut y avoir consentement légal lorsqu'une personne est âgée de moins de 18 ans et que l'autre personne est dans une situation d'autorité ou de confiance, par exemple un enseignant, un voisin, un parent, une sœur ou un frère plus âgé, un gardien, un membre de la famille ou un entraîneur. Il peut seulement y avoir consentement volontaire lorsque les deux personnes ont un statut égal. Si une personne a de l'autorité sur l'autre, le consentement est impossible du point de vue juridique.
- Les personnes non mariées âgées de moins de 18 ans ne peuvent pas légalement consentir à des relations sexuelles anales.



L'activité sexuelle sans consentement est un crime.



Éviter L'agression sexuelle ou Le viol par une connaissance

La plupart des agressions sexuelles NE sont PAS commises par des étrangers.

Lorsqu'un adolescent est victime d'une agression sexuelle, dans 85 pour cent des cas l'auteur de l'agression est quelqu'un qu'il connaît. Il peut s'agir d'un ami, d'une personne que l'on fréquente, d'un membre de la famille ou d'une connaissance. Dans la plupart des cas, l'agression ne se produit pas dans une allée sombre, mais plutôt lors d'une sortie, dans une voiture, pendant une fête, dans la maison de quelqu'un d'autre ou peut-être même chez toi.

Pour réduire les risques d'agression sexuelle ou de viol par une connaissance :

1. Exprime-toi clairement.

La communication se fait dans les deux sens. Une personne doit clairement indiquer ce qu'elle veut et ce qu'elle ne veut pas. L'autre personne doit écouter et respecter ces limites.

Tu es responsable d'exprimer clairement tes limites. Tu dois exprimer très clairement jusqu'où tu es prêt à aller. Tu dois indiquer à l'autre personne ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Tu dois dire **NON** quand tu veux vraiment dire non. Tu dois dire **ARRÊTE** quand tu veux vraiment dire arrête. Si tu ne dis rien, ton partenaire risque de penser que tout va bien et que tu es prêt à aller plus loin. On ne peut pas lire dans tes pensées!

L'agression
sexuelle

NON veut toujours dire **NON**. **ARRÊTE** veut toujours dire **ARRÊTE**. Si quelqu'un te dit **NON** et que tu ne t'arrêtes pas, tu commets un crime.

C'est ta responsabilité d'accepter et de respecter les limites de ton partenaire. C'est aussi ta responsabilité de demander à ton partenaire s'il est à l'aise avec ce que vous faites. Ce n'est pas parce que ton partenaire ne dit rien que tu peux faire ce que tu veux. Par exemple, même si ton partenaire dit que tu peux l'embrasser et le toucher, tu dois quand même lui demander s'il consent à aller plus loin. Tu peux demander: « Est-ce que je peux faire ça aussi? » Si ton partenaire ne dit pas « oui », tu dois arrêter. **Le silence n'équivaut pas à un consentement. Ton partenaire et toi pouvez changer d'avis à tout moment, même pendant les rapports sexuels.**

2. Sois alerte et conscient, et ne sois pas sous l'influence de l'alcool ou de drogues.

L'alcool et les drogues jouent souvent un rôle dans les agressions sexuelles. On ne peut pas consentir à des rapports sexuels si on est sous l'influence de l'alcool ou de drogues, ou encore si on est inconscient. Si tu commets une agression sexuelle lorsque **tu** es sous l'influence de l'alcool ou de drogues, c'est toujours un crime.

Assure-toi de toujours savoir où tu es et où tu vas, et de toujours avoir un moyen de rentrer à la maison. Assure-toi aussi que quelqu'un, soit tes parents ou tes amis, sache toujours où tu es.

3. Fie-toi à tes sentiments.

Si tu te sens poussé, c'est que tu es poussé. Fie-toi à tes sentiments et pars.

Dès que tu commences à te sentir mal à l'aise à une fête ou ailleurs, fie-toi à ton instinct et pars. Trouve un ami qui est prêt à partir avec toi ou appelle quelqu'un qui pourra venir te chercher.

L'agression
sexuelle

LES PILULES DU VIOL

Le fait de droguer une personne pour avoir des rapports sexuels avec elle est une agression sexuelle. C'est un crime.

Les « pilules du viol » sont des drogues qui peuvent être ajoutées à des boissons. Il ne s'agit pas seulement de boissons alcoolisées, mais de n'importe quel type de boisson. Ces drogues sont souvent incolores, inodores et sans saveur. Elles peuvent causer la somnolence, des étourdissements, de la confusion, des pertes de mémoire et des évanouissements. Elles te rendent donc vulnérable aux agressions sexuelles parce que tu n'arrives pas à résister, à t'échapper ou à appeler à l'aide.

Protège-toi!

1. Surveille attentivement tes boissons.

- Bois uniquement des boissons qui sont dans une bouteille ou une cannette que tu achètes ou que tu ouvres toi-même.
- Garde ta boisson avec toi.
- Ne partage pas et n'échange pas ta boisson avec d'autres.

2. Participe aux fêtes en compagnie de tes amis.

Arrivez ensemble et repartez ensemble. Surveillez-vous les uns les autres. Si un de tes amis semble soûl, étourdi ou perdu, reste avec lui. Ramène-le à la maison ou trouve de l'aide, au besoin.

Ce que LES JEUNES disent

« Je n'avais jamais pensé au RISQUE ÉNORME que je cours si je laisse un garçon m'acheter une boisson. C'est plus facile qu'on ne le croit de se retrouver nue dans une chambre d'hôtel avec quelqu'un qu'on ne connaît pas et sans savoir comment on est arrivée là. »

Si tu es victime d'une agression sexuelle, obtiens de l'aide

Si tu es victime d'une agression sexuelle, il faut que tu obtiennes des soins médicaux dès que possible. Un traitement précoce peut aider à prévenir une infection au VIH ou une grossesse non souhaitée. Si tu subis un test de dépistage dans un délai de 24 heures après l'agression, il est possible de déterminer si ton corps contient des traces de pilules du viol.

Pour obtenir de l'aide et des soins immédiats :

- Service de police local ou GRC - compose le 911
- Service d'urgence des hôpitaux

Pour obtenir du soutien ou des conseils :

- Jeunesse j'écoute : 1-800-668-6868
Site web : www.jeunessejecoute.ca
- Parle à tes parents, à un ami, à un enseignant, à un conseiller en orientation, à une infirmière de l'école ou à un autre adulte en qui tu as confiance.

Comment aider un ami victime d'une agression sexuelle

- Crois ce qu'il te dit.
- Répète souvent à ton ami que ce n'est pas sa faute.
- Offre un soutien affectif. Sois là lorsque ton ami a besoin de toi.
- Respecte le caractère confidentiel de ce qu'il te dit. N'en parle pas à d'autres personnes.
- Aide ton ami à obtenir des soins et des conseils, y compris le dépistage des ITS et, si c'est une fille, un test de grossesse.
- Sois patient. Le rétablissement d'une personne après une agression sexuelle peut être long du point de vue physique, et encore plus long du point de vue affectif.

Sois là pour aider ton ami, sans porter de jugement.



Les
INFECTIONS
transmissibles
sexuellement

(ITS)

?

Qu'est-ce qu'une ITS?

Les ITS (parfois aussi appelées MTS, c'est-à-dire maladies transmissibles sexuellement) sont des infections qui se transmettent par des contacts sexuels. Elles peuvent aussi être transmises par des aiguilles ayant servi à tatouer ou à percer, ou une seringue ayant servi à l'injection de drogues.

Tout le monde peut contracter une ITS, peu importe que tu sois hétérosexuel, gai, lesbienne ou bisexuel, ou que tu sois un homme, une femme ou transgenre.

Certaines ITS sont guérissables si elles sont diagnostiquées et traitées. D'autres, comme le virus de l'herpès, peuvent être traitées et contrôlées, mais ne sont pas guérissables. Le VIH/sida n'est pas guérissable.

Souvent, les ITS ne causent aucun symptôme. Il est donc possible de contracter une ITS sans le savoir et de la transmettre à d'autres personnes même des années plus tard.

L'abstinence constitue le meilleur moyen d'éviter les ITS.

L'abstinence, c'est le choix de ne pratiquer aucune activité sexuelle qui entraîne un contact avec des liquides corporels, ce qui inclut les relations sexuelles orales, la pénétration vaginale, la pénétration anale et toute autre activité mettant en cause le contact peau contre peau dans la région génitale.

À Noter

Savais-tu que les adolescents sont plus à risque de contracter une ITS que les adultes?

Au Canada, les jeunes âgés de 15 à 24 ans ont le taux le plus élevé d'ITS, et ce taux augmente plus rapidement dans cette catégorie d'âge que dans toute autre catégorie d'âge.

LES ITS LES PLUS COURANTES

Qu'est-ce que c'est?

Chlamydia

- Infection causée par une bactérie
- L'une des ITS les plus courantes

Qu'est-ce que ça fait?

- Peut causer le syndrome inflammatoire pelvien chez les femmes.
- Peut causer la stérilité chez les hommes et les femmes.
- Cause des lésions douloureuses sur les organes génitaux et près des organes génitaux.

Comment peut-on la contracter?

- Pénétration vaginale ou anale et relations sexuelles orales sans protection.
- Contact avec des lésions, généralement pendant les rapports sexuels.
- Contact avec la peau dans la région génitale, même s'il n'y a pas de lésions.
- Contact avec des feux sauvages pendant des relations sexuelles orales.

Est-ce que c'est traitable et guérissable?

- Oui, avec des antibiotiques prescrits par le médecin.
- Les deux partenaires doivent être traités.

Herpès génital

- Infection causée par un virus
- Même famille de virus que celui qui cause les feux sauvages près de la bouche

- **L'herpès génital n'est pas guérissable.**
- Il est possible de traiter les lésions afin de réduire leur durée et d'atténuer la douleur.

Gonorrhée

- Infection causée par une bactérie
- Appelée parfois "blennorragie" ou "chaude-pisse"

- Oui, avec des antibiotiques prescrits par le médecin.
- Les deux partenaires doivent être traités.

Hépatite B

- Infection du foie causée par un virus

- Pénétration vaginale ou anale et relations sexuelles orales sans protection.
- Partage d'aiguilles à tatouer ou à percer, et de seringues pour l'injection de drogues.

- Cette infection peut être prévenue grâce à un vaccin.
- **L'hépatite B n'est pas guérissable**, mais elle disparaît parfois d'elle-même.

Qu'est-ce que c'est?

VIH/sida

- Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est le virus qui cause le sida (syndrome d'immunodéficience acquise).

Qu'est-ce que ça fait?

- S'attaque au système immunitaire du corps et l'empêche de combattre efficacement les maladies.
- Le sida est une maladie mortelle.

Comment peut-on la contracter?

- Pénétration vaginale ou anale et relations sexuelles orales sans protection.
- Partage d'aiguilles à tatouer ou à percer, et de seringues pour l'injection de drogues.

Est-ce que c'est traitable et guérissable?

- **Le VIH/sida n'est pas guérissable.**
- Plusieurs traitements peuvent retarder l'évolution du VIH.

Papillomavirus

- Infection causée par un virus
- L'une des ITS les plus courantes

- Certains types de papillomavirus causent des condylomes génitaux (verrues) dans la région génitale et la région anale.
- Certains types de papillomavirus peuvent causer le cancer du col de l'utérus, du pénis ou de l'anus.

- Contact avec la peau de la région génitale d'une personne infectée.

- **Cette infection n'est pas guérissable**, mais dans certains cas, le virus disparaît de lui-même avec le temps.
- Les condylomes génitaux peuvent être traités, mais ils peuvent revenir.
- Cette infection peut être prévenue grâce à un vaccin.

Syphilis

- Infection causée par une bactérie

- Avec le temps, cette infection peut causer des dommages au cœur, au foie, au cerveau et aux yeux.

- Pénétration vaginale ou anale et relations sexuelles orales sans protection.

- Oui, avec des antibiotiques prescrits par le médecin.
- Les deux partenaires doivent être traités.

Trichomonase

- Infection causée par un parasite

- Cause la vaginite chez les femmes (inflammation et démangeaison vaginales).
- Cause une irritation et des rougeurs au gland du pénis.

- Pénétration vaginale sans protection.

- Oui, avec des médicaments prescrits par le médecin.
- Les deux partenaires doivent être traités.

ÉVALUER LES RISQUES

Certaines activités sexuelles présentent plus de risques que d'autres.

Tu peux attraper une ITS par le toucher ou par d'autres types de contact peau contre peau parce que certaines ITS vivent dans des bosses, des éruptions ou du pus sur la peau.

Tu peux attraper une ITS quand tu fais certaines choses, par exemple embrasser quelqu'un, parce que certaines ITS vivent dans la salive.

Les activités sexuelles avec un partenaire où il y a échange de sperme, de sécrétions vaginales et de sang, te font courir un plus grand risque d'attraper une ITS ou d'en donner une à quelqu'un.

Tu trouveras à la page 110 des adresses de sites Web où tu pourras en apprendre plus sur les risques que présentent les ITS.

Sans risque

Flirter

Tenir par la main

Étreindre

Caresser par-dessus les vêtements

Quelques risques

Embrasser

Caresser

Toucher

Pétrir

Effleurer

Donner un massage

Pour des activités sexuelles à risques réduits

- **Utilise toujours un condom masculin ou féminin** ou une protection buccale quand tu as des rapports sexuels avec pénétration anale ou vaginale ou des relations sexuelles orales.
- **Garde les jouets sexuels propres. Couvre-les toujours d'un condom.** Utilise un nouveau condom chaque fois que tu partages un jouet sexuel.
- **Évite les relations sexuelles orales si ton partenaire ou toi avez des coupures ou des plaies** dans la bouche ou la région génitale.
- **Évite les activités sexuelles à risque élevé.**

Avoir des pratiques sexuelles plus sécuritaires réduit la possibilité d'attraper ou de donner une ITS **mais** cela n'élimine pas complètement le risque. Les condoms et les protections buccales ne sont pas efficaces à 100 p. 100. Ils peuvent se briser ou ne pas couvrir totalement les régions infectées.

Si tu as des relations sexuelles, utiliser un condom masculin ou féminin ou une protection buccale correctement et chaque fois est ce que tu peux faire de mieux pour réduire le risque d'attraper – ou de donner – une ITS.

Risque élevé

- **Relations sexuelles orales sans condom ni protection buccale**
- **Pénétration vaginale sans condom**
- **Pénétration anale sans condom**
- **Partage de jouets sexuels sans condom**

COMMENT puis-je savoir si j'ai une

ITS ?

Si tu as déjà eu des rapports sexuels avec pénétration vaginale ou anale, ou des relations sexuelles orales, tu es à risque d'avoir contracté une ITS.

Tu as peut-être une ITS si tu as l'un des symptômes suivants :

- Pertes vaginales inhabituelles ou qui ont une odeur ou un aspect différent.
- Saignements entre les menstruations.
- Écoulement du pénis.
- Brûlures, démangeaisons ou douleur quand tu urines.
- Lésions, verrues, démangeaisons, douleur ou enflures dans la région génitale.
- Bosses non douloureuses dans la région génitale.
- Douleur ou saignements pendant les rapports sexuels.

Souvent, les ITS ne causent aucun symptôme.

La seule façon de savoir si tu as contracté une ITS est de te rendre chez le médecin ou à une clinique et de subir tous les tests nécessaires (y compris le test de dépistage du VIH).

Certains tests ne sont pas effectués régulièrement. Tu dois donc t'assurer de demander à passer **tous** les tests de dépistage des ITS. Ces tests sont effectués gratuitement.

Après avoir subi les tests, si toi ou ton partenaire avez des rapports sexuels avec une autre personne, vous êtes tous deux à risque de contracter une ITS et vous devez tous deux subir les tests de nouveau.

Pour la meilleure protection possible, toujours utiliser un condom ou une protection buccale.

Pour des renseignements sur les condoms pour hommes et femmes, consulte les pages 72-77. Pour des renseignements sur les protections buccales, va à la page 53.

ATTENTION!

N'oublie pas : N'importe qui peut contracter une ITS. Peu importe que tu sois un homme, une femme, transgenre, hétérosexuel, gai, lesbienne ou bisexuel, **n'importe qui** peut contracter une ITS.

En conclusion

La seule façon de savoir si tu as contracté une ITS est de passer, avec ton partenaire, **tous** les tests de dépistage des ITS.

À quel moment est-ce que je dois avoir un test de dépistage des ITS?

Dès que tu as des rapports sexuels, tu dois subir un examen et des tests de dépistage des ITS chaque année même si tu n'as pas eu de rapports sexuels récemment.

Tu dois aussi avoir un test de dépistage des ITS si :

- tu as eu des rapports sexuels sans condom ou si le condom s'est brisé;
- tu découvres que ton partenaire actuel ou un ancien partenaire a contracté une ITS;
- tu découvres que ton partenaire a des rapports sexuels avec une autre personne;
- tu as des tatouages ou des perçages, ou si ton partenaire a des tatouages ou des perçages;
- tu as déjà consommé des drogues par injection, ou si ton partenaire en a déjà consommé;
- tu as des rapports sexuels avec un nouveau partenaire;
- tu as des symptômes d'une ITS ou ton partenaire a de tels symptômes;
- tu as été victime d'un viol ou tu penses avoir été victime d'un viol.

Si tu découvres que tu as contracté une ITS, il faut traiter l'infection dès que possible.

Il est important que ton partenaire et toi receviez tous deux le traitement. Si une personne seulement est traitée, vous ne ferez que transmettre l'infection d'une personne à l'autre. Si l'un d'entre vous a plusieurs partenaires, l'infection sera également transmise aux autres partenaires.

CONSEIL!

Les ITS sont transmissibles même lorsqu'il n'y a aucun symptôme. Il est possible de contracter une ITS sans le savoir.

Le fait d'avoir contracté une ITS augmente le risque d'en contracter une autre.

Tu peux obtenir des renseignements supplémentaires sur ces ITS et sur d'autres ITS à plusieurs endroits, par exemple auprès de l'infirmière de ton école, d'une infirmière de la santé publique, de ton médecin ou d'un centre de santé sexuelle. N'aie pas peur de poser des questions. Ils sont habitués à toutes sortes de questions et ils sont là pour y répondre.

À Noter

Si tu crois que tu devrais passer un test de dépistage du VIH/sida, mais que tu as peur que quelqu'un l'apprenne, tu peux passer le test de façon **anonyme**, c'est-à-dire sans donner ton nom.

En Nouvelle-Écosse, il y a plusieurs endroits où tu peux passer un test de façon anonyme. Tu n'as qu'à faire un appel pour prendre rendez-vous et ne donner que ton prénom. Personne ne va te demander ton nom au complet. Pour un test anonyme de dépistage du VIH, compose l'un des numéros suivants :

Halifax : (902) 455-9696

Sydney : (902) 567-1123

Antigonish : 1-877-597-9255

Port Hawkesbury : 1-877-597-9255

En conclusion

Si tu as le moindre doute que tu as été exposé à une ITS, tu dois subir un test de dépistage. Un traitement précoce peut faire toute une différence.

Éviter Les ITS

Tu peux contracter une ITS par un contact avec les liquides corporels d'une personne qui a une infection transmissible sexuellement. Les liquides corporels incluent le sperme, les sécrétions vaginales, le sang et, dans certains cas, la salive.

Tu peux aussi contracter certaines ITS par un contact avec la peau d'une personne infectée, même si cette personne ne présente pas de lésion ou d'autres symptômes. N'importe qui peut avoir une ITS sans le savoir.

Certains types d'activités sexuelles présentent des risques plus élevés de contracter une ITS. Tu trouveras des renseignements sur les activités sexuelles « sans risque », qui présentent « quelques risques » et à « risque élevé » aux page 46 et 47.

Les rapports sexuels protégés peuvent réduire le risque de contracter une ITS.

- Utilise un condom chaque fois que tu as des rapports sexuels avec pénétration vaginale ou anale.
- Utilise un condom ou une protection buccale chaque fois que tu as des relations sexuelles orales.
- Limite-toi aux activités sexuelles à risques moins élevés où il n'y a pas de contact avec les liquides corporels.

À Noter

Qu'est-ce qu'une protection buccale?

Une protection buccale est une fine feuille de latex. Elle recouvre le vagin ou l'anus pendant les relations sexuelles orales afin d'éviter tout contact avec les lésions, les régions infectées ou les liquides corporels

Pour fabriquer une protection buccale, déroule un condom non lubrifié, coupe le bout et coupe le condom sur sa longueur.

Tout comme les condoms, les protections buccales ne peuvent être utilisées qu'une seule fois.

CONSEIL

Il est possible de contracter une ITS en partageant des jouets sexuels.

En conclusion

L'abstinence est un bon moyen d'éviter les ITS. Si tu as des rapports sexuels, l'utilisation d'un condom ou d'une protection buccale lors de chaque rapport sexuel est le moyen le plus efficace de te protéger contre les ITS.

CONSEIL!

Tu ne sais pas comment te procurer des condoms ou des protections buccales?

Dans de nombreuses communautés, il y a des endroits où tu peux te procurer des condoms ou des protections buccales peu dispendieux ou gratuitement.

Exemples :

- Centre de santé sexuelle
- Centres de santé jeunesse
- Groupes communautaires de prévention du sida

Les coordonnées des centres de santé jeunesse et des groupes communautaires de prévention du sida sont disponibles auprès de n'importe quel bureau des Services de la santé publique. Tu trouveras les coordonnées pour les centres de santé sexuelle et les bureaux des Services de la santé publique aux pages 111 à 114.

Sois prêt!

Assure-toi d'avoir sur toi des condoms et des protections buccales. Si tu n'en as pas besoin, peut-être qu'un ami en aura besoin.

Protège-toi Même dans des relations à Long terme

Il est important de te protéger et de protéger ton partenaire contre les ITS même si tu es dans une relation à long terme et que tu as des rapports sexuels avec une seule personne.

Certaines personnes pensent qu'elles ont seulement besoin d'un condom ou d'une protection buccale lorsqu'elles ont un nouveau partenaire ou lorsqu'elles ont des rapports sexuels avec plusieurs partenaires.

En vérité, au fil du temps, de nombreuses personnes ont des relations à long terme avec plusieurs partenaires sexuels. Un de ces partenaires peut avoir une ITS sans le savoir ou sans te l'avoir dit.

**Protège-toi, protège ton
partenaire et protège
ton avenir.**

**Utilise un condom ou une
protection buccale
chaque fois.**

ATTENTION!

Les ruptures et les reprises d'une relation peuvent augmenter le risque de contracter une ITS. Si l'un d'entre vous a eu des rapports sexuels avec une autre personne, même une seule fois, vous êtes tous deux à risque de contracter une ITS. Si vous reprenez votre relation, vous devez toujours subir des tests de dépistage des ITS et du VIH.

BONNES RÉPONSES AUX EXCUSES POUR NE PAS UTILISER UN CONDOM OU UNE PROTECTION BUCCALE

EXCUSES

Je n'en ai pas avec moi.

Tu ne me fais pas confiance?

Mais tu prends la pilule!

RÉPONSES

Tant pis. J'en aurai la prochaine fois, mais pour l'instant, sans condom, c'est non!

Ce n'est pas une question de confiance. C'est une question de protection. Il est possible d'avoir une ITS sans le savoir. Nous devrions tous deux subir des tests de dépistage.

La pilule sert à éviter de devenir enceinte. Les condoms protègent contre les ITS. Il faut utiliser les deux!

EXCUSES

Je te jure que je n'ai pas le sida!

Je n'aime pas la sensation des condoms.

Allez, juste pour cette fois!

Ça gâche l'ambiance.

Je sortirai avant d'éjaculer!

Réponses

Personne ne peut savoir s'il a une ITS ou non. Nous pouvons tous les deux en avoir une.

Je me sens mieux quand je suis détendu et je suis beaucoup plus détendu lorsque je n'ai pas à m'inquiéter des ITS.

Il suffit d'une seule fois. C'est trop dangereux sans protection.

Les condoms ne gâchent pas l'ambiance, mais une grossesse ou une ITS gâcheraient l'ambiance!

Ça ne nous protégera pas contre les ITS ou une grossesse!

**Peu importe ce que dit ton partenaire, tu peux toujours répondre :
« Je suis une personne qui utilise des condoms. »**



Prévenir La grossesse

Comment devient-on enceinte ?

Les hommes produisent des spermatozoïdes de façon à peu près constante. Chaque fois qu'un homme éjacule, son sperme contient environ 500 millions de spermatozoïdes.

Chaque mois, l'un des ovaires de la femme produit un ovule. Cet ovule descend le long d'une des trompes de Fallope, vers l'utérus.

Pour que la femme devienne enceinte, un spermatozoïde doit se joindre à un ovule. C'est ce qu'on appelle la fécondation. Généralement, la fécondation se produit dans l'une des trompes de Fallope. Si l'ovule n'est pas fécondé, il est expulsé du corps de la femme et les menstruations sont déclenchées. Si l'ovule est fécondé, il descend le long de la trompe de Fallope, vers l'utérus.

La grossesse survient lorsque l'ovule fécondé se fixe aux parois de l'utérus.

Ce que LES JEUNES disent

« Protège-toi toujours pendant les rapports sexuels. Une grossesse peut arriver n'importe quand. »

À L'aide!

Mes Menstruations
sont en retard et je crois
que je suis
enceinte!

Si tu as des rapports sexuels et que tes menstruations sont en retard de 5 à 7 jours, il est possible que tu sois enceinte et tu devrais subir un test de grossesse.

Tu peux acheter un test de grossesse dans n'importe quelle pharmacie et analyser ton urine à la maison. C'est facile : tu n'as qu'à suivre les directives sur l'emballage. Tu peux aussi prendre rendez-vous chez ton médecin de famille ou dans un centre de santé sexuelle afin de subir un test de grossesse.

**Si tu es enceinte, tu dois
consulter un médecin dès
que possible**

**Ce que Les
Jeunes disent**

« Je me protège toujours maintenant!
Je n'étais pas prête à devenir maman. »

Les grossesses

NON SOUHAITÉES CONCERNENT LES DEUX PARTENAIRES

Si ta partenaire devient enceinte, elle aura à prendre des décisions difficiles : elle devra choisir entre donner le bébé en adoption, élever le bébé, ou encore subir un avortement.

Si ta partenaire devient enceinte, tu peux lui offrir ton soutien en :

- l'écouter et en lui parlant de tes sentiments;
- lui offrant de l'accompagner lors de ses rendez-vous, par exemple chez le médecin, chez un conseiller, etc.;
- respectant sa décision, quelle qu'elle soit;
- obtenant de l'information. Consulte les adresses de sites Web et les coordonnées que tu trouveras à la fin de ce livre (pages 110-114).

Appuie la décision de ta partenaire et obtiens toi-même du soutien.

La CONTRACEPTION : éviter LES GROSSESSES

Il est très facile de devenir enceinte.

Dans chaque groupe de 100 couples qui ont des rapports sexuels vaginaux au moins deux fois par mois sans contraception, 85 femmes deviendront enceintes en un an.

L'abstinence est le seul moyen absolu d'éviter une grossesse.

Cependant, les moyens de contraception sont très efficaces et peuvent réduire considérablement le risque de grossesse.

CONSEIL!

Les condoms pour homme et pour femme sont les seuls moyens de contraception qui te protègent également contre les ITS.

Toutefois, les condoms n'assurent pas une protection complète. Ils ne protègent que la partie des organes génitaux qu'ils recouvrent. Certaines ITS, comme le virus de l'herpès et le papillomavirus, peuvent être transmises par un contact avec la peau des parties non protégées de la région génitale.

En conclusion

Les moyens de contraception sont seulement efficaces s'ils sont utilisés correctement et lors de chaque rapport sexuel.

Vrai ou Faux?

Lorsqu'un homme et une femme ont des rapports sexuels vaginaux, une grossesse peut survenir :

- La première fois qu'ils ont des rapports sexuels.

Vrai

Faux

- Peu importe la position utilisée lors des rapports sexuels.

Vrai

Faux

- Pendant les menstruations.

Vrai

Faux

- Même si l'homme éjacule à l'extérieur du vagin.

Vrai

Faux

- Même si l'homme ne pénètre pas le vagin, mais éjacule à proximité du vagin.

Vrai

Faux

Tous ces énoncés sont vrais! Le seul moyen d'éviter une grossesse est de ne pas avoir de rapports sexuels ou d'utiliser un moyen de contraception fiable chaque fois que tu as des rapports sexuels.

QUEL MOYEN de CONTRACEPTION est LE MEILLEUR POUR MOI?

Lorsque tu choisis un moyen de contraception, il est important de choisir un moyen que tu seras à l'aise d'utiliser chaque fois que tu as des rapports sexuels. Les questions ci-dessous t'aideront à faire un choix. Réfléchis bien et réponds honnêtement aux questions.

À Noter

Au Canada, les moyens de contraception les plus souvent utilisés par les jeunes sont les **condoms** et les **contraceptifs oraux (la pilule)**.

Est-ce que mon partenaire et moi sommes du même avis relativement aux moyens de contraception?

Tout moyen de contraception est plus efficace lorsque vous vous entendez sur les moyens à utiliser. Les discussions à ce sujet font partie d'une relation saine.

Est-ce que ce moyen de contraception est sécuritaire pour moi?

As-tu des problèmes de santé qui pourraient te causer des risques si tu utilises de certains moyens de contraception? Certains problèmes de santé peuvent entraîner des risques pour certaines femmes qui prennent la pilule. Certaines personnes sont allergiques aux spermicides ou au latex utilisé pour fabriquer les condoms.



Est-ce que ce moyen de contraception est fiable?

Certains moyens de contraception sont plus fiables que d'autres. Par exemple, les spermicides ont une efficacité de 71 % à 82 % pour la prévention des grossesses et la pilule a une efficacité de 92 % à 99,9%. Peu importe le moyen de contraception utilisé, il n'est efficace que si tu l'utilises correctement et chaque fois que tu as des rapports sexuels.



Est-ce que j'ai les moyens de l'acheter?

Certains moyens de contraception coûtent plus cher que d'autres. Les contraceptifs injectables Depo-Provera coûtent de 40 \$ à 45 \$ aux 12 semaines. Une boîte de 12 condoms pour homme coûte de 8 \$ à 10 \$.



Est-ce que je peux me les procurer où j'habite?

Certains contraceptifs sont offerts partout. Tu trouveras des condoms et des spermicides dans n'importe quelle pharmacie et tu peux les acheter sans ordonnance.



Est-ce que ce moyen de contraception est facile à utiliser et pratique pour moi?

Les condoms masculins doivent être mis juste avant les rapports sexuels. Les condoms féminins ou les éponges vaginales peuvent être insérés plusieurs heures à l'avance. Quel est le moyen le plus facile et le plus pratique pour toi?



Est-ce que l'utilisation de ce moyen de contraception va me gêner? Est-ce que mon partenaire sera gêné?

Certains moyens de contraception sont utilisés pendant les rapports sexuels. Si cela risque de te gêner, choisis un contraceptif qui est toujours présent ou que tu peux insérer à l'avance.

Est-ce que ce moyen de contraception respecte ma culture et mes croyances religieuses?

Si le moyen de contraception va à l'encontre de ta culture ou de tes croyances religieuses, tu ne te sentiras probablement pas à l'aise de l'utiliser.

Ce que Les Jeunes disent

« Je veux simplement que les gens sachent ce qui existe et ce qui se passe et qu'ils n'aient pas peur ou honte de parler ou d'acheter des condoms ou autre chose. Selon moi, une personne qui décide d'avoir des rapports sexuels doit être fière de se protéger et de faire la bonne chose. »

CONSEIL!

Il existe toutes sortes de moyens de contraception. Il n'est pas toujours facile de trouver celui qui sera le meilleur pour toi. Il peut être très utile d'en parler à quelqu'un qui connaît les avantages et les inconvénients de chaque contraceptif, comme une infirmière, un médecin ou un conseiller.

En conclusion

Même si tu utilises un autre moyen de contraception, tu dois quand même utiliser un condom masculin ou féminin pour te protéger contre les ITS et pour protéger ton partenaire contre les ITS.

CONTRACEPTION d'urgence

Si tu as eu des rapports sexuels sans contraceptif, tu peux quand même prévenir une grossesse en prenant un contraceptif d'urgence ou la « pilule du lendemain ».

Des accidents peuvent arriver même si tu utilises un contraceptif : le condom peut se briser ou tu peux oublier de prendre tes pilules contraceptives.

Le contraceptif d'urgence prévient la grossesse. Si tu es déjà enceinte, il ne provoquera pas de fausse couche et ne fera aucun tort au bébé.

Le contraceptif d'urgence est plus efficace si tu le prends dans un délai de 3 jours (72 heures) après les rapports sexuels non protégés. Il peut tout de même être efficace dans un délai de 5 à 7 jours après les rapports sexuels, mais plus tu le prends tôt, plus il est efficace.

Tu peux obtenir un contraceptif d'urgence aux endroits suivants :

À une pharmacie, avec ou sans ordonnance. Rends-toi à la pharmacie et demande à parler à un pharmacien en privé. Dis-lui : « J'ai besoin d'un contraceptif d'urgence ». Le pharmacien te posera des questions. Il te donnera aussi des renseignements importants qui t'aideront à utiliser le contraceptif d'urgence de la bonne façon.

Dans une pharmacie, le contraceptif d'urgence coûte de 20 \$ à 40 \$.

Aux services d'urgence d'un hôpital

Au Centre de santé sexuelle d'Halifax Le coût du contraceptif d'urgence est de 5 \$. Tu devrais téléphoner pour connaître les heures d'ouverture.

Certains centres de santé jeunesse.

La permission de tes parents n'est pas nécessaire pour obtenir un contraceptif d'urgence.

Pour obtenir plus d'information sur les contraceptifs d'urgence, compose le numéro sans frais :

1-888-270-7444

ATTENTION!

Les contraceptifs d'urgence ne protègent pas contre les ITS. Même si tu as pris un contraceptif d'urgence, tu devrais te rendre chez un médecin ou à une clinique pour subir un test de dépistage des ITS.

« Ne t'inquiète pas, je vais retirer mon pénis à temps. »

Attention! Tiens-toi aux faits!

Le retrait avant l'éjaculation ne permet pas de prévenir les grossesses ou les ITS.

- Tu peux contracter une ITS par le contact avec le pénis avant l'éjaculation.
- Tu peux devenir enceinte par le contact avec le liquide qui sort du pénis avant l'éjaculation.
- Tu peux devenir enceinte même si le sperme se trouve à proximité du vagin et non dans le vagin.

**Alors, s'il te dit qu'il va retirer son pénis à temps, dis-lui :
« Sans condom, c'est non! »**

Moyens de contraception

CONDOM MASCULIN

CONDOM FÉMININ

CONTRACEPTIF ORAL (LA PILULE)

DEPO-PROVERA (LA PIQÛRE)

Spermicide

Éponge vaginale

DIAPHRAGME et cape Cervicale

Timbre

ANNEAU CONTRACEPTIF

Voici un bref aperçu des moyens de contraception les plus courants.

L'efficacité de chaque moyen de contraception dépend dans quelle mesure il est bien utilisé. Dans cette section, deux taux sont présentés, indiquant le degré d'efficacité de chaque contraceptif pour la prévention des grossesses non souhaitées.

- Le premier taux indique le degré d'efficacité du contraceptif si les directives sont suivies à la lettre et si le contraceptif est utilisé pour chaque rapport sexuel.
- Le deuxième taux indique le degré d'efficacité probable si les directives **ne sont pas** suivies à la lettre et si le contraceptif **n'est pas** utilisé pour chaque rapport sexuel. Dans un tel cas, le contraceptif ne sera pas aussi efficace et tu seras plus à risque de contracter une ITS ou de devenir enceinte.

Tu peux obtenir plus de renseignements sur tous les moyens de contraception dans un centre de santé jeunesse, chez un médecin, dans un centre de santé sexuelle, auprès de l'infirmière de ton école ou auprès d'une infirmière de la santé publique.

Tu **n'as pas** besoin de la permission de tes parents et tu **n'as pas** besoin d'avoir un certain âge pour te rendre chez un médecin ou dans une clinique ou pour utiliser un contraceptif.

**Quel que soit le moyen de contraception choisi, LIS LES DIRECTIVES ATTENTIVEMENT!
Toutes les marques sont un peu différentes.**

CONDOM MASCULIN

Le condom masculin est une fine membrane de caoutchouc qu'on glisse sur le pénis pendant les rapports sexuels. Il permet d'éviter les grossesses puisqu'il empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin.

Avantages

▶ **Les condoms en latex ou en polyuréthane sont les seuls types de contraceptifs qui protègent également contre les ITS.**

▶ **Les condoms sont relativement bon marché et faciles à trouver.** Tu peux en acheter dans n'importe quelle pharmacie ou épicerie. Une boîte de 12 condoms coûte de 8 \$ à 10 \$. Pour des protections buccales et des condoms gratuits ou bon marché, va à la page 54.

Inconvénients

▶ **Certaines personnes sont allergiques au latex ou au spermicide utilisé pour certains condoms.** Si tu ressens une sensation de brûlure, de démangeaison ou d'enflure après avoir utilisé un condom, il est possible que tu sois allergique. Essaie les condoms en polyuréthane ou les condoms sans spermicide.

ATTENTION!

— **Les condoms ont « une date limite » d'utilisation.** Assure-toi de vérifier la date limite d'utilisation sur l'emballage. Si le condom est périmé, il risque de se briser.

Toutefois, les condoms n'assurent pas une protection complète. Ils ne protègent que la partie des organes génitaux qu'ils recouvrent. Certaines ITS, comme le virus de l'herpès et le papillomavirus, peuvent être transmises par un contact avec la peau des parties non protégées de la région génitale, même si aucune lésion ou aucun condylome n'est visible.

Est-ce que les condoms sont efficaces?

Lorsqu'ils sont utilisés de la bonne façon et à chaque fois, ils sont **efficaces à 97 %**.

Lorsqu'ils ne sont pas utilisés de la bonne façon ou à chaque fois ils sont **efficaces à 86 %**.

CONSEIL!

- **Les condoms existent sous de nombreuses marques et sont offerts en différentes grandeurs.** Tu devras peut-être faire l'essai de plusieurs sortes avant de trouver celle qui te convient et qui est confortable. Il est bon de t'exercer à enfiler un condom avant d'en avoir réellement besoin.

- **Les lubrifiants peuvent rendre les condoms plus confortables et plus naturels.** Seuls les lubrifiants à base d'eau (comme Astroglide) peuvent être utilisés avec des condoms en latex. Les lubrifiants à base d'huile (comme la vaseline) endommagent très rapidement les condoms.

- **Il faut entreposer les condoms dans un endroit sec et frais.** Ton portefeuille n'est pas un endroit approprié. La boîte à gants de la voiture n'est pas un bon endroit non plus : elle est parfois trop chaude ou trop froide. Il faut entreposer les condoms à température ambiante. Mets-les dans un sac à main, dans un sac à dos ou dans une poche extérieure.

ATTENTION!

Si possible, utilise des condoms qui ne contiennent pas de nonoxynol-9 (N-9). Le N-9 est un spermicide qui peut irriter le vagin ou l'anus, ce qui peut faire augmenter le risque de contracter une ITS.

CONDOM MASCULIN

Comment mettre un condom

Enfile le condom sur ton pénis dès que tu as une érection et AVANT que le pénis entre en contact avec le corps de ton ou ta partenaire.

1. Vérifie la date limite d'utilisation. Ouvre l'emballage avec précaution. Manipule le condom avec délicatesse afin d'éviter de le trouer ou de le briser.
2. Laisse environ 1 cm (1/2 pouce) d'espace au bout du condom pour contenir le sperme et pour empêcher le condom de se briser. Tu peux utiliser une goutte de lubrifiant à base d'eau dans le bout du condom afin de le rendre plus confortable.
3. Place le condom sur le gland du pénis. Presse le bout du condom afin de t'assurer qu'il n'y a pas de bulle d'air, puis déroule le condom jusqu'à ce qu'il recouvre entièrement le pénis.

Comment enlever un condom

1. **Pendant que ton pénis est encore en érection**, tiens la base du condom et retire doucement ton pénis du vagin ou de l'anus de ton ou ta partenaire.
2. Éloigne-toi de ton ou ta partenaire avant d'enlever le condom.
3. Tiens la base de ton pénis et fais glisser le condom pour l'enlever. Assure-toi que le sperme reste bien à l'intérieur du condom.
4. Emballe le condom dans un mouchoir en papier et mets-le à la poubelle. Ne le jette pas dans la cuvette de la toilette!
5. Lave ton pénis à l'eau savonneuse. S'il n'est pas possible de le laver tout de suite, évite tout contact physique avec ton ou ta partenaire une fois que tu as enlevé le condom.

Utilise un nouveau condom chaque fois que tu as des rapports sexuels.

À Noter

Hé, les gars! Vous n'êtes pas prêts à devenir papa?

Le condom est le seul moyen de contraception que **TU** peux contrôler.

CONSEIL!

Il est impossible d'utiliser un condom masculin et un condom féminin en même temps, parce qu'ils se fixent l'un contre l'autre. Si tu utilises un condom masculin, il n'est pas nécessaire d'utiliser un condom féminin. Si tu utilises un condom féminin, il n'est pas nécessaire d'utiliser un condom masculin.

CONDOM FÉMININ

Le condom féminin est une fine enveloppe en polyuréthane dont chaque extrémité se termine par un anneau flexible. L'extrémité fermée du condom est insérée dans le vagin et l'anneau intérieur maintient le condom en place. L'anneau à l'extrémité ouverte du condom repose sur la vulve, à l'extérieur du vagin.

Le condom féminin empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin.

Avantages

- ▶ **Les condoms féminins sont faciles à obtenir.** Tu peux en acheter dans n'importe quelle pharmacie et il n'est pas nécessaire d'avoir une ordonnance du médecin. Une boîte de trois condoms coûte environ 10 \$ à 15 \$.
- ▶ Les condoms féminins constituent un bon choix si tu es allergique au latex des condoms masculins.
- ▶ Tu peux insérer le condom féminin jusqu'à 8 heures avant les rapports sexuels.
- ▶ **Les condoms féminins réduisent le risque de contracter une ITS,** tout comme les condoms masculins, et ils risquent moins de se briser.

Inconvénients

- ▶ **Les condoms féminins peuvent être difficiles à insérer.** Lis attentivement les directives sur l'emballage et exerce-toi jusqu'à ce que tu sois certaine de l'insérer comme il faut. De nombreuses femmes trouvent qu'il est utile d'obtenir des conseils au sujet de l'utilisation du condom féminin. Tu peux obtenir des conseils auprès d'un centre de santé jeunesse ou d'un centre de santé sexuelle.

Est-ce que les condoms féminins sont efficaces?

Lorsqu'ils sont utilisés de la bonne façon et à chaque fois, ils sont **efficaces à 95 %**.

Lorsqu'ils ne sont pas utilisés de la bonne façon et à chaque fois, ils **sont efficaces à 79 %**.

CONSEIL!

- **Tu devras peut-être guider le pénis de ton partenaire** pour t'assurer qu'il pénètre bien dans le condom et qu'il ne glisse pas à côté.
- **Tu devras peut-être utiliser plus de lubrifiant** à l'intérieur du condom ou sur le pénis pour que le condom soit plus confortable pour les deux partenaires.
- **Les condoms féminins ne peuvent pas être réutilisés.** Tu dois en utiliser un nouveau chaque fois que tu as des rapports sexuels. Après l'avoir utilisé, mets-le à la poubelle.
- **Il est impossible d'utiliser un condom masculin et un condom féminin en même temps**, parce qu'ils se fixent l'un contre l'autre. Si tu utilises un condom masculin, il n'est pas nécessaire d'utiliser un condom féminin. Si tu utilises un condom féminin, il n'est pas nécessaire d'utiliser un condom masculin.

CONTRACEPTIF ORAL (LA PILULE)

La pilule contraceptive (qu'on appelle aussi contraceptif oral) est une combinaison d'œstrogène et de progestérone, deux hormones qui préviennent la grossesse en empêchant les ovaires de libérer des ovules.

AVANTAGES

- ▶ La pilule constitue une protection très efficace et continue contre la grossesse.
- ▶ La pilule peut réduire la durée de tes menstruations, réduire les saignements, diminuer l'intensité des crampes et améliorer la régularité des menstruations.

INCONVÉNIENTS

- ▶ **La pilule ne te protège pas et ne protège pas ton partenaire contre les ITS.** Tu dois utiliser un condom masculin ou féminin, même si tu prends la pilule.
- ▶ **La pilule contraceptive n'est efficace que si tu suis les directives à la lettre.** L'efficacité de la pilule dépend de la stabilité du niveau d'hormones dans ton corps. Tout facteur qui modifie le niveau d'hormones peut diminuer l'efficacité de la pilule. C'est le cas si tu oublies de prendre une pilule ou si tu prends certains types de médicaments.
- ▶ **Certaines femmes ont des effets secondaires,** comme des maux de tête, des sautes d'humeur, des nausées, des douleurs aux seins ou des saignements irréguliers. Ces effets secondaires sont généralement légers et s'améliorent avec le temps.

Est-ce que la pilule est efficace?

Lorsqu'elle est utilisée de la bonne façon, elle est efficace à **99,9 %**.

Lorsqu'elle n'est pas utilisée de la bonne façon, elle est efficace de **92 à 94 %**.

Où est-ce que je peux me la procurer et combien ça coûte?

Avec une ordonnance du médecin, tu peux obtenir la pilule dans n'importe quelle pharmacie. Le coût est d'environ 18 \$ à 25 \$ par mois. Elle coûte un peu moins cher si tu en achètes pour trois mois à la fois. Tu peux aussi obtenir des pilules auprès du Centre de santé sexuelle d'Halifax à un coût d'environ 14 \$ à 20 \$ par mois.

À l'aide! J'ai oublié de prendre ma pilule!

Lis les directives sur l'emballage des pilules pour savoir quoi faire pour te rattraper. Tu peux aussi appeler un pharmacien ou ton médecin pour obtenir des renseignements.

En attendant : Évite tout rapport sexuel **OU** utilise un autre moyen de contraception chaque fois que tu as des rapports sexuels avec pénétration vaginale pendant 7 jours après avoir oublié de prendre une pilule.

Si tu as des rapports sexuels sans protection pendant une période où tu as oublié de prendre une pilule, tu risques de devenir enceinte. Tu devras alors envisager l'utilisation d'un contraceptif d'urgence. Consulte la page 68 pour obtenir plus de renseignements sur les contraceptifs d'urgence.

DEPO-PROVERA

(La piquêre)

Le Depo-Provera est un contraceptif sous forme d'injection administré toutes les 12 semaines. Il est indispensable de recevoir une nouvelle injection toutes les 12 semaines pour assurer la protection.

Le Depo-Provera empêche les ovaires de libérer un ovule chaque mois.

AVANTAGES

- ▶ Une seule injection assure une contraception continue et très efficace pendant 12 semaines.
- ▶ Tu n'as pas besoin de penser à utiliser un moyen de contraception entre les injections.

INCONVÉNIENTS

- ▶ **Le Depo-Provera ne te protège pas et ne protège pas ton partenaire contre les ITS.** Tu dois utiliser un condom masculin ou féminin, même si tu utilises le Depo-Provera.
- ▶ **Le Depo-Provera peut causer des effets secondaires** comme la dépression, un gain ou une perte de poids.

Des saignements irréguliers sont communs pendant les premiers mois d'utilisation du Depo-Provera. Au bout d'un an, environ la moitié des femmes qui utilisent le Depo-Provera n'ont plus de menstruations. Les menstruations recommencent progressivement lorsque tu cesses d'utiliser le Depo-Provera.

Depot Provera peut avoir une incidence sur la santé de tes os et les affaiblir. Consulte ton médecin pour en apprendre davantage à ce sujet.

Est-ce que le Depo-Provera est efficace?

Lorsqu'il est utilisé de la bonne façon, il est efficace à **99,7 %**.

Lorsqu'il n'est pas utilisé de la bonne façon, il est efficace à **97 %**.

Où est-ce que je peux me le procurer et combien ça coûte?

Tu peux obtenir une injection de Depo-Provera chez ton médecin ou dans une clinique de santé. Chaque injection coûte de 40 \$ à 45 \$. Au Centre de santé sexuelle d'Halifax, les injections de Depo-Provera coûtent 30 \$.

À l'aide! J'ai oublié ma piqûre!

Si tu reçois ton injection en retard, la protection contre la grossesse est réduite. Utilise un autre moyen de contraception jusqu'à ce que tu reçoives ton injection.

Si tu reçois ton injection avec plus de deux semaines de retard et si tu as des rapports sexuels, tu devras peut-être te soumettre à un test de grossesse avant de recevoir l'injection.

Si tu as des rapports sexuels sans protection pendant une période où tu as oublié de recevoir ton injection, tu risques de devenir enceinte. Tu devras alors envisager l'utilisation d'un contraceptif d'urgence. Consulte la page 68 pour obtenir plus de renseignements sur les contraceptifs d'urgence.

SPERMICIDE

Les spermicides sont des produits chimiques qui éliminent les spermatozoïdes. Il existe de nombreux types de spermicides : mousses, crèmes, films, suppositoires, gels et comprimés. Dans la plupart des cas, le spermicide est inséré dans le vagin juste avant les rapports sexuels.

AVANTAGES

▶ **Les spermicides sont relativement peu dispendieux et faciles à obtenir.** Tu peux en acheter sans ordonnance dans n'importe quelle pharmacie ou n'importe quel supermarché. Un paquet coûte de 11 \$ à 20 \$.

INCONVÉNIENTS

▶ Il faut laisser le spermicide en place pendant au moins 6 à 8 heures après les rapports sexuels, ce qui signifie qu'il faut attendre au moins 6 à 8 heures après les rapports sexuels pour se donner une douche vaginale ou prendre un bain. (Tu peux laver l'extérieur de la vulve.)

▶ Si tu as des rapports sexuels plusieurs fois, il faut remettre du spermicide avant chaque pénétration.

▶ **Les spermicides ne protègent pas contre les ITS.** Ton partenaire doit tout de même utiliser un condom.

▶ **Certaines personnes sont allergiques aux spermicides.** Si tu ressens une sensation de brûlure, de démangeaison ou d'enflure après avoir utilisé un spermicide, rends-toi chez un médecin ou dans une clinique de santé pour obtenir des conseils sur les autres moyens de contraception possibles ou les autres marques de spermicides.

Est-ce que les spermicides sont efficaces?

Lorsqu'ils sont utilisés de la bonne façon et à chaque fois, ils **sont efficaces à 82 %**.

Lorsqu'ils ne sont pas utilisés de la bonne façon ou à chaque fois, ils **sont efficaces à 71 %**.

CONSEIL!

Il existe de nombreux types de spermicides sur le marché. Chaque marque est légèrement différente.

Lis les directives attentivement!

ATTENTION!

Si possible, utilise des spermicides qui ne contiennent pas de nonoxynol-9 (N-9). Le N-9 est un spermicide qui peut irriter le vagin, ce qui peut faire augmenter le risque de contracter une ITS.

ÉPONGE VAGINALE

Les éponges vaginales sont faites de mousse de polyuréthane douce. Elles mesurent environ 5 cm (2 pouces) et contiennent un spermicide. L'éponge est insérée dans le vagin avant les rapports sexuels afin de bloquer les spermatozoïdes, qui sont éliminés par le spermicide.

Avantages

- ▶ **L'éponge peut être insérée à l'avance.** Elle est efficace pendant 12 heures et doit être laissée en place 6 heures après les rapports sexuels. Elle peut donc être insérée jusqu'à 6 heures avant les rapports sexuels.
- ▶ **Il est possible d'avoir plusieurs rapports sexuels après avoir inséré une éponge** vaginale, mais l'éponge doit rester en place 6 heures après **le dernier rapport** sexuel.

Inconvénients

- ▶ **Certaines personnes sont allergiques au spermicide dans l'éponge.** Si tu ressens une sensation de brûlure, de démangeaison ou d'enflure après avoir utilisé une éponge vaginale, utilise un autre moyen de contraception.
- ▶ **Les éponges vaginales peuvent se déplacer pendant les rapports sexuels.** Lis attentivement les directives sur l'emballage afin de savoir exactement comment insérer l'éponge et comment t'assurer qu'elle reste en place.
- ▶ **Les éponges vaginales ne protègent pas contre les ITS.** Ton partenaire doit tout de même utiliser un condom.

Est-ce que les éponges sont efficaces?

Lorsqu'elles sont utilisées de la bonne façon et à chaque fois, elles **sont efficaces de 89 à 91 %**.

Lorsqu'elles ne sont pas utilisées de la bonne façon ou à chaque fois, elles **sont efficaces de 84 à 87 %**.

Où est-ce que je peux me la procurer et combien ça coûte?

Tu peux te procurer des éponges vaginales sans ordonnance dans n'importe quelle pharmacie. Un paquet de trois ou quatre éponges coûte environ 9 \$.

ATTENTION!

Les éponges vaginales ne peuvent pas être réutilisées. Après l'avoir utilisée, mets-la à la poubelle.

DIAPHRAGME et CAPE CERVICALE

Le diaphragme et la cape cervicale sont des objets en latex flexible qui empêchent les spermatozoïdes de pénétrer dans le col de l'utérus. Il faut toujours les utiliser avec un gel spermicide. Le diaphragme ou la cape cervicale est inséré dans le vagin avant les rapports sexuels

Avantages

- ▶ Il est possible d'insérer le diaphragme ou la cape cervicale jusqu'à 6 heures avant les rapports sexuels. Il faut laisser le diaphragme ou la cape en place pendant 6 à 8 heures après les rapports sexuels.
- ▶ Le diaphragme et la cape cervicale sont tous deux bon marché et réutilisables.

Inconvénients

- ▶ **Les diaphragmes et les capes cervicales ne protègent pas contre les ITS.** Ton partenaire doit tout de même utiliser un condom.
- ▶ **Certaines personnes sont allergiques aux spermicides.** Si tu ressens une sensation de brûlure, de démangeaison ou d'enflure, consulte un médecin.

Est-ce que le diaphragme est efficace?

Lorsqu'il est utilisé de la bonne façon et à chaque fois, il est **efficace à 94 %**.

Lorsqu'il n'est pas utilisé de la bonne façon ou à chaque fois, il est **efficace à 80 %**.

Est-ce que la cape cervicale est efficace?

Lorsqu'elle est utilisée de la bonne façon et à chaque fois, elle est **efficace à 91 %**.

Lorsqu'elle n'est pas utilisée de la bonne façon ou à chaque fois, elle est **efficace à 80 %**.

Où est-ce que je peux me les procurer et combien ça coûte?

Tu dois te rendre chez un médecin ou dans une clinique, où l'on déterminera la taille de diaphragme ou de cape cervicale qui te convient et on te donnera une ordonnance. Avec cette ordonnance, tu peux obtenir un diaphragme ou une cape cervicale dans n'importe quelle pharmacie. Le diaphragme et la cape cervicale coûtent chacun de 55 \$ à 60 \$. Tu dois aussi acheter du gel spermicide qui doit être utilisé en combinaison avec le diaphragme ou la cape cervicale.

CONSEIL!

Tu devras t'exercer quelques fois à bien insérer le diaphragme ou la cape cervicale. Tu ne sens pas le diaphragme ou la cape cervicale s'il est inséré correctement.

TIMBRE

Le timbre est de la taille d'une pochette d'allumettes et il se fixe à la peau. Tu peux le fixer sur ton ventre, tes fesses, la partie supérieure de ton bras ou à n'importe quel endroit à l'avant ou à l'arrière de ton torse, à l'exception des seins. Il ne se détache pas lorsque tu prends une douche ou un bain, ou lorsque tu te baignes.

Le timbre doit être remplacé chaque semaine pendant trois semaines. Tu n'utilises pas de timbre la quatrième semaine. Chaque timbre reste en place pendant une semaine.

Le timbre prévient la grossesse de la même façon que la pilule. Il contient de l'œstrogène et de la progestérone, qui sont absorbés par la peau. Ces hormones empêchent les ovaires de libérer des ovules.

Avantages

- ▶ Le timbre offre une excellente protection continue contre les grossesses non souhaitées.
- ▶ Tu n'as pas besoin de te rappeler de prendre la pilule tous les jours. Tu n'as qu'à penser à remplacer le timbre une fois par semaine.

Inconvénients

- ▶ **Le timbre ne te protège pas contre les ITS.** Tu dois tout de même utiliser un condom masculin ou féminin.
- ▶ Tu peux avoir des effets secondaires temporaires, comme des maux de tête, des douleurs menstruelles, la nausée ou des douleurs aux seins.

Est-ce que le timbre est efficace?

Lorsqu'il est utilisé de la bonne façon et à chaque fois, il est efficace à **99,3 %**.

Lorsqu'il n'est pas utilisé de la bonne façon ou à chaque fois, il est efficace à **92 %**.

Où est-ce que je peux me le procurer et combien ça coûte?

Avec une ordonnance, tu peux te procurer le timbre dans n'importe quelle pharmacie. Tu peux obtenir une ordonnance d'un médecin ou de certains centres de santé jeunesse. Le coût est d'environ 24 \$ à 28 \$ par mois. Tu peux aussi te procurer le timbre au Centre de santé sexuelle d'Halifax à un coût d'environ 14 \$ par mois.

ANNEAU CONTRACEPTIF

L'anneau contraceptif est un anneau de plastique flexible que tu insères dans ton vagin. Une fois l'anneau inséré, les parois du vagin le maintiennent en place, et tu ne le sens pas, même pendant les rapports sexuels.

Tu insères l'anneau une fois par mois, et tu le laisses en place pendant 3 semaines. Après trois semaines, tu retires l'anneau. Tes menstruations débiteront habituellement dans les jours suivants. Exactement 7 jours après avoir retiré l'anneau, tu en insères un nouveau, même si tes menstruations ne sont pas terminées.

L'anneau prévient la grossesse de la même façon que la pilule contraceptive et le timbre. Il libère de l'oestrogène et de la progestérone, deux hormones. Ces hormones sont ensuite absorbées par ton corps et empêchent les ovaires de libérer un ovule.

Avantages

- ▶ L'anneau offre une excellente protection continue contre la grossesse.
- ▶ Tu n'as qu'à insérer l'anneau une fois par mois. Tu n'as pas à te souvenir de prendre une pilule chaque jour ou de changer un timbre chaque semaine.
- ▶ Les hormones contenues dans l'anneau peuvent régulariser tes menstruations et réduire les crampes.

Inconvénients

- ▶ **L'anneau ne te protège pas contre les ITS.** Tu dois quand même utiliser un condom masculin ou féminin.
- ▶ Tu peux subir des effets secondaires, par exemple avoir des maux de tête, des nausées, des douleurs aux seins, des pertes vaginales, éprouver un certain inconfort ou de l'irritation dans la région vaginale.

Est-ce que l'anneau contraceptif est efficace?

Lorsqu'il est utilisé de la bonne façon, il est efficace à **98 % ou 99 %**.

Lorsqu'il n'est pas utilisé de la bonne façon, il est efficace à **92 %**.

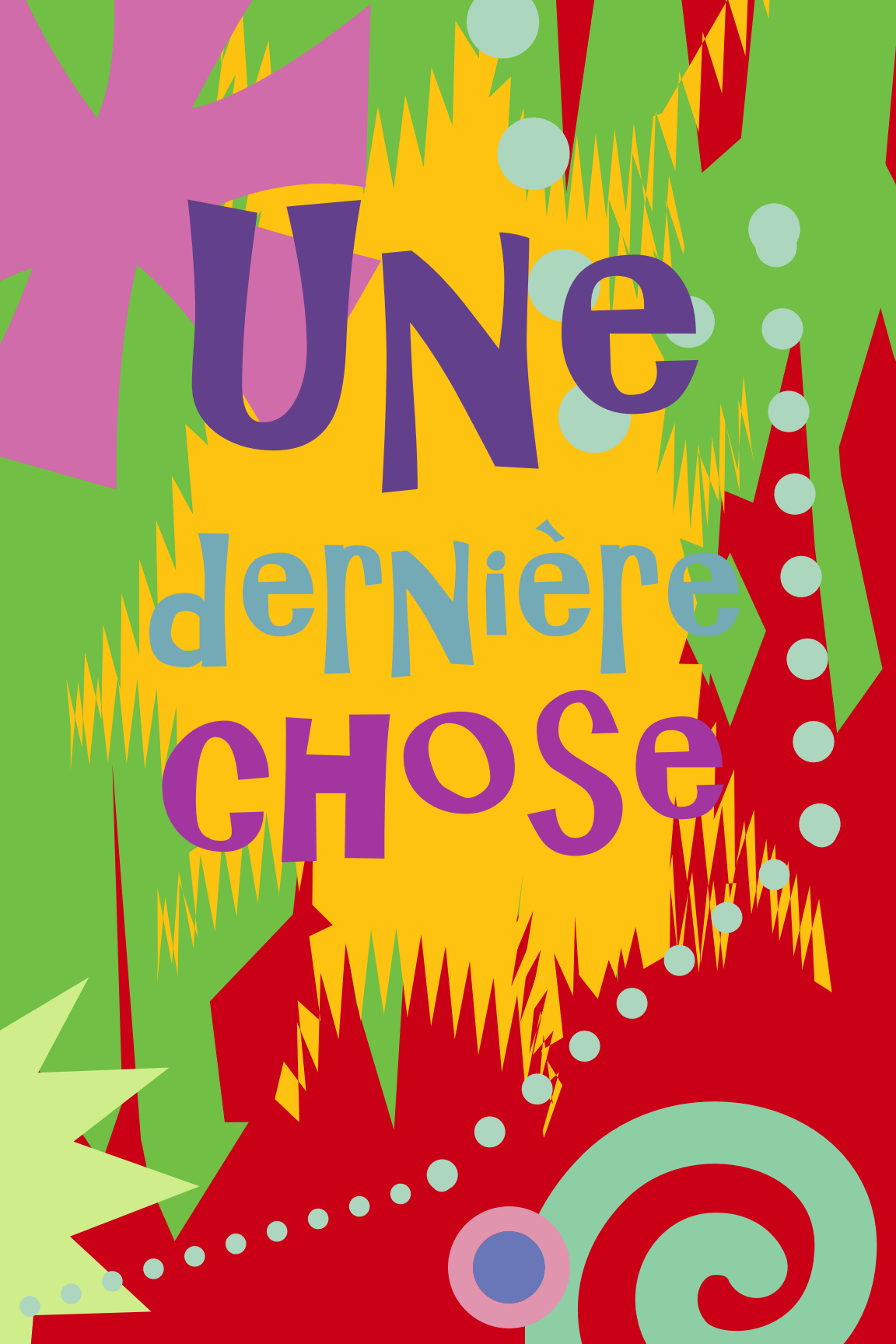
Où est-ce que je peux me le procurer et combien ça coûte?

Avec une ordonnance, tu peux te procurer l'anneau contraceptif dans n'importe quelle pharmacie. Tu peux obtenir une ordonnance d'un médecin ou de certains centres de santé jeunesse. L'anneau coûte de 23 \$ à 26 \$ pour un mois. Il est un peu moins cher si tu en achètes pour trois mois à la fois.

CONSEIL!

Tu dois lire attentivement les directives ou consulter un médecin ou une infirmière pour savoir :

- à quel moment tu dois commencer à utiliser l'anneau;
- comment l'insérer et le retirer;
- ce qu'il faut faire si tu oublies de le retirer à temps;
- ce qu'il faut faire si tu oublies d'en insérer un nouveau à temps;
- ce qu'il faut faire s'il est retiré accidentellement.



UNE
dernière
CHOSE

La sexualité

C'est PLUS qu'une histoire
de « Sexe »

La sexualité est un besoin fondamental de l'être humain qui fait partie de la personnalité et de la vie de chacun. Ta sexualité comprend tout ce qui fait de toi un être sexué : ton sexe, (fille ou garçon), ton corps, tes pensées, ton esprit et tes émotions.

La sexualité ne consiste pas seulement en tes actes. Il s'agit aussi de qui tu es et de ce que tu ressens envers toi-même et tes relations avec les autres.

La sexualité, c'est ce qui semble bien pour toi. Il ne s'agit pas de correspondre à l'image ou à l'idéal d'une autre personne. Ce sont tes différences qui te rendent unique et qui font de toi une personne spéciale.


Ta sexualité se développe au fil des années. Elle va changer à mesure que tu grandis et à mesure que tu vis de nouvelles expériences. Ce qui semble bien pour toi va également changer.

**Tu es important.
Prends soin de toi, réfléchis à ce
qui semble bien pour toi et apprécie le
développement de ta sexualité.**

**Ce que LES
JEUNES disent**

« Il faut que les gens sachent qu'il est acceptable de parler de ces choses-là. »

« La sexualité est beaucoup plus compliquée que certaines personnes le pensent. »



RENSEIGNEMENTS utiles

Mots à connaître

Abstinence : Choix de ne pratiquer aucune activité sexuelle où il y a échange de liquides corporels. Ces activités incluent les relations sexuelles orales, la pénétration vaginale, la pénétration anale et toute autre activité où il y a contact avec la peau dans la région génitale.

Affirmation de son identité (sortir du garde-robe) : Processus selon lequel quelqu'un admet et affirme ouvertement être gai, lesbienne, bisexuel ou transgenre. L'affirmation se fait d'abord à soi-même. Affirmer son identité aux autres peut être une démarche de toute une vie.

Bisexuel : Personne qui éprouve une attirance affective et sexuelle à la fois pour les hommes et pour les femmes. Cette attirance n'est pas toujours de force égale pour les deux sexes.

Circoncision : Intervention chirurgicale qui consiste à enlever le prépuce (peau qui recouvre le gland du pénis).

Dépendant : On peut être dépendant de quelqu'un de beaucoup de façons. Par exemple, une personne dépendante peut compter sur quelqu'un pour l'aider et la soutenir, pour lui fournir de la nourriture, un abri, de l'argent.

Éjaculation : Résultat de l'orgasme chez l'homme. Le sperme (liquide laiteux contenant les spermatozoïdes) est libéré du pénis.

Érection : Résultat de l'excitation sexuelle chez l'homme. Une érection se produit lorsque le pénis se gonfle de sang et devient plus gros et plus dur.

Estime de soi : Sentiment de fierté, de confiance en soi et de satisfaction envers soi-même. Le sentiment que l'on mérite d'être respecté.

Gai : Homme qui éprouve une attirance affective et sexuelle pour les personnes du même sexe. Ce mot fait aussi parfois référence aux femmes homosexuelles (lesbiennes).

Genre : Tes pensées et tes sentiments par rapport au fait d'être un homme ou une femme. Il arrive que le genre ait aussi rapport avec le type de comportement qu'une société ou une culture définit comme étant masculin ou féminin.

Hétérosexuel : Personne qui est attirée émotionnellement et sexuellement par les personnes du sexe opposé.

Hymen : Fine membrane qui recouvre l'ouverture du vagin. Chez la plupart des filles, cette membrane est brisée ou étirée au cours d'activités physiques ordinaires, bien avant tout rapport sexuel. Cependant, si cette membrane n'est pas encore brisée ou étirée, il est possible qu'elle se déchire lors du premier rapport sexuel, causant ainsi de légers saignements.

Hystérectomie : Intervention chirurgicale qui consiste à enlever l'utérus.

Identité de genre : L'impression que tu as personnellement d'être un homme, une femme, les deux, ni l'un ou l'autre ou quelqu'un entre les deux.

Infraction criminelle : Infraction en vertu du Code criminel du Canada.

Jouets sexuels : Objets tels que des vibrateurs qui peuvent être achetés dans un magasin et utilisés au cours d'activités sexuelles par une personne seule ou avec un partenaire.

Jouir, jouissance : Mot utilisé pour décrire l'orgasme masculin ou féminin.

Jus : Mot d'argot populaire utilisé pour décrire le sperme produit par l'éjaculation du mâle.

Lesbienne : Femme qui éprouve une attirance affective et sexuelle pour d'autres femmes.

Lubrifiant : Liquide ou gel épais utilisé à l'intérieur ou à l'extérieur des condoms masculins et féminins et des protections buccales pour rendre les rapports sexuels plus agréables et plus confortables pour les deux partenaires. Il est important d'utiliser uniquement des lubrifiants à base d'eau, comme Astroglide ou K-Y Jelly, parce que les lubrifiants à base d'huile peuvent endommager très rapidement le latex utilisé dans la fabrication des condoms.

Masturbation : Toucher, frotter ou serrer la région génitale, le pénis, le clitoris, l'ouverture du vagin, la vulve, les seins ou l'anus pour provoquer un plaisir sexuel. La masturbation peut donner du plaisir qu'elle mène ou non à l'orgasme, et peut constituer une façon sûre et saine pour apprendre à connaître ton corps et ta sexualité.

Masturbation mutuelle : Les partenaires pratiquent la masturbation l'un envers l'autre pour se donner du plaisir sexuel en touchant, en frottant ou en serrant la région génitale, le pénis, le clitoris ou d'autres parties du corps de leur partenaire. La masturbation mutuelle, c'est aussi quand l'un des partenaires ou les deux partenaires se masturbent en s'observant mutuellement.

Mucus du col de l'utérus : Liquide translucide et collant produit naturellement par le col de l'utérus.

Orgasme : Sensation intense qui se produit au sommet de l'excitation sexuelle, tant chez la femme que chez l'homme. On appelle aussi cette sensation la « jouissance ». En général, l'homme et la femme n'atteignent pas l'orgasme simultanément pendant les rapports sexuels. L'homme éjacule habituellement pendant un orgasme. Certaines femmes produisent également un liquide durant un orgasme.

Orientation sexuelle : Tes sentiments d'attraction sexuelle envers les autres. Selon ton orientation sexuelle, tu pourrais être gai ou lesbienne (attraction aux personnes de même sexe), hétéro (attraction aux personnes du sexe opposé) ou bisexuel (attraction aux personnes des deux sexes).

Pénétration vaginale : Activité sexuelle dans laquelle le pénis pénètre dans le vagin.

Perte ou sécrétion : Toute forme de liquide, de mucus ou d'autre substance produite par le corps humain. Des sécrétions libérées par le vagin ou le pénis peuvent être un symptôme d'une infection transmissible sexuellement.

Rapports sexuels anaux : Stimulation de l'anus pour le plaisir sexuel. La stimulation peut se faire avec les mains, la bouche, le pénis ou des jouets sexuels. On dit qu'il y a pénétration anale quand le pénis ou un jouet sexuel est introduit dans l'anus.

Rapport sexuel non protégé : Activité sexuelle où on n'utilise aucune forme de contraception pour empêcher la grossesse ou/ni aucune forme de protection contre les infections transmissibles sexuellement (comme un condom masculin ou féminin ou une protection buccale).

Relation sexuelle orale : Activité sexuelle où la bouche et la langue servent à stimuler la région génitale ou anale.

Respect de soi : Fait de reconnaître sa propre valeur en tant que personne et en tant qu'individu et de ressentir de la fierté envers qui on est et ce qu'on fait.

Respect : Fait de reconnaître la valeur des gens tels qu'ils sont et de les traiter avec justice et équité.

Sida : Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) est causé par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Le sida survient quand le VIH endommage gravement le système immunitaire du corps humain. Cela permet aux maladies et aux infections, par exemple les cancers et la pneumonie, de se développer. Il y a des médicaments qui aident à traiter le VIH et le sida, mais il n'y a pas de guérison possible.

Sperme : Liquide laiteux contenant les spermatozoïdes qui est expulsé par l'urètre pendant l'éjaculation.

Stérilisation : Une intervention chirurgicale qui rend la personne qui la subit incapable de procréer. Pour un homme, cela signifie que les spermatozoïdes qu'il produit ne peuvent pas fertiliser les ovules de la femme. Chez l'homme, cette intervention est la « vasectomie ». Chez la femme, c'est la « ligature des trompes ».

Stérilité : Incapacité de procréer. On dit aussi « infertilité ». Pour une femme, cela signifie qu'elle ne peut pas tomber enceinte. Pour un homme, cela signifie que les spermatozoïdes qu'il produit ne peuvent pas fertiliser les ovules de la femme.

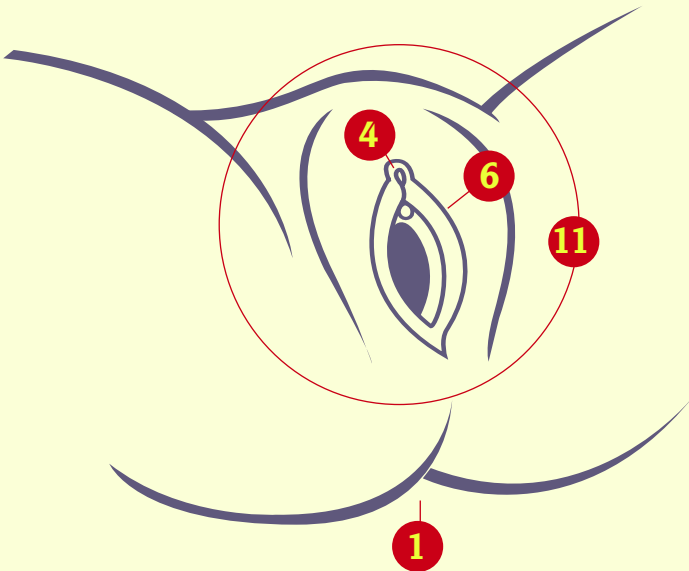
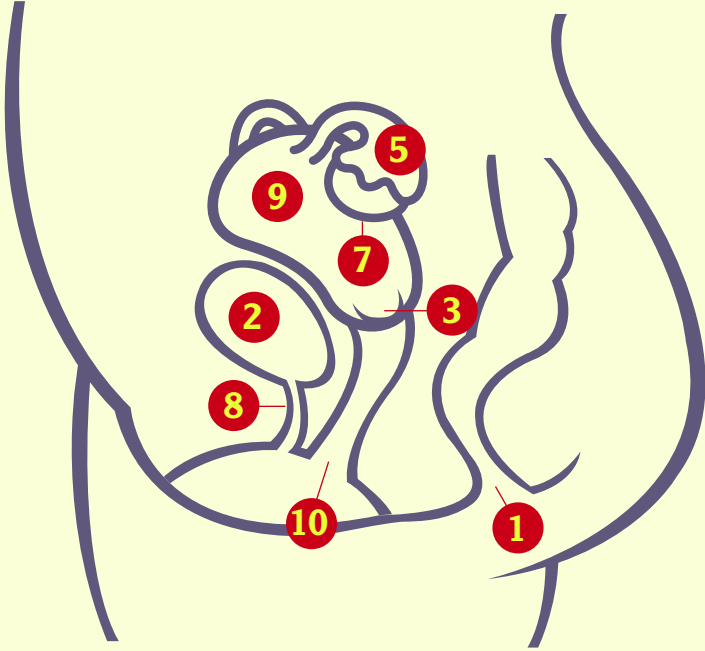
Syndrome inflammatoire pelvien : Infection à l'intérieur des organes reproducteurs de la femme. Le syndrome inflammatoire pelvien peut être très douloureux et causer la stérilité.

Test de Pap : Test visant à déceler tout changement dans les cellules du col de l'utérus, qui pourrait être un signe précurseur du cancer. Dans un délai de trois ans après sa première relation sexuelle, où lorsqu'elle atteint l'âge de 21 ans, une femme doit commencer à subir des tests de Pap régulièrement pour détecter tout changement dans ses cellules cervicales avant qu'elles ne deviennent cancéreuses..

Transgenre : Personne qui a le sentiment que son identité sexuelle ne correspond pas à son anatomie, c'est-à-dire une fille qui a le sentiment qu'elle aurait dû être un garçon ou un garçon qui a le sentiment qu'il aurait dû être une fille. Les personnes transgenres choisissent souvent de vivre comme une personne du sexe opposé.

VIH : Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) attaque et affaiblit le système immunitaire du corps humain. Par conséquent, le corps a de la difficulté à combattre les maladies et les infections. Le VIH peut causer le sida (syndrome d'immunodéficience acquise).

Le corps de La Femme



- 1 Anus** : Orifice par lequel les matières fécales sont évacuées lorsqu'on va à la selle.
- 2 Vessie** : Organe qui contient l'urine.
- 3 Col de l'utérus** : Passage entre le vagin et l'utérus.
- 4 Clitoris** : Organe sensible de la taille d'un pois qui se situe juste au-dessus du méat urinaire. Le clitoris devient un peu plus gros et plus sensible lorsqu'on le touche ou qu'une femme a des pensées ou des sensations sexuelles. Le clitoris joue un rôle important dans l'excitation sexuelle et l'orgasme.
- 5 Trompes de Fallope** : Petits conduits qui se situent de chaque côté de l'utérus. Ces conduits transportent les ovules des ovaires jusqu'à l'utérus. Ils sont d'une longueur d'environ 10 cm.
- 6 Lèvres** : Deux replis de peau qui couvrent le clitoris, l'orifice vaginal et le méat urinaire.
- 7 Ovaires** : Deux glandes qui se situent de chaque côté de l'utérus et qui produisent les ovules. Les ovaires produisent également l'œstrogène et la progestérone, qui sont deux hormones.
- 8 Urètre** : Tube par lequel l'urine est évacuée du corps. Le méat urinaire (orifice de l'urètre) se situe juste en dessous du clitoris.
- 9 Utérus** : Organe musculaire (aussi appelé « matrice ») dans lequel l'ovule fécondé se fixe et le fœtus se développe. Lorsque la femme n'est pas enceinte, l'utérus est de la taille et de la forme d'une poire (environ 7,5 cm de longueur).
- 10 Vagin** : Conduit extensible qui s'étend de la vulve à l'utérus. Le vagin est d'une longueur d'environ 9 cm.
- 11 Vulve** : Zone pubienne de la femme. La vulve inclut les organes reproducteurs à l'extérieur du corps, c'est-à-dire le clitoris, les lèvres et l'orifice vaginal.

Réduire Le risque du Cancer du COL de L'utérus

Toutes les jeunes filles et toutes les femmes devraient être au courant que le cancer du col de l'utérus est une maladie grave. Heureusement, le test de Pap permet de déceler tout changement dans le col de l'utérus avant l'apparition du cancer. Si ces changements sont détectés suffisamment tôt, il est possible de les traiter et de les guérir.

Les facteurs qui accroissent le risque de développer un cancer du col de l'utérus sont les suivants :

● Le papillomavirus

Il existe de nombreux types de papillomavirus. Certains types causent des condylomes génitaux, tandis que d'autres causent des changements dans les cellules du col de l'utérus qui peuvent mener à l'apparition d'un cancer. Le papillomavirus est transmis d'une personne à une autre par un contact sexuel. Il y a maintenant un vaccin pour te protéger contre les quatre principaux types de papillomavirus ou VPH y compris les deux types qui causent 70 % des cancers du col de l'utérus. Si tu n'as pas reçu le vaccin à l'école, parles-en à un médecin.

● Avoir une vie sexuelle active à un jeune âge

Parce que les cellules du col de l'utérus sont encore en développement, elles sont plus vulnérables aux dommages causés par le papillomavirus, le virus qui peut entraîner le cancer du col de l'utérus. Les risques de changements anormaux dans le col de l'utérus sont donc plus grands.

● Les rapports sexuels sans protection

Les rapports sexuels sans condom ni protection buccale augmentent le risque de transmission de toutes les ITS, y compris le papillomavirus.

● Plusieurs partenaires sexuels

Plus tu as de partenaires sexuels, plus tu es à risque de contracter une ITS, y compris le papillomavirus.

● Le tabagisme

Il a été prouvé que l'utilisation du tabac cause le cancer du poumon et joue un rôle dans le cancer du col de l'utérus. Les produits chimiques que contiennent les cigarettes se propagent dans les vaisseaux sanguins et ont été décelés dans les résultats du test de Pap chez les fumeuses. Ces produits chimiques peuvent provoquer des changements anormaux dans un col de l'utérus qui est encore en développement.

● Le fait de ne pas subir un test de Pap régulièrement

Il s'agit du plus important facteur de risque pouvant mener au cancer du col de l'utérus. Si les changements ne sont pas décelés, les cellules anormales risquent de devenir cancéreuses et de se propager à d'autres parties du corps.

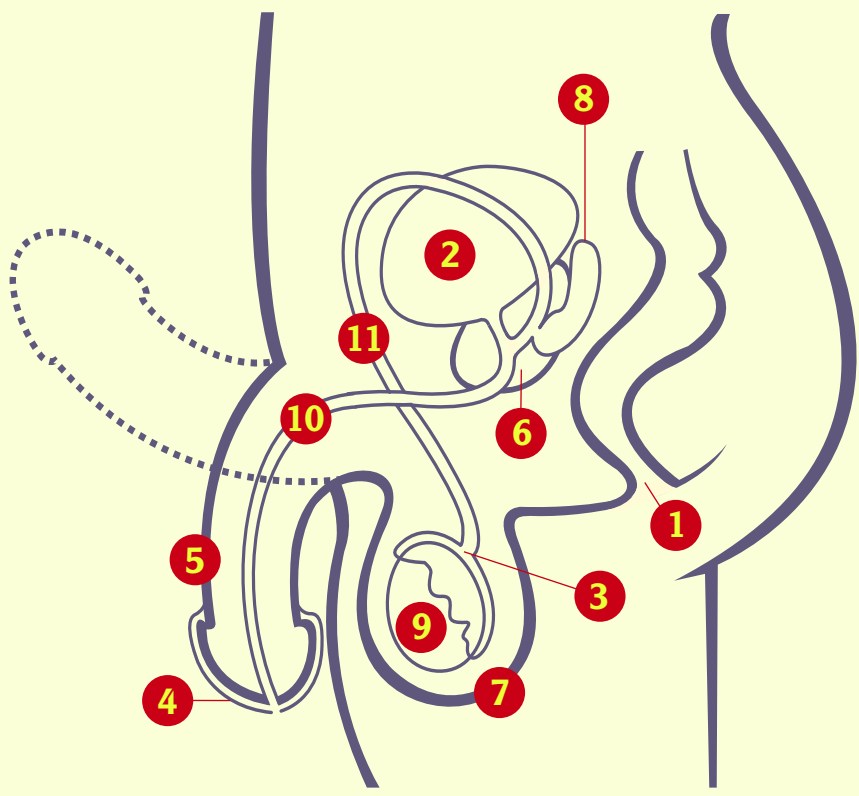
ATTENTION!

Un test de Pap n'est pas la même chose qu'un test de dépistage des ITS. Même si tu passes un test de Pap régulièrement, tu dois quand même passer des tests de dépistage des ITS si tu es active sur le plan sexuel. Tu trouveras plus de renseignements sur les tests de dépistage des ITS à la page 50.

En conclusion

Dans un délai de trois ans après sa première relation sexuelle, ou lorsqu'elle atteint l'âge de 21 ans, une femme doit commencer à subir des tests de Pap pour détecter tout changement dans ses cellules cervicales avant qu'elles ne deviennent cancéreuses.

Le corps de L'HOMME



- 1 **Anus** : Orifice par lequel les matières fécales sont évacuées lorsqu'on va à la selle.
- 2 **Vessie** : Organe qui contient l'urine.
- 3 **Épididyme** : Tube en spirale attaché à l'arrière des testicules et relié au canal déférent. Les spermatozoïdes sont produits dans les testicules, se développent dans l'épididyme et empruntent le canal déférent pour se rendre à la prostate.
- 4 **Prépuce** : Repli de peau qui couvre le gland du pénis.
- 5 **Pénis** : Organe sexuel de l'homme. Le sperme et l'urine sont tous deux évacués par le pénis (mais jamais en même temps!).
- 6 **Prostate** : Glande produisant le liquide qui, combiné aux spermatozoïdes, produit le sperme.
- 7 **Scrotum** : Enveloppe de peau souple qui se situe juste derrière le pénis. Le scrotum contient les testicules.
- 8 **Vésicules séminales** : Deux petits organes de chaque côté de la prostate et qui, avec la prostate, produisent le liquide combiné aux spermatozoïdes pour produire le sperme.
- 9 **Testicules** : Deux glandes de forme ovale suspendues à l'intérieur du scrotum. (Les testicules sont généralement asymétriques, c'est-à-dire que l'un est légèrement plus bas que l'autre.) Les testicules produisent les spermatozoïdes et la testostérone, qui est une hormone.
- 10 **Urètre** : Tube par lequel l'urine et le sperme sont évacués du corps, en passant par le pénis.
- 11 **Canal déférent** : Tubes qui transportent les spermatozoïdes des testicules à la prostate.

Le dépistage du CANCER du testicule

Le cancer du testicule est le cancer le plus fréquent chez les jeunes hommes âgés de 15 à 35 ans.

Il est assez rare : un jeune homme sur 300 aura un cancer du testicule à un moment donné dans sa vie.

ATTENTION!

Symptômes d'un cancer du testicule

Le premier symptôme est habituellement une bosse dure et sans douleur sur le testicule. Parmi les autres symptômes, il y a :

- un changement dans la taille, la forme, le toucher ou la sensibilité du scrotum ou des testicules;
- de la douleur dans les testicules ou le scrotum;
- une sensation de lourdeur, une douleur sourde dans le scrotum ou le bas-ventre;
- de la douleur dans la poitrine autour du muscle pectoral ou un changement dans la taille de la poitrine autour de ce muscle.

Si tu as un de ces symptômes, cela ne veut pas dire que tu as un cancer du testicule. Mais cela veut dire que tu devrais aller voir le médecin pour passer un examen.

La plupart du temps, le cancer du testicule peut être dépisté à temps et traité avant qu'il ait la possibilité de se répandre.

La bonne nouvelle est que si le cancer du testicule est dépisté à temps, il peut être traité et on peut guérir.

La meilleure façon de découvrir un cancer du testicule est d'examiner tes testicules une fois par mois. L'auto-examen des testicules est gratuit, facile à faire et sans douleur, et il pourrait te sauver la vie.

L'auto-examen des testicules

Le meilleur moment pour procéder à l'auto-examen des testicules est immédiatement après une douche ou un bain quand le scrotum est chaud et détendu.

- **Tiens-toi debout devant un miroir. Examine la taille et la forme de tes testicules pour détecter toute enflure ou tout changement.**
- **Roule chaque testicule entre tes doigts, un à la fois.** (Il est normal qu'un testicule soit plus gros que l'autre ou qu'il y en ait un qui soit plus bas que l'autre.) Il devrait être lisse. Essaie de sentir s'il y a des bosses ou des protubérances. Celles-ci pourraient être très petites, par exemple, de la taille d'un pois ou d'un grain de riz. Derrière chaque testicule, tu vas sentir l'épididyme (le tube qui transporte le sperme). Au toucher, c'est mou, semblable à une corde et légèrement sensible. C'est normal.
- **Si tu ressens de la douleur, si tu constates des changements dans la taille ou la forme de tes testicules ou si tu sens des bosses ou des protubérances, parles-en à un médecin immédiatement.**

Limites à la CONFIDENTIALITÉ

Tu as droit à la confidentialité quand tu parles à un médecin, à une infirmière et à d'autres professionnels. Toutefois, il y a quelques exceptions.

1

Obligation de faire rapport de certains types d'infections transmissibles sexuellement (ITS)

Les médecins et les infirmières sont tenus par la loi de faire rapport aux services de la santé publique si ton test est positif pour certaines ITS, notamment la chlamydia et la gonorrhée. Ils le font pour empêcher ces infections de se répandre. Si ton test est positif pour une ITS à déclaration obligatoire, ton médecin ou une infirmière de la santé publique te demandera le nom de toutes les personnes avec qui tu as eu des relations sexuelles. Si tu as une ITS, il faut que tes partenaires sexuels sachent qu'ils ont été exposés à une ITS pour qu'ils puissent aller passer un test de dépistage. L'infirmière en santé publique les avisera sans donner ton nom ou quelque renseignement que ce soit à ton sujet. Si tu préfères, tu peux le dire toi-même à tes partenaires.

2

Obligation de faire rapport de la violence

Beaucoup de professionnels auxquels tu pourrais avoir affaire, par exemple les médecins, les infirmières, les dentistes, les travailleurs sociaux, les conseillers, les enseignants, les directeurs d'école, les travailleurs auprès des jeunes, sont tenus par la loi de déclarer les cas de violence.

Si tu as moins de 16 ans, ces professionnels doivent faire rapport aux autorités s'ils croient :

- que tu es victime ou as été victime de violence; ils doivent faire rapport sur la violence sexuelle, physique, affective et verbale;
- que tu es victime de négligence;
- que tu es témoin qu'une autre personne est victime de violence.

3

Obligation de faire rapport d'un danger pour toi ou pour d'autres

Les médecins et d'autres professionnels sont tenus par la loi de faire rapport aux autorités s'ils pensent qu'il y a un danger clair et immédiat que tu puisses te faire du mal, par exemple que tu te suicides, ou que tu fasses du mal à d'autres.

POUR PLUS de RENSEIGNEMENTS

Sites Web

Il existe des centaines de sites Web où tu pourras trouver des renseignements sur la sexualité, les relations amoureuses, la contraception et les ITS. En voici quelques-uns qui pourraient être utiles :

www.gov.ns.ca/HPP/F

Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse

www.sieccan.org

Conseil du Canada d'information et d'éducation sexuelles
(en anglais)

www.masexualite.ca

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada

www.youthproject.ns.ca

Le Projet pour les jeunes (en anglais)

www.CFSH.ca

Fédération canadienne pour la santé sexuelle (en anglais)

www.spiderbytes.ca

Planned Parenthood of Toronto (en anglais)

Bureaux régionaux des Services de la santé publique

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur la santé sexuelle, tu peux communiquer avec l'un de ces bureaux et parler avec une infirmière de la santé publique.

Amherst

18, rue South Albion
Tél. : 667-3319
ou 1-800-767-3319

Annapolis Royal

Centre de santé communautaire
d'Annapolis
Rue St. George
Tél. : 532-0490

Antigonish

Hôpital St. Martha's
23, rue Bay
Tél. : 863-2743

Arichat

14, rue Bay
Tél. : 226-2944

Baddeck

Hôpital Victoria County Memorial
30 Old Margaree Road
Tél. : 295-2178

Barrington Passage

Centre commercial Causeway
Tél.: 637-2430

Berwick

Centre de santé Western Kings Memorial
Rue Orchard
Tél. : 538-3700

Bridgewater

Bureau 109
215, rue Dominion
Tél. : 543-0850

Canso

Hôpital Eastern Memorial
Tél. : 366-2925

Chéticamp

Centre de santé communautaire
du Sacré-Coeur
15102 Cabot Trail
Tél. : 224-2410

Digby

Hôpital Digby General
67, rue Warwick
Tél. : 245-2557

Elmsdale

15, rue Commerce
Tél. : 883-3500

Glace Bay

633, rue Main
10506, route 16
Tél. : 842-4050

Guysborough

Hôpital Guysborough
Tél. : 533-3502

Centre de santé Jeunesse
27, rue Green
(Chedabucto Place)
Tél. : 533-2250

**Municipalité régionale
d'Halifax**

7, avenue Mellor
Burnside
Tél. : 481-5800

Head of Jeddore

Centre commercial Forest Hills
Tél. : 889-2143

Inverness

Hôpital Inverness Consolidated
26, rue Upper Railway
Tél. : 258-2229

Liverpool

175, rue School
Tél. : 354-5737

Lunenburg

Hôpital Fisherman's Memorial
14, rue High
Tél. : 634-4014

Meteghan

Centre de santé de Clare
Tél. : 645-2325

Middle Musquodoboit

Hôpital Musquodoboit Valley
Memorial
492 Archibald Brook Road
Tél. : 384-2370

Middleton

Hôpital Soldier's Memorial
462, rue Main
Tél. : 825-3385

Neil's Harbour

Centre de santé communautaire
Buchanan Memorial
Tél. : 336-2295

New Germany

5246, route 10
Tél. : 644-2710

New Glasgow

825 East River Road
Tél. : 752-5151

New Waterford

Hôpital New Waterford
716, rue King
Tél. : 862-2204

Port Hawkesbury

708, rue Reeves
Tél. : 625-1693

St Peter's

Tél. : 1-888-272-0096
(boîte vocale seulement)

Sheet Harbour

Hôpital Eastern Shore Memorial
Tél. : 885-2470

Shelburne

Hôpital Roseway
Tél. : 875-2623

Sherbrooke

Hôpital St. Mary's
Tél. : 522-2212

Sydney

235, rue Townsend
Tél. : 563-2400

Sydney Mines

7, avenue Fraser
Tél. : 736-6245

Truro

Colchester Regional
Annexe de l'hôpital
201, rue Willow
Tél. : 893-5820

Windsor

Centre commercial Windsor
80, rue Water
Tél. : 798-2264

Wolfville

23, avenue Earncliffe
Tél. : 542-6310

Yarmouth

60, rue Vancouver
Tél. : 742-7141

Centres de santé sexuelle

Tu peux également obtenir des renseignements supplémentaires sur la sexualité et la contraception au centre de santé sexuelle le plus près.

- **Centre de santé sexuelle, comté de Cumberland—Amherst**
11 Elmwood Drive
Tél. : (902) 667-7500
Site Web : www.cumberlandcounty.cfsh.info
- **Centre de santé sexuelle Cape Breton—Sydney**
150, rue Bentinck
Tél. : (902) 539-5158
Site Web : www.capebreton.cfsh.info
- **Centre de santé sexuelle, comté de Lunenburg—Bridgewater**
4, rue Hillcrest
Tél. : (902) 527-2868
Site Web : www.lunco.cfsh.info
- **Centre de santé sexuelle d'Halifax**
201-6009 Quinpool Road
Tél. : (902) 455-9656
Site Web : www.halifaxsexualhealth.ca
- **Centre de santé sexuelle, comté de Pictou—New Glasgow**
35, rue Riverside
Tél. : (902) 755-4647
Site Web : www.pictoucounty.cfsh.info
- **Centre de santé sexuelle Sheet Harbour**
17 Behie Road
Tél. : (902) 885-2789
Site Web : www.sheetharbour.cfsh.info
- **Centre de santé sexuelle, comté de Yarmouth—Yarmouth**
238, rue Main
Tél. : (902) 742-0085 or (902) 749-2821
Site Web : www.tricountywomenscentre.org

ReMERCIEMENTS

Ce livre a été élaboré grâce aux conseils, aux observations, à l'expérience et au soutien d'un grand nombre de gens. Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse souhaite remercier les personnes suivantes et souligner leur contribution, leur engagement, leur énergie et leur dévouement à fournir aux jeunes de la Nouvelle-Écosse les renseignements dont ils ont besoin pour faire des choix sains en matière de sexualité.

Groupe de travail pour une sexualité saine

• Membres principaux du groupe de travail :

Shirley Campbell, présidente du groupe de travail, et éducatrice en matière de santé, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse

Janis Wood Catano, conseillère chargée de l'éducation en matière de santé

Heather Christian, coordonnatrice, Santé de la population, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse

Frank Covey, directeur adjoint par intérim, Services de la programmation anglaise, ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse

Helen Farrell, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Pictou County, Colchester East Hants et Cumberland

Maureen Flick, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Capital

Larry Maxwell, éducateur en matière de santé, Services de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton

Karen McMullin, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé South Shore, South West et Annapolis Valley

• Membres collaborateurs :

Rick Tully, conseiller en santé et en éducation physique, ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse

Le Centre de santé sexuelle d'Halifax

Représentants des jeunes

Gerry Brosky, M.D., CCMF, médecine familiale, Université Dalhousie

• Révision initiale du contenu en français:

Nous tenons à remercier Mona Savoie (Centre de santé sexuelle, Moncton, N.-B.) qui nous a beaucoup aidé, à titre d'experte-conseil, en faisant la révision du contenu de l'ébauche en français.

Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse souhaite également reconnaître et remercier les nombreuses personnes qui ont contribué à l'élaboration et à la révision de cette ressource.

Participants aux groupes de consultation

Les contributions les plus importantes à ce livre sont celles des quelque 500 étudiants des écoles, universités et centres de santé suivants qui, avec le soutien de l'administration de leur établissement, ont identifié les messages clés et ont fait l'examen du contenu et de la conception graphique du livre.

- Amherst Regional High School
- Canso Academy
- Centre de santé sexuelle d'Halifax
- Dartmouth High School
- École secondaire de Par-en-Bas
- Ellenvale Junior High School
- Flexible Learning and Education Centres
- Forest Heights Community School
- Hantsport School
- Inverness Education Centre
- J. L. Ilsley Teen Health Centre
- Malcolm Munroe Junior High School
- Memorial High School
- Prince Andrew High School
- Ridgecliff Middle School
- St. Michael Junior High School
- Sir Robert Borden Junior High School
- South Queens Junior High School
- Thornburn Consolidated School
- Truro Junior High School
- Université Dalhousie
- Université Saint Mary's
- West Kings High School
- Yarmouth Junior High School

Jeunes collaborateurs

Nous désirons remercier tout particulièrement les nombreux jeunes qui ont partagé, de façon informelle, leurs opinions, leurs idées et leurs observations pendant l'élaboration et les révisions de cette ressource.

Réviseurs

Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse souhaite remercier les nombreux organismes et les nombreuses personnes qui ont bien voulu offrir leur temps et leurs connaissances pour réviser les ébauches de ce document. Des remerciements particuliers sont adressés aux personnes suivantes :

Amanda Black, M.D., FRCPC, Société des obstétriciens et gynécologues du Canada

E. Sandra Byers, Ph.D., directrice du département de psychologie, UNB

Donald Langille, M.D., M.Sc.S., professeur agrégé en santé communautaire et en épidémiologie, Université Dalhousie

Alexander McKay, Ph.D., coordinateur de la recherche, Conseil du Canada d'information et d'éducation sexuelles.(SIECCAN)

Ce que LES JEUNES disent

Toutes les citations des jeunes « Ce que les jeunes disent » sont des citations directes de jeunes de la Nouvelle-Écosse et proviennent des sources suivantes :

- Étudiants qui ont participé aux groupes de consultation ayant passé ce livre en revue.
- *So Many Bricks in the Wall: Developing Understanding from Young Women's Experiences with Sexual Health Services and Education in Amherst, Nova Scotia*, Langille, D., J. Graham et E. Marshall. Maritime Centre of Excellence for Women's Health, juin 1999.
- *Just Loosen Up and Start Talking: Advice from Nova Scotian Youth for Improving their Sexual Health*, Agnes, M. Planning des naissances de la Nouvelle-Écosse et le ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse, 1996.
- *The Association between Substance Use, Unplanned Sexual Intercourse and other Sexual Behaviours among Adolescent Students*, Poulin, C. et L. Graham. *Addiction* 96 (2001), p. 607 à 621.
- *Promoting A World Free of Homophobia*. J.L.Ilsley Gay & Straight Alliance and Peer Health Educators. J.L.Ilsley Teen Health Centre, 2005

Index

- Abstinence 43, 53, 62, 95
- Activité sexuelle et agression sexuelle 33
 - consentement légal 35-37
 - définition 13
 - évaluer les risques 46-47
 - faire des choix 14, 20-21, 26, 30
 - non prévue 30
 - non protégée 44, 48, 53, 68-69, 79, 97, 103
 - prêt à avoir des rapports sexuels 20-22
 - protection 50
 - risque de contracter des ITS
 - et de devenir enceinte 13, 43, 48, 52
 - risque élevé et quelques risques 46-47
- Affirmation de son identité 95
- Âge et contraception 71
 - et consentement légal 36-37
 - et risque de cancer du col de l'utérus 102
- Agression sexuelle 32-41
 - alcool et drogues 37
 - définition 32, 33
 - et consentement 35-37
 - obtenir de l'aide 41
 - protection 40
 - viol par une connaissance 38-40
- Aide, obtenir de l'aide 10, 41, 61, 68, 110-114
- Alcool et drogues 22, 28, 30, 39
 - et agression sexuelle 33, 37, 39-40
 - et consentement à des activités sexuelles 37
 - et rapports sexuels non prévus 30
 - et viol par une connaissance 39

- Allergie au latex 64, 72, 76
 - aux spermicides 64, 72, 82, 84, 86
- Anneau contraceptif 90-91
- Anus 101, 103
- Baisers 13
- Bisexuel 5, 6-7, 43, 95
- Canal déférent 103
- Cancer, anus 45
- Cancer, col de l'utérus 45, 102-103
 - et rapports sexuels à un jeune âge 102
 - et usage du tabac 103
 - réduction des risques 102-103
- Cancer, pénis 45
- Cape cervicale 86-87
- Chaude-pisse 44
- Chlamydia 44
- Choix, faire des 5
 - au sujet des activités sexuelles 14, 20-21, 26, 30
 - au sujet des moyens de contraception 64-66
 - au sujet d'une grossesse 62
 - questions à se poser 20-21
- Circoncision 95
- Clitoris 96, 101
- Col de l'utérus 101
 - voir Cancer, col de l'utérus
- Condom féminin 62, 75, 76-77
- Condom masculin 50, 51, 53, 62, 72-75
 - comment l'utiliser 74
 - comment s'en procurer 52, 65, 72
 - entreposage 73
 - et ITS 62
 - excuses pour ne pas l'utiliser 54-55
 - lubrifiants 73

- Condylomes génitaux 45
- Confidentialité 23, 108-109
- Consentement légal et agression sexuelle 35-37, 39
 - âge légal 36-37
- Contraceptif d'urgence 68, 79, 81
 - comment s'en procurer 68
- Contraceptif oral (voir Pilule contraceptive)
- Contraceptifs 64-66, 72-91
 - abstinence 62
 - contraceptif d'urgence 68
 - coût 65, 72, 76, 79, 81-82, 85, 87, 89, 91
 - effets secondaires 64, 78, 80, 88, 90
 - efficacité 65, 73, 77-79, 83, 85, 87, 89, 91
 - et protection contre les ITS 62
 - moyens de contraception 72-91
 - où se les procurer 52, 65, 72, 78, 79, 83, 84, 87, 89, 91
 - permission pour obtenir des contraceptifs 71
- Contraception (voir Contraceptifs)
- Corps
 - de l'homme 102-103
 - de la femme 100-101
- Croyances culturelles 66
- Croyances religieuses 66
- Décisions (voir Choix, faire des)
- Dépendant 95
- Depo-Provera 80-81
- Diaphragme 86-87
- Dire non 26, 27, 34, 38
- Drogues (voir Alcool et drogues)
- Éjaculation 59, 63, 95
- Émotions et sentiments
 - dans une relation malsaine 17, 25
 - dans une relation saine 16, 18, 61

- et l'agression sexuelle 33, 39, 41
 - sur la sexualité 5, 6-9, 13, 15s, 25
- Engagement 24
 - voir également Relations amoureuses
- Éponge vaginale 84-85
- Érection 59, 74, 95
- Estime de soi 16, 95
- Excuses pour ne pas utiliser un condom 54-55
- Fécondation 59
- Gai 6-7, 95
- Genre 8-9, 96
- Gonorrhée 44
- Grossesse 59, 61, 63, 69
 - évite 62, 72-89
 - tests 60
- Herpès génital 25, 43, 44, 62, 72
- Herpès, virus 25, 43, 44, 62, 72
- Hépatite B 44
- Hétérosexuel 6
 - définition 95
- Hymen 95
- Hystérectomie 96
- Infections transmissibles sexuellement (voir ITS)
- Infertilité 44-45, 98
- Information, sources 10, 23, 51, 61, 66, 71, 110, 111-15
 - confidentialité 23, 108-109
- Infraction criminelle 96
 - voir Agression sexuelle
- Injection d'hormones (voir Depo-Provera)
- ITS (infections transmissibles sexuellement) 11, 45-57
 - et contraception 72-91
 - protection 22, 48, 50, 53, 57, 62, 72-91
 - quand subir un test 48
 - symptômes 43, 48-49, 49

- tableau 44-45
- traitement 44-45
- Jouets sexuels et ITS 51, 96
- Jouir, jouissance 59, 96
- Jus 96
- Lesbienne 5-7, 96
- Lèvres 101
- Ligature des trompes 98
- Liquides corporels et ITS 43, 50
- Lubrifiants 73, 74, 77, 96
- Maladies transmissibles sexuellement (voir ITS)
- Masturbation 11, 96
- Menstruations 59, 60, 78, 80
- MTS (maladies transmissibles sexuellement) (voir ITS)
- Mucus du col de l'utérus 97
- Nonoxynol-9 73, 83
- Obtenir de l'aide 10, 41, 61, 68, 110-114
- Orgasme 97
- Ovaires 59, 101
- Ovule 59
- Papillomavirus 45, 62, 72, 102—103
- Parents, comment leur parler 10-11, 23, 41
- Pénétration anale 13, 33, 97
 - risque de contracter une ITS 43, 44, 45, 50
- Pénétration vaginale 11, 33, 97
 - risque de contracter une ITS 13, 44-45, 50
 - risque de devenir enceinte 13
 - voir également Activité sexuelle
- Pénis 59, 74, 96, 103
- Perçages et ITS 50
- Perte 46, 97
- Pilule contraceptive 78-79
- Pilule du lendemain 68
 - voir Contraceptif d'urgence

- Pilules du viol 40
- Piqûre 80-81
- Prépuce 103
- Pression 5, 17, 22, 26, 27, 54-55
 - et agression sexuelle 36, 39
- Prêt à avoir des rapports sexuels 20-22
- Prostate 103
- Protection
 - contre la grossesse 22, 62, 70-91
 - contre le viol par une connaissance 40
 - contre les ITS 21-22, 50, 52, 55, 59, 70-91
- Protection buccale 52, 53, 55
 - comment s'en procurer 53, 54
 - excuses pour ne pas l'utiliser 56-57
- Raisons pour ne pas avoir de rapports sexuels 28-29
- Rapport sexuel 13, 33, 97
 - risques de contracter une ITS, de devenir enceinte 13, 44, 45, 50
 - voir également Activité sexuelle
- Rapports sexuels non protégés 97
 - et contraceptif d'urgence 68-69, 79, 81
 - et ITS 48, 57
- Rapports sexuels protégés 52
 - voir Pression
 - voir Protection
 - voir Relations amoureuses
- Relations amoureuses et contraception 64
 - et grossesse 61-62
 - et ITS 50, 55
 - relation à long terme 55
 - relation malsaine 17, 18
 - relation saine 16, 18, 64
 - voir également Pression
- Relations sexuelles orales 13, 25, 33, 43, 44, 45, 97

- risque de contracter une ITS 48, 52
 - voir également Activité sexuelle
- Reprises et ruptures des relations amoureuses 55
- Respect 5, 16, 41, 97
- Respect de soi 16, 97
- Retrait 57, 63, 69
- Risques 13, 55
 - affectifs 22, 25
 - physiques 13, 22, 25
 - réduction 102-103
 - voir également Grossesse
 - voir ITS
- Ruptures et reprises des relations amoureuses 53
- Saignement 78, 80
- Scrotum 105
- Sécrétion (voir Perte)
- Sécrétions vaginales 52
- Sentiments (voir Émotions et sentiments)
- Seringues et ITS 43-45
- Sexualité 5, 93
 - choix sains (voir Choix)
 - image dans les médias 24
- Sida (syndrome d'immunodéficience acquise) 43, 45, 98
 - voir également ITS
- Sites Web 110
- Spermatozoïde 59
- Sperme 52, 59, 98
- Spermicide 82-83, 84, 86, 87
 - allergie 64, 84, 86, 88
 - comment s'en procurer 67
 - nonoxynol-9 73, 83
- Stérilité 44, 98
- Stérilisation 98
- Symptômes (voir ITS)

Syndrome inflammatoire pelvien 44, 98
Syphilis 45
Tatouages et ITS 50
Tests
 anonyme 51
 grossesse 43, 60
 ITS 49
 de Pap 98, 102-103
Testicules 105
Timbre contraceptif 88-89
Traitement des ITS 43-45
Transgenre 5, 8-9, 26, 34, 43, 98
Trichomonase 45
Trompes de Fallope 59, 101
Urètre 101, 103
Utérus 59, 96, 101
Usage du tabac et cancer du col de l'utérus 103
Vaccination 44, 45, 102
Vagin 101
Vaginite 45
Vasectomie 99
Verrues (voir Condylomes génitaux)
Vésicules séminales 105
Vessie 101, 105
VIH 43, 45, 98
Viol par une connaissance (voir Agression sexuelle)
Vulve 76, 82, 96, 101

FIN!

11038/Mar.10 Rev.08-09

NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Promotion et Protection
de la santé

Éducation

Services de la santé publique

www.gov.ns.ca/HPP/F

Also available in English.