

LE SEXE À DEUX LES PREMIÈRES FOIS



Les premières fois sont souvent importantes car elles peuvent signifier beaucoup pour nous mais pas toujours. Ce qui est important, c'est que tu te sentes prête et que tu en aies envie. Dans ce chapitre, tu trouveras des conseils pour savoir comment faire.

LE CONSENTEMENT, C'EST LA BASE

Consentir, ça veut dire être d'accord à **chaque moment**. Pour être d'accord, il faut:

- Pouvoir dire oui en étant en sécurité. Si on se sent menacé-e, c'est non
- Pouvoir dire non sans que cela ait des conséquences négatives
- Être capable de dire oui: on ne peut pas consentir si, par exemple, on dort ou si on a trop bu ou trop fumé
- Bien comprendre de quoi on parle. On peut être d'accord pour embrasser mais ça ne veut pas dire qu'on est d'accord pour caresser. Il faut redemander le consentement pour de nouvelles choses
- Il n'est parfois pas si simple de savoir ce qu'on veut. Parfois on veut essayer des choses et on réalise qu'elles ne nous plaisent pas. C'est tout à fait ok. Consentir, c'est pouvoir changer d'avis et arrêter de faire quelque chose si on n'en a plus envie.

Le consentement va dans les deux sens. Ta partenaire doit avoir ton consentement et tu dois avoir le sien.

Seul un OUI est un OUI

Une personne qui dit, par exemple, «je ne sais pas» ou «je ne suis pas sûre» ne dit pas OUI.

Tu peux aimer faire des choses (par exemple: caresser une vulve) mais ne pas avoir envie qu'on te les fasse. Pareil pour ta partenaire. C'est pour ça qu'il est important d'être d'accord.

Comment savoir si elle est d'accord?

Pose-lui des questions...

- Je peux t'embrasser?
- Est-ce que tu aimes?
- Ça va?
- Tu veux bien enlever ton pantalon?
- Tu en as encore envie?



COMMENT EMBRASSER ?

Vous pouvez commencer par vous embrasser sur la bouche, voir si ça vous plaît et si vous avez envie d'aller plus loin.

Si elle est d'accord, tu peux doucement mettre ta langue dans sa bouche et caresser sa langue avec la tienne. Tu peux après faire tourner délicatement ta langue autour de la sienne ou sucer doucement sa langue. Le but n'est pas d'y aller à toute vitesse. Tu peux aussi pincer ses lèvres avec les tiennes, voire les mordiller doucement. Un baiser peut durer quelques secondes ou des minutes entières. Certaines personnes aiment la douceur, d'autres préfèrent les baisers plus appuyés. C'est comme vous voulez. Le plus important est que ce soit agréable pour vous deux. Embrasser, c'est comme tout, ça s'apprend. Ça dépend des partenaires.

LES CARESSES

Vous pouvez commencer à vous caresser de différentes façons et voir ce qui vous plaît : effleurer avec les paumes des mains, appuyer avec le bout des doigts, faire des cercles dans le dos, tracer des lignes sur les bras, etc. Certaines personnes aiment qu'on leur caresse le dos des mains, les épaules, les oreilles, etc. Tu peux demander à ta partenaire où elle aimerait être caressée et lui montrer ce que tu aimes toi.

LE SEXE

Peut-être que tu penses beaucoup au sexe et que tu en parles avec tes ami·es. Ou pas. Il se peut que certain·es d'entre vous aient déjà eu des expériences avec un·e ou des partenaires et en parlent. Beaucoup de personnes se vantent de choses qu'elles n'ont pas faites. Certaines commencent à avoir des expériences sexuelles seulement pour pouvoir dire à leurs ami·es qu'elles l'ont fait ou parce qu'elles ont peur qu'on dise qu'elles sont coincées. À toi de voir ce que tu veux vraiment. Il vaut mieux prendre du temps que de regretter après ou d'être dégoûté·e. Des ami·es qui te dévalorisent parce que tu n'as pas d'expérience ne sont peut-être pas des ami·es. C'est à toi et à toi seule de décider si tu veux avoir du sexe et avec qui.

PAS BESOIN D'ÊTRE NUE POUR AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES

Le sexe les premières fois, ça peut être intimidant. Peut-être que tu n'es pas à l'aise à l'idée de te déshabiller. C'est tout à fait compréhensible. Ça dépend parfois aussi de la famille ou de la culture dans laquelle tu as grandi. Il se peut que ta partenaire soit peut-être très gênée aussi.

Vous n'êtes pas obligées d'être nues pour avoir des relations sexuelles. Vous pouvez très bien vous caresser en passant la main sous les vêtements. Il est possible d'avoir un orgasme en restant habillé·e.

INFO

À quel âge peut-on avoir des relations sexuelles?

En Suisse, la majorité sexuelle est à 16 ans.

Si tu as moins de 16 ans: tu peux avoir des relations sexuelles mais ta partenaire ne peut pas avoir plus ou moins de 3 ans que toi. Par exemple, si tu as 15 ans, ta partenaire ne doit pas avoir moins de 12 ans ou plus de 18 ans.

Si tu as entre 16 et 18 ans: tu peux avoir des relations sexuelles mais ta partenaire ne doit pas avoir un statut d'autorité sur toi (coach de sport, surveillante, prof, etc.)



Ta sexualité, tes droits
(page 4)

COMMENT FAIRE L'AMOUR ?

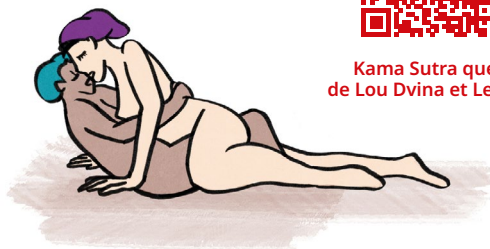
On peut avoir des relations sexuelles de plein de façons différentes. Tu peux commencer par des baisers (avec ou sans la langue) et des caresses de différentes parties du corps. Ce n'est pas parce que l'autre a un corps semblable au tien qu'elle aime les mêmes choses que toi. N'hésite pas à lui faire des compliments sur des parties de son corps que tu aimes si tu en as envie.

Le sexe, ce n'est pas que la pénétration. Ça peut être plein d'autres choses : caresser, toucher, embrasser, lécher, sucer, mordiller, masser, etc. Ces pratiques ne sont pas que des préliminaires et peuvent mener à l'orgasme (cf. page 22).

Être une bonne partenaire, c'est faire attention à soi et à l'autre, respecter son rythme, être attentive à ce qui lui plaît, s'adapter si besoin. C'est aussi oser guider l'autre pour lui montrer ce qui nous donne du plaisir. Les premières fois peuvent être très bien, ou pas. La sexualité, ça s'apprend et ça peut dépendre de la connaissance qu'on a de son propre corps, de la personne, du moment, etc.

COMBIEN DE TEMPS DURE LE SEXE ?

Il n'y a pas de règle. Ça peut durer cinq minutes ou plusieurs heures. Ça commence et ça finit quand toi et ta partenaire le voulez.



Kama Sutra queer
de Lou Dvina et Leontin

LE SEXE AVEC LES DOIGTS

Le sexe avec les doigts consiste par exemple à caresser la vulve et le clitoris avec les doigts. Tu peux laisser glisser tes doigts le long de la vulve et appuyer doucement sur le clitoris. Tu peux changer de rythme et de pression et voir ce qui lui plaît.

Conseil :

Si la vulve est sèche, tu peux utiliser ta salive ou du lubrifiant (en vente en supermarché ou en pharmacie) pour rendre les caresses plus agréables.

Si elle en a envie, tu peux aussi pénétrer doucement ta partenaire avec un ou des doigts (cf. page 57).

N'oublie pas de te laver les mains avant et après.

VULVE CONTRE VULVE

Vous pouvez aussi frotter vos vulves l'une contre l'autre et voir si cela vous plaît. Pour ce faire, tu peux soit t'allonger sur elle entre ses jambes (ou l'inverse, c'est elle qui s'allonge sur toi), soit vous vous asseyez toutes les deux face à face (position qui s'appelle les ciseaux).

LA PÉNÉTRATION

Certaines personnes aiment la pénétration vaginale ou anale, avec un ou plusieurs doigts, un objet ou un sextoy. Il est important de se sentir prêtes pour ne pas avoir mal, ni se blesser. On peut respirer profondément pour se détendre. Pour savoir si le vagin ou l'anus est prêt, on peut glisser doucement une partie du doigt à l'intérieur et voir si la sensation est agréable ou pas.

Conseil :

Pénétrer : Si le vagin ou l'anus est sec, ne pas hésiter à utiliser de la salive ou du lubrifiant (en vente en supermarché ou en pharmacie).

Le fait de mouiller ne signifie pas avoir du désir sexuel. Tu peux mouiller beaucoup et ne pas avoir envie de faire l'amour et ne pas mouiller et en avoir très envie. C'est pareil pour ta partenaire. C'est pourquoi c'est à vous de dire si vous avez envie de pratiquer la pénétration ou pas (cf. page 52).

COMMENT FAIRE UN CUNNILINGUS?

Avec la bouche, tu peux lécher et embrasser la vulve et le clitoris de ta partenaire. Tu peux aussi le pincer doucement avec tes lèvres. Tu peux essayer de tirer et d'aspirer doucement le clitoris avec tes lèvres et ta bouche. Si cela plait à ta partenaire, tu peux le faire de façon répétée et plus ou moins rapide. Tu peux aussi faire tourner ta langue autour du clitoris et appuyer avec la pointe de la langue sur le capuchon. Le clitoris est très sensible alors fais attention à ne pas appuyer trop fort sauf si elle te dit que ça lui plait.

VULVE CONTRE VULVE

Vous pouvez aussi frotter vos vulves l'une contre l'autre et voir si cela vous plait. Pour ce faire, tu peux soit t'allonger sur elle entre ses jambes (ou l'inverse, c'est elle qui s'allonge sur toi), soit vous vous asseyez toutes les deux face à face (position qui s'appelle les ciseaux).

LA PÉNÉTRATION

Certaines personnes aiment la pénétration vaginale ou anale, avec un ou plusieurs doigts, un objet ou un sextoy. Il est important de se sentir prêtes pour ne pas avoir mal, ni se blesser. On peut respirer profondément pour se détendre. Pour savoir si le vagin ou l'anus est prêt, on peut glisser doucement une partie du doigt à l'intérieur et voir si la sensation est agréable ou pas.

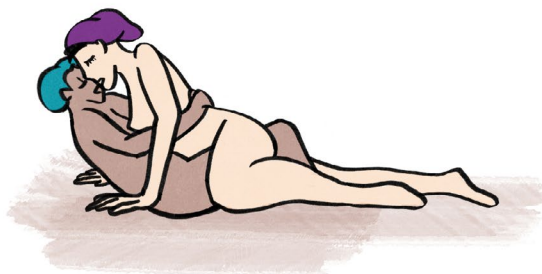
POSITIONS

Plein de positions sont possibles.

À vous de tester et de voir ce qui vous plaît.



Kama Sutra queer
de Lou Dvina et Leontin



LES BRUITS PENDANT LES RELATIONS SEXUELLES

Tu peux aimer faire du bruit, par exemple gémir ou crier quand tu as des sensations fortes ou beaucoup de plaisir. Tu peux préférer ne pas faire de bruit. C'est une question de goût. Parfois c'est difficile de se détendre au début quand on ne connaît pas la personne et c'est pourquoi on peut préférer ne pas faire de bruit.

Le fait de caresser, de pénétrer ou de lécher peut aussi être bruyant.

Parfois un peu d'air entre dans le vagin pendant la pénétration. Quand cet air ressort, ça peut faire des bruits lorsque l'air est expulsé. C'est tout à fait naturel, sans odeur et ce ne sont pas des gaz.

Conseil :

Si ces bruits te gênent, tu peux mettre de la musique pour moins les entendre.



LES ODEURS

Les parties intimes du corps ont différentes odeurs.

Conseil :

Si ces odeurs te gênent, tu peux laver tes parties intimes (vulve et anus) ou utiliser des lingettes prévues exprès avant d'avoir des relations sexuelles. Tu trouveras ce type de lingettes au supermarché.