

# Ta sexualité - Tes droits

Informations pour les jeunes  
en langage simplifié





## Contenu

Introduction.....	Page 2
Tu as le droit de vivre ta sexualité.....	Page 4
Tu as le droit de t'informer sur les moyens de contraception et de les utiliser.....	Page 8
Tu es enceinte. Tu as le droit de décider toi-même.....	Page 13
Tu as le droit de te protéger contre les maladies sexuelles.....	Page 16
Tu as le droit d'aller chez le médecin.....	Page 19
Personne n'a le droit de te faire du mal ou de te toucher si tu ne le veux pas.....	Page 20
Tu as le droit de décider toi-même pour ton corps.....	Page 23
Tu as le droit de décider toi-même pour ton mariage.....	Page 24
Tu as les mêmes droits que tout le monde.....	Page 26
Informations sur internet.....	Page 28
Impressum	

## Introduction

La sexualité fait partie de la vie de **toutes** les personnes.

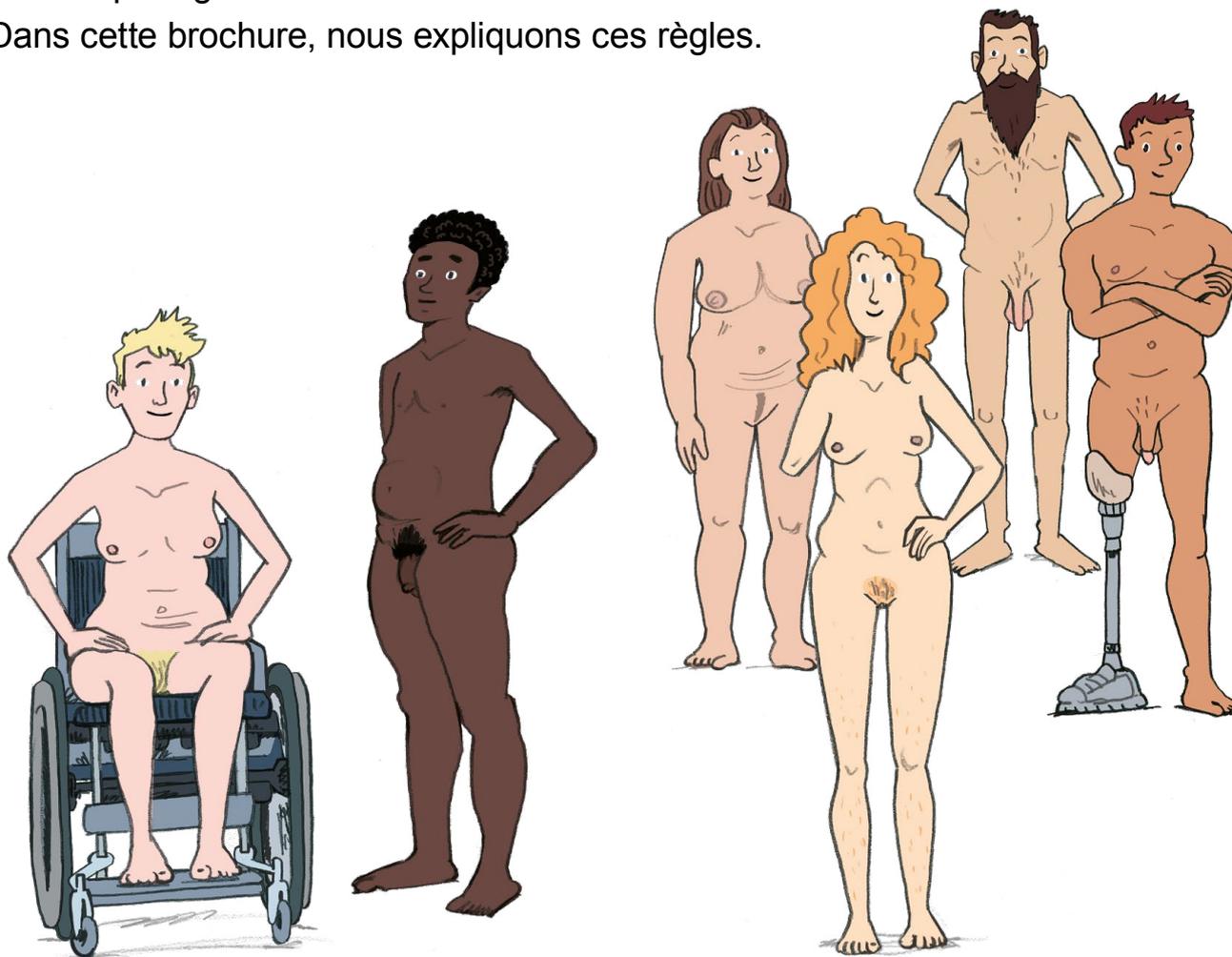
A n'importe quel âge.

Il y a des **règles** pour la sexualité.

Ces règles sont **importantes**.

Elles te protègent.

Dans cette brochure, nous expliquons ces règles.



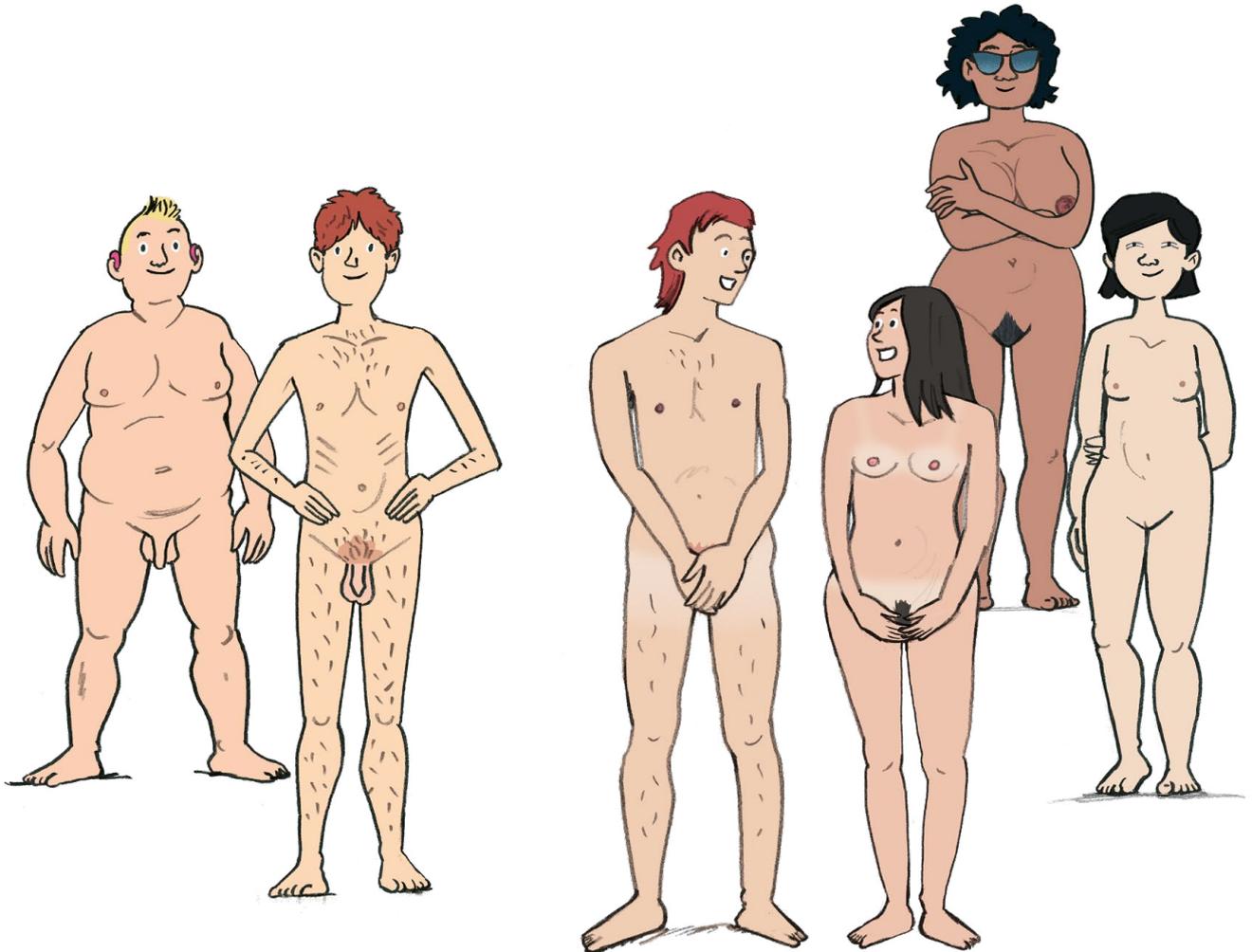
**A savoir :**

Dans cette brochure, nous écrivons parfois hommes, parfois femmes.  
Mais nous pensons toujours aux deux : aux hommes **et** aux femmes.

Par exemple, nous écrivons « les conseillères en santé sexuelle ».

Mais nous pensons aussi aux conseillers en santé sexuelle.

Les conseillères en santé sexuelle sont les personnes qui travaillent  
dans les centres de santé sexuelle.



## Tu as le droit de vivre ta sexualité.

Les personnes vivent leur sexualité de **manière différente**.

Par exemple **seul** :

Beaucoup d'hommes caressent leur **pénis**.



Beaucoup de femmes caressent leur **vulve**.



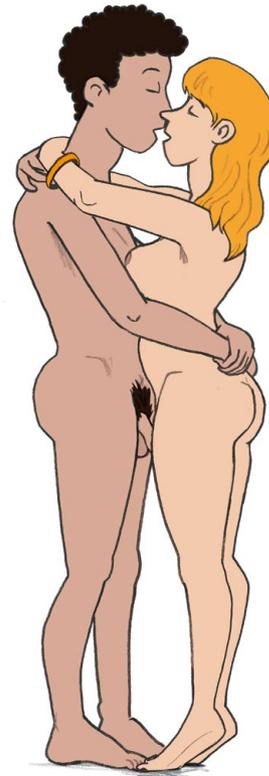
On appelle cela : la **masturbation**.

On peut aussi vivre la sexualité à **deux**.

Par exemple : s'embrasser, se caresser ou avoir une relation sexuelle ensemble.

Pour nous, avoir une **relation sexuelle ensemble** veut dire :

- entre un homme et une femme.
- entre une femme et une femme.
- entre un homme et un homme.



En Suisse il y a des **règles** pour les relations sexuelles:

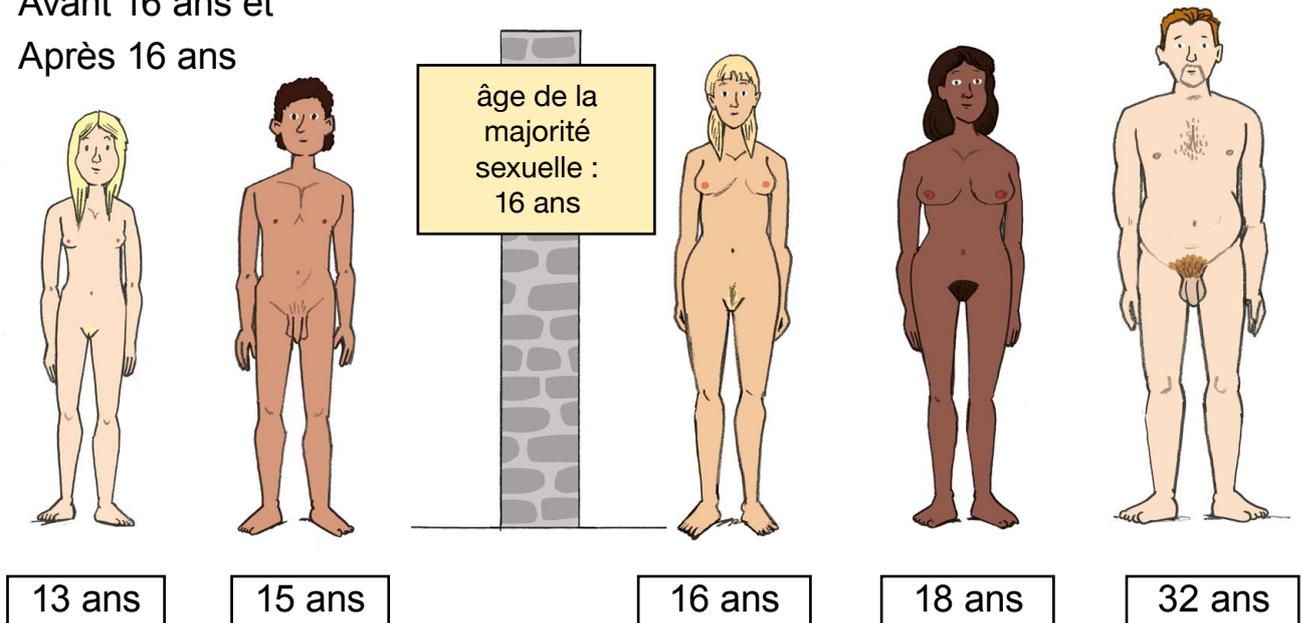
- Les **2 personnes** doivent être d'accord.
- **Personne** n'a le droit de te forcer.
- Toi non plus, tu n'as **pas** le droit de forcer quelqu'un.
- Un adulte de référence n'a pas le droit d'avoir une relation sexuelle avec des jeunes de moins de 18 ans.  
Un adulte de référence c'est par exemple :  
un enseignant, une éducatrice, un entraîneur de foot.
- Tu dois respecter **la majorité sexuelle**.

La majorité sexuelle est à 16 ans.

La majorité sexuelle sert à **protéger** les jeunes contre les relations sexuelles **non voulues avant 16 ans**.

**Les règles pour les relations sexuelles sont différentes :**

- Avant 16 ans et
- Après 16 ans



## Tu as moins de 16 ans ?

Alors tu as le droit d'avoir une relation sexuelle avec une personne qui a :

- **3 ans de plus que toi, au maximum,** ou
- **3 ans de moins que toi.**

Un exemple :

Tina et Alex sont amoureux.

Tina a 15 ans. Alex a 19 ans.

Tina et Alex ont-ils le droit d'avoir des relations sexuelles ensemble ? **Non.**

Tina n'a **pas encore 16 ans.**

Son partenaire peut avoir, **au maximum, 3 ans de plus** que Tina.

Mais Alex a **4 ans** de plus que Tina.



## Tu as 16 ans ou plus ?

Alors tu as le droit d'avoir une relation sexuelle avec une personne qui a :

- **16 ans ou plus,** ou
- **3 ans de moins que toi au maximum.**

Un exemple :

Tina a 17 ans. Alexia a 15 ans.

Tina et Alexia ont-elles le droit d'avoir des relations sexuelles ensemble ? **Oui.**

Tina a **plus de 16 ans.**

Sa partenaire peut avoir **3 ans de moins** que Tina, (cela veut dire ici : 14 ans).

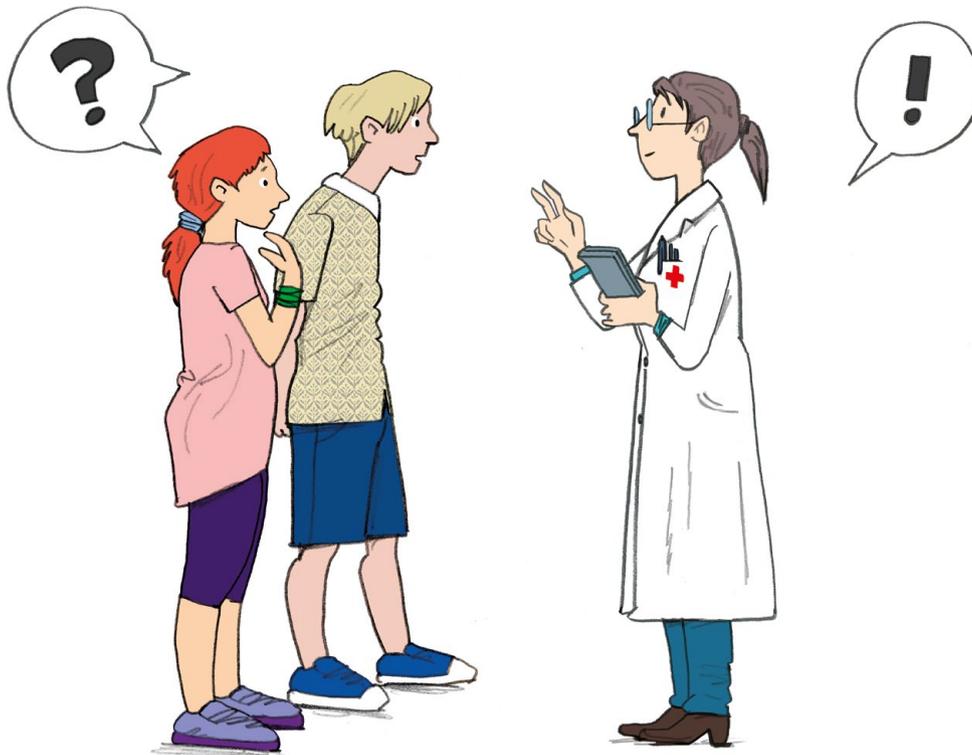
Elle ne peut pas être plus jeune.

Ici, Alexia a 2 ans de moins que Tina. Alors c'est ok.

## Tu as le droit de t'informer sur les moyens de contraception et de les utiliser.

Les moyens de contraception te protègent contre une **grossesse**.  
Certains moyens de contraception te protègent aussi contre des **maladies**.

Tu as le droit de t'informer sur les moyens de contraception.  
Par exemple auprès de tes parents ou de ta gynécologue.



Ou alors tu peux demander à l'infirmière scolaire à l'école.  
Tu peux aussi aller dans un centre de santé sexuelle.

Il existe **différents** moyens de contraception.

Par exemple tu peux acheter des **préservatifs** dans les magasins.



Il existe aussi des moyens de contraception **hormonaux**.

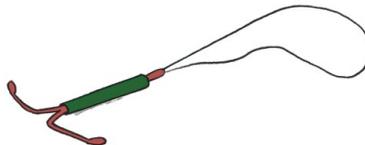
La jeune fille prend des hormones.

Et par ce moyen, les hormones empêchent la femme d'être enceinte.

Par exemple : la **pilule**



ou le **stérilet hormonal**.



Tu veux prendre un moyen hormonal ?

Alors va chez ta **gynécologue**.

Elle regarde avec toi ceci :

- Quels moyens hormonaux sont bons pour toi ?
- Comment utiliser ces moyens correctement ?

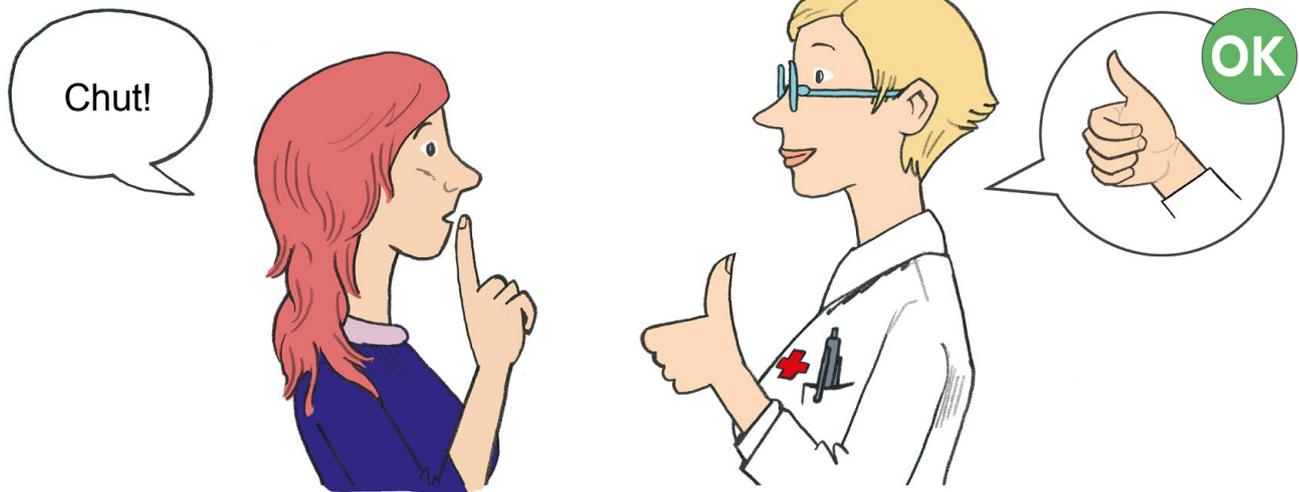
C'est seulement si tu utilises **bien** ces moyens qu'ils vont te protéger contre une grossesse non désirée.

La gynécologue doit respecter le **secret professionnel**.

Cela veut dire : elle ne doit **pas** parler de toi à d'autres personnes.

Même pas à tes parents ou à ton éducatrice.

Sauf si tu le souhaites.



**Mais à une condition** : tu dois être **capable de discernement**.

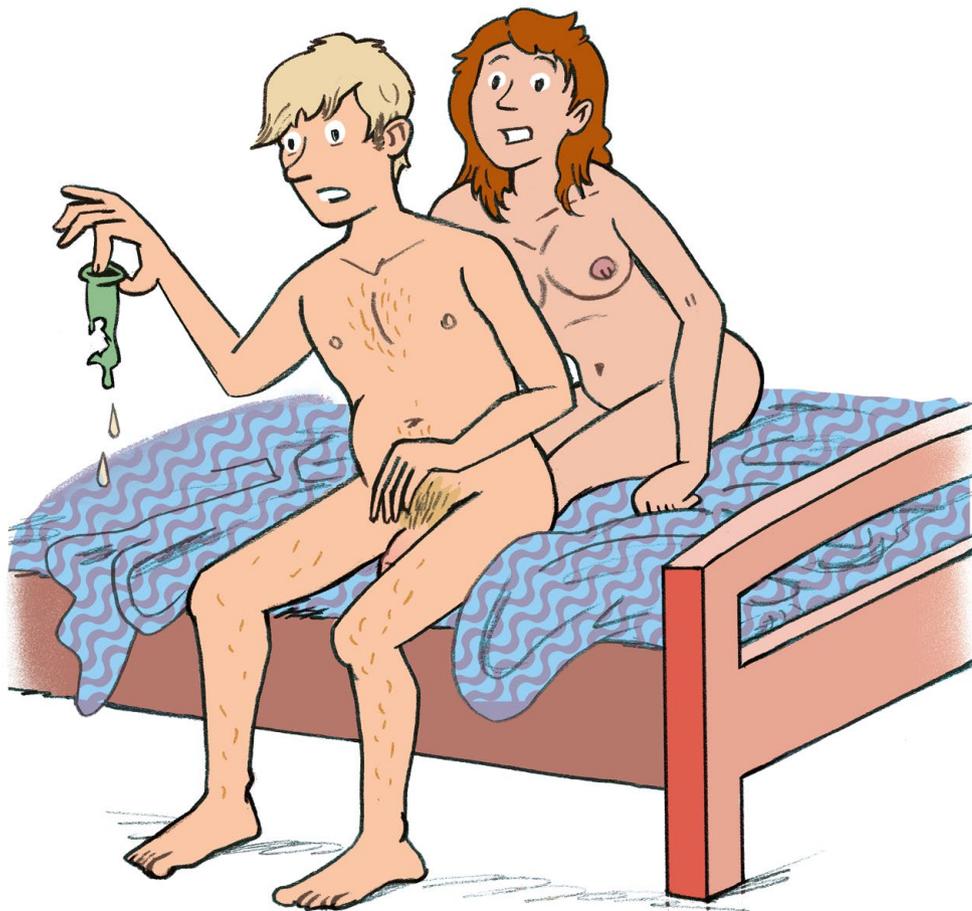
Cela veut dire : tu comprends ce que la gynécologue t'explique.

Parfois il y a des problèmes avec les moyens de contraception.

Par exemple : un préservatif se casse pendant les rapports sexuels.

On appelle cela un accident de contraception.

Alors ça peut arriver à tout le monde. La femme peut devenir enceinte, même si elle a utilisé un moyen de contraception.



Après un accident de contraception, la femme peut prendre **la pilule du lendemain**.

La pilule du lendemain empêche une grossesse non désirée.

Pour cela, il faut prendre la pilule du lendemain **dans les 5 jours** après le rapport sexuel.

Tu peux recevoir la pilule du lendemain dans une pharmacie, par exemple.  
Ou dans un centre de santé sexuelle.



## Tu es enceinte. Tu as le droit de décider toi-même.

Tu es enceinte ?

Tu as **moins de 18 ans** ?

Tu as le droit de décider ce que tu veux faire.

Même si tu n'es pas encore majeure.

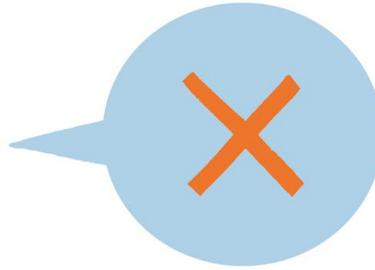
**Mais à une condition** : tu dois être **capable de discernement**.

Cela veut dire : tu comprends ce que te dit la médecin ou la conseillère.



Il existe **3 possibilités** :

1. Interrompre la grossesse. On dit aussi faire un avortement.



2. Mettre l'enfant au monde et le garder.

Ta conseillère t'explique ce que cela veut dire exactement.



3. Mettre l'enfant au monde et le donner en **adoption**.

L'adoption veut dire : ton enfant aura d'autres parents.



Tu veux **interrompre** ta grossesse ?

Et tu as **moins de 16 ans** ?

Alors **tu dois absolument** en parler avec une conseillère en santé sexuelle.



Tu peux lui poser toutes tes questions.

Elle doit tout t'expliquer clairement.

Tu peux aussi amener une personne avec toi chez la conseillère.

Par exemple ton partenaire ou tes parents.

Tu veux mettre ton enfant au monde ?

Alors la conseillère peut t'aider.

## Tu as le droit de te protéger contre les maladies sexuelles.

Pendant les relations sexuelles, on peut attraper différentes maladies sexuelles.

On les appelle : les **maladies sexuellement transmissibles** (MST).

Par exemple : le VIH, les papillomavirus (HPV) ou l'hépatite.

Si tu es malade, souvent tu ne le remarques **pas**. Chez les autres non plus, tu ne remarques **pas** s'ils sont malades.

Quand on fait du sport, on peut se protéger contre les blessures.



Quand on a des relations sexuelles, on peut se protéger contre les **maladies sexuelles** (MST).

Tu as le droit de **t'informer** sur les maladies sexuelles (MST).

Par exemple auprès de ton médecin ou d'une conseillère en santé sexuelle.

**C'est important** de bien t'informer.

Tu peux ainsi mieux **te protéger** contre les maladies sexuelles.

La meilleure manière de se protéger, pour les hommes **et** les femmes c'est ceci : pendant tes relations sexuelles, utilise des **préservatifs**.



Un médecin peut aussi te faire un **vaccin** contre certaines maladies sexuelles.  
Cela veut dire : tu reçois une piqûre dans le bras.



**Important :**

Tu as eu des relations sexuelles **sans utiliser de préservatif** ?

Tu as peut-être attrapé une maladie.

Alors appelle ton médecin ou ta conseillère en santé sexuelle.

## Tu as le droit d'aller chez le médecin.

Tu as le droit d'aller chez le médecin.

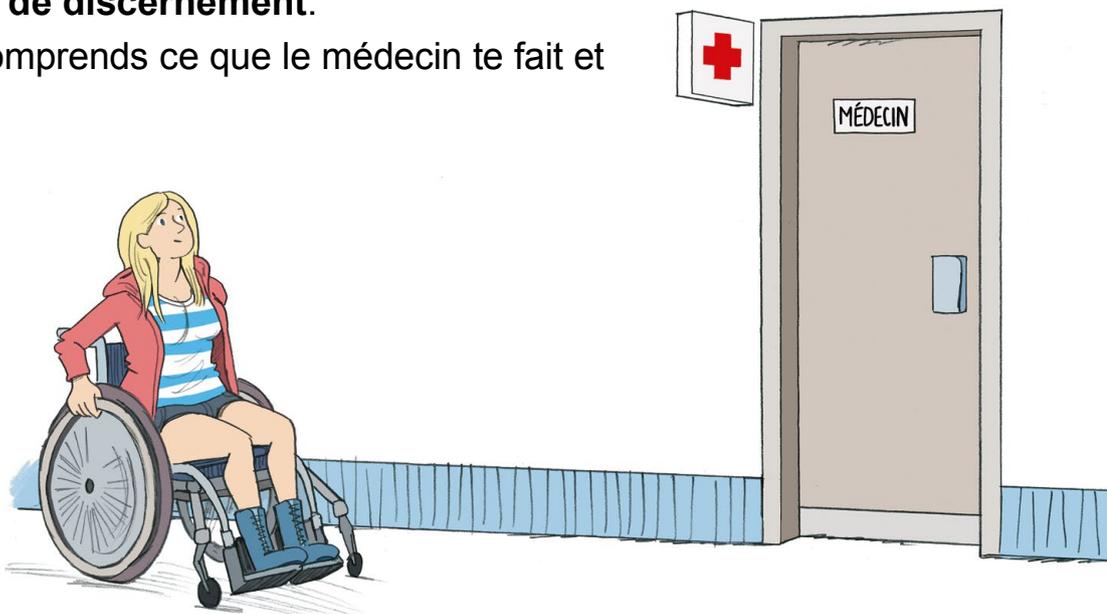
Tu n'as **pas** besoin de le dire à tes parents.

Tu n'as **pas** besoin qu'une adulte t'accompagne.

Sauf si tu le souhaites.

Mais pour aller chez le médecin seule, il y a une condition :  
tu dois être **capable de discernement**.

Cela veut dire : tu comprends ce que le médecin te fait et  
ce qu'il te dit.



Ton médecin doit respecter le **secret professionnel**.

Cela veut dire : il ne doit **pas** parler de toi à d'autres personnes.

Sauf si tu le souhaites.

Dans les décisions difficiles, le médecin peut informer tes parents.

Par exemple pour une opération.

## Personne n'a le droit de te faire du mal ou de te toucher si tu ne le veux pas.

Ton corps est à toi.

C'est seulement toi qui décides qui a le droit de te toucher.

**C'est aussi valable pour les personnes de ta famille ou entre amis.**

Imagine : quelqu'un te touche une **partie intime**.

Par exemple tes seins ou tes fesses.

Mais tu ne veux **pas** cela.

On appelle cela : une **violen**ce sexuelle.



Imagine : quelqu'un regarde avec insistance tes seins ou tes fesses.  
Ou : quelqu'un te dit des choses sexuelles bêtes et dérangeantes.  
On appelle cela : le **harcèlement sexuel**.



Les violences sexuelles et le harcèlement sexuel sont **interdits**.  
Tu as le droit de **te défendre** contre cela.  
Tu as le droit de dire **NON**.

Tu peux aussi **chercher de l'aide**.  
Par exemple auprès de ta famille ou de ton éducatrice.

**Personne** n'a le droit de te photographier ou de filmer ton corps nu sans te demander ton accord.

**Personne** n'a le droit de t'envoyer une image ou un film d'une personne nue, sans te demander ton accord.  
Ni par smartphone, ni par e-mail.



Tu as **moins de 16 ans** ?

Alors **personne** n'a le droit de te montrer ou de t'envoyer un **film porno**.

Un film porno montre des personnes qui ont des relations sexuelles.

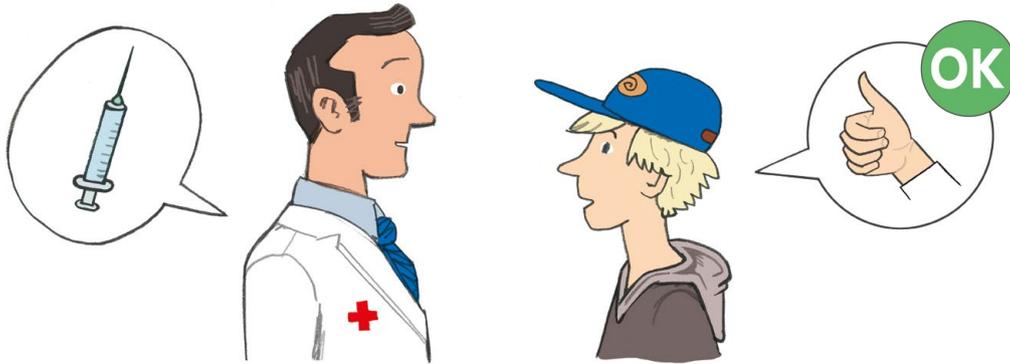
On voit alors le pénis et la vulve de manière très claire.

## Tu as le droit de décider pour ton corps.

Ton corps t'appartient.

C'est **toi** qui décides ce qu'on fait à ton corps.

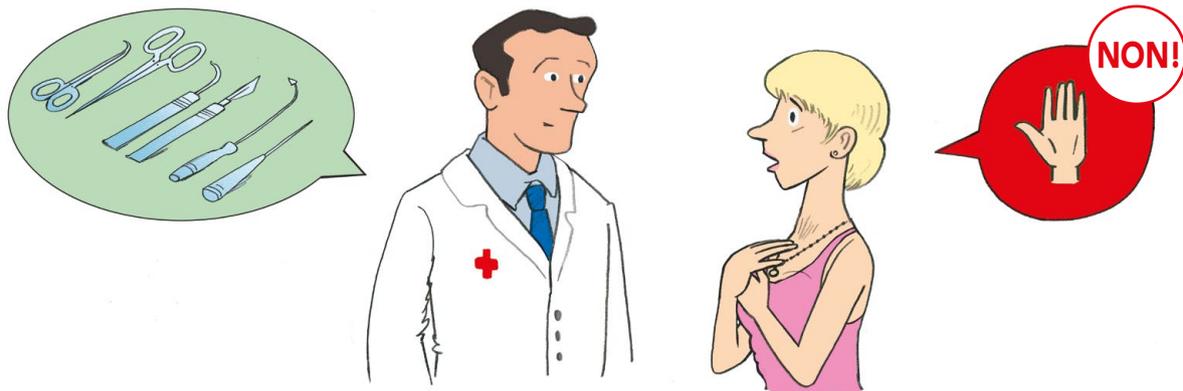
Aussi chez le médecin ou à l'hôpital.



**Avant un traitement ou une opération**, le médecin doit bien t'informer et t'expliquer les choses.

Tu dois être **d'accord** avec le traitement ou l'opération.

Aussi pour une opération du pénis ou de la vulve.



## Tu as le droit de décider toi-même pour ton mariage.

Tu as **18 ans ou plus** ?

Tu es **capable de discernement** ?

Cela veut dire : tu comprends ce que le mariage signifie pour toi.

Alors tu as le droit de te marier.

Même si tu as une curatrice.

Tu es libre de choisir toi-même **avec qui** tu veux te marier.

Deux femmes ou deux hommes ont aussi le droit de se marier.



**Personne** ne peut te forcer à te marier  
ou t'interdire de te marier.  
Quelle que soit ta religion  
ou ton pays d'origine.

Quelqu'un veut te forcer à te marier ?  
Quelqu'un veut t'interdire de te marier ?  
Et tu n'es **pas** d'accord ?  
Tu as le droit de dire **NON**.

Alors demande de l'aide à ton école ou à une conseillère en santé sexuelle.



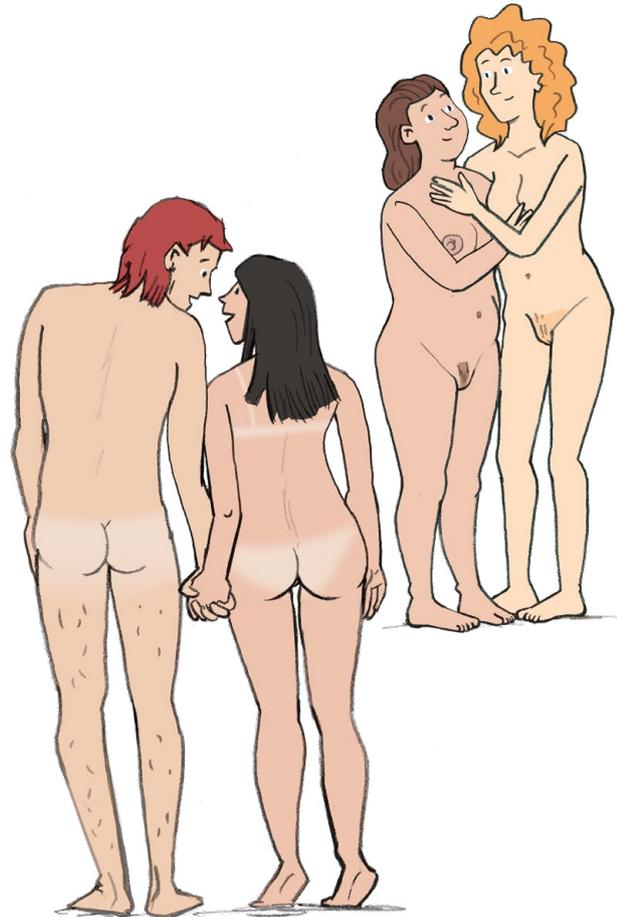
## Tu as les mêmes droits que tout le monde.

Toutes les personnes ont les mêmes droits.

La société doit traiter toutes les personnes de la même manière.

Par exemple :

- les femmes comme les hommes
- les personnes à la peau foncée comme les personnes à la peau claire
- les personnes en situation de handicap comme les personnes sans handicap
- les femmes qui aiment les femmes comme les femmes qui aiment les hommes
- les hommes qui aiment les hommes comme les hommes qui aiment les femmes



Il y a des **femmes** qui se sentent être des **hommes**.

Ou des hommes qui se sentent être des femmes.

La société doit aussi respecter ces personnes comme tout le monde.

Personne ne doit être **discriminé** à cause de son genre,  
de son orientation sexuelle, de son origine ou de son handicap.

Être discriminé veut dire : ne **pas** être respecté comme les autres personnes,  
être traité **moins bien** que les autres.

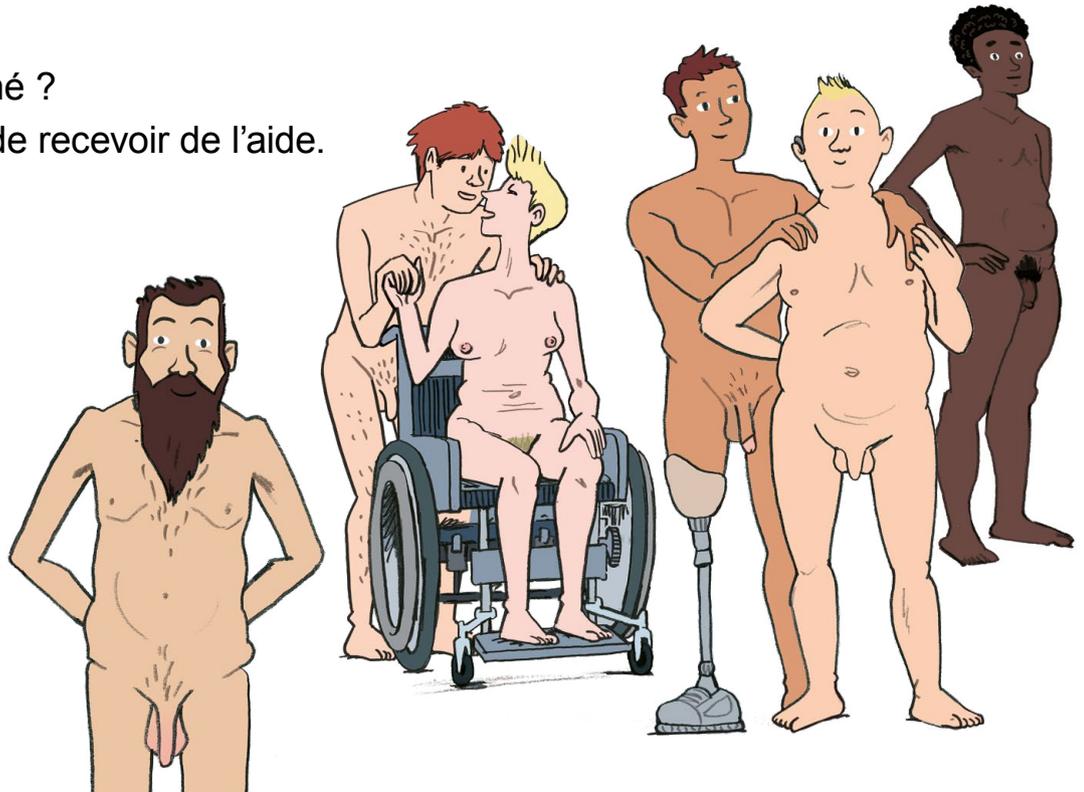
Par exemple :

- Personne n'a le droit de frapper une autre personne parce qu'elle est homosexuelle.
- Personne n'a le droit d'offenser une autre personne à cause de son handicap.

C'est **interdit**.

Tu te sens discriminé ?

Alors tu as le droit de recevoir de l'aide.



## Informations sur internet

### Liens en français facile:

[www.sante-sexuelle.ch/en-cas-durgence](http://www.sante-sexuelle.ch/en-cas-durgence)

[www.santebd.org/les-fiches-santebd/gyneco](http://www.santebd.org/les-fiches-santebd/gyneco)

### Liens en français plus difficile:

[www.147.ch/fr/](http://www.147.ch/fr/) (besoin de parler)

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) (pour les jeunes)

[www.sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil](http://www.sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil) (santé sexuelle)

[www.agnodice.ch](http://www.agnodice.ch) (pour les personnes transgenres)

[www.mycheckpoint.ch/fr/](http://www.mycheckpoint.ch/fr/) (pour les hommes homosexuels)

[www.lestime.ch](http://www.lestime.ch) (pour les femmes homosexuelles)

[www.inter-action-suisse.ch/](http://www.inter-action-suisse.ch/) (pour les personnes intersexes)

[www.mysize.ch/fr/](http://www.mysize.ch/fr/) (préservatifs)

[www.lovelife.ch/fr/](http://www.lovelife.ch/fr/) (maladies sexuelles)

[www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (violences sexuelles)

[www.mariageforce.ch](http://www.mariageforce.ch) (mariages forcés)



# Impressum

Edition :

La version allemande de cette brochure (« Klipp und klar ») a été éditée par Lust und Frust, le centre zurichois spécialisé en éducation sexuelle et les services de santé scolaire de Zurich. L'adaptation française et la mise à jour ont été réalisées par SANTÉ SEXUELLE SUISSE.

Éditrice :

SANTÉ SEXUELLE SUISSE, [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)

\* **SANTÉ SEXUELLE**  
**SEXUELLE GESUNDHEIT**  
**SALUTE SESSUALE**  
SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA

Texte et rédaction :

Cornelia Maissen, Lilo Gander (Lust und Frust)

Groupe d'accompagnement :

Hansruedi Bischofberger (Heilpädagogische Schule, Zürich) Hannah Labusch (Heilpädagogische Schule, Zürich), Prof. Peter Mösch Payot, juriste, (Hochschule Luzern)

Adaptation et mise à jour :

Caroline Jacot-Descombes, Stefania Maddalena, Céline Berset (SANTÉ SEXUELLE SUISSE)

Responsabilité de la publication :

Céline Berset

Illustrations et layout :

Diego Balli

Traduction en langage simplifié: Pro Infirmis, Bureau Langage simplifié  
1ère édition en français, 2023: 6'000 exemplaires



Cette brochure ainsi que du matériel d'information et d'intervention se trouvent sur le shop en ligne : [shop.sante-sexuelle.ch/fr/home](http://shop.sante-sexuelle.ch/fr/home)

Brochure réalisée avec le soutien financier de :



insieme



pro infirmis

YOUViTA

