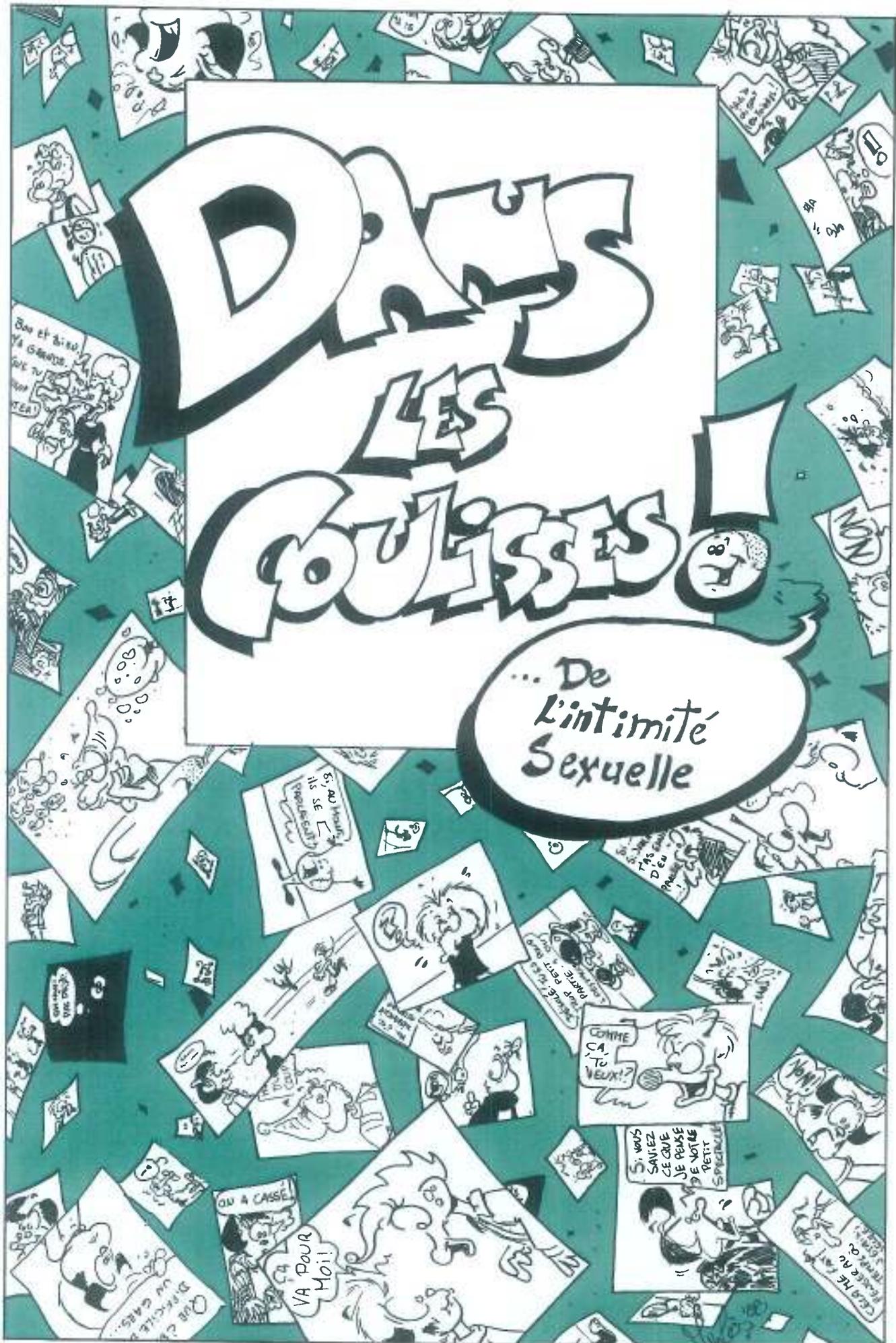


DANS LES COULISSES!

... De
l'intimité
Sexuelle



Scénario et dialogues: **Nicole Saint-Jean, Pauline Bouchard, Yves Keller**
Clinique des jeunes St-Denis

Animation pédagogique: **Nicole Saint-Jean, Yves Keller, Annie Veillette**

Dessins et page couverture: **Miklos Agoston**

Lettrage: **Paule Bérubé**

Composition et mise en page: **Adriana Chamorro**

Révision graphique: **Nicolas Letarte**

Révision et production: **Francine Trudeau**

Comité de lecture: Lucie Biron, Eduardo Corro, Sylvie Frenette, Hélène Perreault

Collaboration: Diane Bergeron, Réjean Brunet, Danièle Chalifour, Johanne
Fillion et le personnel de la Clinique des jeunes St-Denis

Nous remercions de leurs commentaires et critiques:

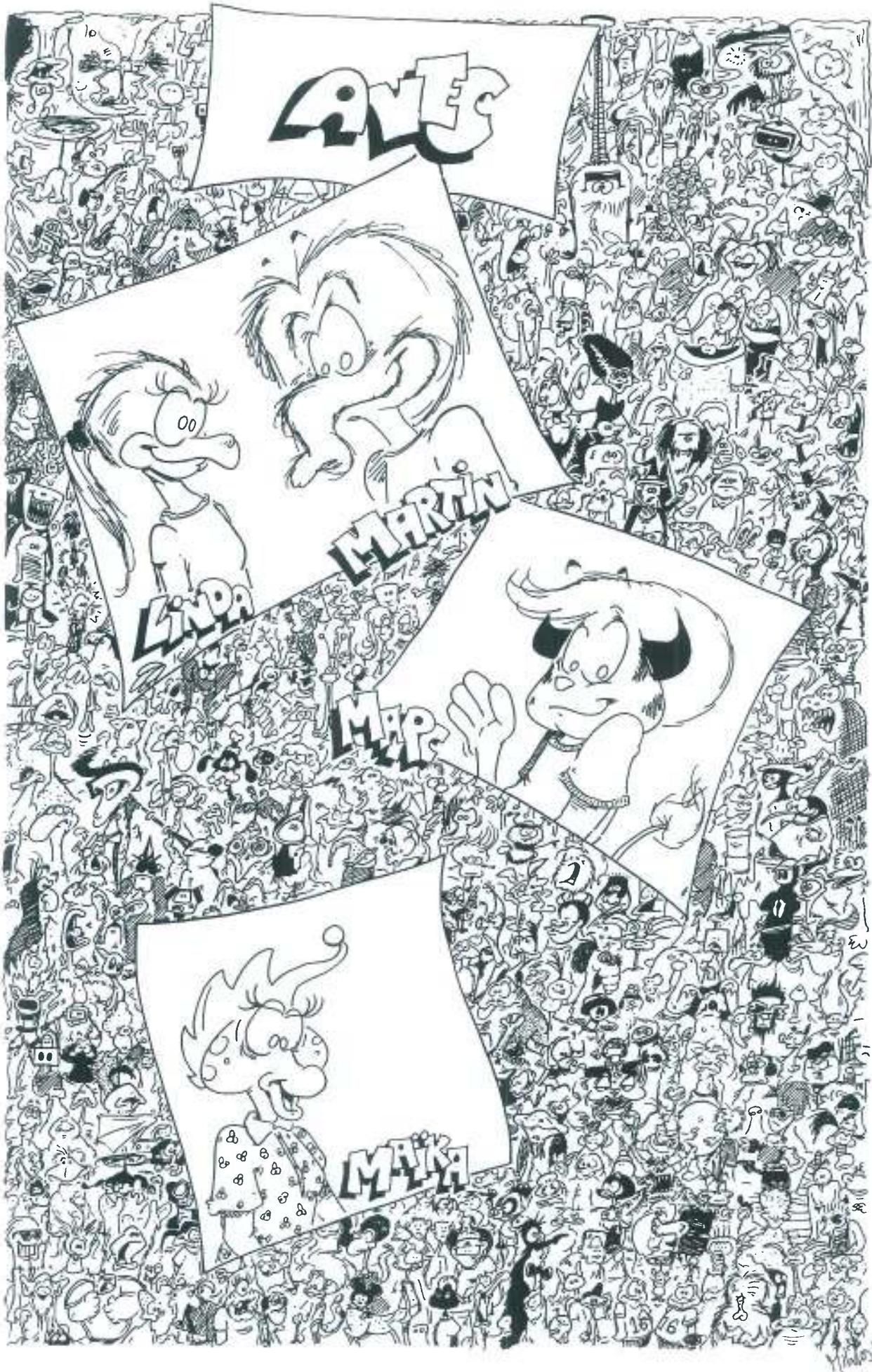
Norma Blass, Sylvie Champagne, Jacques Girard, Raymonde Levasseur, Claire Morin, Jean-Guy Nadeau, Marie Patenaude, Hélène Rémillard, Thérèse Robitaille, Diane Roy, Manon Théorêt ainsi que plusieurs jeunes de la Clinique des jeunes St-Denis et des écoles Eulalie-Durocher, Honoré-Mercier et Sophie-Barat.

Nous remercions de sa contribution financière M. André Boulerice, député de St-Jacques.

© Bureau de consultation jeunesse inc.

Toute reproduction ou adaptation d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm réservée pour tous pays.

Dépôt légal: SEPTEMBRE 1988
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN 2-920191-17-9





NATHALIE



ROBERT



ERIC



SYLVIE

ET NOUS,
L'AKI!



LE SHOW DE
FIN D'ANNÉE
VA COMMENCER

ATTENTION,
DANS QUINZE
MINUTES: LEVÉE
DU RIDEAU.



OH! NATHALIE!
MA PERRUQUE
NE TIENDRA PAS

Attends, LINDA
JE VAIS T'AIDER



JE TE LE DIS MAÏKA,
JE VAIS PERDRE
CONNAISSANCE



MON PAUVRE ROBERT,
SI TU VEUX FAIRE RIRE,
IL FAUT QUE TU
CHANGES DE FACE.



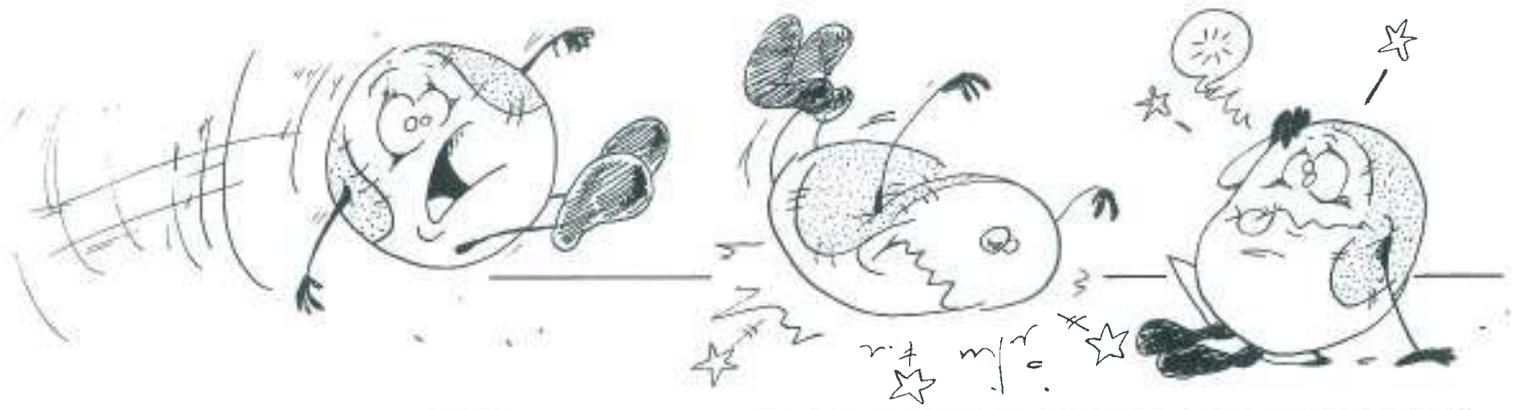
COMME
ÇA? M.
BERGERON?

Ouais!
Ouais!
ÉRIC!

UNE, DEUX, TROIS!
ENCORE... A
GAUCHE.







... EH... SALUT!

TU VOIS CETTE GANG-LÀ.
ÇA FAIT 4 MOIS QU'ILS
SE PRÉPARENT!

IL S'EN EST PASSÉ DES
CHOSSES! DES "CRUISES",
DES AMOURS, DES
DÉCEPTIONS
....



ÉRIC QUI TESTE SON CHARME,
SYLVIE QUI EST PÂMÉE SUR LUI,
MARC ET SES QUESTIONS,
LINDA ET MARTIN EN AMOUR,
NATHALIE, ROBERT, MAIKA ET LES AUTRES!
IL S'EN EST CRÉÉ DES LIENS...
ILS EN ONT EU DES DÉCISIONS
À PRENDRE!

ILS NE S'EN
DOUTENT PAS,
J'AI TOUT VU...
VIENS,
JE TE RACONTE

TOUT A
COMMENCÉ
EN FÉVRIER!

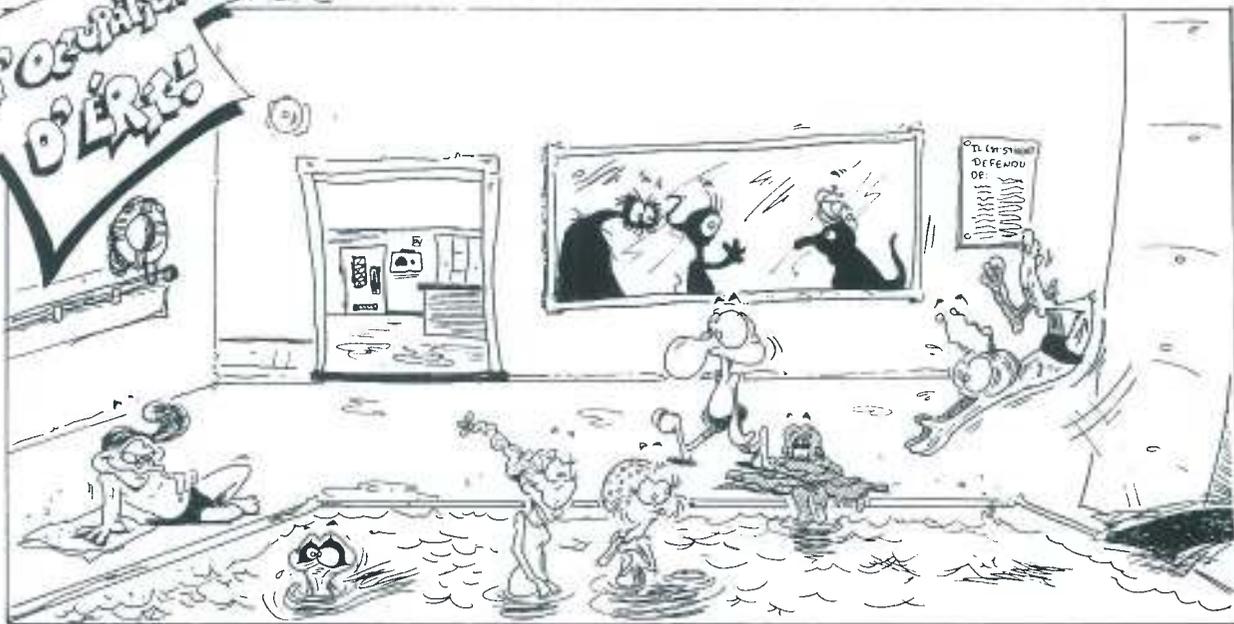


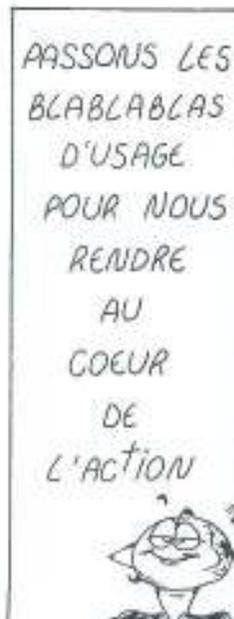
ÇA MITÔTE DANS LES CASIERS





L'occasion
D'ÊTRE!











Maïka a invité Marc à sortir.
Nerveux, il l'attend. C'est vendredi soir

MAÏKA ET MARC

WOW !
SALUT BÉBÉ !



EUH NON, PAS ÇA
EUH...



EUH ! COMMENT ÇA VA
BEAUTÉ ?



SALUT MARC !



SALUT MAÏKA ! EUH... ÇA VA ?
EUH... TU VAS BIEN ?



VIENS, ON VA
AU CINÉMA !



AH BON !
T'AS
DÉCIDÉ ÇA ? !

EUP !



EUH... !
QU'EST-CE QUE
T'EN PENSES ?

TIENS ! IL
ME DEMANDE
MON
AVIS







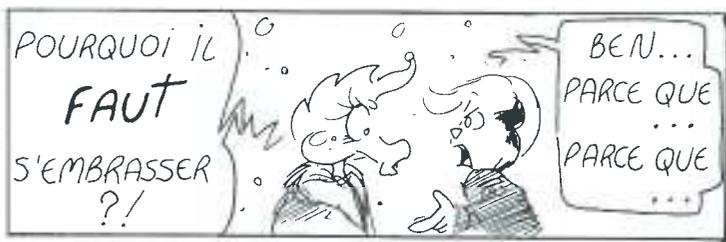
POURQUOI LES FILLES DISENT TOUJOURS NON?

PAS TOUJOURS!

TU NE SAIS PAS CE QUE TU MANQUES!

ÉCOUTE MARC...

POURQUOI TU M'AS TÉLÉPHONÉ D'ABORD?



QUE CHÉRIE ?



DÉS FOIS, JE LE TROUVE SUPER DRÔLE...
D'AUTRES FOIS, JE LE TROUVE BORNÉ...



MAIS J'AIME ÇA LUI JOUER DANS LES CHEVEUX QUAND ON ÉCOUTE DE LA MUSIQUE, LE SENTIR TOUT CONTRE MOI TRANQUILLE SANS BOUGER...



D'AUTRES FOIS, ON DIRAIT QU'IL N'A QU'UNE IDÉE EN TÊTE: FAIRE L'AMOUR! ÇA ME STRESSE, JE ME SENS BOUSCULÉE, JE NE RESSENS PLUS RIEN. CE N'EST PAS DE ÇA DONT J'AI ENVIE POUR LE MOMENT!



ATTENTION NATH!
REGARDE OÙ TU VAS!
OH!...MARTIN EXCUSE-MOI!







Linda, la blonde
de Marin, elle,
n'a pas
envie
de rire...





DU GÂTE
DES GARÇONS



AH CETTE MAÏKA... ME DIRE
NON!... J'AI L'AIR DE QUOI
LA-DEDANS!... IL NE FAUDRAIT
PAS QU'ÉRIC APPRENNE ÇA!



DANS LE FOND... DES FOIS...
JE NE SAIS PAS SI LES
FILLES M'INTÉRESSENT



SALUT! HÉ! J'AI EU
UNE IDÉE POUR LE
"SHOW" AVEC LA
MOTO! VOUS AUTRES
ÇA AVANCE?

NON! ÉRIC
ME RACONTE
SA DERNIÈRE
"CRUISE"...



TU ARRIVES JUSTE À
TEMPS "MAN"!
ASSIEDS-TOI!



AH! C'ÉTAIT AU
"BOUTI"! ARRIVÉS
CHEZ NOUS,
ELLE M'A SAUTÉ
DESSUS TOUT DE
SUITE!



TU N'AS PAS
ÉTÉ STRESSÉ?!
MOI?

CE N'EST PAS
LA PREMIÈRE
QUE JE "PASSE"!



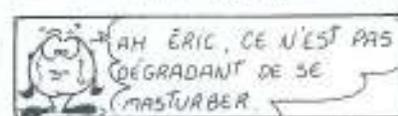
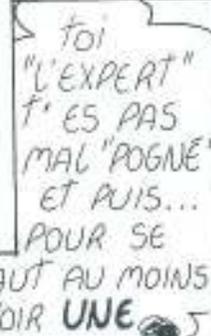








IL Y A DES MILLIONS DE SPERMATOZOÏDES DANS LES GOUTTES DE LUBRIFICATION AU BOUT DU PÉNIS LORS DE L'ÉRECTION! MÊME SI LE GARS N'ÉJACULE





DU CÔTÉ DES FILLES





EH, QUE CE N'EST PAS FACILE DE DIRE À L'AUTRE CE QU'ON VEUT!

MOI, SOUVENT J'AI PEUR DE FAIRE DE LA PEINE...



... J'AI PEUR QU'IL SE SENTE REJETÉ



OUI MAIS, ÇA FAIT DU BIEN DE DIRE CE QU'ON A SUR LE COEUR



TIENS ... ÇA DOIT ÊTRE POUR ÇA QUE JE SUIS DÉÇU DE MA SORTIE AVEC MARG

QU'EST-CE QUE TU LUI AURAS DIT DE SI IMPORTANT ?



C'EST SIMPLE : ...



Mon cher Marc,
je te trouve bien "cute",
mais je n'ai pas le goût de me laisser faire
rien que pour te faire plaisir. Tu me plais,
c'est sûr, mais
laisse-moi le temps.
Ne me pousse pas. On
verra au fur et à
mesure.

OUAIP !
C'EST DIRECT ÇA !



IMAGINE CE QUE ÇA DONNERAIT SI LES FILLES ÉTAIENT DIRECTES À LA MANIÈRE DES GARS !

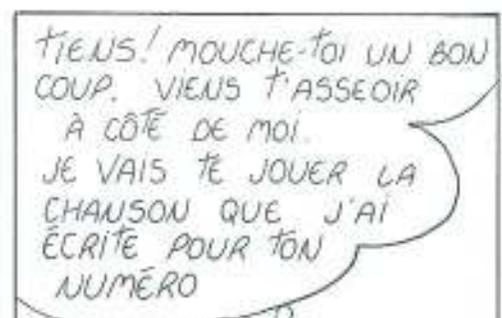


ALLEZ, LAISSE-TOI FAIRE !



HA!
HA, HA!
HA!





LE RAP
LAH
NATH

TOUT L'MONDE LE FAIT
MAIS FAIS-LE DONC
DANS L'CHAR, DANS'RUE
SUR UN FUTON

R: M'FAIRE BOUSCULER, C'EST BIEN FINI
J'AI DÉCIDÉ D'CHOISIR MA VIE



QU' LA VIE T'FASSE MAL
ÇA NOUS FAIT PEUR
OU T'FAIT CONFIANCE
RENTRE À ONZE HEURES

R: M'FAIRE BOUSCULER, C'EST BIEN FINI
J'AI DÉCIDÉ D'CHOISIR MA VIE



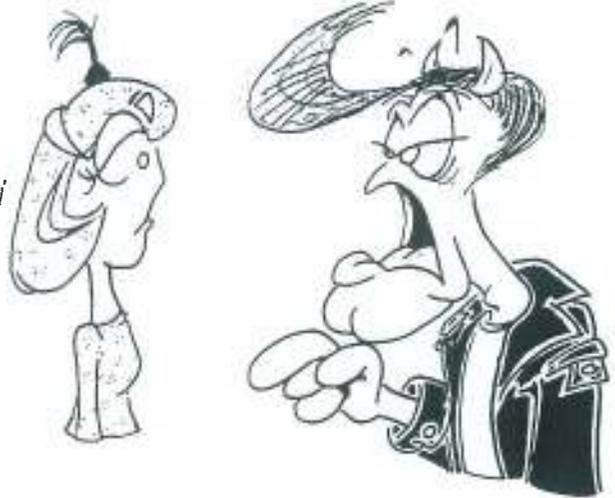
J'AVANCE, JE R'cule,
JE TOURNÉ EN ROND,
J'SAIS PAS D'AVANCE
C'QUE J' VEUX AU FOND

R: M'FAIRE BOUSCULER, C'EST BIEN FINI
J'AI DÉCIDÉ D'CHOISIR MA VIE



BRANCHE-TOI, DÉCIDE
J'TE TROUVE "POGNÉE"
SI TU VEUX PAS
JE VAIS T'LAISSER

R: M'FAIRE BOUSCULER, C'EST BIEN FINI
J'AI DÉCIDÉ D'CHOISIR MA VIE



MÊME SI J'HÉSITE
C'EST BEN CORRECT
J'AI L'DROIT AUSSI
DE PAS ÊTRE PRÊTE

R: M'FAIRE BOUSCULER, C'EST BIEN FINI
J'AI DÉCIDÉ D'CHOISIR MA VIE



TU JOUES AU DUR
AU SUPERMAN
T'ES PAS SI SÛR
C'EST POUR LA "GANG"

R: M'FAIRE BOUSCULER
C'EST BIEN FINI
J'AI DÉCIDÉ
D'CHOISIR MA VIE



**RENNE
VA PLUS!**

Ça ne marche pas fort pour le reste de la "gang".



LE MORAL
EST BAS
L'ENTRAIN
DU DÉBUT
N'Y EST PLUS
ÉRIC ET
ROBERT SONT
ABSENTS
VONT-ILS
LAISSER
TOMBER?



ÇA FAIT UN BOUT
DE TEMPS QUE JE
N'AI PAS VU
ROBERT



AU FAIT, ÉRIC
N'EST PAS LÀ
NON PLUS



AH ÇA,
FAUDRAIT...
IL FAUDRAIT
DEMANDER À
MARTIN



MARTIN, SAIS-TU CE QUI
ARRIVE À ÉRIC? ON NE
LE VOIT PLUS

EUH... NON!

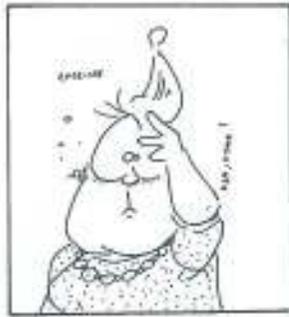


IL PARAÎT QU'À VOTRE
DERNIÈRE RÉUNION
ÇA BRASSAIT FORT!



LES ANGOISSIS DE SYLVIE!

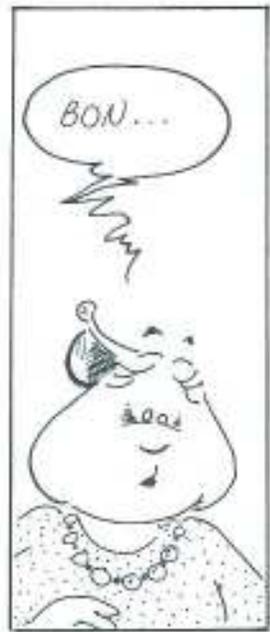






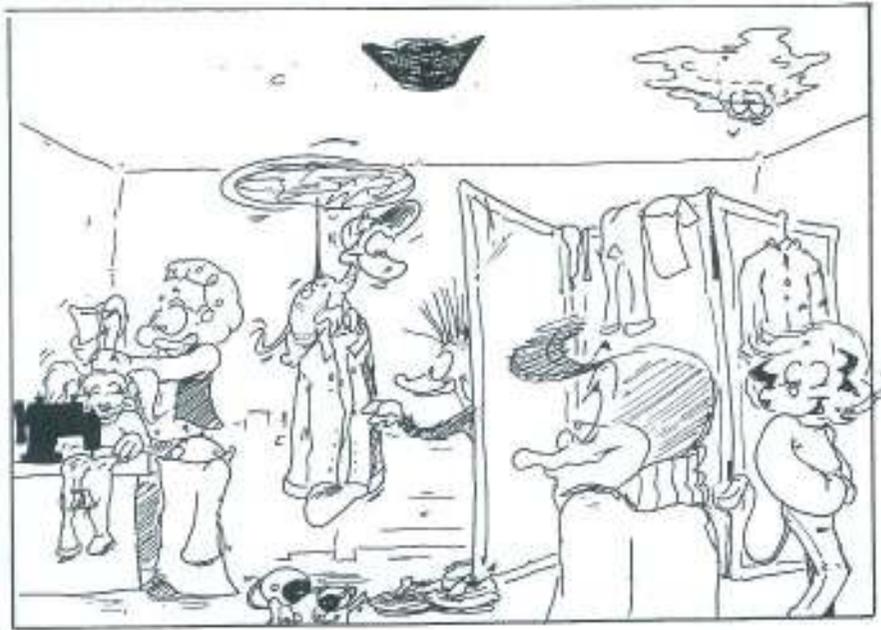
UN PEU + TARD



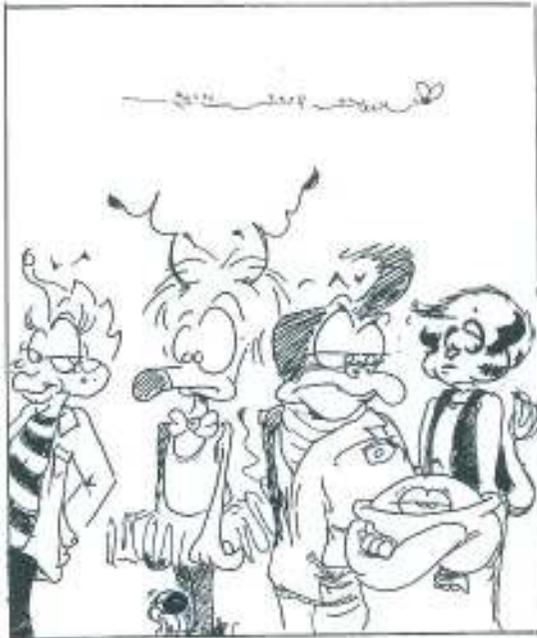


**LE PETIT NE
FAIT PAS
LE MOINE**









PAS ÉTONNANT
AVEC LES
MODÈLES
D'HOMMES
QU'ILS
ONT!

... MOI, JE SUIS
CONTENT D'ÊTRE UN GARS,
MAIS, JE SUIS MÊLÉ
QUAND MÊME... LES
FILLES NE ME FONT PAS
"TRIPPER" TANT QUE ÇA...



EH! LE MONDE! VENEZ
ME DONNER UN COUP DE
MAIN POUR REMONTER CES
BOÎTES, ON VA MANGER
PLUS TÔT

JE ME
CHANGE ET
JE MONTÉ



C'EST QUOI UN
VRAI GARS?







**CHEZ
ZÉPA**



BOUJNE SOIRÉE
LINDA!

SI TU AS UN PROBLÈME
TU SAIS OÙ NOUS
JOINDRE, ON VA
RENTREZ AUX PETITES
HEURES MAIS NE TE
COUCHE PAS TROP
TARD!



AH PAPA! JE NE SUIS
PLUS UN BÉBÉ. PROFITE
DE TON PARTY
ET NE PENSE
PLUS À
MOI



BEN OUI
VIENS-T-EN!

BYE!



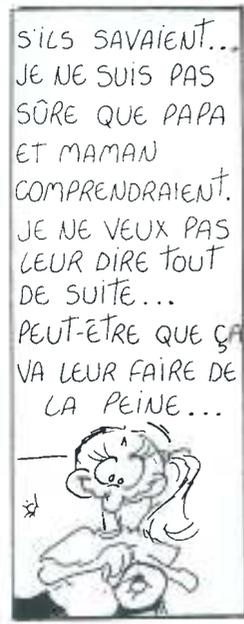
LINDA!



Youppi!



ÇA TOMBE BIEN CE
PARTY-LÀ!
DEPUIS LE TEMPS QU'ON
A LE GOÛT D'ÊTRE
ENSEMBLE
MARTIN ET MOI!



S'ILS SAVAIENT...
JE NE SUIS PAS
SÛRE QUE PAPA
ET MAMAN
COMPRENDRAIENT.
JE NE VEUX PAS
LEUR DIRE TOUT
DE SUITE...
PEUT-ÊTRE QUE ÇA
VA LEUR FAIRE DE
LA PEINE...



MAINTENANT QUE JE
PRENDS LA PILULE,
JE ME DEMANDE
COMMENT ÇA VA ÊTRE...
COMMENT JE VAIS ME
SENTIR APRÈS?... PUIS
PENDANT?... J'ESPÈRE
QUE ÇA NE FERA PAS
MAL!

ÇA M'ÉNERVE...

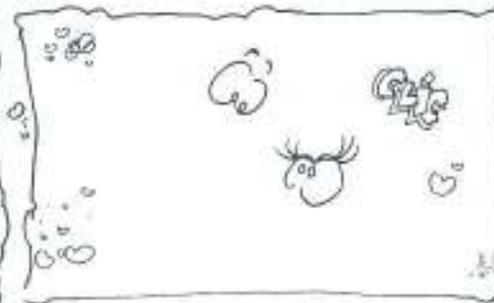


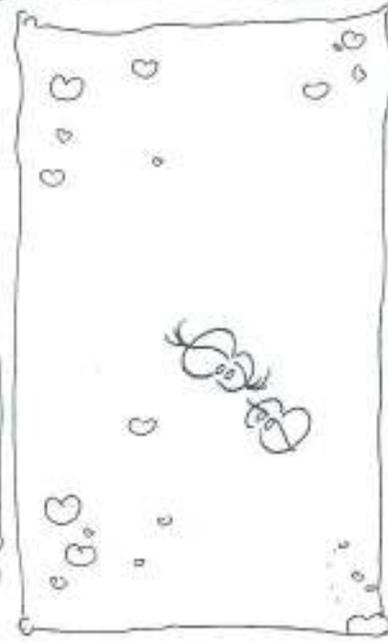
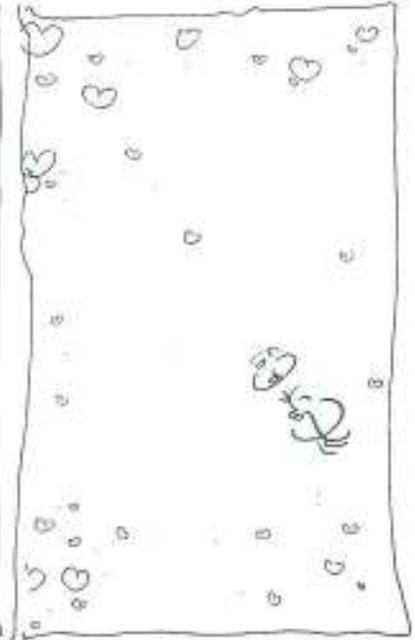
QUAND JE PENSE À LA
PREMIÈRE FOIS QU'ON A
FAIT L'AMOUR!



EH OUI! ILS ONT DÉJÀ
FAIT L'AMOUR!
FAIRE L'AMOUR CE N'EST
PAS UNE QUESTION DE
PÉNÉTRATION

ÇA FAISAIT DÉJÀ UN
BOUT DE TEMPS QU'ON
SORTAIT ENSEMBLE...
JE NE SAIS PAS POURQUOI,
CE SOIR-LÀ, J'ÉTAIS
SUPER EXCITÉE, BEAUCOUP
PLUS QUE D'HABITUDE.
J'AVAIS JUSTE LE
GOÛT D'ALLER
JUSQU'AU
BOUT







Dimanche 20 mai, 2 h du matin

Mon cher Journal,

Ça fait une heure que Martin est parti et je n'arrive pas à dormir. Ça faisait longtemps qu'on se désirait Martin et moi, ça y est, c'est fait! Mais, ça n'a pas été le feu d'artifices auquel j'avais rêvé... C'est vrai qu'aussi longtemps qu'il n'y a pas de pénétration, on peut bien imaginer plein de choses, on attend je ne sais trop quoi...

Cela avait bien commencé. On avait mis de la musique, tamisé la lumière. On se relaxait, on riait. Je pense que tous les deux on était pas mal gênés. Puis tout à coup, c'est devenu sérieux. Martin était tout concentré, moi aussi... Quand il m'a pénétrée, j'ai senti une petite brûlure, ça n'a pas duré longtemps, mais ça m'a fait décrocher. J'avais moins le goût de continuer. J'aurais dû le dire à Martin, il ne pourrait pas deviner, mais je ne savais pas trop comment. Je me sentais loin de lui... on n'était plus au même rythme. Lui, il avait l'air dans sa bulle, puis c'était fini!...

Pourtant j'étais prête. Depuis le temps qu'on se connaît, depuis le temps qu'on en parlait... On voulait partager le "trip-là". Je suis même allée me faire prescrire la pilule. Je ne comprends pas trop ce qui s'est passé... Je pense qu'on a vécu cela tout seul, chacun de notre côté.

C'est vrai, j'attendais quelque chose de plus. La pénétration dans ma tête, c'était le "bout du bout". J'étais mouillée, j'en avais super envie mais ça s'est passé trop vite, je ne savais plus quoi faire...

Je me rends compte comme c'est important de s'excuser mon plitoris. Martin, c'est comme s'il l'avait oublié. C'est bête... Moi aussi, je pense que j'ai eu peur de paraître cochonne. J'ai perdu mes moyens. Je n'ai plus rien senti. Enfin, c'est pas tout à fait vrai... mais presque. Martin, lui, travaillait fort, assez qu'il ne s'est même pas rendu compte lorsque sa tête a frappé le mur. J'ai failli pouffer de rire.

Après, il avait l'air content. Martin. J'avais envie qu'il me serre dans ses bras, qu'il continue à m'embrasser, pour qu'on revienne ensemble sur la même planète. Je l'aime Martin...

Tu sais Journal, c'était pas parfait comme dans mes rêves, mais j'ai choisi de le faire, et je ne le regrette pas. J'ai vraiment le goût de recommencer. Martin et moi on est bien ensemble. La prochaine fois, ça va être mieux, on est capable de se parler. On va se donner le temps...

À bientôt mon cher Journal,
À bientôt mon cher Martin.

XXX



Martin est bien loin du show qui a pourtant lieu dans une semaine.

Enfin le grand soir !
Mais Robert aussi a autre chose en tête.

LA PIVE DE ROBERT!





Le super show est terminé et nous l'avons manqué.

DENTUM



ECHO DES COULISSSES

Editorial

Choisir son intimité sexuelle

Dans la bande dessinée, on parle des relations entre gars et filles et de sexualité. Ça ne veut pas dire qu'à l'adolescence tout le monde fait l'amour, mais tout le monde est sexué et, tôt ou tard, on se pose des questions sur la forme d'intimité sexuelle qu'on veut vivre. "Le faire ou ne pas le faire" est aussi un dilemme, et il y a des pressions des deux côtés.

Par ailleurs, on sait que, même en 5^{ème} secondaire, la moitié des élèves n'ont pas encore eu de relations sexuelles. Mais un fait demeure, presque tout le monde un jour ou l'autre vivra des relations amou-

reuses ou sexuelles. Alors, aussi bien s'y préparer afin qu'elles se vivent avec le plus d'égalité, de générosité et de plaisir possible. Voilà pourquoi on trouve important de parler de sexualité.

Tout comme toi, les personnages de la bande dessinée se posent des questions, vivent ou ont vécu des situations dans lesquelles ils avaient des choix à faire. Certains disent oui, d'autres disent non. Les uns explorent, les autres hésitent... Pourquoi chacun a-t-il pris une décision plutôt qu'une autre? Qu'est-ce qui les a guidés? Est-ce pareil pour les gars et pour les filles ?

Ce journal a pour but de t'aider à réfléchir à tout cela afin que tu puisses faire tes propres choix d'intimité. Nous souhaitons que tu y trouves aussi des réponses à certaines des questions que tu te poses.

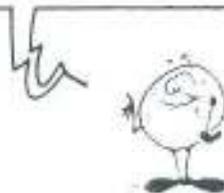
Nicole et Yves

Sommaire

Les décisions	56, 62, 63
Courrier	57, 58, 67
Les premières fois	59
L'amour, pourquoi?	60
Les peurs	61
Dossier	68
Test - Communiquer	65
Dernière heure	72

"Faire l'amour c'est naturel, ça ne s'apprend pas."

C'est **faux**. Même si c'est une chose naturelle, ça s'apprend, par essais et par erreurs, comme d'apprendre à marcher ou à parler. Avec la parole comme avec la sexualité, certains essaient de toujours bien ou mieux s'exprimer et parlent avec leur cœur, d'autres se limitent à baragouiner.



Prends soin de toi

Prends le temps qu'il faut et fais une longue liste de **tout ce qui te fait plaisir**, de tout ce que tu aimes dans la vie.

- Dans tout ça, qu'est-ce que tu peux faire par toi-même?
- Qu'est-ce que tu peux demander à quelqu'un?
- Coche tout ce qui est sous ton contrôle ou facilement faisable et fais-le.
- De temps en temps prends le risque de demander un plaisir à quelqu'un et fais quelque chose que tu aimes avec quelqu'un.

Ce petit devoir a pour but de t'aider à te connaître, à découvrir ce que tu veux vraiment, à aller le chercher et à t'affirmer.

"L'amour, ça règle tout"

C'est **faux**. L' amour ça aide mais ça ne fait pas des miracles tous les jours. Beaucoup de gens s'aiment et malgré tout ils ont des difficultés dans leurs relations ou des difficultés sexuelles. Il y a l'amour, il y a aussi l'information, apprendre à se parler...



On prend une foule de décisions au cours d'une journée. Souvent, on ne s'en rend pas compte, parce qu'elles n'ont pas de grandes conséquences ou parce qu'elles sont prises depuis longtemps et nous paraissent naturelles. J'ai décidé de me lever ce matin, j'ai décidé de lire cette bande dessinée, etc. Cela n'a pas nécessairement posé de grands problèmes. D'autres décisions sont plus difficiles à prendre et sont influencées par une foule de choses. Tout le monde subit des influences.

Toi, qu'est-ce qui t'aide à décider?

Comment décide-t-on?

Voici une série de facteurs qui nous influencent. Choisis les 6 qui, à ton avis, ont le plus d'influence sur toi:

- () les autres, ma gang
- () la publicité
- () mon ami ou mon amie
- () ma capacité de m'affirmer
- () mes parents
- () un adulte que je connais
- () les circonstances
- () la mode
- () la télévision, le cinéma
- () l'information que j'ai
- () mon "chum", ma "blonde"
- () l'importance que j'accorde à mes besoins
- () ma religion
- () les professeurs, l'école
- () ce que je ressens, mes tripes, mon coeur
- () ma capacité de tenir compte des autres

“On est allé doucement...”

Ma chère Nicole,

Moi je ne suis pas comme les filles de la bande dessinée. Je me suis reconnue, mais pas complètement. Bien des filles répondent oui ou non aux avances des gars sans faire elles-mêmes les pas et dire ce qu'elles veulent comme intimité physique. Moi j'ai fait l'amour pour la première fois à 19 ans. Avant ça, et même encore, j'avais surtout besoin de me coller, d'être proche, d'être blottie contre l'autre, de le caresser doucement, qu'on se fasse du bien, mais je ne voulais pas faire l'amour. Alors, avec un de mes bons copains avec qui je n'étais pas super en amour, je lui ai dit ce dont j'avais le goût et il était bien content de ça. Il m'a dit que c'était la première fois qu'il passait des moments si intimes sans pour autant faire l'amour. Il découvrirait ça. Je crois que bien des gars sont contents qu'on leur apprenne la forme de tendresse qu'on aime et qu'on veut. De cette façon, j'avais bien moins peur. Je

gardais le contrôle de ce que je vivais au lieu de laisser faire le gars sans savoir où ça nous mènerait, comme ça m'est arrivé une fois. Je me sens mieux ainsi. Mieux dans ma peau.

Ensuite, quand j'ai décidé de faire l'amour, j'avais beaucoup le goût de connaître ce que c'était. Je n'avais pas de chum comme tel, mais un copain avec qui j'étais en confiance. C'est moi qui lui ai dit à un moment donné qu'il était temps que je découvre ça. Lui, il l'avait déjà fait, il était plus vieux. On est allé doucement. Et j'étais tellement contente de l'avoir fait. Je me sentais être devenue une femme. Si je regarde avec du recul, c'était loin d'être aussi bon qu'aujourd'hui mais en dedans, dans mon coeur, c'était bon, car lui et moi, on était complices, on s'amusait, on riait, on se respectait.

Lucie

Ma chère Lucie,

J'ai bien aimé ta lettre et elle me donne l'occasion de parler de l'expression “faire l'amour”. Tu sais, beaucoup de gens ont des relations sexuelles incluant la pénétration et pourtant il y a très peu d'amour entre eux.

Pour toi, il semble que “faire l'amour” équivaut au coït, c'est-à-dire qu'il doit nécessairement y avoir une pénétration. Cependant, pour bien des personnes, “faire l'amour” équivaut à se donner du plaisir ou l'orgasme, qu'il y ait ou non pénétration. Si on pense à tous ceux et celles qui ont des relations sexuelles, on peut dire que plusieurs sont loin de “faire” l'amour dans le sens de construire leur amour, puisqu'ils

ne s'aiment pas mieux ni davantage après. Certains le font même dans des conditions d'exploitation ou de violence. Comme me disait un gars de 5^{ème} secondaire: “Fourrer et faire l'amour c'est loin d'être pareil”.

Il y aurait sûrement de nouveaux mots à inventer pour exprimer différentes sortes de relations sexuelles. Qu'en penses-tu?

Nicole

“Je suis bien trop gêné”

Mon cher Yves,

Je ressemble un peu à Marc. Mais je n'aurais jamais osé essayer d'embrasser Maïka. Je suis bien trop gêné. Je ne sors même pas avec les filles. D'ailleurs, mon père dit que si je continue comme ça, je vais virer “tapette”. Le crois-tu?

Jean-Pierre

Mon cher Jean Pierre,

Non, être gêné avec les filles et être “tapette”, ce n'est pas la même chose. Être gêné, c'est vouloir être tellement bon, qu'on croit qu'on ne va jamais être à la hauteur de la situation. Quand il s'agit d'amour et de sexualité, on s'inquiète de savoir si on est séduisant, si on va être préféré aux autres. On est en compétition avec les autres gars. Les filles, elles, sont en compétition avec les autres filles. Il y a des personnes qui se sentent très mal dans des situations comme ça. Elles ont peur de ne pas faire le poids.

Le truc, c'est d'apprendre à faire de tout petits pas, un à la fois. Si une fille t'intéresse, fais-toi confiance. C'est sûr que, comme on ne plaît pas à tout le monde, il y a un certain risque que ça ne marche pas. Mais tu le sauras seulement si tu essaies! Des fois... on a d'heureuses surprises!!!

Ne pas être attiré par les personnes de l'autre sexe, c'est une autre question. Souvent, à l'adolescence, on ne sait pas clairement par quel genre de personnes on est attiré, et parfois même à l'âge adulte. Il y a des personnes qui ont une orientation sexuelle claire et d'autres qui ont seulement une préférence. Les frontières ne sont pas toujours bien précises. Pour nommer quelqu'un qui est attiré par une personne de son sexe, on va l'appeler homosexuel, gai ou lesbienne.

Il y a encore une autre question que soulève ta lettre. Certaines personnes, surtout à l'adolescence, ne sont pas tout à fait bien dans leur peau d'homme ou de femme. Dis-toi que ce n'est que progressivement qu'on devient l'homme ou la femme qu'on veut être et qu'on apprend à s'estimer. Crois-moi, toutes les femmes ne raffolent pas des types du genre Rambo, loin de là. Laisse-toi le temps de te découvrir, de t'accepter et de te situer. Bonne chance.

Yves

“Plus un gars a un gros pénis, plus il a de désir ou de pulsions sexuelles”.

C'est faux. Cela n'a rien à voir. Ce qui est vrai cependant, c'est que beaucoup d'hommes, surtout à l'adolescence, ont peur que leur pénis ne soit pas correct. C'est que le pénis est considéré exagérément comme un symbole de virilité, un peu comme si toute la virilité d'un homme était concentrée dans son pénis.



Bien vivre

Prends soin de toi

- Fais une liste de toutes les qualités que tu te trouves.
- Demande à des gens qui te connaissent ce qu'ils considèrent être ta principale qualité. Tu vas sûrement avoir des surprises.
- Chaque jour, prends le risque de dire non à quelque chose qui ne t'apporte rien ou de dire oui, d'aller chercher une chose qui est bonne pour toi, qui te fait plaisir, qui te fait du bien - en respectant ton entourage, évidemment!

Ces petits devoirs ont pour but de t'aider à te connaître, à t'apprécier, à t'estimer ou à découvrir ce que tu veux vraiment, à aller le chercher et à t'affirmer.

Les premières relations sexuelles

Confidences de filles

"Je pensais tellement à lui, à le satisfaire, que je ne pensais pas à moi. Tu as tout le temps peur de décevoir. Ah! les premières fois, t'es déçue finalement. Le plaisir ça vient pas tout seul, faut que tu te parles!"

"J'avais l'impression de me faire avoir! Je ne sentais rien, je faisais la planche!"

"Les premières fois, t'es dans l'inconnu, tu peux pas relaxer. Mais c'est correct quand même. Je suis contente de l'avoir fait."

"On se sent un peu coupable d'avoir fait l'amour, j'sais pas pourquoi, quand je pense à mes parents... on s'est tellement fait dire "fais attention!", c'est comme quelque chose de dangereux."

"On était prêts, on est bien ensemble. Je suis contente, ça a été un des plus beaux moments de ma vie."

"Je l'ai fait pour prouver quelque chose à mes amies. Je regrette maintenant de ne pas avoir attendu."

"On fait tout pour épater l'autre. Les filles gémissent pour "prouver" qu'elles aiment ça. Lui non plus y'était pas bien là-dedans... on s'est parlé!"

Confidences de gars

"La première fois, j'étais content de moi, mais je pense que j'étais allé trop vite. J'en parlais pas."

"C'est frustrant pour le gars, il a beau vouloir bien faire, si la fille ne dit pas un mot, y peut pas tout deviner!"

"Je l'aimais. Je trouvais ça capotant. J'ai fait attention à elle, après, elle aimait ça, elle tripait."

"On était super nerveux tous les deux. On ne savait pas trop ce qu'on faisait. On a un peu manqué notre coup mais... ça doit être normal les premières fois."

"J'ai pris mon temps. Les filles aiment ça quand on prend son temps. Pis cette fille-là, elle m'a pas poussé, on est allé doucement, c'était super!"

"Je suis sûr que c'est pas si vrai que ça, tout ce que les gars racontent. Moi en tout cas, ça a pas été si extraordinaire..."

"Moi ça fait bien mon affaire que les filles se libèrent parce que le rôle du gars qui est supposé être responsable de tout, moi je trouve ça pas mal fatigant!"

"Si tu es excité sexuellement, il faut que ça aboutisse nécessairement à une relation sexuelle."

C'est **FAUX**

- 1- Il n'y a pas de danger physique à être excité sexuellement. Pour plusieurs, c'est même très plaisant.
- 2- Dès qu'on parle de relations sexuelles, ça implique deux personnes et même si l'une est excitée, l'autre ne l'est pas nécessairement. Il faut en tenir compte.
- 3- Il est préférable de se masturber ou de passer son excitation autrement plutôt que de "forcer" l'autre à avoir une relation sexuelle.
- 4- Pas de panique! Le garçon a une soupape. Il peut éjaculer la nuit en dormant.



Vivre une relation amoureuse

Avoir des relations sexuelles

Les gens ont des relations amoureuses et/ou des relations sexuelles pour toutes sortes de raisons. En voici quelques-unes. Encerle celles qui sont ou qui pourraient être valables pour toi.

- | | |
|---|--|
| a - Pour essayer, pour découvrir, pour expérimenter, par curiosité. | l - Pour faire plaisir à mon "chum" ou à ma "blonde", ou pour le ou la garder. |
| b - Parce que j'ai besoin de tendresse. | m - Pour me "dépogner", me défouler. |
| c - Parce que je ne peux pas rester seul-e. | n - Parce que je ne sais pas trop comment dire non. |
| d - Parce que je veux être important-e pour quelqu'un, être choisi-e. | o - Pour devenir populaire. |
| e - Parce que je m'ennuie chez moi ou à l'école. | p - Pour vivre le grand amour. |
| f - Parce que je ne trouve pas grand chose d'intéressant dans la vie. | q - Pour faire la preuve que je suis une femme ou que je suis un homme. |
| g - Parce que j'ai simplement envie d'avoir des relations sexuelles. | r - Pour vérifier que je suis capable de plaire à quelqu'un. |
| h - Pour montrer mon amour. | s - Parce que l'autre me plaît. |
| i - Pour le plaisir, pour le "trip", pour le fun. | t - Pour savoir comment ça se passe. |
| j - Parce que je crois que tout le monde le fait. | u - Parce que |
| k - Pour avoir la satisfaction de l'avoir fait. | v - Pour.... |

Tu peux ajouter d'autres raisons. Tu peux aussi comparer tes réponses avec d'autres. Essaie de deviner ce que certains personnages de la bande dessinée répondraient.

"Si une femme ne jouit pas par la pénétration, c'est qu'elle doit avoir des problèmes."

C'est faux. Il y a encore une ignorance faramineuse sur ce sujet. Pourtant, une enquête faite auprès de plus de 3 000 femmes révèle que plus des 2/3 des femmes n'ont pas d'orgasme par la seule pénétration mais bien plutôt par des caresses au clitoris. Il serait temps que l'information se répande. Même si la majorité des femmes aiment étreindre le pénis dans leur vagin, c'est le clitoris qui est le centre, la clef du plaisir chez les femmes.



Enquête

Des garçons nous confient... Des filles nous confient...

Les Peurs

Leurs peurs, ce qui les freine, ce qui les inquiète, etc.

"Qu'est-ce qui fait qu'on se sent tout pogné en dedans?" s'interroge Sylvain. "Qu'est-ce qui m'empêche d'être bien avec le garçon que j'aime?" se demande Chantal. "Je me sens paralysé rien qu'à l'idée d'aborder une fille qui me plaît, même si on se connaît", avoue Michel.

Souvent on a très peur de ne pas être correct, de ne pas faire l'impression qu'on voudrait faire. On veut plaire et on évalue nos capacités de séduction en se comparant aux autres. On a donc peur que celui ou celle qu'on aime nous compare aussi à d'autres, et de sortir perdant de la comparaison.

Il y a d'autres craintes qui pointent le bout du nez. La sexualité, on l'apprend comme on peut, en faisant semblant de tout savoir. C'est difficile de se sentir compétent, d'être sûr qu'on sait s'y prendre. Des questions nous trottent dans la tête et on les garde pour soi, sans réponse, chacun de son bord, alors qu'on aurait tant besoin de s'en parler.

Test pour les gars et les filles qui n'ont pas peur de regarder les choses en face!

Voici une liste de peurs par rapport aux relations amoureuses et par rapport aux relations sexuelles. Encercler les peurs dans lesquelles tu te reconnais.

- | | |
|---|---|
| a - peur de ne pas plaire | m - peur de le regretter |
| b - peur d'être comparé-e | n - peur que ça me fasse mal |
| c - peur d'être déçu-e | o - peur de me mettre nu-e devant quelqu'un |
| d - peur de ne pas savoir quoi dire ou quoi faire | p - peur d'attraper des maladies |
| e - peur de me faire refuser | q - peur de démarrer une grossesse |
| f - peur de montrer mon manque d'expérience | r - peur de ne pas bander |
| g - peur de décevoir | s - peur d'éjaculer trop vite |
| h - peur de paraître facile | t - peur de n'avoir pas un corps assez beau
(cuisses, ventre, pénis, seins, poil, muscles) |
| i - peur que ce soit trop intime | u - peur de ne pas avoir d'orgasme |
| j - peur de ce que vont penser les autres | v - peur qu'on me laisse tomber après |
| k - peur de provoquer | w - peur que l'autre raconte tout |
| l - peur que l'autre ne veuille rien d'autre que le
sexe | x, y, z peur de..... |

Si tu as encerclé 10 peurs ou plus, tu es dans la moyenne.
Ne reste pas seul-e avec tes peurs. Parles-en, tu auras moins peur...

Comment décident-ils?

Le choix de Nathalie



Nathalie n'est pas si bien que ça avec Robert. Elle se rend compte qu'elle s'occupe peut-être plus de lui que d'elle-même.

Elle se demande "**qu'est-ce qui est important pour moi?**" Elle se rend compte qu'elle a besoin d'intimité, de caresses, de contacts physiques, d'échanges, mais pas de relations sexuelles coïtales * tout de suite.

Elle se demande "**qu'est-ce qui m'influence?**". Elle a probablement l'impression que tout le monde fait l'amour dans sa classe, et ça, c'est une grosse pression sur elle.

Elle a décidé de se dire: "**je prends mon temps, je ne me presse pas**". Tant pis si elle doit rester seule pendant quelque temps. Elle préfère cela plutôt que de se laisser embarquer là où elle ne veut pas aller.

C'est important de **s'écouter** pour décider. Quand tu **t'écoutes**, comment souhaiterais-tu que se passent tes relations amoureuses ou sexuelles (le moment, le lieu, avec qui, de quelle manière)?

Pour décider, je m'écoute

Le style d'Éric



Éric semble attacher beaucoup d'importance à l'affirmation de soi. Il **reconnait son pouvoir** de séduction et il s'en sert. Il ne se laisse pas abattre par un échec et il décide d'aller "cruiser" Sylvie.

Séduire, dire de quoi on a envie, comme Éric, c'est **s'affirmer**. Maïka s'affirme aussi devant Marc, Nathalie devant Robert, Martin devant Éric. Pour décider et agir il est nécessaire de s'affirmer. Es-tu capable de t'affirmer? De quelle manière le fais-tu?

Pour décider, je m'affirme

La position de Martin



Martin essaie d'être en accord avec ses idées, avec ses valeurs. Quand il est avec une fille, il s'assure qu'il ne la blesse pas, il tient compte d'elle. Il se préoccupe de contraception.

Naturellement, il s'affirme aussi pour exprimer ses idées et même, il peut s'en servir pour compétitionner avec Éric.

Est-ce important pour toi de tenir compte de tes valeurs pour décider? Est-ce suffisant pour prendre une bonne décision?

Pour décider, je respecte mes valeurs

Le dilemme de Sylvie



Sylvie vit une situation difficile qui demande de prendre une décision importante:

1. Elle envisage des solutions à court terme. À qui en parler?
2. Elle fait le choix d'en parler à sa mère.
3. Sa mère l'informe à propos du test à passer.
4. Ensemble, elles **réfléchissent** et envisagent les solutions possibles et les conséquences à long terme.

Beaucoup de décisions demandent de s'informer et d'y réfléchir. Il faut aussi s'écouter, s'affirmer, respecter ce en quoi on croit. À la place de Sylvie, comment réagiraistu? Comment déciderais-tu? Que déciderais-tu?

Pour décider, je réfléchis et je m'informe

***du mot coït:** relations sexuelles avec pénétration du pénis dans le vagin ou bien, si l'on se place du point de vue de la femme, relations sexuelles où elle étire le pénis dans son vagin. Cf. la réponse à la lettre de Lucie.

Toi, comment décides-tu?

Si, avant d'agir, tu **t'écoutes**, tu **t'informes**, tu **réfléchis**, tu **respectes** ce à quoi tu crois, tu prendras certainement une décision qui te conviendra. Même si tu ne te rends pas compte que tu fais tout cela, ce n'est pas pour ça que tu prendras de mauvaises décisions. Le test qui suit peut te permettre d'observer ta manière de prendre tes décisions.

	Très souvent	Parfois	Jamais
1 - Je prends le minimum de décisions, en espérant que le temps arrangera les choses.			
2 - Pour moi, prendre une décision, c'est prendre un gros risque.			
3 - Quand je choisis, je ne prends pas le temps d'examiner les différentes possibilités, j'agis.			
4 - Quand je dois prendre une décision, je garde ça pour moi.			
5 - Je regrette les choix que je fais.			
6 - Je ne me rends pas compte de ce qui influence mes décisions (personnes, valeurs, médias, idées...)			
7 - On me considère comme une personne qui ne sait pas ce qu'elle veut.			
8 - Quand je décide, je ne pense pas aux conséquences à court terme et à long terme.			
9 - Je suis obligé-e de revenir sur les décisions que je prends.			
10 - Je ne fais pas confiance à mes "feelings" pour prendre une décision.			
11 - J'ai beaucoup de mal à me décider quand il y a plusieurs choix possibles.			
12 - Je ne prends pas le temps de voir ce que je ressens avant d'agir.			
TOTAL			

Si tu as plus de 6 crochets dans la première colonne, tu as tendance à laisser les autres ou les circonstances décider pour toi ou bien à agir de façon impulsive. Des fois, tu ne dois plus tellement savoir où tu en es.

Si tu as plus de 6 crochets dans la troisième colonne, tu es une personne décidé-e ou bien tu veux paraître décidé-e. À toi de vérifier ce qui se passe réellement.

Si tu as mis presque tous tes crochets dans la colonne du milieu, tu sais sans doute prendre des décisions, ou bien tu n'as pas pu te décider à vraiment choisir tes réponses.

Dernière heure!

Du nouveau dans la vie de Nathalie...

Salut Carole!

C'est super! J'ai une nouvelle à t'annoncer! Je suis en amour! Il s'appelle Jocelyn. On sort ensemble depuis presque trois semaines. Tu sais, Caro, j'ai un peu peur que ça ne soit pas le bon, comme avec Robert. Je ne veux pas avoir encore de la peine et me dire que je me suis encore fait des accroires. Penses-tu que je fais bien?

Nathalie

Salut Nathalie!

Je suis bien contente pour toi! Mais pourquoi tu me poses cette question? Je ne peux pas répondre

"Il n'y a pas de signe d'excitation sexuelle chez les femmes"

C'est faux. La lubrification, "être mouillée", est un signe qu'une femme est excitée sexuellement. Si elle ne l'est pas, il ne devrait pas y avoir de pénétration. Le manque de lubrification cause des irritations qui peuvent mener à des infections.



à ça. Je ne crois pas que c'est possible de toujours savoir très clairement ce qu'on veut, si on fait bien et où ça va nous mener. Aucune situation de la vie n'est tranchée au couteau, même pour les gens qu'on dit "adultes".

Si tu "trippes" avec lui, si vous avez du plaisir à être ensemble, à sortir, à jaser, si vous avez le goût de vous connaître et surtout si vous avez tous les deux l'impression d'être mieux dans votre peau avec l'autre, pourquoi ce ne serait pas bon? Pourquoi faudrait-il attendre d'être sûr et certain avant de bouger?

Je vais te dire, Nath, l'important pour moi, c'est de vivre ce que j'ai à vivre et de ne pas me faire mal dans une relation. Par contre, j'ai des antennes: si je crois que je vais me sentir "cheap" après, ça ne vaut pas le coup! Ce que je veux, c'est vivre plus, être heureuse, ne pas me sentir moins que rien.

Là où ça peut être frustrant, c'est quand les deux ne sont pas sur la même longueur d'ondes. Par exemple, si pour l'un "sortir" c'est tester son charme et faire ses premières expériences sexuelles alors que pour l'autre c'est vraiment une recherche d'amour, de confiance, il y a un hic! Vous n'êtes pas branchés sur la même musique et ça risque de fausser. J'espère que ça va bien avec Jocelyn pour en parler. Mais ça ne peut pas toujours être clair ce qu'on cherche avec une personne. Des fois, ça s'éclaircit au fur et à mesure. D'autres fois, ça peut conduire à une séparation.

Tu te rappelles ma grosse rupture avec Yan avant que je connaisse Sylvain. Quand même, ça ne m'a pas fait regretter les bons moments qu'on avait vécus ensemble et je ne m'en suis pas trop mal sortie. Toi non plus d'ailleurs (avec Robert) puisque tu es maintenant en amour avec Jocelyn.

En amour, se donner le droit d'apprendre par l'expérience, c'est super important. Si tu additionnes ça au sens de l'humour et que tu te donnes du temps, c'est déjà pas mal du tout. Hein Nathalie! Tu m'en donneras des nouvelles! Ça m'intéresse, tu sais. Tâche de trouver un moment pour venir nous voir avec Jocelyn.

Je t'embrasse, Sylvain aussi
Ta soeur Carole XX

P.S. Le pommier est en fleurs et Pénélope a eu quatre chatons.

P.P.S. Hier, on a fêté Jonathan; un an déjà!

Test

Avec qui communique-tu?

Parler avec les personnes qui nous entourent c'est important, mais ce n'est pas toujours facile. Voici un certain nombre de sujets sur lesquels on a parfois besoin d'échanger.

plutôt facile
difficile
impossible

4
2
0

Selon le degré de difficulté que tu éprouves pour communiquer avec la personne de la colonne correspondante, tu mets un chiffre:

En faisant le total au bas des colonnes, tu verras avec qui tu as le plus de facilité ou de difficulté à communiquer, et sur quels sujets.

	Mon chum, ma blonde	Mon frère, ma soeur	Un ou une amie	Un adulte	Mon père	Ma mère
1. Faire comprendre mes idées à						
2. Faire accepter mes besoins à						
3. Faire accepter mes décisions à						
4. Dire que je ne suis pas d'accord avec						
5. Me montrer différent de						
6. Parler de ce que j'aime chez les gens avec						
7. Parler de choses intimes avec						
8. Dire que j'ai de l'affection ou que je l'aime à						
9. Critiquer						
10. Dire que j'ai envie de faire l'amour à						
11. Dire si j'ai eu des relations sexuelles à						
12. Parler des choses que je vis dans ma vie sexuelle* à						
TOTAUX / 48						

*On peut avoir une vie sexuelle même si on ne fait l'amour avec personne.

Sur quel sujet et avec quelle personne as-tu le goût d'améliorer la communication?

Il n'y a pas si longtemps, la masturbation...

À la page 26, Éric dit à Martin: "Toi t'es juste bon à te crosser!" Comme si c'était la plus grosse insulte qu'il pouvait trouver!

Il est vrai qu'il n'y a pas si longtemps on avait plein d'idées fausses sur la masturbation. On croyait, par exemple, que le sperme venait de la matière grise du cerveau. Si on se masturbait, on gaspillait quelque chose de précieux, ça pouvait même diminuer la qualité de la progéniture! Ça pouvait rendre sourd ou faire pousser du poil dans les mains! Quant à la possibilité que les filles se masturbent, ce n'était même pas imaginable.

Evidemment, on sait maintenant que tout cela est faux. Bon! alors rétablissons les faits: certaines personnes ont des valeurs morales ou religieuses qui les rendent mal à l'aise avec la masturbation ou

carrément contre. C'est à respecter.

Il n'en reste pas moins vrai que la masturbation est une activité couramment répandue dans le monde, de l'enfance à la vieillesse et qui n'a en soi aucune conséquence négative. Evidemment, quelqu'un qui le ferait toute la journée, serait probablement obsédé en tout cas, il aurait le bras mort!

La masturbation c'est quoi?

Ce sont des caresses particulières aux organes génitaux qui déclenchent des sensations agréables qui, si elles s'intensifient, mènent à l'orgasme*.

À quoi ça sert?

Pour la plupart **des filles et des garçons** c'est une étape dans la connaissance de son propre corps et du plaisir dont

on est capable. Si en se masturbant on découvre comment avoir un orgasme, on se sent compétent et on apprécie que notre corps fonctionne bien.

La masturbation aide aussi à se détendre, à se faire du bien, à développer son imagination, à sortir de la passivité, à se sentir responsable de son plaisir.

Lorsqu'elle est intégrée dans une relation à deux satisfaisante, elle fait partie des jeux amoureux. Elle aide à connaître le fonctionnement de l'autre corps et le plaisir que l'on peut prendre et donner en faisant l'amour. Un avantage non négligeable: aucun risque de grossesse!

* **Orgasme:** C'est une sensation voluptueuse globale et intense lorsqu'on est envahi par le plaisir. C'est vécu comme un sommet de plaisir de l'activité sexuelle et c'est de courte durée.



"La masturbation n'existe pas chez les filles"

C'est **FAUX**, même si ce n'est pas encore la grande majorité des adolescentes qui le font. Pourtant, c'est une activité qui aide à découvrir notre capacité de plaisir. Pour plus d'informations, voir le texte ci-haut.

À propos des parents

Bonjour Nicole

On ne peut pas dire que nos parents sont complètement absents de la bande dessinée. On ne peut pas dire non plus qu'ils soient très présents. À part Sylvie qui se trouve mal prise, les autres gars et filles ne parlent pas de leurs amours ni de leurs relations sexuelles avec leurs parents. Cela ne m'étonne pas. C'est comme cela que ça se passe chez moi. De toute manière, je préfère ne pas en parler plutôt que d'être "checké". Mes histoires d'amour, c'est mes affaires...

Pierre-Yves

Bonjour Pierre-Yves,

C'est vrai, la plupart des parents ne savent pas trop comment se comporter avec leurs enfants par rapport à la sexualité. C'est un peu comme si les parents n'avaient pas de vie sexuelle ou bien en avaient honte, si bien que c'est encore assez tabou.

Pourtant, il serait bon et utile de pouvoir s'en parler. Vous les jeunes, vous êtes beaucoup moins bien informés que vous le laissez croire. Avec tous les messages contradictoires qui vous bombardent, vous ne savez pas trop quoi penser ou comment agir dans bien des situations.



Nous les parents, on croit qu'on devrait tout savoir. Non seulement on ne sait pas tout, mais on n'est pas aussi à l'aise qu'on aimerait l'être avec la sexualité et, dans bien des cas, on n'a pas vécu tout ce que vivent bien des adolescents aujourd'hui.

Pourtant, même s'ils ne sont pas des experts, les parents ont davantage à prendre le risque d'aborder avec leurs enfants les sujets reliés à l'amour, à la communication, à la tendresse, à l'amitié, à la sexualité, aux relations entre hommes et femmes. Même si les valeurs sont différentes, même si on n'est pas super à l'aise. C'est en se parlant que petit à petit on devient plus à l'aise.

Nous avons nous aussi des préoccupations à l'adolescence. Pourquoi ne pas essayer de s'en souvenir et de les partager avec vous? Pourquoi ne pas parler de nos premières amours? Comment pouvez-vous nous parler de vous si nous, nous ne vous parlons pas de nous?

D'un autre côté, vous, les adolescents, vous voulez faire vous-mêmes vos propres expériences

et avoir vos secrets. C'est une tâche à l'adolescence que de développer votre autonomie, votre propre système de valeurs, de vous séparer peu à peu de vos parents tout en gardant, si possible, de bons liens avec eux. C'est difficile, et pour vous, et pour vos parents. Beaucoup d'entre eux se sentent très seuls et démunis face à la révolte de leurs enfants, et aux conflits que cela entraîne. Certains se facilitent la tâche et peuvent prendre un peu de recul en participant à des groupes de parents. Là, ils peuvent parler avec honnêteté des difficultés qu'ils vivent, se donner du support et même trouver des solutions.

Malgré les apparences, on sait qu'au fond les parents sont les personnes les plus importantes dans votre vie. C'est pour cela que je souhaite que tu aies, mon cher Pierre-Yves, des parents qui aient le goût de rétablir ou de continuer à garder vivante la communication avec toi alors que tu deviens un jeune adulte. Tu peux sans doute y mettre aussi un peu du tien.

Nicole.

PRATICO-PRATIQUE

- Un gars, une fille en santé sont **fertiles**. S'ils ont des relations sexuelles sans contraception, il y a de grandes chances qu'ils démarrent une grossesse en dedans d'un an.

- Il ne faut pas se leurrer avec la méthode: "on va faire attention". C'est une très **mauvaise méthode**.

- Il y a des condoms partout en pharmacie et il n'y a pas de grandeur. Il est préférable de pratiquer tout seul dans sa chambre avant "la première fois".

- Si, par malheur, il y a un accident de parcours.... (rupture de condom, sperme qui a touché à la vulve*, etc.) il y a la **pilule du lendemain**; il faut consulter le plus tôt possible, en dedans de 72 heures après la relation non protégée.

- En cas d'inquiétude, consultez l'infirmière de votre école ou votre Centre local de services communautaires (CLSC).

- Si vous avez besoin de contraception, d'avortement ou de soins relatifs à des MTS, vous avez droit à des services **confidentiels et gratuits**.

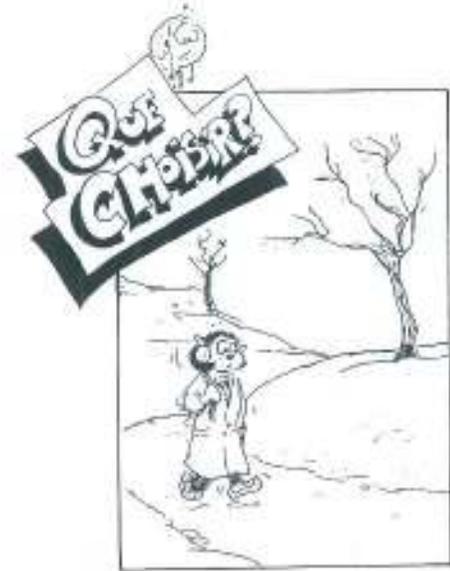
* **Vulve**: Très souvent et à tort, on dit vagin au lieu de **vulve**. Il faut bien noter que le vagin est interne alors que la **vulve** est externe. C'est l'ensemble des organes génitaux externes de la femme.

"Faire l'amour, ça veut dire le coït, c'est-à-dire un pénis dans un vagin"

C'est **faux**. Faire l'amour c'est bien plus que la rencontre d'organes sexuels. C'est une rencontre qui passe par la peau, par le corps bien sûr, mais elle n'exclut ni les mots, ni le cœur. Au contraire, lorsque le cœur est gonflé, c'est bien meilleur. Pour en savoir plus, voir la lettre de Lucie et la réponse.



Décider de son intimité sexuelle



Des pressions courantes

Nathalie supporte difficilement certaines demandes de Robert. Ce sont des pressions sur elle. Voici quelques clichés ou phrases toutes faites qui

sont utilisées pour faire pression sur l'autre et l'inciter à avoir des relations sexuelles.

"Tu vas te sentir relax après!"
"De quoi t'as peur? Voyons, ça fait partie de la vie!"
"T'es ben pogné-e!"
"C'est bon pour le teint. Tu aurais dû voir ma peau avant!"
"Ah! La p'tite fille à sa maman!"
"Si tu m'aimais vraiment tu le prouverais. C'est la meilleure façon d'exprimer ses vrais sentiments."
"Tu m'as tout excité-e, c'est assez pénible de rester comme ça!"
"Voyons, t'es prête, t'as un corps de femme!"
"T'es la personne la plus excitante que j'ai jamais rencontrée. Je n'ai jamais désiré personne comme ça avant toi!"
"Je te promets qu'on n'ira pas jusqu'au bout. Je vais m'arrêter dès que tu me le demanderas."

Qui n'a jamais dit ou entendu l'une ou l'autre de ces phrases? On les utilise quand ça fait l'affaire, ça empêche de réfléchir et ça met beaucoup de pressions sur l'autre, le plus souvent sur les filles. C'est fait pour impressionner, et souvent, ça réussit. Il vaut

mieux de se préparer à l'avance à répondre à ces chantages (voir plus loin le tableau "Des gars et des filles disent non!").

Les pressions, Les gars aussi en subissent!

On a inculqué aux gars l'idée que leur désir sexuel est incontrôlable. Bien des filles le croient aussi et pensent qu'il faut faire attention, parce que ça peut être dangereux. Certaines filles se sentent coupables si le gars est excité.

On a inculqué aussi aux garçons qu'ils doivent être responsables du bon "déroulement des opérations", au lieu de s'occuper de ce qu'ils ressentent. On leur a fait croire que c'est le "score" qui compte, non la satisfaction ressentie. De plus, si ça ne marche

pas, si la fille n'est pas satisfaite, ils croient que c'est de leur faute.

Les filles, elles, ont été éduquées à trouver leur valeur comme femme dans le fait de faire plaisir. On attend d'elles qu'elles soient "fines". Elles font donc ce qu'il faut pour que le garçon ait l'impression que tout va bien, qu'il est bon. "Les filles gémissent pour prouver qu'elles aiment ça" (voir "Confidences de filles", p. 59).

Puisque c'est aux garçons à être bons, à être compétents, il faut donc qu'ils donnent l'impression de toujours savoir quoi faire, qu'ils soient des sortes d'experts, des "supermen" quoi! **C'est bien fatigant!**

Avec cette éducation, c'est difficile de trouver ce qu'on veut vraiment comme intimité sexuelle.



Dire non

Il y a bien des façons de dire non. Un vrai non bien senti ça suffit; on n'a même pas d'explications à donner. Si on s'estime, si on s'aime, on ne se trouve pas ridicule de s'affirmer. **Une vraie décision, ça exige de s'estimer, de s'aimer** assez pour trouver que ses goûts personnels, son propre système de valeurs, valent bien les goûts et les valeurs des autres.

Non, faire l'amour ce n'est pas en soi une preuve ni un test d'amour.

Non, ce n'est pas non plus un signe qu'on est bien dans sa peau ou libéré sexuellement.

Ça n'a rien à voir! Tout dépend comment c'est vécu.

"Un homme a toujours envie et est toujours prêt à faire l'amour"

C'est encore un grand mythe de notre culture, mais c'est **FAUX**.

Les gars sont amenés par leur éducation à se croire toujours prêts. Cela les empêche souvent d'écouter ce qu'ils ressentent au fond d'eux-mêmes et les amène à avoir des relations sexuelles qui ne répondent pas toujours à ce qu'ils veulent vraiment.



Échec aux pressions

Que les pressions soient évidentes ou non, qu'elles prennent la forme de l'insinuation ou du chantage, on n'a pas à y céder, et on n'a pas à se sentir coupable. C'est difficile, surtout si on est en amour.

On peut dire non à des pressions, non à quelque chose, et ça ne veut pas dire qu'on dit non à la personne, qu'on la rejette ou qu'on ne l'aime pas. C'est qu'alors on dit oui à quelque chose de plus important pour soi à ce moment. On peut essayer de découvrir à quoi on dit oui et pourquoi on dit non.

Des gars et des filles disent non!

"Pousse-moi pas, je ne suis pas prêt! J'ai le goût de prendre mon temps!"

"Je ne te connais pas assez, je ne suis pas assez à l'aise avec toi, on n'est pas encore assez intimes."

"Pour le moment, moi, je me sens bien dans l'exploration; les caresses et les baisers, ça me suffit!"

"Tu ne me plais pas assez pour ça."

"Je ne le ferai pas juste pour faire comme les autres ou pour te faire plaisir. Il y a MOI là-dedans!"

"Je me trouve trop jeune, je ne suis pas sûre que ce soit correct pour moi actuellement, je crois que je ne me sentirais pas bien après."

"Non!"

"On ne s'est même pas encore donné le temps de s'explorer, on n'a même jamais parlé de contraception ensemble."

"J'aime mieux suivre mon rythme, prendre le temps d'avoir vraiment le goût."

"Je n'ai pas vérifié quels étaient les risques réels par rapport aux M.T.S., et je n'ai pas envie de m'embarquer dans ces affaires-là."

Et toi, quelle serait ta réponse actuellement?

Ces réponses, on peut les dire ou simplement les avoir clairement dans la tête, ça aide.

Moi ... Les autres ...

On subit beaucoup de pressions, on pense que "tout le monde le fait", on a peur de paraître "pogné", on a peur du jugement des autres, on se dit....

- "J'ai peur de lui faire de la peine."
- "J'ai peur de perdre quelqu'un que j'aime."
- "J'ai peur qu'il ou qu'elle se sente rejeté-e."

Souvent on plonge dans le "oui" ou dans le "non", on fait vite quelque chose plutôt que de **prendre le temps de sentir ce qu'on veut vraiment.**

C'est vrai que c'est difficile de bien s'occuper de soi, d'être attentif, attentive à ce qui se passe en dedans.

On ne l'a pas appris, mais ça s'apprend!

*Mon cher Mark,
je te trouve bien "cute",
mais je n'ai pas le
goût de me laisser faire
rien que pour te faire
plaisir. Tu me plais,
c'est sûr, mais
laisse-moi le temps.
Ne me pousse pas. On
verra au fur et à
mesure.*



Choisir, facile à dire! Des fois on est mêlé!

Tu sais, c'est important de réfléchir, de chercher ce qu'on veut dans une relation. Des fois, c'est juste le goût de se coller, ou de se faire des câlins, de se blottir, de se sentir près de quelqu'un, de se donner de la chaleur.

Des fois, c'est le goût que quelqu'un nous trouve important, importante, nous écoute vraiment, fasse attention à nous. Aussi bien que les filles, les garçons ont ces besoins-là, même si souvent ils les cachent.

Mais ils peuvent apprendre de nouvelles manières d'être, apprendre le plaisir de développer la confiance, la sécurité, l'abandon, l'intimité, la tendresse, et non surtout la performance, comme certains héros

de la télévision ou du cinéma. La vraie vie, ce n'est pas le cinéma.

Il y a beaucoup à découvrir à deux, et même avant d'avoir des relations sexuelles.

Si parfois tu te sens mêlé-e, ambivalent-e, si tu ne sais pas trop comment trouver ce que tu veux, comment faire respecter tes valeurs, tes émotions, ton rythme, une bonne idée, c'est d'en parler avec quelqu'un: "chum", "blonde", ami, amie, adulte "parlable". Des fois, ça aide à rendre plus clair ce qu'on veut au fond...

Minute!

- "Sais-tu, j'aimerais qu'on se parle. Ecoute-moi, arrête, je ne sais plus ce que je veux... Force moi pas à aller plus vite".

- "Tu te penses prêt, mais t'es pas prêt du tout.. Tu n'as même pas pensé à acheter des condoms et tu dis que je suis importante pour

toi! Tu penses que c'est à moi de m'occuper de tout!"

- "J'ai un peu peur d'aller plus loin. J'aimerais ça lui faire plaisir, mais moi, je ne sais plus si c'est oui ou si c'est non que je veux vraiment."

Il y a le oui aussi!

Il y aura probablement aussi un moment où tu ressentiras le désir de dire oui à des relations sexuelles. Le meilleur chemin vers le **oui**, c'est ton désir à toi et une relation où tu te sens en confiance, en accord avec tes valeurs, ton idéal, ta morale, une relation où tu te protèges des risques de MTS ou d'une grossesse non désirée.

Pour le oui, il faut prendre le temps de laisser venir le désir, de le sentir au dedans de toi et ne pas

répondre aux pressions extérieures ou surtout au désir de l'autre. C'est important; tu comptes toi aussi.

Enfin, te centrer sur ton désir, ça peut vouloir dire aussi choisir toi-même, décider d'aller toi-même vers l'autre, que tu sois une fille ou un garçon, d'aller chercher qui tu veux, toi, et ce que tu veux, toi.

Thèmes



- A** ffection
affirmation de soi, s'affirmer
agressivité
aimer, amour
ambivalence, hésitation
amitié
apprentissage, exploration
attention à soi
attraction, attrait
auto-érotisme
autonomie
avances, premiers pas
- B** aisers
bander, débander
beauté
besoins
- C** âlins, caresses
casser, rompre
chantage
chicane, colère
choisir, choix
clichés
clitoris
cœur
coût
communiquer
communication, se parler
difficulté de communiquer
compétition
condom, "capote"
confiance
conséquences
se connaître, faire connaissance
consoler
contact sexuel
contraception
coup de foudre
"cruise"
culpabilité
- D** écider, décision, critères pour
déception
désir
dire oui, dire non
- E** ducation
éjaculer
éjaculation nocturne
embrasser
émotion
ennui
envie, goût de
érection
érotique
estime de soi
- êtreindre, étreinte
excitation
exploitation
- F** aire l'amour
fantasme ou phantasme
"feeling"
flirt
- G** ang
gêne
gentillesse
grossesse
- H** étérosexualité
homosexualité, lesbienne, gai-e
hymen
- I** dentité sexuelle, (être homme,
être femme)
imagination
indécision
influences
information, être informé-e
initiative
intimité
invitation
- J**alousie
- K** ik
- L** angage, parole
expression, s'exprimer
acquérir un langage
liberté
liens
lubrification (vaginale)
"être mouillée"
- M** asturbation, " se crosser"
minoucher
M.T.S. (maladies transmissibles
sexuellement)
- N**ormal, normes
- O** rganes génitaux, (vulve, pénis,
vagin)
orgasme
orientation sexuelle
- P**arents
peine, peine d'amour
pénétration
performance
plaire
- plaisir
être "pogné-e"
pouvoir, lutte de pouvoir
première fois, premières
relations sexuelles
pressions, imposer, forcer, abus
(être) prêt, prête
prévoir
pulsions sexuelles
- Q**uestions
quoi faire
- R** éfléchir
rejet, se sentir rejeté-e
refus, refuser, ne pas se laisser
faire
relation
relation amoureuse
relation sexuelle, "coucher"
respect de soi
ressentir
rôles sexuels
romantisme, rêve
rythme, aller à son rythme
- S** éduire, "pogner", séduction
être remarqué-e
être sexué-e
sexualité
solidarité
solitude
stéréotypes sexuels,
(images et rôles)
subir
- T** abous
tendresse
toucher
- V** aleurs, système de valeurs
valorisé-e, valorisation
viol, violence
vantardise
- Y** eux
- Z** ones érogènes

Comment ils font les autres?

Je ne sais pas si je l'aime assez.

Dans quoi j'm'embarque?

C'est quoi un vrai gars?

Il m'avait dit qu'il ferait attention...

Ca veut dire quoi être prêt?

*C'était pas parfait comme dans mes rêves,
mais je ne le regrette pas.*

*On n'attend plus le prince charmant sur son
cheval blanc!*

Voilà certaines des préoccupations que l'on retrouve chez les personnages de la bande dessinée.

Nous souhaitons que tu t'amuses à la lire, que tu t'y reconnaises et qu'elle t'aide à faire tes choix d'intimité.