



# 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 disent

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

Le guide intitulé *Le sexe? Pour une sexualité saine* a été créé par le Groupe de travail sur la sexualité saine, 2004.

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

**Conception graphique :** Derek Sarty, GaynorSarty

**Traduction et révision :** Affaires acadiennes et Conseil scolaire acadien provincial.

Mises à jour du contenu en 2021 par Santé Nouvelle-Écosse, Santé publique, Unité Science et efficacité du système

Mises à jour de la conception en 2021 par Lisa Allen, AlleyCAD

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

Groupe de travail sur la sexualité saine. **Le sexe? Pour une sexualité saine**, (Halifax), Santé Nouvelle-Écosse, 2023.

ISBN: 1-55457-011-5

© Droit d'auteur, Santé Nouvelle-Écosse, 2004. Révision en 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2021, 2023

Le



Pour une sexualité saine

# Table des Matières

## Ce guide s'adresse à tous.

● Ce guide est pour toi.....	5
● Sexe, genre, identité de genre et expression de genre.....	7
● Qu'est-ce que l'orientation sexuelle? .....	9
● Que signifie LGBTQQ2S+? .....	10
● Questions sur l'identité de genre ou l'orientation sexuelle.....	12
● À qui peux-tu parler?.....	14
● Il n'est pas facile d'aborder ces sujets. ....	16
● C'est confidentiel, n'est-ce pas? .....	17

## Sexe, relations et décisions

● Au fait, que signifie « avoir des relations sexuelles »? .....	20
● Activités sexuelles : faire des choix .....	22
● Relations : plus que des amis .....	23
● Comment savoir que je suis prêt? .....	26
● Avoir des aventures sexuelles .....	29
● C'est à toi de décider.....	31
● Réfléchir lorsqu'on a les idées claires.....	32

## Agression sexuelle

● L'agression sexuelle est un crime. ....	34
● Qu'est-ce que le consentement? .....	36
● Âge et consentement.....	37
● Agression sexuelle / viol par une connaissance .....	39
● Obtenir de l'aide .....	40
● Comment aider un ami qui a été agressé sexuellement.....	41
● Sextos.....	42
● Qu'est-ce que le trafic sexuel? .....	43

## Infections sexuellement transmissibles (ITS)

● Qu'est-ce qu'une infection sexuellement transmissible (ITS)?	46
● ITS courantes	47
● Déterminer les risques	51
● Éviter les ITS	52
● Rapports sexuels protégés	54
● Comment savoir si j'ai une ITS?	57
● Quand dois-je passer un test de dépistage?	59
● Se protéger dans une relation à long terme	62

## Prévenir une grossesse

● Comment devient-on enceinte?	65
● Je pense que je suis enceinte	66
● Grossesse non désirée : il y a des options	67
● Contraception : prévenir une grossesse	69
● Quel type de contraceptif dois-je utiliser?	71
● Méthodes de contraception	73
Condom masculin	75
Condom féminin	77
Pilule anticonceptionnelle (la « pilule »)	79
Depo-Provera (la « piqûre »)	81
Spermicide	83
Éponge vaginale	85
Diaphragme et cape cervicale	87
Timbre contraceptif	89
Anneau contraceptif	91
Dispositif intra-utérin – DIU	93
Pilule contraceptive d'urgence (le « plan B »)	95

## Informations utiles

● Mots à connaître	97
● Organes génitaux externes et glandes sexuelles	104
● Réduire les risques liés au cancer du col de l'utérus	108
● Comment dépister le cancer des testicules	110
● Où trouver plus d'informations	112
● Aide pour la santé mentale	119

## Remerciements

Index	124
-------	-----



Ce guide  
S'adresse à tous.

# Ce guide est pour toi.

**Il parle de la sexualité, des relations et des choix sexuels sains. Il s'adresse à toi, quel que soit ton genre/sexe et orientation sexuelle.**

## **La sexualité est un aspect normal de la vie.**

La sexualité, ce sont des sentiments et des désirs. Il s'agit de trouver ta propre façon de vivre avec des sentiments qui sont à la fois déroutants et excitants. La sexualité se rapporte à des sentiments et à des décisions qui te concernent, toi, ainsi que d'autres personnes.

La sexualité, c'est plus que des relations sexuelles. La sexualité fait partie de la vie de chacun. Il s'agit d'un besoin fondamental qui fait partie de la vie de tous. La sexualité se rapporte à de nombreux aspects de la vie : le sexe/genre, le corps, le mental et les émotions.

Il s'agit de découvrir ce qui te convient, et non de te conformer à l'idéal ou à l'image de quelqu'un d'autre. Ce qui fait de toi une personne unique, c'est ce qui te rend différent des autres.

La sexualité se développe peu à peu et change avec l'âge et les expériences. Ce qui te convient maintenant changera donc également.

### **Ce que LES JEUNES disent**

« Les gens doivent savoir que parler de ces choses est tout à fait acceptable. »

« Les relations sexuelles, c'est beaucoup plus compliqué que ce qu'on pense. »

La sexualité, c'est plus qu'un acte. C'est qui tu es et ce que tu penses de toi-même et de tes relations avec les autres. Ta sexualité comprend ton sexe, ton genre, ton identité de genre, ton expression de genre et ton orientation sexuelle. Commençons par expliquer ces mots.

## Les choix sexuels sains sont des choix au sujet desquels on se sent bien.

Si tu souhaites obtenir des informations pour mieux comprendre ce que tu ressens et faire des choix sains, ce guide s'adresse alors à toi.

### À Noter

La partie intitulée « **Informations utiles** », qui se trouve à la fin de ce guide, propose des définitions, des illustrations des organes reproducteurs, des sources d'informations et bien plus encore.

**Tu es important. Prends soin de toi, réfléchis à ce qui te convient et prends du plaisir à découvrir ta sexualité.**







# Sexe, genre, identité de genre et expression de genre


Ce guide s'adresse à tous.

## Qu'est-ce que le sexe?

Le terme « sexe » désigne des catégories (en général l'homme et la femme) qui sont attribuées aux personnes à leur naissance et qui figurent sur leurs pièces d'identité (certificat de naissance, permis de conduire, etc.). On détermine généralement le sexe d'une personne à sa naissance en regardant simplement ses organes sexuels externes (organes génitaux et glandes sexuelles). Bien que le sexe attribué à un nouveau-né soit en général masculin ou féminin, tout le monde ne rentre pas dans ces deux catégories. Pour les personnes ayant des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas aux définitions typiques de « mâle » et « femelle », on utilise le terme « intersexué ».

## Qu'est-ce que le genre?

Le terme « genre » désigne les attentes sociales et culturelles des rôles.



## Qu'est-ce que l'identité de genre?

L'identité de genre, c'est ressentir que l'on est un homme, une femme, les deux à la fois ou ni l'un ni l'autre. L'identité de genre n'est pas visible.

L'identité de genre d'une personne peut correspondre au sexe qui lui a été attribué à la naissance; on utilise alors le terme « cisgenre ». Chez une personne transgenre (« trans »), l'identité de genre ne correspond pas aux attentes culturelles du sexe qui lui a été attribué à la naissance. Les personnes transgenres se désignent elles-mêmes à l'aide du terme « transgenre » ou simplement avec les termes correspondant à leur genre, c'est-à-dire homme ou femme. Certaines personnes peuvent ne pas s'identifier à un genre précis, ou du moins pas avec les termes traditionnels, c'est-à-dire « homme » ou « femme ». Tu as peut-être déjà entendu les termes « non binaire », « genre fluide » et « identité de genre non conforme ».

**Seule une personne peut te dire quelle est son identité de genre.**

## Qu'est-ce que l'expression de genre?

Le genre d'une personne s'exprime à travers son nom, son pronom, ses vêtements, sa coupe de cheveux, son comportement, sa voix ou ses caractéristiques corporelles.

Une personne utilise certains types d'installations (p. ex. les toilettes et les vestiaires) en fonction de son identité de genre. La plupart des gens ont en tête le modèle homme/masculin et femme/féminin, bien que ce qui est considéré comme étant masculin et féminin évolue avec le temps et au sein des cultures. Chez certains, l'expression de genre peut être fluide et changer avec le temps.

# Qu'est-ce que L'orientation SEXUELLE?

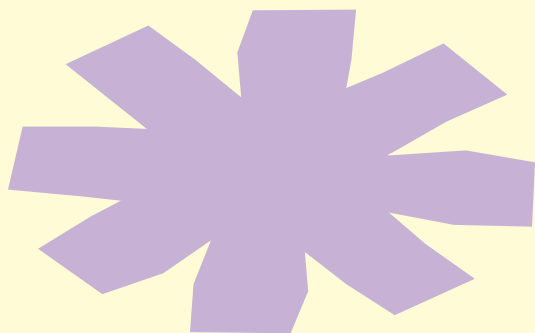
Une personne peut t'attirer pour de nombreuses raisons : sa gentillesse, son sens de l'humour, des intérêts communs, son apparence physique, son intelligence, son genre, etc. Le terme « orientation sexuelle » désigne l'attirance sexuelle ou romantique d'une personne pour un autre individu, en fonction de son sexe.

Déterminer notre propre orientation sexuelle peut être très important pour comprendre qui nous sommes, quelles personnes nous attirent et ce que nous ressentons lorsque d'autres personnes sont attirées par nous. Il peut parfois y avoir une différence entre notre orientation sexuelle et les personnes avec lesquelles nous avons des rapports sexuels. Par exemple, une personne qui n'a jamais eu de rapports sexuels a quand même une orientation sexuelle. Une personne bisexuelle peut être dans une relation hétérosexuelle. Une personne asexuée peut avoir des relations sexuelles. Un homme gai peut parfois être attiré par une femme, ou un homme hétérosexuel peut parfois être attiré par un autre homme. Chez certaines personnes, l'orientation sexuelle peut être fluide et changer avec le temps.

# Que Signifie LGBTQQ2S+?

L'acronyme LGBTQQ2S+ désigne des genres et des orientations sexuelles qui ne sont pas hétérosexuels, ou cisgenres (voir [page 97](#)). Cet acronyme est parfois suivi du symbole « \* » ou « + », qui représente beaucoup d'autres orientations sexuelles et identités de genre.

**N'oubliez pas que tu n'as pas besoin  
d'une étiquette pour te définir.**



Voici quelques définitions :

- **(LG) Lesbienne ou gai** : attirance sexuelle pour une personne du même sexe.
- **(B) Bisexuel-le** : attirance sexuelle aussi bien pour les hommes que pour les femmes.
- **(T) Transgenre** : terme désignant les personnes dont l'identité de genre et/ou l'expression de genre diffèrent du sexe qui leur a été attribué à la naissance.
- **(Q) Queer** : terme utilisé par certaines personnes non hétérosexuelles. Étant donné que ce terme était utilisé traditionnellement pour blesser, emploie-le uniquement s'il te convient ou si une personne accepte qu'on la désigne ainsi.
- **(Q) En questionnement** : personne explorant son orientation sexuelle ou son identité de genre ou qui n'en est pas sûre.
- **(2S) Bispirituel** : terme utilisé par certains peuples autochtones pour désigner les personnes possédant à la fois un esprit masculin et un esprit féminin. Ce terme peut désigner à la fois la spiritualité, l'orientation sexuelle et l'identité de genre.

# QUESTIONS SUR L'IDENTITÉ DE GENRE OU L'ORIENTATION SEXUELLE

Pour certaines personnes, déterminer leur orientation sexuelle peut être déroutant et compliqué. Il y a encore beaucoup de préjugés à l'égard des personnes qui ne s'identifient pas comme étant hétérosexuelles et cisgenres. Ces préjugés peuvent empêcher une personne d'accepter qui elle est ou de parler de son orientation sexuelle ou de son identité de genre.

## **N'oublie pas :**

- Être soi-même, c'est bien. Ce que tu ressens est naturel et normal. Se sentir confiant dans ton identité de genre et dans ton orientation sexuelle peut t'aider à avoir des relations saines et à créer ta propre famille et communauté.

- Tu n'es pas seul. Il y a d'autres jeunes et adultes qui ont la même expérience et la même identité de genre et orientation sexuelle que toi.
- Tu es la seule personne à pouvoir déterminer ton identité de genre et ton orientation sexuelle. C'est toi qui te connais le mieux. Tu peux parler de ton identité de genre ou de ton orientation sexuelle uniquement lorsque tu te sens en sécurité et que tu es prêt à le faire.
- Vivre dans un monde divisé en « hommes » et en « femmes » peut être difficile, surtout si tu ne sais pas où tu te situes. Tu peux te sentir mieux :
  - en portant des vêtements correspondant à ton identité de genre ou grâce auxquels tu te sens bien dans ta peau;
  - en demandant aux gens de t'appeler par un autre nom;
  - en demandant aux gens d'utiliser un certain pronom pour te désigner (p. ex., « il » ou « elle » ou « iel »);
  - en utilisant les toilettes individuelles.
- Tu as le choix. Tu peux parler de ton identité de genre à un professionnel de la santé afin d'envisager des moyens de te sentir plus à l'aise dans ton corps.
- Les jeunes peuvent s'adresser à l'organisme néo-écossais Youth Project pour obtenir de l'aide et des informations. Tu peux également consulter son site Web : [youthproject.ns.ca](http://youthproject.ns.ca)



### CONSEILS gratuits!

Faire partie de la communauté LGBTQQ2S+, c'est bien; mais mal traiter une personne en raison de son identité de genre ou de son orientation sexuelle, c'est mal (et illégal).

# À qui peux-tu parler?

Nous aimerions bien que les adultes puissent tous te fournir de bons conseils sur les relations, le sexe et la sexualité, mais ce n'est pas le cas. Le travail d'une personne, son âge ou la relation qu'elle a avec toi ne la rend pas automatiquement digne de confiance.

Pour certaines personnes, les choses sont faciles, car elles savent qu'elles peuvent se confier à leurs parents, ou à une tante ou un oncle, un grand-parent, un aîné, un enseignant, un ami de la famille, etc. Pour d'autres, trouver une personne avec qui parler est plus difficile. Fais donc confiance à ton instinct.

Tu peux par exemple te confier aux personnes de plus de 18 ans que tu connais bien et que tu vois régulièrement :

- personnes qui sont là pour te soutenir. Le rôle d'un enfant ne consiste pas à s'occuper d'adultes ou à être responsable de ce que les adultes ressentent;
- personnes à qui tu penses pouvoir parler de presque tout, que tu sois heureux ou triste ou que tu aies des craintes;
- personnes qui te respectent et qui ne te jugent pas en raison de tes expériences, de tes sentiments et des questions que tu te poses;
- personnes qui t'aident à définir et à maintenir des limites;
- personnes qui se préoccupent de ta sécurité, même si tu penses avoir fait quelque chose de mal;
- personnes qui sont là pour te soutenir et te protéger;
- personnes bien informées qui ont des informations fiables.



Voici certaines choses indiquant qu'un adulte n'est pas digne de confiance :

- il te demande de faire des choses pour lesquelles tu ne te sens pas en sécurité;
- il te met mal à l'aise;
- il te pose des questions inconfortables ou fait des blagues ou des commentaires inconfortables;
- il demande à des enfants de résoudre ses problèmes ou de l'aider à se sentir mieux – il devrait en réalité demander à un autre adulte de l'aider;
- il te demande de ne dire à personne qu'il te touche, qu'il prend des photos ou des vidéos de toi ou que vous regardez ensemble des actes sexuels;
- tu te serais gêné de parler aux autres de ta relation avec cette personne.

**N'oublie pas qu'il y a une différence entre aimer un adulte ou penser qu'il est drôle, et se sentir en sécurité et à l'aise avec lui.**

## Je fais confiance à mes amis; n'est-ce pas suffisant?

Avoir de bons amis est une très bonne chose; et les amis peuvent beaucoup aider. En ce qui concerne certains sujets cependant, comme le sexe, il faut être à l'aise avec la personne et savoir que l'aide et les informations qu'elle te donne sont fiables. En matière de sexe et de sexualité, un adulte peut avoir des points de vue que tes amis n'ont peut-être pas.

Tu peux également parler à des professionnels, comme un médecin ou une infirmière, un enseignant, un conseiller d'orientation ou le coordonnateur du centre de santé pour la jeunesse (dans ton école ou dans ta ville ou ton village).

# IL N'est pas Facile d'aborder ces Sujets.

Choisis un moment où les gens sont détendus et où vous ne serez pas interrompus.

## **Voici quelques idées pour commencer la conversation :**

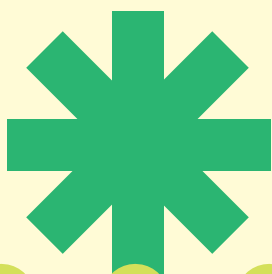
« Aujourd'hui, à l'école, on a parlé de sexe. Certaines choses étaient vraiment intéressantes. Savais-tu que... »

« J'essaie de décider quelque chose et j'aimerais savoir ce que tu en penses. »

« Est-ce que je peux te parler de quelque chose qui est important pour moi? »

« Il y a quelque chose que je comprends mal... »

Parler de sexe peut parfois mettre n'importe qui mal à l'aise. Assure-toi de te sentir à l'aise et en sécurité afin de pouvoir avoir une bonne conversation. Un adulte digne de confiance peut te dire à qui parler pour obtenir de l'aide ou d'autres informations.



# C'est CONFIDENTIEL, N'est-ce pas?

Si tu veux parler à quelqu'un, sache que certaines personnes répéteront probablement ce que tu leur diras. Il faut donc avoir confiance dans la personne à qui tu parles si celle-ci n'est pas tenue au secret en raison de sa profession. Si tu sais que ton ami raconte tout, il n'est peut-être pas la meilleure personne à qui parler.

Si tu parles à un médecin, à une infirmière ou un autre professionnel de la santé, tu as droit de lui demander de respecter ta vie privée. Tant qu'un professionnel de la santé sait que tu es suffisamment âgé pour comprendre les conseils médicaux qu'il te donne, il ne peut révéler à personne ce que tu lui dis ou lui parler de ta santé, pas même à tes parents ou tuteurs.

Il y a cependant trois exceptions :

## **1. Certaines ITS doivent être signalées.**

Si tu as certaines ITS, comme la chlamydia et la gonorrhée, la loi oblige les médecins et les infirmières à le signaler aux services de santé publique afin d'empêcher leur propagation. Si tu as une ITS à déclaration obligatoire, ton médecin ou l'infirmière de la santé publique te demandera le nom des personnes avec lesquelles tu as eu des rapports sexuels, car ces personnes devront être informées de la

situation afin qu'elles puissent être testées. L'infirmière de la santé publique ne leur donnera cependant aucun renseignement personnel sur toi, y compris ton nom. Si tu préfères, tu peux le dire toi-même à tes partenaires sexuels.

## 2. Signaler les situations de violence

**Tout le monde**, y compris les parents, les entraîneurs sportifs, les professionnels de la santé, les enseignants, les directeurs d'école et les travailleurs auprès des jeunes doivent signaler les cas de violence sexuelle : c'est la loi! Si tu as moins de 16 ans, tout adulte sachant ou pensant que tu te trouves dans une des situations suivantes doit le signaler aux autorités :

- tu as été ou es victime de violence. Les situations de violence sexuelle, physique, émotionnelle et verbale doivent être signalées;
- tu es victime de négligence;
- tu es témoin de la maltraitance d'une autre personne.

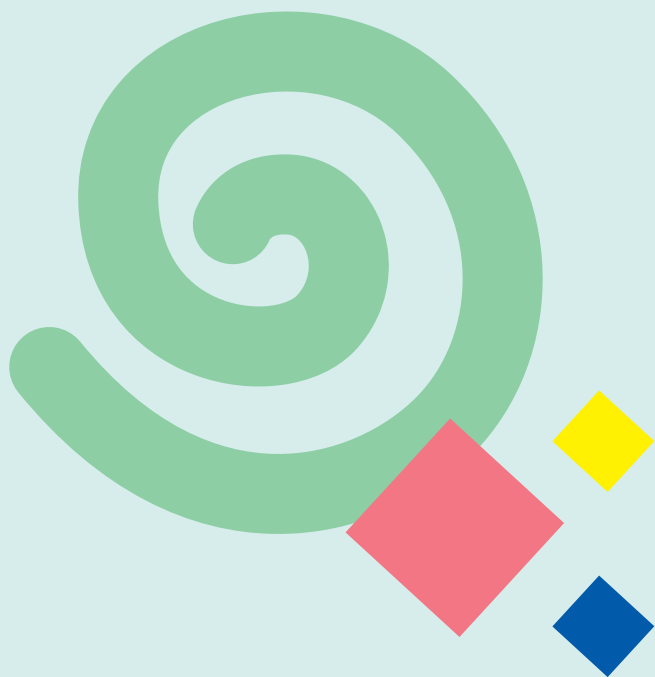
## 3. Signaler une situation dangereuse pour toi-même ou quelqu'un d'autre

S'il est évident que tu veux te faire du mal (p. ex., te suicider) ou faire du mal à quelqu'un d'autre, la loi oblige les médecins, les infirmières et les autres professionnels de la santé à signaler la situation aux autorités.

Si tu veux t'assurer que ce que tu dis reste confidentiel, tu peux simplement dire : « C'est confidentiel, n'est-ce pas? »

# Sexe, relations et décisions

Sexe, relations et décisions



# AU Fait, que Signifie « avoir des relations sexuelles » ?

Les activités sexuelles font partie des nombreuses façons de vivre des sentiments sexuels avec soi-même ou d'autres personnes. Les activités sexuelles comprennent aussi bien le toucher, la masturbation, le flirt et les baisers que les rapports sexuels. Si tu es prêt, avoir des activités sexuelles avec toi-même ou un partenaire peut être merveilleux.

Sache que tes intérêts sexuels peuvent changer au fil du temps, ce qui est normal.

En matière de sexe, il y a **BEAUCOUP** de choses auxquelles il faut penser et beaucoup de choses à apprendre. Afin de pouvoir faire de bons choix quant aux activités sexuelles, il est important d'avoir des informations précises.

## À Noter

Les activités sexuelles permettent d'exprimer des sentiments sexuels ou romantiques ainsi que de donner et de recevoir du plaisir.

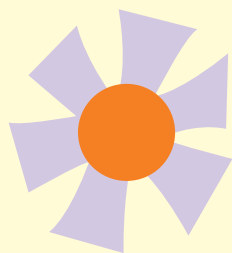
Types d'activités sexuelles :

Avec soi-même :

- explorer son propre corps (toucher, caresser);
- masturbation.

Avec une autre personne si elle est d'accord :

- flirt;
- se tenir la main;
- contact physique sans être nu;
- sextos (voir la [page 42](#));
- s'embrasser;
- se caresser, se toucher;
- masser;
- masturbation mutuelle;
- sexe oral;
- pénétration du vagin;
- pénétration de l'anus;
- jouets sexuels, seul ou avec une autre personne.



# Activités SEXUELLES : FAIRE DES CHOIX

Les sentiments sexuels peuvent être très excitants, mais il peut être facile de se laisser emporter.

Prend donc le temps de réfléchir à tes limites : ton espace personnel, ton corps et tes choses, tes sentiments et ton temps. En ce qui concerne les activités sexuelles, c'est à toi de décider de tes limites. Il faut également écouter et respecter les limites et les choix des autres, qui peuvent être différents des tiens.

Les limites peuvent changer, d'une personne à l'autre et d'une situation à l'autre. Selon les personnes, une même chose peut procurer ou non de bonnes sensations, et ce qui semblait normal il y a une semaine peut sembler bizarre maintenant. Tu es donc le seul à pouvoir décider de ce qui est bon pour toi.

**Tu es important. Les choix que tu fais sont aussi importants. C'est à toi de décider ce qui est bon pour toi.**

Tu es la seule personne à décider ce que tu veux faire de ton corps. Si tu as l'impression que quelqu'un te pousse à prendre des décisions sexuelles avec lesquelles tu n'es pas à l'aise, parles-en à un adulte en qui tu fais confiance. Ce type de comportement n'est pas acceptable et est illégal.

## À Noter

La plupart des adolescents n'ont pas encore eu de relations sexuelles. Selon une étude réalisée au Canada en 2018, moins d'un élève de la 9<sup>e</sup> année sur quatre a eu des rapports sexuels.



# Relations :

## PLUS que des amis

Toute relation a ses hauts et ses bas.

En ce qui concerne les activités sexuelles, qu'il s'agisse simplement de s'embrasser ou d'avoir des rapports sexuels, être heureux et se sentir à l'aise dépend de la façon dont tu te sens avec ton ou ta partenaire.

Dans une **BONNE RELATION**, les personnes se sentent en sécurité, respectées et acceptées. Signes indiquant qu'une relation est saine :

- Les deux personnes se connaissent, s'apprécient et se respectent. Elles s'acceptent comme elles sont sans essayer de changer l'autre.
- Elles se font confiance. Elles aiment être ensemble et ne sont pas jalouses lorsqu'elles passent du temps avec d'autres personnes.
- Elles se soutiennent. Elles sont là, aussi bien dans les bons moments que dans les mauvais.
- Elles se sentent bien lorsqu'elles sont ensemble. Elles sont détendues et se sentent à l'aise. Elles peuvent rire et avoir du plaisir. Elles n'ont pas à s'inquiéter de ce qu'elles disent ou font.
- Elles peuvent parler de tout. Elles peuvent discuter de leurs problèmes et de leurs préoccupations. Elles sont même suffisamment à l'aise pour parler de sexe. Elles s'écoutent. Elles n'ont pas peur d'être honnêtes ou de dire ce qu'elles pensent vraiment. Elles peuvent ne pas être d'accord l'une avec l'autre sans se fâcher.

Avoir une relation saine ne se limite pas au sexe. Une relation saine est fondée sur le respect et l'estime de soi. Pour avoir une relation saine, il faut du temps : du temps pour apprendre à se connaître, à s'aimer et à se faire confiance.

Dans une RELATION MALSAINE, on ressent de la peur et de l'incertitude. Signes indiquant qu'une relation est malsaine :

- Ton partenaire te critique et te rabaisse souvent. Il peut parfois te faire sentir inférieur. Il y a des choses dont tu as peur de parler avec ton partenaire, comme ce que tu ressens, de vos relations sexuelles ou de la contraception.
- Ton partenaire est jaloux et te contrôle. Il ne veut pas que tu passes du temps avec tes amis et ta famille.
- Tu ne sais pas à quoi t'en tenir avec ton partenaire. Il est manipulateur : il peut aussi bien être gentil ou t'ignorer. Il te ment. Ton partenaire te dit une chose, mais en fait une autre.
- Tu te sens obligé de faire des choses que tu n'as pas envie de faire. Tu as peur que ton partenaire se fâche et te quitte si tu ne fais ce qu'il veut.
- Ton partenaire ignore ce que tu ressens. Lorsque tu es contrarié, il te dit que tu réagis de manière excessive ou que tu as mal compris ce qui s'est passé. Il n'assume pas la responsabilité de ses actes ou des effets de son comportement sur toi.
- Tu as parfois peur de ton partenaire. Tu as parfois peur de ce qu'il pourrait faire ou de la façon dont il va réagir à ton égard.

### Ce que LES JEUNES disent

« Ne te sens pas obligé de faire quelque chose que tu n'es pas sûr de vouloir faire. Si tu n'es pas à l'aise avec ton partenaire, tu n'es pas à l'aise alors avec la relation. Si ta relation est toujours tendue, le sexe ne changera rien. »

Questions à se poser sur une relation :

- Êtes-vous tous les deux sur un même pied d'égalité?
- Êtes-vous amis?
- Avez-vous du plaisir ensemble?
- Avez-vous tous les deux d'autres amis et d'autres intérêts afin de ne pas être jaloux lorsque vous n'êtes pas ensemble?
- Êtes-vous honnêtes l'un avec l'autre?
- Avez-vous confiance l'un dans l'autre?
- Êtes-vous à l'aise pour parler de la plupart des choses, y compris le sexe?
- Est-ce que vous vous écoutez l'un l'autre et respectez ce que chacun dit, ses valeurs et ses points de vue?
- Est-ce que dans cette relation, tu te sens bien dans ta peau?

Si tu réponds « non » à une de ces questions, il se peut que ta relation soit malsaine. En parler à quelqu'un en qui tu as confiance pourrait te faire du bien et être utile.

### En conclusion

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

# Comment savoir que je suis prêt?

Seul toi peux décider si tu es prêt à avoir des relations sexuelles.

Ce n'est pas une décision que tu prends une seule fois dans ta vie. Chaque fois que tu as des relations sexuelles, tu dois te demander, et demander à ton partenaire, si c'est quelque chose avec lequel vous êtes tous les deux à l'aise.

Posez-toi les questions suivantes :

- Pourquoi est-ce que je veux avoir des relations sexuelles?
- Que signifie pour moi avoir des relations sexuelles? Est-ce que cela veut dire la même chose pour mon partenaire?
- Est-ce que je peux parler de sexe à mon partenaire? Est-ce que mon partenaire se préoccupe de ce que je pense?
- Suis-je sûr de pouvoir changer d'avis à tout moment?
- Y ai-je réfléchi?
- Est-ce que moi ou mon partenaire avons bu de l'alcool ou pris de la drogue?

## Ce que Les Jeunes disent

« À vrai dire, les jeunes n'ont pas tous des relations sexuelles. »

« Si tu as des doutes, n'aie pas de relations sexuelles. »

- Est-ce que j'ai l'âge légal pour avoir des relations sexuelles avec cette personne? (Voir la [page 37](#)).
- Est-ce que nous avons une relation saine?

Tu es prêt à avoir des relations sexuelles lorsque :

- tu comprends tes choix sexuels et les risques;
- tu as réfléchi à ce que signifie le sexe pour toi, à ce que tu veux, à ce que tu ne veux pas et à ce qui est important pour toi;
- tu peux parler de sexe à ton partenaire; toi et ton partenaire, vous vous faites confiance, vous vous écoutez et vous respectez vos choix mutuels;
- toi et ton partenaire, vous êtes prêts, vous souhaitez et vous pouvez vous protéger des ITS et de la grossesse. Vous devez donc utiliser des condoms et des contraceptifs;
- tu te sens bien dans ta peau et que tu es content des choix que tu fais.

Être prêt ne signifie pas que tu **dois** nécessairement avoir des relations sexuelles. Ce choix dépend toujours de toi et de ton partenaire.

Tu ne devrais pas avoir de relations sexuelles si :

- tu t'en sens obligé;
- tu n'en es pas sûr;
- tu ne peux pas en parler avec ton partenaire;
- tu n'as aucun moyen de te protéger des ITS et de la grossesse;
- toi ou ton partenaire avez bu ou pris de la drogue;

### Ce que LES JEUNES disent

« En ce qui concerne les rapports sexuels protégés, tu dois d'abord en discuter avec ton partenaire. Si tu ne peux pas en parler, tu ne devrais pas alors avoir de relations sexuelles. »

- toi ou ton partenaire n'êtes pas en mesure de donner votre consentement (voir la [page 36](#));
- tu le fais simplement parce que tu te sens seul;
- tu penses le devoir à la personne;
- tu penses que la personne te le doit;
- tu le fais parce que tu penses que tout le monde le fait;
- tu le fais pour être accepté;
- tu le fais parce que tu penses avoir quelque chose à prouver;
- tu le fais parce que tu vois des gens avoir des relations sexuelles dans des vidéos et des films et que tu penses que tu devrais toi aussi le faire;
- tu le fais parce que tu penses que l'autre personne t'aimera;
- tu le fais parce que tu penses que tomber enceinte aidera la relation;
- tu le fais parce que quelqu'un te donne de l'argent ou te fait des cadeaux ou des promesses en retour;
- tu le fais pour blesser quelqu'un ou te venger.

### À Noter

Les relations sexuelles comportent des risques : tu peux par exemple tomber enceinte ou contracter une infection sexuellement transmissible (ITS). Avoir des relations sexuelles à un jeune âge peut accroître les risques liés au cancer du col de l'utérus.

Les relations sexuelles comportent également des risques émotionnels. Il est difficile de pouvoir tout contrôler après un rapport sexuel. Il se peut en effet que tu te sentes blessé ou que tu aies le cœur brisé. Certaines personnes peuvent raconter des choses sur toi.

Te protéger et protéger ton partenaire contre les risques est donc une responsabilité partagée.

# Avoir des aventures sexuelles

Avoir des relations sexuelles peut sembler ne pas être grand-chose. Que ce soit dans les chansons, dans les films et sur Internet, on a l'impression que tout le monde a des aventures sexuelles. Contrairement aux films et à la télévision, la réalité est plus compliquée. Selon un sondage réalisé en 2012, 32 % des élèves du secondaire, en Nouvelle-Écosse, ont eu des rapports sexuels avec une personne au cours de la dernière année. Comme tu vois, le nombre d'élèves ayant des relations sexuelles est moins élevé qu'on pense.

Prendre une décision au sujet des relations sexuelles peut être compliqué. Par exemple, il n'y a pas de réponses simples aux questions suivantes : « Comment est-ce que je sais que je suis prêt? », « Est-ce que c'est la bonne personne? », ou « Que se passe-t-il après la relation sexuelle? » Si tu n'es pas préparé, si tu n'es pas prêt ou si tu ne te sens pas à l'aise, les relations sexuelles comportent alors des risques.

## Problèmes physiques

En ayant des rapports sexuels non protégés, tu peux contracter une infection sexuellement transmissible (voir la [page 45](#)); et avoir plusieurs partenaires sexuels peut augmenter le risque de contracter une telle infection.

## Problèmes émotionnels

Avoir des rapports sexuels avec une personne que tu ne connais pas bien ou qui ne te connaît pas bien peut entraîner beaucoup d'émotions négatives. La tristesse, la solitude, la colère, le sentiment d'avoir été utilisé ou la frustration quant à tes propres décisions : tout ceci peut avoir des conséquences sur ta santé mentale et émotionnelle.

Avant d'avoir des rapports sexuels avec une personne avec laquelle tu n'as pas de relation amoureuse (peu importe comment tu nommes ce type de relation), sache quelles sont tes valeurs et tes limites. Tes **limites** correspondent aux attentes que tu as pour toi-même et les autres et qui façonnent tes relations avec eux. Ces limites sont très personnelles et se rapportent à **ton** espace personnel, à **ton** corps, à **tes** sentiments et à **ton** temps. C'est à toi de décider de **tes propres limites**. Il faut également écouter et respecter les limites des autres, qui peuvent être différentes des tiennes.

Dans les relations sexuelles, la communication est importante. Avant de décider d'avoir des relations sexuelles, détermine ce qui pour toi te semble bien et sûr. Tu n'es jamais obligé d'expliquer à ton partenaire sexuel pourquoi tu veux ou ne veux pas faire telle ou telle activité sexuelle. Toi et ton partenaire pouvez cependant parler de vos préférences et de vos désirs afin que chacun de vous puisse comprendre et accepter les limites de l'autre. Vous pouvez ainsi mieux comprendre votre relation et réduire le risque de vous sentir blessés ou rejetés.

Tout cela s'applique également aux relations stables.

**Tu es important. Quelles que soient tes décisions, tu mérites d'être aimé et respecté, et pas seulement parce que tu acceptes d'avoir des relations sexuelles.**



# C'est à toi de décider.

Personne n'a le droit de te pousser à avoir des relations sexuelles ou à faire telle ou telle activité sexuelle. C'est toi qui décides. Si quelque chose ne te semble pas bien, ce n'est donc pas bien pour toi. Fais confiance à ton instinct.

- Seul toi peux décider jusqu'où tu veux aller. Ce n'est pas parce que tu acceptes qu'on t'embrasse ou qu'on te touche que tu es d'accord pour avoir des rapports sexuels. Tu peux également changer d'avis à tout moment, même pendant des rapports sexuels.
- Tu peux refuser d'avoir des rapports sexuels pour l'instant, puis accepter plus tard si tu te sens prêt.
- Même si tu as déjà eu des relations sexuelles, tu peux dire non la prochaine fois.

Ton partenaire peut lui aussi déterminer ses propres limites et changer d'avis. Il est important de respecter les limites de ton partenaire. Le pousser à avoir des rapports sexuels n'est pas acceptable.

Si quelqu'un t'a poussé ou obligé à faire des choses sexuelles que tu ne voulais pas faire, ce n'est pas de ta faute. Si tu as besoin d'aide, tu peux parler à un professionnel. Pour en savoir plus, rends-toi sur le site <https://breakthesilencens.ca/fr/>

Cinq façons de dire « non » :

- Il existe d'autres moyens de montrer son amour.
- Respecte mon droit de dire non.
- Tout le monde ne le fait pas. Pas moi. Cela vaut la peine d'attendre que nous soyons tous les deux prêts.
- Si je peux attendre, toi aussi.
- Je ne suis pas encore prêt à avoir des relations sexuelles.

**Ce que LES JEUNES disent**

« Il vaut mieux perdre quelqu'un qui te pousse constamment à avoir des relations sexuelles que regretter d'avoir eu des relations sexuelles. »

# RÉFLÉCHIR LORSQU'ON a LES idées claires

Avant d'avoir des relations sexuelles, il faut réfléchir lorsqu'on a les idées claires, c'est-à-dire lorsqu'on n'est pas sous l'influence de l'alcool ou de la drogue.

En 2012, 32 % des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, en Nouvelle-Écosse, ayant déclaré avoir eu des relations sexuelles au cours de l'année précédente ont indiqué avoir eu des rapports sexuels non prévus pendant qu'ils avaient bu ou pris de la drogue. Prendre de la drogue ou de l'alcool peut amener à faire de mauvais choix sexuels.

## Le savais-tu?

Une personne sous l'influence de l'alcool ou de la drogue ne peut pas consentir légalement à une activité sexuelle. Avoir un rapport sexuel avec une telle personne est un crime, c'est-à-dire une agression sexuelle.

# Agression sexuelle

Agression sexuelle

# L'agression sexuelle est UN crime.

Forcer une personne à avoir un rapport sexuel auquel elle ne consent pas constitue une agression sexuelle.

Si tu es agressé sexuellement, ce n'est pas de ta faute.

Les personnes qui sont agressées sexuellement ont souvent honte ou pensent que c'est de leur faute.

Ce n'est pas le cas cependant. Personne ne cherche à se faire agresser sexuellement. Tu n'es pas responsable à cause de ton apparence, des vêtements que tu portais ou de l'endroit où tu te trouvais. Ce n'est pas de ta faute parce que tu avais bu ou pris de la drogue.

Si tu es agressé sexuellement, c'est la personne qui t'agresse qui commet un crime. C'est le criminel qui est responsable du crime, pas toi.

## Lis ce qui suit attentivement.

Beaucoup de gens ne savent pas ce qu'est une agression sexuelle. Une personne peut faire une chose illégale sans même le savoir.

Toute activité sexuelle à laquelle une personne ne consent pas constitue une agression sexuelle. La définition juridique de l'agression sexuelle comprend entre autres les activités suivantes :

- sexe oral;
- pénétration du vagin;
- pénétration de l'anus;
- attouchements;
- s'embrasser;
- saisir;
- masturber une personne;
- forcer une personne à te masturber;
- se masturber devant une personne.

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

# Qu'est-ce que Le CONSENTEMENT?

Consentir à faire quelque chose, c'est accepter de faire quelque chose volontairement.

Cela veut dire que les deux personnes acceptent de faire quelque chose sans y être forcées.

Le consentement légal, c'est dire « oui » parce que tu veux dire « oui ». Une personne acceptant une activité sexuelle parce qu'elle subit des pressions, parce qu'elle a peur, parce qu'elle y est forcée, parce qu'on lui ment ou parce qu'on la menace, ne consent pas légalement à cette activité sexuelle. Cette personne n'a pas consenti à l'activité sexuelle parce qu'elle ne l'a pas volontairement acceptée.

Une personne ne peut pas donner son consentement à quelqu'un qui a beaucoup plus de pouvoir qu'elle. Par exemple, un jeune ne peut pas donner son consentement à un adulte qui s'occupe de lui.

Consentir signifie de plus pouvoir changer d'avis, c'est-à-dire dire « non » même si tu as dit « oui » auparavant.

Lorsqu'une personne est ivre, a pris de la drogue, dort ou est évanouie, elle ne peut pas consentir.

# Âge et CONSENTEMENT

Voici un certain nombre de faits sur l'âge et le consentement :

- Une personne de moins de 12 ans ne peut en aucun cas consentir à un acte sexuel.
- Une personne de 12 ou 13 ans peut consentir à un acte sexuel avec une personne qui n'a pas plus de deux ans qu'elle.
  - Par exemple : Un jeune de 13 ans peut consentir à une activité sexuelle avec une personne qui n'a pas plus de 15 ans.
- Une personne de 14 ou 15 ans peut consentir à un acte sexuel avec une personne qui n'a pas plus de cinq ans qu'elle.
  - Par exemple : Un jeune de 15 ans peut consentir à une activité sexuelle avec une personne qui n'a pas plus de 20 ans.
- L'âge légal du consentement est de 16 ans. Cela signifie que deux personnes âgées d'au moins 16 ans qui ont le même pouvoir peuvent consentir légalement à un acte sexuel.
  - Si une des deux personnes a 16 ou 17 ans et que l'autre personne est en position d'autorité ou de confiance à son égard, comme dans le cas d'un enseignant, d'un parent, d'un frère ou d'une sœur, d'un gardien ou d'un entraîneur, ces deux personnes n'ont pas alors le même pouvoir, et celle qui a 16 ou 17 ans ne peut légalement consentir à un acte sexuel. Il peut seulement y avoir un consentement volontaire si les deux personnes sont égales. Si une des deux personnes a du pouvoir sur l'autre, il n'y a pas de consentement légal possible.

Une agression sexuelle est un crime. Menacer d'agresser une personne sexuellement est un crime.

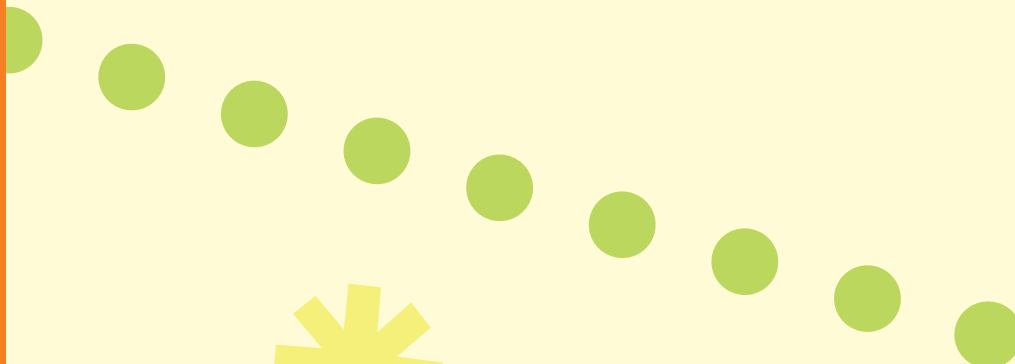
N'importe qui peut se faire agresser sexuellement, peu importe son orientation sexuelle ou son identité de genre.

Personne n'a le droit de te forcer à avoir des relations sexuelles, que ce soit ton partenaire, une connaissance, un ami, un parent ou un étranger.

Chacun a le droit de changer d'avis, même pendant un rapport sexuel.

Si tu as peur de dire « non » par crainte que la personne te fasse du mal, fais ce que tu dois faire pour rester en sécurité pendant la situation puis parles-en à quelqu'un qui peut t'aider.

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





# AgresSion Sexuelle / VIOL par UNE CONNAISSANCE

**NON signifie toujours NON. ARRÊTE signifie toujours ARRÊTE.**  
Si ton partenaire te dit NON et que tu ne t'arrêtes pas, ou si cette personne n'a pas donné son consentement, tu commets alors un crime.

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

Lorsqu'un jeune est agressé sexuellement, l'agresseur est dans 85 % des cas une personne qu'il connaît, comme un ami, une personne avec qui il a un rendez-vous amoureux, un parent ou une connaissance. La plupart du temps, les agressions sexuelles ne se produisent pas dans des ruelles sombres. Une agression sexuelle peut se produire pendant un rendez-vous amoureux, dans une voiture, lors d'une fête ou chez quelqu'un.

Il est important d'accepter et de respecter les limites de ton partenaire.

Il est également important de demander à ton partenaire si ce que tu veux faire est acceptable. Tu ne peux pas supposer que tu peux continuer simplement parce que ton partenaire ne dit rien. Par exemple, si ton partenaire est « d'accord » pour que vous vous embrassiez ou touchiez, tu dois quand même lui demander s'il accepte d'aller plus loin. Tu peux simplement dire : « Est-ce que ça, ça va? » Si ton partenaire ne te dit pas « oui », arrête. Ne rien dire ne veut pas dire consentir. Toi ou ton partenaire pouvez changer d'avis à tout moment, même pendant un rapport sexuel.

Lors d'une agression sexuelle, la drogue ou l'alcool joue souvent un rôle. Personne ne peut consentir à un acte sexuel s'il est ivre, s'il a pris de la drogue ou s'il est inconscient. Droguer ou faire boire une personne pour avoir des relations sexuelles avec elle est une agression sexuelle. C'est un crime.

# Obtenir de L'aide

Une agression sexuelle est une expérience très traumatisante. Lorsqu'une personne est agressée sexuellement, elle peut réagir de différentes manières. Elle peut être triste, avoir peur, ne rien sentir du tout ou être en colère. Il ne faut pas oublier qu'il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de réagir lorsqu'on est agressé sexuellement. Si tu as été agressé sexuellement, tu as sûrement beaucoup d'émotions à démêler. Il est donc très important que tu te confies à quelqu'un en qui tu as confiance et qui peut t'aider à comprendre la situation et à décider de ce que tu dois faire.

Si tu es victime d'une agression sexuelle, ce n'est pas de ta faute. Si tu as besoin d'aide, il y a beaucoup de gens qui peuvent t'aider. On peut se remettre d'une agression sexuelle de nombreuses façons, par exemple avec l'aide d'amis, de la famille ou d'aînés, grâce à des cérémonies traditionnelles, une communauté spirituelle ou religieuse ou encore en s'engageant sur le plan communautaire.

Tu peux aussi obtenir de l'aide auprès des différents services de soutien qui existent en Nouvelle-Écosse. Par exemple :

- Sexual Assault Nurse Examiner Program - SANE (personnel infirmier spécialisé dans le traitement des victimes d'agressions sexuelles) (voir à la [page 117](#))
- Centres pour les victimes d'agressions sexuelles (il n'est pas nécessaire de vivre là où se trouve le centre pour avoir accès à ses services - voir à la [page 118](#))
- Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868)
- Police (911)

Voir les coordonnées au dos du guide. Pour en savoir plus, tu peux également consulter le site [breakthesilencens.ca/fr/](http://breakthesilencens.ca/fr/)<sup>1</sup>

1 Ce qui précède a été adapté à partir de *Break the Silence NS*.

# COMMENT aider UN ami qui a été agressé SEXUELLEMENT

- D'abord, tu dois le croire. Ne lui demande pas de détails ou de « prouver » ce qui s'est passé.
- Dis-lui que ce n'est pas de sa faute (et répète-le).
- Aide-le psychologiquement. Sois là quand il a besoin de toi.
- Dis-lui que ce qu'il ressent est normal.
- Respecte la confiance qu'il a en toi. Ne raconte pas ce qui s'est passé.
- Aide-le à trouver des services de soutien.
- Sois patient. Il faut parfois beaucoup de temps pour se remettre physiquement d'une agression sexuelle, et encore plus de temps pour se remettre émotionnellement.

**Aide ton ami sans le juger.**

# Sextos

Grâce aux téléphones intelligents et aux autres appareils technologiques, il est très facile d'envoyer des informations et des photos; cependant, envoyer des photos et des messages intimes sans le consentement de l'autre personne (voir à la [page 36](#)) est illégal. Partager des photos d'une personne de moins de 18 ans constitue de la diffusion de matériel pédopornographique, ce qui est une infraction très grave. La Nouvelle-Écosse a adopté en 2018 des lois visant à protéger les victimes de cyberintimidation et du partage non consenti de photos intimes.

Tu ne dois jamais envoyer de photos de toi nu ou de photos intimes, et si tu reçois des photos intimes, tu ne dois jamais les diffuser. Si tu es victime de cyberintimidation ou penses que des images intimes de toi ont été diffusées, il est important que tu en parles à un adulte en qui tu as confiance.

Pour en savoir plus sur la loi, consultez le site <https://novascotia.ca/cyberscan/>

Si tu as besoin d'aide pour supprimer une photo ou une vidéo à caractère sexuel sur Internet, consulte le site <https://needhelpnow.ca/app/fr/index>

# Qu'est-ce que le trafic sexuel?

On utilise le terme « trafic sexuel » lorsqu'un jeune de moins de 18 ans a des rapports sexuels ou est obligé d'avoir de tels rapports en échange d'argent ou de choses ayant une valeur monétaire, comme de la drogue. L'échange d'argent ou d'autres choses peut se faire avec le jeune lui-même ou avec une autre personne (comme un proxénète ou un petit ami).

## Voici quelques informations à ce sujet :

- Tu n'es JAMAIS obligé d'avoir un rapport sexuel que tu ne veux pas avoir.
- Il n'est pas acceptable et il est illégal de recevoir des cadeaux en échange d'un rapport sexuel.
- La Nouvelle-Écosse possède le taux de trafic sexuel le plus élevé au pays.

## Qui peut être concerné?

- Cela peut arriver à tout le monde, peu importe le sexe, la race, la sexualité, la classe sociale, la taille ou l'apparence d'une personne.
- L'exploiteur peut t'approcher comme un ami; il peut s'agir de ton petit ami; ou les choses peuvent avoir lieu en ligne, p. ex. sur les réseaux sociaux.

## À quoi ressemble le trafic sexuel?

- L'exploiteur trouve des moyens de se rapprocher de sa victime, de gagner sa confiance, de faire des choses gentilles pour elle et même de lui acheter des cadeaux très chers sans aucune raison particulière. Si la situation te semble trop belle pour être vraie, tu as probablement raison.
- Après s'être rapproché de sa victime, l'exploiteur peut commencer à la contrôler davantage ou à être plus exigeant avec elle, à ne pas la laisser parler à ses amis, à la pousser à boire, à prendre de la drogue ou à vapoter, ou même à envoyer des photos intimes d'elle ou à faire des choses sexuelles avec lui.
- Il peut même essayer de la culpabiliser pour qu'elle fasse ces choses, en lui disant par exemple « tu me le dois ».

## Que peux-tu faire pour éviter ce type de situation?

- Évite de parler à des inconnus en ligne ou de rencontrer des inconnus en personne ainsi que de leur donner des renseignements privés (comme ton âge ou ton adresse), de même que leur envoyer des photos, et ce même si tu penses qu'il s'agit d'un ami ou de ton petit ami.
- **Si une situation te semble louche, parles-en à un adulte en qui tu as confiance.** Il peut s'agir d'un parent/tuteur, d'un enseignant, d'un conseiller scolaire, du personnel de Schools Plus ou d'un travailleur du Nova Scotia Transition and Advocacy for Youth (NSTAY) au YWCA d'Halifax.

N'oublie pas que **ce n'est jamais de ta faute** si un exploiteur sexuel te cible ou cible tes amis, tes frères et tes sœurs ou tes camarades de classe.

### Coordonnées et ressources :

- Adresse-toi à ton conseiller scolaire ou au personnel de Schools Plus.
- Adresse-toi à l'équipe de NSTAY au 782-414-7657 (appel ou texto).
- Consulte les sites <https://www.ywcahalifax.com/programs/nstay/> et <https://www.ywcahalifax.com/advocacy/sexual-exploitation-trafficking/tess/>



INFECTIONS  
SEXUELLEMENT  
TRANSMISSIBLES  
(ITS)

# Qu'est-ce qu'une infection sexuellement transmissible (ITS)?

Les infections sexuellement transmissibles (ou maladies sexuellement transmissibles) sont des infections qui se propagent par les contacts sexuels, c'est-à-dire par la pénétration (orale, vaginale ou anale) ou lors d'une activité sexuelle pendant laquelle il y a un contact avec les parties génitales ou d'autres parties infectées. Il est également possible de contracter une infection sexuellement transmissible à partir d'aiguilles utilisées pour le tatouage ou le perçage ou pour l'injection de drogues.

Les personnes sexuellement actives peuvent contracter une ITS si elles ont des rapports sexuels non protégés. Pour mieux se protéger, il y a les condoms et les protections génitales.

Pour certaines ITS, la personne peut guérir, alors que pour d'autres, le traitement permet uniquement de contrôler la maladie sans pouvoir guérir la personne.

Les ITS ne présentent pas toujours de symptômes. Il est donc possible de contracter une ITS et de la transmettre sans le savoir.

L'abstinence est le moyen le plus efficace d'éviter les ITS. L'abstinence signifie n'avoir aucune activité sexuelle menant à un échange de fluides corporels avec une autre personne, comme le sexe oral, le sexe vaginal, le sexe anal et tout acte entraînant un contact direct avec la région génitale.



# ITS courantes!

## De quoi s'agit-il?

### **Blennorragie (ou gonorrhée)**

Infection bactérienne.

La gonorrhée se propage lors de relations sexuelles orales, vaginales ou anales non protégées.

Tu peux attraper la gonorrhée par contact sexuel, même sans pénétration ou éjaculation.

## Comment est-on infecté?

## Comment savoir si je suis infecté?

Beaucoup de personnes atteintes de gonorrhée ne présentent aucun symptôme. Les symptômes apparaissent en général 2 à 7 jours après l'exposition initiale. Il peut s'agir d'une douleur ou d'un gonflement dans la région génitale, ou d'un écoulement à partir des organes génitaux.

## Est-ce qu'il y a un test de dépistage?

Un fournisseur de soins de santé doit faire un test de dépistage à partir d'un échantillon d'urine ou en écouvillonnant la région infectée.

## Quel est le traitement?

La gonorrhée se traite et se guérit à l'aide d'antibiotiques. Il faut en général prendre une seule pilule et une seule injection musculaire.

### **Chlamydia**

Infection bactérienne.

La chlamydia est particulièrement fréquente chez les personnes de moins de 20 ans.

Cette infection est extrêmement contagieuse et se propage lors de rapports sexuels, comme les rapports oraux, vaginaux ou anaux non protégés avec un partenaire infecté.

La chlamydia peut provoquer des symptômes, mais la plupart des personnes infectées ne présentent aucun symptôme. Les symptômes sont les suivants : brûlure ou douleur lorsqu'on urine, écoulement ou douleur dans la région génitale.

## Est-ce qu'il y a un test de dépistage?

Un fournisseur de soins de santé doit faire un test de dépistage à partir d'un échantillon d'urine ou en écouvillonnant la région infectée.

## Quel est le traitement?

La chlamydia se traite avec une ou plusieurs doses d'antibiotique au cours d'une semaine si l'infection n'est pas compliquée.

### **Syphilis**

Infection bactérienne.

La syphilis se propage lors de rapports sexuels oraux, vaginaux ou anaux non protégés, par contact direct avec les bactéries présentes dans les plaies syphilitiques ou les éruptions cutanées liées à cette infection.

La syphilis évolue par étape, et chaque étape présente des symptômes particuliers. Il peut y avoir, à l'étape initiale, une petite plaie indolore appelée chancre. Si elle n'est pas traitée, la syphilis peut endommager le cœur, le cerveau, les yeux et entraîner la mort.

## Est-ce qu'il y a un test de dépistage?

La syphilis est généralement dépistée à l'aide d'une prise de sang.

## Quel est le traitement?

Cette infection se traite à l'aide d'antibiotiques.

1 Nous remercions le Halifax Sexual Health Centre d'avoir fourni des informations ([www.hshc.ca](http://www.hshc.ca))

## De quoi s'agit-il?

### Herpès génital

Virus appelé virus herpès simplex (VHS).

## Comment est-on infecté?

Le virus de l'herpès se transmet le plus souvent lors de rapports oraux, vaginaux ou anaux non protégés avec un partenaire infecté.

Il existe deux types de VHS : Le VHS de type 1 entraîne généralement une infection buccale, comme des boutons de fièvre, et le VHS de type 2 entraîne principalement une infection génitale.

## Comment savoir si je suis infecté?

Beaucoup de personnes ne savent pas qu'elles sont infectées par le VHS, car elles peuvent ne présenter aucun symptôme. Les personnes sans symptômes peuvent transmettre le virus.

Les symptômes du virus herpès simplex sont très variés et peuvent comprendre des cloques ou des plaies dans la région génitale, des symptômes pseudo-grippaux, une sensibilité dans la région génitale et une douleur en urinant.

## Est-ce qu'il y a un test de dépistage?

L'herpès est dépisté en prélevant des cellules ou du liquide dans une lésion. Le test de dépistage a un maximum d'efficacité s'il est fait dès que possible après l'apparition de la plaie.

### VPH (virus du papillome humain) / condylomes acuminés

Le virus du papillome humain (VPH) est un virus.

Il s'agit de l'ITS la plus courante au Canada. Il existe plus de 100 types de VPH. Certains provoquent des infections à faible risque, et d'autres des infections plus graves pouvant entraîner des condylomes acuminés et même des cancers.

Le VPH peut se propager lors de rapports oraux, vaginaux ou anaux avec un partenaire infecté, ou par contact avec les parties génitales (p. ex. frottement) ou en partageant des jouets sexuels.

## Quel est le traitement?

Les infections au virus herpès simplex sont traitées avec des antiviraux. Il est préférable de commencer le traitement le plus tôt possible après le déclenchement initial.

L'herpès génital ne se guérit pas.

Si tu contractes le type de VPH qui cause des condylomes acuminés, il se peut qu'aucun symptôme n'apparaisse. Il est également possible d'être porteur du virus pendant de nombreuses années avant de développer des symptômes.

Le symptôme d'une infection au VPH se présente sous la forme de verrues sur les parties génitales, pouvant ressembler à de petites bosses qui sont indolores, charnues et qui ont l'apparence du chou-fleur.

Les verrues se trouvent parfois à l'intérieur du corps et sont donc difficiles à voir. La personne peut également avoir des démangeaisons, des saignements ou une gêne pendant les rapports sexuels ou la défécation.

## Est-ce qu'il y a un test de dépistage?

Les médecins diagnostiquent les verrues génitales par un examen visuel. Une biopsie peut être effectuée si le diagnostic n'est pas clair.

## Quel est le traitement?

Le VPH ne se guérit pas.

Les verrues génitales peuvent être traitées par la congélation ou au laser, ou avec des crèmes médicamenteuses.

## De quoi s'agit-il?

**VIH/SIDA** Virus de l'immunodéficience humaine  
Le VIH est un virus qui s'attaque au système immunitaire et qui affaiblit sa capacité à combattre les infections et les maladies. Lorsque le système immunitaire ne peut plus défendre le corps contre les infections, les maladies et les cancers, on parle alors de SIDA.

## Comment est-on infecté?

**Syndrome d'immunodéficience humaine**  
Le VIH se transmet lors de relations sexuelles orales, vaginales ou anales non protégées avec une personne infectée. Il se transmet également par le sang, par exemple avec le matériel d'injection de drogues ou de tatouage.

## Comment savoir si je suis infecté?

**Syndrome d'immunodéficience acquise**  
Certaines personnes présentent de légers symptômes pseudo-grippaux deux à quatre semaines après avoir été infectées. Ces symptômes peuvent durer quelques semaines puis disparaître. Chez la plupart des personnes infectées par le VIH, les symptômes se manifestent plusieurs années après l'exposition au virus; il s'agit entre autres d'une perte de poids, de fièvre ou de sueurs fréquentes, d'une enflure des glandes et de fatigue.

## Est-ce qu'il y a un test de dépistage?

Le VIH est dépisté à l'aide d'une prise de sang. Le test de dépistage mesure les anticorps au VIH, pas le virus en lui-même. On recommande d'attendre 14 semaines après une exposition possible pour faire un test de dépistage, car il faut parfois tout ce temps pour que les anticorps se développent.

En Nouvelle-Écosse, il est possible d'avoir un test de dépistage du VIH anonyme (voir à la page 60).

## Hépatite B

Infection virale au foie.

Le virus de l'hépatite B peut être présent dans le sang et les fluides corporels.

Il se transmet lors de relations sexuelles orales, vaginales ou anales avec une personne infectée. Il se transmet également par le sang, par exemple avec le matériel d'injection de drogues ou de tatouage.

## Quel est le traitement?

Le VIH ne se guérit pas, mais la thérapie consiste à ralentir le développement du virus afin qu'il n'endommage pas le système immunitaire aussi rapidement. Il existe maintenant de nombreux médicaments pour traiter le VIH et aider les personnes séropositives à maintenir leur santé.

Parmi les personnes infectées par le virus de l'hépatite B, 50 % ne présentent aucun symptôme. Les personnes qui présentent des symptômes ont de la fatigue, des nausées et des vomissements ou des éruptions cutanées.

## Est-ce qu'il y a un test de dépistage?

Le virus de l'hépatite B est dépisté à l'aide d'une prise de sang.

## Quel est le traitement?

La plupart des personnes (90 %) infectées produisent naturellement des anticorps pour combattre la maladie (c'est-à-dire qu'elles n'ont pas besoin de traitement pour se débarrasser du virus).

Certaines personnes en revanche développent une hépatite B chronique, ce qui signifie qu'elles restent porteuses du virus et peuvent le transmettre pendant toute leur vie. Ces personnes peuvent suivre un traitement aux interférons ou prendre des antiviraux.

<p><b>De quoi s'agit-il?</b></p> <p><b>Trichomonase</b></p> <p>Infection parasitaire.</p>	<p><b>Comment est-on infecté?</b></p> <p>La trichomonase se transmet lors de rapports sexuels non protégés, y compris la masturbation mutuelle et le partage de jouets sexuels.</p>	<p><b>Comment savoir si je suis infecté?</b></p> <p>Parmi les personnes infectées, beaucoup ne présentent aucun symptôme. Les symptômes sont les suivants : douleurs, démangeaisons et écoulements au vagin; irritation ou sensation de brûlure au pénis pendant la miction (faire pipi) ou l'éjaculation.</p>
<p><b>Est-ce qu'il y a un test de dépistage?</b></p> <p>En Nouvelle-Écosse, la trichomonase est dépistée par prélèvement sur écouvillon au vagin. Les laboratoires ne traitent pas actuellement les échantillons venant de personnes ayant un pénis, car l'infection est rare.</p>	<p><b>Quel est le traitement?</b></p> <p>La trichomonase se traite par antibiotiques. La personne infectée ainsi que ses partenaires sexuels doivent être traités.</p>	<p><b>Quel est le traitement?</b></p> <p>Le symptôme le plus fréquent se manifeste sous forme d'une démangeaison sévère, surtout la nuit. Les personnes infectées peuvent également présenter une éruption cutanée rougeâtre sur les doigts, les poignets, les aisselles, la taille, les mamelons et le pénis.</p>
<p><b>Gale</b></p> <p>La gale est une infestation parasitaire de la peau causée par des acariens qui s'enfouissent sous la surface de la peau.</p>	<p><b>Quel est le traitement?</b></p> <p>La gale peut être traitée à l'aide de crèmes ou de lotions vendues en pharmacie, généralement sans ordonnance. Il est également très important que la personne infectée nettoie bien tout ce qui peut propager ces parasites, comme les vêtements, la literie et les serviettes.</p>	<p><b>Quel est le traitement?</b></p> <p>Les poux du pubis provoquent des démangeaisons intenses et constantes dans la région pubienne, de même que des irritations cutanées et des rougeurs. Les symptômes apparaissent en général dans les cinq jours suivant l'infection.</p>
<p><b>Est-ce qu'il y a un test de dépistage?</b></p> <p>Le dépistage de la gale se fait par examen visuel. Un échantillon de peau peut être également envoyé au laboratoire pour confirmer l'infection.</p>	<p><b>Quel est le traitement?</b></p> <p>Les poux du pubis sont de très petits insectes parasitaires qui ressemblent à des crabes et qui se logent dans les poils pubiens ou dans les autres parties poilues du corps.</p>	<p><b>Quel est le traitement?</b></p> <p>Les poux du pubis peuvent être traités à l'aide de crèmes ou de lotions vendues en pharmacie, généralement sans ordonnance. Il est également très important que la personne infectée nettoie bien tout ce qui peut propager ces parasites, comme les vêtements, la literie et les serviettes.</p>
<p><b>Poux du pubis (« morpions »)</b></p> <p>Les poux du pubis se propagent en général lors des rapports sexuels et des contacts non sexuels intimes. Ils peuvent survivre pendant un à deux jours dans la literie, les serviettes et les vêtements.</p>	<p><b>Quel est le traitement?</b></p> <p>Les poux du pubis peuvent être traités à l'aide de crèmes ou de lotions vendues en pharmacie, généralement sans ordonnance. Il est également très important que la personne infectée nettoie bien tout ce qui peut propager ces parasites, comme les vêtements, la literie et les serviettes.</p>	<p><b>Quel est le traitement?</b></p> <p>Les poux du pubis peuvent être traités à l'aide de crèmes ou de lotions vendues en pharmacie, généralement sans ordonnance. Il est également très important que la personne infectée nettoie bien tout ce qui peut propager ces parasites, comme les vêtements, la literie et les serviettes.</p>

# DÉTERMINER LES RISQUES

Toutes les activités sexuelles comportent des risques – émotionnels, physiques, sociaux et juridiques – qu’il ne faut pas négliger. Cette partie du guide porte avant tout sur les risques liés à la transmission des ITS.

Certaines activités sexuelles présentent plus de risques que d’autres. Il est possible de contracter une ITS par simple contact avec la peau d’une personne infectée, car certaines ITS sont présentes dans des bosses, des éruptions cutanées ou du pus. Il est également possible de contracter une ITS en embrassant une personne, car certaines ITS sont présentes dans la salive.

Lors de rapports sexuels entraînant l’échange de sperme, de sécrétions vaginales ou de sang, les risques de contracter ou de transmettre une ITS sont plus élevés.

# Éviter Les ITS

Il est possible de contracter une ITS à partir des fluides corporels de toute personne ayant une infection sexuellement transmissible. Les fluides corporels sont le sperme, les sécrétions vaginales, le sang et parfois la salive.

Il est également possible de contracter certaines ITS par simple contact avec la peau d'une personne infectée, même si celle-ci n'a pas de plaies ou d'autres symptômes. N'importe qui peut avoir une ITS sans le savoir.

Certaines activités sexuelles présentent plus de risques que d'autres. Voir ci-dessous les activités sexuelles « sans risque », « avec certains risques » et « à haut risque ».

## Aucun risque de transmission d'une ITS :

Avec soi-même :

- explorer son propre corps (toucher, caresser);
- masturbation par soi-même.

Avec une autre personne si elle est d'accord :

- flirt;
- se tenir la main;
- se serrer dans les bras;
- contact physique sans être nu;
- sextos (voir la [page 42](#))

## Certains risques de transmission d'une ITS :

- s'embrasser;
- se caresser;
- se toucher;
- masser;
- masturbation mutuelle;
- contacts entre la bouche et le vagin, avec un condom ou une protection buccale;
- contacts entre la bouche et le pénis, avec un condom ou une protection buccale;
- contacts entre la bouche et l'anus, avec un condom ou une protection buccale;
- pénétration du vagin avec un condom;
- pénétration de l'anus avec un condom;
- partage de jouets sexuels avec un condom.

## Risque élevé de transmission d'une ITS :

- sexe oral sans condom ou protection buccale;
- contacts entre la bouche et l'anus, sans condom ou protection buccale;
- pénétration du vagin sans condom;
- pénétration de l'anus sans condom;
- partage de jouets sexuels sans condom.

# Rapports sexuels protégés

Les rapports sexuels plus sûrs sont les activités sexuelles qui n'entraînent pas l'échange de fluides corporels (sperme, sécrétions vaginales, salive ou sang). Lors de rapports sexuels protégés, une personne ne risque pas de contracter une ITS ou de tomber enceinte. Pendant les rapports sexuels à faible ou à haut risque, l'utilisation d'une protection (comme un condom ou une protection buccale) réduit les risques de grossesse ou d'ITS, sans toutefois éliminer tous les risques. Nous utilisons donc le terme « rapports sexuels protégés », et non « rapports sexuels sans risque ».

Les rapports sexuels protégés peuvent réduire les risques de contracter une ITS. Voici comment se protéger pendant des rapports sexuels :

- limite-toi aux activités sexuelles à faible risque pendant lesquelles aucun fluide corporel n'est échangé (voir à la [page 52](#));
- Évite les rapports sexuels oraux si tu as ou si ton partenaire a des coupures ou des plaies dans la bouche ou dans la région génitale;
- Utilise toujours un condom masculin ou féminin ou une protection buccale pendant les relations sexuelles orales, vaginales ou anales;
- Nettoie toujours très bien les jouets sexuels et recouvre-les avec un condom pour les partager. Utilise un nouveau condom chaque fois que tu partages un jouet sexuel.

Les rapports sexuels protégés réduisent les risques de contracter ou de transmettre une ITS, sans toutefois les éliminer entièrement. Les condoms et les protections génitales ne sont PAS efficaces à 100 %. Ils peuvent se briser ou ne pas recouvrir toutes les parties du corps susceptibles d'être infectées par une ITS.



Si tu as eu des rapports sexuels entraînant l'échange de fluides corporels, la meilleure façon de réduire les risques de contracter ou de transmettre une ITS est d'utiliser un condom masculin ou féminin ou une protection buccale de la bonne manière, et ce à chaque fois.

## Comment utiliser un condom externe

### Comment l'enfiler

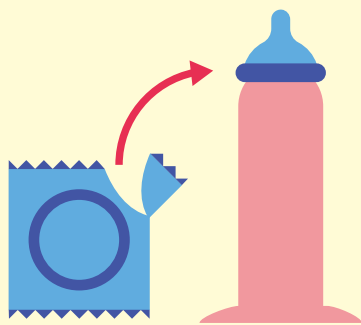
Enfile le condom dès que ton pénis devient dur et AVANT qu'il ne touche le corps de ton partenaire.

1. Vérifie la date d'expiration du condom. N'utilise pas de condoms périmés, car ils peuvent se briser pendant les rapports sexuels. Ouvre soigneusement l'emballage. Manipule le condom avec précaution afin de ne pas le percer ou le déchirer.

2. Laisse environ 1 centimètre (1/2 pouce) d'espace à l'extrémité du condom afin que le sperme puisse s'y loger et pour empêcher que le condom se brise. Tu peux mettre quelques gouttes de lubrifiant à base d'eau au bout du condom afin de le rendre plus confortable.

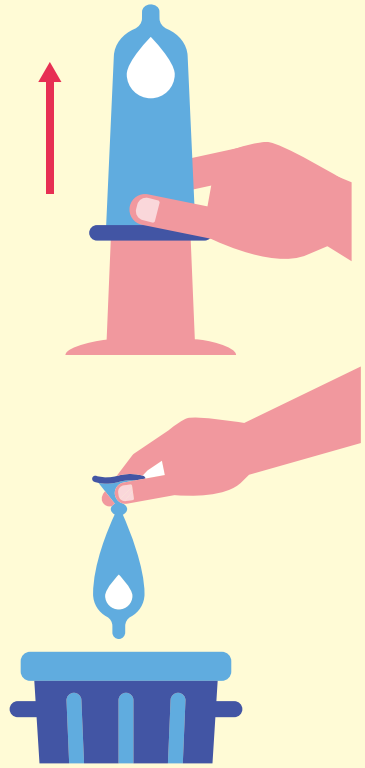
3. Place le condom sur le gland du pénis. Assure-toi que le rebord roulé du condom se trouve à l'extérieur afin que tu puisses l'enfiler. Appuie sur le bout du condom pour éviter qu'il y ait de l'air, puis déroule-le entièrement.

4. Si le condom n'est pas correctement enfilé, jette-le et prends-en un autre.



## Comment enlever le condom

1. Pendant que ton pénis est encore dur, tiens le bas du condom puis sors lentement ton pénis du corps de ton/ta partenaire.
2. Éloigne-toi de ton/ta partenaire avant de retirer le condom.
3. Retire le condom en le prenant par le bas. Assure-toi qu'aucune goutte de sperme ne sorte du condom.
4. Mets le condom usagé dans un mouchoir en papier puis jette-le à la poubelle. Ne le jette pas dans les toilettes.
5. Lavez-vous (toi et ton/ta partenaire) les parties génitales avec de l'eau et du savon dès que possible après votre rapport sexuel.



**Utilise un nouveau condom chaque fois que tu as un rapport sexuel.**

## Qu'est-ce qu'une protection buccale?

Une protection buccale est une fine feuille de latex qui recouvre le vagin ou l'anus pendant les rapports sexuels oraux afin d'éviter tout contact avec les lésions, des parties infectées ou les fluides corporels.

Tu peux acheter des protections buccales dans certaines pharmacies et chez certains prestataires de services. Pour fabriquer une protection buccale, déroule un condom lubrifié, coupe le bout puis coupe-le sur sa longueur.

Une protection buccale ne peut être utilisée qu'une seule fois, comme un condom.

# COMMENT Savoir Si j'ai UNE ITS?

Si tu as déjà eu des rapports sexuels entraînant l'échange possible de fluides corporels (voir les différents risques à la [page 53](#)), tu peux alors contracter une ITS. La plupart des personnes infectées ne présentent souvent aucun symptôme. La seule façon de savoir avec certitude si tu as une ITS est de consulter un médecin et de subir un test de dépistage.

Consulte un médecin si tu as l'un des symptômes suivants :

- Écoulement récent à partir du vagin ou du pénis, ou écoulement à l'apparence ou à l'odeur inhabituelles;
- Saignements entre tes règles;
- Sensation de brûlure, démangeaisons ou douleur en urinant;
- Lésions, verrues, démangeaisons, douleur ou enflure aux parties génitales;
- Douleur ou saignements lors des rapports sexuels.

Certains tests de dépistage ne sont pas effectués systématiquement; assure-toi par conséquent de demander un test de dépistage pour chaque ITS. Les tests de dépistage sont gratuits. Le test de Pap (voir à la [page 103](#)) n'est pas fait pour dépister les ITS.

Après le test de dépistage, si toi ou si ton/ta partenaire avez des rapports sexuels entraînant un échange possible de fluides corporels avec un nouveau partenaire (ne serait-ce qu'une seule fois), vous êtes les deux à risque de contracter une ITS. Vous devrez donc tous les deux faire de nouveau un test de dépistage.

Pour prendre le moins de risques possible, utilise toujours un condom ou une protection buccale. Voir les informations sur les condoms masculins ou féminins aux [pages 75 et 77](#). Pour en savoir plus sur les protections buccales, voir la [page 56](#).

### **ATTENTION!**

Les ITS ne font pas de discrimination. N'importe qui peut contracter une ITS.

### **En conclusion**

La seule façon de savoir si tu as une ITS est de te faire dépister.

# QUAND dois-je PASSER UN test de dépistage?

Dès que tu commences à avoir des rapports sexuels, tu dois chaque année passer une visite médicale et un test de dépistage même si tu n'as pas eu de relations sexuelles depuis un certain temps.

Passer un test de dépistage si :

- tu as des rapports oraux, vaginaux ou anaux sans condom, ou si le condom se déchire pendant les rapports sexuels;
- tu apprends que ton/ta partenaire actuel ou passé a une ITS;
- tu apprends que ton/ta partenaire a des rapports sexuels avec une autre personne;
- toi ou ton/ta partenaire avez de nouveaux perçages ou tatouages;
- toi ou ton/ta partenaire avez déjà pris de la drogue par injection;
- tu as des rapports sexuels avec une nouvelle personne;
- toi ou ton/ta partenaire présentez des symptômes d'ITS (voir les pages 47 à 50);
- tu as été agressé sexuellement ou penses l'avoir été;

Plus le test de dépistage et le traitement sont rapides, mieux c'est.

Si tu prends un traitement pour une ITS et que tu as des rapports sexuels avant la fin de ce traitement, tu peux transmettre l'infection.

### CONSEILS gratuits!

Une ITS peut se transmettre même en l'absence de symptômes. Tu peux avoir une ITS sans le savoir.

Avoir une ITS augmente le risque d'en attraper une autre.

Pour en savoir plus sur les ITS, adresse-toi à un fournisseur de soins de santé ou consulte des sites comme [sexandu.ca/fr/](http://sexandu.ca/fr/) et [hshc.ca](http://hshc.ca).

### À Noter

Si tu penses que tu devrais subir un test de dépistage du VIH/SIDA, mais tu crains que quelqu'un l'apprenne, tu peux demander un test anonyme; cela veut dire que tu ne devras pas donner ton nom de famille.

En Nouvelle-Écosse, on peut passer un test de dépistage anonyme dans deux endroits. Il te suffit d'appeler pour prendre rendez-vous; on te demandera seulement ton prénom. Personne ne te demandera ton nom complet. Pour subir un test de dépistage anonyme du VIH, appelle :

- Halifax (centre de santé sexuelle d'Halifax) : 902-455-9696
- Sydney (Ally Centre of Cape Breton) : 902-567-1123

### En conclusion

Si tu as des raisons de penser que tu as été exposé à une ITS, tu dois alors te faire tester. Un traitement précoce peut faire une énorme différence.

## CONSEILS gratuits!

### Où puis-je me procurer des condoms et des protections buccales?

Tu peux acheter des condoms et des protections buccales dans les pharmacies, les stations-service, les épiceries et les dépanneurs. Dans de nombreuses collectivités, tu peux te procurer des condoms et des protections buccales peu chers ou gratuitement, par exemple :

- Centres de santé sexuelle
- Centres de santé jeunesse
- Groupes communautaires de prévention du sida
- Certaines écoles

Voir les coordonnées des centres de santé sexuelle et d'autres organisations communautaires aux pages 114 à 118.

Fais du condom un ami! Pour en savoir plus sur l'utilisation des condoms, voir la page 55.

# Se protéger dans une relation à long terme

Il est important que tu te protèges et que tu protèges ton ou ta 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 doivent utiliser un condom ou une protection buccale uniquement lorsqu'elles ont un nouveau partenaire ou lorsqu'elles ont des rapports sexuels avec plusieurs partenaires.

N'oublie pas : Tes anciens partenaires sexuels ou ceux de ton partenaire actuel avaient peut-être une ITS sans le savoir ou n'en ont pas parlé.

Protège-toi et protège ton partenaire. Utilise chaque fois un condom ou une protection buccale.

## ATTENTION!

Rompre et reprendre une relation peut accroître les risques de contracter une ITS. Si l'un d'entre vous a eu des rapports sexuels avec une autre personne, ne serait-ce qu'une seule fois, vous êtes tous deux à risque de contracter une ITS. Si vous reprenez votre relation, parlez des risques de contracter une ITS et subissez des tests de dépistage.



Bonnes réponses aux excuses données pour ne pas utiliser un condom ou une protection buccale :

- Si nous ne sommes pas préparés, nous ne pouvons pas avoir de rapports sexuels.
- Ce n'est pas une question de confiance. C'est une question de protection.
- La pilule permet d'éviter de tomber enceinte. Les condoms protègent contre les ITS.
- Les rapports sexuels protégés, c'est mieux. Les condoms et les protections buccales sont plus sûrs.
- On se sentira mieux en sachant qu'il n'y a pas de risque de tomber enceinte ou de contracter une ITS.
- Je suis prêt à prendre le risque. Respecte ma décision.
- Tu sais ce qui gâche vraiment l'ambiance? Tomber enceinte ou attraper une ITS. Ça, ça gâche vraiment l'ambiance!
- C'est une très mauvaise idée.

Peu importe ce que te dit ton partenaire, tu peux toujours simplement lui répondre : « Je veux utiliser un condom. Arrête de me mettre la pression. »

# Prévenir UNE grossesse

# Comment devient-on enceinte ?

Les testicules produisent des spermatozoïdes de façon plus ou moins constante.

Chaque éjaculation contient environ 500 millions de spermatozoïdes.

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

Pour que la femme tombe enceinte, un spermatozoïde doit se joindre à un ovule. On utilise alors le terme « fécondation ». En général, 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 par le vagin, et les menstruations sont déclenchées. Si l'ovule est fécondé, il descend dans l'utérus par la trompe de Fallope.

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

## Ce que Les Jeunes disent

« Pendant les rapports sexuels, protège-toi toujours. Une grossesse peut arriver n'importe quand. »

# Je pense que je suis enceinte

Si tu as des ovaires et des rapports sexuels et que tes menstruations sont en retard de 7 jours (si tes règles sont généralement régulières), il est possible que tu sois enceinte; tu devrais alors subir un test de grossesse.

Tu peux acheter un test de grossesse dans n'importe quelle pharmacie (et même dans certains magasins à un dollar) sans ordonnance. C'est facile : il te suffit de suivre les directives sur l'emballage. Tu peux aussi prendre rendez-vous chez ton médecin, dans un centre de santé sexuelle ou dans un centre de santé jeunesse pour subir un test de grossesse. Si tu as peur de demander de l'aide, sache qu'il y a des personnes qui sont formées pour t'aider.

Si tu es enceinte, consulte un médecin dès que possible.

# GROSSESSE NON désirée : il y a des options

Les contraceptifs (voir la section suivante) peuvent être très efficaces pour prévenir une grossesse; cependant, il est quand même possible de tomber enceinte si par exemple un contraceptif est utilisé de la mauvaise façon ou si le condom se déchire.

Si tu es enceinte, il est important que quelqu'un te soutienne afin que tu ne te sentes pas seule. Tu as le droit de décider ce que tu veux faire avec ta grossesse. C'est également à toi de décider de ce que tu veux dire à ton partenaire sexuel; tu n'es pas obligée de lui dire que tu es enceinte. Si tu décides cependant de lui en parler, tu es la **seule** à pouvoir prendre les décisions qui concernent ton corps.

Il n'y a pas une option qui est meilleure qu'une autre. Ta décision est propre à toi et à ta situation. Tu dois prendre ta décision librement, sans jugement ni pression de la part des autres.

En ce qui concerne la grossesse, l'adoption et l'avortement chez les adolescentes, il y a beaucoup de préjugés. Ces préjugés peuvent beaucoup nuire à la personne qui doit prendre une décision difficile. Il est important d'avoir des informations précises et complètes sur les différentes options, ainsi que des personnes qui appuient tes décisions.

Il est bon de réfléchir aux questions suivantes.

### **Devenir parent**

- Est-ce que je suis prêt à devenir parent?
- Est-ce qu'on m'aidera?
- Quelles seront les conséquences pour mon avenir?

### **Adoption\***

- Est-ce que suis-je prêt à prendre un tel engagement?
- Est-ce que je veux avoir des contacts avec mon bébé après l'adoption?
- Est-ce qu'on m'aidera?
- Quelles seront les conséquences pour mon avenir?

### **Interrompre une grossesse (avortement)**

- Est-ce que suis-je prêt à prendre un tel engagement?
- Est-ce qu'on m'aidera?
- Quelles seront les conséquences pour mon avenir?

Si une personne enceinte te demande de l'aider, il est important d'appuyer ses décisions sans jugement et avec amour.

Les centres de santé sexuelle ou les professionnels de la santé peuvent te fournir des informations sur ces options.

\*La Nouvelle-Écosse va modifier la loi sur l'adoption afin que les personnes adoptées puissent, une fois adultes, savoir qui sont leurs parents biologiques. (<https://novascotia.ca/adoption-records-consultation/>)

# CONTRACEPTION : PRÉVENIR UNE GROSSESSE

Le moyen le plus simple et le plus efficace d'éviter de tomber enceinte est d'éviter la pénétration vaginale. Certains rapports ne comportent aucun risque de grossesse, mais présentent des risques de contracter des infections transmissibles sexuellement (ITS). Il est donc **TOUJOURS** important d'avoir des rapports sexuels protégés (voir la [page 54](#)).

Une grossesse peut arriver :

- avec chaque rapport sexuel vaginal (y compris la première fois);
- quelle que soit la position utilisée pendant le rapport sexuel;
- pendant vos règles ou celles de votre partenaire;
- même si l'homme éjacule à l'extérieur du vagin;
- si l'éjaculation se produit près du vagin, sans qu'il y ait pénétration même à partir du liquide pré-éjaculatoire (liquide émis par le pénis avant l'éjaculation) se trouvant près du vagin ou à l'intérieur.

**CONSEILS  
gratuits!**

Le condom est le seul moyen contraceptif protégeant également des ITS.

Le condom n'est cependant pas sûr à 100 %. Il protège uniquement la partie recouverte. Certaines ITS, comme l'herpès ou le virus du papillome humain, peuvent se transmettre par simple contact avec les parties découvertes des organes génitaux.

**En conclusion**

Un moyen de contraception est efficace seulement s'il est utilisé de la bonne façon et pendant chaque rapport vaginal.



# Quel type de contraceptif dois-je utiliser?

Si toi et ton partenaire décidez d'avoir des rapports vaginaux et que vous voulez éviter une grossesse, il est très important de choisir le bon contraceptif. Il existe heureusement de nombreux contraceptifs, mais il faut obtenir des informations afin de pouvoir déterminer celui qui vous convient le mieux, à toi et à ton partenaire.

Voici quelques questions pour faciliter les choses :

- Ce contraceptif est-il sans danger pour moi?
- Quelle est son efficacité?
- Combien est-ce que ça coûte?
- Est-ce que je peux me le procurer où j'habite?
- Est-ce que ce contraceptif est facile à utiliser et pratique pour moi?
- Est-ce que ce contraceptif respecte ma culture et mes croyances religieuses?

## À Noter

Au Canada, les jeunes utilisent le plus souvent les condoms et les contraceptifs oraux (la pilule) comme moyens de contraception.

## 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. »

## CONSEILS gratuits!

Il existe de nombreux types de contraceptifs. Il n'est pas toujours facile de trouver le meilleur contraceptif. Tu peux donc te faire aider. Parles-en à ton partenaire, à un adulte de confiance ou à ton médecin afin que tu sois plus à l'aise avec ta décision.

Tu n'as PAS besoin de la permission de tes parents, et tu n'as PAS besoin d'avoir un certain âge pour consulter un médecin, aller dans une clinique ou te procurer un contraceptif.

## En conclusion

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

# Méthodes de contraception

**Condom masculin**

**Condom féminin**

**Pilule anticonceptionnelle  
(la « pilule »)**

**Depo-Provera (la « piquêre »)**

**Spermicide**

**Éponge vaginale**

**Diaphragme et cape cervicale**

**Timbre contraceptif**

**Anneau contraceptif**

**Dispositif intra-utérin – DIU**

**Pilule contraceptive d'urgence  
(le « plan B »)**

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, un taux (pourcentages) indique le degré d'efficacité de chaque contraceptif pour la prévention des grossesses. Ce taux correspond à une utilisation typique et tient compte du fait que les gens font des erreurs et ne sont pas toujours en mesure d'utiliser un contraceptif comme il le faut (p. ex., le condom peut déchirer, on peut oublier de prendre la pilule, etc.).

Quel que soit le contraceptif que tu utilises, suis attentivement les directives. Chaque marque est un peu différente. Entraîne-toi avant d'avoir des relations sexuelles.

Le seul moyen véritablement efficace d'éviter une grossesse est de ne pas avoir de rapports vaginaux.

Pour obtenir des renseignements sur les différents contraceptifs, adresse-toi à ton médecin, à un centre de santé jeunesse ou à un centre de santé sexuelle.



## Condom masculin

Le condom masculin est une fine membrane qui recouvre tout le pénis pendant les rapports sexuels.

Lorsqu'il est bien utilisé, il permet d'éviter les grossesses en empêchant les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin.

### Avantages

- Les condoms en latex ou en polyuréthane sont les seuls contraceptifs protégeant également des ITS.
- Les condoms sont relativement bon marché et faciles à trouver. Tu peux acheter des condoms dans de nombreux endroits, comme les pharmacies, les épiceries, les dépanneurs et même les stations-service. Ils coûtent de 10 à 15 \$ pour une boîte de 12. Les centres de santé sexuelle, les centres de santé jeunesse, certains organismes communautaires et certaines écoles fournissent des condoms gratuitement.

### Inconvénients

- Certaines personnes sont allergiques au latex ou au spermicide contenu dans certains condoms. Si toi ou ton partenaire ressentez une sensation de brûlure, de démangeaison ou d'enflure après avoir utilisé un condom, il est possible que vous soyez allergiques. Essayez alors les condoms en polyuréthane ou sans spermicide.

### ATTENTION!

Un condom ne peut pas être réutilisé. Utilise un nouveau condom chaque fois que tu as un rapport sexuel. Jette le condom une fois utilisé.

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 déchirer. Sache quelle sensation procure un condom une fois enfilé, ainsi, s'il déchire, tu le remarqueras.

Le condom n'est pas sûr à 100 %. Il protège uniquement la partie recouverte. Certaines ITS, comme l'herpès ou le virus du papillome humain (VPH), peuvent se propager par un simple contact avec la peau des parties non protégées de la région génitale, même s'il n'y a ni lésions ni verrues apparentes.

Si cela est possible, utilise des condoms qui ne contiennent pas de nonoxynol-9. Le nonoxynol-9 est un spermicide pouvant irriter le vagin ou l'anus et donc augmenter le risque de contracter une ITS. Vérifie les ingrédients sur l'emballage.

## Condom masculin

### Les condoms masculins sont-ils efficaces?

Lorsqu'ils sont utilisés de la bonne façon, les condoms masculins sont efficaces à 86 %.

#### CONSEILS gratuits!

- Il y a plusieurs tailles et de nombreuses marques de condom. Tu devras peut-être essayer différents types de condom avant de trouver celui qui te convient. Nous te conseillons d'ailleurs de t'entraîner à mettre un condom afin d'en utiliser un pour de vrai. Voir les instructions à la [page 55](#).
- Un lubrifiant peut rendre un condom plus confortable et naturel. 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.
- Les condoms doivent être conservés dans un endroit frais et sec. Les portefeuilles sont trop chauds et donc inadaptés. La boîte à gants d'une voiture n'est pas non plus adaptée, car elle est parfois trop chaude ou trop froide. Conserve les condoms à température ambiante. Tu peux les mettre dans un sac à main, dans une poche extérieure ou dans un sac à dos.

## Condom féminin

Le condom féminin est une fine enveloppe en polyuréthane avec à chaque extrémité 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.

Ce type de condom empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin.

### Avantages

- Tu peux acheter des condoms féminins dans les pharmacies. Tu n'as pas besoin d'une ordonnance. Une boîte de trois condoms féminins coûte de 12 \$ à 20 \$.
- Si tu es allergique au latex des condoms masculins, utilise alors des condoms féminins.
- Tu peux insérer un condom féminin jusqu'à 8 heures avant un rapport sexuel.
- Les condoms féminins réduisent les risques de contracter une ITS, tout comme les condoms masculins, et ils risquent moins de se déchirer.

### Inconvénients

- Les condoms féminins peuvent être difficiles à insérer. Suis bien les instructions sur l'emballage et exerce-toi jusqu'à ce que tu sois certaine de l'insérer comme il faut. Beaucoup de femmes trouvent utile d'obtenir auprès d'un professionnel de la santé des conseils sur l'utilisation du condom féminin.

## Condom féminin

### Les condoms féminins sont-ils efficaces?

Lorsqu'ils sont utilisés de la bonne façon, les condoms féminins sont efficaces à 85 %.

#### CONSEILS gratuits!

Voici quelques conseils sur la façon d'utiliser un condom féminin :

- Guide le pénis de ton partenaire afin qu'il ne glisse pas à côté du condom.
- Tu devras peut-être mettre 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. Utilise un nouveau condom chaque fois que tu as un rapport sexuel. Une fois le condom utilisé, mets-le à la poubelle.
- Il n'est pas possible d'utiliser en même temps un condom masculin et un condom féminin, 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, et vice versa.



## Pilule anticonceptionnelle (la « pilule »)

La pilule contraceptive (qu'on appelle aussi contraceptif oral) est une combinaison d'œstrogène et de progestérone (ou parfois seulement de progestérone) que les femmes prennent par voie orale pour éviter de tomber enceinte. La pilule contraceptive empêche les ovaires de libérer des ovules.

### Avantages

- La pilule offre une protection très efficace et continue contre la grossesse.
- La pilule peut réduire la durée des 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. Si tu prends la pilule, il faut quand même utiliser un condom masculin ou féminin.
- La pilule contraceptive n'est efficace que si les directives sont suivies 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, par exemple 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.

## Pilule anticonceptionnelle (la « pilule »)

### La pilule est-elle efficace?

Lorsqu'elle est utilisée de la bonne façon, la pilule est efficace à 91 %.

### Où est-ce que je peux me procurer la pilule, et combien coûte-t-elle?

Tu peux obtenir la pilule dans n'importe quelle pharmacie, avec une ordonnance du médecin. Un médecin ou un centre de santé jeunesse peut te faire une ordonnance. La pilule coûte de 18 \$ à 25 \$ pour un mois. C'est 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 pour environ 20 \$ par mois.

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

Lis bien les directives sur l'emballage afin de savoir ce que tu dois faire pour te rattraper. Tu peux aussi appeler un pharmacien ou ton médecin.

En attendant, évite les rapports sexuels, OU utilise un autre moyen de contraception pour chaque rapport sexuel avec pénétration vaginale pendant 7 jours après avoir oublié de prendre une pilule.

Si tu as eu des rapports sexuels non protégés (sans condom) avec pénétration du vagin pendant une période où tu as oublié de prendre une pilule, tu risques alors de tomber enceinte.

Tu dois alors envisager de prendre un contraceptif d'urgence.

Va à la [page 95](#) pour obtenir des renseignements sur les contraceptifs d'urgence.

## Depo-Provera (« la piqûre »)

Le Depo-Provera est un contraceptif sous forme d'injection administrée toutes les 12 semaines aux femmes susceptibles de tomber enceintes. Il faut une injection toutes les 12 semaines afin d'être protégé. Le Depo-Provera empêche les ovaires de libérer chaque mois un ovule.

### Avantages

- Une seule injection offre une protection continue extrêmement efficace pendant 12 semaines.
- Tu n'as donc pas besoin de t'inquiéter entre deux injections.

### Inconvénients

- Le Depo-Provera ne protège pas contre les ITS. Il faut donc utiliser un condom.
- Certains effets secondaires peuvent apparaître, comme la dépression ou la prise ou la perte de poids.
- Des saignements irréguliers sont communs pendant les premiers mois d'utilisation du Depo-Provera. Après un an, environ la moitié des femmes qui utilisent le Depo-Provera n'ont plus de menstruations. Les menstruations recommencent progressivement après l'arrêt du Depo-Provera.
- Le Depo-Provera peut nuire à la santé des os et les affaiblir. Renseigne-toi à ce sujet auprès d'un professionnel de la santé.

## Depo-Provera (« la piqûre »)

### Le Depo-Provera est-il efficace?

Lorsqu'il est utilisé de la bonne façon, le Depo-Provera est efficace à 97 %.

### Où est-ce que je peux me le procurer, et combien le Depo-Provera coûte-t-il?

Tu peux obtenir une injection de Depo-Provera chez ton médecin. Chaque injection coûte entre 40 \$ et 45 \$. Au Centre de santé sexuelle d'Halifax, les injections de Depo-Provera coûtent 34 \$.

### À l'aide! J'ai oublié ma piqûre!

Si tu oublies une piqûre, le risque de tomber enceinte augmente. Il faut donc toujours utiliser un autre moyen de contraception, comme un condom.

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

Si tu as eu des rapports sexuels non protégés pendant une période où tu as oublié de recevoir ton injection, tu risques de tomber enceinte. Tu dois alors envisager de prendre un contraceptif d'urgence. Va à la [page 95](#) pour obtenir des renseignements sur les contraceptifs d'urgence.

# Spermicide

Un spermicide est un produit chimique qui tue les spermatozoïdes. Les spermicides se présentent sous de nombreuses formes : mousses, crèmes, films, suppositoires, gels et comprimés. La plupart des spermicides sont introduits dans le vagin juste avant les rapports sexuels.

## Avantages

- Les spermicides sont relativement bon marché et faciles à trouver. Tu peux acheter un spermicide sans ordonnance dans les pharmacies et les supermarchés. Un paquet coûte de 10 \$ à 20 \$.

## Inconvénients

- Il faut laisser le spermicide en place pendant au moins 6 à 8 heures après un rapport sexuel. Tu ne dois donc pas prendre une douche vaginale ou un bain pendant au moins 6 à 8 heures après un rapport sexuel (tu peux par contre laver l'extérieur de ton pubis).
- Si tu as des rapports sexuels plusieurs fois de suite, il faut remettre du spermicide avant chaque pénétration.
- Les spermicides ne protègent pas contre les ITS. Ton partenaire doit donc mettre un condom.
- Certaines personnes sont allergiques aux spermicides. Si toi ou ton partenaire ressentez une sensation de brûlure, de démangeaison ou d'enflure après avoir utilisé un spermicide, allez chez le médecin ou dans une clinique de santé pour obtenir des conseils sur les autres moyens de contraception possibles ou les autres marques de spermicides.

## Spermicide

### Les spermicides sont-ils efficaces?

Lorsqu'ils sont bien utilisés, les spermicides sont efficaces à 72 %.

**CONSEILS  
gratuits!**

Il existe de nombreux types de spermicides. Chaque marque est un peu différente. Lis attentivement les directives!

**ATTENTION!**

Si cela est possible, utilise des spermicides qui ne contiennent pas de nonoxynol-9. Le nonoxynol-9 peut irriter le vagin et donc 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 le rapport sexuel. Elle bloque les spermatozoïdes, et le spermicide qu'elle contient les élimine.

L'éponge peut être insérée à l'avance. Elle est efficace pendant 12 heures et doit être laissée en place pendant 6 heures après le rapport sexuel. Elle peut donc être insérée jusqu'à 6 heures avant le rapport sexuel.

Tu peux avoir plusieurs rapports sexuels après avoir inséré une éponge vaginale, mais l'éponge doit rester en place pendant 6 heures après le dernier rapport sexuel.

Certaines personnes sont allergiques au spermicide contenu dans l'éponge. Si toi ou ton partenaire ressentez une sensation de brûlure, de démangeaison ou d'enflure après avoir utilisé une éponge, essayez un autre moyen contraceptif.

Une éponge peut se déplacer pendant les rapports sexuels. Lis attentivement les directives sur l'emballage afin de savoir comment insérer l'éponge et t'assurer qu'elle reste en place.

Les éponges vaginales ne protègent pas contre les ITS. Ton partenaire doit donc mettre un condom.

## Éponge vaginale

### L'éponge vaginale est-elle efficace?

Lorsqu'elle est bien utilisée, l'éponge vaginale est efficace de 76 % à 88 %.

### Où est-ce que je peux me procurer une éponge vaginale, et combien coûte-t-elle?

Tu peux acheter une éponge vaginale dans les pharmacies. Tu n'as pas besoin d'une ordonnance. Une éponge vaginale coûte de 10 \$ à 20 \$.

### **ATTENTION!**

Les éponges vaginales ne peuvent pas être réutilisées. Une fois l'éponge utilisée, mets-la à la poubelle.



## Diaphragme et cape cervicale

Le diaphragme et la cape cervicale sont des objets en latex souple qui empêchent les spermatozoïdes de pénétrer dans le col de l'utérus. Ils sont toujours utilisés avec un gel spermicide. Le diaphragme ou la cape cervicale est inséré dans le vagin avant le rapport sexuel.

### Avantages

- Le diaphragme ou la cape cervicale peut être inséré jusqu'à 6 heures avant un rapport sexuel. Il faut les laisser en place pendant 6 à 8 heures après un rapport sexuel.
- Le diaphragme et la cape cervicale sont réutilisables.

### Inconvénients

- Le diaphragme et la cape cervicale ne protègent pas les deux partenaires contre les ITS. Ton partenaire doit donc mettre un condom.
- Certaines personnes sont allergiques aux spermicides. Si toi ou ton partenaire ressentez une sensation de brûlure, de démangeaison ou d'enflure après avoir utilisé un diaphragme ou une cape cervicale, consultez un médecin.

## Les diaphragmes sont-ils efficaces?

Lorsqu'ils sont bien utilisés, les diaphragmes sont efficaces à 88 %.

## Les capes cervicales sont-elles efficaces?

Lorsqu'elles sont bien utilisées, les capes cervicales sont efficaces de 71 % à 86 %.

## Diaphragme et cape cervicale

### Où est-ce que je peux me procurer un diaphragme ou une cape cervicale, et combien coûtent-ils?

Tu dois te rendre chez un médecin ou dans une clinique afin de déterminer la taille du diaphragme ou de la cape cervicale qu'il te faut; on te donnera de plus 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 entre 50 \$ et 60 \$. Tu devras de plus acheter un gel spermicide qui devra être utilisé en combinaison avec le diaphragme ou la cape cervicale.

#### CONSEILS gratuits!

Essaie plusieurs fois d'insérer le diaphragme ou la cape cervicale avant d'avoir un rapport sexuel. Si le diaphragme ou la cape cervicale est inséré comme il faut, tu ne le sentiras pas.

## Timbre contraceptif

Le timbre fonctionne comme la pilule. Il contient de l'œstrogène et de la progestérone qui pénètrent dans la peau de la personne pouvant tomber enceinte. Le timbre empêche les ovaires de libérer des ovules.

Il est à peu près de la taille d'une pochette d'allumettes et se fixe sur 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.

### Avantages

- Le timbre protège de façon continue contre les grossesses non désirées.
- Il faut simplement que tu n'oublies pas de changer ton timbre une fois par semaine.

### Inconvénients

- Le timbre ne protège pas contre les ITS. Il faut donc utiliser un condom.
- Tu peux avoir des effets secondaires, comme des maux de tête, des douleurs menstruelles, de la nausée ou des douleurs aux seins.

## Timbre contraceptif

### Le timbre est-il efficace?

Lorsqu'il est utilisé de la bonne façon, le timbre est efficace à 91 %.

### Où est-ce que je peux me le procurer, et combien coûte-t-il?

Tu peux te procurer des timbres dans n'importe quelle pharmacie avec une ordonnance du médecin. Un médecin ou un centre de santé jeunesse peut te faire une ordonnance. Les timbres coûtent environ 30 \$ par mois. Tu peux aussi obtenir des timbres auprès du Centre de santé sexuelle d'Halifax pour environ 20 \$ par mois.

## Anneau contraceptif

L'anneau contraceptif fonctionne comme la pilule ou le timbre. Il libère de l'œstrogène et de la progestérone, qui sont deux hormones que le corps absorbe pour empêcher les ovaires de libérer un ovule.

L'anneau contraceptif est un anneau de plastique souple 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. Tu insères un nouvel anneau une semaine après avoir retiré le précédent. Pendant la semaine sans anneau, tu as en général tes règles.

### Avantages

- L'anneau protège de façon continue contre les grossesses non désirées.
- L'anneau ne doit être inséré qu'une fois par mois.
- Les hormones que contient l'anneau peuvent rendre les règles plus régulières et moins douloureuses.

### Inconvénients

- L'anneau ne protège pas contre les ITS. Il faut donc utiliser un condom.
- Tu peux avoir certains effets secondaires, comme des maux de tête, des nausées, une sensibilité aux seins, des pertes vaginales, ou un certain inconfort ou de l'irritation dans la région vaginale.

## Anneau contraceptif

### L'anneau est-il efficace?

Lorsqu'il est utilisé de la bonne façon, l'anneau est efficace à 91 %.

### Où est-ce que je peux me le procurer, et combien coûte-t-il?

Tu peux te procurer un anneau dans n'importe quelle pharmacie avec une ordonnance. L'anneau coûte environ 30 \$ pour un mois.

#### CONSEILS gratuits!

Tu dois lire attentivement les directives ou consulter un professionnel de la santé pour savoir

- à quel moment tu dois commencer à utiliser l'anneau;
- comment l'insérer et le retirer;
- ce que tu dois faire si tu oublies de le retirer à temps;
- ce que tu dois faire si tu oublies d'insérer un nouvel anneau à temps;
- ce que tu dois faire si l'anneau est retiré accidentellement.

## Dispositif intra-utérin – DIU<sup>2</sup>

### **Tu as peut-être entendu le terme dispositif intra-utérin – DIU.**

Le dispositif intra-utérin a une forme en T; il est inséré dans l'utérus par un professionnel de la santé. Il en existe deux types : le dispositif intra-utérin en cuivre et le dispositif intra-utérin hormonal, qui contient de la progestérone.

Le dispositif intra-utérin peut être retiré lorsque tu le demandes ou une fois qu'il n'est plus efficace, c'est-à-dire après 3 à 10 ans, selon le type et la marque.

Le dispositif intra-utérin empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus et amincit la paroi interne de l'utérus pour empêcher la fixation de l'ovule (qui est la première étape d'une grossesse).

Chez certaines personnes, le dispositif intra-utérin peut rendre les règles moins abondantes ou les éliminer, alors que chez d'autres, les règles peuvent être plus abondantes et plus douloureuses.

### **Avantages**

- Le dispositif intra-utérin est très efficace.
- Une fois en place, il n'y a rien d'autre à faire. Le dispositif intra-utérin offre une protection continue contre les grossesses.
- Il peut convenir aux personnes qui ne peuvent pas prendre d'œstrogènes.

---

2 Renseignements provenant du site [sexandu.ca/fr/](http://sexandu.ca/fr/).

## Dispositif intra-utérin – DIU<sup>3</sup>

### Inconvénients

- Le dispositif intra-utérin ne protège pas contre les ITS. Il faut donc utiliser un condom.
- Lorsqu'il est inséré, il peut provoquer des saignements irréguliers ou des pertes vaginales légères.
- En général, le dispositif intra-utérin coûte cher.
- Il peut y avoir une douleur ou une gêne lorsqu'il est inséré.
- Les risques d'infection, de perforation de l'utérus ou de rejet par le corps sont très faibles.

### Le dispositif intra-utérin est-il efficace?

Lorsqu'il est utilisé de la bonne façon, le dispositif intra-utérin est efficace à 99 %.

### Où est-ce que je peux me le procurer, et combien coûte-t-il?

Tu peux te procurer un dispositif intra-utérin dans n'importe quelle pharmacie avec une ordonnance. Le coût d'un dispositif intra-utérin peut varier. Un dispositif intra-utérin en cuivre coûte entre 60 \$ et 80 \$ et dure de 5 à 10 ans. Un dispositif intra-utérin hormonal coûte entre 350 \$ et 400 \$ et dure de 3 à 5 ans. Le dispositif intra-utérin doit être inséré et retiré par un professionnel de la santé.

---

3 Renseignements provenant du site [sexandu.ca/fr/](http://sexandu.ca/fr/)



## Pilule contraceptive d'urgence (le « plan B »)

Si tu as eu des rapports sexuels vaginaux sans contraceptif, tu peux prévenir une grossesse en prenant un contraceptif d'urgence, qu'on appelle aussi la « pilule du lendemain », ou de façon plus familière le « plan B ».

Des accidents peuvent arriver même si tu utilises un contraceptif : le condom peut se déchirer ou tu peux oublier de prendre ta pilule. La pilule contraceptive d'urgence ne doit pas être utilisée comme principal moyen de prévenir une grossesse.

La pilule contraceptive d'urgence empêche la grossesse. Si tu es déjà enceinte, ce type de pilule ne provoquera pas de fausse couche et ne blessera pas le fœtus.

La pilule contraceptive d'urgence doit être prise dès que possible après un rapport sexuel non protégé. Elle est surtout efficace si tu la prends dans les trois jours (72 heures) après un rapport sexuel vaginal sans contraceptif. Plus tu la prends tôt, plus elle est efficace.

Tu n'as pas besoin de l'autorisation d'un parent ou d'un tuteur pour obtenir une pilule contraceptive d'urgence.

Tu peux obtenir une pilule contraceptive d'urgence :

- dans les pharmacies, sans ordonnance.

Rends-toi dans une pharmacie et demande à parler en privé avec le pharmacien. Celui-ci te posera quelques questions puis t'expliquera comment il faut prendre la pilule.

Dans une pharmacie, la pilule contraceptive d'urgence coûte entre 15 \$ et 35 \$.

- Aux services d'urgence d'un hôpital
- Au Centre de santé sexuelle d'Halifax

### ATTENTION!

La pilule contraceptive d'urgence ne protège pas contre les ITS. Même si tu as pris un contraceptif d'urgence, tu devrais te rendre chez un médecin ou dans une clinique pour faire un test de dépistage des ITS.

# INFORMATIONS utiles

# Mots à CONNAÎTRE

Les mots utilisés pour parler de sexe, de sexualité et d'identité de genre ont évolué. Les mots suivants sont ceux que nous utilisons actuellement, mais ils peuvent également évoluer. Lorsque tu parles de sexe, de sexualité et d'identité de genre, utilise les mots qui te semblent appropriés sans oublier qu'ils peuvent ne pas être appropriés pour tout le monde.

**Abstinence** : Ne pas avoir de relations sexuelles.

**Bisexuel** : Personne attirée sexuellement à la fois par les hommes et par les femmes. Le degré d'attraction varie.

**Bispirituel** : Terme utilisé par certains peuples autochtones pour désigner les personnes possédant à la fois un esprit masculin et un esprit féminin. Ce terme peut désigner à la fois la spiritualité, l'orientation sexuelle et l'identité de genre.

**Circoncision** : Intervention chirurgicale consistant à retirer le prépuce, c'est-à-dire la peau qui recouvre le bout du pénis.

**Cisgenre** : Personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été attribué à la naissance.

**Consentement** : Cela veut dire que les deux personnes acceptent de faire quelque chose sans y être forcées. Toute activité sexuelle sans consentement est une agression sexuelle. Le consentement ne se résume pas à dire « oui » ou « non ». Dans certaines situations, le consentement n'est pas possible, p. ex. lorsqu'une personne est dans une relation dépendante ou lorsqu'elle a bu de l'alcool ou pris de la drogue. Pour en savoir plus, va aux [pages 36 à 38](#).

**Dépendant/Dans une relation de pouvoir :** Une personne peut dépendre d'une autre pour de nombreuses raisons. Par exemple, une personne dépendante compte sur quelqu'un pour l'aider et la soutenir, pour lui fournir de la nourriture, un abri ou de l'argent.

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

**En questionnement :** Terme désignant les personnes qui explorent leur orientation sexuelle ou leur identité de genre ou qui n'en sont pas sûres. Il peut s'agir d'un questionnement actif ou d'un état durable. Quelle que soit la situation, c'est très bien.

**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; sentiment que l'on mérite d'être respecté.

**Expression de genre :** Façon dont une personne exprime son genre devant les autres, par exemple avec son nom, des pronoms particuliers, ses vêtements, sa coupe de cheveux, son comportement, sa voix ou la façon dont elle se tient et bouge son corps. Une personne utilise certains types d'installations (p. ex. les toilettes et les vestiaires) en fonction de son identité de genre. La plupart des gens ont en tête le modèle homme/masculin et femme/féminin, bien que ce qui est considéré comme étant masculin et féminin évolue avec le temps et au sein des cultures.

**Famille choisie :** Il s'agit du terme qu'emploient beaucoup de membres de la communauté LGBTQQ2S+ pour décrire leurs amis et leur réseau personnel. Ce terme est apparu parce que beaucoup de personnes LGBTQQ2S+ ont été rejetées par leur famille biologique en raison de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre. La famille choisie rassemble les personnes qu'une personne choisit d'aimer et qui la soutiennent lorsque sa famille biologique ne veut pas ou ne peut pas remplir ce rôle.

**Gai** : Homme éprouvant une attirance sexuelle pour les personnes du même sexe. Ce terme est traditionnellement réservé aux hommes homosexuels, mais il fait aussi parfois référence aux femmes homosexuelles (lesbiennes).

**Genre** : Le terme « genre » désigne les attentes sociales et culturelles des rôles.

**Genre fluide/Genre non conforme/Non binaire** : Certaines personnes peuvent ne pas s'identifier à un genre précis, ou du moins pas avec les termes traditionnels, c'est-à-dire « homme » ou « femme ».

**Glaire cervicale** : Liquide clair et collant que produit naturellement le col de l'utérus.

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

**Hymen**: Fine membrane qui recouvre l'ouverture du vagin. L'hymen était associé traditionnellement à la virginité, mais chez la plupart des filles, l'hymen se rompt ou s'étire lors d'activités physiques ordinaires, et ce bien avant d'avoir des rapports sexuels. Cependant, si cette membrane n'est pas encore brisée ou étirée, il est possible qu'elle se déchire lors du premier rapport sexuel, ce qui cause de légers saignements.

**Hystérectomie** : Intervention chirurgicale consistant à retirer l'utérus, généralement en raison d'un problème médical ou d'une maladie.

**Identité de genre** : L'identité de genre, c'est ressentir que l'on est un homme, une femme, les deux à la fois ou ni l'un ni l'autre. L'identité de genre n'est pas visible. Seule une personne peut te dire quelle est son identité de genre.

**Identité de genre non conforme** : Voir le terme « Genre fluide ».

**Infraction criminelle/crime** : Acte criminel en vertu du Code criminel du Canada.

**Intersexué** : Terme désignant les personnes qui naissent avec les organes reproducteurs à la fois mâles et femelles et/ou d'autres caractéristiques sexuelles. Certaines personnes intersexuées se voient attribuer un sexe à la naissance, qui peut ou non correspondre à l'identité de genre qu'elles ressentent.

**Jouet sexuel** : Objets, comme des vibrateurs, que l'on peut acheter dans un magasin et utiliser pendant des activités sexuelles avec soi-même ou quelqu'un d'autre.

**Lesbienne** : Femme éprouvant une attirance sexuelle uniquement pour d'autres femmes.

**Limites** : Attentes ou règles d'une personne envers les autres, qui déterminent la nature d'une relation. Tes limites sont très personnelles et se rapportent à ton espace personnel, à ton corps, à tes choses, à tes sentiments et à ton temps. C'est à toi de décider de tes propres limites. Il faut également écouter et respecter les limites des autres, qui peuvent être différentes des tiennes.

**Lubrifiant** : Liquide ou gel épais utilisé pour réduire les irritations pendant les rapports sexuels, rendant ainsi ceux-ci plus agréables pour les deux personnes. 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. Le lubrifiant peut être utilisé à l'extérieur des condoms masculins ou à l'intérieur des condoms féminins.

**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 être agréable, qu'elle mène ou non à l'orgasme. La masturbation peut être un moyen sûr et sain de découvrir son corps et sa sexualité.

**Masturbation mutuelle** : Les partenaires se masturbent l'un 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.

**Non binaire** : Voir le terme « Genre fluide ».

**Orgasme** : Sensation intense qui se produit au plus fort de l'excitation sexuelle. On utilise également les termes « jouir » ou « jouissance ». L'homme éjacule habituellement pendant un orgasme. Certaines femmes produisent également un liquide durant un orgasme.

**Orientation sexuelle** : Sentiments d'attraction sexuelle envers les autres.

**Pansexuel** : Terme désignant les personnes qui éprouvent une attirance sexuelle pour les personnes de tous genres et identités de genre.

**Personne asexuelle** : Personne qui ne ressent pas ou très peu d'attirance ou de désir sexuel.

**Queer** : Terme utilisé par certaines personnes non hétérosexuelles. Étant donné que ce terme était utilisé traditionnellement pour blesser, employez-le uniquement s'il te convient ou si une personne accepte qu'on la désigne ainsi.

**Rapport sexuel** : Terme utilisé pour désigner certains types d'activités sexuelles. Bien que le terme « activité sexuelle » puisse désigner différents actes selon les gens, le terme « avoir des relations sexuelles » désigne le plus des rapports sexuels consensuels.

**Rapports sexuels non protégés** : Activités sexuelles pendant lesquelles 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).

**Rapports sexuels protégés** : Réduire les risques de transmettre ou de contracter une infection transmissible sexuellement lors de rapports sexuels, par exemple en choisissant des activités sexuelles à faible risque ou en utilisant des condoms.

**Rapports sexuels vaginaux** : Activité sexuelle pendant laquelle le pénis pénètre dans le vagin.

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

**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.

**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 indiquer la présence d'une infection transmissible sexuellement.

**Sexe** : Catégorie (généralement masculine ou féminine) attribuée à une personne à sa naissance et pouvant figurer sur ses pièces d'identité. Le sexe d'une personne lui est généralement attribué à sa naissance en fonction de caractéristiques biologiques et physiologiques (organes génitaux, glandes sexuelles, chromosomes, hormones) liées à la procréation. Ces caractéristiques ne correspondent pas toujours aux catégories « homme » et « femme »; on utilise alors le terme « intersexué ».

**Sexe anal** : Stimulation de l'anus pour en retirer un plaisir sexuel. L'anus peut être stimulé avec les mains, la bouche, le pénis ou des jouets sexuels. La pénétration anale consiste à insérer le pénis ou un jouet sexuel dans l'anus.

**Sexe oral** : Activité sexuelle consistant à stimuler la région génitale ou anale avec la bouche ou la langue.

**SIDA** : Le SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise) est causé par un virus appelé VIH. Le SIDA survient lorsque le VIH endommage gravement le système immunitaire de l'organisme, ce qui permet aux maladies et aux infections, comme les cancers et la pneumonie, de se développer. Il existe des médicaments pour traiter et gérer le VIH et le SIDA, mais on n'en guérit pas.

**Sortir du placard** : Annonce volontaire, par une personne, de son appartenance à la communauté LGBTQQ2S+. Par exemple : « Je viens de sortir du placard avec mes parents. » C'est d'abord à soi-même qu'on sort du placard. Sortir du placard avec les autres peut être un processus qui dure toute la vie.



**Sperme** : Liquide laiteux contenant les spermatozoïdes, qui est expulsé par l'urètre pendant l'éjaculation OU mot d'argot utilisé pour décrire les spermatozoïdes produits par l'éjaculation du mâle.

**Stérilisation** : Le terme « stérilisation » désigne les interventions chirurgicales visant à empêcher une femme d'avoir des enfants. On utilise le terme « ligature des trompes » pour les femmes, et « vasectomie » pour les hommes.

**Stérilité** : Incapacité de procréer. On utilise également le terme infertilité.

**Syndrome inflammatoire pelvien** : Infection des organes sexuels et reproducteurs internes de la femme. Le syndrome inflammatoire pelvien peut être très douloureux et conduire à l'infertilité.

**Test de Pap** : Test visant à détecter les changements dans les cellules du col de l'utérus susceptibles d'être des signes précurseurs du cancer. Une femme qui est ou qui a été sexuellement active doit avoir son premier test de Pap à 25 ans et tous les trois ans par la suite.

**Transgenre** : Terme désignant les personnes dont l'identité de genre et l'expression de genre diffèrent du sexe qui leur a été attribué à la naissance.

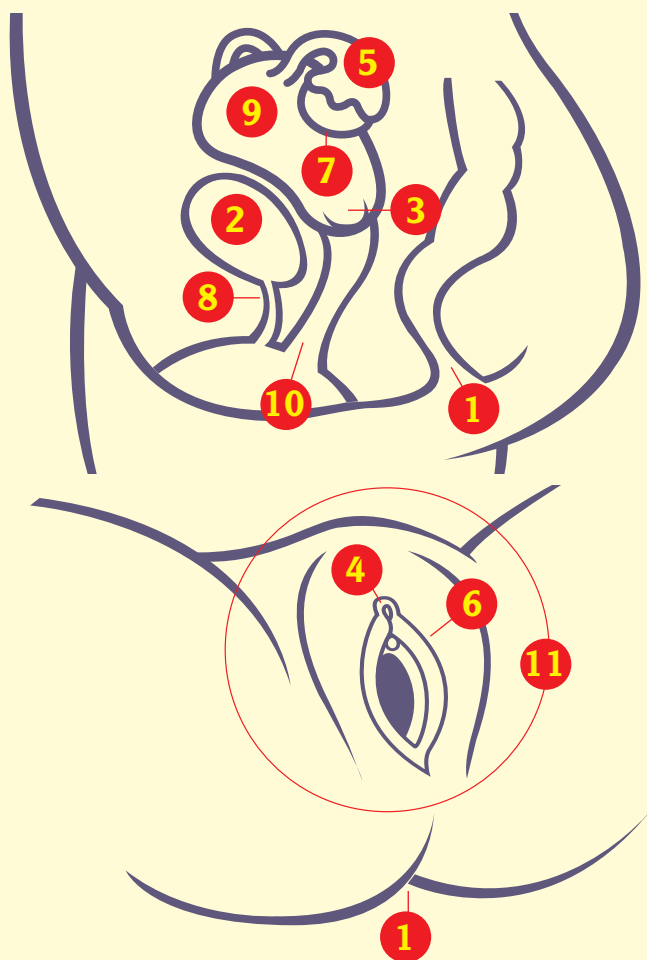
**Venir** : Mot d'argot correspondant à « avoir un orgasme ».

**VIH** : Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est un virus qui attaque et qui affaiblit le système immunitaire, ce qui rend difficile pour le corps de lutter contre les maladies et les infections. Le VIH peut conduire au SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise).

# Organes génitaux externes et glandes sexuelles

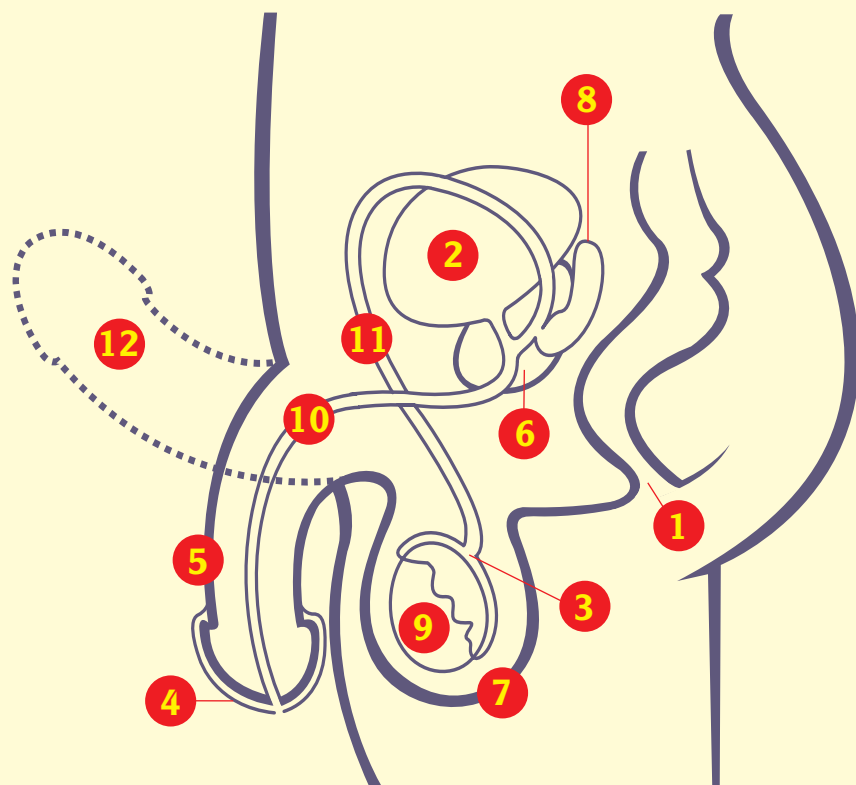
Les dessins ci-dessous illustrent les organes génitaux et les glandes sexuelles, dont la taille et l'apparence diffèrent d'une personne à l'autre. Chez certaines personnes, ces différentes parties sont présentes en même temps.

## Illustration des organes génitaux externes et des glandes sexuelles d'une personne dont le sexe attribué à la naissance est féminin



- 1 **Anus** : Orifice par lequel les matières fécales sont évacuées lorsqu'on va aux toilettes.
- 2 **Vessie** : Organe qui contient l'urine (pipi).
- 3 **Col de l'utérus** : Partie inférieure de l'utérus qui se prolonge jusqu'au vagin.
- 4 **Clitoris / tissu érogène / tissu érectile** : Organe sensible de la taille d'un pois se situant juste au-dessus de l'urètre. 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. Il 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 et qui transportent les ovules des ovaires jusqu'à l'utérus.
- 6 **Lèvres** : Deux replis de peau qui couvrent le clitoris, l'orifice vaginal et l'urètre.
- 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** : Conduit par lequel l'urine (pipi) est évacuée du corps. L'ouverture de l'urètre se situe juste en dessous du clitoris.
- 9 **Utérus** : Organe musculaire (également appelé « matrice ») dans lequel l'ovule fécondé se fixe et le fœtus se développe. Lorsqu'une femme n'est pas enceinte, son utérus a à peu près la taille et la forme d'une poire.
- 10 **Vagin** : Passage allant de l'utérus vers l'extérieur du corps.
- 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.

## Illustration des organes génitaux externes et des glandes sexuelles d'une personne dont le sexe attribué à la naissance est masculin



- 1 **Anus** : Orifice par lequel les matières fécales sont évacuées lorsqu'on va aux toilettes.
- 2 **Vessie** : Organe qui contient l'urine (pipi).
- 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 puis empruntent le canal déférent pour se rendre à la prostate.
- 4 **Prépuce** : Peau recouvrant l'extrémité du pénis.
- 5 **Pénis / tissu érogène / tissu érectile** : Organe sexuel. Le sperme et l'urine sont évacués du corps 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 et qui contient les testicules.
- 8 **Vésicules séminales** : Deux petites glandes situées de chaque côté de la prostate qui, avec la prostate, produisent le liquide qui se combine aux spermatozoïdes pour produire le sperme.
- 9 **Testicules** : Deux glandes ovales contenues dans le scrotum. (En général, un des deux testicules est plus bas que l'autre.) Les testicules produisent le sperme et l'hormone appelée testostérone.
- 10 **Urètre** : Conduit par lequel l'urine (pipi) et le sperme sont évacués du corps à travers le pénis.
- 11 **Canal déférent** : Tubes qui transportent les spermatozoïdes des testicules à la prostate.
- 12 **Érection** : Excitation physique, durcissement ou raidissement du tissu érectile.

# Réduire Les Risques Liés au Cancer du Col de L'utérus

Il faut savoir que le cancer du col de l'utérus est une maladie grave. Le test de Pap permet heureusement de détecter tout changement dans le col de l'utérus avant l'apparition du cancer. Lorsque ces changements sont détectés suffisamment tôt, il est possible de les traiter et de les guérir.

Facteurs augmentant le risque de développer un cancer du col de l'utérus :

- **Le papillomavirus**

Il existe de nombreux types de papillomavirus. Certains provoquent des verrues génitales et d'autres des changements pouvant mener à l'apparition d'un cancer. Le papillomavirus se transmet lors des contacts sexuels. Il est désormais possible de se faire vacciner contre quatre souches de papillomavirus, dont les deux qui sont à l'origine de 70 % des cancers du col de l'utérus. En Nouvelle-Écosse, ce vaccin est donné en 7<sup>e</sup> année. Si tu n'es pas vaccinée et que tu souhaites te faire vacciner maintenant, parles-en à ton médecin.

- **Relations sexuelles à un jeune âge, avant le développement complet du col de l'utérus**

Étant donné que les cellules du col de l'utérus continuent à se développer jusqu'à l'âge adulte, elles sont plus vulnérables aux papillomavirus, ce qui augmente les risques d'avoir des changements anormaux dans le col de l'utérus.

### ● Rapports sexuels non protégés

Avoir des relations sexuelles sans condom ni protection buccale augmente les risques liés aux infections transmissibles sexuellement, y compris le papillomavirus.

### ● Avoir plusieurs partenaires sexuels

Plus une personne a de partenaires sexuels, plus les risques de contracter des ITS sont importants, y compris le papillomavirus.

### ● Le tabac

On sait maintenant avec certitude que fumer 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 le corps par le sang 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.

### ● Ne pas avoir un test de Pap régulièrement

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

**ATTENTION!**

Le test de Pap et les tests de dépistage des ITS sont deux types de test différents. Même si tu passes un test de Pap régulièrement, tu dois quand même passer des tests de dépistage des ITS si tu as des rapports sexuels. Pour en savoir plus sur les tests de dépistage des ITS, lis les pages 57 à 60.

## En conclusion

Une femme qui est ou qui a été sexuellement active doit avoir son premier test de Pap à 25 ans et tous les trois ans par la suite. Tu peux subir un test de Pap chez ton médecin, dans une clinique de santé ordinaire ou dans une clinique pour femmes. Pour obtenir la liste des cliniques pour femmes, rends-toi sur <http://www.nshealth.ca/content/well-woman-clinics>

# COMMENT dÉPiSTER Le cANcER des testicules

Le cancer des testicules est le type de cancer le plus fréquent chez les jeunes hommes âgés de 15 à 35 ans.

Il s'agit d'un cancer plutôt rare qui concerne environ 1 homme sur 300.

## **ATTENTION!**

### **Symptômes du cancer des testicules**

Le premier symptôme est en général la présence d'une bosse dure et indolore sur le testicule. Les autres symptômes sont notamment :

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

**Avoir l'un de ces symptômes ne signifie pas que tu as le cancer des testicules, mais tu devrais quand même aller chez ton médecin pour passer un examen.**



La plupart du temps, le cancer du testicule peut être détecté et traité avant qu'il ne se propage.

La bonne nouvelle, c'est que le cancer du testicule peut être traité et guéri s'il est dépisté à temps.

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.

### **Auto-examen des testicules**

Le meilleur moment pour procéder à l'auto-examen des testicules est tout de suite après une douche ou un bain, c'est-à-dire quand le scrotum est chaud et assoupli.

Tiens-toi debout devant un miroir puis regarde si un de tes testicules est enflé ou si leur taille ou leur forme ont changé.

Palpe tes testicules pour voir s'il y a des bosses. Fais rouler chaque testicule entre ton pouce et tes doigts. (Il est normal qu'un testicule soit plus gros ou plus bas que l'autre.) Les testicules doivent être lisses au toucher. Palpe tes testicules pour voir s'il y a des bosses. Il peut s'agir de bosses très petites, c'est-à-dire de la taille d'un pois ou d'un grain de riz. Tu peux sentir derrière chaque testicule 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 as de la douleur, si tu remarques des changements dans la taille ou la forme de tes testicules ou si tu sens des bosses, parles-en à un médecin immédiatement.

# Où trouver PLUS d'INFORMATIONS

## Sites Web

Il existe des centaines de sites Web sur lesquels tu peux obtenir des informations sur la sexualité, les relations, le consentement, la contraception, les ITS et bien d'autres sujets. Certains sites sont BIEN meilleurs que d'autres. Nous te conseillons donc de faire preuve d'esprit critique. Voici quelques suggestions :

### ● **Le sexe et moi :**

Site Web : <https://www.sexandu.ca/fr/>

Site Web créé par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, offrant beaucoup d'informations aux jeunes sur les aspects médicaux liés aux rapports sexuels (ITS, contraception, puberté, grossesse), ainsi que des informations sur la violence sexuelle et le consentement, la santé des membres de la communauté LGBTQQ2S+ et l'image corporelle. Tu remarqueras peut-être que certains mots et concepts liés à l'identité de genre sont maintenant démodés.



### ● **Scarleteen:**

Site Web : <https://www.scarleteen.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/Scarleteen/>

Instagram: <https://www.instagram.com/scarleteenorg/>

Tumblr: <https://hellyeahscarleteen.tumblr.com/>

Twitter: <https://twitter.com/scarleteen>

Le site Web Scarleteen parle de sexualité saine chez les jeunes de 15 à 30 ans. Il est facile à lire et propose de nombreux articles sur un large éventail de sujets liés au sexe et aux relations.

### ● **The Trevor Project:**

Site Web : <https://www.thetrevorproject.org/>

Site Web s'adressant aux jeunes LGBTQQ2S+, qui a été créé à l'origine pour aider à prévenir le suicide. Étant donné qu'il s'agit d'un site américain, il se peut que les ressources proposées ne soient pas accessibles par les jeunes de la Nouvelle-Écosse.

### ● **Teen Health Source:**

Site Web : <http://teenhealthsource.com/>

Site Web (basé à Toronto) pour jeunes sur la sexualité et les relations saines, avec salon de clavardage.

### ● **Action Canada pour la santé et les droits sexuels :**

Site Web : <https://www.actioncanadashr.org/fr>

Site Web proposant à tous des ressources sur la santé sexuelle. Étant donné qu'il est voué avant tout à la promotion et à la défense de la santé et des droits sexuels, il propose moins de ressources que d'autres sites.

### ● **Sex, Etc.:**

Site Web : <https://sexetc.org/>

Site d'éducation sur la santé sexuelle proposant avant tout des histoires écrites par des adolescents, pour des adolescents. Il est géré par Answer, à l'Université Rutgers : <https://answer.rutgers.edu/>. Étant donné qu'il s'agit d'un site Web américain, les coordonnées et services fournis ne sont pas accessibles par les jeunes de la Nouvelle-Écosse.

### ● **Native Youth Sexual Health Network:**

Site Web : <http://www.nativeyouthsexualhealth.com/>

Organisation dirigée par des jeunes et des aînés autochtones, proposant des ressources pour les jeunes des États-Unis et du Canada.

## **Informations, ressources et matériel sur la santé sexuelle**

### **Centres de santé sexuelle**

Les centres de santé sexuelle de la Nouvelle-Écosse peuvent te fournir des condoms et des protections buccales ainsi que des tests de grossesse, de même que de l'aide et des conseils. Ils proposent de plus des programmes éducatifs et des ateliers de formation.

Seul le Centre de santé sexuelle d'Halifax offre des services cliniques et dispose de médecins.

Avant de t'y rendre en personne, appelle ou consulte le site Web des centres.

## Centres de santé sexuelle en Nouvelle-Écosse

Site Web : [shns.ca/](http://shns.ca/)

- Centre de santé sexuelle d'Halifax  
7071 Bayers Road, bureau 302, Halifax  
Site Web : [hshc.ca/](http://hshc.ca/)  
Tél. : 902-455-9656
- Centre de santé sexuelle du comté de Pictou  
279, rue Foord, Stellarton  
Tél. : 902-695-3366
- Centre de santé sexuelle Cape Breton  
Pas de bureau actuellement  
Tél. : 902-919-4922
- Centre de santé sexuelle pour le comté de Cumberland  
82, rue Church, Amherst  
Site Web : [sexualhealthmatters.ca](http://sexualhealthmatters.ca)  
Tél. : 902-667-7500
- Centre de santé sexuelle South Shore  
109 Logan Road, unité 1B, Bridgewater  
Site Web : [sexualhealthlunenburg.com/](http://sexualhealthlunenburg.com/)  
Tél. : 902-527-2868
- Centre de santé sexuelle Sheet Harbour  
Situé dans l'Eastern Shore Memorial Hospital,  
22637, route 7, Sheet Harbour  
Tél. : 902-885-3693

## prideHealth

Site Web : <http://www.nshealth.ca/content/pridehealth>

prideHealth vise à améliorer l'accès aux services de santé par les membres de la communauté LGBTQQ2S+. Ce service fournit des informations et peut t'aider à trouver des services de santé. Le navigateur de prideHealth offre une aide à la navigation aux adultes et aux jeunes par téléphone ainsi que dans des lieux communautaires sûrs. Contacte le service au 902-487-0470 ou à [prideHealth@nshealth.ca](mailto:prideHealth@nshealth.ca)<sup>4</sup>

## Services cliniques

Les services cliniques liés à la santé sexuelle peuvent comprendre le dépistage des ITS, les tests de Pap, les contraceptifs, les options liées à la grossesse ainsi que les soins de santé pour personnes transgenres. Les services présentés dans le site ne sont pas tous offerts par les cliniques et les praticiens

- Centre de santé sexuelle d'Halifax ([hshc.ca/](http://hshc.ca/))
- Médecin de famille ou infirmière praticienne
- Cliniques sans rendez-vous
- Services d'urgence des hôpitaux
- Pharmaciens (peuvent prescrire certains contraceptifs et donner des conseils en matière de santé sexuelle)
- Services d'avortement médical et chirurgical :  
Consulte le site <http://www.nshealth.ca/abortion>  
ou appelle le 1-833-352-0719

---

4 Texte tiré du site Web prideHealth.

## Soutien en cas d'agression sexuelle et Sexual Assault Nurse Examiner Program - SANE (personnel infirmier spécialisé dans le traitement des victimes d'agression sexuelle)

Le personnel infirmier spécialisé dans le traitement des victimes d'agressions sexuelles se compose d'infirmières autorisées ayant suivi une formation spécialisée et une formation médicale pour traiter les personnes qui ont été agressées sexuellement. Les infirmières du programme SANE fournissent des soins dans les sept jours suivant une agression, dans des hôpitaux et des centres de soins de santé de la province. Elles offrent des soins médicaux, des informations sur les différentes ressources ainsi que la possibilité de recueillir des preuves médico-légales (p. ex., ADN). Les preuves médico-légales peuvent servir à porter des accusations contre les agresseurs.

Pour en savoir plus sur le programme SANE, consultez le site [http://www.nshealth.ca/service-details/Sexual%20Assault%20Nurse%20Examiner%20\(SANE\)%20Program](http://www.nshealth.ca/service-details/Sexual%20Assault%20Nurse%20Examiner%20(SANE)%20Program)

Tu peux accéder au programme SANE 24 heures sur 24 et sept jours sur sept à l'aide des numéros ci-dessous.

Lignes d'aide du programme SANE :

- Régions Annapolis Valley, South Shore et Tri-County  
Tél. : 1-833-577-SANE (7263)
- Région d'Halifax  
Tél. : 902-425-0122
- Comtés de Guysborough, d'Antigonish, de Pictou et de Richmond  
Tél. : 1-877-880-SANE (7263)
- Sydney et région du Cap-Breton  
Tél. : 1-844-858-8036
- Régions Cumberland, Colchester East Hants et Eastern Shore  
Tél. : 1-833-757-SANE (7263)

Centre d'aide en cas d'agressions sexuelles (certains centres offrent des services principalement aux personnes qui s'identifient comme des femmes ou des filles.)

- Antigonish Women's Resource Centre and Sexual Assault Services Association (SASA)  
Site Web : <http://awrcsasa.ca/>  
Tél. : 902-863-6221
- Avalon Sexual Assault Centre (région d'Halifax)  
Site Web : [avaloncentre.ca](http://avaloncentre.ca)  
Tél. : 902-422-4240
- Colchester Sexual Assault Centre  
Site Web : <https://www.colchestersac.ca/>  
Tél. : 902-897-4366

Conseils juridiques liés aux agressions sexuelles (pour les personnes âgées de 16 ans et plus)

Site Web : [novascotia.ca/sexualassaultlegaladvice/](http://novascotia.ca/sexualassaultlegaladvice/)

## Aide pour les jeunes LGBTQQ2S +

- The Youth Project  
2281, rue Brunswick, Halifax  
Site Web : [youthproject.ns.ca/](http://youthproject.ns.ca/)  
Tél. : 902-429-5429  
Courriel général : [carmel@youthproject.ns.ca](mailto:carmel@youthproject.ns.ca)
- prideHealth  
Site Web : <http://www.nshealth.ca/content/pridehealth>
- The Red Door—Centre de santé et de soutien pour les jeunes  
35, rue Webster, Kentville  
Site Web : <https://thereddoor.ca/>  
Tél. : 902-679-1411
- Valley Youth Project (Annapolis Valley)  
Site Web : <https://valleyyouthproject.wordpress.com/>
- Alliances entre gai-e-s et hétérosexuel-les (s'il y en a une dans ton école)



# Aide pour la Santé Mentale

- IWK – Service d'accueil pour la santé mentale et le traitement des dépendances (pour les jeunes jusqu'à 19 ans)  
Tél. : 1-855-922-1122
- Jeunesse, J'écoute  
Site Web : <https://jeunessejecoute.ca/>  
Tél. : 1-800-668-6868  
Jeunesse, J'écoute offre des ressources et des conseils pour les jeunes de 20 ans et moins, ainsi que des services d'intervention de crise et des informations sur divers sujets, y compris le sexe et les relations. Il est possible de joindre cet organisme par appel téléphonique, texto, clavardage en direct, depuis un ordinateur ou à l'aide d'applications comme Skype ou Google Hangouts.
- Service provincial d'aide en santé mentale  
(accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7).  
Tél. : 1-888-429-8167
- De nombreuses écoles offrent des services de soutien pour les élèves, comme SchoolsPlus, des centres de santé jeunesse ou des soins de santé primaires. Pour obtenir des renseignements sur les ressources qu'offre ton école, renseigne-toi auprès d'un conseiller scolaire ou d'orientation ou consulte le site Web de ton école.
- Si tu as peur de te faire du mal ou de faire du mal à quelqu'un, ou si tu as des pensées suicidaires, confie-toi à un adulte en qui tu as confiance, appelle le 911 ou rends-toi aux urgences de l'hôpital de ta région.

# Remerciements

Ce livre a été élaboré grâce aux conseils, aux observations, à l'expérience et au soutien d'un grand nombre de gens. Santé 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, 2004

- **Membres principaux du groupe de travail :**
  - **Shirley Campbell**, présidente du groupe de travail, et éducatrice en matière de santé, ministère de la Santé et du Bien-être 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 Santé et du Bien-être 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 aidés, à titre d'experte-conseil, en faisant la révision du contenu de l'ébauche en français.

Santé Nouvelle-Écosse tient à remercier les nombreuses personnes qui ont contribué à la création et la révision de ce guide.

**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
- Thorburn 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

Santé Nouvelle-Écosse tient à remercier les nombreux organismes et personnes qui ont généreusement donné de leur temps et offert leurs connaissances pour réviser les ébauches du guide original. 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.*  
D. Langille, 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 et du Mieux-être 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

- à charge 99
- abstinence 46, 74, 97
- activités sexuelles 9, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 36, 39, 43, 46, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 62, 69, 75, 97, 100, 101, 102, 103
  - consentement légal à 37, 38
  - faire des choix pour 6, 20, 22, 26, 27, 32
  - niveaux de risque 51, 52, 53
- adoption 68
- adulte de confiance, trouver pour parler 14, 15, 16, 44, 72, 119
- âge légal de consentement 37
- agression sexuelle 34, 35, 38, 39, 40, 41, 59
  - aide médicale après 40, 95, 117
  - définition 34, 35, 38, 39
  - et alcool et drogues 34, 36, 39
  - et consentement 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 97
  - soutien après 40, 41
- aide et soutien, recherche 16, 22, 25, 31, 38, 40, 42, 66, 72, 80, 95, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119
- Aide pour la santé mentale 119
- aiguilles et ITS 46
- alcool et drogues 32, 36, 39
- allergie
  - au latex 75, 77
  - aux spermicides 75, 83, 85, 87
- anneau, contraceptif 91–92
- anus 56, 75, 97, 102, 105, 107
- appareil intra-utérin – AIU 93, 94
- asexué 9, 101

auto-examen pour le cancer des testicules 110, 111  
avortement 68, 116  
bisexuel 9, 11, 97  
bispirituel 11, 97  
canal déférent 107  
cancer des testicules 110, 111  
    auto-examen pour 111  
cancer du col de l'utérus, réduire le risque de 28, 108, 109  
cape cervicale 87, 88  
Centres de santé sexuelle 60, 61, 66, 68, 74, 75, 80, 82, 90, 95,  
    114, 115  
chlamydia 17, 47  
choix 5, 6, 20, 22, 26, 27, 32  
    pour les activités sexuelles 6, 20, 22  
    pour une grossesse non prévue 67–68  
circoncision 97  
cisgenre 8, 10, 12, 97  
clitoris 100, 105  
col de l'utérus 28, 87, 99, 103, 105, 108, 109  
condom 27, 46, 53, 54, 55, 56, 58, 59, 61, 62, 63, 67, 70, 71, 72,  
    74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 87, 89, 91, 95, 100,  
    101, 109, 114  
    entreposage 76  
    et lubrifiant 55, 76, 78, 100  
    féminin 54, 55, 58, 77–78, 100, 101  
    masculin 54, 55, 56, 58, 75–76, 77, 78, 100, 101  
    où en obtenir 75, 77  
    protection contre les ITS 54, 55, 58, 62, 70, 72, 75, 77, 101  
condom féminin 54, 55, 58, 77, 78, 100, 101  
condom masculin 54, 55, 56, 58, 73, 75, 76, 77, 78, 100, 101  
confidentialité 17, 18  
    et les professionnels de la santé 17, 18  
    limites à 17, 18  
consentement légal. *Voir* consentement, sexuel  
consentement, sexuel 21, 28, 32, 34, 35, 36  
    âge et 37–38  
    enthousiaste 36  
contraceptif d'urgence 80, 82, 95

- contraceptif oral 79, 80
- contraception 24, 27, 67, 69–95, 101, 112, 116
  - autorisation des parents pour 72, 95
  - choisir une méthode 71–95
  - confort 72
  - contraceptif d'urgence 80, 82, 95
  - coût de 71, 75, 77, 80, 82, 83, 86, 88, 90, 92, 94, 95
  - effets secondaires 79, 81, 89, 91
  - efficacité de 54, 67, 69, 71, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 86, 87, 90, 92, 93, 94, 95
  - et croyances culturelles / religieuses 71
  - et ITS 70, 72, 75, 79, 81, 83, 84, 85, 87, 89, 91, 95, 101, 112
  - méthodes de 71–95
  - où l'obtenir 75, 77, 80, 82, 83, 86, 88, 90, 92, 94, 95
  - parler à son partenaire 23, 26, 27, 63, 72
  - parler à un adulte de confiance 14, 15, 16, 72
  - parler à un fournisseur de soins de santé 72, 74, 77, 80, 81, 82, 92, 93, 94
- corps 13, 22, 104, 105, 106, 107
- croyances religieuses 71
- Depo-Provera 81, 82
- diaphragme 87, 88
- dire « non » ou « arrête » 31, 38, 39, 63
- dispositif intra-utérin – DIU 93, 94
- drogues 32, 39, 43, 44, 46, 49, 59
- éjaculation 47, 50, 65, 69, 98, 101, 103
- émotions et sentiments 5, 28, 30, 40, 41, 51
  - dans une relation 6, 23, 25, 27
  - se sentir bien dans sa peau 6, 13, 23, 25, 27
  - sur l'identité de genre 8
  - sur l'orientation sexuelle 9
- engagement. *Voir* relations
- épididyme 107, 111
- éponge, contraceptif 85, 86
- érection 98, 107



estime de soi 24, 102  
 exploitation sexuelle commerciale 43  
 expression de genre 6, 7, 8, 11, 98  
 famille choisie 12, 98  
 fécondation 65, 105  
 gai 9, 11, 99  
 gale 50  
 genre 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 38, 43, 97, 98, 99, 100, 101, 103  
 genre fluide 8, 99  
 genre non conforme 8, 99  
 glaire cervicale 99  
 glandes sexuelles 7, 102, 104, 105, 106, 107  
 gonorrhée 17, 47  
 grossesse 27, 28, 54, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 74, 75, 79, 80, 82, 89, 91, 93, 95, 101, 112, 114, 116  
     non prévue, et options 67  
     prévention 64–95  
     test 66, 82, 114, 116  
 grossesse non prévue 67, 68  
 hépatite B 49  
 herpès, génital 48, 70, 75  
 hétéro 11, 12, 99  
 hétérosexuel 10, 99  
 homosexuel. *Voir* gai; lesbienne  
 hormones 79, 81, 91, 102, 105, 107  
 hymen 99  
 hystérectomie 99  
 identité de genre 6, 8, 10, 11, 12, 13, 38, 98, 99, 100, 101, 102, 103  
 infections transmissibles sexuellement. *Voir* ITS  
 infections transmissibles sexuellement par le sang. *Voir* ITS  
 infertilité 103  
 information, sources de 13, 15, 16, 31, 42, 44, 74, 112–119  
 infraction criminelle. *Voir* agression sexuelle  
 intersexe 7, 100, 102

- ITS 17, 27, 28, 29, 46–63, 69, 70, 72, 75, 77, 79, 81, 83, 84, 85, 87, 89, 91, 95, 101, 112, 116
- contact avec la peau et 46, 51, 52, 70, 75
  - et contraception 70, 72, 75, 79, 81, 83, 84, 85, 87, 89, 91, 95, 101, 112
  - et fluides corporels 46, 48, 49, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 58, 69, 101
  - et tatouages 46, 49, 59
  - éviter les ITS 46, 52
  - protection contre 27, 28, 46, 52, 53, 54, 55, 60, 62, 63, 70, 72, 75, 77, 101
  - symptômes de 46, 47, 48, 49, 50, 52, 57, 59, 60, 102
  - tableau 47–50
  - test pour 17, 47, 48, 49, 50, 57, 58, 59, 60, 62, 95, 109, 116
  - traitement de 46, 47, 48, 49, 50, 59, 60, 102
- jalousie 23, 24, 25
- jouets sexuels 21, 48, 50, 53, 54, 100, 102
- et ITS 48, 50, 53, 54
- limites 14, 22, 30, 31, 100
- liquide pré-éjaculatoire 69
- lesbienne 11, 100
- lèvres 105
- LGBTQQ2S+ 10, 13, 98, 102, 112, 113, 116, 118
- soutien pour les jeunes 113, 116, 118
- lubrifiants 55, 76, 78, 100
- maladies transmissibles sexuellement. *Voir* ITS
- masturbation 20, 21, 35, 50, 52, 53, 101
- masturbation mutuelle 21, 50, 53, 101
- morpions (poux du pubis) 50
- MTS. *Voir* ITS
- non binaire 8, 99
- nonoxynol-9 75, 84
- organes génitaux 7, 100, 102, 103, 104, 105, 106, 107
- orgasme 98, 100, 101, 103, 105
- orientation sexuelle 6, 9, 10, 11, 12, 13, 38, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103
- ovaires 66, 79, 81, 89, 91, 105
- ovule 65, 79, 81, 89, 91, 105
- pansexuel 101

parentalité 68  
 partage de photos intimes 21, 42, 44, 52  
 pénétration vaginale / rapport vaginal 21, 35, 46, 47, 48, 49, 51, 53, 54, 59, 69, 70, 71, 74, 80, 87, 91, 95, 101. *Voir aussi* activités sexuelles  
 pénis 50, 55, 56, 57, 69, 75, 78, 97, 98, 100, 101, 102, 107  
 perçages et ITS 46, 59  
 pilule, contraception 79, 80  
 pilule contraceptive 71, 79, 80  
 pilule du lendemain 80, 82, 95  
 pilule d'urgence 80, 82, 95  
 piqûre, Depo-Provera 81, 82  
 Plan B (contraceptif d'urgence) 80, 82, 95  
 poux du pubis 50  
 préjugé 12  
 prépuce 97, 107  
 pression pour avoir des relations sexuelles 22, 24, 27, 31, 36, 44  
 prêt pour les relations sexuelles 26–28, 29, 31  
 prideHealth 116, 118  
 programme SANE (Sexual Assault Nurse Examiner) 117  
 programme Sexual Assault Nurse Examiner (SANE) 117  
 prostate 107  
 protection buccale 46, 53, 54, 55, 56, 58, 61, 62, 63, 101, 109, 114  
     comment en fabriquer une 56  
     protection contre les ITS 54, 55, 56, 58, 62, 101, 109  
 queer 11, 102  
 questionnement 11, 102  
 rapports sexuels 20, 21, 22, 31, 32, 35, 48, 53, 57, 69, 70, 71, 74, 75, 77, 78, 80, 83, 85, 87, 91, 95, 99, 100, 101. *Voir aussi* activités sexuelles  
 rapports sexuels non protégés 29, 47, 48, 50, 80, 82, 95, 101, 109  
 rapports sexuels protégés 46, 54, 63, 69, 101, 114  
 règles 57, 65, 66, 69, 79, 81, 91, 93  
 relations 6, 12, 14, 23–25, 62, 98, 112, 113, 119  
     à long terme 62  
     et contraception 55, 24, 27, 72  
     et grossesse non prévue 67, 68  
     saines / malsaines 12, 23, 24, 25, 27, 113  
     se protéger dans 62–63  
 relations saines 12, 23, 24, 25, 27, 113

- respect 14, 22, 23, 24, 25, 27, 30, 31, 39, 41, 63, 98, 101  
 respect de soi 24, 102  
 responsabilité 14, 17, 22, 24, 28, 30, 31, 39  
 risques 27, 28, 29, 30, 46, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 60, 62, 63, 69, 75, 77, 80, 82, 84, 94, 101, 108, 109. *Voir aussi*  
   activités sexuelles - niveau de risque  
     émotionnel 28, 30, 51  
     physique 28, 29, 51  
 saignement, vaginal 48, 57, 79, 81, 94  
 salive et ITS 51, 52, 54  
 scrotum 107, 110, 111  
 sécrétions, appareil génital 47, 50, 57, 91, 102  
 sécrétions génitales 47, 50, 57, 91, 102  
 s'embrasser 20, 21, 23, 31, 35, 39, 51, 53  
 services cliniques 114, 116  
 sexe anal 21, 35, 46, 47, 48, 49, 53, 54, 59, 102. *Voir aussi*  
   activités sexuelles  
 sexe, définitions 5, 6, 7, 20, 102. *Voir aussi* rapports sexuels protégés  
 sexe occasionnel 29, 30  
 sexe oral 21, 35, 46, 47, 48, 49, 53, 54, 56, 59, 102, 109.  
   *Voir aussi* activités sexuelles  
     risques liés aux ITS 46, 47, 48, 49, 53, 54, 56, 58, 59, 62, 63, 101, 109  
 sextos 21, 42, 52  
 sexualité 5, 6, 14, 15, 43, 97, 100, 112, 113  
 SIDA. *Voir* VIH/SIDA  
 SIP (syndrome inflammatoire pelvien) 103  
 sites Web 60, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119  
 sortir du placard 102  
 sources d'information fiables 13, 15, 16, 31, 42, 44, 74, 112–119  
 soutien pour les jeunes LGBTQQ2S+ 113, 116, 118  
 sperme 51, 52, 54, 55, 56, 65, 69, 75, 77, 83, 85, 87, 93, 98, 103, 107, 111  
 spermicide 75, 83–84, 85, 87, 88  
   allergie à 75, 83, 85, 87  
   nonoxynol-9 dans 75, 84

stérilité 103  
 suicide, signalement de danger, et confidentialité 18  
 Syndrome inflammatoire pelvien 103  
 syphilis 47  
 système intra-utérin – SIU 93, 94  
 tatouages et ITS 46, 49, 59  
 Test de dépistage anonyme du VIH/SIDA 49, 60  
 test de Pap 58, 103, 108, 109, 116  
 testicules 65, 107, 110, 111  
 timbre, contraceptif 89, 90  
 trafic sexuel 43, 44  
 traite des personnes. *Voir* trafic sexuel  
 transgenre 8, 11, 103, 116  
 trichomonase 50  
 Trompes de Fallope 65, 105  
 urètre 103, 105, 107  
 utérus 65, 93, 94, 99, 103, 105  
 vaccination, VPH 108  
 vagin 56, 57, 65, 69, 75, 77, 83, 84, 85, 87, 91, 99, 100, 101, 102, 105  
 verrues génitales 48, 57, 75, 108  
 vésicules séminales 107  
 vessie 105, 107  
 VIH/SIDA 49, 60, 102, 103  
     test de dépistage anonyme pour 49, 60  
 viol. *Voir* agression sexuelle  
 viol par une connaissance. *Voir* agression sexuelle  
 violence, signalement 18  
 virus. *Voir* VIH/SIDA; VPH (virus du papillome humain)  
 virus du papillome humain (VPH). *Voir* VPH  
 VPH (virus du papillome humain, papillomavirus) 48, 75, 108, 109  
     vaccination contre 108  
 vulve 77, 100, 105  
 Youth Project 13, 118





**FIN!**

11038/SEP23 REV23-24



**2023**

Also available in English.