

À quoi sert le guide?

Ce guide a été conçu pour te permettre de comprendre les notions qui entourent la sexualité. Tu y trouveras des explications, des conseils et des références afin de t'aider à bien vivre ta sexualité. La sexualité ne signifie pas seulement les relations sexuelles. Elle comprend le fonctionnement du corps, la puberté, les relations amoureuses, les méthodes de contraception et bien plus.

Voici les sujets qui seront abordés dans le guide :

- Les changements hormonaux et physiques
- L'hygiène
- Les niveaux d'intimité
- Les émotions
- Les relations amoureuses
- La sexualité
- Les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)
- Les examens médicaux
- La contraception
- L'aspect juridique
- La violence sexuelle

Tu peux lire ce guide seul ou le lire avec un intervenant ou un parent pour t'aider à comprendre. Peut-être que la lecture de ce guide t'apportera des questions auxquelles nous n'avons pas répondu ici. Tu peux poser tes questions à quelqu'un que tu connais bien comme ton père, ta mère ou un intervenant que tu vois régulièrement.



- Tes parents
- Ton éducateur
- Un ou une sexologue
- Une infirmière
- Une personne en qui tu as confiance

Tu peux aussi aller voir la liste des sites Internet à la fin du guide. Ces sites ont été choisis et te sont recommandés, car l'information qui s'y trouve est juste. Ce ne sont pas tous les sites Internet qui sont bons pour t'informer. Certains donnent de mauvaises informations. C'est pour cela qu'il faut que tu ailles consulter des sites recommandés lorsque tu veux chercher des réponses à tes questions.