

SEXUALITÉ, CONTRACEPTION ET IDENTITÉ SEXUELLE

Au sommaire de ce nouveau MagSanté Jeunes, quelques pistes pour répondre aux questions que tu te poses sur la sexualité, la contraception ainsi que l'identité sexuelle.

L'adolescence est une période de recherches, de découvertes, d'essais et de remises en question.

Se voir changer, grandir, cela soulève toutes sortes d'interrogations simples ou complexes, audacieuses, parfois angoissantes, toujours importantes. Des questions qui touchent à l'identité, au corps, à la relation aux autres, à la sexualité et à l'amour.



Liens utiles

<https://www.onsexprime.fr/la-sexualite/par-ou-commencer/la-premiere-fois-en-10-questions>

<https://www.questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/mineurs-et-contraception-comment-ca-se-passe>

<https://www.chu-toulouse.fr/IMG/pdf/INPESquestAdo.pdf>

<https://www.filsantejeunes.com/sexe/sexualite>



La sexualité 🤗

Il n'y a pas de norme : la sexualité se met en place différemment pour chaque personne.



Il est impossible de donner un âge idéal pour avoir ses premières relations sexuelles. Le meilleur moment est celui où l'on a vraiment envie de franchir le cap avec une/un partenaire en qui on a confiance et avec lequel on se sent bien.

Chacun peut choisir librement de définir ou non son orientation sexuelle. Elle peut changer au cours de sa vie, rien n'est figé.

Ce qui compte, c'est son désir personnel et le respect du désir et du non-désir de l'autre. Mieux comprendre ses désirs peut aider à s'accepter, à savoir dire oui, à savoir dire non à l'autre. L'attention, l'écoute et le respect mutuel sont des points essentiels.

Le consentement, c'est quoi exactement ?

Consentir, c'est exprimer son accord pour faire quelque chose (une caresse, un baiser, un rapport sexuel...). Il est indispensable que chaque partenaire obtienne le consentement de l'autre. Tu as aussi le droit de changer d'avis ou de dire non à tout moment.

Si tu refuses de faire quelque chose avec ton corps ou dans ta sexualité, il faut en discuter pour que les partenaires s'accordent sur leurs désirs mutuels. Ton corps t'appartient, c'est toi qui décides ce que tu veux faire ou ne pas faire.

En cas de doute ? On pose clairement la question. Ne rien dire ou ne pas dire non, ne veut pas dire que l'on est d'accord !

Parfois, il semble difficile de dire non parce qu'on a peur de blesser l'autre, qu'il/elle ne nous aime plus, d'être rejeté. Si ton partenaire ne respecte pas tes choix et tes envies, demande-toi si tu te sens bien dans cette relation. Si tu dis « non », l'autre n'a pas à insister.

Si on t'impose un acte sexuel que tu ne désires pas, il s'agit d'un viol.



La contraception 😊

Qu'est-ce que la contraception ?



La contraception, c'est l'ensemble des moyens qui permettent à une fille et un garçon d'éviter une grossesse lors d'une relation sexuelle ainsi que la transmission d'infections sexuellement transmissibles (IST).

Il est important d'utiliser une méthode adaptée et la moins contraignante possible pour avoir une contraception efficace. Chaque personne est différente.

Il est recommandé d'être accompagné par un professionnel de santé pour choisir un moyen de contraception car ton mode de vie et ta santé doivent être pris en compte.

Pour en savoir plus sur les différentes méthodes de contraception, clique sur [ce lien](#).

Il y a des options simples pour pouvoir se protéger des infections sexuellement transmissibles (IST) et des grossesses imprévues.

- La « double protection » est la solution idéale pour éviter tout risque d'IST et de grossesse imprévue lors des premiers rapports.
- L'usage du préservatif est nécessaire dès le premier rapport sexuel.
- L'idéal est de prévoir une contraception (en plus du préservatif) avant votre première fois.



JAMAIS DEUX PRÉSERVATIFS EN MÊME TEMPS !

Quand on dit « double protection », on ne dit pas du tout « double préservatif » ! On n'utilise jamais deux préservatifs en même temps : ni un préservatif externe (ou masculin) et un interne (ou féminin), ni deux préservatifs externes, ni deux préservatifs internes. Ça, c'est risquer que les préservatifs craquent !

Double protection = préservatif (externe ou interne) + contraceptif (pilule, stérilet, etc.).

Tu veux arrêter le préservatif ?



Cette double protection te permet d'être sûr-e que la contraception choisie est efficace. En effet, pour une contraception hormonale, comme la pilule, il faut plusieurs jours avant que celle-ci agisse. Et tu peux ainsi prendre le temps de faire les tests du VIH et des autres IST avant d'être confiant-e pour arrêter d'utiliser les préservatifs.

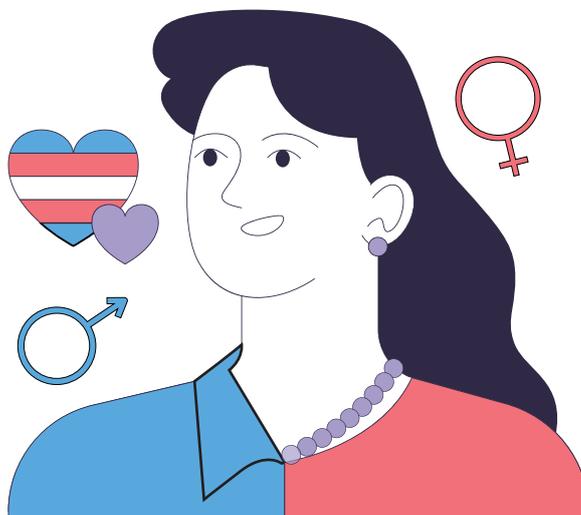
L'identité sexuelle 🤗

Qu'est-ce que l'identité sexuelle ?

À la naissance, nos organes génitaux déterminent notre genre « féminin » ou « masculin ». Mais l'identité de genre, c'est celui auquel tu t'identifies : il peut être différent de celui attribué à la naissance. Il s'agit du sentiment profond de qui on est.

Tu peux t'identifier en tant que :

- fille/femme ;
- garçon/homme ;
- à la fois fille et garçon (on dit que tu es non binaire)



Parfois les questions sur qui on est et qui on veut devenir sont nombreuses : l'adolescence est une période où tu dois faire face à plein de questions sur ton avenir, tes études... En plus tu peux te poser des questions sur ton genre mais aussi sur tes relations avec les autres. Réfléchir à tout ça en même temps et avoir l'impression qu'on te demande de tout choisir tout de suite peut créer de l'angoisse.

Si tu te poses des questions et que tu as besoin de parler, tu peux discuter avec un professionnel de santé ou une personne de confiance. Ça peut t'aider à y voir plus clair.

Tout genre peut coïncider avec toute identité.

La pilosité, les vêtements, le maquillage, le ton de la voix... sont appelés «expression de genre» : ce sont des marqueurs que l'on peut ou non contrôler, et qui n'ont aucune influence sur l'identité. Tu peux être de genre masculin sans utiliser les codes de la virilité et de genre féminin sans utiliser ceux de la féminité. Par exemple, tu peux faire beaucoup de musculation et porter du vernis. C'est ton choix.

Ton identité de genre n'a aucun rapport avec l'attirance sexuelle ou amoureuse que tu as pour les autres.

Ce n'est pas toujours facile de savoir ce qu'on ressent et ce n'est pas toujours facile d'affirmer qui on est : certaines personnes ne se posent jamais de question sur leur identité de genre. Mais d'autres s'interrogent, très jeunes ou plus tard dans la vie.

L'IMPORTANT EST D'ALLER À TON RYTHME !



QUIZZ

1. Il y a un âge idéal pour avoir ses premières relations sexuelles ?

- Vrai Faux

2. Quelle est la chose la plus importante à considérer avant d'avoir une relation sexuelle avec quelqu'un ?

- Que cela soit dans un endroit romantique Avoir l'accord et le consentement de l'autre

3. Le consentement est nécessaire pour :

- Une caresse Un baiser Un rapport sexuel Toutes les réponses

4. Qu'est-ce que la «double protection» ?

- Utiliser deux préservatifs en même temps
 Utiliser un préservatif et un autre moyen de contraception
 Utiliser deux méthodes hormonales en même temps

5. On peut utiliser un préservatif masculin et un préservatif féminin en même temps pour une meilleure protection.

- Vrai Faux

6. Quel professionnel de santé peut vous aider à choisir la meilleure méthode de contraception pour vous ?

- Un dentiste Un pharmacien Un médecin ou un gynécologue

7. À la naissance, notre genre est déterminé par :

- Nos organes génitaux Nos cheveux

8. L'identité de genre peut être différente de celle attribuée à la naissance.

- Vrai Faux

9. Lequel des éléments suivants fait partie de l'expression de genre ?

- Les vêtements Le maquillage La pilosité Toutes les réponses

10. Si tu te poses beaucoup de questions sur ton identité de genre, à qui peux-tu en parler pour y voir plus clair ?

- Un professeur Un psychologue ou un professionnel de santé

1. Faux 2. Avoir l'accord et le consentement de l'autre 3. Toutes les réponses ci-dessus 4. Utiliser un préservatif et un autre moyen de contraception 5. Faux
6. Un médecin ou un gynécologue 7. Nos organes génitaux 8. Vrai 9. Toutes les réponses 10. Un psychologue ou un professionnel de santé

MAGSanté
JEUNES

Le magazine des jeunes Français à l'étranger

Le MagSanté Jeunes est une publication de la Caisse des Français de l'Étranger (CFE). L'édition du MagSanté Jeunes entre dans la mission de prévention sanitaire et sociale de la Caisse.

La CFE propose des assurances santé, maladies professionnelles et vieillesse pour tous les Français expatriés, partout dans le monde sans questionnaire médical ni exclusion.

Pour des informations sur d'autres sujets, consultez les différents numéros du MagSanté Jeunes disponibles sur le site www.cfe.fr, rubrique Conseils santé : <https://www.cfe.fr/fr/fiches-sante>

Pour tout renseignement : assp@cfe.fr



Caisse des Français de l'Étranger