

## Modèle 1 : Lettre adressée aux représentants gouvernementaux

### Votre Nom

123 Votre rue  
ST 12345 Votre ville  
(123) 456-7890  
no\_reply@example.com

Le 4 septembre 20XX

### Madame la députée Jane Doe

Sénat/Assemblée Nationale  
123 rue de l'Adresse  
ST 12345 Une ville

### OBJET : Programme scolaire national d'Éducation sexuelle complète

Madame la Députée/Monsieur le Député/Madame la Sénatrice/Monsieur le Sénateur/Madame la Représentante/Monsieur le Représentant,

J'espère que cette lettre vous trouve en bonne santé. Je m'appelle \_\_\_\_\_ et je suis une/un élève de **[votre école], [votre ville]**. Je vous écris au sujet de l'absence d'éducation sexuelle complète dans notre programme scolaire national.

Selon l'UNESCO, l'éducation sexuelle est importante car « elle vise à doter les enfants et les jeunes de connaissances factuelles, d'aptitudes, d'attitudes et de valeurs qui leur donneront les moyens de s'épanouir - dans le respect de leur santé, de leur bien-être et de leur dignité -, de développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, de réfléchir à l'incidence de leurs choix sur leur bien-être personnel et sur celui des autres et, enfin, de comprendre leurs droits et de les défendre tout au long de leur vie. »

Aujourd'hui, notre cadre juridique national n'oblige pas les écoles à enseigner l'éducation sexuelle et les rares écoles à le faire ciblent uniquement les élèves plus âgés. Malgré l'engagement de notre pays aux Objectifs de développement durable et au Consensus de Montevideo **[insérer les accords dont votre pays est un État partie]**, ce domaine est de toute évidence négligé. La mise en œuvre d'un programme national d'éducation sexuelle complète (ESC) serait bénéfique pour les élèves de tous âges, car il est très difficile d'empêcher les agressions sexuelles si les jeunes comprennent mal les questions du consentement et du droit. Par ailleurs, j'ai remarqué que les grossesses chez les adolescentes ont augmenté de façon exponentielle dans mon quartier, et en parlant avec elles, il s'agit pour la plupart de grossesses non désirées dues à une mauvaise utilisation de moyens contraceptifs ou à l'absence de contraception.

Le climat culturel qui existe en ce moment **[en/au/aux - pays]** ne nous permet pas de parler librement des sujets de la sexualité et de la santé reproductive, ceux-ci étant inévitablement liés avec la religion. En conséquence, beaucoup de jeunes adultes ne peuvent pas discuter de ces sujets importants avec leurs parents, leurs chefs communautaires ou leur établissement scolaire, si bien qu'ils s'en remettent à leurs amis ou à Internet pour se procurer des informations, qui sont souvent des sources erronées et trompeuses. Bien que de nombreux opposants soutiennent que le fait de recevoir une éducation sexuelle amène les jeunes à devenir sexuellement actifs plus tôt dans leur vie, les études relayées par l'UNESCO prouvent que ces affirmations relèvent

de l'affabulation. En fait, les jeunes adultes qui reçoivent une éducation sexuelle tendent à avoir leurs premiers rapports sexuels plus tardivement.

Pour cette raison, je me permets de faire appel à votre soutien en tant **[sénateur/sénatrice/députée/député/représentant/représentante]** pour soulever cette question auprès de vos collègues, en vue de réformer le programme scolaire national et d'y incorporer un volet obligatoire portant sur l'éducation sexuelle complète, valable pour tous les établissements scolaires et pour toutes les classes d'âge. À ce titre, je joins à cette lettre un exemplaire des Principes directeurs internationaux sur l'éducation sexuelle publiés par l'UNESCO en 2018 qui pourraient servir de référence à une démarche de réforme du programme scolaire.

J'ai mobilisé plusieurs membres de notre circonscription, notamment des enseignants de deux différentes commissions scolaires, qui sont désireux de participer à cette campagne en faveur d'une meilleure éducation sexuelle et qui y voient là un thème clé de leurs intentions de vote en perspective des élections de l'an prochain.

Merci du temps que vous avez bien voulu accorder à cette lettre.

Dans l'attente d'une réponse de votre part, je vous prie d'agréer, Madame la Députée/Monsieur le Député/Madame la Sénatrice/Monsieur le Sénateur/Madame la Représentante/Monsieur le Représentant, l'expression de ma considération la plus distinguée.

**Votre Nom**

## Modèle 2 : Amorces de conversation à l'école

Comme l'indique le manuel, des conversations décontractées à l'école peuvent être une excellente occasion d'entamer des discussions sur des thèmes liés à l'ESC comme les normes fondées sur le genre, la positivité vis-à-vis des LGBTQ+ et les informations erronées concernant la santé sexuelle. Nous avons réuni ci-dessous quelques scénarios courants que vous pouvez rencontrer et la manière d'y répondre pour orienter la conversation afin qu'elle ait une issue productive.

### 1. Si vous surprenez des « conversations machistes » ou des « propos de vestiaire »

En tant que société, nous avons normalisé beaucoup de comportements sexistes, comme des « conversations machistes », que l'on peut souvent associer à des propos d'humiliation/d'objectification des femmes. Si vous en êtes témoin, que vous soyez garçon ou fille, mettez-y fin sur-le-champ. Le plus tôt sera le mieux, n'attendez pas pour agir. Vous pouvez vous contenter de dire quelque chose du style **« Oh ! c'est pas cool ce que vous dites là »** ou si des remarques subtiles ne marchent pas, vous pouvez leur expliquer pourquoi ils ont tort de parler des femmes de la sorte, que de tels propos découlent d'une attitude sexiste et patriarcale. Vous pouvez également leur rappeler qu'en adoptant de telles attitudes, les femmes qu'ils aiment peuvent elles aussi être victimes de commentaires dégradants similaires venant de la part d'autres hommes.

Une autre suggestion qui peut marcher consiste à avoir une conversation en privé avec le meneur de bande. Bien souvent, ce type de discours humiliant se produit dans un contexte de groupe comme moyen de réaffirmer sa position de masculinité ou dans l'intention de faire rire les autres. Vous pouvez lui tenir des propos de ce type : **« Dis-moi, ce que tu racontais l'autre jour à propos des filles m'a vraiment mis mal à l'aise. Tu te rends compte à quel point ça peut être offensant ? »** Quand quelqu'un est pris hors de son contexte, plus personne n'est là pour le soutenir et il devient vulnérable, ce qui peut être utile pour insister d'autant plus clairement sur le caractère déplacé de ses propos. Si la personne en question continue de faire des commentaires sexistes, il convient alors de le signaler à un enseignant ou à un responsable de l'établissement en qui vous avez confiance.

Ces conversations sont l'occasion de discuter des différentes formes de Violences basées sur le genre qui peuvent se produire. Des propos ou des blagues sexistes peuvent constituer une forme d'agression verbale qui mérite d'être prise au sérieux (**Voir : Notion clé 3.3 Violences basées sur le genre**).

### 2. Si vous entendez de fausses informations sur les rapports sexuels

Les jeunes sont souvent encouragés à parler à leurs parents de sexualité car sinon ils se tournent généralement vers leurs amis qui bien souvent sont aussi confondus ou mal informés qu'eux. Si vous entendez qu'un ami propage de fausses informations sur les rapports sexuels (par exemple qu'on ne risque pas de tomber enceinte quand on a ses règles), rassemblez vos éléments de preuve et montrez-lui sans méchanceté là où il se trompe. Tenez-vous aussi à la disposition de vos amis pour répondre à des questions s'ils continuent de ne pas y voir clair. Vous pouvez alors vous procurer des informations en vous adressant à votre association membre de l'IPPF ou à des sources fiables telles que l'UNESCO. C'est aussi une excellente occasion d'obtenir du soutien pour créer un groupe d'ESC au sein de votre établissement !

**« En fait, il s'agit là d'une idée fausse très répandue. Une femme peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels pendant qu'elle a ses règles. Si les bonnes conditions sont réunies, les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 5 jours dans le corps de la femme et il arrive à certaines d'ovuler plus tôt que d'autres. Vous saviez ça, les gars ? Moi, je ne le sais que depuis très peu de temps. »**

**3.** Si vous êtes témoin de quelqu'un sur lequel des camarades font pression pour qu'il ait des rapports sexuels

Soutenez la personne qui fait l'objet de ces pressions en disant aux autres d'arrêter ou en détournant la conversation. Si vous avez l'impression que ça vaut la peine de le faire, essayez de remettre en question les suppositions du groupe à propos des rapports sexuels en posant des questions. **«Pourquoi faut-il que quelqu'un ait des rapports sexuels, tout ça parce que tout le monde d'autre en a ?»,** ou bien **«Arrêtez d'utiliser les rapports sexuels comme un moyen de réaffirmer votre virilité : c'est quelque chose de toxique qui ne mène à nulle part. Chacun a le droit de commencer sa vie sexuelle quand bon lui semble, non pas quand ses amis le lui disent de le faire.»**

### Modèle 3 : Jeu-questionnaire

Questions à choix multiples :

1. Pendant combien de temps les spermatozoïdes peuvent-ils continuer à vivre dans le corps d'une femme ?
  - A. 8 heures
  - B. 2 jours
  - C. 5 jours
  - D. 8 jours
  
2. De quelle de ces IST (infections sexuellement transmissibles) peut-on guérir ?
  - A. Gonorrhée
  - B. Hépatite B
  - C. VIH
  - D. Herpès
  
3. La partie de l'utérus qui donne sur le vagin est...
  - A. la trompe de Fallope
  - B. l'ovaire
  - C. le col de l'utérus
  - D. le corpus
  
4. Les spermatozoïdes partent de l'épididyme pour aller dans...
  - A. l'urètre
  - B. le canal déférent
  - C. la vésicule séminale
  - D. le pénis
  
5. Qu'est-ce qu'une digue dentaire et à quoi sert-elle ?
  - E. C'est un synonyme de la pilule contraceptive
  - F. C'est un jouet sexuel
  - G. C'est un morceau très mince de latex ou de polyuréthane, qui fait généralement 15 cm sur 15 cm, qui sert à couvrir les organes génitaux pendant la fellation et le cunnilingus
  - H. C'est un synonyme de fil dentaire
  
6. Parmi les maladies suivantes, laquelle n'est pas une IST ?
  - A. Herpès
  - B. Vaginose bactérienne
  - C. Chlamydia
  - D. Hépatite B
  
7. Si un homme est en train d'avoir des rapports sexuels et le préservatif se fend, que devrait-il faire ?
  - A. Rien du tout
  - B. Se renseigner sur la contraception d'urgence si son partenaire est une femme
  - C. Se rendre à une clinique, se soumettre à un test de dépistage d'IST, encourager son partenaire à faire de même et se renseigner sur la contraception d'urgence si son partenaire est une femme

Vrai ou faux :

8. Le VIH peut se transmettre par la salive.
9. Une IST peut s'attraper à partir de la cuvette de WC.
10. Si un homme se retire avant d'éjaculer dans une femme, elle peut quand même tomber enceinte.
11. Une fois qu'on a contracté une IST et qu'on en est guéri, il n'est plus possible de la rattraper à nouveau.
12. Les hommes ont moins de maîtrise sexuelle que les femmes, et ils éprouvent un désir sexuel plus fort que les femmes.
13. Il est possible de réutiliser un préservatif après l'avoir nettoyé.
14. Le patch/le DIU/la pilule me protège de toutes les IST.
15. On ne risque pas de tomber enceinte la première fois qu'on a des rapports sexuels.
16. L'huile de bébé et de la vaseline ne sont pas bons à utiliser comme lubrifiant avec les préservatifs.
17. Une fille ne risque pas de tomber enceinte si elle a des rapports sexuels avant ses premières règles.
18. Il n'y a pas de mal à avoir des rapports sexuels avec quelqu'un d'endormi.
19. Les lesbiennes ne peuvent pas contracter le VIH.
20. Les femmes ne se masturbent pas.

<sup>1</sup> <https://www.kindara.com/blog/how-many-days-can-sperm-live-in-a-womans-body>

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/std/gonorrhea/stdfact-gonorrhea.htm>

<sup>3</sup> <https://www.cdc.gov/std/bv/stdfact-bacterial-vaginosis.htm>

<sup>4</sup> <https://www.cdc.gov/hiv/basics/transmission.html>

## Réponses

1. C - 5 jours<sup>1</sup> - «Les fluides cervicaux d'une femme apportent aux spermatozoïdes les éléments nutritifs dont ils ont besoin pour survivre leur trajet jusqu'à l'ovule. La durée de vie typique d'un spermatozoïde dans le corps d'une femme est de trois jours, mais dans de bonnes conditions les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à cinq jours» (Kindara, 2013)
2. A - Gonorrhée - «Oui, la gonorrhée est guérissable à condition de prendre le bon traitement. Il est important de prendre tous les médicaments prescrits par son médecin pour guérir de l'infection. Les médicaments pour la gonorrhée ne doivent être partagés avec personne d'autre. Le médicament a beau arrêter l'infection, il ne répare pas pour autant des dommages permanents causés par la maladie.» (CDC, 2017). Bien qu'il soit possible de réduire les symptômes associés à l'herpès, à l'hépatite B et au VIH jusqu'à ce qu'ils deviennent indétectables, ils resteront présents dans le corps<sup>2</sup>.
3. C - Le col de l'utérus est le passage étroit en forme de cou qui constitue la partie inférieure de l'utérus.
4. B - Le canal déférent est le conduit emprunté par les spermatozoïdes pour aller du testicule à l'urètre.
5. C - Et ils sont disponibles dans différentes saveurs! Bien qu'ils ne soient pas faciles à trouver dans les pharmacies, il est possible de s'en faire un soi-même en découpant soigneusement un préservatif. Voici comment faire : <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/Dental-dam-use.html>
6. B - La vaginose bactérienne est une condition qui se présente quand il existe une trop grande quantité de certaines bactéries dans le vagin. Celle-ci a pour effet de modifier l'équilibre bactérien normal à l'intérieur du vagin. Bien que la vaginose bactérienne soit plus répandue chez les femmes sexuellement actives, elle n'est pas considérée comme une IST. Elle peut toutefois augmenter les chances de contracter une IST. Par conséquent, en cas de présence des symptômes suivants, il est recommandé d'aller consulter son médecin<sup>3</sup>:
  1. Une fine perte vaginale blanche ou grise
  2. Des douleurs, des démangeaisons ou une sensation de brûlures dans le vagin
  3. Une forte odeur de poisson, surtout après un rapport sexuel
  4. Une sensation de brûlure au moment d'uriner
  5. Des démangeaisons autour de l'extérieur du vagin
7. C - Il est très important de se soumettre à test de dépistage d'IST au cas où un préservatif se fend, et à enjoindre à son partenaire de faire de même. Il convient de veiller aussi à soutenir son partenaire s'il s'agit d'une femme : la responsabilité ne lui incombe pas uniquement.
8. Faux - Le VIH ne se propage pas par la salive, mais uniquement par le sang ou par les liquides organiques. Toutefois, si les deux partenaires ont des plaies ou des saignements des gencives, il y a un risque que le sang du partenaire séropositif entre dans le système sanguin du partenaire séronégatif lorsqu'ils s'embrassent. En revanche, le VIH ne se transmet pas par l'air ou par l'eau, par la salive, la sueur, les larmes, les insectes, les animaux ou par le partage des mêmes toilettes, de nourriture ou de boissons<sup>4</sup>.
9. Faux - Il n'est pas possible de contracter une IST en s'asseyant sur la cuvette des WC. Les maladies sexuellement transmissibles se transmettent par des rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux non protégés, ou par le partage de jouets sexuels. La seule façon de se protéger contre les IST consiste à utiliser un préservatif/une digue dentaire à chaque rapport sexuel.

10. Vrai - Le fait de se retirer avant d'éjaculer n'empêche pas une femme de tomber enceinte. Une femme peut tomber enceinte si un homme n'éjacule pas dans son vagin, car des spermatozoïdes s'échappent du pénis avant l'éjaculation. Les hommes ne peuvent rien faire pour empêcher les spermatozoïdes de s'échapper de leur pénis, aussi vigilants soient-ils. Le seul moyen d'éviter une grossesse consiste à recourir à la contraception.
11. Faux - Il est possible de contracter à nouveau une IST pour laquelle on s'est déjà fait soigner si on ne prend pas les précautions nécessaires.
12. Faux - Les hommes et les femmes sont conçus biologiquement pour éprouver le désir. Il est possible que les individus diffèrent quant à l'intensité de désir sexuel qu'ils éprouvent, mais il n'existe aucune preuve qui montre la moindre différence entre hommes et femmes. De même, les hommes et les femmes sont capables de maîtrise sexuelle et sont entièrement responsables de leurs choix et de leurs actes.
13. Faux - Il ne faut jamais utiliser le même préservatif plus d'une fois. Sinon il ne fonctionnera pas correctement. Il convient d'utiliser un nouveau préservatif à chaque fois qu'on a des rapports sexuels pour se protéger contre les risques de contracter des IST et de tomber enceinte. Il faut veiller à utiliser des préservatifs de bonne qualité.
14. Faux. Les pilules contraceptives, les patchs et les DIU ne protègent pas contre les IST : ils sont destinés à protéger contre les grossesses non désirées. Il convient de prendre d'autres mesures pour se protéger contre les IST, comme utiliser un préservatif masculin ou féminin.
15. Faux - Une fille peut tomber enceinte la première fois qu'elle a des relations sexuelles. Et un garçon peut mettre une fille enceinte la première fois qu'il a des relations sexuelles. Il suffit qu'un spermatozoïde rencontre un ovule et cette rencontre peut se produire lors d'une survenance unique de rapports sexuels non protégés. Pour éviter la grossesse, il convient d'utiliser toujours la contraception correctement, et pour se protéger contre les IST, il convient d'utiliser un préservatif.
16. Vrai - Les lubrifiants à base d'huile (comme l'huile pour bébé, la vaseline et des crèmes pour mains) peuvent endommager et déchirer un préservatif et ainsi laisser passer des IST. Il convient d'utiliser des lubrifiants uniquement à base d'eau avec le préservatif. Sinon, rien que de l'eau est sûre d'utilisation comme moyen de lubrification aussi.
17. Faux - Une fille peut ovuler avant d'avoir ses premières règles, ce qui la met à risque de tomber enceinte.
18. Faux - Si une personne dort, elle n'est pas légalement en mesure de donner son consentement à des rapports sexuels. Le fait d'avoir des rapports sexuels non consentis constitue un viol : il s'agit là d'un délit pénal.
19. Faux - Les lesbiennes peuvent contracter le VIH (ou n'importe quelle autre IST), tout comme n'importe qui d'autre. La transmission du VIH peut se produire pendant l'activité sexuelle par l'échange de liquides organiques de femme à femme, ou par des aiguilles ou des transfusions sanguines infectées.
20. Faux - Certaines femmes se masturbent, d'autres pas. Il n'y a rien à y redire. Il n'y a rien de mal à se masturber, et la masturbation ne risque pas de nuire à sa santé. Certaines personnes (des femmes comme des hommes) trouvent que cela leur permet de savoir ce qui leur procure du plaisir sexuel.



## Modèle 4: Lettre adressée au chef d'établissement

### Votre Nom

123 Votre rue  
ST 12345 Votre ville  
(123) 456-7890  
no\_reply@example.com

Le 4 septembre 20XX

### Jane Doe

Directeur/directrice/Proviseur, Nom de l'établissement, 123 rue de l'Adresse  
ST 12345 Une ville

Madame/Monsieur [Doe],

J'espère que cette lettre vous trouve en bonne santé. Je m'appelle \_\_\_\_\_ et suis actuellement en **[votre niveau]** dans la classe de M./Mme \_\_\_\_\_. Je vous écris au sujet de notre programme scolaire d'éducation sexuelle.

Selon l'UNESCO, l'éducation sexuelle est importante car «elle vise à doter les enfants et les jeunes de connaissances factuelles, d'aptitudes, d'attitudes et de valeurs qui leur donneront les moyens de s'épanouir - dans le respect de leur santé, de leur bien-être et de leur dignité -, de développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, de réfléchir à l'incidence de leurs choix sur leur bien-être personnel et sur celui des autres et, enfin, de comprendre leurs droits et de les défendre tout au long de leur vie.»

Bien que notre établissement offre des cours de «compétences de la vie courante» une fois par trimestre, très peu d'attention est accordée aux sujets portant sur la santé sexuelle et reproductive. De plus, lorsque nous avons évoqué ces sujets, l'accent était très nettement porté sur l'abstinence, et ce en dépit du fait que plusieurs de mes camarades de classe sont déjà sexuellement actifs. Aucune attention n'a été accordée à l'importance de la contraception pour prévenir les grossesses et les IST, ni aux moyens d'identifier les différents types d'agression sexuelle, tels que le partage non consensuel de photos intimes, qui constitue un énorme problème dans notre lycée depuis l'année dernière **[à cet égard, à vous d'ajouter des exemples précis selon votre contexte en utilisant des données nationales]**.

Après avoir consulté mes camarades de classe et plusieurs de leurs parents, nous avons recueilli des signatures et établi une pétition en vue d'élargir le champ et d'approfondir la teneur de notre programme scolaire d'éducation sexuelle (veuillez vous reporter au document ci-joint). Nous avons effectué une analyse approfondie de l'actuel programme scolaire par rapport aux principes directeurs récemment mis à jour de l'UNESCO et nous vous présentons plusieurs idées de modification ainsi que de création de quelques points. En tant que fer de lance de ce projet, j'espère avoir la possibilité de vous rencontrer pour discuter plus longuement des modifications en question dès que vous le pourrez.

Merci du temps que vous avez bien voulu accorder à cette lettre. Dans l'attente d'une réponse de votre part, je vous prie d'agréer, Madame/Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

**Votre Nom**

## Modèle 5 : Amorces de conversation avec les parents

Dans tous les cas quasiment, parler à vos parents de sexualité est une très bonne idée. Il y a de fortes chances qu'ils apprécient vivement le fait que vous parliez ouvertement avec eux. Il est même possible qu'ils soient soulagés que ce soit vous qui souleviez la question ! Vos parents peuvent probablement vous donner des éclairages et des conseils sur l'idée d'entamer ou de poursuivre une relation sexuelle, ils peuvent suggérer différentes formes de contraception en fonction de leur expérience ou vous apporter du soutien dans des situations difficiles, comme en cas de grossesse non désirée, de contraction d'une IST ou d'agression sexuelle.

Voici quelques amorces de conversation que vous pourriez trouver utiles :

- Est-ce que tu avais un petit ami quand tu étais au lycée ?
- J'ai des amis qui ont des rapports sexuels. Qu'est-ce que tu en penses ?
- Comment c'était de sortir avec des filles quand tu étais adolescent ?
- Mon école commence un groupe LGBTQ+ pour des alliés et des membres, ça te dérange si j'y adhère ?
- L'une de mes amies a récemment commencé à prendre la pilule, mais elle dit que ça la rend déprimée. Je ne comprends pas comment ça marche. Tu l'as déjà prise ?
- Y a-t-il un bon âge pour se mettre à avoir des rapports sexuels ? Comment as-tu su quand tu étais prêt(e) ?
- Un ami à moi veut commencer sa vie sexuelle, mais il se sent dans l'impossibilité d'en parler à ses parents car ils se fâchent avec lui à chaque fois qu'il aborde la question. D'après toi, pourquoi est-ce qu'ils se comportent de cette façon ?
- Comment se fait-il que dans les films, personne n'utilise des moyens de protection ?
- Papa, comment as-tu entendu parler de sexualité pour la première fois ? Est-ce que tes parents ont eu avec toi la conversation classique ?
- J'ai entendu dire que le DIU peut être un très bon moyen pour réduire les crampes ainsi que comme protection contre la grossesse. Tu t'en es déjà fait poser un ?
- Je réfléchis depuis quelque temps à l'avortement et je pense que je suis pro-choix. Je crois qu'au fond, moi seule devrais prendre des décisions concernant mon propre corps. Qu'est-ce que tu en penses, papa ?
- Une de mes amies était en train d'avoir des rapports sexuels et le préservatif a éclaté. Qu'est-ce qu'elle devrait faire ?
- Maman, je voulais te demander quelque chose... Ce n'est pas que j'ai des rapports sexuels, mais j'aimerais bien en savoir plus sur les différentes formes de contraception. Et j'ai pensé que tu préférerais que je t'en parle à toi plutôt que d'en parler à mes amis.

Toutefois, si vous n'êtes pas à l'aise de discuter de sexualité avec vos parents, vous pouvez vous adresser à d'autres personnes : un frère ou une sœur, un cousin ou une cousine, un conseiller ou toute personne plus âgée en qui vous avez confiance. Si personne en particulier ne vous vient à l'esprit, allez rendre visite à votre association membre nationale ou à n'importe quelle clinique de santé sexuelle des environs : ces lieux sont là pour vous soutenir sans porter de jugement de valeur.