



Bien
renseignés!



Se renseigner sans se gêner!

Ce livre a été écrit et révisé par des éducateurs* en santé sexuelle, des infirmiers, des infirmiers praticiens et des médecins du Yukon. Il répond aux questions sur le corps humain, la contraception, la sexualité, les infections transmissibles sexuellement, le consentement, les agressions sexuelles, l'identité de genre, l'orientation sexuelle et les relations intimes. Plus une personne est éduquée en matière de santé sexuelle, mieux elle est outillée pour prendre de bonnes décisions pour elle. Parce que la sexualité, c'est normal et c'est sain!

La dernière section de ce livre dresse une liste de ressources fiables (sites Web, numéros de téléphone, cliniques et organismes communautaires territoriaux) où les Yukonnais peuvent se renseigner sur la santé sexuelle.

**Le présent document a été rédigé sans distinction de genre.*

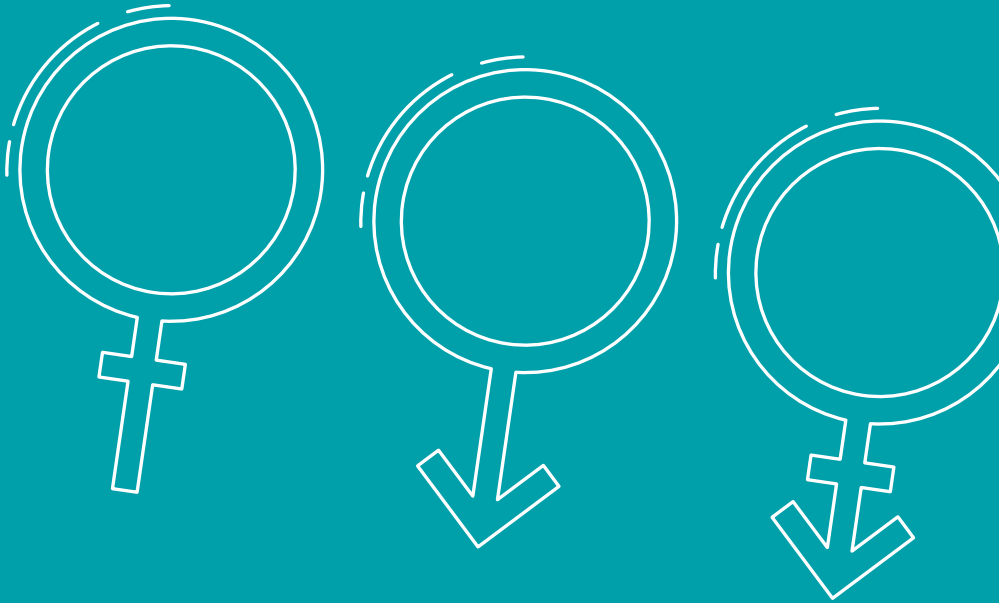
TABLE DES MATIÈRES

LE CORPS HUMAIN	2
La différence entre sexe biologique et genre	2
Les organes sexuels féminins	4
Les organes sexuels masculins	6
La puberté	9
La grossesse	14
Les mythes sur la grossesse	15
Les options en cas de grossesse	16
LA SEXUALITÉ	18
Le sexe, qu'est-ce que c'est?	18
Les décisions en matière de sexualité	21
Le consentement	23
LA CONTRACEPTION	29
La contraception hormonale	30
Les méthodes barrières	34
La contraception d'urgence	39
LES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT (ITS)	40
C'est quoi, une ITS?	41
Tests de dépistage des ITS.....	45
Le traitement des ITS	45
ITS courantes	45
L'ORIENTATION SEXUELLE ET LE GENRE (LGBTQ2+)	48
LES RELATIONS INTIMES	52
Le spectre relationnel	54
RESSOURCES UTILES	56

Le corps humain

LA DIFFÉRENCE ENTRE SEXE BIOLOGIQUE ET GENRE

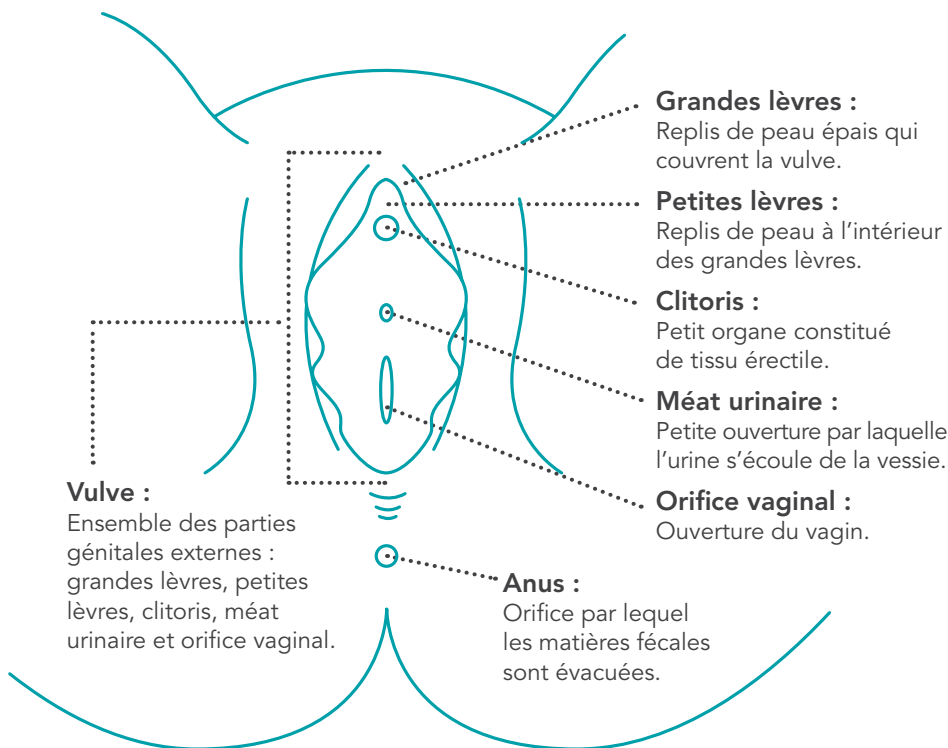
- Le sexe biologique est assigné à la naissance en fonction des organes génitaux, des chromosomes et des hormones.
- Les personnes naissant avec un pénis et des testicules se voient assigner le sexe masculin.
- Les personnes naissant avec une vulve se voient assigner le sexe féminin.
- Les personnes naissant avec des organes génitaux à la fois masculins et féminins sont dites intersexuées.
- Le sexe biologique est très différent du genre.
- Le genre réfère à ce qu'une société ou une culture définit comme étant masculin ou féminin. Parfois, le sexe biologique et le genre d'une personne correspondent, mais ce n'est pas toujours le cas.
- Les termes homme et femme sont utilisés pour distinguer les corps biologiques, mais toutes les personnes ne s'identifient pas au sexe qui leur a été assigné à la naissance.



LES ORGANES SEXUELS FÉMININS

Le système reproducteur de la femme (organes sexuels) lui permet de se reproduire et d'éprouver du plaisir sexuel. Il comprend des organes externes et internes, qui ont chacun un nom et une fonction.

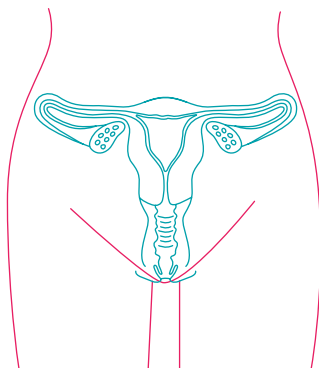
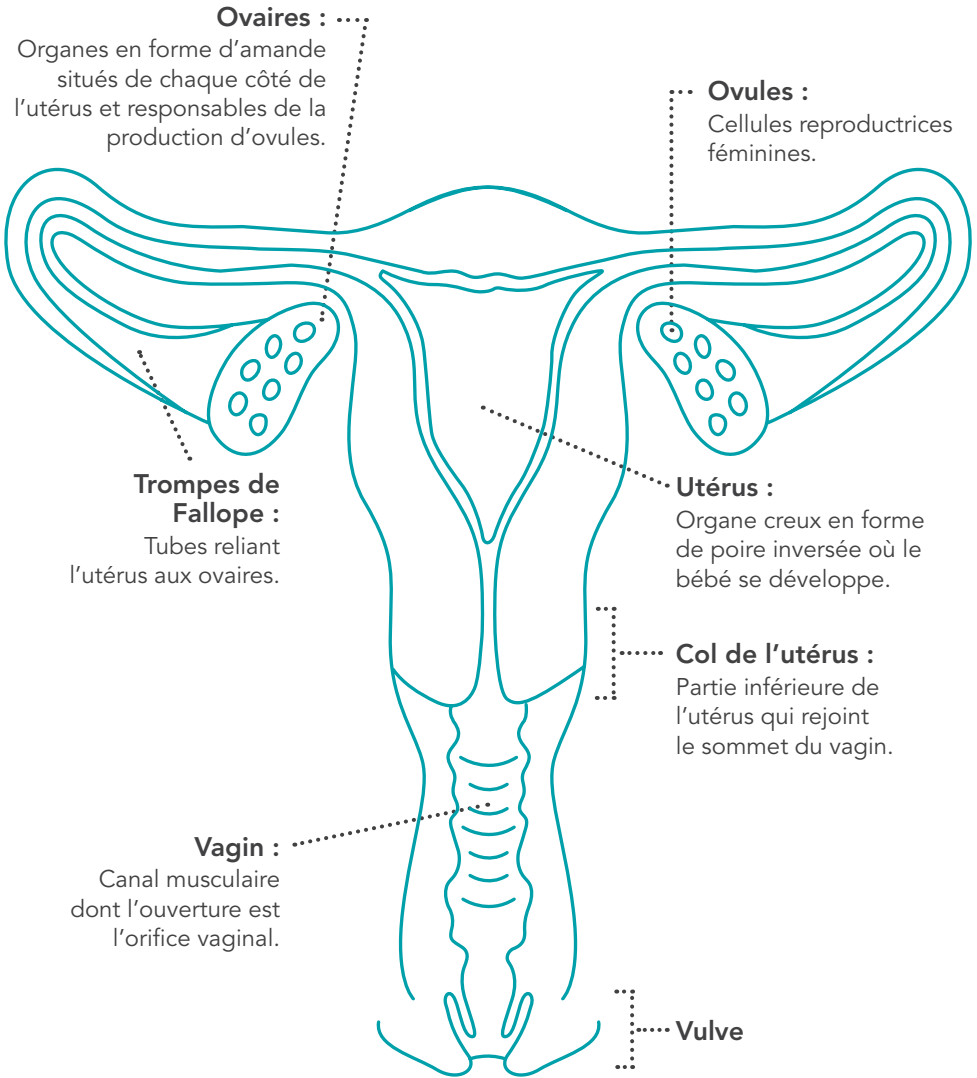
Les organes sexuels externes féminins



CONSEIL SANTÉ

À la toilette, il faut toujours s'essuyer du haut de la vulve vers l'anus pour éviter que les bactéries provenant de l'anus contaminent le vagin et l'urètre.

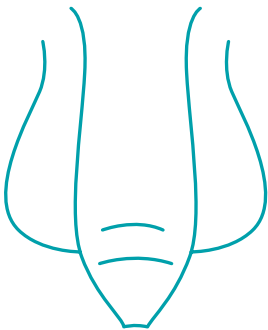
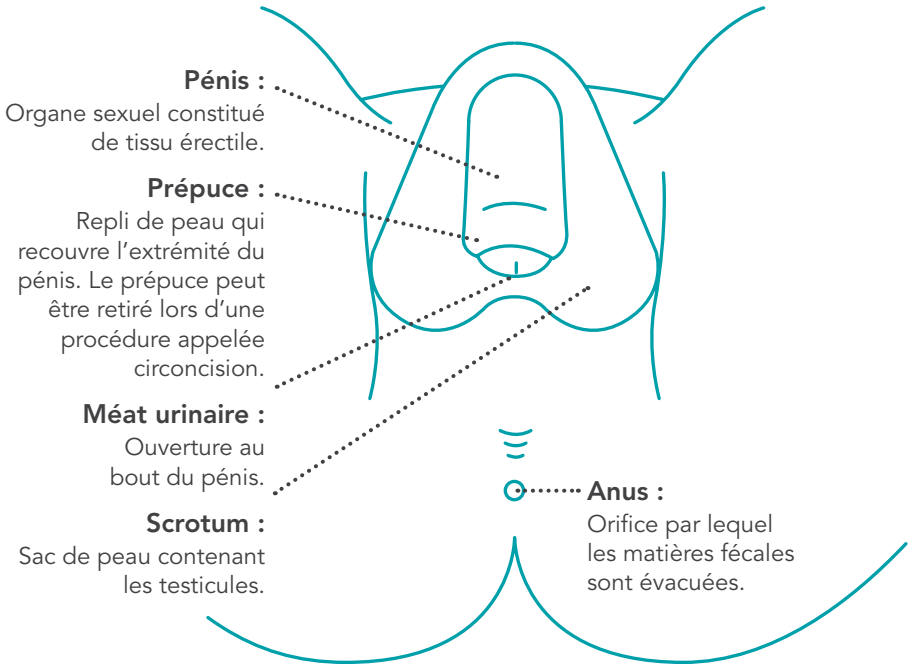
Les organes sexuels internes féminins



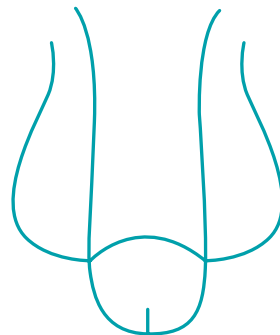
LES ORGANES SEXUELS MASCULINS

Le système reproducteur de l'homme (organes sexuels) lui permet de se reproduire et d'éprouver du plaisir sexuel. Il comprend des organes externes et internes qui ont chacun un nom et une fonction.

Les organes sexuels externes masculins



Pénis non circoncis



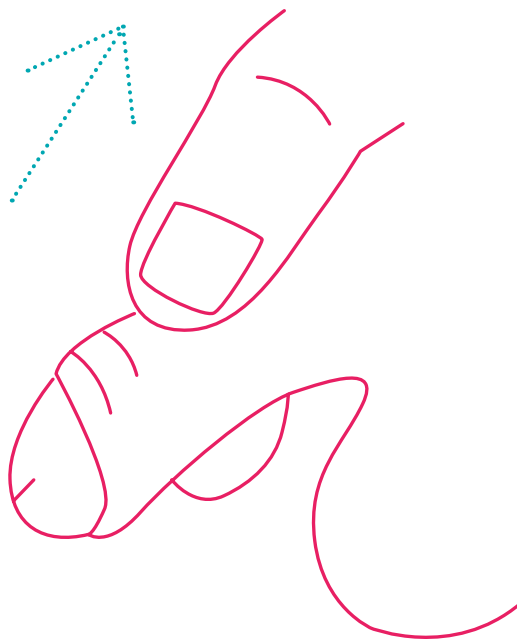
Pénis circoncis

CONSEIL SANTÉ

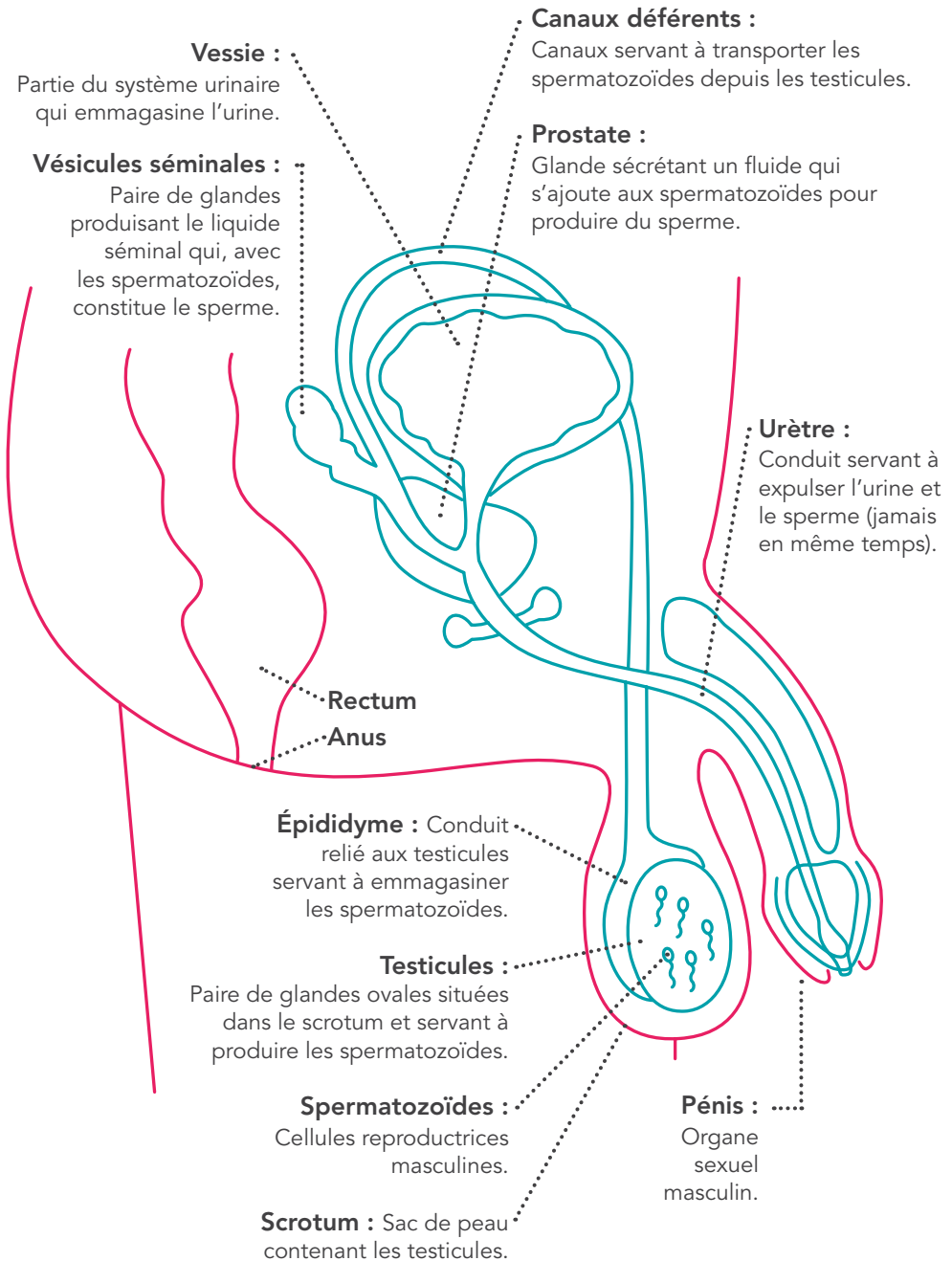
Le smegma est un lubrifiant naturel permettant au prépuce de se rétracter. Les hommes qui ont un prépuce doivent nettoyer quotidiennement l'accumulation de smegma.

Voici comment faire :

1. Dans la douche, tirer doucement le prépuce vers l'arrière.
2. Avec un savon doux et de l'eau tiède, laver le gland et le repli intérieur du prépuce.
3. Bien rincer.
4. Après la douche, sécher le gland et replacer le prépuce.



Les organes sexuels internes masculins



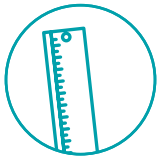
LA PUBERTÉ

La puberté est une période de la vie où le corps change et devient capable de se reproduire. Durant cette période, le corps subit plusieurs changements, qui peuvent différer chez les hommes et chez les femmes. La puberté commence entre l'âge de 8 et 13 ans et s'étend sur une période de 3 à 4 ans. Après la puberté, le corps peut concevoir un enfant, mais cela ne veut pas dire que la personne est prête à en avoir un.

Une transformation inévitable

Croissance rapide des pieds :

La croissance rapide des pieds est le premier signe de puberté.



Poussées de croissance :

Il y a poussée de croissance lorsque le corps grandit de plus de 3 cm en une année. Pendant une poussée de croissance, l'allongement des tendons s'avère parfois douloureux : les médicaments et le repos peuvent procurer du soulagement.

Boutons et cheveux gras :

Situées sous la peau, les glandes sébacées contribuent à garder la peau et les cheveux doux. Pendant la puberté, ces glandes produisent davantage de sébum, ce qui peut boucher les pores de la peau et rendre les cheveux gras. Une bonne hygiène quotidienne aide à contrôler le surplus de sébum, mais un traitement médicamenteux peut être envisagé pour traiter les boutons récalcitrants.



Odeurs corporelles :

Pendant la puberté, une autre série de glandes sudoripares se développe. Les glandes libèrent de la sueur qui se mélange aux bactéries présentes sur le corps et produit une odeur. Se laver quotidiennement et utiliser un déodorant atténuent les odeurs.



Pilosité corporelle :

Des poils, dont la couleur et la texture peuvent différer des cheveux, poussent à différents endroits sur le corps, notamment aux aisselles et aux organes génitaux. Certaines personnes préfèrent retirer ces poils, d'autres non.

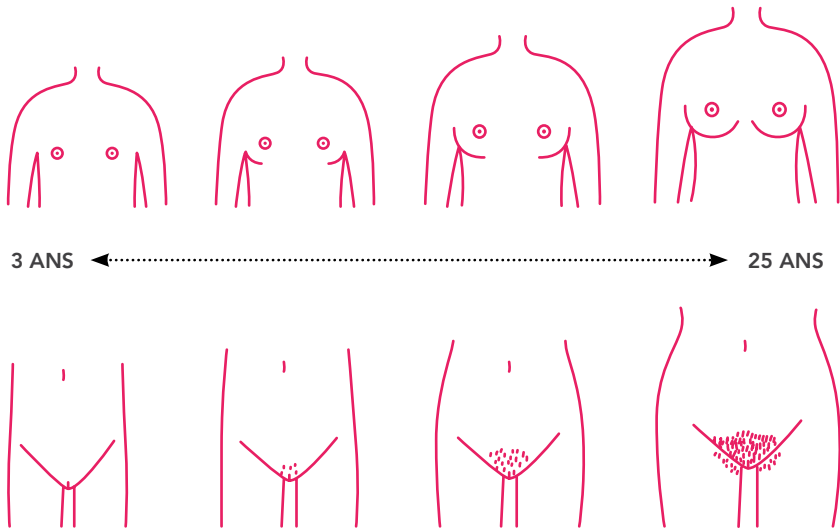


Bouleversements émotionnels :

La puberté entraîne parfois des bouleversements émotionnels. L'exercice, la saine alimentation et le repos facilitent la gestion des émotions.



Les changements chez la femme



Croissance des seins :

Les seins grossissent (et peuvent produire du lait si la femme donne naissance). Leur croissance peut entraîner de la sensibilité et de l'inconfort; porter un soutien-gorge d'entraînement aidera au confort.

Élargissement des hanches :

Les hanches s'élargissent pour préparer le corps à porter un enfant, si la femme décide d'en avoir un.

Développement de la vulve :

Les grandes lèvres, les petites lèvres et le clitoris se développent.

Production de sécrétions vaginales :

Le vagin et le col de l'utérus commencent à sécréter une substance blanche translucide qui aide à nettoyer et à humidifier le vagin.

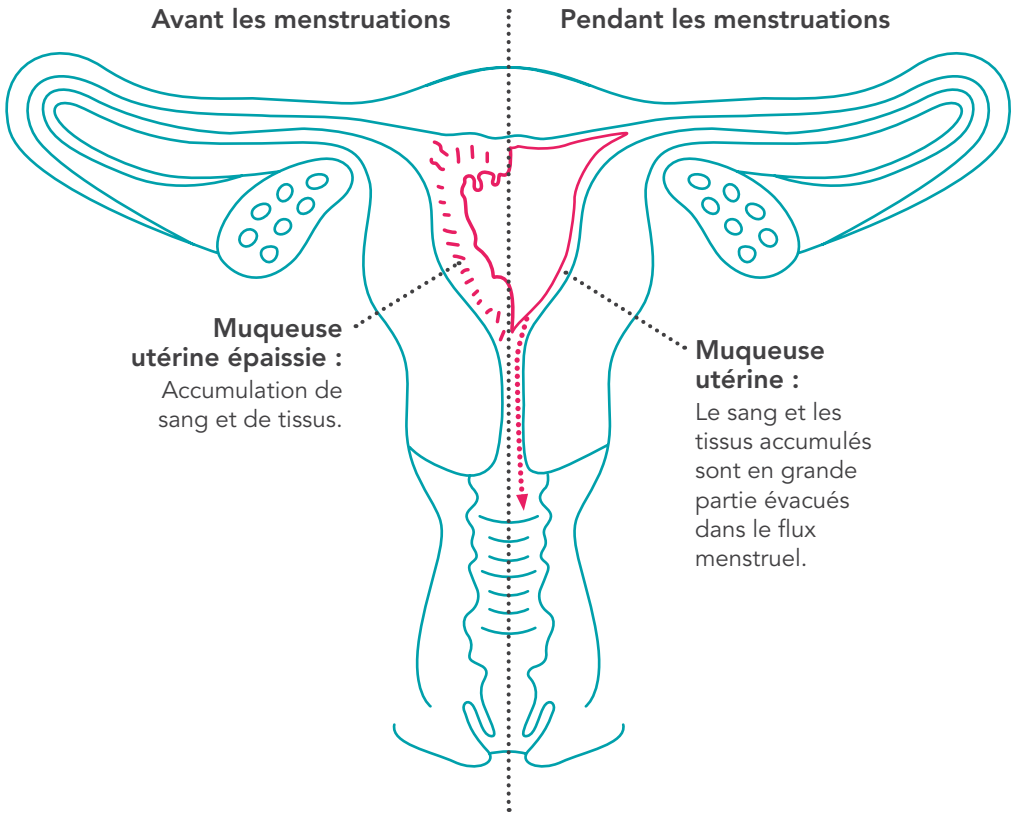
Les sécrétions vaginales sont visibles sur les sous-vêtements.

De mauvaises odeurs ou des démangeaisons peuvent signaler une infection nécessitant un traitement médical.

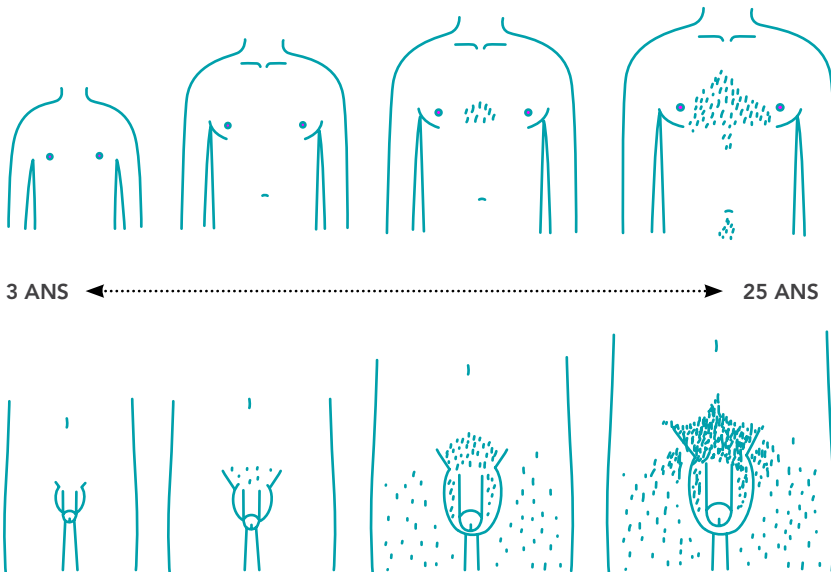
Apparition des menstruations

Une fois par mois, un ovaire produit un ovule, puis la muqueuse utérine se gorge de cellules sanguines et de tissus, où pourra s'implanter l'ovule fécondé par un spermatozoïde pour se développer.

Si l'ovule n'est pas fécondé, il se dissout et le mélange de sang et de tissu est évacué par le vagin : c'est ce qu'on appelle les *menstruations* ou les *règles*.



Les changements chez l'homme



Élargissement des épaules et de la poitrine :

Les épaules et la poitrine deviennent plus larges.

Croissance du pénis et des testicules :

Le pénis et les testicules deviennent plus gros.

Augmentation du nombre d'érections :

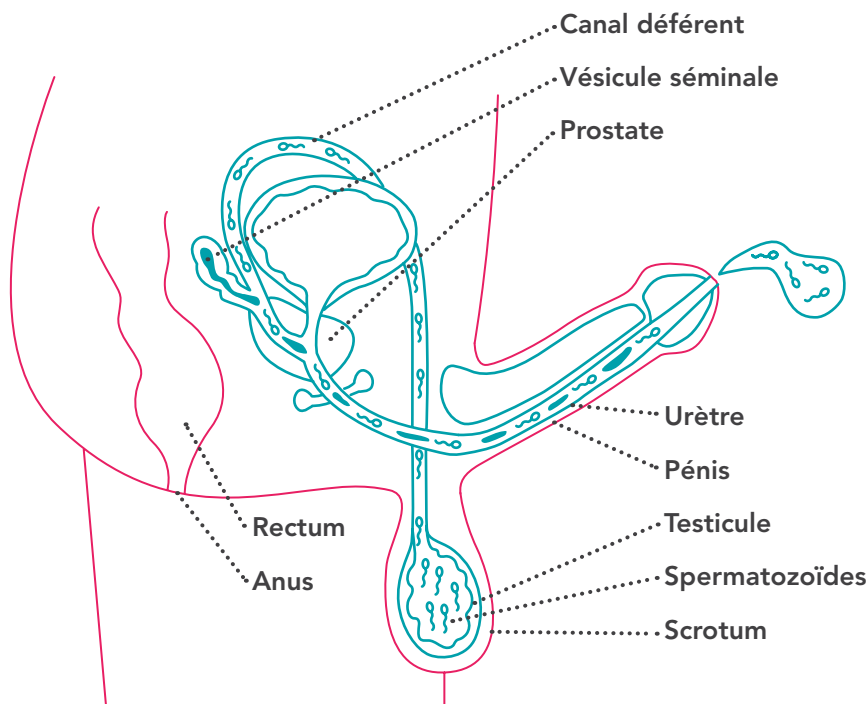
L'érection survient lorsque le sang s'accumule dans le pénis, qui durcit pour diverses raisons (contact physique, pensées agréables, vision d'une image ou d'une personne aimée) et parfois même, sans raison. Si un homme a une érection en public, il peut s'asseoir jusqu'à ce qu'elle disparaisse.

À SAVOIR

Pendant la puberté, une petite quantité de tissu mammaire peut apparaître chez le garçon, sans toutefois se développer comme les seins chez la femme. L'exercice physique et la saine alimentation peuvent aider à transformer ce tissu en muscle, et le port d'une camisole ajustée sous le chandail contribuera au confort.

Capacité d'éjaculer

Les éjaculations sont possibles lorsque les testicules commencent à produire et à libérer des spermatozoïdes. Depuis les testicules, les spermatozoïdes se mélangent au liquide séminal pour former le sperme, qui sort par le pénis.



À SAVOIR

Lorsque le pénis durcit, le muscle de la vessie se ferme, de sorte que l'urine et le sperme ne peuvent jamais sortir du pénis en même temps.

LA GROSSESSE

Une grossesse a lieu lorsqu'après une relation sexuelle ou un traitement de fertilité, un ovule fécondé par un spermatozoïde s'implante dans la muqueuse utérine pour devenir un bébé.

Étape 1 : Ovulation

Une fois par mois, un ovaire libère un ovule dans la trompe de Fallope.

Étape 2 : Relation sexuelle

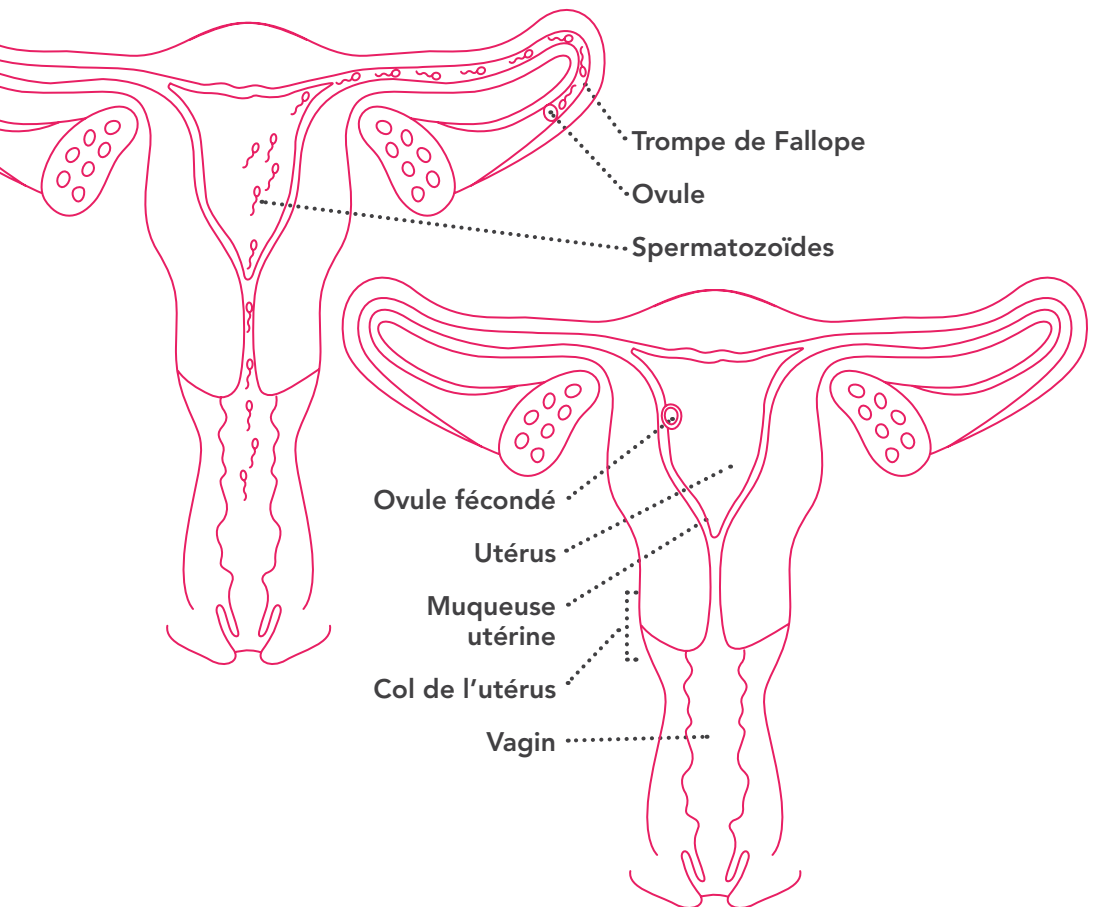
Le pénis pénètre dans le vagin et le sperme, contenant des spermatozoïdes, y est projeté lors de l'éjaculation.

Étape 3 : Fécondation

Un spermatozoïde féconde l'ovule dans la trompe de Fallope.

Étape 4 : Implantation

L'ovule fécondé s'implante dans l'utérus et un bébé se développe pendant environ 9 mois.



LES MYTHES SUR LA GROSSESSE

Une grossesse survient lorsqu'un spermatozoïde féconde un ovule qui s'implante dans la muqueuse utérine. Quelles que soient les circonstances, chaque relation sexuelle non protégée avec pénétration vaginale comporte un risque de grossesse. Voici certains mythes sur la grossesse.

Si le pénis est retiré du vagin avant l'éjaculation, il n'y a aucun risque de grossesse. FAUX!

Des spermatozoïdes peuvent se trouver dans le liquide prééjaculatoire (gouttes qui sortent du pénis avant l'éjaculation). De plus, le pénis peut ne pas être retiré à temps.

Il est impossible de tomber enceinte si la relation sexuelle a lieu pendant les règles. FAUX!

Les spermatozoïdes peuvent vivre à l'intérieur de l'utérus et des trompes de Fallope pendant 5 à 7 jours. Lorsqu'une relation sexuelle non protégée a lieu pendant les règles et qu'il y a ovulation peu de temps après, un spermatozoïde peut féconder l'ovule.

Il est impossible de tomber enceinte lors de la première relation sexuelle.

FAUX! Il est possible de tomber enceinte dès la première ovulation; le premier rapport sexuel est donc aussi à risque que quel autre.

Certaines positions empêchent de tomber enceinte. FAUX!

Les spermatozoïdes sont de rapides « nageurs » dont le but est d'atteindre l'ovule : ils peuvent y arriver dès qu'il y a pénétration vaginale, peu importe la position.

Il est impossible de tomber enceinte si les partenaires ont consommé de la drogue ou de l'alcool. FAUX!

Chaque relation sexuelle avec pénétration vaginale comporte un risque de grossesse. Les drogues et l'alcool n'affectent en rien la capacité du spermatozoïde de féconder un ovule.

Deux condoms valent mieux qu'un. FAUX! En fait, cela augmente le risque de grossesse. Utiliser deux condoms accroît la friction et augmente les risques de déchirure.

Prendre une pilule contraceptive juste avant d'avoir un rapport sexuel empêche de tomber enceinte. FAUX!

La pilule contraceptive doit être prise régulièrement pendant 7 jours pour être efficace.

Uriner après une relation sexuelle réduit le risque de grossesse. FAUX!

Uriner n'a aucun impact sur les spermatozoïdes qui sont entrés dans le vagin.

Il est impossible de tomber enceinte si la relation sexuelle a lieu dans une douche, un bain ou une piscine.

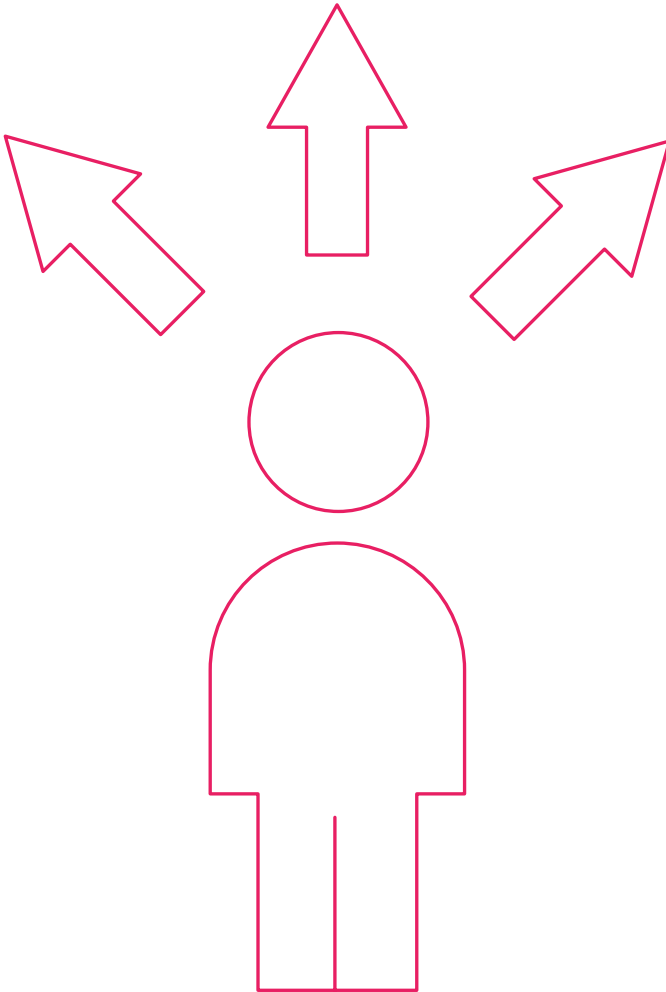
FAUX! Avoir des rapports sexuels dans l'eau ne protège pas d'une grossesse. C'est même plutôt une mauvaise idée d'avoir une relation sexuelle dans une baignoire ou une piscine puisque de l'eau peut entrer à l'intérieur du vagin et causer une infection.

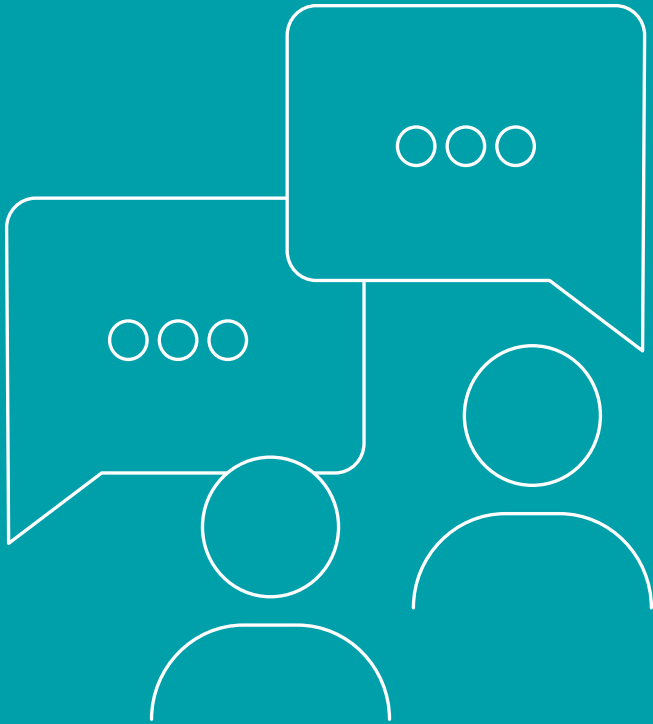
S'il y a eu masturbation et éjaculation avant le rapport sexuel, la partenaire ne peut tomber enceinte parce que les spermatozoïdes sont affaiblis.

FAUX! Si le garçon a éjaculé peu de temps avant la relation sexuelle, des spermatozoïdes encore présents dans son urètre pourraient pénétrer dans le vagin de sa partenaire avec le liquide prééjaculatoire.

LES OPTIONS EN CAS DE GROSSESSE

Au Yukon, lorsqu'une grossesse survient, plusieurs choix sont possibles : l'adoption, l'avortement et les soins continus de grossesse en font partie. Pour en savoir davantage, parles-en avec un professionnel de la santé (voir les détails à la page 59).






Besoin d'aide? On est là!

La sexualité

LE SEXE, QU'EST-CE QUE C'EST?

Le sexe, ou sexualité, englobe de nombreuses activités destinées à donner et à éprouver du plaisir. Au bon moment et avec la bonne personne, les activités sexuelles peuvent être très agréables, mais elles comportent certains risques physiques et émotionnels.



Les activités sexuelles peuvent mener à un orgasme, une contraction involontaire des muscles génitaux qui survient lorsque l'excitation sexuelle est à son comble. Tout le monde peut avoir des orgasmes, mais l'éjaculation de sperme n'arrive que pendant l'orgasme masculin.

Voici quelques exemples d'activités sexuelles :

Masturbation : se toucher ou se frotter les parties génitales pour en tirer du plaisir. La masturbation est un bon moyen de découvrir ce qui est agréable pour soi. Certaines personnes se masturbent à l'aide de jouets sexuels, d'autres non.

Baisers passionnés : embrasser passionnément son ou sa partenaire.

Stimulation du pénis : masturber le pénis d'une autre personne avec sa main.

Stimulation de la vulve : masturber la vulve d'une autre personne avec les doigts.

Caresses : toucher la poitrine, les fesses, l'anus ou les parties génitales d'une autre personne.

Sexe oral : activités sexuelles impliquant une stimulation des parties génitales ou de l'anus avec la bouche.

Sexe vaginal : activité sexuelle impliquant l'introduction d'un pénis, de doigts ou de jouets sexuels dans le vagin. On parle parfois aussi de « rapport sexuel » ou de « sexe ».

Sexe anal : activité sexuelle impliquant l'introduction d'un pénis, de doigts ou de jouets sexuels dans l'anus.

Sextage : envoyer ou recevoir des sextos, c'est-à-dire des messages, des photos ou des vidéos sexuellement explicites, principalement par l'entremise d'un téléphone mobile.

Sexe au téléphone : décrire des actes sexuels à une autre personne, au téléphone.

Cybersexe : utiliser l'informatique pour envoyer des photos à caractère sexuel ou regarder quelqu'un se masturber.



JOUETS SEXUELS

Qu'est-ce qu'un jouet sexuel? C'est un accessoire destiné à la masturbation ou à une activité sexuelle entre partenaires.

LES DÉCISIONS EN MATIÈRE DE SEXUALITÉ

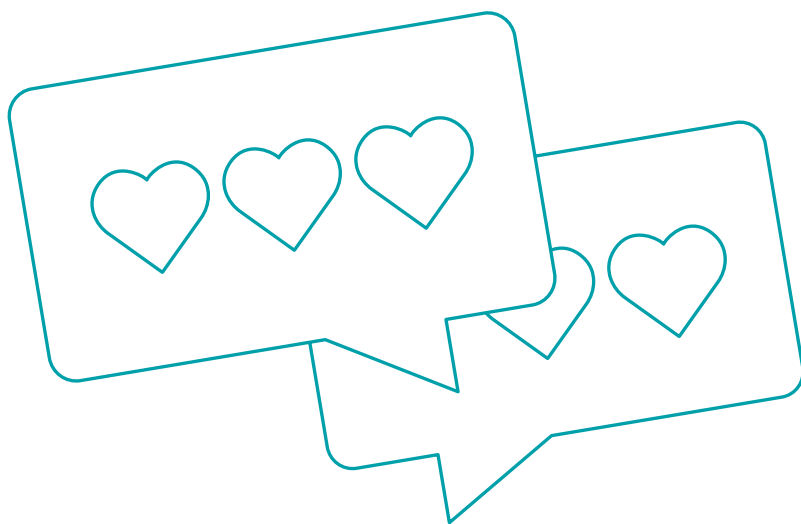
Prendre des décisions en matière de sexualité, c'est choisir de s'adonner ou non à des activités sexuelles.

Une personne peut NE PAS se sentir prête si :

- Elle ressent de la pression.
- Elle n'est pas certaine d'avoir envie.
- Elle ne peut parler ouvertement de sexualité avec son ou sa partenaire.
- Elle n'a pas de moyen de protection contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ou une grossesse non désirée.
- Elle doit consommer de l'alcool ou de la drogue pour avoir un rapport sexuel.
- Son ou sa partenaire doit consommer de l'alcool ou de la drogue pour avoir un rapport sexuel.
- Elle a déjà eu un rapport sexuel auparavant et a regretté son choix.

Une personne peut se sentir prête lorsque :

- Elle se sent libre.
- Elle peut parler ouvertement de sexualité avec son ou sa partenaire.
- Elle sait comment éviter une grossesse non désirée et les ITS.
- Elle a pesé le pour et le contre d'une vie sexuellement active.
- Elle a exploré les sensations agréables pour elle en se masturbant.
- Elle se sent à l'aise de faire part à son ou sa partenaire de ce qu'elle trouve agréable.
- Elle a parlé avec son ou sa partenaire des conséquences d'une grossesse non désirée ou de transmission d'une ITS.



Comment dire « NON »

Il est important de savoir dire NON lorsqu'on subit de la pression pour avoir des relations sexuelles. Voici quelques phrases parfois utilisées, de même que des suggestions de réponse :

« **Si tu m'aimais, tu le ferais.** »

Réponse : « Il y a d'autres façons d'exprimer son amour. Je ne suis pas prêt(e). »

« **Tout le monde le fait.** »

Réponse : « Pas tout le monde. Pas moi. C'est vraiment important pour moi d'attendre de me sentir prêt(e). »

« **Mais je t'aime. Et quand on aime quelqu'un, c'est ce qu'on fait.** »

Réponse : « Si tu m'aimes vraiment, tu vas respecter mes sentiments et mon droit de dire non. »

« **J'ai besoin de toi. Je te veux maintenant.** »

Réponse : « Si je peux attendre, toi aussi. »

« **Tu l'as fait avec (nom de la personne). Pourquoi pas avec moi?**

Tu crois que tu es trop bien pour moi? » Réponse : Je décide quand et si je veux faire l'amour. Ce n'est pas à cause de toi. »

« **Si tu ne veux pas, je vais trouver quelqu'un d'autre qui voudra.** »

Réponse : « Si je ne suis que ça pour toi, c'est peut-être ce que tu devrais faire. Je ne suis pas prêt(e). »



Bref :

PERSONNE ne devrait
subir de pression par
rapport à la sexualité.

LE CONSENTEMENT

Le consentement est un **OUI** enthousiaste et volontaire à pratiquer une activité sexuelle. Obtenir un consentement ou consentir à un acte sexuel est un processus continu.

Nul n'a le droit de faire pression ou de forcer quelqu'un à avoir une activité sexuelle quelle qu'elle soit, ce qui inclut l'envoi de photos de nudité, le cybersexe et le sextage.

Au Canada, l'âge minimal du consentement sexuel est fixé à 16 ans, sauf dans les cas suivants :

- Une personne de 12 ou 13 ans peut consentir à une activité sexuelle avec un ou une partenaire qui a moins de 2 ans de plus qu'elle. Toutefois, il ne peut y avoir de consentement légal en cas de dépendance, d'abus ou d'exploitation.
- Une personne de 14 ou 15 ans peut consentir à une activité sexuelle avec un ou une partenaire qui a moins de 5 ans de plus qu'elle. Toutefois, il ne peut y avoir de consentement légal en cas de dépendance, d'abus ou d'exploitation.

Situations où le consentement ne peut JAMAIS être acceptable en vertu de la loi :

- L'enfant de moins de 12 ans n'est **JAMAIS** apte à donner son consentement.
- Une personne ivre, droguée, somnolente ou inconsciente n'est pas apte à donner son consentement.
- Il ne peut y avoir de consentement légal si la personne est âgée de moins de 18 ans et que son partenaire est en position d'autorité ou de confiance (entraîneur, employeur, etc.).
- Bien que l'âge légal du consentement à une activité sexuelle soit fixé à 16 ans, il faut avoir 18 ans pour envoyer des photos de nudité et pratiquer le cybersexe. Les vidéos à caractère sexuel et les photos de nudité montrant des personnes mineures (moins de 18 ans) sont considérées comme de la pornographie juvénile.

À ne pas oublier :

- Non veut dire Non.
- Le silence veut dire Non.
- Être ivre veut dire Non.
- Être drogué veut dire Non.
- « Je ne sais pas » veut dire Non.
- Il n'y a que le « Oui » qui veut dire Oui.
- Le fait qu'une personne consente à un type d'activité sexuelle ne signifie pas qu'elle accepte de tout faire.
- Être engagé dans une relation sexuelle exige une communication claire et directe de la part des partenaires.
- Il est fréquent qu'une personne change d'idée au cours de la relation sexuelle, et qu'elle souhaite arrêter. Lorsque cela se produit, l'activité doit s'arrêter.



Les agressions sexuelles

Toute activité sexuelle sans consentement constitue une agression sexuelle. Les rapports sexuels oraux, vaginaux, anaux, les caresses et les baisers non désirés et le fait de toucher quelqu'un ou de la forcer à faire de même ou de se masturber en sa présence sans son consentement sont des exemples d'agressions sexuelles.

Les victimes d'agression sexuelle se sentent souvent honteuses et coupables, et peuvent penser que c'est leur faute.

Ce n'est jamais la faute de la victime.

C'est la personne qui a commis l'agression qui est fautive. Nul n'a le droit de forcer une autre personne à avoir une activité sexuelle, quelle qu'elle soit.

NON veut toujours dire NON.

ARRÊTE veut toujours dire ARRÊTE.

Si une personne dit NON et que l'autre personne n'arrête pas, il s'agit d'une agression sexuelle. **Le silence n'est pas une forme de consentement.**

La plupart des agressions sexuelles ne sont pas commises par des étrangers, mais par :

- un ami ou une amie;
- une personne qu'on fréquente;
- un membre de sa parenté;
- une connaissance.

La plupart du temps, les agressions n'ont pas lieu dans une ruelle sombre, mais plutôt :

- lors d'un rendez-vous;
- dans une fête;
- au domicile de quelqu'un;
- chez soi.

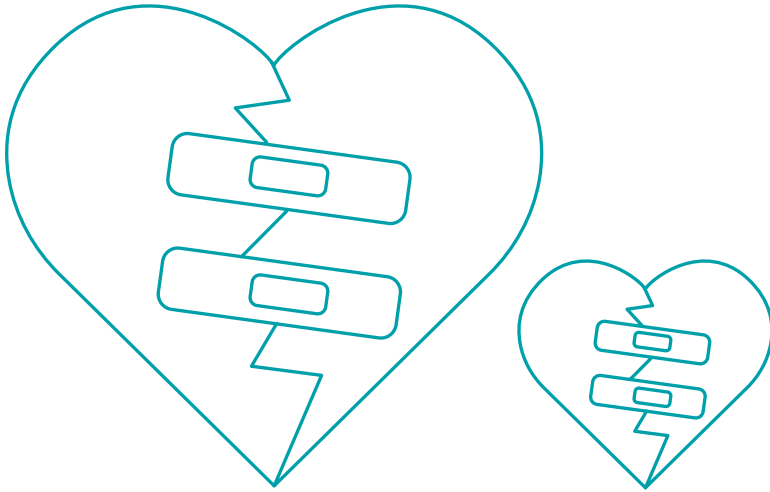
C'est la responsabilité des deux partenaires d'accepter les limites de l'autre.

C'est la responsabilité des deux partenaires de s'assurer que les activités sexuelles sont voulues.

L'un ou l'autre des partenaires peut changer d'avis à tout moment – même pendant les activités sexuelles en cours.

Une personne ivre, droguée ou semi-consciente n'est pas apte à donner son consentement.





Comment aider quelqu'un qui a subi une agression sexuelle

- Croire cette personne.
- Lui rappeler que ce n'est pas sa faute.
- Ne pas aller raconter son histoire.
- L'aider à trouver des ressources (tests de dépistage des ITS, test de grossesse, counselling).
- Être patient.
- Chercher de l'aide pour soi-même.

Que faire si une personne a été agressée sexuellement au Yukon?

Une personne qui a été agressée doit recevoir de l'aide médicale et un soutien émotionnel aussi rapidement que possible. Une prise en charge précoce peut aider à prévenir le VIH ou une grossesse, et à soigner le traumatisme psychologique découlant de l'événement. De plus, des tests réalisés dans les 24 heures peuvent aider à déterminer si une drogue du viol a été utilisée.

Pour de l'aide et un traitement immédiats au Yukon :

- GRC locale, composer le 911.
- Centre de santé communautaire (voir la page 59 pour plus de détails).
- Service des urgences local (voir les pages 59-60 pour plus de détails).

Les agresseurs sont souvent des victimes d'agressions sexuelles eux-mêmes qui pourraient bénéficier d'une aide professionnelle.

Autres ressources au Yukon

Whitehorse:

- Maison de transition pour femmes victimes de violence
Kaushee's Place
867-633-7720
867-668-5733 (24 heures par jour, 7 jours par semaine)
edywth@northwestel.net
- Services aux victimes
867-667-8500
- Clinique yukonnaise de santé sexuelle
867-393-6635

Dawson City:

- Refuge pour femmes de Dawson
867-993-5086 (24 heures par jour, 7 jours par semaine)
shelterdirector@northwestel.net
- Services aux victimes
867-993-5831

Watson Lake:

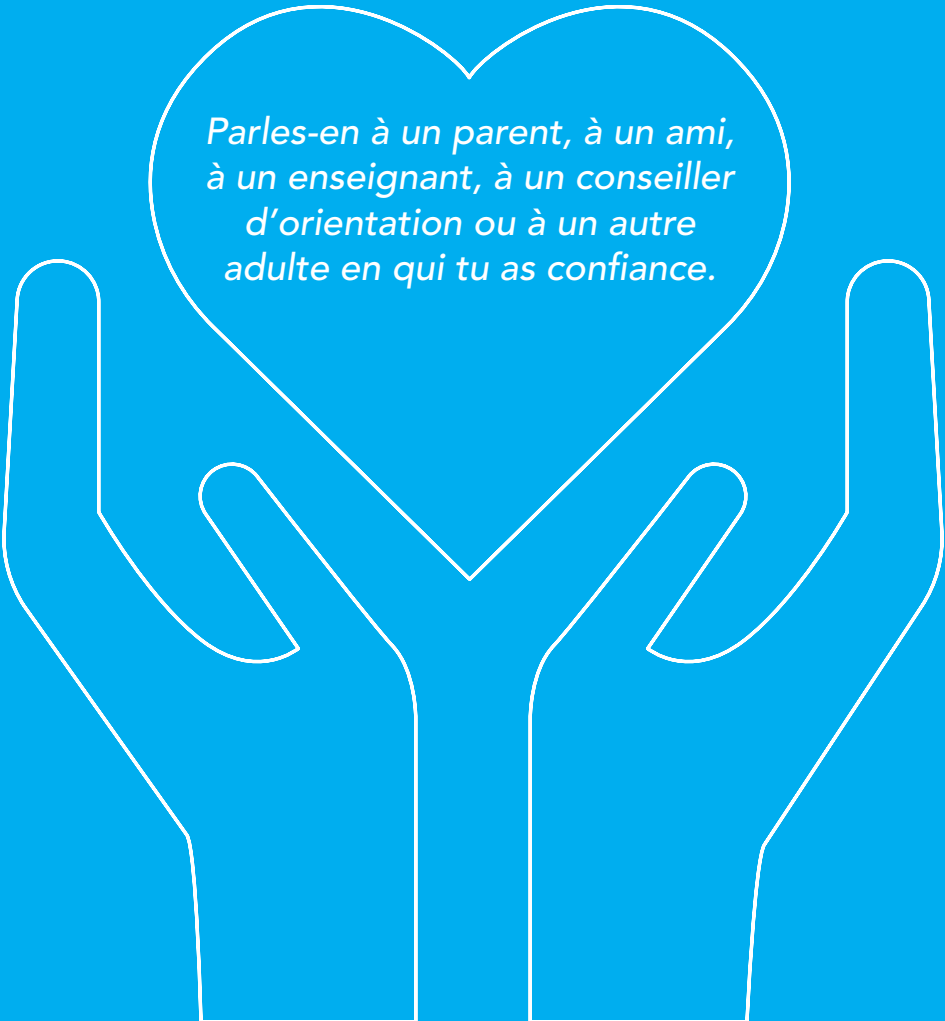
- Maison de transition et refuge pour femmes
Help and Hope for Families
867-536-7233 (24 heures par jour, 7 jours par semaine)
rhonda@helpandhopeforfamilies.ca
- Services aux victimes
867-536-2541

Ailleurs au Yukon

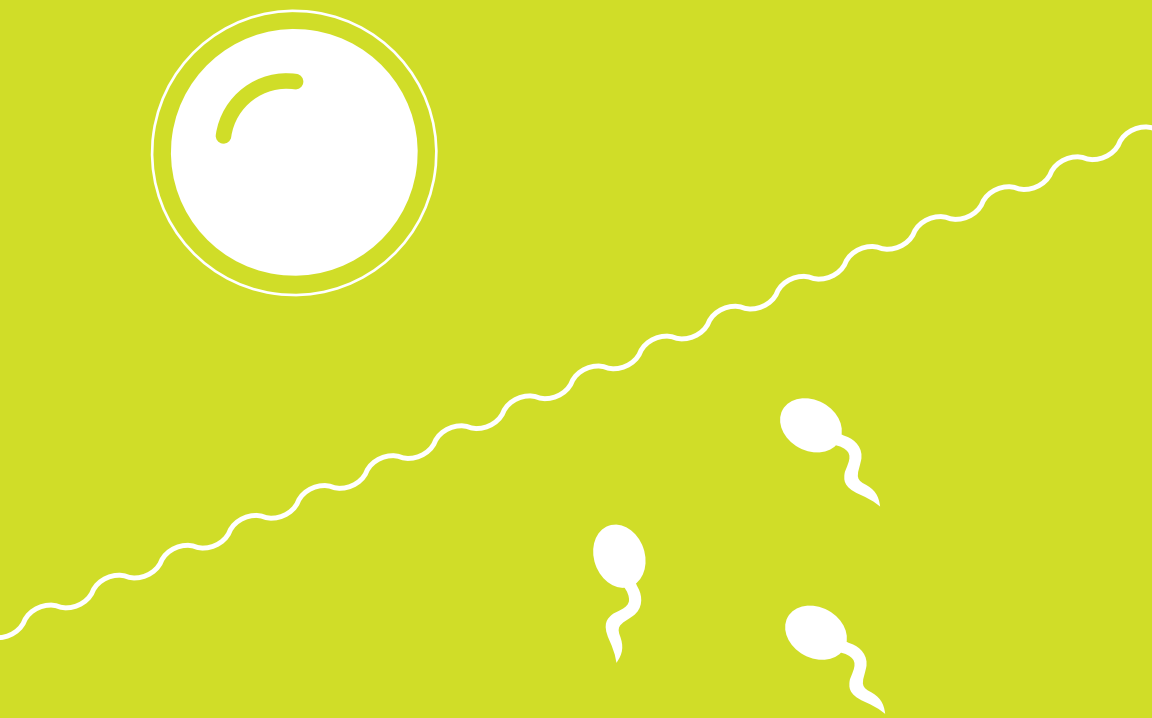
- Contactez votre centre local de santé (voir la page 59 pour plus de détails).

Pour obtenir de l'aide, des conseils ou du soutien psychologique, n'importe où au Canada :

- Jeunesse, J'écoute
1-800-668-6868 (24 heures par jour, 7 jours par semaine)
Par texto : 68-68-68 (24 heures par jour, 7 jours par semaine)
jeunessejecoute.ca
- VictimLink, C.-B. et Yukon
1-800-563-0808 (24 heures par jour, 7 jours par semaine)



*Parles-en à un parent, à un ami,
à un enseignant, à un conseiller
d'orientation ou à un autre
adulte en qui tu as confiance.*

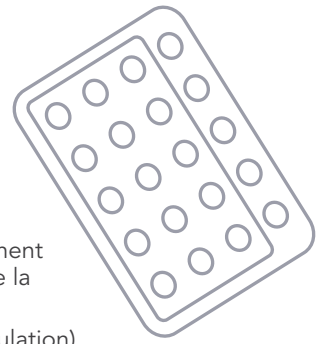




La contraception

Pour qu'il y ait une grossesse, il faut qu'un spermatozoïde féconde un ovule et que l'embryon s'implante dans l'utérus. La contraception est une technique de régulation des naissances qui empêche la fécondation ou l'implantation. Décider d'avoir recours à la contraception et choisir une méthode peut être déroutant. Cette section présente différentes options pour aider à faire un choix éclairé.

LES MÉTHODES DE CONTRACEPTION HORMONALE



Les méthodes de contraception hormonale préviennent la grossesse en imitant l'action de l'œstrogène et de la progestérone. Ce type de contraception :

- Empêche l'ovaire de libérer un ovule (bloque l'ovulation).
- Amincit la muqueuse utérine et empêche un ovule fécondé de s'y implanter.
- Épaissit la glaire cervicale (sécrétions vaginales) de sorte que les spermatozoïdes pénètrent moins facilement dans l'utérus.

La pilule contraceptive

Comment ça fonctionne?

- Doit être prise une fois par jour.
- Se vend en plaquettes de 21 ou de 28 comprimés.
- Contient de la progestine ou une combinaison de progestine et d'œstrogène.
- Empêche l'ovaire de libérer un ovule (bloque l'ovulation).
- Modifie la muqueuse utérine de sorte qu'il est difficile pour l'ovule de s'y implanter.
- Épaissit la glaire cervicale de sorte que les spermatozoïdes pénètrent moins facilement dans l'utérus.
- Requier une ordonnance.

Avantages :

- Est efficace dans 92 à 99,7 % des cas.
- Peut réduire la durée et l'abondance des règles en plus d'atténuer les douleurs menstruelles.
- Régularise les menstruations.
- Peut réduire les risques de développer certains cancers du système reproducteur.
- Peut aider à contrôler l'acné.
- Peut être arrêtée en tout temps sans effet permanent.
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.

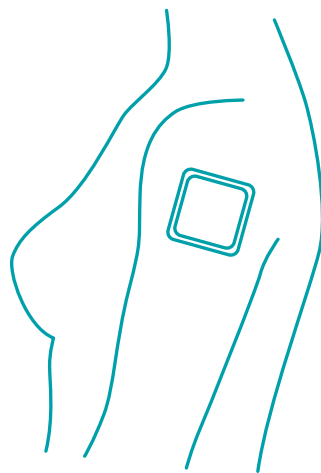
Inconvénients :

- **Ne protège pas contre les ITS.**
- Doit être prise à peu près au même moment chaque jour pour maintenir un niveau stable d'hormones dans le corps.
- Peut provoquer des effets indésirables (maux de ventre, sensibilité aux seins, saignements entre les règles, maux de tête).
- Accroît, chez certaines femmes, le risque de formation de caillots sanguins (notamment déconseillé aux fumeuses de plus de 35 ans et aux femmes souffrant d'hypertension).
- Formule combinant de la progestine et de l'œstrogène non recommandée aux fumeuses.

Le timbre transdermique

Comment ça fonctionne?

- Consiste en un carré de polyester de 4 cm contenant de l'œstrogène et de la progestine.
- Permet une absorption des hormones par la peau.
- Empêche l'ovaire de libérer un ovule (bloque l'ovulation).
- Épaissit la glaire cervicale de sorte que les spermatozoïdes pénètrent moins facilement dans l'utérus.
- Modifie la muqueuse utérine de sorte qu'il est difficile pour l'ovule de s'y implanter.
- Nécessite l'application d'un nouveau timbre sur la peau une fois par semaine, pendant 3 semaines consécutives.
- La quatrième semaine, aucun timbre n'est appliqué.
- Requier une ordonnance.



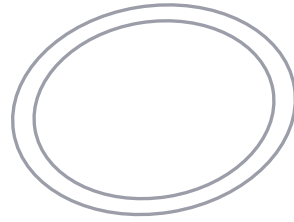
Avantages :

- Est efficace dans 92 à 99,7 % des cas.
- Peut réduire les risques de développer certains cancers du système reproducteur.
- Peut réduire la durée et l'abondance des règles en plus d'atténuer les douleurs menstruelles.
- Régularise les menstruations.
- Le même timbre est porté pendant 7 jours consécutifs.
- Ne se prend pas par voie orale (donc moins susceptible d'irriter l'estomac).
- Peut aider à contrôler l'acné.
- Peut être arrêté en tout temps sans effet permanent.
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.

Inconvénients :

- **Ne protège pas contre les ITS.**
- Peut s'avérer moins efficace chez les femmes qui pèsent plus de 90 kg (198 lb).
- Peut irriter la peau à l'endroit où le timbre est appliqué.
- Nécessite un changement hebdomadaire pour être efficace (il ne faut pas oublier).
- Peut provoquer des effets indésirables (sensibilité aux seins, maux de ventre, saignements entre les règles, maux de tête).
- Présente un faible risque que le timbre se décolle et tombe.
- Accroît, chez certaines femmes, le risque de formation de caillots sanguins (notamment déconseillé aux fumeuses de plus de 35 ans et aux femmes souffrant d'hypertension).

L'anneau contraceptif



Comment ça fonctionne?

- Consiste en un anneau souple inséré dans le vagin qui libère de l'œstrogène et de la progestine.
- Permet l'absorption des hormones par la paroi du vagin.
- Empêche l'ovaire de libérer un ovule (bloque l'ovulation).
- Épaissit la glaire cervicale de sorte que les spermatozoïdes pénètrent moins facilement dans l'utérus.
- Modifie la muqueuse utérine de sorte qu'il est difficile pour l'ovule de s'y implanter.
- Demeure dans le vagin durant 21 jours.
- Doit être retiré pendant les 7 jours que durent les règles.
- Est inséré et retiré par la femme elle-même plutôt que par un professionnel de la santé.
- Requier une ordonnance.

Avantages :

- Est efficace dans 92 à 99,7 % des cas.
- N'a pas besoin d'être retiré ni avant ni après un rapport sexuel.
- Rarement senti par la femme ou le partenaire.
- Peut être retiré pendant 3 heures (maximum) s'il cause de l'inconfort pendant le rapport sexuel.
- Régularise les menstruations.
- Ne se prend pas par voie orale (donc moins susceptible d'irriter l'estomac).
- Les femmes en santé non-fumeuses de tout âge peuvent l'utiliser.
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.
- Peut être retiré en tout temps sans effet permanent.

Inconvénients :

- **Ne protège pas contre les ITS.**
- Peut provoquer des effets indésirables (maux de ventre, sensibilité aux seins, saignements entre les règles, maux de tête).
- Peut, dans certaines conditions, accidentellement glisser hors du vagin.
- Accroît, chez certaines femmes, le risque de formation de caillots sanguins (notamment déconseillé aux fumeuses de plus de 35 ans et aux femmes souffrant d'hypertension).

Le contraceptif injectable

Comment ça fonctionne?

- Consiste en une injection contenant uniquement de la progestine (ne contient pas d'œstrogène).
- Doit être injecté toutes les 12 semaines.
- Empêche l'ovaire de libérer un ovule (bloque l'ovulation).
- Épaissit la glaire cervicale de sorte que les spermatozoïdes pénètrent moins facilement dans l'utérus.
- Requiert une ordonnance.

Avantages :

- Est efficace dans 97 à 99,7 % des cas.
- Chaque injection dure 12 semaines.
- Agit immédiatement si l'injection est administrée pendant les 5 premiers jours d'un cycle menstruel régulier.
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.
- Peut réduire la durée et l'abondance des règles ou les faire cesser complètement.
- Convient aux femmes qui ne peuvent utiliser de méthodes contenant de l'œstrogène (par exemple, les fumeuses de plus de 35 ans).
- Peut être arrêté sans effet permanent.

Inconvénients :

- **Ne protège pas contre les ITS.**
- Peut provoquer des effets indésirables (modification des saignements menstruels, variation du poids, sensibilité aux seins, des sautes d'humeur, maux de tête).
- Retour lent de la fertilité – méthode non recommandée si une grossesse est prévue dans les deux années qui suivent.
- Peut entraîner des effets indésirables qui durent de 6 à 8 mois après la dernière injection.
- Affecte la densité osseuse et n'est pas recommandé pour une utilisation à long terme.



LES MÉTHODES BARRIÈRES

Les méthodes barrières empêchent les spermatozoïdes et l'ovule de se rencontrer.

Le dispositif intra-utérin (DIU)

Un DIU (ou stérilet) est un dispositif en forme de T qui s'insère dans l'utérus. Il en existe 2 types :

Le stérilet hormonal

- Fait de plastique, il contient une petite quantité de progestérone.
- Libère lentement de petites doses de cette hormone qui a pour effet d'amincir la muqueuse utérine et d'épaissir la glaire cervicale. Ainsi, le spermatozoïde féconde plus difficilement l'ovule, qui a du mal à s'implanter dans l'utérus.
- Protège pendant 3 à 5 ans, selon le modèle.
- Est efficace dans 99 % des cas.
- Requier une ordonnance.
- Doit être inséré par un professionnel de la santé.

Le stérilet au cuivre

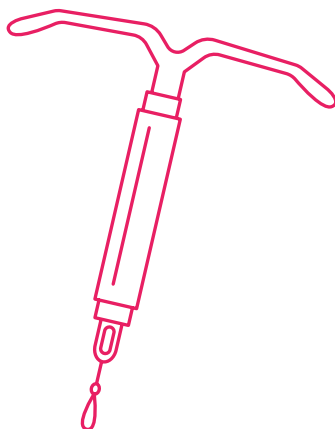
- Fait de plastique et de cuivre, un métal qui détruit les spermatozoïdes, empêchant ainsi la fécondation de l'ovule.
- Empêche l'implantation de l'ovule dans l'utérus si l'ovule a été fécondé par un spermatozoïde.
- Peut servir de moyen de contraception d'urgence, dans les 7 jours suivant un rapport sexuel non protégé.
- Protège pendant 3 à 10 ans, selon le modèle.
- Est efficace dans 99 % des cas.
- Requier une ordonnance.
- Doit être inséré par un professionnel de la santé.

Avantages :

- Peut être utilisé pendant l'allaitement.
- Peut être retiré sans effet permanent (la fécondité revient rapidement).
- Permet d'avoir des rapports sexuels non planifiés.

Inconvénients :

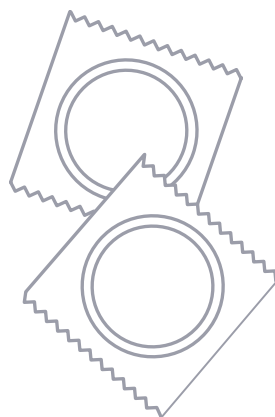
- **Ne protège pas contre les ITS.**
- Peut causer des menstruations irrégulières.
- Nécessite une visite médicale.
- Le stérilet au cuivre peut augmenter l'intensité et la durée des saignements ainsi que les crampes menstruelles.
- Le stérilet au cuivre présente un risque de grossesse plus élevé (8 grossesses sur 1 000 annuellement).
- Le stérilet hormonal peut causer des effets indésirables comme de la sensibilité aux seins, des sautes d'humeur ou une augmentation de l'acné.



Le condom masculin

Comment ça fonctionne?

- Consiste en une mince gaine, généralement faite de latex.
- Offert aussi en polyuréthane (pour les personnes allergiques au latex).
- Couvre le pénis en érection.
- Empêche les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule.
- Doit être utilisé seulement avec un lubrifiant à base d'eau.
- Peut être utilisé avec d'autres méthodes de contraception pour une efficacité accrue.
- Facile à se procurer.



Avantages :

- Est efficace dans 85 à 98 % des cas.
- **Aide à prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS).**
- Facile à se procurer dans les pharmacies, les épiceries, les centres de santé communautaire, etc.
- Ne requiert aucune consultation médicale.
- Peut être acheté et fourni par n'importe lequel des deux partenaires.

Inconvénients :

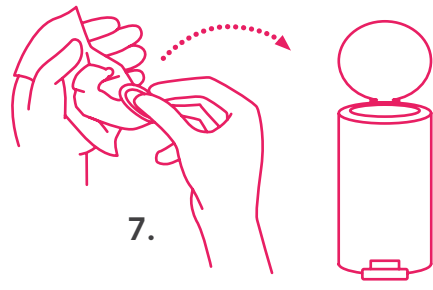
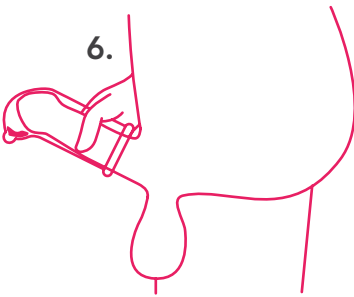
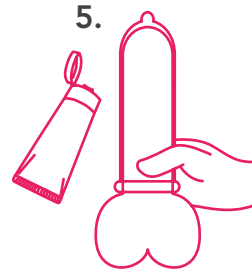
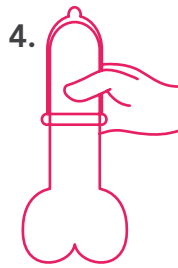
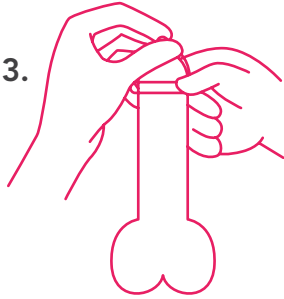
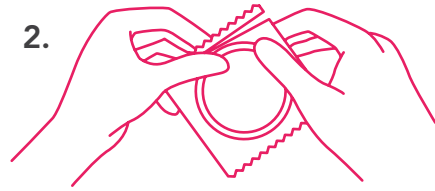
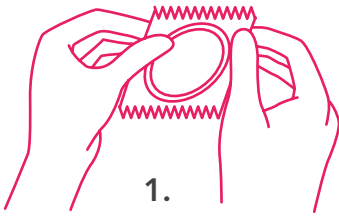
- Doit être facilement accessible lorsqu'on souhaite avoir un rapport sexuel.
- Peut provoquer de l'irritation (allergie au latex ou réaction au lubrifiant).
- Risque de se déchirer.
- Nécessite l'utilisation d'un nouveau condom pour chaque rapport sexuel.



À SAVOIR

Les lubrifiants à base d'eau rendent les condoms plus confortables. Les condoms doivent être conservés à température ambiante. Les animaux sont attirés par l'odeur du latex : voilà pourquoi il faut jeter le condom dans une poubelle munie d'un couvercle.

Nota: Des condoms sont fournis GRATUITEMENT dans les centres de santé communautaire, les hôpitaux et le Centre de lutte contre les maladies transmissibles du Yukon (voir la page 59 pour les coordonnées). Certains restaurants, bars, organismes communautaires et bureaux des Premières Nations fournissent aussi des condoms gratuits (p. ex., Blood Ties Four Directions). On peut également en acheter, de même que du lubrifiant à base d'eau, au rayon pharmacie de plusieurs magasins.



Comment l'utiliser :

1. Vérifier la date d'expiration sur l'emballage.
2. Ouvrir l'emballage du côté dentelé, avec les doigts.
3. Pincer le bout du condom pour éviter les bulles d'air et le placer sur le pénis en érection.
4. Dérouler le condom jusqu'à la base du pénis.
5. Lubrifier le condom à l'aide d'un lubrifiant à base d'eau.
6. Lorsque le rapport sexuel est terminé, retirer le pénis du vagin en tenant le condom et l'enlever pendant que le pénis est toujours érection.
7. Vérifier l'intégrité du condom : s'il est déchiré ou que du sperme s'en est écoulé, utiliser une méthode de contraception d'urgence et passer un test de dépistage des ITS.
8. Envelopper le condom dans un mouchoir et le jeter dans une poubelle avec un couvercle.

Le condom féminin

Comment ça fonctionne?

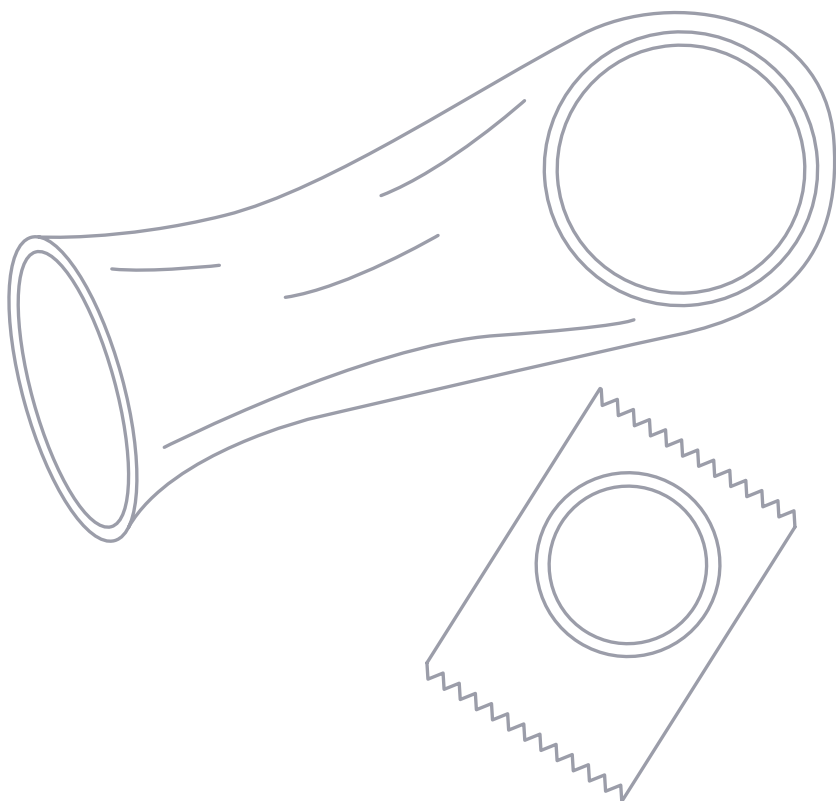
- Consiste en une gaine de polyuréthane comportant deux anneaux : un anneau interne amovible, à insérer au fond du vagin, et un anneau externe, qui demeure à l'extérieur du vagin.
- Permet au pénis de glisser à l'intérieur du condom pendant le rapport sexuel.
- Peut également être utilisé dans l'anus.

Avantages :

- Est efficace dans 79 à 95 % des cas.
- **Aide à prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS).**
- Ne nécessite aucune consultation médicale.
- Convient aux personnes allergiques au latex (est en polyuréthane).

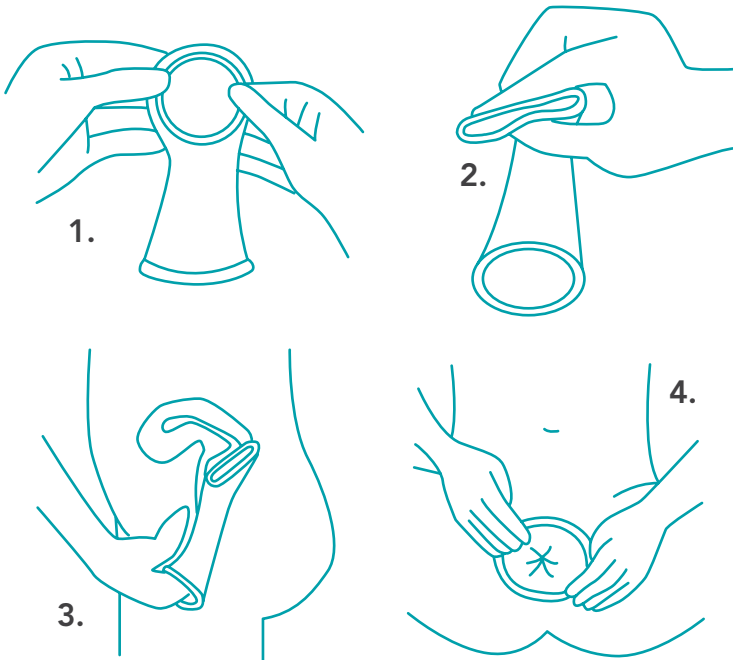
Inconvénients :

- Doit être facilement accessible lorsqu'on souhaite avoir un rapport sexuel.
- Comporte un risque que le pénis passe entre le condom et la paroi vaginale.
- Fait parfois du bruit pendant le rapport sexuel.
- Se trouve difficilement au Yukon.



Comment l'utiliser :

- Vérifier la date d'expiration.
- Ouvrir l'emballage du côté dentelé.
- Utiliser le pouce et l'index pour serrer les côtés de l'anneau interne.
- Insérer le condom aussi loin que possible à l'intérieur du vagin.
- Laisser l'anneau extérieur sortir d'environ 2,5 cm à l'extérieur du vagin.
- Insérer le pénis en s'assurant qu'il n'est pas entre le condom et la paroi vaginale.
- S'utilise de la même façon dans l'anus, en enlevant toutefois l'anneau intérieur amovible.
- Après le rapport sexuel, tourner l'anneau extérieur pour que le sperme demeure à l'intérieur du condom.
- Retirer doucement le condom du vagin ou de l'anus.
- Vérifier l'intégrité du condom : s'il est déchiré ou que du sperme s'en est écoulé, utiliser une méthode de contraception d'urgence et passer un test de dépistage des ITS.
- Envelopper le condom dans un mouchoir et le jeter dans une poubelle avec un couvercle.



LA CONTRACEPTION D'URGENCE

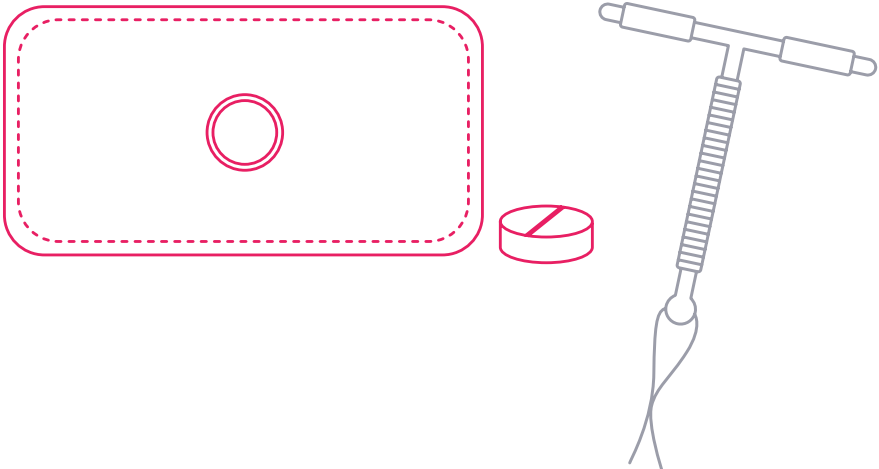
Un accident peut arriver même si une méthode de contraception est utilisée. Dans ce cas, on peut toujours prévenir une grossesse à l'aide d'une méthode de contraception d'urgence (méthode hormonale ou stérilet au cuivre).

Les méthodes hormonales :

- Retardent la libération d'un ovule si elles sont utilisées avant l'ovulation. Deux produits sont offerts :
- Plan B® – une pilule à prendre dans les 72 heures suivant la relation sexuelle non protégée.
- Ella® – une pilule à prendre dans les 5 jours suivant une relation sexuelle non protégée.
- Ne remplace pas les méthodes contraceptives régulières.
- Disponibles au Yukon dans les pharmacies, à la clinique yukonnaise de santé sexuelle, au Centre de lutte contre les maladies transmissibles ou auprès de votre centre de santé communautaire.

DIU au cuivre :

- Peut servir de moyen de contraception d'urgence s'il est inséré dans les 7 jours suivant un rapport sexuel non protégé.
- Détruit les spermatozoïdes grâce au cuivre, ce qui empêche la fécondation de l'ovule.
- Empêche l'implantation d'un ovule fécondé dans l'utérus.
- Requiert une ordonnance.
- Doit être inséré par un professionnel de la santé.
- Peut être laissé en place pendant 3 à 10 ans, selon le modèle.
- Doit être retiré par un professionnel de la santé.



Les infections transmissibles sexuellement (ITS)



C'EST QUOI, UNE ITS?

Les infections transmissibles sexuellement (ITS) sont causées par des virus, des bactéries ou des parasites transmis lors d'un rapport sexuel. Bien qu'elles s'apparentent à d'autres infections courantes, les gens hésitent souvent à passer un test de dépistage et à se faire traiter, par crainte d'être jugés.

La transmission des ITS

Les ITS sont transmises par un contact de peau à peau ou de fluide à fluide avec une personne infectée.

Fluides pouvant transmettre une ITS :

- Le sang
- Le sperme
- Les sécrétions vaginales



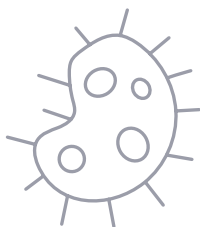
Parties du corps pouvant transmettre une ITS :

- La bouche
- Les parties génitales
- L'anus

La prévention des ITS

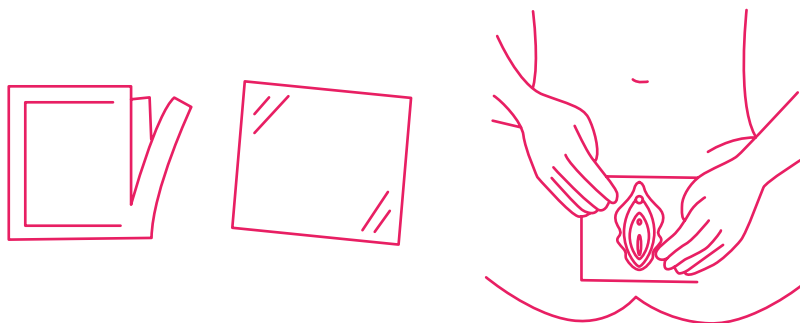
Pour prévenir les ITS, il faut :

- passer un test de dépistage à chaque changement de partenaire et suivre le traitement jusqu'à la fin en cas d'infection pour éviter la transmission.
- utiliser un condom (voir les pages 35 à 38 pour les détails) ou une digue dentaire (voir la page 43 pour les détails) pendant les rapports sexuels.
- limiter le nombre de partenaires.
- garder les jouets sexuels propres et les couvrir d'un condom.
- éviter les relations sexuelles (orales et génitales) en présence de coupures ou de plaies.
- maintenir ses vaccins à jour.



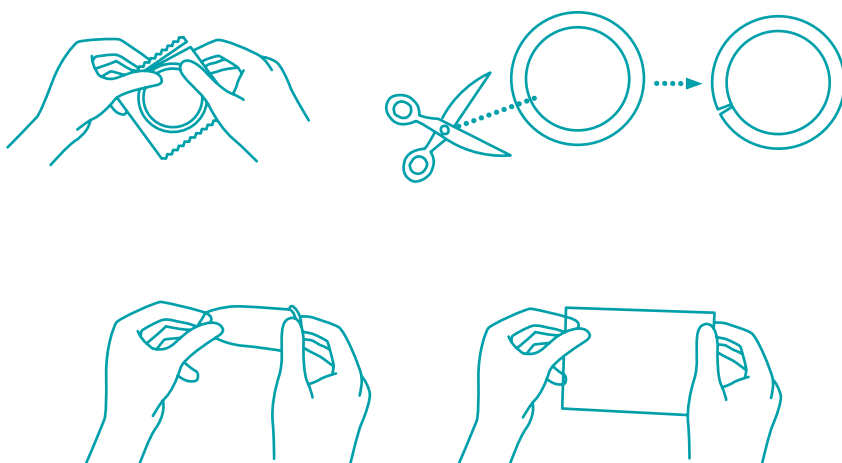
Comment utiliser une digue dentaire

- Vérifier la date d'expiration.
- Ouvrir l'emballage.
- Déplier la digue et s'assurer qu'elle est intacte.
- Positionner la digue dentaire sur la vulve ou l'anus.
- Après le sexe oral, jeter la digue dentaire dans une poubelle avec couvercle.



Les digues dentaires sont parfois difficiles à trouver, mais on peut en fabriquer à partir d'un condom. Voici comment :

- Ouvrir l'emballage et retirer le condom.
- Couper délicatement le rebord du condom.
- Dérouler le condom afin d'obtenir un rectangle de latex.



Qu'arrive-t-il lorsque l'un des partenaires ne veut pas utiliser de condom ou de digue dentaire?

Si ton ou ta partenaire refuse d'utiliser une méthode de protection, c'est important de dire « non ». Voici des exemples de phrases utilisées pour convaincre l'autre de ne pas se protéger, et des suggestions de réponse :

« Ne t'inquiète pas. On va pouvoir s'arrêter à temps. »

Réponse : « Sans condom, on risque une grossesse ou une ITS. Pas question de faire l'amour sans condom. »

« Je suis allergique aux condoms. »

Réponse : « Il y a des condoms en latex et sans latex. On va prendre celui auquel tu n'es pas allergique. »

« Quand on est fidèle, on n'a pas besoin d'utiliser de condom. »

Réponse : « Il y a toujours des risques de grossesse non désirée et d'ITS. Je préfère ne pas prendre le risque. »

« On utilise déjà une autre méthode de contraception et nos tests de dépistage pour les ITS sont négatifs. »

Réponse : « Les méthodes de contraception ne protègent pas à 100 %. C'est plus sûr d'utiliser le condom en plus. »

« On n'a pas de condom, juste pour cette fois ce n'est pas grave. »

Réponse : « Chaque fois que l'on fait l'amour sans condom, il y a un risque d'ITS et de grossesse. Allons chercher des condoms. »

« Je n'ai pas de digue dentaire, mais je veux quand même pratiquer le sexe orogénital. »

Réponse : « On peut en faire une avec un condom; je vais te montrer comment. »

« Les digues dentaires goûtent bizarre, on laisse tomber, d'accord? »

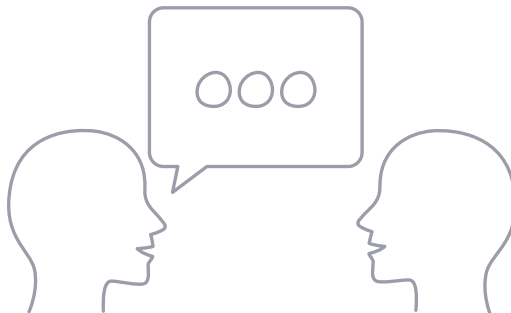
Réponse : « Il existe des digues dentaires aromatisées : essayons-les! »

« C'est juste du sexe oral : pas besoin de condom ni de digue dentaire. »

Réponse : Les ITS peuvent se transmettre pendant le sexe oral : on doit se protéger. »

« Tu ne peux pas tomber enceinte avec le sexe anal, alors pas besoin de condom. »

« Les ITS peuvent aussi se transmettre pendant le sexe anal : on doit se protéger. »



TEST DE DÉPISTAGE DES ITS

Dépister une ITS, c'est rapide et facile!

Selon l'ITS qu'on cherche à diagnostiquer, on utilisera un échantillon de sang ou d'urine, ou un prélèvement de cellules buccales, génitales ou rectales.

LE TRAITEMENT DES ITS

Si elles sont dépistées rapidement après la transmission, les infections bactériennes peuvent être traitées au moyen d'antibiotiques.

Les infections virales sont incurables, mais elles peuvent être contrôlées au moyen d'une médication antivirale. La vaccination peut être utilisée comme moyen de prévention.

Les infections parasitaires peuvent être traitées au moyen de médicaments ou de shampoing.

Bien des personnes atteintes d'une ITS ne présentent aucun symptôme. Le dépistage est la seule façon de savoir.

ITS COURANTES

Les ITS bactériennes

La **chlamydia** et la **gonorrhée** sont deux ITS très courantes qui peuvent être transmises lors de rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux avec une personne infectée. Si elles ne sont pas traitées, elles peuvent affecter les organes reproducteurs. Diagnostiquées à l'aide d'un test d'urine, elles peuvent se traiter avec des antibiotiques si elles sont dépistées tôt.

La **syphilis** peut être transmise lors de rapports sexuels vaginaux, oraux et anaux. Si elle n'est pas traitée, elle peut causer des lésions au cerveau, au cœur et au système nerveux, et même causer la mort. Une analyse de sang permet de diagnostiquer l'infection, qui se traite avec des antibiotiques si elle est dépistée sans tarder.

ITS virales

L'**hépatite B** peut être transmise lors de rapports sexuels vaginaux, oraux ou anaux avec une personne infectée, ou par l'entremise d'une seringue contaminée. Si elle n'est pas traitée, l'hépatite B peut affecter le foie. Une analyse de sang permet de diagnostiquer l'infection, qui peut être traitée à l'aide de médicaments antiviraux. La vaccination peut être utilisée comme moyen de prévention.

Le **virus du papillome humain (VPH)** est très répandu et présente plusieurs souches. Il peut être transmis lors de rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux avec une personne infectée. Selon la souche, le virus peut causer certains cancers ou des verrues génitales. Un examen visuel ou un prélèvement de cellules du col de l'utérus permettent de le diagnostiquer. Le type de VPH déterminera le choix du traitement. La vaccination peut prévenir certaines souches de VPH.

Le **virus de l'herpès simplex (VHS)** est très répandu. Il fait partie des ITS et peut se transmettre lors de rapports sexuels vaginaux, anaux et oraux avec une personne infectée, mais également par un simple contact peau à peau comme un baiser sur la joue. Les symptômes se manifestent par des lésions sur les parties génitales ou la bouche. Les préjugés au sujet de l'herpès sont souvent bien pires que la maladie elle-même. Les médicaments antiviraux aident à réduire la sévérité des poussées.

Le **virus de l'immunodéficience humaine (VIH)** peut être transmis lors d'un rapport sexuel anal, vaginal ou oral avec une personne infectée, mais également pendant l'accouchement ou l'allaitement, ou par l'entremise d'une seringue infectée. Le VIH affaiblit le système immunitaire. L'infection se diagnostique par une analyse de sang et se traite au moyen de médicaments antiviraux.

Lorsqu'il n'est pas traité, le VIH mène au **syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA)**, une maladie mortelle qui se développe lorsque le système immunitaire est si sévèrement affecté qu'il devient vulnérable aux infections courantes, comme la grippe.

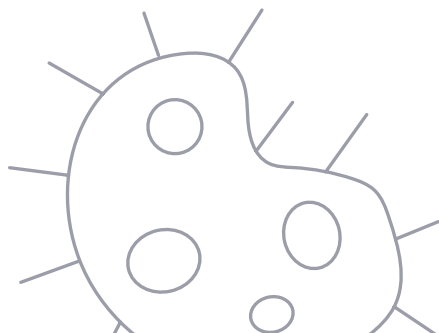
ITS parasitaires

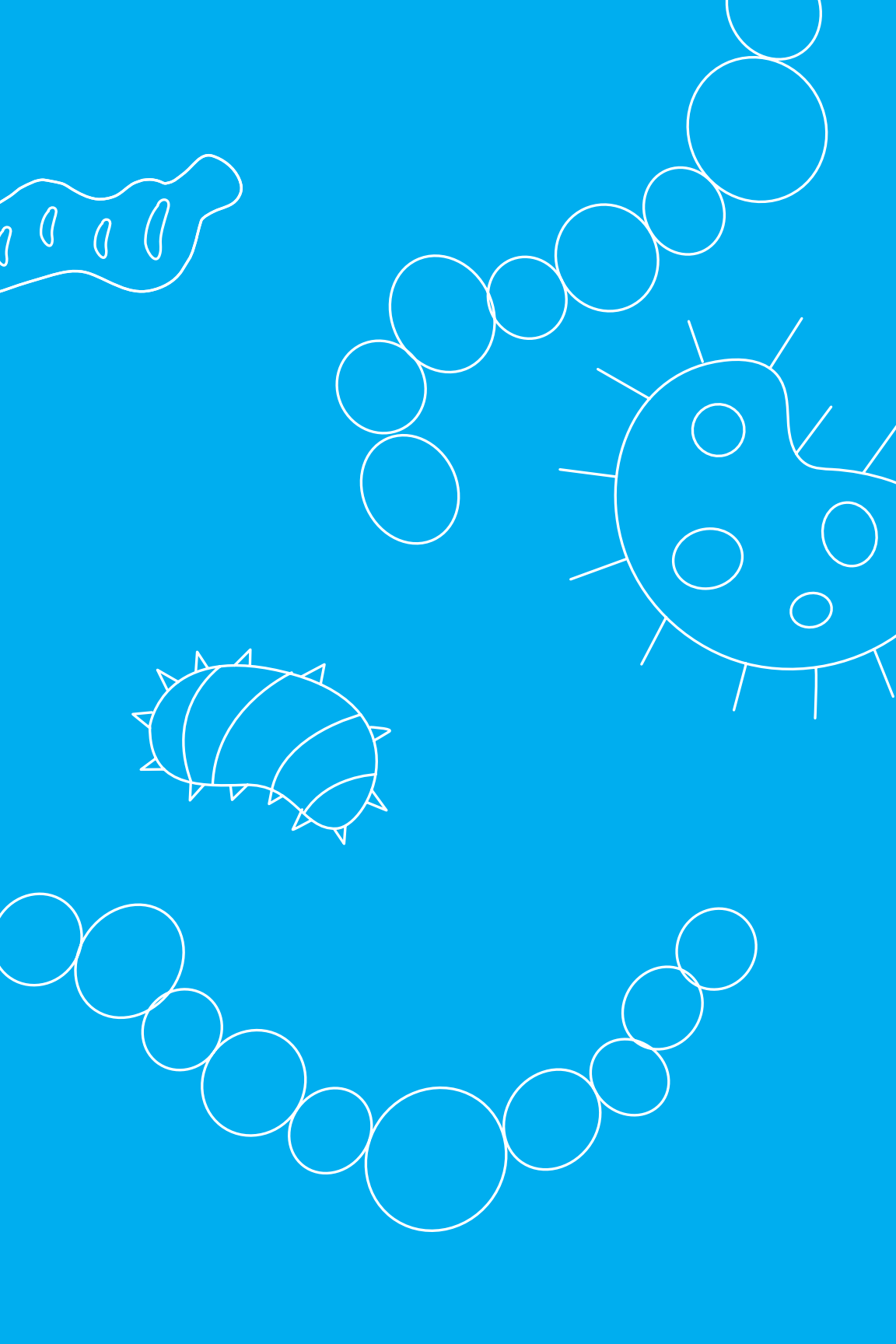
Les **morpions** se transmettent par contact génital avec une personne infectée ou avec des vêtements, des serviettes ou de la literie utilisés par une personne infectée (plutôt rare). L'infection se manifeste surtout par des démangeaisons très intenses; elle se traite au moyen d'un shampoing médicamenteux.

La **trichomonase** est causée par une infection protozoaire du vagin ou de l'urètre. Elle est transmise lors d'un contact pénis-vagin ou vulve-vulve. L'infection, diagnostiquée par un prélèvement de cellules vaginales ou un test d'urine, se traite avec des antibiotiques.

À SAVOIR

L'orientation sexuelle et l'identité de genre n'ont aucune incidence sur la transmission des ITS.





L'orientation sexuelle et le genre (LGBTQ2+)

Avertissement : la terminologie référant à l'orientation sexuelle et au genre change rapidement; de nouveaux termes apparaissent régulièrement, et les définitions évoluent. Le gouvernement du Yukon s'est efforcé de définir avec exactitude les termes qui suivent, mais d'autres définitions peuvent exister.



L'orientation sexuelle est l'attraction sexuelle ou physique que ressent une personne envers d'autres personnes. Voici des exemples d'orientation sexuelle :

- **Une personne gaie** est attirée par des personnes du même sexe.
- **Une femme lesbienne** est attirée par d'autres femmes.
- **Une personne bisexuelle** est attirée à la fois par des hommes et les femmes.
- **Une personne hétérosexuelle** est attirée par des personnes du sexe opposé.
- **Une personne homosexuelle** est attirée par des personnes du même sexe (synonyme de « personne gaie »).
- **Une personne pansexuelle** est attirée par d'autres personnes, sans égard à leur identité de genre ou à leur sexe biologique.
- **Une personne asexuelle** ressent très peu de désir sexuel envers les autres.

Le **genre** fait référence à ce qu'une société ou une culture définit comme étant masculin ou féminin. La société entretient toutes sortes d'attentes à l'égard des comportements et caractéristiques associés aux genres.

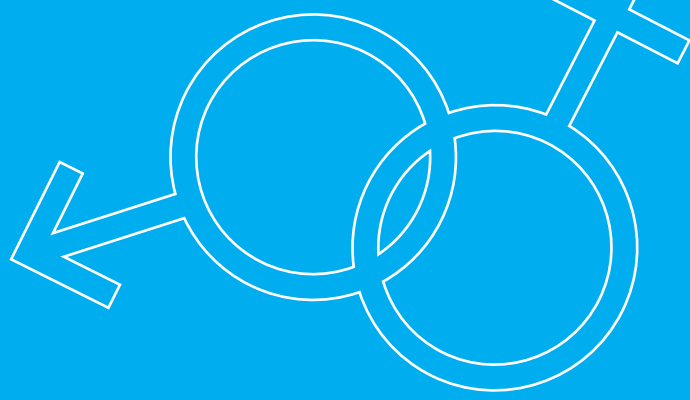
L'identité de genre est le sentiment intérieur d'être un homme, une femme, les deux à la fois, ou alors aucun. Voici des exemples d'identité de genre :

- Une personne **cisgenre** est une personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.
- Une personne **transgenre** est une personne dont l'identité ou l'expression de genre ne correspond pas au sexe qui lui a été assigné à la naissance.
- Une personne **agendre** est une personne qui ne se reconnaît dans aucune identité de genre.
- Une personne **non binaire** est une personne dont l'identité de genre ne se conforme pas au modèle de genre binaire (homme/femme).

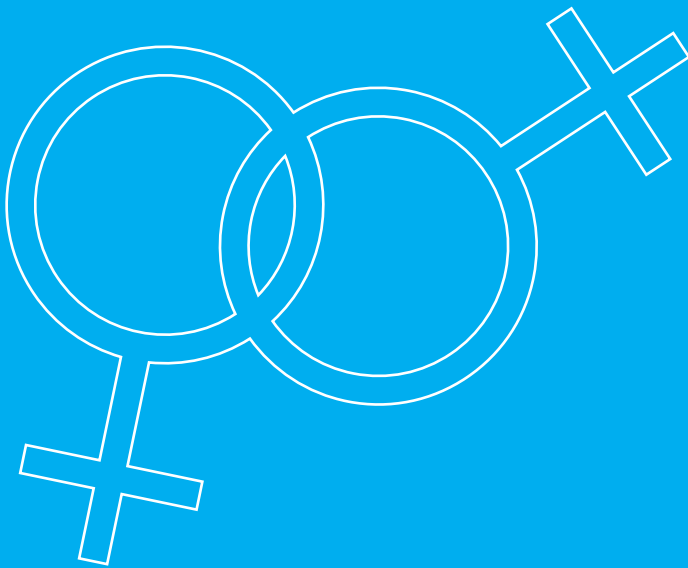
L'expression de genre est la façon dont une personne affirme son identité de genre au moyen de ses vêtements, de son apparence et de son comportement.

Voici d'autres termes en usage :

- **Bispirituel** : adjectif utilisé dans la culture autochtone d'Amérique du Nord pour parler d'une personne qui possède à la fois l'esprit d'un homme et celui d'une femme. Traditionnellement, on considérait que ces personnes avaient reçu un don.
- **En questionnement** : se dit d'une personne qui s'interroge, qui explore, qui est préoccupée ou mal à l'aise d'utiliser les étiquettes imposées par la société pour définir l'orientation sexuelle ou l'identité de genre.
- **Attirance affective** : fait de ressentir des sentiments envers d'autres personnes.
- **Attirance sexuelle** : fait de ressentir du désir pour d'autres personnes.
- **Personne allosexuelle (ou queer)** : personne dont l'expression de genre, l'identité ou l'orientation sexuelle n'est pas fixe.



Les relations intimes



LE SPECTRE RELATIONNEL

Les relations peuvent être saines, malsaines ou abusives. Bien qu'il soit courant d'être en désaccord ou même de se disputer, la situation peut parfois devenir toxique, angoissante, voire effrayante.

Les relations saines sont fondées sur l'égalité et le respect et se caractérisent par :

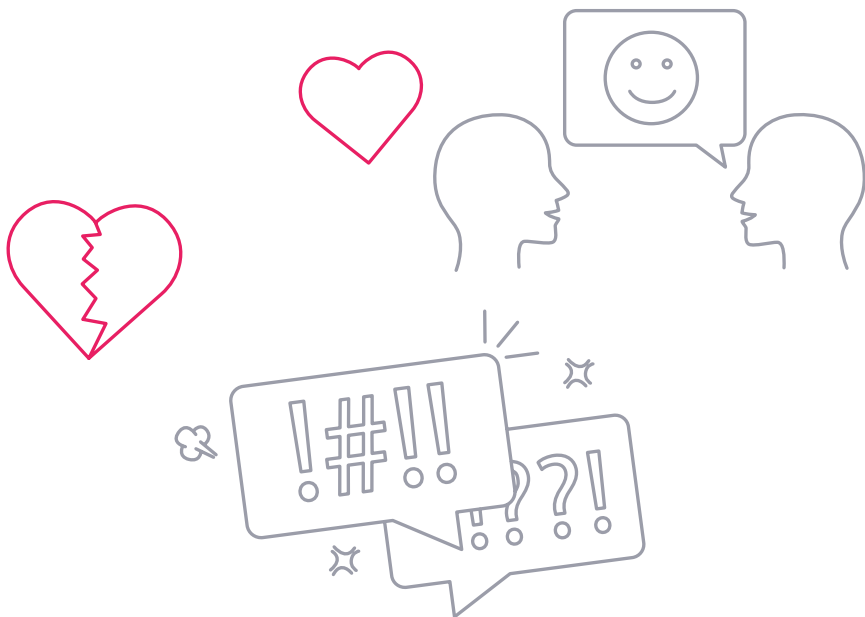
- la confiance;
- le soutien;
- la communication;
- le bien-être.

Les relations malsaines sont fondées sur la volonté d'une personne de contrôler l'autre et se caractérisent par :

- la malhonnêteté;
- les luttes de pouvoir;
- les problèmes communicationnels;
- les comportements inappropriés.

Les relations abusives sont fondées sur un déséquilibre entre le pouvoir et le contrôle et se caractérisent par :

- la manipulation;
- les échanges de coups;
- les cris;
- la prise de toutes les décisions par une seule personne.

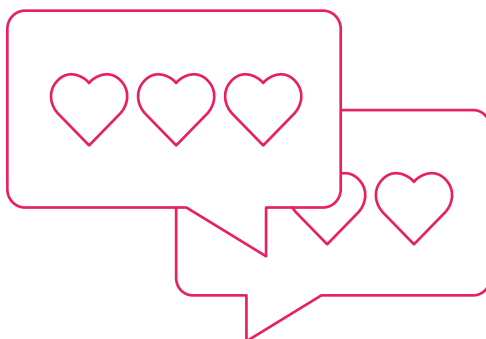


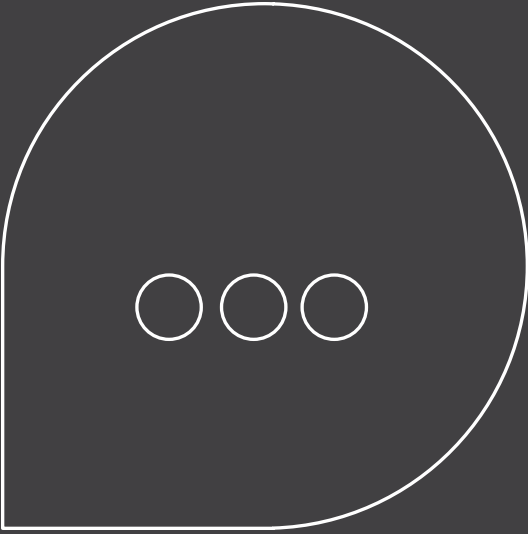
Suis-je dans une relation saine?

	OUI	NON
Cette relation me permet-elle de me sentir bien dans ma peau?		
Sommes-nous des amis?		
Avons-nous du plaisir ensemble?		
Avons-nous d'autres amis, d'autres intérêts?		
Sommes-nous honnêtes l'un envers l'autre?		
Sommes-nous à l'aise d'aborder différents sujets, y compris la sexualité?		
Respectons-nous les idées, les valeurs et les opinions de l'autre?		
Avons-nous une relation d'égal à égal, où ni l'un ni l'autre ne domine?		
Avons-nous confiance en l'autre lorsque nous ne sommes pas ensemble?		

Si tu as répondu « non » à au moins une de ces questions, il se peut que tu vives une relation malsaine ou abusive. Parles-en à une personne de confiance.

Dans une relation saine, les deux parties se sentent bien dans leur peau!





Ressources utiles

Sites Web

Il existe des centaines de sites Web qui traitent de sexualité, de relations intimes, de contraception et d'ITS. Voici quelques sites qui valent la peine d'être consultés :

bettertoknow.yk.ca

Site d'information sur la santé sexuelle du gouvernement du Yukon. En tout temps, les Yukonnais peuvent adresser leurs questions par courriel à des experts d'Options for Sexual Health (un organisme de la Colombie-Britannique), en tout anonymat.

optionsforsexualhealth.org

Organisation sans but lucratif basée en Colombie-Britannique qui offre des soins de santé, de l'information et de l'éducation axés sur la sexualité et la reproduction.

sexualityandu.ca

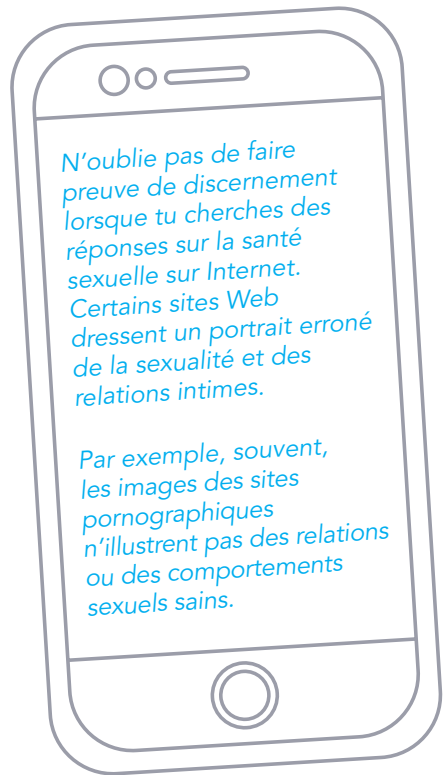
Site pour les jeunes de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.

actioncanadashr.org/fr

Action Canada pour la santé et les droits sexuels.

jeunessejecoute.ca

Ligne téléphonique et ressources de Jeunesse, J'écoute



Numéros de téléphone

1-800-SEX-SENSE (1-800-739-7367)

Ligne téléphonique d'information et de consultation en santé-sexualité permettant de parler à un infirmier ou un spécialiste en santé sexuelle et d'obtenir des renseignements propres au Yukon. Accessible du lundi au vendredi, de 9 h à 21 h.

1-800-668-6868

Ligne téléphonique de Jeunesse, J'écoute, accessible 24 heures sur 24, 7 jours par semaine.

Composer le 68-68-68 pour envoyer un message texte à Jeunesse, J'écoute.

811

Ligne Info-santé du Yukon accessible 24 heures sur 24, 7 jours par semaine.

Centres de santé, cliniques et hôpitaux du Yukon

Les centres de santé, les cliniques et les hôpitaux du Yukon offrent un éventail de services (clinique de contraception, tests de dépistage des ITS, tests Pap, tests de grossesse, vaccination) de même que des renseignements sur la santé sexuelle et de l'orientation vers d'autres professionnels au besoin. Il est préférable d'appeler à l'avance pour s'assurer que la clinique offre bien le service recherché. Dans toutes les cliniques du Yukon, les consultations sont gratuites et confidentielles.

Centres de santé et Hôpital de Whitehorse

Clinique yukonnaise de santé sexuelle

406, rue Lambert
Téléphone : 867-393-6635

Centre de lutte contre les maladies transmissibles

4 Hospital Road
Téléphone : 867-667-8323 ou
1-800-661-0408, poste 8323

Centre de santé communautaire et de mieux-être des Kwanlin Dün

53 McCrimmon Crescent
Téléphone : 867-668-7289

Centre de santé de Whitehorse

9010 Quartz Road
Téléphone : 867-667-8864 ou
1-800-661-0408, poste 8864

Hôpital général de Whitehorse

5 Hospital Road
Téléphone : 867-393-8700
Urgence : 911

Centres de santé communautaires

Centre de santé de Beaver Creek
Téléphone : 867-862-4444

Centre de santé de Carcross
Téléphone : 867-821-4444

Centre de santé de Carmacks
Téléphone : 867-863-4444

Centre de santé de Dawson
Téléphone : 867-993-4300

Centre de santé de Destruction Bay
Téléphone : 867-841-4444

Centre de santé de Faro
Téléphone : 867-994-4444

Centre de santé de Haines Junction
Téléphone : 867-634-4444

Centre de santé de Mayo
Téléphone : 867-996-4444

Centre de santé d'Old Crow
Téléphone : 867-966-4444

Centre de santé de Pelly Crossing
Téléphone : 867-537-4444

Centre de santé de Ross River
Téléphone : 867-969-4444

Centre de santé de Teslin
Téléphone : 867-390-4444

Centre de santé de Watson Lake
Téléphone : 867-536-5255

En cas d'urgence, communiquer avec le service 911 de votre collectivité.

Hôpitaux communautaires

Hôpital communautaire de Dawson
501, 6e Avenue
Téléphone : 867-993-4444
Urgence : 911

Hôpital communautaire de Watson Lake
817 Ravenhill Drive
Téléphone : 867-536-4444
Urgence : 911

Organisations non gouvernementales (ONG)

Les ONG du Yukon offrent une gamme de services liés à la santé sexuelle. On peut communiquer directement avec elles pour connaître leurs services respectifs.

Blood Ties Four Directions
www.bloodties.ca

BYTE Empowering Youth
www.yukonyouth.com

The Victoria Faulkner Women's Centre
www.vfwomenscentre.com

Queer Yukon
www.queeryukon.com





Yukon