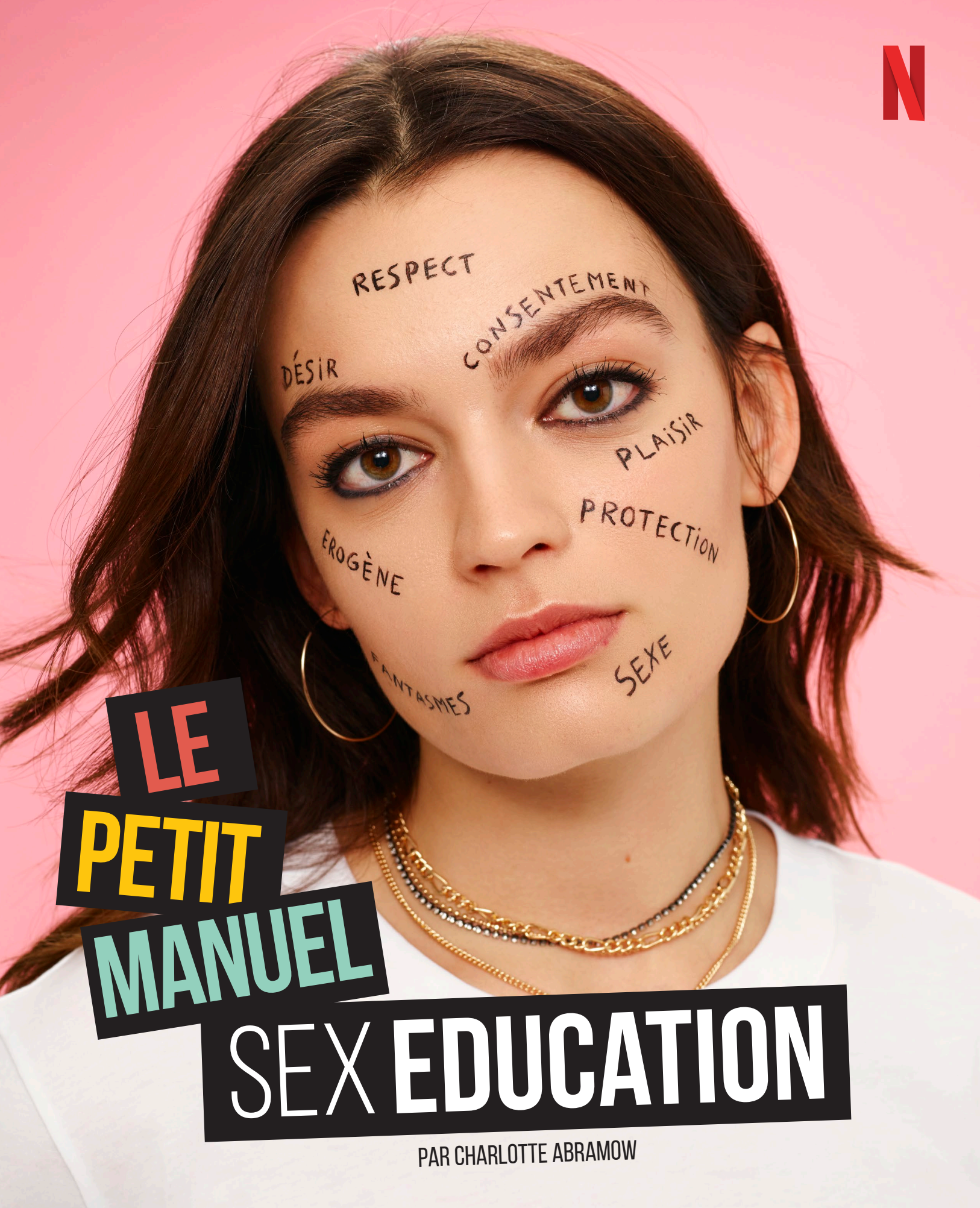


LE PETIT MANUEL SEX EDUCATION

PAR CHARLOTTE ABRAMOW


MAKE HEALTHY CHOICES
129


LESBIANS ONECSTASY



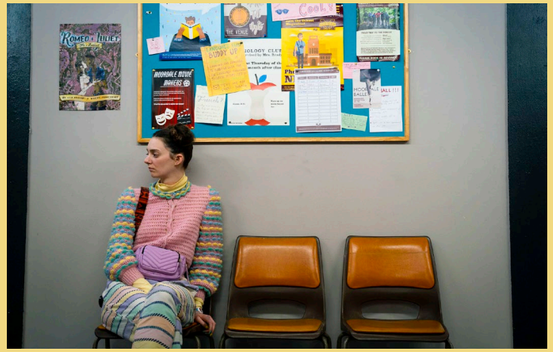



MOORDALE
SECONDARY


HEADTEACHER






Romeo & Juliet
Cookery






FIRST
POINTING TARGET








POLICE



LE SEXE C'EST COOL !

PAR CHARLOTTE ABRAMOW

À l'occasion de la sortie de la saison 2 de SEX EDUCATION, parlons cul ! On ne sait pas toujours comment se renseigner sur le sujet… Le porno est à portée de clic comme un réflexe, mais il ne reflète pas la réalité. Au final, on se pose plein de questions.

Dans ce petit manuel ludique et visuel, qui n'est ni un ouvrage scientifique ni exhaustif, tu trouveras des pistes pour une vie sexuelle épanouie. Déjà, la toute première chose à savoir à propos du sexe, c'est que : C'EST COOL !

D'en faire un peu, beaucoup, souvent, pas du tout, quelles que soient les combinaisons, ça peut être génial, tant qu'on en a envie. Le sexe, c'est 50 % d'anatomie, et 50 % de psychologie.

Anatomie, parce que c'est pas magique et qu'il faut savoir appuyer sur les bons boutons. Psychologie, parce que les connaissances anatomiques ne servent strictement à rien sans envies ni fantasmes.

La sexualité est vécue sous forme de pensées, de désirs, de comportements et de pratiques propres à chacun·e. En plus de ça, la sexualité est influencée par des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels…

Ce n'est donc pas qu'une histoire de culs, de pénis et de vulves. Ça paraît con, mais on est toujours gêné·e·s à l'idée d'en parler, de poser des questions et de s'informer. Sauf que si on ne demande pas, on reste coincé·e·s entre nos idées reçues, nos peurs et nos doutes. Le sexe, ça se découvre. Plus on communique, plus on apprend, et plus on kiffe !



ÉPISODE 0
INTRODUCTION
PAGE 2

ÉPISODE 1
CONSENTEMENT
PAGE 6

ÉPISODE 2
IDENTITÉS DE GENRE
PAGE 8

ÉPISODE 3
ORIENTATIONS SEXUELLES
PAGE 10



ÉPISODE 4
ANATOMIES
PAGE 12

ÉPISODE 5
STÉRÉOTYPES
PAGE 24

ÉPISODE 6
AUTO-KIFF
PAGE 30



ÉPISODE 7
PRATIQUES
PAGE 36

ÉPISODE 8
LES RÈGLES
PAGE 44

ÉPISODE 9
SÉCRÉTIONS
PAGE 46

ÉPISODE 10
CONTRACEPTION
PAGE 48



ÉPISODE 11
PROTÉGEZ-VOUS
PAGE 50

ÉPISODE 12
À SUIVRE
PAGE 58

Qu'il s'agisse d'embrasser, de caresser, de pénétrer : **sans consentement, pas de sexe.**
Pour du bon sexe et du plaisir, il faut se parler.
Et le consentement passe avant tout par la communication.

On ne saute pas sur quelqu'un pour l'embrasser par surprise,
comme on peut le voir dans certains films. Tu sais, quand le héros insiste et fait
céder sa·son partenaire qui disait pourtant « non » au début… Dans ces scènes,
on nous fait croire que le « non » n'est jamais sûr et qu'il peut, sous la pression,
se transformer en « oui »… C'est faux, et dangereux ! Même quand on pense plaire à la personne.
On s'approche d'elle calmement, on lui parle, on peut lui demander : « Je te plais ? »,
« Tu as envie que je t'embrasse ? ». **Le respect, ça, c'est sexy !**

NON, C'EST NON.

Les stéréotypes de genre nous polluent la vie. On éduque les garçons
dans une virilité abusive, et les filles dans l'obligation de séduire et de se faire désirer.
On nous apprend que les garçons doivent mener la danse, et que les filles doivent
se laisser faire… Quel dommage ! **Apprenons tou·te·s à dire et à écouter**
nos envies, dans n'importe quel sens. **Ça, c'est être un bon coup.**

Quand on est déjà en couple, n'oublions pas que ça ne donne pas le full
access au sexe. Ce n'est pas automatique, ni obligatoire pour montrer qu'on est (encore)
amoureux·se. Alors, surtout, **pas de chantage en mode « si on le fait pas, c'est que tu m'aimes pas »**.
Toujours se parler, c'est la clef. Par exemple, ton·ta partenaire peut tout à fait avoir envie d'être
réveillé·e par un câlin sexy… mais il y a des étapes à respecter pour s'assurer de son
consentement, même si la chaleur des corps donne envie. On s'en parle !

Et, très important : **on a le droit de changer d'avis à n'importe quel moment,**
et **de stopper n'importe quel acte sexuel** sans qu'on nous le reproche !
Le sexe, c'est cool seulement quand tou·te·s les participant·e·s en ont envie. VRAIMENT envie.
Pas « OK pour te faire plaisir », pas « OK parce que tu insistes ».
Le désir ne se force pas et ne se commande pas.
Le désir n'est pas une preuve d'amour. Et cela vaut dans les deux sens !

Quand on vous dit « non », ça ne veut pas dire qu'il faut insister. Ça ne veut pas dire que
ça se transformera en « oui ». Ou que c'est pour se faire désirer.
Non, c'est non. Avis aux forceurs et aux forceuses !
N'oublie pas qu'un rapport non consenti est **un viol.**
C'est un **crime grave** puni par la loi. Même en couple.



#TRANSGENRE

#CISGENRE

AVANT DE BAISER,

ON T'A TOUJOURS APPRIS QU'IL Y AVAIT LES GARÇONS, ET LES FILLES.
SAUF QUE C'EST BIEN PLUS VASTE QUE CELA.

#GENDERQUEER

#NON-BINAIRE

#GENDERFLUID

#DEMIGENRE

#NEUTROIS

#AGENRE

QUI SOMMES-NOUS ?

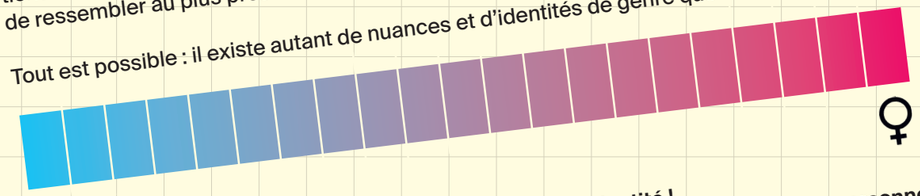
On distingue deux choses :
→ Le sexe, c'est ce que tu as entre les jambes.
→ Le genre, c'est qui tu es, ta façon de t'identifier sur le spectre homme/femme, un rôle social.

Notre société ne reconnaît généralement que deux genres : féminin et masculin. Cette vision binaire des genres a invisibilisé beaucoup d'entre nous.
À la naissance, les bébés possédant une vulve sont assignés filles, tandis que les bébés à pénis sont assignés garçons. Mais ce n'est pas aussi simple.
Beaucoup d'individus ne se reconnaissent pas dans le genre qu'on leur a donné en venant au monde. On parle alors de **transidentité.** Les personnes transgenres appartiennent à un genre différent de celui qu'on leur a donné en fonction de leurs organes génitaux.
Ex : une personne possédant une vulve, assignée fille à la naissance, peut être un garçon.
C'est être un homme transgenre.
Au contraire, être OK avec son genre d'assignation, c'est être cisgenre.

Ces derniers temps, on entend de plus en plus parler des personnes transgenres, mais c'est loin d'être quelque chose de nouveau. Certaines sociétés les reconnaissent, d'autres non, mais les transidentités existent depuis très longtemps. La plus ancienne forme de transidentité connue remonte à l'empire d'Akkad en 1330 avant J.-C.. C'était la communauté des Salzikrum.

Parmi les personnes trans, certain·e·s ne se reconnaissent ni dans leur genre de naissance, ni dans le genre opposé... Ni tout à fait fille, ni tout à fait garçon. C'est la **non-binarité**. En fonction des caractéristiques sociales, les personnes trans vont opérer certaines transitions : de noms ou de pronoms pour les caractériser, de vêtements et/ou d'apparence afin de ressembler au plus près à ce qu'iels sont.

Tout est possible : il existe autant de nuances et d'identités de genre que d'individus.



En gros, ce n'est pas ton appareil génital qui définit ton identité !
Et ton genre peut changer au cours de ton existence. Cela ne regarde que toi, et personne n'a le droit de décider à ta place qui tu es.













DÉSIRE QUI TU VEUX

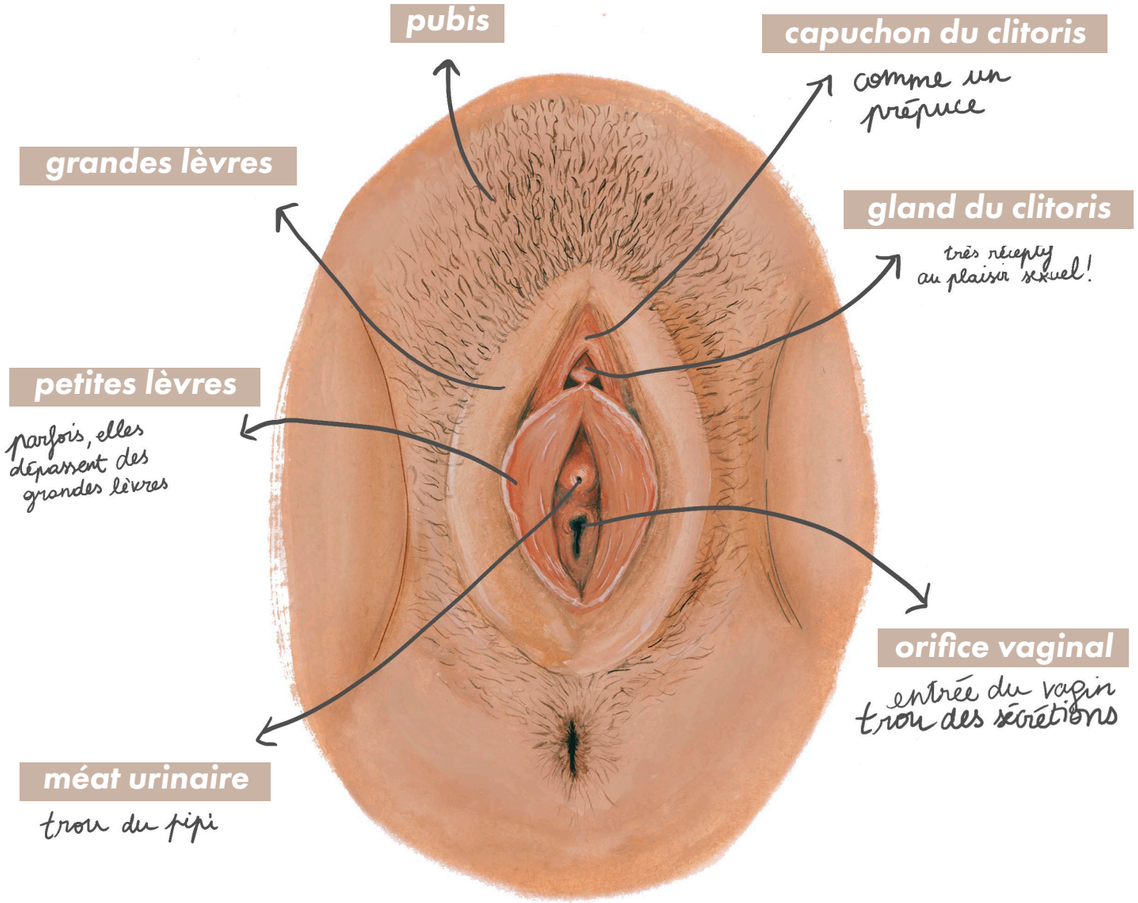
L'orientation sexuelle, ça veut dire, par qui tu es attiré·e. Et bien que l'on entende surtout parler des hétéro-sexuel·le·s, c'est encore une fois bien plus varié que ça ! Tu peux avoir envie de coucher et le faire avec qui tu veux. Les êtres humains sont tous différents et il n'y a pas de règles, tant que tout le monde est consentant. Tu peux désirer et faire du sexe avec des filles, des garçons, les deux, avec des personnes non-binaires… ou avec personne ! Eh oui, il y a aussi des personnes qui ne ressentent pas du tout d'attirance sexuelle : cela s'appelle être asexuel·le, et ce n'est en rien un problème. Nous n'avons pas tou·te·s les mêmes besoins. Au cours de ta vie, tes attirances aussi peuvent changer. Rien n'est figé dans le marbre. Il est très important de respecter toutes les orientations sexuelles : l'homophobie, ça blesse et ça tue des gens, et c'est illégal. Être hétéro n'est pas mieux qu'autre chose. C'est juste mieux accepté par la société. Pour l'instant. 😉

Liberté, égalité, sexualité !

ÉPISODE 4 — **ANATOMIES**

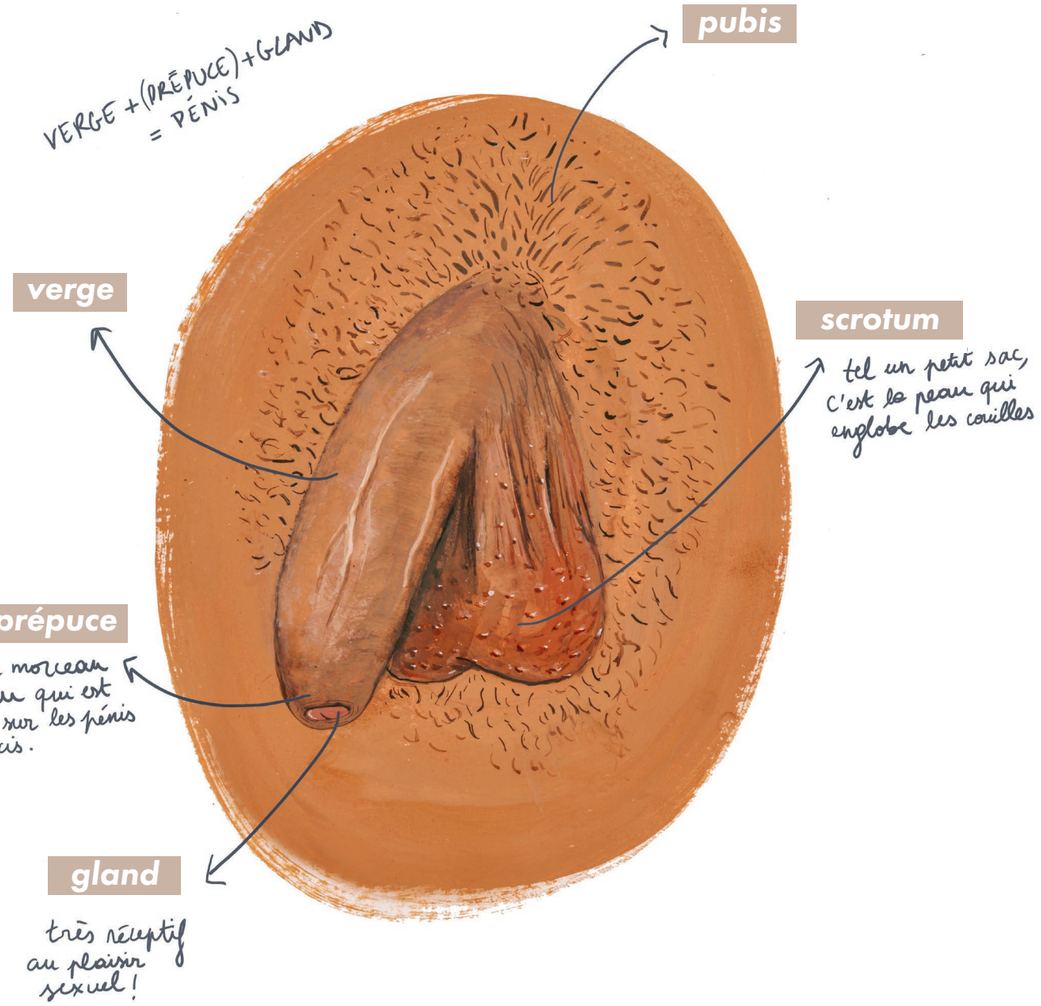
TOU·TE·S DIFFÉRENT·E·S
TOU·TE·S UNIQUES

#VULVE



Ces schémas sont les deux modèles anatomiques les plus connus et répandus, mais il existe également des personnes qui portent une variation du développement du sexe. Ce sont des **personnes intersexes**. Ces variations innées et naturelles peuvent être multiples : les organes génitaux internes et/ou externes, la production hormonale, les chromosomes ou les caractères sexuels secondaires (pilosité, répartition de la masse musculaire…) peuvent ne pas correspondre aux définitions binaires types des corps masculins ou féminins. Même si elles existent depuis

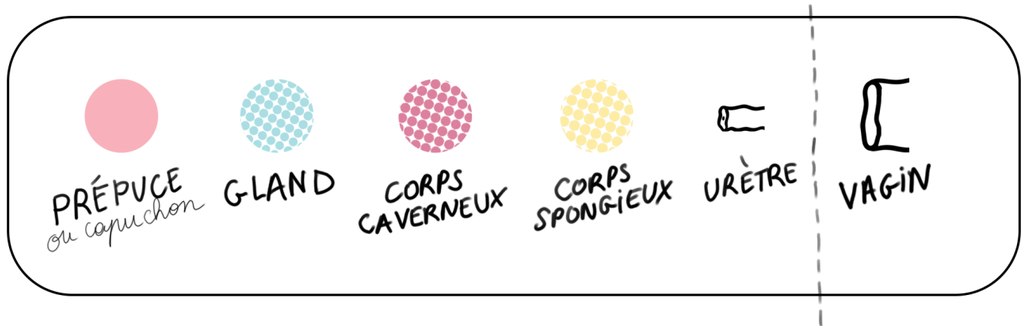
#PÉNIS

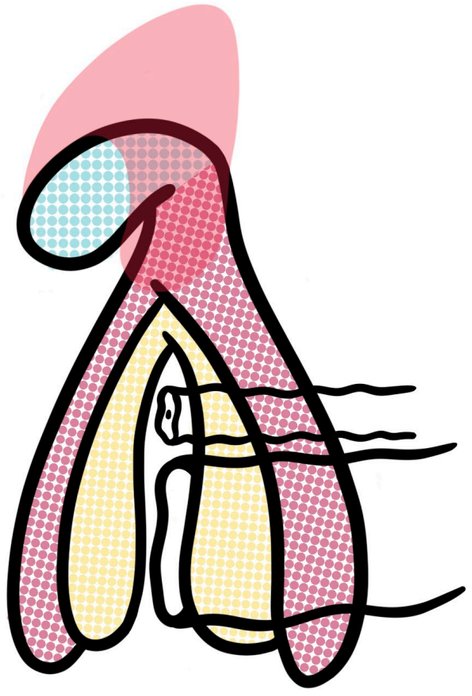


la naissance, ces caractéristiques peuvent ne pas être visibles lors de la venue au monde et apparaître à différents moments : avant la naissance, durant l'enfance, à la puberté ou même à l'âge adulte. Ces personnes représentent entre 1.7 % et 4 % de la population mondiale*. Pour te donner une comparaison imagée, il y a à peu près autant de personnes rousses que de personnes intersexes sur la planète !

* Source : Collectif intersexes et Allié.e.s - OII France

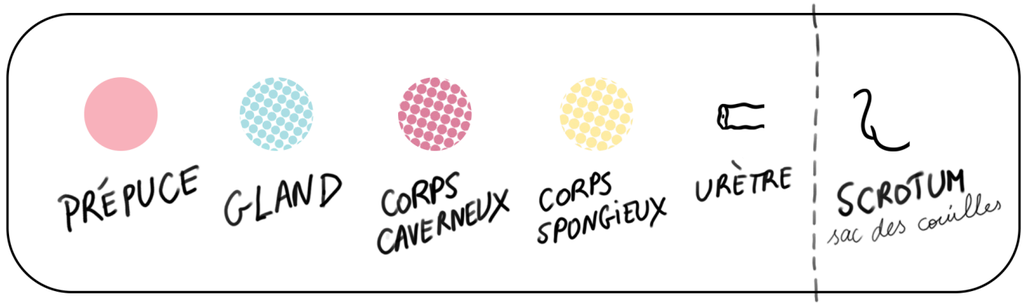
CLITORIS

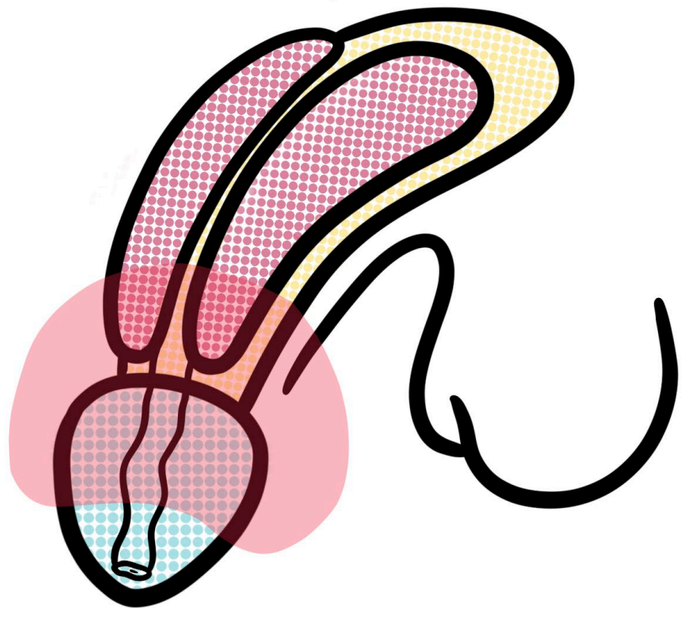




Le saviez-vous ? Le clitoris et le pénis ont beaucoup en commun : ils sont faits à partir des mêmes tissus, avec des corps spongieux, des corps caverneux, un prépuce et un gland... Et ils sont munis des mêmes récepteurs au plaisir !

PÉNIS





Ce sont les mêmes éléments, c'est juste qu'ils ne sont pas assemblés de la même façon ! Ce n'est qu'à partir de la 8ème semaine de grossesse que l'appareil génital se différencie. Avant, nous sommes tou·te·s les mêmes !

LE CLITORIS

LE BIEN-AIMÉ, CELUI QU'ON NE CONNAIT PAS ASSEZ

01 C'est le seul organe uniquement dédié au plaisir. Il n'existe que pour faire kiffer, et c'est tout !

02 De manière imagée, le clitoris a une tête, une capuche et des jambes. Comme un iceberg, la plus grande partie est cachée. Elle est à l'intérieur du corps, à cheval sur le vagin. Seul un quart du clitoris est visible à l'extérieur !

03 L'aspect du gland du clitoris (la partie visible) varie en fonction des personnes. Il peut faire la taille d'un petit pois, ou celle d'un cornichon.

04 On a censuré le clitoris ! On connaît sa forme depuis le 19ème siècle... mais ce n'est qu'en 2017 qu'on le représente enfin correctement dans quelques manuels scolaires en France.

05 Sous l'effet de l'excitation, le clitoris bande : il se remplit de sang, gonfle et devient beaucoup plus sensible. Et oui, le clitoris entre en érection !

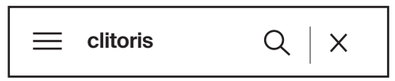
06 Le clitoris possède 8 000 terminaisons nerveuses (4 000 pour le pénis). Caresser le clitoris augmente généralement les chances d'avoir un orgasme.

07 L'endroit qu'on nomme « le point G » est composé d'un ensemble de tissus, incluant une partie du clitoris, qu'on atteint en passant par le vagin. C'est une zone striée à l'entrée du vagin, qui peut procurer du plaisir quand on appuie dessus.

08 Clitoridienne ou vaginale ? Ca n'existe pas ! Dans les deux cas, c'est le clitoris qui entre en jeu (soit directement, soit indirectement).

09 Sous l'effet d'hormones, le clitoris peut grossir. C'est ce qui arrive notamment chez les hommes transgenres qui prennent un traitement hormonal. On appelle ça un dickclit.

10 Parfois, le clitoris est absent, ou abîmé : il a été mutilé ou coupé. On appelle ça l'excision. C'est très grave, et illégal en France.



Impossible de trouver la localisation du *clitoris*.
Ajouter un lieu manquant ?







Salut, c'est moi : ton anus !

Chaque fois qu'on te parle de moi, tu glousses ou tu prends l'air dégoûté et franchement, j'en ai plein le cul ! LOL
Pourtant, je suis grave sympa. Et propre, contrairement à ce que tu imagines : il y a beaucoup plus de bactéries dans ta bouche par exemple... Marre d'être sous-estimé, c'est l'heure de rétablir quelques vérités.
Déjà, je suis super riche en terminaisons nerveuses : je peux te procurer beaucoup de plaisir si tu me caresses délicatement. Et puis à l'intérieur aussi, c'est plutôt cool et agréable de s'occuper de moi. On peut jouir du cul, tu sais. Je suis super sensible.
Je t'arrête tout de suite : non, les pratiques anales ne font pas mal ! Si tu prends soin de moi avec du lubrifiant (bah oui, forcément, je ne lubrifie pas tout seul) et que tu y vas en douceur, ça peut être fabuleux ! Si tu as mal : arrête immédiatement. C'est que je ne suis pas prêt, et tu ne dois pas me forcer. Tu peux aussi jamais ne vouloir me toucher. C'est OK.
Maintenant, je vais m'adresser plus spécifiquement à vous, les personnes à pénis. Savez-vous que vous possédez une prostate ? C'est une glande qui se situe sous la vessie et une zone à haut potentiel kiffant, qui peut faire jouir à répétition !
Et on l'atteint en passant par : moi ☺
(Si ça, c'est pas une bonne raison de vous occuper de moi...)
Alors maintenant, ça suffit, on arrête d'être gêné·e·s.
Je suis l'anus, et j'ai le droit d'être aimé !

Bien cordialement,

The Black Hole.





On ne parle jamais de la sexualité des personnes handicapées. Et pourtant, **le sexe, c'est pour tout le monde, quelles que soient nos différences !** Plein de gens font du sexe, de plein de façons différentes, et les personnes en situation de handicap aussi.



Décolleté plongeant, maquillage prononcé, talons hauts, tête couverte, jambes découvertes, trop habillée ou trop dénudée, trop provocante ou trop prude… Il est temps de laisser les femmes tranquilles, toutes les femmes ! Stop aux jugements de valeur. **Laissons les femmes disposer de leur corps et le vêtir comme elles l'entendent.**

“C’est à la femme de s’occuper de la contraception”

Dans le cadre des rapports sexuels, **les responsabilités sont toujours partagées**. On fait du sexe à deux, alors on se protège à deux !

“La panne, un drame”

Bon, **ne pas bander, ce n’est pas grave…**
Ça arrive et ça ne veut RIEN dire ! Le pénis n’est pas le centre du rapport sexuel.
Tu as plein d’autres parties de ton corps à utiliser… ou même des sextoys.

“Plus c’est gros, mieux c’est”

Oublie ta règle, la taille d’un pénis n’a rien à voir avec le plaisir que tu procures.

“Les femmes ont moins envie que les hommes”

Le **désir sexuel** varie en fonction des personnes et des moments de la vie, absolument pas en fonction du genre ou des organes génitaux.

“Elle, tout le monde lui est passé dessus”

Et alors ? Juger une femme en fonction de son expérience et/ou de son appétit sexuel, c’est faire du **slutshaming**, et ça craint de ouf de juger les gens.
Il n’y a rien de honteux à faire beaucoup de sexe, tant que tout le monde est consentant !

“C’est plus difficile de faire jouir une meuf”

Non, c’est plutôt que **le plaisir des femmes a longtemps été tabou**. Et que du coup, on connaît beaucoup moins le corps des personnes à vulve ! Maintenant qu’on t’a donné quelques tuyaux, ça devrait être plus simple.

“Être puceau, c’est la honte”

Le pire avec le sexe, c’est la pression ! Alors surtout, **chacun·e son rythme**. Être prêt·e, c’est indispensable. À 14, 18, 25 ou 30 ans, c’est TOI qui décides ! De toute façon, la virginité, c’est un concept flou. Chacun·e sa définition. Ça peut être le premier baiser, la première masturbation, la première pénétration, etc.

“Tu pleures, t’es un PD”

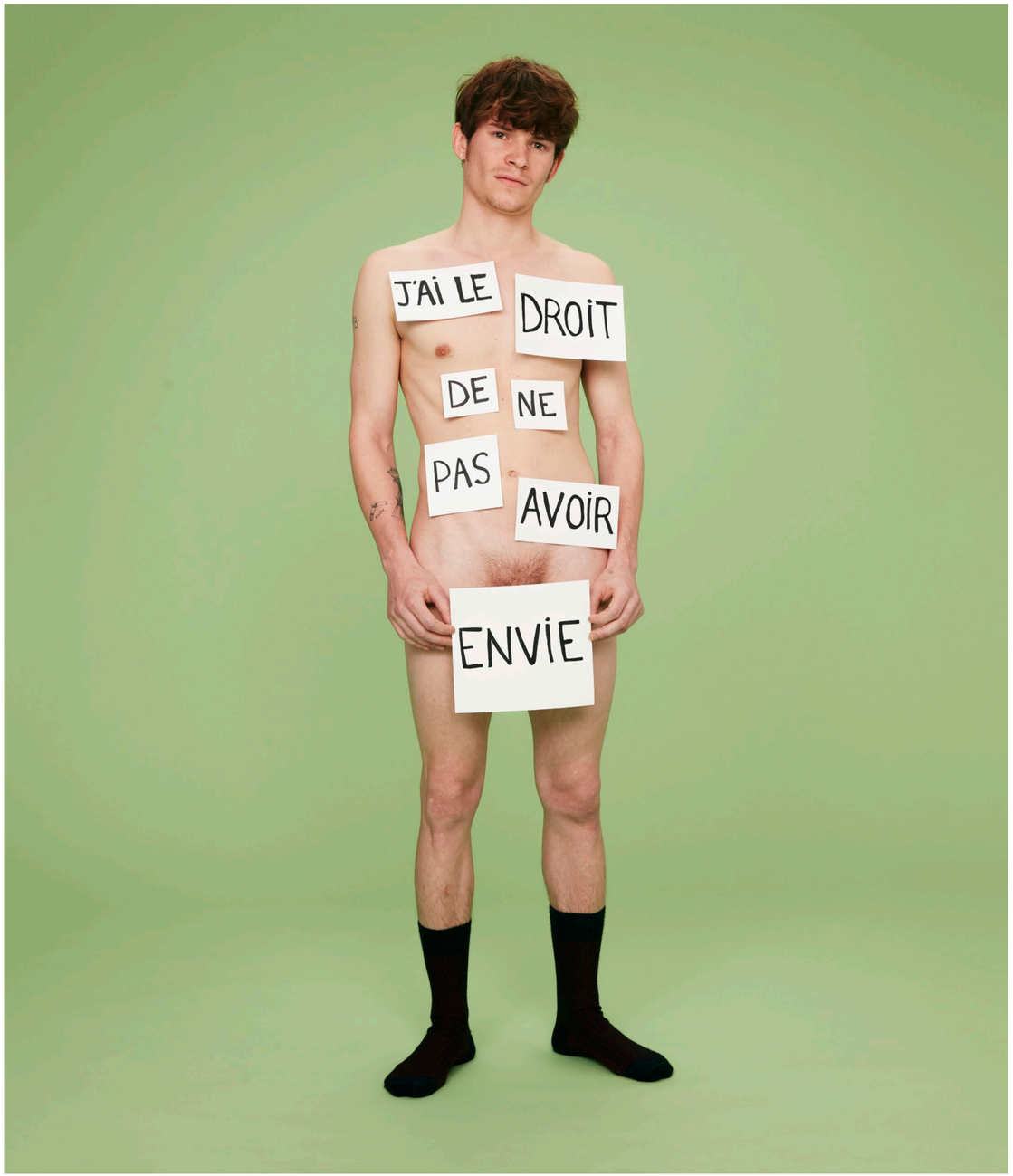
Quand quelqu’un pleure, c’est qu’iel en éprouve le besoin : tristesse, joie, énervement… C’est très bien de pleurer, **rien à voir avec la dignité ni l’orientation sexuelle !**
Et utiliser l’homosexualité comme une insulte : ça craint.

“L’homme doit faire le premier pas”

Les garçons ne sont pas naturellement plus courageux ou enthousiastes que les filles. **Écoute donc tes envies… et respecte celle des autres !**

“Les filles ont besoin d’être amoureuses pour coucher”

L’amour et le sexe sont deux choses différentes qui ne sont pas toujours liées. Quel que soit ton genre, la seule chose indispensable au sexe, ce n’est pas l’amour, c’est le respect !



On dit souvent que les hommes ont plus de besoins sexuels que les femmes… Un préjugé néfaste pour tout le monde. Non, les mecs n'ont pas forcément tout le temps envie, ils ne sont pas des machines. **Il faut le respecter, et ne pas leur mettre la pression !** Le désir n'est pas une preuve d'amour et ne se force pas, pour qui que ce soit.



Les personnes racisées (c'est-à-dire, les personnes non blanches), et en particulier les personnes noires, sont souvent fétichisées, exotisées, hypersexualisées, qualifiées comme « animales », « bestiales », « sauvages au lit ». **Alors on remballe ses préjugés racistes** (et oui, ça l'est !) **: les êtres humains ne sont pas des expériences à tester.**


Auto
Kiff



SE FAIRE PLAISIR

ÇA N'A RIEN DE HONTEUX...
ET C'EST MÊME PRIMORDIAL !

POURTANT, UN TABOU PÈSE SUR LA MASTURBATION, ET À CAUSE DE ÇA, CERTAIN·E·S SONT GÊNÉ·E·S À L'IDÉE DE SE TOUCHER : MAIS LE CORPS ET 👀

LE PLAISIR, CE N'EST PAS SALE !

SE MASTURBER, C'EST MÊME HYPER ENRICHISSANT : ÇA PERMET DE TESTER DES TRUCS, DE SAVOIR CE QU'ON AIME, ❤️‍🔥 D'APPRENDRE À SE CONNAÎTRE, DE DEVENIR ACTEUR·RICE DE SON PLAISIR ET AUSSI ACCESSOIREMENT D'AVOIR UN **ORGASME.** 🔥

ET PUIS, C'EST PLUS FACILE DE PRENDRE SON PIED AVEC QUELQU'UN QUAND TU Y ARRIVES D'ABORD TOUT·E SEUL·E. 🦶

ÇA PERMET AUSSI DE SENSIBILISER TES ZONES ÉROGÈNES (ET ÇA, C'EST PLUS DE PLAISIR ENSUITE AVEC TON·TA·TES PARTENAIRE·S), D'AUGMENTER LA LIBIDO, ET MÊME DE FAIRE FONCTIONNER TON SYSTÈME HORMONAL.

SE BRANLER, ÇA NE REND PAS SOURD, 👂

ET C'EST MÊME BON POUR LA SANTÉ. ☝️

SE MASTURBER, CE N'EST PAS TROMPER. ON PEUT PARFAITEMENT ÊTRE EN COUPLE, ÉPANOUI·E SEXUELLEMENT, ET AVOIR ENVIE DE SE FAIRE UN PETIT KIFF À SOI. ÇA NE VEUT PAS DIRE QUE L'AUTRE NE NOUS SATISFAIT PAS.

IL Y A MILLE FAÇONS DE SE MASTURBER.

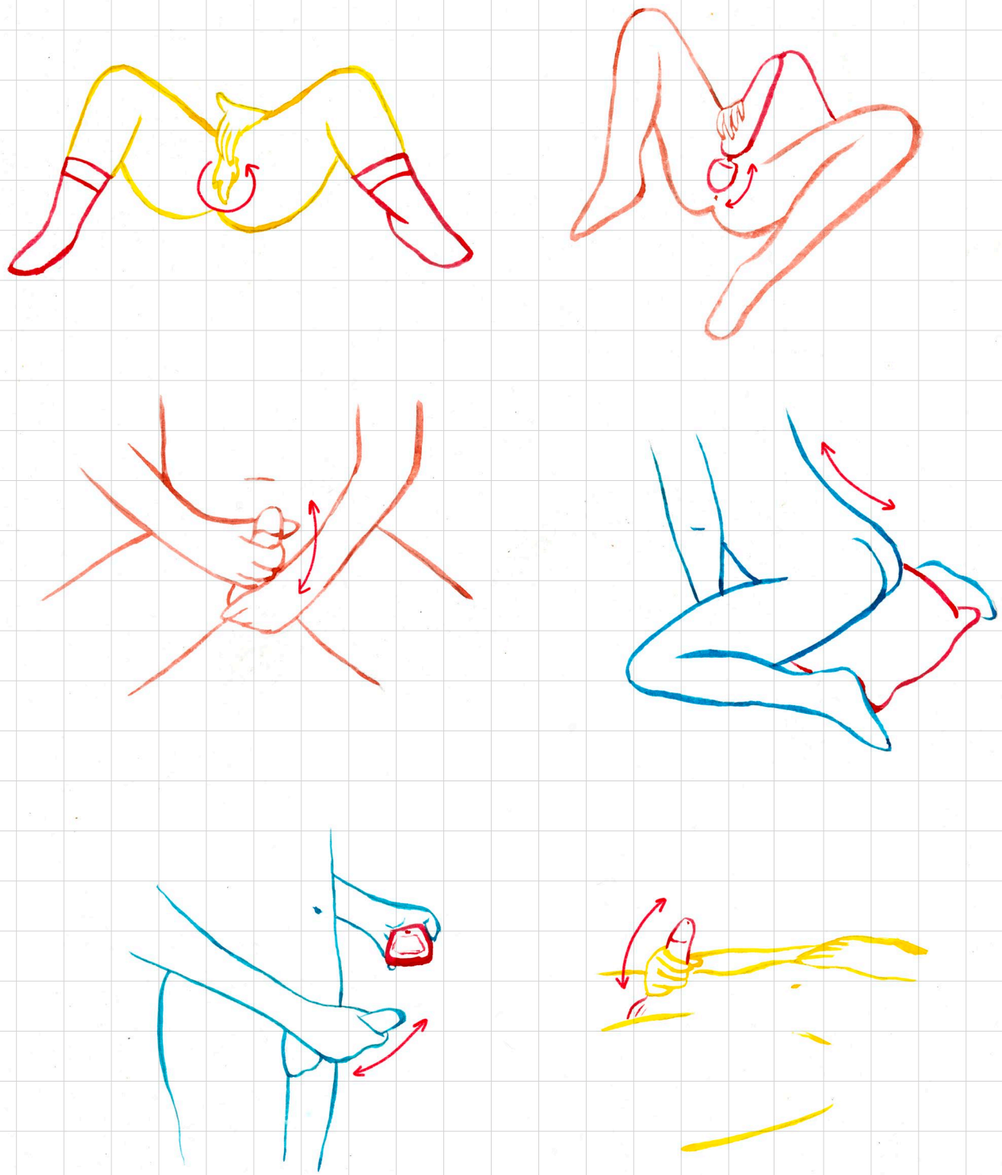
IL S'AGIT DE JOUER AVEC LES ZONES ÉROGÈNES DE SON CORPS MAIS DE JOUER AVEC SON IMAGINATION 🧠 AUSSI !

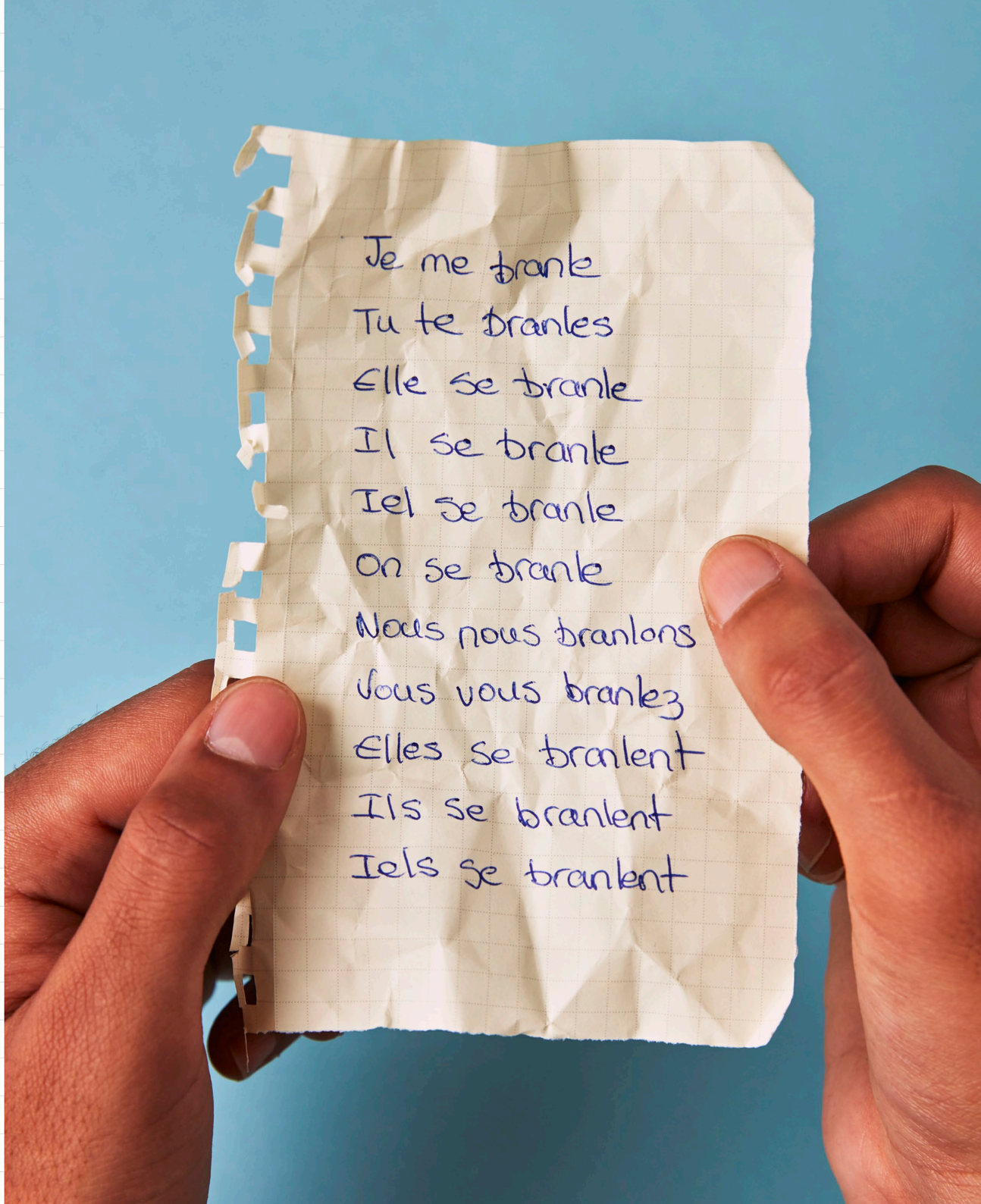
LES FANTASMES JOUENT UN RÔLE FORMIDABLE DANS LA MASTURBATION. TU PEUX UTILISER TES PENSÉES, 💭 UN FILM, UN LIVRE... RIEN N'EST INTERDIT ! ÉVIDEMMENT, TU ES INVITÉ·E À TE TOUCHER PLUTÔT EN PRIVÉ. 🙃 OTIS NE TE DIRA PAS LE CONTRAIRE.

À CHACUN·E SA FAÇON DE SE TOUCHER :

CERTAIN·E·S UTILISENT LEURS MAINS, D'AUTRES UN COUSSIN, D'AUTRES DES SEX-TOYS... ON A TOU·TE·S UN MOYEN PRÉFÉRÉ. IL N'Y A PAS DE RÈGLES UNIVERSELLES DANS L'ART DE SE TOUCHER...

ET ON PEUT MÊME NE PAS LE FAIRE SI ON N'EN A PAS ENVIE : PAS D'OBLIGATION !




Je me branle
Tu te branles
Elle se branle
Il se branle
Iel se branle
On se branle
Nous nous branlons
Vous vous branlez
Elles se branlent
Ils se branlent
Iels se branlent



ÉPISODE 7 — **LES PRATIQUES**

LA ZONE ÉROGÈNE PRINCIPALE, C'EST LE CERVEAU.

Pour le reste, à toi de faire tes propres combinaisons avec les cartes du plaisir ! Il y a bien plus que le pénis et la vulve : tétons, bouche, mains, doigts, langue, anus, oreilles...

Tout est possible, fais jouer ta créativité !







7 MINUTES.

C'EST LA DURÉE MOYENNE D'UNE PÉNÉTRATION.

**C'est court, et c'est normal ! Mais un rapport sexuel, ça peut durer des heures...
Parce que la baise, ça n'est pas que la pénétration ! Les caresses,
le sexe oral, tout ce qui peut procurer du plaisir : c'est du sexe aussi.
Alors pas besoin que la pénétration dure 2 heures pour faire jouir !** 😉



LE LUBRIFIANT, C'EST LA VIE

TOUT·E SEUL·E, À DEUX OU À DIX, C'EST MIEUX QUAND ÇA GLISSE !





LES RÈGLES, C'EST NORMAL

Chaque mois, à partir de la puberté, l'utérus se prépare comme s'il allait devoir accueillir un ovocyte fécondé. Ses parois (ça s'appelle l'endomètre) deviennent plus épaisses, et si, à la fin du cycle, aucun embryon ne s'y est implanté, l'utérus lâche l'affaire et évacue toute cette muqueuse qu'il avait soigneusement préparée. Les règles, c'est ça : l'endomètre qui s'évacue.

Du coup, l'utérus se contracte pour évacuer tout ça : c'est pour ça que, parfois, les règles sont douloureuses. Et pendant ses règles, on a souvent... la diarrhée. C'est pas glamour, mais c'est normal : c'est le corps qui sécrète des hormones pour que l'utérus se contracte, et ces hormones agissent aussi sur l'intestin. Les règles peuvent vraiment être douloureuses et te clouer au lit : et non, on n'a pas tou·te·s la motiv' pour faire du patin à roulettes pendant nos règles, comme dans les pubs ! Mais si, à chaque fois, tu as vraiment très mal, tu souffres peut-être de l'endométriose (c'est-à-dire que des cellules de l'endomètre se développent en dehors de l'utérus, où elles sont censées être). Il faut aller voir ton médecin. En France, 10 % des femmes en âge de procréer souffriraient d'endométriose *.

Les règles, ce n'est pas sale ! Pas la peine d'avoir honte si, un jour, un tampon tombe de ton sac. Il ne devrait pas y avoir de gêne au sujet des règles. Tu peux même faire l'amour pendant tes règles, et si ton·ta partenaire a un peu de sang sur les doigts... ce n'est pas grave ! Et le clitoris ne saigne pas. 😉 Si vraiment le sang te dérange, tu peux mettre une serviette sous tes fesses, ou prendre une douche juste avant.

Les règles, c'est donc NORMAL et ça existe depuis TOUJOURS.

*Source : https//www.endofrance.org

LES SÉCRÉTIONS

Qu’est-ce qui sort d’un pénis ?

Deux liquides différents peuvent sortir du pénis. Ils sont liés à une érection ou un début d’érection. Attention, d’ailleurs, à ne pas confondre érection et désir !
Parfois, on bande « en mode automatique », sans que ce soit lié à une envie de sexe. C'est le cas des érections nocturnes, par exemple !

• Le **liquide pré-séminal** : il est transparent et s’écoule tout doucement dès qu’il y a une érection. Il sert à lubrifier le pénis avant une éventuelle pénétration, et c’est souvent celui qui fait des petites tâches dans les sous-vêtements.

• Le **sperme** : un savant mélange de spermatozoïdes, de liquide séminal et de liquide prostatique. Il sort d’un coup, lors de **l’éjaculation**. Le sperme est un cocktail qui peut varier en quantité, en texture, en goût et en fluidité… et c’est OK ! L’éjaculation, c’est environ 5 ml de sperme (= une cuillère à café) contenant environ 80 calories (soit l’équivalent d’un oeuf dur !), projeté à 5 cm. On est bien loin des litres qu’on voit dans les films pornos !

Qu’est ce qui sort du vagin ?

Un liquide blanchâtre s’écoule du vagin : on appelle ça **les pertes blanches**. C’est tout à fait normal d’en avoir car elles servent à hydrater et protéger le vagin et le col de l’utérus. Du coup, c’est plutôt bon signe d’en retrouver au fond de sa culotte ! Cela signifie que c’est le vagin qui s’auto-nettoie en évacuant les cellules mortes. Parfois, elles peuvent décolorer le fond de ta culotte : ça arrive, c’est parce qu’elles sont parfois plus acides qu’à d’autres moments.

Si tu y prêtes attention, tu verras que la texture des pertes varie selon les moments : c’est dû aux changements hormonaux au cours du cycle.

Par exemple, lors de l’ovulation, les pertes seront plus fluides, alors qu’elles seront plus épaisses juste avant et juste après les règles. Ces sécrétions sont aussi composées de glaire cervicale, la substance sécrétée au niveau du col de l’utérus qui permet d’assurer la remontée des spermatozoïdes vers l’ovule lors de la fécondation. C’est pour cette raison qu’il y a une plus grande quantité de sécrétions juste avant la période d’ovulation. Il y a aussi une autre sécrétion qui existe : la cyprine (aka la mouille). Elle est produite par deux petites glandes à l’entrée du vagin, et sert à lubrifier la vulve en vue d’un éventuel rapport sexuel. Et tu sais quoi ? La cyprine a le même pH que la bière !

N’oublie pas : la mouille, l’orgasme, l’érection, etc. sont des phénomènes physiologiques qui peuvent se déclencher automatiquement. Aucun n'est synonyme de consentement !









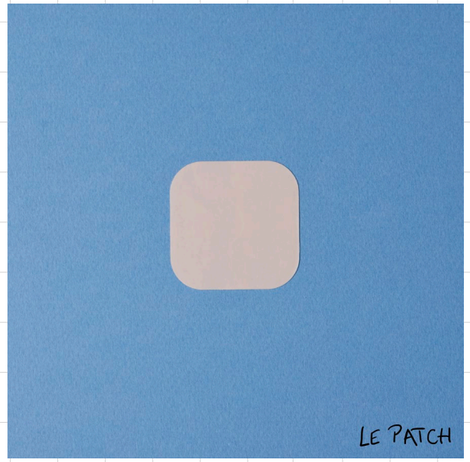


















La contraception, c'est ce qui permet d'avoir des rapports sexuels sans risquer une grossesse.

Contrairement à ce que tu penses, ça concerne autant les filles que les garçons. **Le sexe, ça se fait à deux au minimum, du coup, la contraception, c'est l'affaire de tous les participants !** Il existe plein de méthodes de contraception différentes. Pour choisir celle qui te convient, tu peux te renseigner auprès de ton·ta médecin généraliste, ou bien au **Planning familial** (CPEF) de façon anonyme, gratuite, et sans avoir besoin de l'autorisation des parents. Moins connues mais en cours de recherches, il existe des méthodes de contraception pour les personnes à pénis, comme le slip chauffant ou la vasectomie.

Que faire quand ça n'a pas marché ?

Parfois, ça foire. Le préservatif a craqué, la pilule a été oubliée... Plein de choses peuvent se passer pour en arriver à ce résultat : tu pourrais être enceint·e.
Pas de panique ! Si tu as un doute, tu peux prendre une contraception d'urgence : « **la pilule du lendemain** ». Très efficace dans les premières 24 heures, elle l'est ensuite de moins en moins mais peut se prendre jusqu'à 72 heures après le rapport à risques. **Plus vite tu la prends après le rapport, plus elle est efficace.** Pour te la procurer, tu peux aller voir l'infirmier·e scolaire, un·e pharmacien·ne ou un Planning Familial (elle est gratuite si tu es mineur·e). **La contraception d'urgence n'est pas une méthode de contraception** dite « de prévention », puisqu'on est dans « l'après ». **Elle n'est pas non plus fiable à 100 %.** La pose d'un DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre peut aussi servir de contraception d'urgence.
Parfois, tes règles ont du retard. Ça peut vouloir dire que tu es enceint·e. La 1ère chose à faire, c'est d'aller acheter un **test de grossesse** en pharmacie. Pour environ 8 euros, tu peux savoir si tu es enceint·e. Il te faudra ensuite confirmer le résultat à l'aide d'un test sanguin. Si c'est le cas, tu peux poursuivre la grossesse, ou faire ce qu'on appelle une IVG : l'interruption volontaire de grossesse. **Tu es le·la seul·e à pouvoir décider.** C'est ta vie, ton corps, ton choix, et personne n'est autorisé·e à choisir pour toi. Ne stresse pas, des personnes sont là pour te renseigner et t'aider quel que soit ton choix.
→ tu peux aller dans un CPEF près de chez toi
→ tu peux aller chez ton·ta médecin généraliste, un·e sage-femme ou ton·ta gynécologue
→ tu peux appeler le 08000811
→ tu peux visiter le site ivg.gouv.fr (et surtout, **méfie toi des sites internet anti-IVG** qui se font passer pour des sites d'informations sur le sujet !)
À partir de là, tu pourras être aiguillé·e vers les structures les plus adaptées à ton choix.







Le sexe,
c'est cool... mais les
IST et MST, beaucoup moins.
Qu'est-ce que ces initiales qui ne font pas rêver ? **Les Infections et Maladies Sexuellement Transmissibles. Elles se transmettent par contact non protégé de muqueuse à muqueuse, et via un liquide vecteur de transmission (sang, liquide séminal, sperme, cyprine...)** Dès qu'il y a un contact entre tes organes génitaux et l'anus, la vulve, le pénis ou la bouche de ton·ta partenaire, il y a un risque. Et oui, **avec une fellation ou un cunnilingus par exemple, on peut attraper une IST/MST !** En revanche, pas de risque de contamination si on s'assoit sur la cuvette des toilettes... Du coup, le seul moyen de se protéger efficacement, c'est d'**utiliser un préservatif** et/ou une digue dentaire (cette dernière dans le cas d'un contact oro-génital seulement). **Il existe 2 types de préservatifs : les préservatifs externes** qui s'enfilent sur le pénis, (les plus connus), et **les préservatifs internes**, qui s'insèrent dans le vagin, et où un anneau protège la vulve. Il existe aussi des digues dentaires, ce sont des carrés de latex très fins qu'on pose sur la vulve avant un cunnilingus (ou l'anus avant un annulingus). Ça permet de ressentir des sensations sans prendre de risque ! Dans tous les cas, ils agissent comme une barrière protectrice entre les partenaires. **Il y a un gros tabou sur les IST et les MST.** Il y a beaucoup de discriminations qui visent les personnes contaminées. **Et pourtant nul·le n'est à l'abri !** Une infection, c'est quand on a été contaminé·e. Elle peut, ou pas, se transformer en maladie (c'est-à-dire, quand les symptômes apparaissent). Certaines personnes sont porteuses d'une infection sans développer la maladie. On parle alors de porteurs sains. **Beaucoup de personnes, par peur de se faire dépister, ne savent même pas si elles sont infectées ! Et pourtant, plus vite on dépiste une IST, plus vite on peut l'éradiquer,** ou obtenir des traitements pour mieux vivre avec. C'est important de se protéger pour les éviter, mais si on est contaminé·e : pas de honte à avoir. Quand on a la grippe, on va chez le médecin ! Une IST, c'est pareil. Si on est infecté·e et qu'on le sait, on peut aussi en parler à son·sa·ses partenaire·s, pour éviter de nouvelles contaminations. **Et vous savez quoi ? Se protéger n'enlève rien au plaisir.** Déjà, parce qu'on baise mieux quand on n'a pas peur de tomber malade. Et puis aussi parce que certains préservatifs sont tellement fins qu'on ne les sent même pas. D'autres sont nervurés pour augmenter les sensations. D'autres encore ont des goûts de bonbon... De quoi tester pleins de nouvelles sensations !




RDV AUX TOILETTES
À 16A

↑
Ramène
ton manuel





LES COMPTES INSTAGRAM À SUIVRE :

@orgasme_et_moi

@lecul_nu

@mercibeaucul_

@tubandes

@aggressively_trans

@jouissance.club

@la_b.a.s.e

@cyclique_fr



Ce petit manuel
t'a peut-être chauffé·e ...
Mais n'oublie pas que le consentement,
c'est le plus important,
et que NON, c'est NON.

Bisous!

Toutes les photographies :
©Charlotte Abramow, sauf les pages de garde par ©Sam Taylor

Toutes les illustrations :
©Lisa Villaret

Direction générale : Charlotte Abramow

Conception : Charlotte Abramow, Marine Maiorano Delmas aka Metauxlourds, Ophélie Secq, Lisa Villaret
Rédaction : Charlotte Abramow, Marine Maiorano Delmas aka Metauxlourds, Ophélie Secq
Illustrations : Lisa Villaret
Graphisme : Ximena Riveros (oficina.paris)
Relecture : Auriane Velten
Photogravure : Fotimprim, 75011 Paris
Imprimerie : Graphius, Gand
Production : Big Productions (Arthur Catton & Nizar El Tayeb)
Suivi de projet : Netflix France (Mathieu Abadon & Elisa Mesnage) et MNSTR

Set Design : Lucie Beauvert & Manon Beriot
Sculpture clitoris : Villa Arev
Stylisme : Marion Brioullet & Alizée Hénot
Broderies culottes : Henriette H
Broderies tampon et serviette : Marine Maiorano Delmas aka Metauxlourds
Make-up : Ophélie Secq
Coiffure : Brady Lea & Anaïs Sebagh
Manucure : Edyta Betka
Opérateur numérique : Julien Dauvillier
Assistants lumière : Julien Dauvillier & Héloïse Dombreval
Retouche : Julien Dauvillier

Modèles, par ordre d'apparition : Emma Mackey, Rémi Sogadji, Adrien Poujade, Matthieu Kirongozi, William Tapero, Maira Villena, Alice Gervat, Olga Guillaud, Narcis Heraclide, Vénus Liuzzo, Anaïs Legros, Adam Ziazni, Elyse Arnould Derosier, Côme Galan

Remerciements :
Raphaëlle Baux, Jean-François Catton, Alice Cottet, Alexandra Day, Côme Galan, Nina George, Henriette H, Dr Kpote, Emma Mackey, Lucas Marquiant, Ophélie Nicolas, Gabrielle Thomassian, Marie Yin, et l'ensemble de l'équipe qui a participé au projet




MAKE HEALTHY CHOICES
129


LESBIANS ONECSTASY



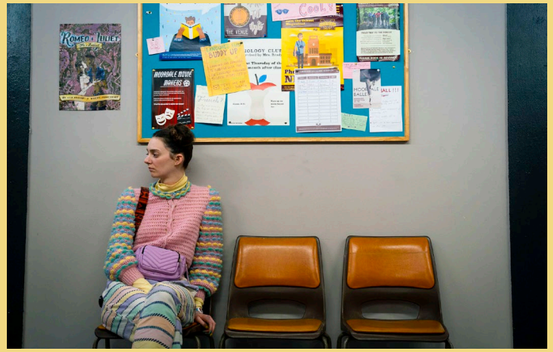



MOORDALE
SECONDARY


HEADTEACHER






Romeo & Juliet
Cookery






FIRST
POINTING TARGET








POLICE



Bonjour,
Tu te poses probablement des questions sur ce qu'on appelle : le sexe. C'est normal. Tout le monde s'en pose, et le chemin est jonché de tabous. À l'occasion de la sortie de la saison 2 de SEX EDUCATION, nous avons eu envie de te parler de cul, et d'aborder les bases d'une sexualité saine et plaisante. Le sexe, ça se découvre. Plus on communique, plus on apprend, et plus on kiffe !

Charlotte Abramow

DÉCOUVREZ LA SAISON 2 DE SEX EDUCATION
SEULEMENT SUR
NETFLIX