

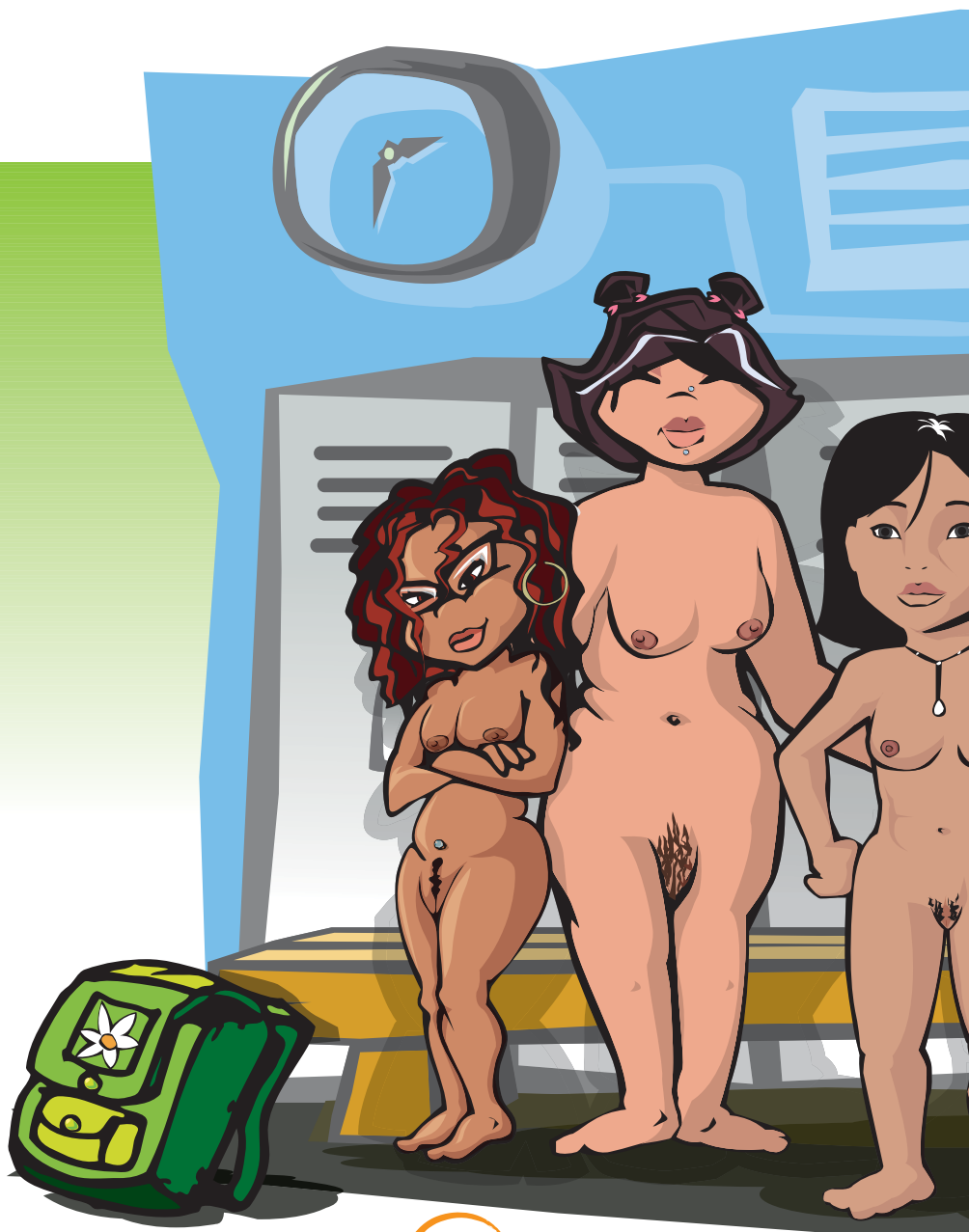
Les filles



COMMISSION DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

Les filles

Le développement sexuel peut commencer dès l'âge de 8 ou 9 ans : Les seins commencent à pousser, des poils apparaissent sur le pubis, sous les bras. Tous les changements



qui interviennent à cette période-là, s'appellent **LA PUBERTÉ**.
Ils se mettent en place sur plusieurs années. Toutes les filles ne se développent pas au même rythme. Certaines ont leurs premières menstruations à 9 ans, d'autres pas avant 18 ans.



Comment te sens-tu dans ta peau?



Cette question est bien plus importante que celle de ton poids ou de ton apparence. Avec tous les changements qui se produisent pendant l'adolescence, tu peux facilement devenir obsédée par **ton apparence**.

L'adolescence est une période de grande croissance. La masse de muscles et de graisses va augmenter : ton corps en a besoin. Tu grandis, tes hanches s'élargissent, tes cuisses et tes fesses s'épaississent (changent de forme). Et oui, tu deviens une femme.

Si tu es grande et bien charpentée, tu seras plus lourde que si tu es petite et menue. Tu risques de peser un peu plus juste avant tes menstruations.

La plupart des femmes qui ont une alimentation équilibrée ne sont ni trop grosses ni trop maigres. Mais c'est bien difficile d'être satisfaite de son corps. Bien que la plupart des filles soient souvent les plus critiques envers elles-mêmes, elles ne sont pas nécessairement les plus objectives.



Combien de filles entretiennent avec la nourriture une relation difficile et coupable ?

Elles comptent chaque calorie et se refusent des choses dont elles ont envie. Si tu te refuses régulièrement ce que tu aimes, c'est là que tu te jetteras sur les aliments « interdits » pour compenser. Tu peux manger des chips, des gâteaux, des bonbons, du chocolat, si tu en consommes de temps en temps et si tu manges d'autres aliments qui équilibrent. Si tu as besoin d'une collation entre les repas, choisis un fruit ou un yaourt.



Beaucoup de filles veulent perdre du poids

Si tu as un surplus de poids, c'est peut-être que tu absorbes plus de calories que tu n'en dépenses. Fais régulièrement du sport ou de l'exercice. Certaines filles mangent beaucoup et restent minces, d'autres grossissent au moindre écart. Cela dépend de la façon dont ton corps fonctionne.



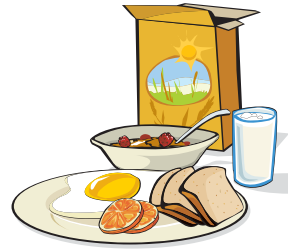
Les régimes miracles ne marchent pas, tu reprends plus de poids dès que tu les arrêtes. Tu as besoin d'une alimentation saine et variée et de faire de l'exercice. N'oublie pas de manger des fruits et des légumes frais. C'est à toi de trouver ton équilibre alimentaire, ainsi tu pourras oublier les régimes amaigrissants.



Garde-toi du temps pour le petit déjeuner : tu as besoin d'énergie pour commencer la journée. Sauter le petit déjeuner ne t'aidera pas à perdre du poids.

Tracassée par ce que tu manges?

Un souci exagéré pour ton poids peut entraîner des problèmes de santé. Si tu sens que la nourriture devient chez toi une préoccupation permanente, tu devrais en parler à ton médecin.



Toutes les femmes ont des poils, même si certaines se rasent ou s'épilent

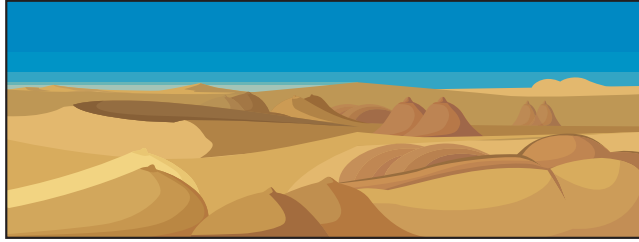
Des poils apparaissent d'abord au niveau des parties génitales, puis sous les aisselles, sur les jambes et parfois sur d'autres parties du corps. Les poils blonds se voient beaucoup moins que les poils bruns ou noirs.

Certaines femmes choisissent de se raser ou de s'épiler pour s'enlever les poils des jambes et des aisselles. D'autres femmes ne le font pas. C'est une question de goût !

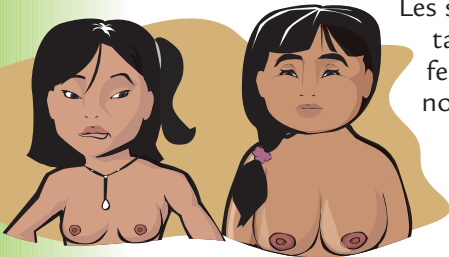
Les seins

Les seins ont pris beaucoup d'importance dans notre société et bien des filles s'inquiètent parce que les leurs ne ressemblent pas aux images qu'elles voient autour d'elles (comme dans les magazines).

Pendant leur développement, il arrive que les seins et les mamelons picotent ou démangent autour du centre mais cela s'arrête une fois qu'ils ont fini de se développer. Bien qu'un sein puisse grossir plus vite que l'autre ils finiront par atteindre pratiquement la même taille. La plupart des femmes gardent toute leur vie des seins de taille légèrement différente. C'est normal.



Les seins ont différentes formes, différentes tailles; ils peuvent être plus ou moins fermes. Toutes ces différences sont normales.



Nombreuses sont celles qui se demandent si leurs seins sont assez gros. Tout comme le fait d'avoir de petits seins, le fait d'avoir une forte poitrine présente à la fois des avantages et des inconvénients. Avec l'âge, une forte poitrine aura tendance à attirer les regards indiscrets, ce qui peut parfois être gênant. De plus, le fait d'avoir à porter une forte poitrine peut être difficile pour ton dos et tes épaules. En effet, de nombreuses filles auront tendance à se recroqueviller sur elles-mêmes ou à porter de grands Tee-shirts afin de les cacher.

En revanche, certaines filles pensent que le fait d'avoir une poitrine de faible taille est un manque de féminité et que les garçons ne s'intéresseront donc pas à elles. Encore une fois, ceci n'est qu'une question de goût.

La poitrine d'une femme évoluant tout au long de sa vie, des seins de petite taille peuvent finir par prendre du volume avec l'âge. Quelque soit sa taille ou sa forme, une poitrine est toujours en mesure de recevoir du plaisir et de nourrir un enfant après la grossesse.

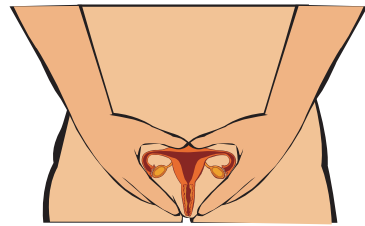
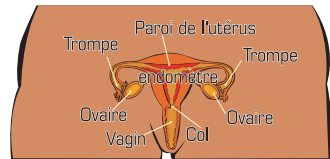
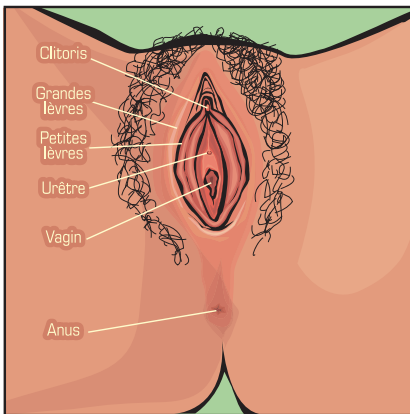
Si tu es complexée par tes seins, consulte un médecin; il pourra te conseiller et te proposer des solutions pour t'aider.

Les organes génitaux externes

Chez la femme, l'ensemble de la zone génitale s'appelle la vulve. Tout comme différents visages, il n'y en a pas deux pareilles !



Les grandes lèvres ou lèvres externes sont relativement épaisses et se couvrent de poils au moment de la puberté. Leur rôle consiste à protéger les parties génitales internes, plus fragiles. Lorsque la femme est excitée, ses grandes lèvres (ou lèvres externes) s'entrouvrent pour révéler les petites lèvres (ou lèvres internes), le clitoris et le vagin.



Les petites lèvres (ou lèvres internes) sont plus minces et plus sensibles que les lèvres externes. Dépourvues de poils, elles sont de couleur variable, allant du rose clair au brun foncé. Leur taille et leur forme varie d'une femme à l'autre : certaines sont minces, d'autres ressemblent à une fleur. Quelles que soient leur taille ou leur forme, elles sont uniques et extrêmement sensibles au toucher ainsi qu'à toute autre source de stimulation. Le clitoris, quant à lui, est une petite excroissance située dans la partie supérieure de la vulve, à la jonction des lèvres externes et internes. Particulièrement sensible, le clitoris renferme environ 800 terminaisons nerveuses ! Le clitoris a pour seule et unique fonction de procurer du plaisir. C'est la raison pour laquelle le fait de le stimuler procure une sensation agréable. Il arrive parfois que le clitoris soit trop sensible et que celui-ci devienne irrité. Il est bien important de demeurer à l'écoute de son corps.

Le vagin est l'orifice (ou canal) qui mène directement à tes organes reproducteurs internes, qui se trouvent au niveau de ton abdomen inférieur. Bien que sa partie visible se résume à un orifice, le vagin mesure entre 10 et 12 centimètres de profondeur lorsqu'il est au repos. Lorsqu'il y a excitation, celui-ci s'allonge et s'élargit suffisamment pour être en mesure de recevoir un pénis (dont la taille en érection se situe généralement entre 12 et 19 centimètres). Le vagin a trois principales fonctions : 1) permettre les relations sexuelles; 2) permettre l'écoulement des menstruations; 3) permettre la mise au monde d'un enfant. Au moment de l'accouchement, le vagin doit se dilater suffisamment pour laisser passer la tête du nouveau-né !

De nombreuses filles ont des doutes quant au nombre de « trous » qu'elles ont là en bas. Il y en a trois. Le premier, celui qui se trouve juste en dessous du clitoris, est l'orifice de l'urètre. Il s'agit d'un petit orifice qui permet à l'urine (pipi) de s'écouler de la vessie (là où l'urine est stockée). Le deuxième orifice est le vagin. Enfin, le troisième est l'anus. C'est par cet orifice que l'organisme évacue les déchets (les excréments) stockés dans le côlon.

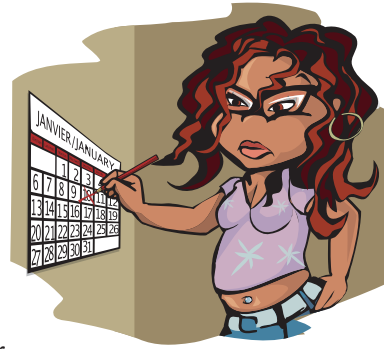
Quand doit-on commencer à subir des examens gynécologiques?

Tu as peut-être déjà entendu parler de frottis du col de l'utérus ou test de papanicolaou (pap test). C'est un examen qui est proposé aux femmes de plus de 18 ans ou qui ont des rapports sexuels. Un frottis permet de détecter les signes de certaines infections transmissibles sexuellement (ITS) et de prévenir l'apparition d'un cancer du col de l'utérus. Le frottis peut être un peu inconfortable, mais ça ne fait pas mal et ça ne dure que quelques secondes.



Le cycle menstruel

Le cycle menstruel est le processus par lequel un ovule est libéré soit pour être fécondé, soit pour être éliminé par l'organisme. Ce cycle se produit en moyenne tous les 28 jours, ce qui correspond à une fréquence quasi-mensuelle. Cependant, la durée du cycle menstruel est variable et s'échelonne de 20 à 45 jours selon les individus. Il te faudra aussi plusieurs années pour avoir un cycle menstruel « normal », tes hormones ayant besoin d'un certain temps pour apprendre à fonctionner à un rythme régulier. Cela signifie qu'au début de l'adolescence, il se peut que tu sois menstruée deux fois au cours d'un seul et même mois, ou que tu ne sois pas menstruée du tout pendant deux ou trois mois. C'est la raison pour laquelle il peut être utile de noter la date de tes menstruations, afin de pouvoir surveiller l'évolution de ton cycle menstruel.



Le cycle menstruel peut aussi être influencé par d'autres facteurs comme le stress, l'alimentation ou le climat. Bien qu'il ne soit pas d'une régularité infaillible, le cycle menstruel commence généralement par l'expulsion d'un ovule par les ovaires et se termine soit par les menstruations (règles), soit par une grossesse (si des rapports sexuels non protégés ont eu lieu au cours de cette période). Il est important de noter qu'une fille qui n'a pas jamais été menstruée peut tout de même tomber enceinte car la première ovulation a lieu avant les premières menstruations.



Le cycle menstruel est contrôlé par les hormones. L'une d'elles, l'œstrogène, accompagne chaque mois le développement de 12 à 20 minuscules ovules dans les ovaires.

Les hormones font grossir les ovules et épaississent la paroi de l'utérus.

À chaque cycle, un ovule grossit plus que les autres et se rend dans la trompe de Fallope, qui relie l'ovaire à l'utérus. Le moment où l'ovule sort de l'ovaire s'appelle l'ovulation.

Étant donné que l'ovulation ne s'accompagne de pratiquement aucun symptôme, il est difficile de savoir exactement à quel moment elle se produit. Cependant, certaines filles peuvent observer un épaississement du liquide sécrété par le vagin. En effet, il est absolument normal de trouver les traces d'un liquide (parfois visqueux) au fond de tes bobettes à la fin de la journée. Et oui, c'est aussi ça être une femme ! Une fois libéré, il faudra environ deux jours à l'ovule pour se déplacer le long de la trompe de Fallope. C'est au cours de cette période que l'ovule peut être fécondé par un spermatozoïde, si une relation sexuelle a lieu. Les menstruations se produisent généralement environ 14 jours après l'ovulation.

Vivre avec ses menstruations



Les menstruations se produisent lorsque la paroi interne de l'utérus (là où se développe le fœtus) est éliminée par l'organisme. Les menstruations durent généralement de 3 à 7 jours. Aussi appelée endomètre, cette paroi est aussi destinée à nourrir le fœtus au cours de la grossesse. Si l'ovule n'est pas fécondé, l'endomètre n'est plus utile. Les saignements associés aux menstruations correspondent à l'élimination de l'endomètre par l'organisme, afin que celui-ci soit en mesure d'en produire un autre au cours du cycle suivant. Chez certaines filles, les menstruations sont associées à des crampes abdominales, ce qui est tout à fait normal.

En effet, afin de se débarrasser de l'endomètre, l'utérus (un muscle) doit se contracter. Il est possible de soulager ces crampes en faisant une petite marche ou en appliquant une bouillotte ou une bouteille d'eau chaude contre ton abdomen. Si tes menstruations sont particulièrement douloureuses, ton médecin pourra te prescrire des relaxants musculaires. Il se peut aussi que ton médecin te prescrive la pilule afin de limiter les douleurs associées aux menstruations.



Bien que les menstruations puissent parfois être pénibles, cela fait entièrement partie de la vie d'une femme. Le fait d'être menstruée ne t'empêche

pas de vivre normalement et de continuer à faire ce que tu aimes.

Comme les menstruations

sont contrôlées par les hormones, elles peuvent avoir une influence sur ton humeur.

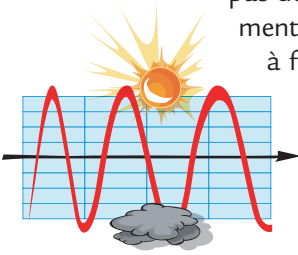
Certaines filles se sentent tristes au cours de la période qui précède leurs menstruations, alors que d'autres non. Il se peut aussi que tu ressentes des douleurs dans la poitrine ou que tu aies des poussées d'acné. Chaque fille a une réaction différente.

Le sang des menstruations est souvent épais et de couleur variable, généralement d'un brun rougeâtre. Il peut contenir des petits caillots et ne se met à sentir qu'au contact de l'air. C'est pourquoi tu dois changer de serviette ou de tampon très régulièrement, environ aux 4 heures.

Lorsque tu changes de tampon vérifie bien que tu as enlevé le vieux tampon avant d'en mettre un neuf. À la fin de tes menstruations vérifie avec 2 doigts que tu n'as pas oublié de retirer ton tampon. Comme le tampon se trouve à l'intérieur de ton corps, il est important de le changer souvent en raison d'une affection rare, mais grave qu'on appelle syndrome du choc toxique (SCT). Le SCT est causé par un tampon laissé en place trop longtemps. Le SCT étant une affection particulièrement grave, si tu ressens de la fièvre ou des douleurs musculaires, consulte immédiatement un médecin.

Est-ce que je serai encore vierge si j'utilise un tampon?

Être vierge veut généralement dire que tu n'as pas eu de relations sexuelles avec pénétration du pénis dans le vagin. Le fait d'utiliser un tampon ne changera rien à ta virginité.



Est-ce que ça fait mal de mettre un tampon la première fois ?

Non, pas si tu te détends bien. Cela peut être difficile de mettre un tampon si tu es stressée et que tu ne sais pas comment t'y prendre. Fais-le quand tu es sûre d'avoir du temps et d'être tranquille. Pour savoir comment le mettre, lis le mode d'emploi que tu trouveras dans la boîte. S'il te dérange ou que tu ne te sens pas à l'aise, c'est peut-être qu'il n'est pas assez bien enfoncé dans le vagin.

C'est à toi de décider si tu préfères utiliser des serviettes ou des tampons. Les deux se valent.

Certaines filles orientent leurs choix en fonction des activités qu'elles pratiquent. Par exemple, si tu souhaites aller à la piscine, il est fortement recommandé de porter un tampon, afin que le sang reste dans ton vagin. En plus, il n'est pas agréable de porter une serviette hygiénique pleine d'eau dans ton maillot de bain. Par ailleurs, les tampons doivent être changés toutes les 4 heures, il est fortement recommandé de porter une serviette hygiénique pendant ton sommeil. Si tes saignements sont particulièrement abondants, il est possible d'utiliser à la fois un tampon et une serviette. Généralement, les saignements sont les

plus abondants au cours des deux premiers jours des menstruations.

Ton vagin est naturellement « auto-nettoyant ».

Tu n'as donc pas besoin d'utiliser de compresses parfumées, de vaporisateurs spéciaux ou de douches vaginales qui risquent de provoquer des irritations.

MAMAN??



J'ai entendu dire que si on fait l'amour pendant les menstruations, on ne risque pas de tomber enceinte

Faux! Fausse aussi l'idée que tu ne seras pas enceinte si tu fais l'amour debout, si tu n'as pas d'orgasme ou si tu prends un bain après.

C'est au moment de l'ovulation que tu as le plus de chances de tomber enceinte. Mais le moment de l'ovulation peut varier d'un mois à l'autre. Les spermatozoïdes peuvent rester actifs dans ton corps jusqu'à cinq jours. À chaque éjaculation, un garçon libère 300 millions de spermatozoïdes mais un seul fécondera l'ovule. Impossible, donc, de prétendre être à l'abri d'une grossesse à un certain moment de ton cycle menstruel. Si tu as une vie sexuelle active, tu cours toujours le risque de tomber enceinte. Opter pour une méthode contraceptive aide à diminuer ces risques.



Les sécrétions vaginales

Il est normal que tu aies des petites pertes blanches : c'est un lubrifiant naturel qui garde ton vagin en bonne santé. Ces pertes sont habituellement claires ou légèrement laiteuses; elles deviennent jaune clair en séchant sur ta culotte. Quand tu es sexuellement excitée, ton vagin produit un lubrifiant naturel qui facilite les relations sexuelles. Les pertes augmentent au moment de l'ovulation pour aider les spermatozoïdes à remonter dans ton vagin à la rencontre d'un ovule.



Si tu as des pertes épaisses, qui sentent ou qui sont accompagnées de démangeaisons, tu as peut-être une infection. Dans ce cas, consulte un médecin. Cela peut être une infection vaginale (mycose), c'est très courant et facile à soigner. Si tu as eu une relation sexuelle, tu peux avoir attrapé une infection transmissible sexuellement (ITS). Quelle qu'en soit la cause, consulte un médecin.





À un moment ou à un autre de leur vie, beaucoup de femmes peuvent contracter une infection de la vessie (cystite). Cette infection se manifeste par une envie constante d'aller aux toilettes, même quand ta vessie est vide.

Cela peut être le résultat de relations sexuelles ou d'une contamination de ton urètre par des microbes issus de ton anus. C'est pourquoi tu dois toujours t'essuyer avec du papier de toilette de l'avant vers l'arrière et boire au moins un litre d'eau par jour. Si tu penses avoir une cystite, consulte ton médecin.

Aller plus loin

Mon copain dit que je suis frigide parce que je ne veux pas faire l'amour. Frigide signifie ne pas avoir de plaisir lors des relations sexuelles, ce qui n'a rien à voir avec le fait de dire « non ». Si ton copain s'intéresse vraiment à toi, il saura t'écouter et attendre s'il le faut. Sinon, il te met de la pression. La sexualité doit être un plaisir, par conséquent :

- ▶ Ne fais pas l'amour tant que tu n'es pas sûre d'être prête pour le faire.
- ▶ Envoie promener les garçons qui te mettent de la pression ou t'insultent.
- ▶ Toutes les femmes ont la capacité de jouir, avec le bon partenaire, au bon moment.

Il n'y pas d'âge précis pour faire l'amour pour la première fois. Même si, à en croire ce que tu peux lire ou entendre autour de toi, tous les adolescents ont des rapports sexuels, cela n'est pas le cas. En effet, au Canada, l'âge moyen d'une personne au moment de ses premières relations sexuelles est de 15 ans. Par ailleurs, certaines personnes ont leurs premières relations sexuelles beaucoup plus tard. En effet, le fait d'avoir des relations sexuelles avec quelqu'un étant une décision difficile à prendre, la plupart des gens souhaitent s'assurer de le faire avec la bonne personne. Or, trouver la bonne personne peut parfois prendre du temps.

Il est aussi bien important de penser aux conséquences possibles d'une relation sexuelle. Une grossesse peut être lourde de conséquences. De plus, certaines infections transmissibles sexuellement peuvent être très graves, voire mortelles.



Je pense que je suis bi-spirituelle (lesbienne)

Il se peut que tu ressentis une certaine attirance envers d'autres filles, ou que tu vives une histoire d'amitié très intime avec une personne du même sexe que toi, que tu te considères bi-spirituelle ou non. À un moment de leur vie, la plupart des gens ressentent une certaine attirance envers une personne du même sexe, ce qui n'a rien d'anormal. Le fait d'être bi-spirituelle ou lesbienne signifie que tu as une attirance sexuelle pour d'autres filles. Bien qu'il existe beaucoup de préjugés à ce sujet, la bi-spiritualité n'a rien d'anormal. En effet, on estime qu'au Canada, environ 10% de la population se perçoit comme non hétérosexuelle. Il existe de nombreuses ressources pour ceux qui souhaitent en parler. Si tu souhaites obtenir davantage de renseignements et que tu as des questions au sujet de l'homosexualité, appelle la ligne GAI ÉCOUTE (page 20).

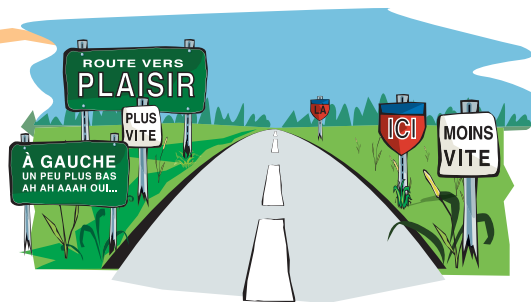


Qu'est-ce que la masturbation?

Il arrive à la plupart des femmes de se caresser le clitoris ou le vagin. Si tu te masturbes jusqu'à obtenir un orgasme, les muscles de ton vagin vont se contracter et une sensation de plaisir se répandra dans tout ton corps. Il arrive à tout le monde de fantasmer pendant la masturbation.

Est-ce mauvais?

Non. Les femmes qui savent ce que leur donne du plaisir et peuvent le communiquer à leur partenaire. Tu n'as pas à te sentir coupable d'explorer ton corps : cela ne te donnera ni infection transmissible sexuellement, ni chagrin d'amour. C'est ton choix de le faire ou non.



Les moyens de contraception



Afin d'aider les femmes qui sont sexuellement actives à réduire les risques de grossesse, il existe un grand nombre de contraceptifs. Si tu souhaites obtenir des renseignements sur les différents moyens de contraception ou une prescription afin de t'en procurer, consulte ton médecin ou le centre de santé de ta communauté.

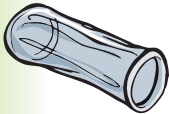
Tu peux recevoir des conseils à tout âge. Si tu as 14 ans ou plus, ta consultation médicale est confidentielle : on ne dira à personne que tu y es allée; même pas à tes parents.

Si tu préfères rencontrer une femme médecin, fais-le savoir à l'accueil.

Où te renseigner ?



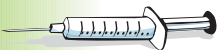
Il doit y avoir près de chez toi un organisme qui permet aux jeunes d'obtenir des renseignements sur les différents moyens de contraception. Appelle un CLSC, le centre de santé de ta communauté, demande à l'infirmière de ton école ou consulte l'annuaire.



Il existe plusieurs moyens de contraception. Si tu as un problème, comme des pertes inhabituelles ou des saignements après avoir eu des relations sexuelles, parles-en à un médecin.



Si ta méthode contraceptive ne te convient pas, retourne voir ton médecin. Il ou elle pourra t'aider à trouver un moyen de contraception qui te convient. Si tu souhaites obtenir davantage de renseignements, tu as la possibilité de consulter différentes brochures ou d'appeler différents numéros de téléphone. Ceux-ci te permettront de t'informer sur les avantages et les inconvénients propres à de chaque moyen de contraception.



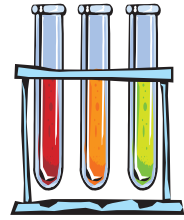
Au Canada, l'âge de la majorité sexuelle est de 14 ans pour les filles comme pour les garçons, et ce quel que soit le sexe de leur partenaire. Selon l'Institut national de santé publique du Québec, on estime à 15 ans

l'âge moyen auquel les adolescentes ont leurs premières relations sexuelles. Certaines ont leur premières relations plus tôt, d'autres, plus tard. Ce qui importe, ce n'est pas l'âge auquel les premières relations sexuelles ont lieu, mais que celles-ci soient le résultat du libre choix des deux partenaires.

Les infections transmissibles sexuellement (ITS)

Il existe une grande variété d'infections qui peuvent être transmises d'une personne à l'autre par le biais de rapports sexuels : verrues génitales, gonorrhée, chlamydia, herpès génital, hépatite B (contre laquelle il existe un vaccin) et le VIH ou virus du sida (virus mortel contre lequel il n'existe aucun vaccin).

Si tu ressens des démangeaisons au niveau de la vulve, des douleurs à la miction (lorsque tu fais pipi) ou que tu remarques des rougeurs, des sécrétions ou une odeur anormales, consulte immédiatement un médecin. La bonne nouvelle, c'est que la plupart de ces infections peuvent être soignées à l'aide d'une seule pilule ! La mauvaise, c'est que lorsque celles-ci ne sont pas soignées à temps, elles peuvent entraîner des troubles causant l'infertilité (impossibilité d'avoir des enfants).



La chlamydia est un microbe qui peut te rendre stérile. C'est une infection très courante chez les jeunes de moins de 25 ans et elle n'entraîne aucun symptôme. La proportion de gens atteints de chlamydia dans les communautés autochtones est de 10 fois supérieure à la moyenne québécoise. Cette infection peut être guérie à l'aide d'une seule pilule ! Si tu es sexuellement active et que tu as des relations sexuelles non protégées, il t'est fortement recommandé de consulter un médecin.

Dans la plupart des cas, les gens atteints d'une ITS ne présentent aucun symptôme ! Il est donc difficile de savoir si tu as été infectée. Il est faux de croire que seuls ceux qui manquent d'hygiène et qui ont de nombreuses relations sexuelles peuvent attraper ce genre d'infection. En effet, une seule relation sexuelle suffit pour attraper une ITS.

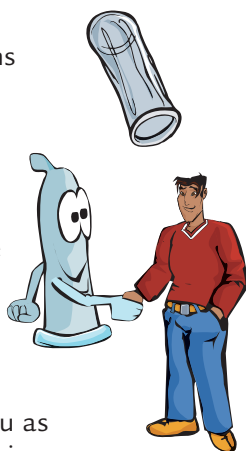
Comment s'assurer de ne pas attraper d'infections transmissibles sexuellement ?

Il existe toutes sortes de condoms. Il est possible de s'en procurer gratuitement à bien des endroits, comme dans les maisons de jeunes ou à l'infirmerie de ton école. Tu peux aussi les acheter librement dans une pharmacie, dans une grande surface ou d'un distributeur automatique.

Beaucoup de gens n'utilisent pas de condoms parce qu'ils ont peur de ne pas savoir bien les mettre et d'avoir l'air fou. C'est en les utilisant qu'on s'y habitue.

Les condoms masculins ou féminins t'offrent une bonne protection à la fois contre la grossesse et contre les infections transmissibles sexuellement. Les autres moyens de contraception ne protègent pas des infections.

Un condom est une fine pellicule de latex qui recouvre le pénis, évite aux organes génitaux d'entrer directement en contact et empêche l'échange de fluides corporels entre deux partenaires. Le condom constitue le seul moyen efficace de se protéger contre les infections transmissibles sexuellement. En plus, lorsque l'on sait à quel point certaines d'entre elles peuvent être graves, il est toujours utile de se protéger lorsque l'on a des rapports sexuels ! Contrairement à ce que tu as pu entendre dire, le fait d'utiliser un condom n'enlève rien au plaisir d'avoir des relations sexuelles. Cela te permet simplement de réduire les risques de tomber enceinte ou d'attraper une infection !



Si tu penses être enceinte

Si tu as eu une relation sexuelle non protégée, que tu ne prends pas la pilule ou que tu as oublié de la prendre, et que tu n'as pas utilisé de condom, va consulter ton pharmacien, un médecin, ou l'infirmière de l'école le plus rapidement possible (au maximum dans les 72 heures). Ils pourront te prescrire la pilule du lendemain, commercialisée sous le nom de Plan B, même sans l'autorisation de tes parents. Si tes menstruations n'arrivent pas, il est important de faire un test de grossesse dès que possible. Ce test peut être passé au centre de santé ou est vendu librement en pharmacie. Quelques gouttes d'urine



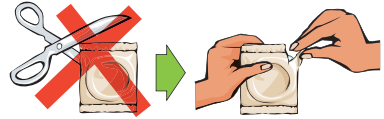
suffisent. Si tu penses qu'il y a risque de transmission du VIH, appelle un service d'urgence ou un médecin le plus rapidement possible (dans les 48 heures) afin d'obtenir un traitement préventif.

Si tu es enceinte, il est très important de consulter un médecin afin de recevoir l'aide dont tu as besoin pour décider, le plus rapidement possible, de ce que tu veux faire.

Un condom ne peut être utilisé qu'une seule fois

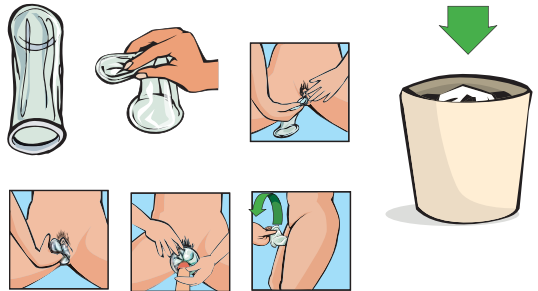
Conseils

- ▶ Entraîne-toi un peu à le mettre seule avant de l'utiliser.
- ▶ Mets de la musique car le condom peut faire un peu de bruit.



Avantages

Tu peux mettre un condom féminin quelques heures avant l'acte sexuel pour un meilleur confort. Ce type de condom est en polyuréthane. Il est plus résistant que le latex, ne donne pas d'allergies et est suffisamment lubrifié.



Voici d'autres adresses et numéros utiles :

Tel-Jeunes : www.teljeunes.com
1-800-262-2266

Gai écoute : www.gai-ecoute.qc.ca
1-888-505-1010

Jeunesse, J'écoute : <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/>
1-800-668-6868

Masexualité.ca : <http://www.masexualite.ca/fre/>

Commission de la Santé et des Services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) :
www.cssspnql.com

Vos appels à ces organismes restent confidentiels.

Produit par La Commission de la Santé et des Services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) avec la participation financière du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSSQ).

Illustration : Martin Aubry
Graphisme : Siamois graphisme
Révision du contenu : Stéphanie Mitelman
Traduction et révision des textes : Damien Viala
Coordination du projet : Louise Tanguay, Julie Bernier

Deuxième édition 2007