

AIDE & RESSOURCES

1. POUR RENCONTRER D'AUTRES JEUNES OU POUR PARLER

- Certaines associations LGBTIQ+ ont une permanence avec des adultes à qui tu peux parler ou des groupes jeunes pour échanger : www.romandie.lgbt.ch
- Professionnel·les (whatsapp, appel, mail) : www.147.ch/fr/
- Questions anonymes à des professionnel·les et espace d'échange entre jeunes : www.ciao.ch/forum/
- Si tu as des questions sur toi-même et/ou les thématiques LGBTIQ+, si tu veux signaler une situation problématique, tu peux joindre la Helpline (chat, mail, permanence téléphone, rendez-vous) pour en parler avec des personnes LGBTIQ+ : www.lgbtiq-helpline.ch/fr
- Chat entre jeunes : www.147.ch/fr/ www.ciao.ch
- Centre de conseils en santé sexuelle : www.sante-sexuelle.ch
- Groupe pour la santé sexuelle des jeunes trans : Cosmose - Fondation Agnodice www.agnodice.ch
- Pour les personnes intersexes : www.inter-action-suisse.ch
- Si jamais tu as des idées noires ou des pensées suicidaires : www.malatavie.ch
- Si une personne que tu connais a des idées noires ou des pensées suicidaires : www.stopsuicide.ch

2. SEXUALITÉS

SITES

- Informations sur tous les sujets qui concernent les jeunes:
www.ciao.ch
- Informations médicalement vérifiées en santé sexuelle
Sex and Facts: sexandfacts.ch/fr/
- Information sur les orientations sexuelles et identités de genre:
www.cestcommeca.net
- La masturbation – est-ce normal?
Santé Sexuelle Suisse: www.sante-sexuelle.ch

GUIDES

- Mon sexe et moi
- Hey You
- Guide pour les ados trans:
[Cosmose](#)

COMPTES INSTAGRAM

- @orgasme_et_moi
- @jouissance.club
- @mashasexplique
- @cosmose.suisse

LIVRES

- [Guide du zizi sexuel](#) de Zep et Hélène Bruller (éditions Glénat, 2021)
- [Petit illustré de l'intimité](#) de Mathilde Baudy et Tiphaine Dieumegard, (éditions Atelier de la Belle Étoile, 2021)
- [Sexpérience](#) d'Isabelle Filliozat et Margot Fried-Filliozat (éditions Robert Laffont, 2019)
- [No sex club](#) de Betty Piccioli (éditions Slalom, 2023)

LES RÈGLES

- **Les règles quelle aventure** d'Élise Thiébaut et Mirion Malle (éditions la ville brûle, 2024)
- **Les Règles de l'amitié**, tomes 1 et 2, de Lily Williams (éditions Jungle, 2020)
- **Agenda Plan Méduse** pour les personnes menstruées

POUR LES PLUS ÂGÉES

- **À nos désirs** d'Élodie Font (éditions La Déferlante, 2024)
- **Comment devenir lesbienne en 10 étapes** de Louise Morel, (éditions Hors d'atteinte, 2022)
- **Spoiler Alert, vous êtes lesbienne** de Marine Maiorano-Delmas (éditions Hachette pratique, 2023)
- Brochure sur toutes les lèvres : www.vplusv.ch
- Guide pour l'entretien des sextoys : www.klamydias.ch
- Guide du safer sex pour les personnes trans : www.klamydias.ch
- Pour les parents : www.educationsexuelle-parents.ch/fr
- À partir de 16 ans, des conseils personnalisés en ligne pour se protéger contre les infections sexuellement transmissibles : lovelife.ch/fr/safer-sex-check-survey. Il est recommandé de refaire ce check lors de chaque changement de partenaire
- Site d'information et d'aide pour les 18-25 ans : www.ontecoute.ch

IMPRESSUM

Éditrice

Association pour la santé sexuelle des lesbiennes, bi, pan et queer Les Klamydia's

Gestion de projet et rédaction

Camille Beziane, spécialiste en santé sexuelle et responsable de l'association Les Klamydia's

Graphisme et illustrations

Charlotte Passera, graphiste de l'association Les Klamydia's
www.charlottedesign.swiss

Soutien financier

Les associations Lestime, VOQUEER, Lilith, les communes de Renens et Cartigny ainsi que la Ville de Lausanne

REMERCIEMENTS

Relecture

- Dre Caroline Jaccot-Descombes, directrice adjointe de SANTE SEXUELLE SUISSE (SSCH)
- Céline Berset, responsable des publications et de la commission LGBTI+ de SSCH
- Estelle Robert, ancienne collaboratrice de SSCH
- Dre Caroline Gautier, médecin spécialisée en santé sexuelle, Fondation PROFA
- Lydie Rochat, cheffe du service d'éducation sexuelle de la Fondation PROFA
- Fabienne Reinhardt, adjointe pédagogique du service d'éducation sexuelle de la Fondation PROFA jusqu'à mars 2025
- Hélène Upjohn, Spécialiste en santé sexuelle. Département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse (DIP), Genève
- Laura Voyame, spécialiste en santé sexuelle, coordinatrice du programme de santé communautaire Case2santé-ESCAPE et ancienne responsable LE SHIP (programme d'éducation par les pairs en santé sexuelle)
- Sylvie Métraux, ancienne responsable groupes Jeunes de l'association VOQUEER
- Véronique, Zazou et Maud, bénévoles de l'association Les Klamydia's
- Corina Gogalniceanu, responsable du site ciao.ch et de la ré pondance
- Adèle Zufferey, psychothérapeute et sexologue, directrice de la Fondation Agnodice
- Dre Michal Raz, sociologue et auteure du livre « Intersexes - Du pouvoir médical à l'autodétermination »
- Dr Damien Robyr, gynécologue
- Lea Dora Illmer

Mille mercis à toutes les personnes qui ont relu ce guide!