

CONSENTEMENT

VIE  
AFFECTIVE,  
RELATIONNELLE

SENTIMENTS

ET MOI,  
COMMENT  
ÇA VA ?

CORPS

IST

ET  
SEXUELLE

PLAISIR

CONTRACEPTION

ÉGALITÉS

LGBTQIA+

PREMIÈRES  
FOIS

PAROLES  
D'ADOS

Un projet du Crips  
Île-de-France

## LES 5 COMMANDEMENTS DU CONSENTEMENT

### RÉVERSIBLE

À tout moment tu pourras retirer ton consentement ! Tu as le droit de changer d'avis la veille pour le lendemain comme à tout moment dans une relation sexuelle.

### ÉCLAIRÉ

Tu seras honnête sur tes intentions. Une relation sexuelle n'est pas consentie si l'une des personnes ment, dissimule ou omet délibérément certaines intentions. Les partenaires doivent mutuellement s'informer des pratiques (ex : enlever le préservatif, pratiquer certains actes...).

### ENTHOUSIASTE

De l'enthousiasme de l'autre tu t'assureras ! Il faut un « oui » clair et affirmé qui peut s'exprimer activement de diverses manières, verbales ou non. Il ne doit pas y avoir de doute !

### LIBRE

Sans contrainte la relation sera ! Il faut être en pleine capacité de faire un choix, sans contraintes extérieures (menaces, peur, pression) ou incapacité (sommeil, consommation d'alcool et autres drogues).

### SPÉCIFIQUE

À l'écoute de l'autre tu seras ! Le consentement n'est valable que pour un acte précis à un moment particulier. Le consentement doit être renouvelé pour de nouveaux actes.



Crips  
île-de-France

## **LA SEXUALITÉ NOUS CONCERNE TOUTES ET TOUS DÈS LA NAISSANCE ET ÉVOLUE JUSQU'À LA FIN DE LA VIE.**

Elle comprend de multiples aspects : la relation à soi, à l'autre, les sentiments, le plaisir, le genre et les orientations sexuelles, dans le respect de ses désirs et des désirs de l'autre.

**À QUI EN  
PARLER ?**

**SEXUALITÉ  
ET ADOLESCENCE**

**LA SANTÉ SEXUELLE**, tout comme la santé mentale et physique, s'entretient tout au long de la vie, quelles que soient nos envies et nos pratiques.

**ENGAGER SON CORPS** dans une relation peut être source de plaisir. Cela peut aussi avoir des conséquences non désirées pour soi ou ses partenaires, comme une grossesse non prévue ou une infection sexuellement transmissible.

**POUR TROUVER TON ÉQUILIBRE**, connaître et comprendre les ressources dont tu disposes et que tu peux développer par toi-même est essentiel. Cela te permettra de vivre une vie affective et/ou sexuelle épanouie.

La vie affective, relationnelle et sexuelle ne doit pas être un tabou mais elle amène à se poser beaucoup de questions, et on peut se sentir perdu. Il est important de pouvoir en discuter avec des personnes de confiance et/ou avec des professionnels de santé.

### **LES PROFESSIONNELS ET STRUCTURES QUI PEUVENT T'ACCUEILLIR**

#### **L'INFIRMERIE SCOLAIRE DE TON ÉTABLISSEMENT**

#### **LES CENTRES GRATUITS D'INFORMATION, DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC (CEIDD) DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES**

Annuaire sur [sida-info-service.org](http://sida-info-service.org)

**LES CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE** accompagnent les personnes dans leur santé sexuelle (information, dépistage, orientation...). Annuaire sur [ivg.gouv.fr](http://ivg.gouv.fr)

**LES ESPACES VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE  
ET SEXUELLE (EVARS)** sont des lieux d'information, d'écoute, de sensibilisation et de prévention en matière de vie affective, relationnelle et sexuelle. Annuaire sur [ivg.gouv.fr](http://ivg.gouv.fr)

### **LES SITES INTERNET**

[filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com) / 0 800 235 236 / anonyme et gratuit.  
[onsexprime.fr](http://onsexprime.fr) / site d'information pour les adolescents et adolescentes sur la santé sexuelle.  
[questionsexualite.fr](http://questionsexualite.fr) / site d'information sur la santé sexuelle.

## TEXTE À TROUS

Complète les phrases en choisissant l'un des mots proposés.

1 / Penser qu'il y a des métiers faits pour les filles et d'autres métiers faits pour les garçons est...

A /  
UN PRÉJUGÉ

2 / Penser qu'il y a plus de personnes trans parce que c'est à la mode, c'est...

B /  
UNE DISCRIMINATION

3 / Harceler ou insulter une personne du fait de son orientation sexuelle est...

C /  
UN STÉRÉOTYPE

Réponses : 1c / 2a / 3b

**PRENDRE CONSCIENCE  
DE SES STÉRÉOTYPES  
ET DE SES PRÉJUGÉS  
PERMET D'ÉVITER  
LES DISCRIMINATIONS.**

**VOICI QUELQUES  
PETITES ASTUCES  
POUR T'AIDER  
À TE SENTIR BIEN**

### QUI DIT VRAI ?

« INSISTER QUAND L'AUTRE DIT NON,  
ÇA FAIT PARTIE DE LA DRAGUE » - KIM

☐ vrai ☐ faux

« ON NE PREND PAS DE PLAISIR AVEC UN PRÉSERVATIF » - LOU

☐ vrai ☐ faux

« À LA PUBERTÉ, LE GLAND DE LAIT TOMBE » - CAMILLE

☐ vrai ☐ faux

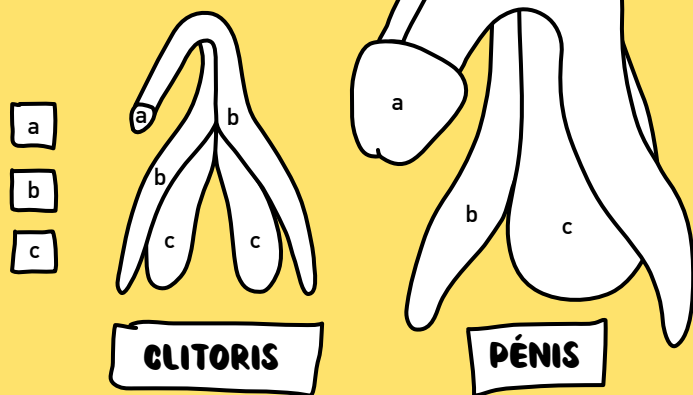
« LES RUPTURES AMOUREUSES À L'ADOLESCENCE PEUVENT  
ÊTRE PARTICULIÈREMENT DOULOUREUSES » - SAM

☐ vrai ☐ faux

**KIM / FAUX** / Il est important de respecter les sentiments et les limites de l'autre. La drague doit toujours être dans un échange respectueux et réciproque. **LOU / FAUX** / Il existe une gamme de préservatifs variée et adaptée à toutes et tous. S'assurer du consentement de son ou sa partenaire est le meilleur ingrédient d'un rapport sexuel réussi ! **CAMILLE / FAUX** / C'est une légende urbaine qui circule beaucoup sur les réseaux sociaux. **SAM / VRAI** / À cette période, les sentiments sont souvent vécus avec beaucoup d'intensité ce qui peut rendre difficile les ruptures.

## COLORIE

SELON LES COULEURS DE TON CHOIX  
POUR DÉCOUVRIR LES SIMILITUDES  
ANATOMIQUES DU PÉNIS ET DU CLITORIS



Le clitoris et le pénis sont faits à partir des mêmes tissus, avec le gland (a), les corps caverneux (b) et les corps spongieux (c). Ils sont même munis de récepteurs au plaisir !

.....

## LA COURSE AUX DATES

Relie la bonne date  
à une avancée  
majeure  
pour le droit  
des personnes  
en France.

a / 4 JUILLET 2001

b / 18 NOV. 2016

c / 3 AOÛT 2018

d / 1<sup>ER</sup> JUILLET 2021

e / 29 SEPT. 2021

f / 31 JANVIER 2022

1 / Création d'une infraction  
d'outrage sexiste pour réprimer  
le harcèlement dit « de rue ».

2 / La procréation médicalement  
assistée (PMA) est désormais  
accessible à toutes les femmes.

3 / Interdiction des thérapies  
de conversion.

4 / Suppression de l'autorisation  
parentale pour l'accès des mineures  
à la contraception.

5 / La justice simplifie le changement  
de prénom et d'état civil.

6 / La durée du congé pour le père  
(ou le second parent) d'un enfant  
à naître (ou adopté) double, passant  
de 14 à 28 jours, dont 7 obligatoires.

Réponses : a4 / b5 / c1 / d6 / e2 / f3

**LE DRAGOMÈTRE** / La drague n'est pas interdite, tant qu'elle est réciproque. À toi, de t'assurer que l'autre est ouvert et réceptif !

### C'EST OK

- Tu abordes une personne avec qui vous venez d'échanger un sourire et tu vois si la personne est réceptive.
- Tu envoies un message et la personne répond avec intérêt.
- Tu respectes direct si la personne dit non ou ne se montre pas intéressée.

### ATTENTION, T'ES LIMITE !

- Tu envoies des messages, la personne en face te lâche des « vus » mais tu continues de relancer la discussion.
- Tu lui poses des questions perso alors que vous ne vous êtes jamais parlé.
- Tu fixes quelqu'un toute la soirée alors qu'il/elle ne te calcule pas.

### LÀ, PAR CONTRE, C'EST DE LA VIOLENCE

- Tu mets des commentaires « crus » sous des posts insta/tiktok du genre « t'es grave bonne ».
- Tu touches la personne sans qu'elle n'ait rien demandé.
- Tu suis une personne dans la rue jusque chez elle.