

SE PRÉPARER POUR UN
VOYAGE DE TOUTE UNE VIE

12
QUESTIONS
ET RÉPONSES
SUR LA SANTÉ ET
LES DROITS
SEXUELS ET
REPRODUCTIFS



unicef 
for every child

SE PRÉPARER POUR UN VOYAGE DE TOUTE UNE VIE

Nous traversons tous des changements massifs à chaque étape de notre développement en tant qu'êtres humains. Alors que nous passons d'une étape de notre vie à l'autre, nos corps, nos sentiments, nos goûts et aversions changent à mesure que nous développons les attitudes et les valeurs qui guideront nos choix, nos relations et nos comportements. Nos attitudes et nos valeurs continuent de changer à mesure que nous faisons face à des défis et à des opportunités dans notre vie, tels que la migration, l'éducation et nos relations avec les autres.

L'**adolescence** est un moment de notre vie où des changements très particuliers se produisent. C'est à ce moment-là que nous passons de l'enfance à l'âge adulte. Comme cela se produit, il est très important d'être conscient de – et de prendre soin de – notre santé sexuelle et reproductive, car les décisions que nous prendrons pendant cette période affecteront notre santé et notre bien-être pour le reste de notre vie.

Cette brochure a été créée pour répondre aux questions courantes que les adolescentes peuvent se poser sur la santé et les droits sexuels et reproductifs - avec un accent particulier sur les garçons et les filles issus de l'immigration - et nous aidera tous à :

- **s'informer** à propos des questions importantes liées à notre santé sexuelle et reproductive ;
- **réfléchir** sur les problèmes que chacun d'entre nous pourrait rencontrer tout au long de sa vie ;
- **agir** en prenant des mesures importantes qui nous aideront à préserver et à améliorer notre santé sexuelle et reproductive.

Cela nous aidera dans notre **voyage de toute une vie** à connaître et comprendre nous-mêmes, ainsi que les autres et la société.

SE CONNAÎTRE ET SE COMPRENDRE

En connaissant notre corps, nos propres valeurs et nos souhaits, nous pouvons fixer nos limites personnelles ainsi que reconnaître et respecter les limites des autres. Une limite sexuelle, c'est jusqu'où nous sommes prêts à aller sexuellement ou physiquement et ces limites diffèrent d'une personne à l'autre. Comprendre nos propres limites et celles de nos partenaires est particulièrement important pour une expérience sexuelle où chacun se sent en sécurité et pris en charge.

1. EST-CE QUE JE SUIS PRÊT ?



RESTER INFORMÉ

Il y a beaucoup de choses à savoir à propos du sexe et de la sexualité. Il s'agit notamment de connaître notre propre corps, de réfléchir à notre orientation sexuelle, de déterminer si nous sommes prêts émotionnellement et physiquement, d'apprendre à nous protéger des infections sexuellement transmissibles, d'être informé sur les moyens de contraception, de comprendre ce qu'est le consentement et quels sont nos droits et responsabilités envers la ou les personnes avec qui nous voulons avoir des relations sexuelles.

Nous devrions prendre nos propres décisions concernant nos comportements sexuels : ces décisions devraient venir de **nous-mêmes**. Nous aurons peut-être besoin de plus de temps que quelqu'un d'autre pour décider ce que nous voulons, quand, avec qui et si nous voulons vraiment le faire.

Nos choix – et les choix faits par d'autres personnes au sujet de leur vie sexuelle – doivent être respectés et non jugés. Par exemple, lorsqu'il s'agit d'avoir des relations sexuelles (ou non), nous choisissons les bonnes circonstances, comme un endroit confortable et sûr, la bonne personne et le bon moment.¹



RÉFLÉCHIR

Alors que nous nous déplaçons dans notre voyage de toute une vie, il est important d'être conscient que nous avons des **droits** et des **responsabilités**. Si nous partageons le voyage avec quelqu'un, il est utile de savoir où, quand et jusqu'où nous voulons aller.

Nous devons nous demander : « Est-ce que je suis émotionnellement et physiquement prêt pour cela ? Est-ce que j'en sais vraiment assez sur moi et mon partenaire ? Est-ce que j'en sais assez et est-ce que j'ai les bonnes informations sur le sexe ? »

Même si cela peut sembler inconfortable, nous pouvons également envisager de parler de sexe et de sexualité avec nos parents, tuteurs ou autres adultes en qui nous avons confiance, car ils peuvent donner des conseils et du soutien.



AGIR

Des informations précises sont la clé pour faire des choix éclairés. Nous devons donc toujours rechercher des informations fiables lorsque nous apprenons des choses sur le sexe. Par exemple, nous devons être prudents lorsque nous naviguons sur Internet ou lorsque nous parlons à d'autres personnes, car elles offrent un large éventail d'informations. Nous devons nous assurer que nous trouvons l'information qui nous convient ! Cette brochure contient quelques idées sur les endroits où chercher. Parfois, en allant voir un **médecin ou autre spécialiste de la santé**, il peut être nécessaire de nous fournir des informations précises avant de pouvoir prendre une décision.

Si tu souhaites en savoir plus sur de nombreux sujets de santé sexuelle et reproductive, tu peux trouver des informations utiles sur cette source fiable :

- En anglais, arabe, français et 10 autres langues :²
<https://www.zanzu.de/fr/>
- Pour l'italien, visite le site institutionnel :
<https://www.salute.gov.it/portale/fertility/homeFertility.jsp>

2. COMMENT MON CORPS CHANGE-T-IL ?



RESTER INFORMÉ

Le développement sexuel³ est un processus qui dure toute la vie pour tout le monde, car notre corps change constamment. Notre corps subit de nombreux changements qui se produisent lentement au fil du temps. On peut avoir des signes de puberté à un âge précoce, tandis que d'autres changements apparaissent des années plus tard. Ces changements peuvent également être particulièrement difficiles pour certains d'entre nous. Nous pouvons avoir des boutons, principalement sur notre visage, mais aussi sur notre corps. Les poils que nous avons sur nos bras et nos jambes peuvent devenir plus épais et plus foncés et il est possible que des poils poussent dans de nouveaux endroits : les jeunes hommes et femmes voient apparaître des poils sous les aisselles et dans la zone pubienne, tandis que les jeunes hommes voient également pousser des poils sur le visage et la poitrine. Les vergetures sont également courantes, signe que notre corps d'adulte prend forme. Les changements physiques, des odeurs corporelles aux poussées de croissance, ne sont qu'une partie de notre parcours de puberté. Pour les garçons, le pénis et les testicules grossissent ; pour les filles, les seins se développent et grossissent et leur silhouette peut devenir plus galbée.

Ces changements visibles sont souvent nos premiers signes de ce qui se passe parce que nous pouvons les voir, comme les changements de nos organes génitaux externes pendant la puberté. Cependant, il y a aussi des changements invisibles, la puberté modifiant également nos organes reproducteurs internes. Et ces changements sont responsables de :

- l'**ovulation** chez les femmes, qui est la partie du cycle menstruel où un ovule est libéré de l'ovaire. Lorsque l'ovule est libéré, il peut ou non être fécondé par le sperme. S'il est fécondé, l'ovule peut « voyager » jusqu'à l'utérus et s'y intégrer pour se transformer en grossesse.

- la **spermatogenèse** chez les hommes (produisant des millions de spermatozoïdes tout le temps) et la production de sperme, qui peut entraîner une grossesse s'il entre en contact avec un ovule et le féconde.

Les **hormones** sont responsables de nombreux processus biologiques de la puberté chez les hommes et les femmes et jouent un rôle clé dans la régulation des organes reproducteurs et des fonctions sexuelles. Les hormones déclenchent la première éjaculation, lorsque le sperme dans les testicules des garçons est produit pour la première fois ; et la ménarche, lorsqu'une fille a ses premières règles (généralement entre 9 et 15 ans – cela varie d'un individu à l'autre).⁴

MUTILATIONS GÉNITALES FÉMININES⁵

En plus des changements visibles et invisibles qui se produisent pendant la puberté, c'est aussi une période où la vie sexuelle des filles et des jeunes femmes, en particulier, fait l'objet d'un examen minutieux.

Dans certaines communautés à travers le monde, cet examen minutieux peut conduire à des pratiques traditionnelles néfastes, telles que les mutilations génitales féminines (MGF). Les MGF désignent toutes les procédures qui impliquent l'ablation partielle ou totale des organes génitaux féminins externes ou d'autres lésions des organes génitaux féminins pour des raisons non médicales. Ces raisons sont liées, principalement, au besoin perçu de « contrôler » la sexualité féminine. C'est une norme sociale et culturelle profondément ancrée dans de nombreuses régions du monde. On estime qu'environ 200 millions de filles et de femmes vivantes aujourd'hui ont subi une forme ou une autre de MGF.

La pratique peut entraîner des complications de santé à court et à long terme, notamment des douleurs chroniques, des infections, un risque accru de transmission du VIH, de l'anxiété et de la dépression, des complications pour la mise au monde, l'infertilité et, dans le pire des cas, la mort. Elles sont internationalement reconnues comme une violation extrême des droits des femmes et des filles et sont interdites en Europe.

Mythes et faits sur les mutilations génitales féminines (MGF)⁶

Les MGF peuvent améliorer la fertilité.

❌ Faux. Il n'y a aucune preuve que les MGF améliorent la fertilité. En réalité, les complications causées par les MGF peuvent avoir un impact négatif sur la fertilité.

Si les MGF sont pratiquées par un professionnel de la santé, il n'y a aucun risque de préjudice.

❌ Faux. Les MGF sont une pratique néfaste et peuvent entraîner des complications de santé physique, mentale et sexuelle, quelle que soit la personne qui les pratique.

Les MGF ne nuisent pas aux relations.

❌ Faux. De nombreuses femmes qui ont subi des MGF signalent des effets néfastes sur les relations sexuelles, ce qui peut avoir un impact négatif sur leur relation.

Les hommes soutiennent les MGF.

❌ Faux. Dans la plupart des pays où des données existent, la plupart des garçons et des hommes pensent que les MGF devraient cesser.

Seules les filles qui subissent des MGF peuvent entrer dans l'âge adulte et être considérées comme respectables.

❌ Faux. Les normes culturelles changent et il y a une acceptation croissante d'autres rites de passage à l'âge adulte qui n'impliquent pas de MGF.

Les MGF sont une obligation religieuse.

❌ Faux. Les MGF ne sont promues dans aucun texte religieux majeur et de nombreux dignitaires religieux pensent que cette tradition devrait cesser.



RÉFLÉCHIR

Pour la plupart d'entre nous, beaucoup de nouvelles choses se produisent une fois que la puberté commence. Nos corps sont uniques ; la puberté est donc différente pour chacun de nous, car nous traversons tous la puberté à notre rythme. Peu importe ce que nous ressentons à propos de tous ces changements dans notre corps, nous devons nous rappeler que la puberté est une partie normale du fait de grandir. Il est vraiment utile de comprendre ce qui se passe dans notre corps lorsque ces changements nous affectent pour la première fois afin que nous puissions nous sentir confiants que ce ne sont qu'une partie normale de notre vie.

Au fur et à mesure que notre corps change, nos désirs et nos émotions changent également – et cela fait également partie du processus. Nous pouvons avoir toutes sortes de nouveaux sentiments, comme être immédiatement attirés par quelqu'un ou être sexuellement excités. Certains

d'entre nous pourraient s'inquiéter de la taille et de la forme de nos seins, pénis, vulve, testicules, mamelons, lèvres, etc. C'est souvent à cause des corps dits « idéaux » montrés dans les films, à la télévision et dans les réseaux sociaux.

Mais savoir à quoi s'attendre peut rendre la puberté moins étrange ou stressante. Et parler à nos parents ou à d'autres adultes en qui nous avons confiance aide aussi. Après tout, ils ont aussi traversé la puberté !

Nous devons nous rappeler que chacun de nous est unique, tout comme nous le sommes. Nous ne devrions pas être influencés par des modèles externes et découvrir et apprécier ce que nous avons et ce que nous ressentons.



Si tu souhaites avoir des informations approfondies et fiables sur le corps humain tu peux les trouver aux liens suivants :

- En anglais, arabe, français et 10 autres langues :
<https://www.zanzu.de/fr/corps/>
- Pour l'italien, le site du ministère italien de la Santé :
<https://www.salute.gov.it/portale/fertility/dettaglioContenutiFertility.jsp?lingua=italiano&id=4551&area=fertilita&menu=fisiologia>

3. QUE SONT LES RÈGLES ET QU'EST-CE QUE CELA IMPLIQUE ?

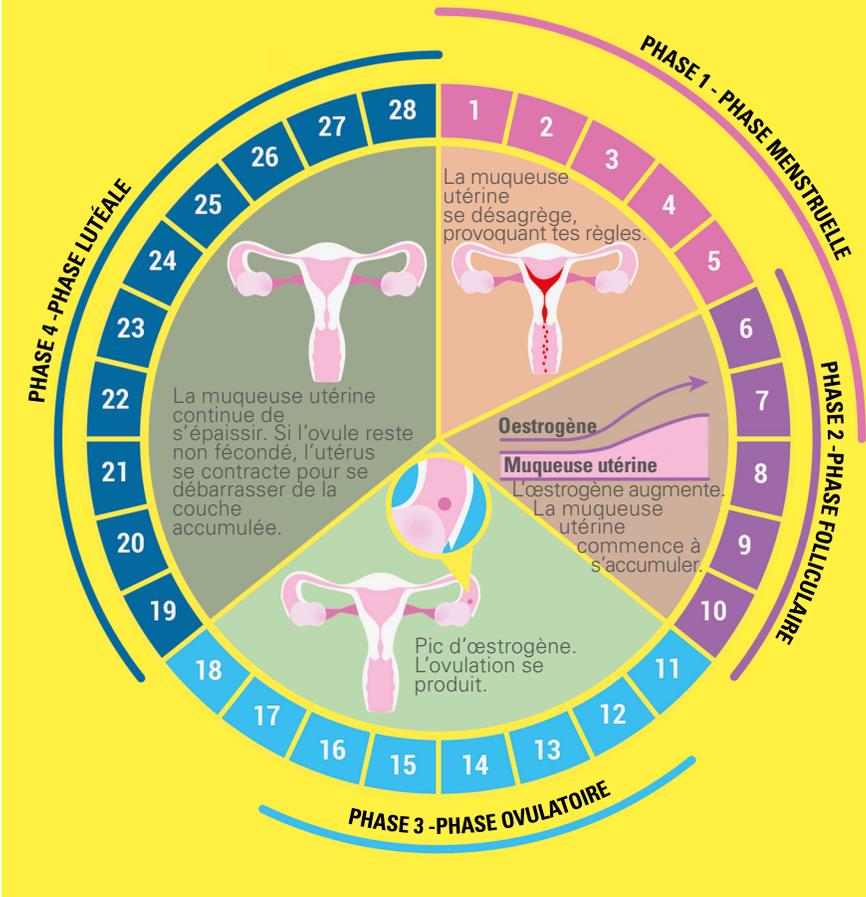
Les **règles** sont normales et arrivent aux les filles et aux femmes en âge de procréer dans le monde entier. C'est un processus naturel responsable des saignements mensuels chez les femmes et les filles ainsi que chez les personnes transgenres ou non binaires, où le sang et les tissus de l'utérus sortent du vagin.

Il est important de comprendre le cycle menstruel afin que nous apprenions à le gérer chaque mois. Et cela peut nous en dire beaucoup sur le fonctionnement de notre corps.

Le cycle menstruel moyen est de 28 jours, mais il peut aller de 21 à 35 jours. Pour les plus jeunes qui viennent de commencer leurs règles, le cycle peut être très irrégulier au début. Cependant, il est important de consulter un médecin si des cycles irréguliers se poursuivent. La plupart des filles ont leurs premières règles vers l'âge de 12 ans. Mais en avoir entre 10 et 15 ans, c'est bien. Il n'y a pas qu'un seul âge pour qu'une fille ait ses règles

Ce processus naturel nous en dit long sur notre santé et constitue le moyen le plus courant pour une personne de savoir si elle est enceinte ou non : les saignements mensuels s'arrêtent généralement au début de la grossesse. Cependant, il est important de savoir que **le saignement ne garantit pas que quelqu'un n'est pas enceinte**, car des saignements peuvent parfois survenir pendant la grossesse.

En cas de doute, discutez-en avec un professionnel de la santé et/ou faites un test de grossesse.



Les règles peuvent être inconfortables pour certaines personnes, et pas pour d'autres. Il est fréquent d'avoir des crampes dans l'abdomen, de se sentir ballonnée et d'avoir des douleurs dans les cuisses et le dos. Certaines personnes ont également des maux de tête, de la constipation, des nausées ou des étourdissements. D'autres peuvent se sentir tendues, en colère ou émotives avant et pendant leurs règles. Il est également normal d'avoir moins d'énergie, des seins sensibles et de l'acné. Mais il y a des filles et des femmes qui n'ont aucun de ces symptômes. C'est également normal.

Les filles peuvent avoir une vie quotidienne normale pendant leurs règles. Pour gérer les règles de manière sûre, hygiénique et sans honte, nous devons comprendre comment les gérer.

- Si nous avons mal, cela peut être atténué dans de nombreux cas en appliquant une chaleur douce sur l'abdomen en utilisant, par exemple, une serviette chaude ou en prenant un bain chaud. Si nécessaire, nous pouvons parler à un médecin de la façon de gérer la douleur et de trouver la meilleure solution pour nous.

Mythes et faits sur les règles⁹



Les femmes ne peuvent pas avoir de relations sexuelles pendant les règles.

X Faux. Il n'y a aucune raison pour laquelle une femme devrait éviter les rapports sexuels pendant ses règles. C'est son choix.

Si une femme a des relations sexuelles pendant ses règles, elle ne peut pas tomber enceinte.

X Faux. Les chances de tomber enceinte pendant les règles sont faibles. Cependant, il est toujours possible de tomber enceinte si tu as des relations sexuelles sans contraception, étant donné que le cycle d'ovulation de chaque femme est différent.

Si une femme ou une fille menstruée touche la nourriture ou entre dans la cuisine, la nourriture se détériorera.

X Faux. Il n'y a aucune preuve scientifique que les règles causent la détérioration de la nourriture.



Les femmes et les filles menstruées ne peuvent pas se baigner ou prendre une douche.

X Faux. Il n'y a aucune raison d'éviter le contact avec l'eau pendant vos règles - en fait, l'hygiène est très importante en ce moment.

Les règles sont sales ou dangereuses.

X Faux. Le sang menstruel est composé de sang et de tissus réguliers, sans propriétés spéciales ou dangereuses ; ainsi, les personnes menstruées n'ont pas besoin d'être isolées ou stigmatisées.

Une femme/fille qui n'a pas eu de relations sexuelles vaginales ne peut pas utiliser de tampon.

X Faux. En raison de sa petite taille, l'utilisation d'un tampon ne présente aucun risque pour les femmes/filles qui n'ont pas eu de relations sexuelles vaginales.



- Certaines personnes trouvent que l'exercice aide à soulager les crampes et les fait se sentir mieux en général. Nous pouvons participer à n'importe quelle activité physique que nous voulons faire.
- Nous devons prendre bien soin de notre hygiène personnelle : laver les plis externes de nos organes génitaux notre vagin tous les jours avec de l'eau propre. Après le lavage, nous devons nous sécher correctement à l'aide d'une serviette propre ou d'un tissu sec.
- Lorsque nous avons nos règles, peu importe ce que nous utilisons – tissu, serviette jetable ou lavable, culotte menstruelle, coupe menstruelle ou tampon – nous devrions nous assurer de le changer toutes les six à huit heures. L'utiliser plus longtemps peut provoquer des infections. Nous devons également nous rappeler de nous laver les mains avant et après avoir changé la serviette ou le tissu et éliminer ce matériel de manière hygiénique.¹⁰



RÉFLÉCHIR

Demande-toi : « Est-ce que j'ai l'**information** sur comment fonctionne le cycle menstruel ? Est-ce que je sais quels produits je peux utiliser pendant mes règles ? Est-ce que j'ai toutes les informations nécessaires pour gérer mes règles de manière saine et sûre ? »

Jouir d'une bonne santé reproductive, c'est aussi être connecté à notre corps et savoir comment il fonctionne.

PRODUITS MENSTRUELS



Tissu



Serviette
jetable ou
lavable



Culotte
menstruelle



Coupe
menstruelle



Tampon



Nous pouvons commencer le suivi de nos règles en utilisant un calendrier normal ou en utilisant une application gratuite sur notre smartphone. Il peut également être utile de comprendre ce que nous ressentons pendant les différentes phases du cycle menstruel.

Nous devrions nous informer sur les matériaux d'hygiène menstruelle qui nous conviennent le mieux parmi les nombreuses options disponibles, telles que les serviettes réutilisables, les serviettes jetables, les culottes menstruelles, les coupes menstruelles et les tampons.

N'oublie pas que si tu ressens de la douleur ou as besoin de plus d'informations, tu peux contacter les services inclus à la question 6 (choses importantes à savoir sur le sexe).

Il existe de nombreuses applications gratuites que nous pouvons utiliser pour suivre les règles. En voici une que nous recommandons qui fournit également un aperçu des différents produits pour nous aider à gérer les règles. Il est toujours important de faire nos propres recherches et de trouver celle qui nous convient le mieux, en nous assurant de lire leurs conditions générales de confidentialité.

- En anglais, chinois, espagnol, français, italien, turc et de nombreuses autres langues :
<https://flo.health>

Si tu souhaites en savoir plus sur les règles, tu trouveras des informations utiles sur ces sources fiables :

- En anglais, arabe, français et 10 autres langues :
<https://www.zanzu.de/fr/corps/corps-de-la-femme/regles/>
- En anglais :
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ayzN5f3qN8g>
- Pour l'italien, le site du ministère italien de la Santé :
<http://www.salute.gov.it/portale/fertility/dettaglioContenutiFertility.jsp?lingua=italiano&id=4553&area=fertilita&menu=fisiologia>

4. SUIS-JE NORMAL ?



RESTER INFORMÉ

Nous sommes **tous différents** et il est difficile de dire si « normal » existe vraiment. On pourrait penser que normal signifie être tous pareils. Cependant, il peut y avoir différents types de normalité et il n’y a vraiment rien de tel qu’un corps d’apparence « normale » ou des sentiments « normaux ».

Une partie passionnante de notre voyage consiste à comprendre et à embrasser une telle diversité, et à apprendre à valoriser les besoins et les opinions des autres, indépendamment de leur apparence, de leur pays d’origine, de leur identité de genre, de leur orientation sexuelle, de leur âge, etc.

En tant qu’adolescents, nous nous soucions très profondément de nos amitiés et de nos relations, mais, en même temps, nous nous inquiétons d’être jugés pour notre apparence ou notre comportement. Par exemple, les réseaux sociaux et la nécessité de recueillir des « j’aime » peuvent avoir un fort impact sur nous. Lorsque nous nous sentons concernés, nous devons nous rappeler que chacun d’entre nous a des **forces** et **talents**, ainsi qu’un **corps** unique.

En particulier, nous avons tous nos propres croyances et attentes concernant **le sexe et la sexualité**, souvent influencés par des attitudes, des croyances et des comportements plus larges qui sont courants dans notre société, notre culture et notre famille. Mais parfois, ces sujets ne sont pas discutés ouvertement, et il peut être difficile de trouver des réponses à nos questions et de rassurer nos doutes.¹¹

LA MASTURBATION : EST-CE NORMAL ?¹²

Nous pourrions nous sentir inquiets la première fois que nous ressentons un désir sexuel, et c'est certainement un sentiment courant ! Nous pouvons ressentir l'envie de nous masturber.

La **masturbation**, c'est quand nous avons du plaisir sexuel (seul ou avec d'autres) en stimulant les parties sensibles de nos organes génitaux, souvent jusqu'à l'orgasme – le sommet de l'excitation sexuelle.

Se masturber nous donne la chance d'en apprendre davantage sur notre propre corps, nos attractions et ce que nous aimons et n'aimons pas. La masturbation ne nous fera pas de mal, physiquement ou mentalement. Bien sûr, il est préférable de le faire en privé, dans un endroit où nous nous sentons en sécurité et à l'aise et où nous ne nous immisçons pas dans la vie privée de quelqu'un d'autre. Par ailleurs, tout le monde n'aime pas la masturbation et il n'y a aucune raison de se masturber si tu ne le souhaites pas. C'est parfaitement normal aussi !

Mythes sur la masturbation¹³



La masturbation peut rendre aveugle.

❌ Faux. Il n'y a absolument aucun lien entre la masturbation et la vision (ou l'ouïe).



La masturbation peut rendre stérile.

❌ Faux. La masturbation ne conduit pas à la stérilité chez les femmes et les hommes.



La masturbation peut rendre impossible d'avoir une érection.

❌ Faux. Il n'y a pas de lien entre la masturbation et la dysfonction érectile (lorsque tu ne peux pas obtenir ou maintenir une érection).



La masturbation peut donner des paumes de main poilues.

❌ Faux. Il n'y a pas de follicules pileux dans la paume de ta main, et par conséquent, pas de poils !



Les femmes et les filles ne se masturbent pas.

❌ Faux. Il est courant que des personnes de tout genre le fassent, même si elles n'en parlent pas !



RÉFLÉCHIR

Lorsque nos premiers désirs sexuels commencent, nous pouvons nous poser des questions sur notre **orientation sexuelle et identité de genre**, comme « suis-je plus attiré par les hommes, par les femmes, par les deux ou par aucun ? » Parfois, nous pouvons poser des questions sur notre identité de genre, telles que « est-ce que je m'identifie comme étant un homme ou une femme ou autre chose ? »

Nous pouvons avoir d'autres questions et doutes sur nos sentiments sur le sexe et la sexualité. Parfois, nous pourrions nous demander si ce que nous ressentons est juste ou normal.

Ce qui compte, c'est que nous reconnaissons et apprécions nos propres caractéristiques uniques, indépendamment de ce que les autres attendent de nous ou de ce qu'ils peuvent penser. Certes, ce n'est pas toujours facile à faire, mais il est très important d'apprendre à **s'aimer et se respecter pour qui on est vraiment !**



AGIR

Nous pouvons partager nos sentiments et nos doutes avec des adultes et des amis de confiance et n'hésitez pas à rechercher des informations ! Pour plus d'informations sur la masturbation, par exemple, consultez ces sources fiables :

- En anglais, arabe, français et 10 autres langues :
<https://www.zanzu.de/fr/sexualite/sexe/masturbation/>
- Pour l'italien, tu peux consulter cette section du site Web de l'ISS :
<https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/sessualita/la-masturbazione-fa-diventare-ciechi?surbrillance=WyJtYXN0dXJiYXppb25lI0=>

CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LES AUTRES

Une approche positive et respectueuse du sexe et des relations est un bon premier pas vers la santé sexuelle et des relations sexuelles sûres et agréables, sans violence ni discrimination. Une bonne santé sexuelle signifie respecter et protéger nos propres droits sexuels et les droits de nos partenaires.

5. POURQUOI LES RELATIONS SONT-ELLES IMPORTANTES ?



RESTER INFORMÉ

Il existe de nombreux types de **relations** et aussi beaucoup de façons différentes d'aimer quelqu'un. En voici quelques exemples.

- Certains d'entre nous essaient de construire une relation spéciale avec une autre personne. Ces relations amoureuses sont une partie importante de la vie et peuvent nous rendre épanouis et heureux (se), mais elles peuvent aussi être difficiles et nous devons souvent travailler dur pour les réussir.
- Certaines personnes préfèrent ne pas avoir de relation à long terme et/ou ne veulent pas se marier.
- Certaines personnes peuvent vouloir être en couple ou se marier, mais ne sont pas autorisées à le faire, en raison de lois ou de normes nationales, sociales ou religieuses. Cela peut être un problème pour les personnes

qui veulent être avec une personne du même sexe ou d'une religion ou d'un groupe ethnique différent.

- Certaines personnes s'inquiètent sur le fait de trouver un partenaire et de savoir si et quand elles devraient commencer à sortir ensemble, ou si elles sont même autorisées à sortir avec quelqu'un qui n'a pas été choisi pour elles par leur famille.

Quelles que soient les circonstances, il y a quelques **règles de base** pour une relation réussie. Les personnes qui sont dans une bonne relation se font mutuellement **sentir en sécurité, heureuses et entourées**. Elles sont heureuses d'être intimes les unes avec les autres et d'apprécier le sexe si et quand elles le décident. Dans une bonne relation, les partenaires se respectent, leurs corps, leurs choix.

C'est pourquoi il est si important d'être **attentif (ve)**, et montrer du respect pour les sentiments, les croyances, les désirs et les besoins de notre (nos) partenaire(s). Cela nous aide à construire une base solide qui reconnaît et célèbre leur valeur unique.

Le concept de « **consentement** » est également un élément clé des relations saines : un accord pour participer à une activité sexuelle. Avant d'avoir des relations sexuelles avec quelqu'un, tu dois savoir si la personne veut aussi avoir des relations sexuelles avec toi. Ne présumez pas non plus qu'ils/elles ont déjà consenti uniquement parce qu'ils/elles se sont livrés à des activités sexuelles dans le passé. Sans consentement, l'activité sexuelle est toujours une violence sexuelle, que les deux personnes soient en couple, mariées ou dans un autre type de relation : personne ne devrait jamais se sentir sous pression pour avoir des relations sexuelles.¹⁴

VIOLENCE SEXUELLE

La violence sexuelle désigne tout acte de violence qui implique un contact sexuel sans consentement et qui causera un préjudice à la personne qui en fait l'expérience. Parfois, les personnes qui subissent la violence peuvent ne pas se rendre compte qu'elles le subissent. Le consentement, c'est quand nous acceptons de participer à une activité sexuelle et il doit être donné librement, de manière réversible, éclairée, enthousiaste et spécifique.¹⁵ Il est important de donner son consentement librement (sans pression ni contrainte de la part de qui que ce soit) et de manière « informée », ce qui signifie que la personne doit être assez âgée pour comprendre et avoir toutes les informations nécessaires sur ce qu'est le sexe.

Une personne peut penser qu'elle doit dire « oui » quand quelqu'un demande des relations sexuelles parce qu'elle se sent menacée, craint pour sa sécurité ou parce qu'elle a besoin de tarifier des relations sexuelles juste pour survivre. C'est pourquoi le consentement est si important, et nous devons nous rappeler que dire « oui » ne signifie pas toujours consentir ! La violence sexuelle peut arriver à n'importe qui, mais certains groupes de personnes sont plus susceptibles que d'autres de subir des violences sexuelles, comme les filles et les femmes.

La seule personne à blâmer pour les actes de violence est l'auteur – la personne qui commet l'acte violent. Ce n'est jamais de la faute de la personne qui est violée, peu importe où c'est arrivé, quand c'est arrivé, où elle se trouvait, comment elle se comportait ou comment elle était habillée. Cela a un impact sur les gens de différentes manières, et cela peut avoir toutes sortes de conséquences à long terme – à la fois physiques et émotionnelles.

Avec le soutien et les soins appropriés, il est possible de se remettre de la violence. Des médecins, des infirmiers, des psychologues, des travailleurs sociaux et des agents de police peuvent aider. Ils écouteront et offriront un soutien et ils doivent respecter votre vie privée conformément à leurs obligations légales.

La sécurité avant tout !

- Si tu es en danger, appelle les services d'urgence 112 et va dans un endroit sûr. Parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance, comme un parent, un tuteur ou un enseignant.
- Si tu as moins de 18 ans (ou si tu souhaites signaler une urgence impliquant un enfant), appelle le 114 : c'est gratuit et fonctionne 24h/24, 7 jours/7.
- Tu peux obtenir un soutien confidentiel de la ligne d'assistance nationale sur la violence et le harcèlement criminel en appelant le 1522 ou en téléchargeant l'application 1522. Le service est gratuit et est disponible 24h/24, 7 jours/7 en anglais, arabe, espagnol, français et italien.

Tu trouveras plus d'informations sur la violence sexuelle et d'autres formes de violence ici :

- 12 Questions et réponses sur la violence basée sur le genre, en anglais, albanais, arabe, bengali, espagnol, français et italien : <https://onthemove.ureport.in/story/1098/>
- 12 questions et réponses sur la violence sexuelle, en anglais, arabe, français et italien : <https://www.unicef.org/eca/reports/supporting-male-refugees-and-migrants-who-survive-or-are-risk-sexual-violence>



RÉFLÉCHIR

Tout le monde est **différent** et tout le monde ne veut pas exactement le même type de relation. C'est à chacun de nous de définir les relations qui nous intéressent, et que nous sommes prêts à construire, quand et avec qui. Et cela peut changer avec le temps.

Un acte sexuel sain est un acte totalement exempt de coercition, d'agression, de viol, de discrimination, de violence et de douleur. Nous devrions tous être conscients de notre droit individuel à **arrêter** un acte sexuel à tout moment. Le sexe est **non obligatoire** : il existe des relations saines qui impliquent l'abstinence sexuelle, où les personnes impliquées n'ont pas de relations sexuelles.

C'est une bonne idée de penser aux relations qui comptent vraiment pour nous. En réfléchissant aux informations dont nous avons déjà parlé, de quel type de relations s'agit-il ? Qu'est-ce qui les rend saines ou malsaines ?



Essaie ces activités à partir des sources fiables suivantes :

- En anglais, une activité d'auto-réflexion sur les relations saines :
<https://www.york.ca/wps/wcm/connect/yorkpublic/463ac6dd-1d95-4d93-9732-918375219ac0/SH+DVD+Student+Resource.pdf?MOD=AJPERES>
- En anglais, arabe, français et 10 autres langues :
<https://www.zanzu.de/fr/relations-et-sentiments/relations/>
- En anglais, pour en savoir plus sur le consentement, regarde cette vidéo de l'UNFPA :
<https://youtu.be/LrUhUGTF1iU>
- Le consentement, c'est plus que dire oui, en italien :
<https://www.unicef.it/media/amore-e-consenso-san-valentino-piu-che-dire-si/>
- Le consentement, c'est plus que dire oui, en anglais et en français :
<https://onthemove.ureport.in/stories/#>

6. QUELLES CHOSES IMPORTANTES À SAVOIR PLUS SUR LE SEXE ?



RESTER INFORMÉ

L'identité sexuelle commence à émerger avant la puberté, mais la puberté entraîne un plus grand intérêt pour le sexe et une plus grande gamme d'exploration sexuelle. Le sexe est une activité commune et saine chez les humains, à la fois pour le plaisir et la reproduction.

Avoir des relations sexuelles signifie différentes choses pour différentes personnes, et il existe différents types de relations sexuelles. Il est important de savoir qu'avoir des relations sexuelles et des contacts sexuels a des conséquences physiques et émotionnelles que nous devons admettre et reconnaître.

La **grossesse** est une conséquence possible d'avoir des relations sexuelles. Les grossesses peuvent être voulues, non désirées ou non planifiées. La meilleure façon de réduire les risques de grossesses non désirées ou non planifiées est de se protéger. Il existe de nombreuses formes de contraception qui peuvent être utilisées pour la protection. Tu peux consulter un médecin pour obtenir des conseils.

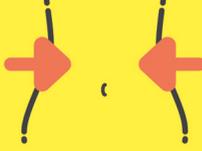
Il y a d'autres risques liés au sexe que nous devons connaître. La violence sexuelle et l'exploitation sexuelle, par exemple, sont des formes de violence qui impliquent le sexe et peuvent se produire **en personne et en ligne**.

De nombreuses bactéries, virus et parasites peuvent être transmis par le sexe vaginal, anal et oral et ceux-ci peuvent provoquer des maladies appelées

Infections Sexuellement Transmissibles (IST). Les symptômes courants des IST comprennent des pertes vaginales, des pertes urétrales ou des brûlures ou des douleurs abdominales. Mais quelqu'un peut avoir une IST sans avoir de signes évidents. De nombreuses IST peuvent également être transmises d'une mère à son enfant pendant la grossesse et l'accouchement. L'acquisition d'IST est également associée à la consommation de substances ainsi qu'à d'autres comportements sexuels à risque, y compris l'utilisation irrégulière du préservatif.

Plusieurs IST ont de graves conséquences sur la santé si elles ne sont pas traitées ; il est donc important de toujours se tester et d'être responsable lors des rapports sexuels. La détection précoce aide à minimiser les risques pour la santé et empêche la propagation des IST à d'autres.¹⁶

QUELQUES SYMPTÔMES COURANTS DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES¹⁷

| | | | |
|---|---|--|--|
|  <p>Écoulements/ saignements inhabituels</p> |  <p>Éruptions cutanées</p> |  <p>Brûlures ou douleurs en urinant</p> |  <p>Bosses, plaies ou cloques</p> |
|  <p>Démangeaisons ou rougeurs dans les régions génitales</p> |  <p>Douleurs, telle que les douleurs au niveau du bas-ventre</p> |  <p>Sueurs nocturnes</p> |  <p>Perte de poids inexplicquée</p> |

Si toi ou ton partenaire présentez l'un de ces symptômes, vous devriez effectuer un dépistage d'IST.

Les Infections Sexuellement Transmissibles les plus courantes¹⁸



Verrues génitales

Excroissances trouvées sur ou autour des zones génitales et anales. Les verrues génitales sont causées par un virus appelé virus du papillome humain (VPH).



VPH (Virus du Papillome humain)

Une IST très courante. Le VPH est généralement inoffensif, mais il peut parfois causer des cancers du col de l'utérus et d'autres cancers, y compris le cancer de la vulve, du vagin, du pénis ou de l'anus. Il peut également causer le cancer au fond de la gorge, y compris la base de la langue et des amygdales.



Herpès génital

Une IST courante qui infecte la bouche et/ou les organes génitaux. Provoque des cloques. Il n'y a pas de remède, mais les symptômes sont traitables.



Syphilis

La syphilis est une infection bactérienne courante. Elle est facilement guérie avec des médicaments, mais elle peut être dangereuse si elle n'est pas traitée.



Chlamydia

Une IST très courante causée par une infection bactérienne. Elle ne cause pas toujours de symptômes, mais est facile à traiter une fois diagnostiquée.



Gonorrhée

Une ITS commune causée par une infection bactérienne. Elle ne cause pas toujours de symptômes, mais est facile à traiter une fois diagnostiquée.



VIH/SIDA

Le VIH est une infection qui décompose votre système immunitaire et peut conduire au SIDA. Il n'y a pas de remède, mais le traitement peut aider une personne infectée à rester en bonne santé.

Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) est une infection qui attaque et décompose le système immunitaire de l'organisme. Le VIH détruit des cellules spécifiques (appelées cellules CD4), affaiblissant l'immunité d'une personne contre les infections et pouvant conduire au SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise). Le SIDA est une affection médicale dans laquelle le système immunitaire de la personne est tellement compromis par le VIH que d'autres infections et maladies peuvent survenir avec de graves conséquences pour l'individu.

Le VIH se transmet par des rapports sexuels non protégés, des transfusions sanguines, le partage d'aiguilles contaminées dans les établissements de santé et l'injection de drogues, ainsi qu'entre la mère et le nourrisson pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.

Les jeunes sont particulièrement vulnérables au VIH (50 % des nouvelles infections surviennent dans le monde chez les jeunes de 15 à 24 ans).

Les symptômes du VIH varient en fonction du stade de l'infection. Un traitement efficace, s'il est instauré rapidement et pris régulièrement, garantit à une personne vivant avec le VIH une qualité et une durée de vie similaires à celle d'une personne non infectée. Cependant, il n'y a pas de remède contre le VIH.

Pour ces raisons, la prévention est vitale. Pour les personnes sexuellement actives, la meilleure prévention est un comportement sexuel sans risque. Les rapports sexuels protégés comprennent l'utilisation d'un préservatif, l'utiliser correctement et en utiliser un à chaque fois que tu as des relations sexuelles. Cela signifie apprendre à

utiliser des préservatifs et à négocier l'utilisation de préservatifs avec ton partenaire.

Le dépistage est également crucial si tu penses être infecté et le dépistage est effectué dans plusieurs hôpitaux et cliniques publiques et privées en France, ainsi que des conseils confidentiels. **Avec des soins appropriés, les personnes infectées par le VIH peuvent vivre de nombreuses années, souvent sans symptômes. Il est également essentiel de savoir si tu es infecté pour éviter d'infecter les autres !**



RÉFLÉCHIR

Demande-toi : « Est-ce que j'ai **l'information** et les **compétences** dont j'ai besoin pour me protéger et protéger les autres ? »

Nous pouvons minimiser le risque de VIH, d'IST et de grossesses non planifiées si nous disposons des bonnes informations et si nous utilisons correctement les méthodes contraceptives.

Profiter du sexe et d'une bonne santé reproductive ne concerne pas seulement le côté physique. Il s'agit aussi de la qualité de nos relations, du respect que nous donnons et recevons et de notre bien-être émotionnel.



AGIR

En Italie, tu peux appeler le numéro gratuit **800 861061** pour poser des questions sur les IST, y compris le VIH et le dépistage. Tu peux appeler du lundi au vendredi, entre 13 h et 18 h. Le service est gratuit et totalement confidentiel et est disponible en italien, français et anglais.

Tu peux également avoir des **examens médicaux** réguliers dans les hôpitaux et autres cliniques autorisées. Trouve celui le plus proche de chez toi sur cette page : <https://www.uniticontrolaids.it/aids-ist/test/dove.aspx>. Le personnel médical a été formé sur ces questions, et l'ensemble du processus de consultation et de test doit toujours garantir ta vie privée et ta confidentialité.

Tu peux également obtenir plus d'informations sur les IST en consultant les ressources fiables suivantes :

- En anglais, arabe, français et 10 autres langues :
<https://www.zanzu.de/fr/infections/infections-sexuellement-transmissibles-ist/>
et plus particulièrement sur le VIH et le SIDA :
<https://www.zanzu.de/fr/infections/vih-et-sida/>
- Pour l'italien, le site du ministère italien de la Santé :
<http://www.salute.gov.it/portale/fertility/dettaglioContenutiFertility.jsp?lingua=italiano & id=4557&area=fertilita & menu=malattie>
- En anglais, le site Web du Programme commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA) :
www.unaids.org/en/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids
- Pour l'italien, le site Web de l'UNICEF
<https://www.unicef.it/media/dieci-cose-da-sapere-su-hiv-e-aids/>

7. COMMENT ME PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES LORS DE RELATIONS SEXUELLES ?

Méthodes de contraception²⁰

Préservatifs internes



Fabriqués à partir de latex synthétique doux et fin ou de polyuréthane. Ils sont portés à l'intérieur du vagin avant les rapports sexuels pour créer une barrière physique.

Préservatifs externes



Fabriqués à partir de latex très fin (caoutchouc), de polyisoprène ou de polyuréthane. Ils sont portés sur le pénis avant les rapports sexuels pour créer une barrière physique.

Contraceptif oral ou « la pilule »



Une pilule qui libère des hormones dans le corps. La pilule doit être prise tous les jours et à la même heure.

Anneau vaginal



Un petit anneau en plastique souple placé à l'intérieur du vagin et qui libère des hormones.

Diaphragme contraceptif



Un dôme circulaire en silicone fin et doux qui est inséré dans le vagin avant les rapports sexuels.

Patch contraceptif combiné



Un petit patch qui se colle et qui libère des hormones dans le corps à travers la peau.

Implants



Une petite tige en plastique flexible qui est placée sous la peau dans le haut du bras par un médecin ou un infirmier. Elle libère des hormones et dure 3 ans.

Dispositif intra-utérin (DIU)



Un petit appareil en plastique et en cuivre en forme de T qui est placé dans l'utérus par un médecin ou un infirmier.

Contraception d'urgence



Peut prévenir une grossesse après un rapport sexuel non protégé ou si la contraception utilisée a échoué. Il existe deux types de contraception : la « pilule du lendemain » et le dispositif intra-utérin.



RESTER INFORMÉ

Tu te souviens des risques liés aux rapports sexuels non protégés ? La contraception peut aider à les minimiser. Certaines méthodes peuvent nous protéger du VIH, des IST et des grossesses non désirées, comme les préservatifs internes et externes. D'autres, comme la pilule, l'anneau vaginal, le patch ou d'autres contraceptifs hormonaux, préviennent les grossesses, mais ne nous protègent pas contre les maladies.

Pour réduire le risque de VIH, d'IST ou de grossesse non planifiée, nous devrions utiliser un **préservatif** chaque fois que nous avons des relations sexuelles avec quelqu'un d'autre, du début à la fin. Nous ne devrions laisser personne faire pression sur nous pour avoir des relations sexuelles sans préservatif.

Les préservatifs sont disponibles en plusieurs tailles, ils sont généralement en latex, mais si tu es allergique au latex, tu peux utiliser un préservatif en polyuréthane. Les préservatifs sont efficaces lorsqu'ils sont stockés de manière adéquate (la chaleur peut les endommager) et correctement utilisés.

Comment utiliser un préservatif²¹

| | | |
|---|--|--|
|  <p>Étape 1</p> <p>Ouvre et retire délicatement le préservatif de l'emballage.</p> |  <p>Étape 2</p> <p>Pince le petit réservoir à l'extrémité du préservatif afin de ne pas former une bulle d'air.</p> |  <p>Étape 3</p> <p>Place le préservatif sur la tête du pénis en érection et dur. S'il n'est pas circoncis, retire d'abord le prépuce.</p> |
|  <p>Étape 4</p> <p>Déroule le préservatif tout le long du pénis.</p> |  <p>Étape 5</p> <p>Après le rapport sexuel, mais avant de te retirer, tiens le préservatif à la base. Ensuite, retire-le tout en maintenant le préservatif en place.</p> |  <p>Étape 6</p> <p>Retire délicatement le préservatif et jette-le à la poubelle.</p> |

Pour le sexe oral, le contact direct entre la bouche et les organes génitaux ou l'anus doit être évité. Nous devons protéger notre bouche en demandant à notre partenaire d'utiliser un préservatif ou une feuille de latex comme barrière entre la bouche et le pénis, le vagin ou l'anus.

Sache que la consommation d'alcool ou de drogues nous rend moins conscients de ce qui se passe, affecte notre capacité à consentir pleinement aux rapports sexuels, augmente les chances que nous oublions de prendre des précautions et nous rend plus susceptibles de prendre des risques, tels que des rapports sexuels non protégés.²²



RÉFLÉCHIR

L'éducation et l'information sexuelles nous aident à nous sentir plus en sécurité lors des rapports sexuels. Il en va de même pour l'accès à des services de santé de bonne qualité et à un soutien psychosocial. Nous avons tous la responsabilité de nous renseigner sur les risques et d'utiliser nos connaissances pour nous protéger, ainsi que nos partenaires sexuels, le plus possible.

Oui, il existe des risques d'IST et de grossesses non planifiées, mais ils peuvent être gérés. Se sentir en sécurité avant, pendant et après les rapports sexuels est très important, à la fois **émotionnellement** et **physiquement**. Avoir des relations sexuelles est une chose beaucoup plus saine et plus heureuse à faire lorsque toutes les personnes impliquées se sentent en sécurité et que leurs limites sont respectées.

Nous devrions toujours nous demander : « Est-ce que j'en sais assez sur la prévention de la grossesse et du VIH/des IST ? Mon comportement sexuel est-il à risque ? Qu'est-ce que je dois faire pour m'assurer que je suis plus en sécurité ? »



Certains types de contraception (tels que les préservatifs) peuvent être achetés au supermarché, à la pharmacie ou dans des distributeurs automatiques. Il est important de toujours vérifier la date et de ne pas utiliser de préservatifs ou de lubrifiant périmés ou incorrect, pour éviter une fissure dans le préservatif. Les préservatifs externes ont des longueurs différentes, nous devons donc connaître la bonne taille et/ou demander conseil à un spécialiste de la santé ou à un pharmacien. Pour d'autres types de contraception (comme la pilule ou l'anneau vaginal), nous devons consulter un médecin.

Pour être prêt, obtiens plus d'informations sur la contraception auprès des sources fiables suivantes :

- En anglais, arabe, français et 10 autres langues :
<https://www.zanzu.de/fr/planification-familiale-et-grossesse/contraception/>
- Pour l'italien, le site du ministère italien de la Santé :
<http://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4475&area=Salute+donna&menu=societa>

CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LA SOCIÉTÉ

Nous voyons des gens du monde entier (en personne et en ligne) de toutes formes, tailles, âges, sexes, personnalités, couleurs de peau et opinions. Pour un jeune en déplacement et qui vit maintenant dans un nouveau pays, il peut être difficile de s'habituer à tant de types de personnes différentes et à leurs points de vue différents. Nous pouvons avoir l'impression que nous ne sommes pas compris ou que nous sommes jugés. Mais sache qu'ils essaient aussi de nous comprendre !

8. LA GRANDE QUESTION : POURQUOI LE SEXE EXISTE-T-IL ?



RESTER INFORMÉ

Le sexe a de nombreuses finalités et joue un rôle clé dans nos sociétés humaines. Il rassemble les gens, crée de l'intimité et peut former des familles. Il procure un plaisir physique, un soulagement du stress et des connexions intimes pour les personnes individuelles. C'est aussi ainsi que notre espèce se reproduit.

Savoir comment fonctionne le corps humain, comment sont faits les bébés ou comprendre le plaisir sont les premières étapes pour répondre à la grande question du « pourquoi ». Mais il y a tellement plus à découvrir !

Au cours de l'histoire, des personnes de cultures différentes et de nombreuses religions ont vu le sexe comme quelque chose de si spécial qu'il est sacré, et peut-être même un don divin : une façon de se montrer de l'amour les uns aux autres, mais aussi de créer la vie.

Les comportements sexuels et la sexualité peuvent également varier d'une culture à l'autre et ces différences peuvent créer de la confusion et de la frustration.²³



RÉFLÉCHIR

Si nous avons de fortes croyances, nous pouvons vouloir être sûrs que nos pensées, nos désirs et nos comportements sexuels sont conformes à notre religion, notre foi, notre culture, notre philosophie ou nos modèles. Cependant, cela peut parfois être difficile pour les personnes qui ont des sentiments et des pensées qui ne correspondent pas à la communauté et à la société d'où elles viennent ou dans lesquelles elles emménagent.

Quoi que nous décidions, nous traiter avec bienveillance. Si nous sentons que nous ne pouvons pas être à la hauteur de nos idéaux ou de ceux des autres, nous ne devrions pas nous punir pour cela. Il est préférable de parler à un ami ou à un adulte de confiance, peut-être quelqu'un comme un enseignant, un infirmier, un médecin ou un psychologue, ou un professionnel indépendant ou un conseiller spirituel.

Nous pouvons nous demander : « Comment mes opinions religieuses influencent-elles mon comportement sexuel et que m'apprennent-elles sur mon orientation sexuelle ? Comment la culture du pays d'où je viens (et le pays dans lequel je vis maintenant) influence-t-elle ma sexualité et la façon dont je l'exprime ? »



AGIR

Ce site Web fiable peut nous aider à répondre à la grande question du « pourquoi », mais au final, la décision nous appartient !

- En anglais, arabe, français et 10 autres langues :

<https://www.zanzu.de/fr/sexualite/>

9. SI LE SEXE EST UNE CHOSE UNIVERSELLE, TOUT LE MONDE EN FAIT-IL L'EXPÉRIENCE DE LA MÊME MANIÈRE ?



RESTER INFORMÉ

La sexualité humaine est bien plus que le sexe : il s'agit aussi **d'identités de genre et de rôles, d'orientation sexuelle**, d'érotisme, de plaisir et d'intimité et il a des liens forts avec la reproduction. Il existe de nombreuses façons dont les gens vivent et identifient leur sexualité. Examinons quelques concepts importants pour mieux le comprendre.

Le **genre** désigne les rôles, les comportements, les activités, les caractéristiques et les possibilités que toute société considère appropriés pour les filles et les garçons, les femmes et les hommes.

L'**orientation sexuelle** est un modèle durable d'attraction romantique ou sexuelle (ou une combinaison de ceux-ci) envers des personnes du sexe ou du sexe opposé, du même sexe ou du même genre, ou envers les deux sexes ou plus d'un genre.

L'**identité de genre** est notre sens personnel de notre propre genre. L'identité de genre peut être liée à notre sexe assigné à la naissance ou peut en différer.

Certains termes peuvent être nouveaux ou déroutants pour certains d'entre nous, il est donc important d'inclure quelques définitions clés pour construire une compréhension commune et accepter la diversité. N'oubliez pas que ces concepts (et notre compréhension de ceux-ci) sont en constante évolution, tout comme notre langage.

Hétérosexuel désigne les personnes qui sont attirées par des personnes du sexe ou du genre opposé.

Cisgenre décrit une personne qui a l'impression d'être du même genre (ou du même sexe) que le corps physique avec lequel elle est née.

On entend aussi l'acronyme LGBTI. Les lettres représentent :

- **Lesbienne** (une personne qui s'identifie comme une femme, qui éprouve une attirance sexuelle, romantique ou émotionnelle pour d'autres femmes)
- **Gay** (une personne qui s'identifie comme un homme, qui éprouve une attirance sexuelle, romantique ou émotionnelle pour d'autres hommes)
- **Bisexuel** (quelqu'un qui éprouve une attirance sexuelle, romantique ou émotionnelle pour des personnes de tous les genres)
- **Transgenre** (personne dont le genre n'est pas le même que le sexe attribué à la naissance). Les transgenres peuvent également ajouter l'une des autres lettres lorsqu'ils se décrivent, car l'orientation sexuelle n'est pas la même chose que l'identité sexuelle.
- **Intersexe** (personne née avec l'une des nombreuses variations des caractéristiques sexuelles, y compris les chromosomes, les gonades, les hormones sexuelles ou les organes génitaux qui ne correspondent pas aux définitions typiques du corps masculin ou féminin).

Plus généralement, LGBTI est un terme générique utilisé dans cette brochure pour désigner des personnes d'orientation sexuelle, d'identité de genre, d'expression de genre et de caractéristiques sexuelles diverses. Cependant, il est important de se rappeler que la liste ci-dessus ne couvre pas tout le monde, et il existe de nombreux termes utilisés pour désigner les personnes qui ne se conforment pas aux notions conventionnelles ou traditionnelles des rôles masculins et féminins, tels que LGBTI+, LGBTQ et LGBTQAI.²⁴



RÉFLÉCHIR

En tant qu'individus, nous sommes tous différents, mais tous égaux et faisons partie d'une communauté humaine qui est profondément **diverse**. La vie serait bien morose si nous étions tous pareils !

La sexualité est influencée par le **monde** autour de nous, y compris les facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels.

La sexualité, c'est aussi **notre propre** identité, la façon dont nous expérimentons et poursuivons (ou ne poursuivons pas) l'attraction sexuelle et amoureuse, les relations et les comportements.

Alors, nous pouvons nous demander : « Comment est-ce que je me décrirais ? Quelles sont mes expériences sexuelles et amoureuses, le cas échéant, jusqu'à présent ? Est-ce que j'ai des préférences quand il s'agit de trouver un partenaire ? »

Répondre à ces questions peut nous aider à mieux nous connaître, à mieux connaître nos sentiments et nos intérêts.

Cependant, chaque être humain est une combinaison si riche et imprévisible d'émotions, d'attitudes et de pensées, ainsi que de caractéristiques externes et intérieures ; et la façon dont nous nous comportons pendant une relation sexuelle ou amoureuse à un moment donné ne définit pas nécessairement qui nous sommes pour toujours.



Plus d'informations sont disponibles auprès des sources fiables suivantes :

- En anglais, arabe, français et 10 autres langues :
<https://www.zanzu.de/fr/rerelations-et-sentiments/hommes-et-femmes/>
- Pour l'italien, visite ce site institutionnel :
<https://www.infotrans.it/>
qui comprend un glossaire sur les termes clés.

10. QUELS SONT LES DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS ?

Quels sont les droits sexuels et reproductifs ?



Nous avons droit au meilleur état de santé possible (y compris la santé sexuelle) et à la sécurité sociale.



Les droits à l'information, ainsi que l'éducation.



Les droits à la liberté d'opinion et d'expression.



Le droit de se marier et de fonder une famille et de contracter mariage avec le libre et plein consentement.



Le droit à la vie privée.



Le droit de décider du nombre et de l'espacement des enfants.



Les droits à l'égalité et à la non-discrimination.



Le droit d'être protégé de la torture ou de traitements cruels, inhumains ou dégradants.



Le droit à un recours efficace en cas de violation des droits fondamentaux.



S'INFORMER

Les droits de l'homme sont les droits que nous avons tous en tant qu'êtres humains, quelle que soit notre nationalité, où que nous vivions maintenant ou d'où nous venons à l'origine, quel que soit notre sexe ou notre groupe ethnique, notre couleur, notre religion, notre langue, notre orientation sexuelle, notre identité de genre ou toute autre caractéristique.²⁵

Les droits de l'homme comprennent certains droits sexuels qui font déjà partie des lois nationales. Ils incluent le droit de chacun de nous de vivre sa vie – y compris sa vie sexuelle – sans contrainte, discrimination et violence, indépendamment de son orientation sexuelle, de son identité ou de sa nationalité. **L'accès aux soins de santé** est également un droit de l'homme et les soins de santé devraient être accessibles à tous.²⁶



RÉFLÉCHIR

Pour que tout cela fonctionne pour tout le monde, chacun de nous doit respecter les droits de chacun. Et pour une santé sexuelle et reproductive durable, chacun de nous doit également respecter et protéger les droits sexuels de tous les autres.

Nous devrions donc nous demander : « Est-ce que mes droits sont respectés et est-ce que je respecte les droits des autres ? Comment est-ce que je peux soutenir et protéger les droits de ceux qui sont désavantagés en raison de divers facteurs ? »



AGIR

Tu trouveras plus d'informations sur les sites Web fiables suivants :

- En anglais, arabe, français et 10 autres langues :
<https://www.zanzu.de/fr/les-droits-et-la-loi/vos-droits/>
- Regarde la vidéo de l'UNFPA « Qu'est-ce que l'autonomie corporelle ? » sur la façon dont les droits en matière de santé sexuelle et reproductive sont importants pour nos vies, qui est disponible en, [anglais](#), [arabe](#), [espagnol](#), et [français](#).
- Pour l'italien, visite le site Web suivant :
http://dirittiumani.donne.aidos.it/bibl_1_temi/c_indice_diritti_liberta/c_diritti_trasversali/c_dir_sessuali_riproduttivi/b_diritti_sess_ripr_introd.html

11. OÙ EST-CE QUE JE PEUX BÉNÉFICIER D'UN SOUTIEN ?



S'INFORMER

Les endroits les plus importants en Italie où tu peux obtenir des services d'information sur la santé sexuelle et reproductive sont appelés les **Consultori** : des services de santé publique qui aident les individus et les familles. Ici, tu peux obtenir un soutien, des informations et des services confidentiels de la part de professionnels de la santé et des services sociaux, notamment des gynécologues, des obstétriciens, des psychologues et des travailleurs sociaux. Les services offerts par les Consultori diffèrent légèrement d'une région à l'autre. Dans la plupart des cas, tu bénéficieras d'une assistance gratuite, tandis que dans d'autres cas, tu devras payer une somme modique. Les services offerts par les Consultori sont garantis pour **tout le monde**, à savoir :

- les migrants et les réfugiés en situation régulière et qui ont une carte d'assurance-maladie (*tessera sanitaria*), qui peut être obtenue à l'ASL (*azienda sanitaria locale*) ;
- les migrants et les réfugiés qui n'ont pas de carte d'assurance-maladie peuvent obtenir un CODE STP (*straniero temporaneamente presente*), qui peut également être obtenu auprès de ton ASL locale.²⁷



RÉFLÉCHIR

N'oublie pas que tu as le droit d'accéder à des services de soins de santé complets et de qualité, y compris des services de santé sexuelle et reproductive. Ceci est important pour maintenir votre santé et pour prévenir et gérer les maladies.

Nous devrions donc nous demander : « Qu'est-ce que je ferais si j'avais besoin ou si je voulais bénéficier de services de santé sexuelle et reproductive ? Est-ce que je sais où demander de l'aide et du soutien ? »



Assure-toi de savoir où tu peux trouver le Consultorio le plus proche de chez toi ! Tu trouveras plus d'informations sur les sources fiable suivantes :

- Pour l'italien, tu peux le trouver en recherchant sur le site Web du ministère italien de la Santé :

[http://www.salute.gov.it/portale/donna/consultoriDonna.jsp?lingua=italiano
&id=4524&area=Salute%20donna&menu=consultori](http://www.salute.gov.it/portale/donna/consultoriDonna.jsp?lingua=italiano&id=4524&area=Salute%20donna&menu=consultori)

- Tu peux également trouver plus d'informations en italien sur les Consultori ici :

<https://www.epicentro.iss.it/consultori/indagine-2018-2019>

12. QU'AI-JE APPRIS ? ;)

1- Penses-tu que les garçons, les filles, les jeunes femmes et les jeunes hommes devraient tous avoir accès à des informations ouvertes et honnêtes sur le sexe et la sexualité ?

- a. Oui.
- b. Non.
- c. Je ne sais pas.

2- Sais-tu où tu peux obtenir des services et des informations sur la santé sexuelle et reproductive ?

- a. Oui.
- b. Non.
- c. Je ne sais pas.

3- Laquelle de ces affirmations sur la grossesse est vraie ?

- a. Une femme/fille peut tomber enceinte à tout moment du cycle menstruel.
- b. Les femmes ont des cycles d'ovulation différents et peuvent rester fertiles pendant un certain nombre de jours, ce qui varie d'une femme à l'autre et d'un cycle à l'autre.
- c. Il n'y a aucun risque de tomber enceinte lorsqu'une femme a ses règles.
- d. Je ne sais pas.

4- Laquelle de ces affirmations sur les préservatifs est vraie ?

- a. Ils ne sont disponibles qu'en taille unique.
- b. Ils sont plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés avec un lubrifiant et une autre forme de contraception.
- c. Ils ne sont disponibles que pour ceux qui ont plus de 18 ans.
- d. Ils ne sont pas utiles pour réduire le risque d'infections sexuellement transmissibles (IST).
- e. Je ne sais pas.

5- Laquelle de ces affirmations sur les règles est vraie ?

- a. Le cycle menstruel dure 28 jours.
- b. Lorsque tu as tes règles, tu ne peux pas tomber enceinte.
- c. Les règles peuvent causer de l'inconfort pour certaines personnes, tandis que d'autres ne ressentent aucune gêne.

6- Laquelle de ces affirmations sur la sexualité est vraie ?

- a. La seule fonction du sexe est la reproduction.
- b. Les individus se sentiront toujours attirés par l'autre sexe tout au long de leur vie.
- c. Notre sexualité est influencée par notre monde environnant ainsi que par nos propres expériences.

7- Laquelle de ces affirmations sur la masturbation est vraie ?

- a. Elle peut être nocive pour les femmes.
- b. Cela peut affecter la capacité d'un homme à produire du sperme.
- c. C'est un crime en Italie.
- d. C'est une activité courante et saine.
- e. Je ne sais pas.

RÉPONSES AU QUIZ

1- *La bonne réponse est la A.* L'accès à des services de soins de santé complets et de bonne qualité est important pour promouvoir et maintenir notre santé, prévenir et gérer les maladies, réduire les incapacités inutiles et les décès prématurés et atteindre l'équité en santé pour tous les êtres humains.

2- En Italie, tu peux obtenir de l'aide dans un Consultorio. Tu peux également consulter des sources d'aide et de conseils en ligne.

3- *La bonne réponse est la B.* Comme les cycles d'ovulation diffèrent, chaque femme ou fille peut rester fertile pendant un certain nombre de jours, ce qui varie d'une personne à l'autre et d'un cycle à l'autre.

4- *La bonne réponse est la B.* Les préservatifs sont plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés avec un lubrifiant et une autre forme de contraception. Les préservatifs utilisés par les hommes et les femmes sont disponibles en plusieurs tailles (tu peux en discuter avec le pharmacien ou le professionnel de santé). En Italie, les préservatifs peuvent être achetés par n'importe qui sans aucune restriction d'âge et certaines organisations peuvent également les fournir gratuitement. Les préservatifs internes ou externes ont deux rôles principaux : réduire le risque de grossesse et le risque de transmission d'infections sexuellement transmissibles (ou IST).

5- *Les affirmations correctes sont la C et la D.* Le cycle menstruel (cycle des règles) varie d'une personne à l'autre et nous aide à comprendre le fonctionnement de notre corps. Les règles peuvent causer de la douleur et de l'inconfort pour certaines personnes, tandis que d'autres peuvent se sentir tout à fait normales.

6- *L'affirmation correcte est la C.* La sexualité est façonnée par des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques et culturels externes ainsi que par notre propre identité, nos relations et nos comportements.

7- *L'affirmation correcte est la D.* La masturbation est une activité courante et naturelle et un moyen sûr d'explorer notre corps. Cela se produit chez des personnes de tous âges, origines, sexes et groupes ethniques. Malgré les mythes sur la masturbation, elle n'a aucun effet physique nocif.

NOTES DE FIN

¹ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf)

² Les autres langues sont l'albanais, l'allemand, le bulgare, l'espagnol, le farsi, le néerlandais, le polonais, le roumain, le russe et le turc.

³ Même si le genre est un concept non binaire, cette brochure fait référence à une définition binaire des organes et du développement sexuels et reproducteurs féminins (femmes/filles) et masculins (hommes/garçons) qui ne prend pas nécessairement en compte leur identité de genre, ce qui pourrait être différent de leur sexe de naissance assigné.

⁴ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf).

⁵ (www.unfpa.org/female-genital-mutilation) et (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/female-genital-mutilation#:~:text=More%20than%20200%20million%20girls, rights%20of%20girls%20and%20women>).

⁶ (www.who.int/reproductivehealth/publications/fgm/FGM_infographics/en/).

⁷ Les langues sont les mêmes que celles énumérées à la note 2 (la même chose est valable dans tout le document en ce qui concerne les matériaux de <https://www.zanzu.de/fr/>)

⁸ Graphique adapté de <https://www.womenshealthmatters.org.au/womens-health-wellbeing/sexual-and-reproductive-health/knowing-your-body/the-menstrual-cycle/>

⁹ Adapté de <https://www.unfpa.org/menstruationfaq#Taboos%20and%20Myths%20about%20menstruations> and [https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/salute-della-donna?filter_tag \[0\]=152](https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/salute-della-donna?filter_tag [0]=152)

¹⁰ (www.unfpa.org/menstruationfaq) et (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf)

¹¹ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf)

¹² Ibid.

¹³ Adapté de <https://www.issalute.it/index.php/component/tags/tag/falsi-miti-e-bufale-sessualita> et <https://www.zanzu.de/en/sexuality/sex/masturbation/>

¹⁴ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf)

- ¹⁵ (www.plannedparenthood.org/learn/relationships/sexual-consent).
- ¹⁶ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf) et (https://www.who.int/health-topics/sexually-transmitted-infections#tab=tab_1).
- ¹⁷ Adapté de https://www.who.int/health-topics/sexually-transmitted-infections#tab=tab_1
- ¹⁸ Adapté de <https://scdhec.gov/infectious-diseases/hiv-std-viral-hepatitis/sexually-transmitted-diseases>
- ¹⁹ www.unaids.org/en/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids
- ²⁰ Adapté de : https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Jan/un_2019_contraceptiveusebymethod_databooklet.pdf
- ²¹ Adapté de <https://www.letstalkaboutit.nhs.uk/contraception/condoms/> and https://www.zanzu.de/en/all-results-for/?tx_solr%5Bq%5D=condom
- ²² (www.unfpa.org/family-planning).
- ²³ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf).
- ²⁴ (https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Born_Free_and_Equal_WEB.pdf)
- ²⁵ Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme, Droit international des droits humains, orientation sexuelle et identité de genre, <https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2018/10/International-Human-Rights-Law-English.pdf>
- ²⁶ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf) et (https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UF_SupplementAndUniversalAccess_30-online.pdf).
- ²⁷ (<https://www.epicentro.iss.it/consultori/>)

RESSOURCES CLÉS

ONUSIDA, UNESCO, UNFPA, UNICEF, ONU Femmes, OMS. *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach*, Genève, 2018 (<https://unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>).

ONUSIDA, UNESCO, UNFPA, UNICEF, ONU Femmes, OMS, *International Technical and Programmatic Guidance on Out-of-School Comprehensive Sexuality Education (CSE)*, Genève, 2020 (www.unfpa.org/featured-publication/international-technical-and-programmatic-guidance-out-school-comprehensive)

Fédération Internationale de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (FICR), Portail de Gestion de l'Hygiène Menstruelle, Genève (<https://watsanmissionassistant.org/menstrual-hygiene-management/>).

The Population Council. *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*, New York, 2009 (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf)

UNESCO. *Puberty Education & Menstrual Hygiene Management. GOOD POLICY AND PRACTICE IN HEALTH EDUCATION BOOKLET 9*, Paris, 2014 (<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792>)

À propos de cette brochure et de ses créateurs

L'UNICEF est le Fonds des Nations Unies pour l'enfance. Son ambition est de faire en sorte que toute la région travaille ensemble – comme une seule personne – en faveur de ses enfants les plus vulnérables. Dans le monde entier, l'UNICEF travaille dans plus de 190 pays et territoires et dans les endroits les plus difficiles du monde pour atteindre les enfants et les jeunes qui en ont le plus besoin. En Europe et en Asie centrale, l'UNICEF travaille dans 22 pays et territoires. L'UNICEF répond également aux besoins de toutes les filles et de tous les garçons déracinés voyageant en Europe à chaque étape de leur voyage, exhortant les gouvernements à protéger leurs droits.

L'UNFPA est l'agence des Nations Unies pour la santé sexuelle et reproductive. Sa mission est de créer un monde où chaque grossesse est désirée, chaque accouchement est sans danger et le potentiel de chaque jeune est réalisé. Elle soutient les femmes et les jeunes dans plus de 150 pays – et près de 20 pays d'Europe de l'Est et d'Asie centrale – exhortant les gouvernements à veiller à ce que la santé reproductive et les droits des femmes et des jeunes, y compris les jeunes migrants et réfugiés en déplacement, soient respectés.

Cette brochure a été préparée avec l'aide et les commentaires de jeunes migrants et réfugiés en Italie, auxquels nous sommes très reconnaissants. Les auteurs principaux sont Robert Thomson et Alexios Georgalis, Maria Margherita Maglietti et Francesca Rivelli. Les contributions de l'UNFPA ont été coordonnées par Emmanuel Roussier et Rune Brandrup et Katherine Nichol ; et celles de l'UNICEF par Maria Margherita Maglietti. Nous sommes également reconnaissants envers Giorgia Airoldi (UNICEF), Camilla Caron (UNICEF), Silvia Li Quadri Cassini Finaurini (UNICEF), Nina Ferencic (UNICEF), Sheeba Harma (UNICEF), Damilola Walker (UNICEF), Chiara Curto (Italian National Committee for UNICEF), Marta Fiasco (Italian National Committee for UNICEF), Baran Caglar Cetinkaya (UNFPA), Ekin Ilke Kelesoglu (UNFPA), Hakan Ozkan (UNFPA), Sevcan Hacilar (UNFPA), Ana Mosiashvili (Y-PEER) et Ulukbek Batyrgaliev (Y-PEER).



Ce rapport a été initialement rédigé en anglais et puis traduit en français. Les informations contenues dans cette brochure ont été développées spécifiquement pour les jeunes migrants et réfugiés en Italie et visent à combler un manque d'information dans ce contexte spécifique. La brochure a été élaborée conjointement en étroite consultation avec eux à travers un processus de co-création avec des garçons et des filles. De nombreux jeunes ont offert leur temps et leurs idées pour s'assurer que le contenu correspond à leurs besoins et canalise leurs voix.

Cette brochure fait partie du Projet « Strengthening Refugee and Migrant Children's Health Status in Southern and South Eastern Europe », cofinancé par le Programme Santé de l'Union européenne.

STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

Le contenu de cette brochure représente uniquement les opinions des auteurs et relève de leur seule responsabilité ; il ne peut être considéré comme reflétant les vues de la Commission européenne et/ou de l'Agence exécutive européenne pour la santé et le numérique ou de tout autre organe de l'Union européenne. La Commission européenne et l'Agence déclinent toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.



FNUAP

Bureau régional pour
l'Europe de l'Est et l'Asie
centrale, Istanbul, Turquie

eeca.unfpa.org
eecaro.office@unfpa.org

unicef 
for every child

UNICEF

Bureau régional pour l'Europe et
l'Asie centrale- Réponse nationale,
Rome, Italie

unicef.org/eeca/
ecaro@unicef.org