



163 avenue Émile Counord  
33 300 Bordeaux  
05 56 39 11 69  
contact@cacis.fr

381 Bd du Président Wilson  
33 200 Bordeaux  
05 57 09 25 77  
06 31 05 85 78  
maisondella@cacis.fr



Cahier de Vacances 2025 © 2025 par CACIS  
sous licence CC BY-NC-SA 4.0



## Cahier de Vacances 2025 © 2025 par CACIS sous licence CC BY-NC-SA 4.0

Creative Commons Attribution

Pas d'Utilisation Commerciale

Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International.

Pour consulter une copie de cette licence, rendez-vous sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

Cette licence exige que les réutilisateurs **mentionnent le créateur**.

Elle leur permet de distribuer, remixer, adapter et exploiter le contenu sur tout support et format, à des  **fins non commerciales uniquement**.

Si d'autres personnes modifient ou adaptent le contenu, elles doivent le concéder sous **licence selon les mêmes conditions**.

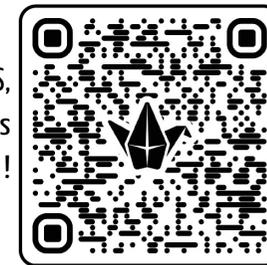
## RESSOURCES

### Lieux ressources :

- Asso Ancres, asso par et pour les personnes transgenres et non-binaires. 21 rue du Loup 33000 Bordeaux
- Le Girofard, centre LGBTQIAP+ de Bordeaux 21 rue du Loup 33000 Bordeaux
- Trans 3.0, asso de lutte contre la transphobie. 21 rue du Loup 33000 Bordeaux
- Le CeGIDD, centre de dépistage gratuit et anonyme. 2 rue du Moulin Rouge 33200 Bordeaux
- Le planning familial. 19 rue Eugène Le Roy 33000 Bordeaux



QR code vers Le Sac à Dos du CACIS,  
un Padlet sur lequel tu trouveras  
plein de ressources en plus !



## CREDITS

Dessin page de couverture : **Citadèle** (insta : @ad.migauj)

Dessins anatomiques : **Mayll** (insta : @ma\_y.ll)

Dessins questions anonymes :

(Dans l'ordre présenté dans les solutions)

- **Thibault Soulcé** (insta : @thesoulce)
- **Henri Meunier**
- **Guérineau Richard** (insta : @richard\_guerineau)
- **Sarah Ayadi** (insta : @sarah\_marguerite\_)
- **Maya Orhan** (insta : @mayaorhan\_illustration)
- **Lucie André** (insta : @lulu\_andre\_)
- **Romane Oliver** (insta : @romyromarin)
- **Béatrice**

En espérant que ce  
cahier t'ait plu, passe  
un bon été et à  
bientôt au CACIS !

L'équipe CACIS



## Ce que tu peux trouver à l'Espace QG

### Quelques lectures

**Boys run the riot.** Keito Gaku – Akata.

**Girlfriend.** Sara Soler.

**La chasse.** Maureen Desmailles, Thierry Magnier.

**Le chant de nos pas.** K. O'Neill.

**Le consentement on en parle ? – Un livre sur la liberté de choisir et de dire non.** Justin Hancock et Fuchsia MacAree.

**Légendes & Lattes.** Travis Baldree.

**Le plongeur.** Elsa Devernois.

**Les filles ont mal au ventre.** Lucile de Peslôuan et Geneviève Darling.

**Polly.** Fabrice Melquiot et Isabelle Pralong

**Princesse, fée, sirène - La Coloc-au-lac.** Anne-Sophie Constancien.

L'**Espace QG** est une bibliothèque associative itinérante bordelaise sur le genre et les sexualités. Là-bas, tu peux trouver un espace d'échanges, un accès à l'information sur ces questions et aux cultures en marges, notamment les cultures LGBTQIA+. L'équipe de l'Espace QG organise de la médiation autour de ses collections en mettant en place des animations.

Tu peux trouver l'Espace QG dans certaines bibliothèques de Bordeaux et sur plein de chouettes évènements.

N'hésite pas à suivre leurs réseaux pour savoir où ils se trouvent !

Insta : [@espaceqg](#)



## INTRODUCTION

Bienvenu.e dans le cahier de vacances que l'équipe du CACIS t'a préparé avec soin !

Dans ce livret, tu trouveras plein d'activités en lien avec la santé sexuelle, le genre, les relations, la sexualité... Tu trouveras aussi des espaces pour t'exprimer sur tes propres limites et émotions pour prendre soin de ta santé mentale.



En bref, de quoi bien t'occuper cet été !

Tu peux le faire seul.e ou avec des ami.e.s, ou même en famille. L'idée, c'est de te permettre de t'amuser tout en apprenant des nouvelles choses.

Amuse toi bien !

Ce cahier appartient à :

.....

# SOMMAIRE



C'est quoi le CACIS.....	3
Les 6 différences.....	4
QUIZ épilation !.....	5
Points à relier.....	6
Coloriages anatomiques.....	7
Mots croisés.....	8
Green or Red Flag ?.....	10
Lettre à moi-même.....	11
LGBTQUIZ vrai ou faux.....	12
QUIZ puberté.....	13
Le jeu des questions.....	14
Le jeu des drapeaux.....	16
Le rébus.....	17
Ma relation saine.....	17
Drôles de poissons.....	18
Les bases du consentement.....	19
La relation idéale.....	20
C'est quoi LGBTQIAP+.....	21
Quiz IST et contraception.....	22
SOLUTIONS.....	24
LEXIQUE.....	43
RECOMMANDATIONS.....	46
RESSOURCES.....	49
CREDITS.....	49

## Comptes insta

- @ancressasso - Asso Non-Cisgenre Bordeaux
- @appelle.moi.sam - Cuisine, lifestyle
- @artefr - Culture, histoire
- @cestquoitonplan - Santé sexuelle
- @corpscools - Fat Activist
- @fraiches - Média féministe
- @franceculture - Culture, histoire
- @inclusillon - Santé sexuelle
- @lateam\_cacis - Notre insta !!
- @laurane.rose - Lifestyle, contenu féministe
- @lecoindeslgbt - Actu LGBTQIAP+
- @legirofard - Asso LGBTQIAP+ Bordeaux
- @maedusa\_gorgon - Contenu féministe
- @noussoommecollectif - Discussions autour de la masculinité
- @onsexprime.fr - Santé sexuelle
- @ovairestherainbow - Contenus et actu féministe
- @paint.media - Actu LGBTQIAP+
- @period.studio - Actu LGBTQIAP+
- @petite.mu\_ - Média sur le handicap
- @similiqueer - Actu LGBTQIAP+
- @supersero\_ - Militant séropositif, déconstruction des préjugés sur le VIH

## Podcasts

- Camille. Camille Regache
- Coming out. Elise Goldfarb, Julia Layani.
- Faire genre. Laurène Daycard.
- Les couilles sur la table. Victoire Tuillon.
- Le cœur sur la table. Victoire Tuillon.
- Quoûir. Alice Coffin.
- Un podcast à soi. Charlotte Bienaimé.
- Sexotuto (le podcast). France TV Slash.

## Autre Ressources

- Nos sexes sont politiques. Manuel illustré d'anatomie Générale. Le planning familial.
- Le site internet du CACIS (cacis-asso.net). Tu trouveras sur le site plein d'informations complémentaires.



## Les recommandations du CACIS

### Quelques lectures

**Comment on s'aime.** Ynaée Benaben & Louise Delavier. La Ville Brûle, 2021.

**Féminisme pour les 99 %. Un manifeste.** Cinzia Arruzza, Tithi Bhattacharya & Nancy Fraser. La Fabrique, 2019.

**How to Love.** Alex Norris. Andrews McMeel Publishing, 2021.

**Joe la Pirate.** Hubert & Virginie Augustin. Glénat, 2021.

**La ligue des super féministes.** Mirion Malle. La Ville Brûle, 2019.

**Le regard féminin. Une révolution à l'écran.** Iris Brey. Éditions de l'Olivier, 2020.

**Libres ! Manuel d'émancipation pour les filles.** Juliette Boutant & Ovidie. Delcourt, 2018.

**Mythes et Meufs.** Blanche Sabbah. Dargaud, coll. Mâtin ! 2022.

**Peau d'Homme.** Hubert & Zanzim. Glénat, 2020.

**Sexpérience : Les réponses aux questions des ados.** Isabelle Filliozat & Margot Fried-Filliozat. Robert Laffont, 2020.

**Tout nu : Le dictionnaire bienveillant de la sexualité.** Myriam Daguzon Bernier & Cécile Gariépy. Éditions de l'Homme, 2020.

**Un Océan d'Amour.** Wilfrid Lupano & Grégory Panaccione. Delcourt, 2014.

**Une vie de moche.** François Bégaudeau & Cécile Guillard. Marabulles, 2022.

### Les films et séries

**Big Mouth.** Nick Kroll, Mark Levin, Andrew Goldberg. 2017. Etats-Unis. Série.

**Billy Elliot.** Stephen Daldry. 2000. Royaume-Uni. Film.

**Girl.** Lukas Dhont. 2018. Belgique/Pays Bas. Film.

**Heartstopper.** Alice Oseman, Euros Lyn. 2022. Royaume-Uni. Série.

**Levante.** Lillah Halla. 2023. Brésil. Film.

**LOL (Laughing Out Loud).** Lisa Azuelos. 2008. France. Film.

**Mustang.** Deniz Gamze Ergüven. 2015. Turquie/France. Film.

**Persepolis.** Marjane Satrapi. 2007. France/Iran. Film.

**Sex Education.** Laurie Nunn. 2019. Royaume-Uni. Série.

**Sex & the Series.** Ovidie. 2020. France. Série documentaire.

**Sexotuto.** Caroline Franc, Diane Dassigny. 2022. France. Série.

**Thirteen.** Catherine Hardwicke. 2003. Etats-Unis. Film.

**Tomboy.** Céline Sciamma. 2011. France. Film.

## C'est quoi le CACIS ? Solution page 24

Le CACIS est un acronyme, cela veut dire que chacune de ses lettres est le début d'un mot. Trouve les mots qui correspondent aux cinq lettres.

Voici quelques indices pour t'aider : Le CACIS est un lieu où tout le monde peut être reçu.e pour voir un.e médecin de façon gratuite et anonyme, pour parler de sa vie affective et sexuelle, pour trouver de la documentation, peu importe l'âge, le genre et la situation.

C .....

A .....

C .....

I .....

S .....

Compare ces deux photos du CACIS et entoure les 6 différences qui les séparent.



**Ménopause** : Fin naturelle des règles et de la fertilité chez une personne assignée femme à la naissance, souvent autour de 50 ans.

**Mouille** : Lubrification naturelle des muqueuses sexuelles en cas d'excitation.

## P

**Pénis** : Organe génital externe.

**Phalloplastie** : Chirurgie de construction d'un pénis souvent dans le cadre d'une transition de genre.

**Préliminaires** : Gestes ou échanges intimes et / ou sexuels.

**Prep** : Traitement préventif contre le VIH pour les personnes séronégatives exposées à un risque.

**Puberté** : Période de changements hormonaux, corporels et émotionnels arrivant à la fin de l'enfance.

## R

**Règles** : Écoulement sanguin régulier lié au cycle menstruel.

## S

**Séropositif-ve** : Personne porteuse du VIH, même si elle ne présente pas de symptômes.

**Séronégatif-ve** : Personne qui n'est pas porteuse du VIH.

**SIDA** : Syndrome d'immunodéficience acquise, stade avancé de l'infection par le VIH.

**SOPK** : Syndrome des ovaires polykystiques, trouble hormonal fréquent qui peut affecter les cycles menstruels et la fertilité.

**Sperme** : Liquide contenant les spermatozoïdes, expulsé lors de l'éjaculation.

**SPM (syndrome prémenstruel)** : Ensemble de symptômes physiques et émotionnels survenant avant les règles.

**Stérilet** : Dispositif intra-utérin (DIU) utilisé comme méthode de contraception de longue durée.

## T

**Testicules** : Glandes sexuelles produisant les spermatozoïdes et la testostérone.

**Torsoplastie** : Chirurgie visant à aplatir ou modifier la cage thoracique, souvent dans le cadre d'une transition de genre.

**Transphobie** : Rejet, haine ou discrimination envers les personnes transgenres.

**Trompes ovariennes** : Canaux reliant les ovaires à l'utérus, où a lieu la fécondation.

**TROD** : Test Rapide d'Orientation Diagnostique, utilisé pour dépister certaines IST comme le VIH.

## U

**Utérus** : Organe génital où se développe l'embryon en cas de grossesse.

## V

**Vagin** : Canal musculaire reliant la vulve à l'utérus, d'où s'évacuent les règles.

**Vaginoplastie** : Chirurgie de construction d'un vagin souvent dans le cadre d'une transition de genre.

**Vasectomie** : Intervention chirurgicale visant à rendre une personne à pénis stérile en bloquant les canaux transportant les spermatozoïdes.

**Discrimination** : Traitement injuste envers une personne ou un groupe en raison de caractéristiques comme le genre, l'origine, le handicap, l'orientation sexuelle, la religion, la couleur de peau, la classe sociale...

## E

**Éjaculation** : Expulsion du sperme ou du liquide séminal hors du pénis, du dicklît.

**Émotion** : Réaction psychologique et physique à une situation, comme la joie, la tristesse, la peur ou la colère.

**Endomètre** : Muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus, s'épaissit à chaque cycle et est éliminée lors des règles si aucune fécondation n'a lieu.

**Endométriose** : Maladie gynécologique chronique où des tissus semblables à la muqueuse utérine (endomètre) se développent en dehors de l'utérus.

**Excitation** : Réponse corporelle et mentale liée à l'envie sexuelle.

## F

**Famille** : Groupe de personnes unies par des liens de sang et / ou d'affection.

## G

**Gestation** : Période pendant laquelle une personne enceinte porte un fœtus jusqu'à l'accouchement.

**Grossesse** : Développement d'un embryon dans l'utérus.

## H

**Herpès** : Infection virale transmissible sexuellement, causant des lésions sur les organes génitaux ou la bouche.

**Homophobie** : Rejet, haine ou discrimination envers les personnes homosexuelles.

**Hormones** : Substances chimiques produites par le corps et régulant de nombreuses fonctions, comme la puberté, les émotions, la reproduction.

**Humeur** : État affectif général et passager, influencé par les hormones, les événements ou la santé mentale.

## I

**Implant** : Moyen de contraception hormonal placé sous la peau du bras.

**Intersectionnalité** : Concept qui analyse la manière dont différentes oppressions (sexisme, racisme, validisme, classisme, transphobie etc.) se croisent et s'amplifient.

**IVG** : Interruption Volontaire de Grossesse, acte médical qui met fin à une grossesse non désirée. Elle peut être médicamenteuse (jusqu'à 7 semaines) ou chirurgicale (jusqu'à 14 semaines).

## L

**Lèvres** : (Internes ou externes) Parties du sexe féminin qui protègent l'entrée du vagin.

**Liquide séminal** : Liquide produit avant ou pendant l'éjaculation, contenant les spermatozoïdes.

## M

**Mammectomie** : Chirurgie consistant à retirer les seins, souvent pratiquée dans le cadre d'une transition de genre.

**Méat urinaire** : Orifice par lequel l'urine sort du corps (situé au bout du pénis ou au-dessus de l'entrée du vagin).

## QUIZ épilation !

Solution page 25

C'est l'été ! C'est la saison du « summer body », des corps dévoilés sur la plage, des jambes nues et... des complexes. Voici un petit quiz sur l'épilation pour rappeler que chaque corps est beau et que toute personne est libre de faire ce qu'elle ou il veut avec.

Coche les bonnes réponses.

1. C'est quoi l'injonction à l'épilation ?

- Choisir de s'épiler ou non
- Une norme de beauté qui oblige les femmes à s'épiler
- Une technique d'épilation
- Le refus de s'épiler

2. D'où vient cette injonction ?

- De la pop culture
- De la pornographie
- De la mode
- De la littérature

3. Une femme qui ne s'épile pas est sale.

- VRAI
- FAUX

4. A quoi servent les poils ?

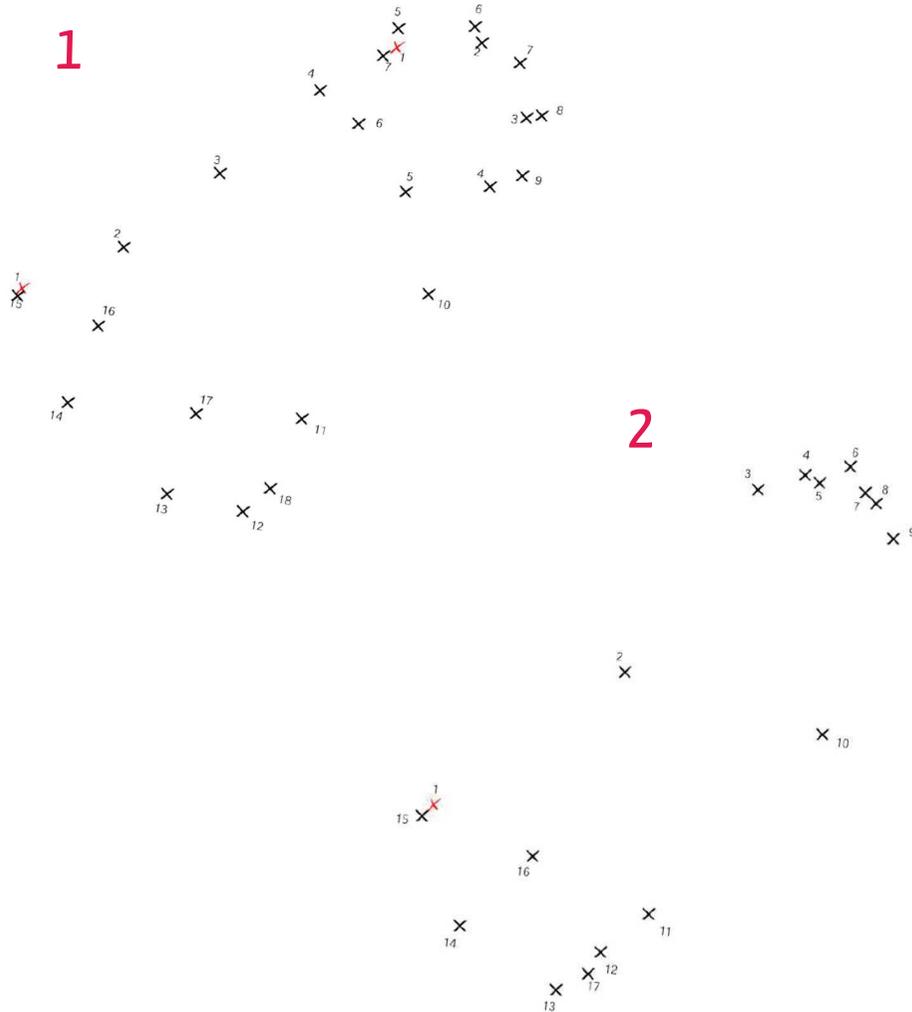
- Ils tiennent chaud
- Ils maintiennent l'hygiène
- A plein de choses
- Ils protègent les muqueuses

5. Pour aller à la plage, je dois :

- M'épiler tout le corps
- M'épiler le maillot, les aisselles et les jambes
- Ne pas m'épiler
- Faire ce dont j'ai envie

Relie les points afin de révéler la forme et découvrir de quoi il s'agit !

Indice : « Sortez couvert.e.s ! »



Alors, as-tu trouvé ? Il s'agit de .....

# LEXIQUE SANTE SEXUELLE

## A

**Adolescence** : Période de transition entre l'enfance et l'âge adulte, marquée par des changements physiques, hormonaux, émotionnels et sociaux.

**Aménorrhée** : Absence de règles, temporaire ou prolongée, due à diverses causes (grossesse, stress, trouble hormonal...).

**Amour** : Sentiment profond d'affection, d'attachement et de tendresse envers quelqu'un.

**Anatomie** : Étude de la structure des corps humains et de leurs différentes parties.

**Anxiété** : État d'inquiétude ou de peur qui peut aussi être un trouble.

**Amitié** : Relation affective non romantique entre deux personnes .

**Avortement** : Interruption d'une grossesse, qu'elle soit volontaire (IVG) ou non (fausse couche).

## B

**Binder** : Sous-vêtement compressif porté sur le torse pour aplatir la poitrine, souvent utilisé par certaines personnes transgenres, non-binaires ou genderfluid, mais pas que.

## C

**Capote** : Préservatif (interne ou externe), contraception en latex utilisée pour éviter les IST et les grossesses non désirées.

**Chlamydia** : IST fréquente causée par une bactérie, souvent asymptomatique, mais pouvant entraîner des complications.

**Cisgenre** : Personne dont le genre assigné à la naissance en fonction de son sexe est le même que celui par lequel elle se définit.

**Clitoris** : Organe sexuel externe situé sur la vulve, très sensible au plaisir car il y est dédié.

**Contraception** : Ensemble des méthodes permettant d'éviter une grossesse (pilule, préservatif, patch, anneau, implant, DIU, etc.).

**Consentement** : Accord libre, éclairé et enthousiaste d'une personne à une situation ou un acte spécifique, notamment sexuel.

**Cycle menstruel** : Ensemble des changements hormonaux et corporels qui se répètent chaque mois dans lequel on trouve les règles et l'ovulation.

**Cyprine** : Lubrification naturelle produite par les glandes du vagin lors de l'excitation sexuelle.

## D

**Désir** : Envie ou attirance physique ou affective, souvent en lien avec l'excitation sexuelle.

**Dicklit** : Organe sexuel de certaines personnes intersexes ou transgenres.

**DIU** : Dispositif intra-utérin, ou stérilet, moyen de contraception hormonal ou au cuivre placé dans l'utérus.

## 5. Où se faire dépister gratuitement et quand on est mineur ?

### Réponse D

Dans n'importe quel centre de santé sexuelle comme le CACIS, il est possible de rencontrer anonymement et gratuitement un médecin qui pourra répondre à tes questions, t'examiner et te prescrire un dépistage à effectuer en laboratoire.

Dans un CeGIDD (Centre Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic) il sera possible d'effectuer directement le dépistage de façon anonyme et gratuite au sein du centre.

## 6. Combien de méthodes de contraception masculine existe-t-il ?

### Réponse B

Il existe plusieurs moyens de contraception pour les personnes à pénis. Si l'on compte la méthode du retrait qui est très peu efficace et ne protège pas des IST, il y en a 5 : le port systématique du préservatif externe, la vasectomie, le slip chauffant, l'anneau et donc le retrait.

Il existe des recherches pour une contraception hormonale pour les personnes à pénis, mais les effets indésirables que la "pilule masculine" pourrait provoquer sont trop importants. Si l'on regarde bien, ils sont pourtant similaires à ceux de la pilule destinée aux personnes possédant un utérus...

## 7. L'IVG (Interruption Volontaire de Grossesse), c'est

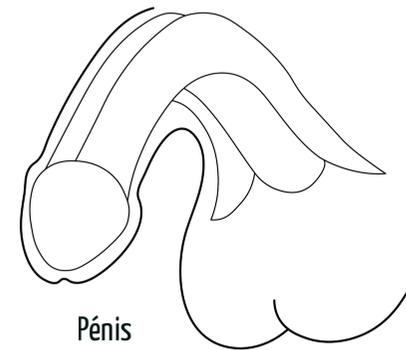
### Réponse C

L'IVG est un droit en France. Il permet à une personne enceinte de mettre fin à une grossesse non désirée, jusqu'à 14 semaines après le début de la grossesse. Il existe deux façons d'avoir recours à une IVG. La méthode médicamenteuse (en prenant 2 médicaments qui expulsent l'embryon) jusqu'à 7 semaines, et l'IVG chirurgicale jusqu'à 14 semaines. Les personnes qui en ont recours ne l'utilisent pas comme un moyen de contraception, mais comme une solution en cas de besoin qui est réalisée dans un cadre médical sécurisé. L'IVG est légale en France depuis la loi Veil en 1975, mais ce n'est pas le cas partout dans le monde. Il faut savoir que les personnes enceintes qui ne désirent pas d'enfant y auront recours même si ce n'est pas légal. Le danger de mort pour ces personnes est très élevé dans les pays où c'est interdit.

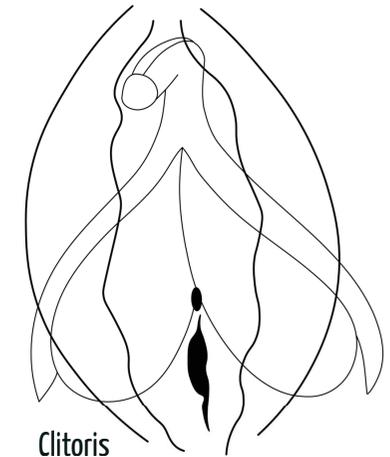


## Coloriages anatomiques Solution page 28

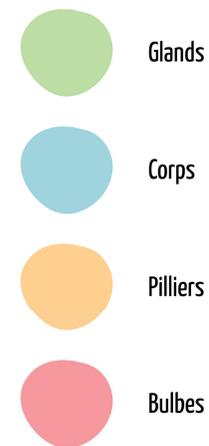
Voici un pénis, un clitoris et un dicklit. Colorie-les selon le code couleur et découvre les similitudes entre ces organes.



Pénis



Clitoris

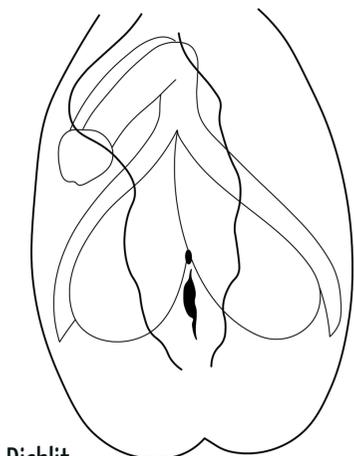


Glands

Corps

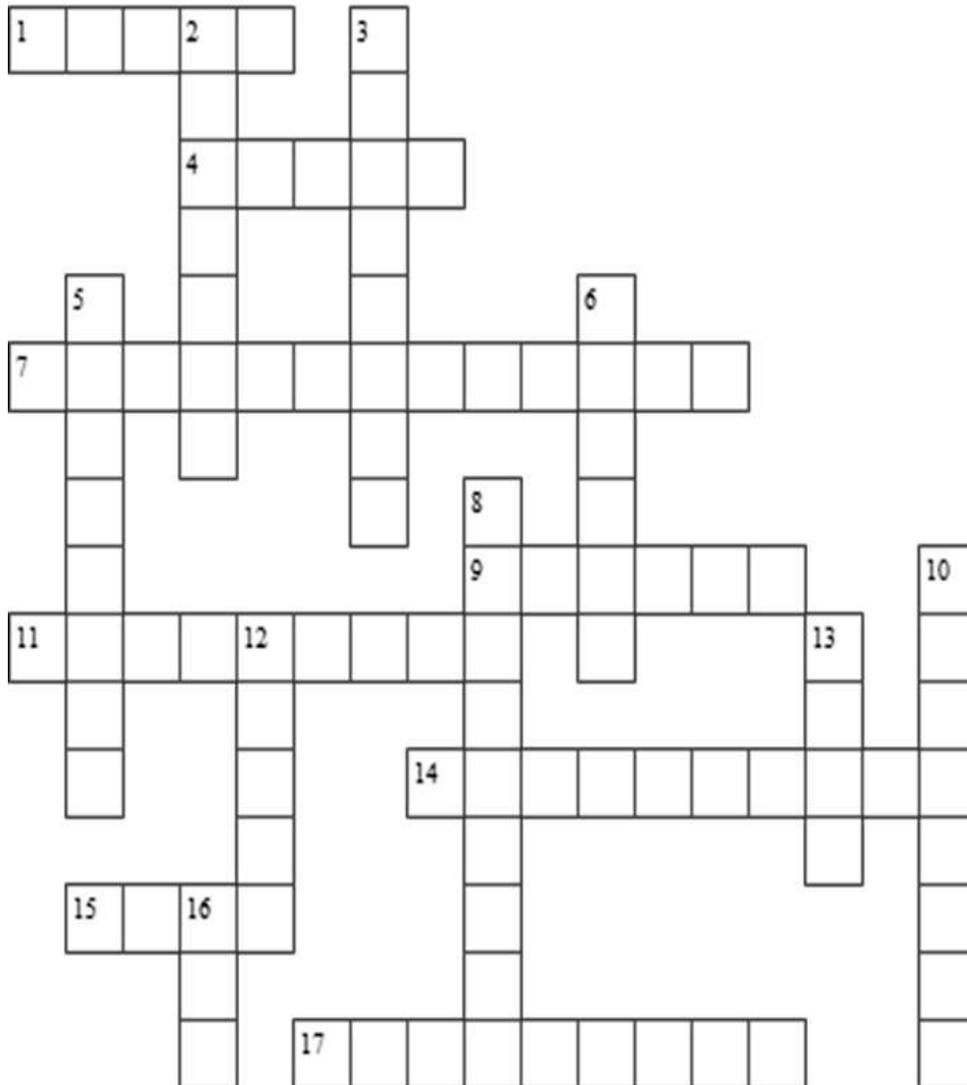
Pilliers

Bulbes



Dicklit

Bienvenue aux mots croisés. Remplis la grille à l'aide des définitions horizontales et verticales et découvre de nouveaux mots de vocabulaire.



## QUIZ IST et contraception

1. Quel moyen de contraception protège à la fois d'une grossesse non désirée et des IST ?

Réponse A

Les préservatifs interne (dit "féminin") et externe (dit "masculin") sont les seuls moyens de contraception qui protègent à la fois des infections sexuellement transmissibles (IST) et d'une grossesse. Par contre, en prévention du VIH/SIDA il existe un traitement nommé la PrEP qui se prend avant des relations sexuelles non protégées ou de façon quotidienne. La PrEP empêche la contraction et donc la transmission du virus.

2. Quels sont les symptômes de la Chlamydia, la gonorrhée et le papillomavirus ?

Réponse C

Souvent, il n'y a pas de symptômes, d'où l'importance de se faire dépister en cas de doute même, et ce même si tout le monde parait en pleine forme. Pour rappel, la plupart des IST ne sont pas graves si elles sont traitées au plus vite après la transmission.

3. La contraception définitive, aussi appelée stérilisation à visée contraceptive, est possible uniquement pour les femmes ?

FAUX

Cette intervention est possible à la fois pour les personnes à utérus et pour les personnes à pénis. Une stérilisation à visée contraceptive est une intervention chirurgicale qui permet d'empêcher définitivement toute grossesse. Pour les personnes à utérus, on pratique une ligature des trompes, et pour une personne à pénis, on parle de vasectomie. ATTENTION, ces interventions n'enlèvent pas le risque d'IST, elles empêchent seulement les grossesses.

4. Si j'ai eu un rapport non protégé hier, je peux aller me faire dépister :

Réponse C

Lorsqu'il y a un rapport non protégé, il est nécessaire d'attendre un peu avant d'effectuer un dépistage, pour s'assurer de détecter toutes les IST. Six semaines, c'est le délai pour pouvoir dépister toutes les IST en même temps. Si des symptômes apparaissent avant, il faut quand même consulter, certaines IST comme la chlamydia, l'herpès... peuvent être dépistées avant.

Ce que l'on peut trouver dans le + :

**Non-Binaire** : Les personnes non-binaires peuvent s'identifier comme étant entre les deux genres, étant les deux genres, aucun des deux. Ou bien tendant vers l'un ou l'autre selon leur état d'esprit. On parle ainsi de l'identité de genre comme d'un spectre, au même titre que l'orientation sexuelle.

**Gender Fluid** : Gender fluid ou fluidité de genre en français est une identité de genre qui a la caractéristique d'être évolutive. Elle signifie qu'une personne s'identifie au-delà de l'identité de genre, iel peut se sentir parfois homme, parfois femme, parfois un mélange des deux. Son identité de genre est donc fluctuante et flexible.

**Demisexuel.le** : Les personnes demisexuelles ne ressentent de l'attirance sexuelle pour une personne que lorsqu'il y a déjà une attirance ou un lien émotionnel.

**Agenre** : Les personnes agenes s'identifient hors du spectre du genre, c'est à dire qu'iels ne sont ni des hommes ni des femmes.

Il existe plein d'**identités de genre** et d'**orientations sexuelles** différentes qui correspondent à chaque personne et la façon dont iel se sent.

Les définitions données sont celles qui font consensus, mais elles sont modulables et adaptables au ressenti de chaque personne.

Pour en savoir plus ou si l'on se pose des questions, il existe des associations spécialisées sur le sujet avec des personnes concernées qui sont capables de répondre à beaucoup de questions et d'accompagner si besoin.

A Bordeaux, nous avons **Le Girofard** et **Ancre** (dont les informations sont données à la fin du cahier). Tu peux aussi venir au CACIS si tu en as envie et besoin.

## DEFINITIONS

### Horizontale

1. Partie du corps en haut du sexe
4. Pilosité corporelle
7. Sécrétion due à la chaleur ou au stress
9. Liquide expulsé pendant l'éjaculation
11. Discrimination liée au genre
14. Produit réduisant les frottements
15. Émotion liée au bonheur
17. Né.e avec des caractères sexuels variés

### Verticale

Contraception sous cutanée	.2
Lien affectif ou sexuel	.3
Rigidité du sexe	.5
Vêtement compressant la poitrine	.6
Personne ne ressentant pas ou peu de désir sexuel	.8
Organe dédié au plaisir	.10
Construction sociale de l'identité	.12
Relatif à un orifice	.13
Infection sexuellement transmissible	.16

Voici plusieurs situations qui peuvent arriver dans le cadre de relations avec des ami.e.s, des membres de la famille, des amoureux ou amoureuses, des professeur.e.s, des patron.ne.s... En bref, tout type de relation !

Certaines situations sont saines, on les appelle des Green Flags, et d'autres ne le sont pas, ce sont des Red Flags. Parmi ces huit situations, peux-tu retrouver les Green Flags ou les Red Flags ?

Colorie les drapeaux en vert s'il s'agit de Green Flag ou en rouge s'il s'agit de Red Flag.

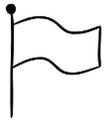
Ce jeu peut aussi lancer des discussions avec tes proches, n'hésite pas à leur lire ces phrases pour échanger.



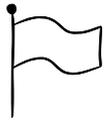
Un.e ami.e te soutient mais te demande de prouver ton genre ou ton orientation sexuelle.



Ta sœur / ton frère te donne des conseils sans essayer de te contrôler.



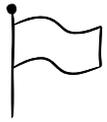
Tes parents t'empêchent de sortir voir ta / ton bebo mais te proposent qu'il vienne pour être en sécurité.



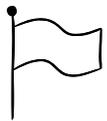
Ta / ton amoureux.se regarde ton téléphone sans te demander.



Ta mère te dit « si tu m'aimes vraiment, tu feras ce que je te demande ».



Ta / ton prof ne valide pas tes idées mais tu es encouragé.e à les exprimer.



Ta / ton amoureux.se te contredit sans te rabaisser.



Ta / ton partenaire dit qu'il ne peut pas être heureux.se sans toi.

**Queer** : Le terme queer est utilisé par toute personne de la communauté LGBTQIAP+ qui revendique son identité de genre et/ou orientation sexuelle de façon politique. C'est une vieille insulte destinée à la base aux hommes homosexuels qui a été réappropriée par de nombreux.ses membres de la communauté LGBTQIAP+ pour en faire une force.

**Intersexe** : Les personnes intersexes sont nées avec des caractères sexuels (génitaux, gonadiques ou chromosomiques) qui ne correspondent pas aux définitions binaires des corps masculins ou féminins. Encore aujourd'hui, de nombreuses personnes intersexes subissent des mutilations anatomique à la naissance pour correspondre aux critères binaires du genre.

**Asexuel.le** : Les personnes asexuelles ou ace, sont des personnes n'éprouvant pas ou peu d'attirance sexuelle ou ne désirant pas ou peu avoir de rapports sexuels. Une personne asexuelle peut également être aromatique ou bien au contraire éprouver des sentiments romantiques, ou bien se trouver dans un entre deux.

Le A veut aussi dire **Aromatique** : Les personnes aromantiques ou aro ne ressentent pas ou peu de sentiments amoureux ou de désir de relationner de façon amoureuse et romantique. Cela ne veut pas qu'ils ne ressentent pas de désir ou d'attirance sexuelle pour d'autres personnes, ce sont deux choses différentes même si elles sont parfois liées.

Et parfois, **Allié.e** : Toute personne qui soutient les membres de la communauté LGBTQIAP+ sans prendre leur place et en se remettant en question.

**Pansexuel.le** : La pansexualité est une orientation sexuelle caractérisant les individus qui peuvent être attirés, sentimentalement ou sexuellement par un individu peu importe le sexe ou genre. Ici, l'aspect d'attirance émotionnelle est peut être plus mis en avant que pour la bisexualité. Mais une fois de plus, cela dépend de l'appréciation de chacun.e et de la façon dont les personnes concernées se définissent.



Voici un petit quiz pour tester tes connaissances sur la communauté LGBTQIAP+ et ses enjeux, que tu sois concerné.e ou non !

Entoure la bonne réponse.

1. L'homosexualité, la bisexualité, les transidentités ... sont des maladies.

VRAI FAUX

VRAI FAUX

2. L'homosexualité est une tendance, avant ça n'existait pas.

VRAI FAUX

3. L'homophobie et la transphobie sont punies par la loi au même titre que le racisme.

VRAI FAUX

4. La transidentité c'est quand une femme décide de mettre des vêtements d'homme ou quand un homme décide de mettre des vêtements de femme.

VRAI FAUX

5. Ce n'est pas obligatoire de faire une opération chirurgicale quand on est intersexe.

## Les bases du consentement

P	C	I	E	R	N	J	I	J	M	B	A	V
P	M	S	N	I	E	Y	K	V	Y	I	P	M
M	S	P	T	K	K	X	C	H	D	X	U	P
W	N	S	H	Y	Q	Z	T	I	X	Z	J	M
T	I	P	O	R	É	V	O	C	A	B	L	E
K	H	É	U	W	U	Q	S	Q	K	T	Z	L
J	U	C	S	M	N	T	Y	K	O	H	I	B
O	K	I	I	T	U	A	A	U	G	X	R	X
A	Z	F	A	L	I	B	R	E	V	Z	N	O
R	R	I	S	C	W	E	X	D	P	J	T	T
N	M	Q	T	I	X	L	K	S	E	I	B	Q
F	A	U	E	W	Z	É	C	L	A	I	R	É
E	A	E	V	D	E	K	E	U	M	X	B	J
X	H	U	I	I	O	S	S	O	Q	J	O	O

Les mots à trouver constituent les 5 critères d'un consentement valable. Le consentement doit alors être :

- **Enthousiaste** : la personne qui l'exprime doit être à l'aise avec ce à quoi elle consent et donner un « grand oui », et c'est plus enthousiasmant si tout le monde a envie !
- **Spécifique** : le consentement est valable uniquement dans une situation donnée, et pas pour une autre situation, ni pour les fois suivantes.
- **Révocable** (ou réversible) : on peut changer d'avis à n'importe quel moment et retirer son consentement !
- **Libre** : on ne doit pas dire oui sous la contrainte, parce qu'on a peur ou parce qu'on a la pression. Donc si on n'a pas envie, qu'on est sous emprise de l'alcool, endormi.e ou inconscient.e, on n'a pas la capacité de donner son consentement.
- **Eclairé** : on doit disposer de toutes les informations pour pouvoir prendre une décision. On ne doit pas mentir ou cacher des choses non plus. Par exemple, si quelqu'un.e ment sur son âge, le consentement n'est pas valide, au même titre que si quelqu'un.e dit qu'il a mis un préservatif alors que non !

Source : Le consentement - Ton Plan à Toi. (s. d.). Ton Plan À Toi. <https://www.tonplanatoi.fr/fr/p/le-consentement>

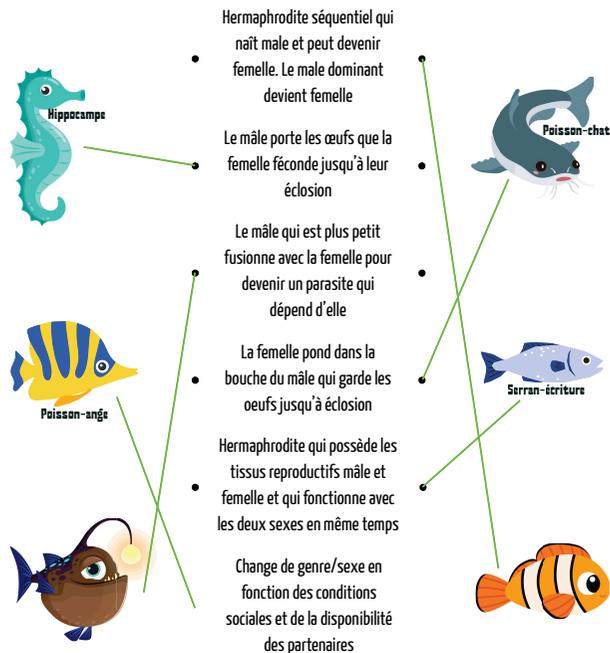
## Le rébus



**SOLUTION**...*dépistage (dé-piste-âge)*.....

Se faire dépister est très important pour éviter de transmettre des I.S.T. (Infections sexuellement transmissibles). En cas de doute ou de rapport non ou mal protégé, il ne faut pas hésiter à se faire dépister. Au CACIS, au CeGIDD (Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic) et dans n'importe quel centre de santé sexuelle, c'est gratuit, anonyme et confidentiel !

## Drôles de poissons



Pour en apprendre plus sur les poissons et leurs spécificités, rendez-vous sur le site : Fishipedia : L'Encyclopédie des poissons.

## QUIZ puberté

Solution page 32

Voici un deuxième quiz sur la puberté. La puberté est un moment important de la vie d'une personne. C'est là que s'opèrent les changements corporels et hormonaux, mais aussi dans la tête et dans le cœur.

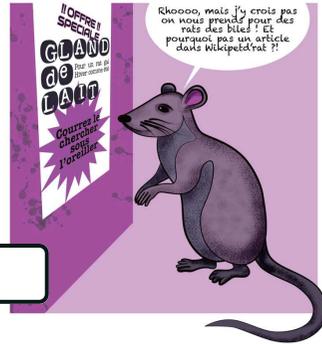
Réponds à ces questions en cochant la bonne réponse pour en savoir plus.

- En moyenne, à quel âge commence la puberté chez les personnes à vulve ?
  - 10 ans
  - 12 ans
  - 13 ans
  - 15 ans
- Est-ce normal de se sentir plus stressé.e, triste ou en colère pendant l'adolescence ?
  - Oui, mais juste les filles
  - Non ce n'est pas normal
  - Oui le cerveau et les hormones changent
  - Non, ça montre qu'on va mal
- Pourquoi les personnes à pénis ont des érections incontrôlables pendant la puberté ?
  - Parce qu'ils sont excité.e.s
  - Parce que le pénis grandit
  - C'est que le pénis marche bien
  - C'est que le pénis grandit
- Qu'est ce qui ne fait pas partie de la puberté des personnes à pénis ?
  - La perte du gland de lait
  - La mue
  - La forte croissance
  - La création de spermatozoïdes
- A quoi servent les pertes blanches chez les personnes à vulve ?
  - Elles indiquent une mauvaise hygiène
  - Le vagin s'auto-nettoie
  - Elles sont signe d'excitation
  - Elles indiquent la fin des règles

Au CACIS, on intervient souvent en classe, de la primaire au lycée. Dans nos interventions, on laisse le temps aux élèves de poser leurs questions. Nous en avons gardé quelques-unes, et demandé à des artistes d'en faire des dessins pour les illustrer.

Pour chacun de ces six dessins, trouve la question qui lui correspond et note le numéro de la question dans les cases dédiées.










## Le jeu des drapeaux



- Drapeau arc-en-ciel (2018)
- Drapeau transgenre
- Drapeau non binaire
- Drapeau lesbien
- Drapeau pansexuel
- Drapeau genderfuid
- Drapeau intersexe
- Drapeau asexuel
- Drapeau bisexuel
- Drapeau arc-en-ciel (1978)



Les **drapeaux arc-en-ciel** (pride flags) : Le premier drapeau arc-en-ciel date des années 1970. À l'origine il comporte uniquement les six bandes de couleur : le rouge pour la vie, l'orange pour le réconfort, le jaune pour le soleil, le vert pour la nature, le bleu pour l'art et le violet pour la spiritualité. Il est utilisé comme symbole pour représenter la communauté LGBTQIAP+ dans son ensemble lors de la Pride à la fin des années 70. En 2018, l'activiste Daniel Quasar inclut les couleurs de la communauté transgenre mais aussi de l'antiracisme sous la forme d'un triangle sur le côté gauche du drapeau. Le tout forme le drapeau arc-en-ciel de 2018. Ce drapeau se veut plus inclusif que le précédent. Aujourd'hui le drapeau arc-en-ciel est largement utilisé par les militant.e.s et les organisations du mouvement LGBTQIAP+.

Rendez-vous à la page ? pour connaître les définitions de la communauté **LGBTQIAP+** !

### “10cm c’est une bonne taille ?”

La question de la taille revient souvent, c’est normal, il y a beaucoup de changements du corps à la puberté et on se confronte à la norme présentée dans la pornographie. En réalité, la taille n’a pas d’importance, il y a toutes sortes de formes et de tailles de pénis !



5

### “Comment faire un bisou ?”

Il y a plein de manières de faire un bisou. On peut créer la sienne avec sa / son / ses partenaire/s ! Ou ne pas faire de bisou si l’on en a pas envie. Le tout c’est de respecter le consentement.



6

### “Pourquoi les garçons aiment regarder les fesses des filles ?”

C’est normal de ressentir de l’attirance, mais il est important de respecter les autres. Le corps des gens (en particulier des femmes et minorités de genre) n’est pas un objet, et il faut toujours agir avec respect.



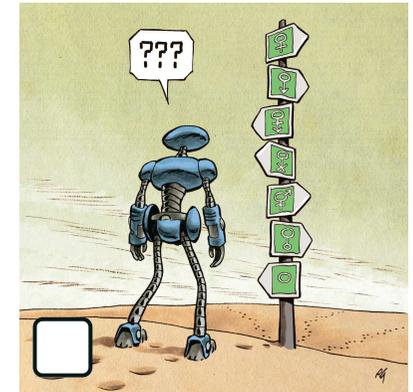
7

### “Pourquoi j’ai pas encore perdu mon gland de lait ?”

Parce que le gland de lait n’existe pas ! C’est une légende selon laquelle, comme pour les dents, il y aurait un gland (extrémité du pénis) provisoire qui tomberait à la puberté et repousserait sous sa forme définitive : le gland de sagesse. Cette rumeur est totalement fausse !



8



## LES QUESTIONS\*

1. “Peut-on se faire avorter au CACIS sans prévenir personne quand on est mineur.e ?”
2. “Je ne sais pas comment dire à ma famille mon genre, des conseils ?”
3. “Est-ce que iel existe ?”
4. “C’est possible qu’un couple LGBTQIA+ ait un enfant ?”
5. “10cm c’est une bonne taille ?”
6. “Comment faire un bisou ?”
7. “Pourquoi les garçons aiment regarder les fesses des filles ?”
8. “Pourquoi j’ai pas encore perdu mon gland de lait ?”

\*Ces questions ont été formulées par des jeunes dans le cadre d’interventions.

Au C.A.C.I.S, un de nos principes de base c'est accueillir tout le monde dans un espace bienveillant et respectueux, pour répondre à toutes les questions relatives à la sexualité et à la vie affective. Se poser des questions sur son orientation sexuelle ou son identité de genre est normal et on peut t'aider à trouver des réponses à ce sujet au CACIS.

La communauté LGBTQIAP+ est vaste et se distingue à l'aide de drapeaux, sauras-tu retrouver à quoi les drapeaux correspondent ? Relie chaque drapeau à sa signification.



• Drapeau arc-en-ciel (2018) •



• Drapeau transgenre •



• Drapeau non binaire •



• Drapeau lesbien •



• Drapeau pansexuel •



• Drapeau genderfluid •



• Drapeau intersexe •



• Drapeau asexuel •



• Drapeau bisexuel •



• Drapeau arc-en-ciel (1978) •



## Le jeu des questions



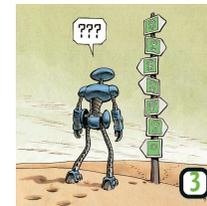
“Peut-on se faire avorter au CACIS sans prévenir personne quand on est mineur.e ?”

Bien sûr ! La loi prévoit que les mineur.e.s puissent demander l'anonymat. Il faut seulement venir avec une personne majeure de son choix pour avoir recours à une I.V.G. (Interruption Volontaire de Grossesse).



“Je ne sais pas comment dire à ma famille mon genre, des conseils ?”

Parler de son genre à sa famille si l'on ne se sent pas à l'aise n'est pas une obligation. Il est possible de poser des questions et d'en parler à des professionnel.le.s d'associations spécialisées\* ou de centres de santé sexuelle\* pour aider à aborder la question.



“Est-ce que iel existe ?”

Le pronom “iel” est la contraction de “il” et “elle”. C'est un pronom neutre qui permet d'évoquer une personne sans présupposer son genre. Il est aussi utilisé par certaines personnes non-binaires, genderfluid, aggenre, transgenres... Il existe d'autres pronoms neutres comme “ielle” ou “ellui”.



“C'est possible qu'un couple LGBTQ+ ait un enfant ?”

Oui c'est possible ! Il existe plusieurs moyens d'avoir des enfants qui ne nécessitent pas de relation hétérosexuelle. Il y a par exemple la PMA (Procréation Médicalement Assistée)\* ou l'adoption. Prendre contact avec une association LGBTQIAP+, un centre de santé sexuelle permet d'être conseillé.e et accompagné.e dans ces démarches.

# QUIZ puberté



1. En moyenne, à quel âge commence la puberté chez les personnes à vulve ?

Réponse B

Autour de 12 ans et elle se poursuit jusqu'à 16-18 ans

2. Est-ce normal de se sentir plus stressé.e, triste ou en colère pendant l'adolescence ?

Réponse C

À l'adolescence, pendant la puberté, le corps et le cerveau changent beaucoup à cause des hormones. Cela peut amener de nouvelles émotions, ou les rendre plus fortes ou changeantes. Ce n'est pas grave, c'est même normal, mais en parler peut vraiment aider à mieux les comprendre, surtout si elles nous font du mal.

3. Pourquoi les personnes à pénis ont des érections incontrôlables pendant la puberté ?

Réponse C

C'est un signe de bonne santé pour le pénis ! Cela veut dire qu'il évolue et fonctionne correctement, pas de panique, c'est un phénomène incontrôlable qui arrive à toutes les personnes à pénis.

4. A quoi servent les pertes blanches chez les personnes à vulve ?

Réponse B

C'est le vagin qui s'auto-nettoie ! Autour de la période des règles, elles peuvent être plus épaisses ou abondantes sans que cela soit alarmant. Cependant si on observe des pertes inhabituelles ou fortement odorantes, il vaut mieux consulter un.e médecin, on ne sait jamais !

5. Qu'est ce qui ne fait pas partie de la puberté des personnes à pénis ?

Réponse A

Le gland de lait est une légende, ça n'existe pas !

# Le rébus Solution page 36

Voici un rébus ! Déchiffre le et écris la solution en dessous.



SOLUTION .....

# Ma relation saine

Ici, tu peux noter ce que tu considères comme des Green flags ou des Red flags dans une relation. Cet exercice te permet de mettre à l'écrit tes limites et te rendre compte de ce dont tu as envie dans une relation. Pour qu'une relation soit saine, il faut que chaque personne qui la compose respecte les limites et attentes de l'autre sans que cela empiète sur les siennes



Two columns of horizontal dotted lines for writing notes, one under the 'GREEN FLAGS' icon and one under the 'RED FLAGS' icon.

C'est l'été, il fait beau, il fait chaud et on a envie de se baigner. Si tu vas à la mer ou à l'océan, il est possible que tu rencontres plein de poissons différents.

Relie ces poissons à leur particularités.



Hippocampe



Poisson-ange



Baudroie

Hermaphrodite séquentiel qui naît male et peut devenir femelle. Le male dominant devient femelle

- 

Le mâle porte les œufs que la femelle féconde jusqu'à leur éclosion

- 

Le mâle qui est plus petit fusionne avec la femelle pour devenir un parasite qui dépend d'elle

- 

La femelle pond dans la bouche du mâle qui garde les œufs jusqu'à éclosion

- 

Hermaphrodite qui possède les tissus reproductifs mâle et femelle et qui fonctionne avec les deux sexes en même temps

- 

Change de genre/sexe en fonction des conditions sociales et de la disponibilité des partenaires

- 



Poisson-chat



Serran-écriture



Poisson-clown

**4. La transidentité c'est quand une femme décide de mettre des vêtements d'homme ou quand un homme décide de mettre des vêtements de femme.**

**FAUX**

La transidentité c'est que le genre auquel on s'identifie ne correspond pas à celui assigné à la naissance. Par exemple c'est une personne née avec un pénis, on lui dit que c'est un homme car on associe ses caractéristiques sexuées au genre masculin, mais la personne s'identifie en tant que femme, ou personne non-binaire. La transidentité ne passe pas, ou pas forcément par un changement de style vestimentaire, de comportement, de voix, etc... (on parle ici d'expression de genre et non d'identité de genre). Par ailleurs, une personne transgenre n'est pas dans l'obligation d'avoir recours à une chirurgie pour changer de sexe.

**5. Ce n'est pas obligatoire de faire une opération chirurgicale quand on est intersexe.**

**VRAI**

D'ailleurs, des chirurgies sont couramment pratiquées sans le consentement complet, libre et éclairé de la personne concernée, qui est souvent trop jeune pour participer à la décision, ces interventions peuvent porter atteinte au droit à l'intégrité physique et aux droits de ne pas être soumis à la torture, à de mauvais traitements ou à des pratiques préjudiciables. Ces opérations se passent quand les personnes sont bébé, ce qui implique que l'on choisit pour eux et elles des caractéristiques binaires. L'intersexuation est une preuve que la binarité de genre est une construction sociale et qu'elle n'est pas basée sur des aspects biologiques.



**1. L'homosexualité, la bisexualité, les transidentités ... sont des maladies.**

**FAUX**

Les orientations sexuelles et les identités de genre ne sont pas des maladies. On ne les choisit pas et elles ne sont ni dangereuses, ni dégoûtantes. En France, la transidentité n'est plus considérée comme une maladie mentale depuis 2010, et l'homosexualité depuis 1982. Aussi, il est interdit pas la loi depuis 2022 d'avoir recours,ou de forcer une personneà faire une thérapie de conversion dans le but de changer son orientation sexuelle.

**2. L'homosexualité est une tendance, avant ça n'existait pas.**

**FAUX**

L'homosexualité existe depuis la nuit des temps. Selon les périodesde l'histoire, l'homosexualité était plus ou moins tolérée ou banalisée. Durant d'autres périodes, les personnes homosexuelles ont été harcelées, opprimées voire tuées. Les droits pour les personnes LGBTQIA+ sont le fruit d'une longue lutte qui n'est pas encore terminée. En France, l'homosexualité est dépénalisée en 1982, et en 2013, le mariage s'ouvre aux personnes gays et lesbiennes.

**3. L'homophobie et la transphobie sont punies par la loi au même titre que le racisme.**

**VRAI**

L'homophobie et la transphobie sont une manifestation de haine à l'égard d'une personne ou d'un groupe de personnes, en raison de leur orientation sexuelle ou identité de genre, réelle ou supposée, et sont punies de la même façon que le racisme.

Le consentement, c'est la base de tout, ça veut dire qu'on donne son accord ou non pour faire quelque chose, que ce soit dans la vie quotidienne ou dans la vie affective ou sexuelle. Pour être optimal, le consentement se base sur cinq règles essentielles.

Sauras-tu retrouver les règles du consentement dans cette grille de mots cachés ? Surligne ou entoure les mots dès que tu les trouves.

P	C	I	E	R	N	J	I	J	M	B	A	V
P	M	S	N	I	E	Y	K	V	Y	I	P	M
M	S	P	T	K	K	X	C	H	D	X	U	P
W	N	S	H	Y	Q	Z	T	I	X	Z	J	M
T	I	P	O	R	É	V	O	C	A	B	L	E
K	H	É	U	W	U	Q	S	Q	K	T	Z	L
J	U	C	S	M	N	T	Y	K	O	H	I	B
O	K	I	I	T	U	A	A	U	G	X	R	X
A	Z	F	A	L	I	B	R	E	V	Z	N	O
R	R	I	S	C	W	E	X	D	P	J	T	T
N	M	Q	T	I	X	L	K	S	E	I	B	Q
F	A	U	E	W	Z	É	C	L	A	I	R	É
E	A	E	V	D	E	K	E	U	M	X	B	J
X	H	U	I	I	O	S	S	O	Q	J	O	O





## QUIZ IST et contraception Solution page 41

Au CACIS, nous proposons des consultations médicales en santé sexuelle gratuites, mais aussi de la prévention auprès de divers publics. Ce quiz sur les IST et la contraception est un moyen de faire de sensibiliser et de permettre à chacun.e de revoir les bases pour passer un été safe !

Coche les bonnes réponses.

1. Quel moyen de contraception protège à la fois d'une grossesse non désirée et des IST ?

- Les préservatifs
- L'anneau vaginal
- L'implant
- La digue dentaire

2. Quels sont les symptômes de la Chlamydia, la gonorrhée et le papillomavirus ?

- Boutons sur les parties génitales
- Douleurs en urinant
- Souvent sans symptômes
- Grosse fatigue

3. La contraception définitive, aussi appelée stérilisation à visée contraceptive, est possible uniquement pour les femmes.

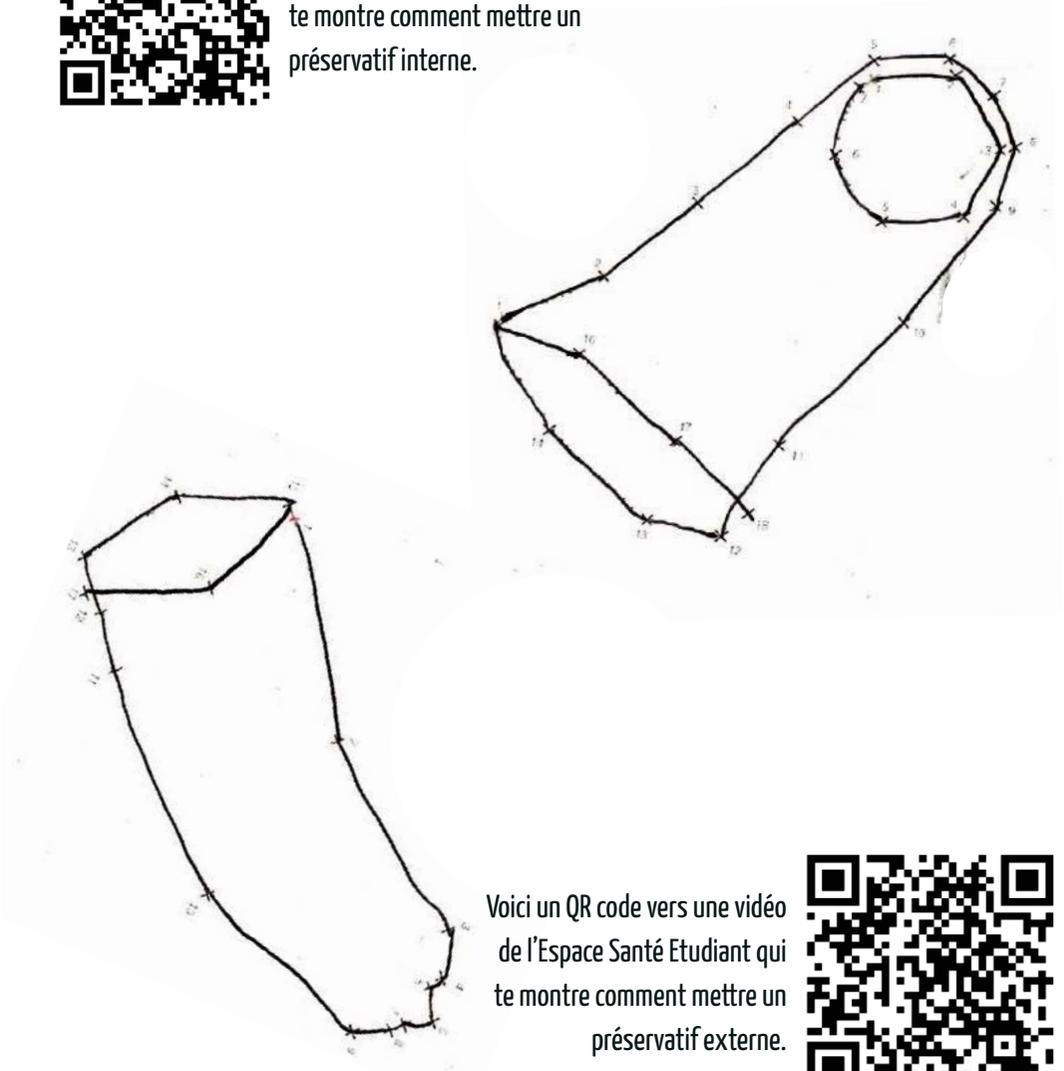
- VRAI  FAUX

## Points à relier

Il s'agissait de préservatifs interne (1) et externe (2)



Voici un QR code vers une vidéo de l'Espace Santé Etudiant qui te montre comment mettre un préservatif interne.



Voici un QR code vers une vidéo de l'Espace Santé Etudiant qui te montre comment mettre un préservatif externe.



#### 4. A quoi servent les poils ?

##### Réponse C

Les poils sont en réalité très utiles ! Ils nous protègent contre le froid, le chaud, les UV, les sècheresses vaginales, retiennent la sueur et constituent une barrière efficace contre les bactéries, les microbes et les infections lors de rapports sexuels. S'ils sont là c'est pour une bonne raison.

#### 5. Pour aller à la plage, je dois :

##### Réponse D

La question de s'épiler ou non est très personnelle, le principal c'est de se sentir bien dans son corps. Quand on décide de ne pas s'épiler, il peut être parfois difficile de supporter le regard des autres, mais il faut essayer de s'écouter au maximum et de rester en accord avec soi-même pour se sentir bien. Il faut respecter les choix des un.e.s et des autres et si l'on voit une femme avec des poils au mollet, aux aisselles, à la moustache, on ne se permet pas de lui faire des remarques ou de la regarder de travers. Il faut être bienveillant.e avec les gens peu importe leur choix.

Dans le cadre des relations amoureuses et / ou sexuelles hétéro, il arrive parfois que le partenaire homme exige de sa partenaire qu'elle s'épile les poils ou la juge si elle décide de ne pas le faire. Ce n'est pas ok du tout ! Personne n'a à juger une femme si elle décide de garder ses poils ou non. C'est encore une fois lié aux représentations dans la mode et la pornographie qui font croire aux hommes que les femmes n'ont pas de poils et qu'elles ne sont désirables que si leur peau est douce et bien lisse. Or, les femmes comme les hommes ont des poils, et au même titre que les autres, elles ont le droit de décider de si elles s'épilent ou non.

4. Si j'ai eu un rapport non protégé hier, je peux aller me faire dépister :

- Le plus tôt possible
- Au maximum 2 semaines après
- Au moins six semaines après
- Si pas de symptômes, pas besoin de me faire dépister

5. Où se faire dépister gratuitement et quand on est mineur.e ?

- Dans un centre de santé sexuelle comme le CACIS
- Dans un CeGIDD
- Ce n'est pas possible
- Au CACIS et au CeGIDD

6. Combien de méthodes de contraception masculine existe-t-il ?

- 3
- 5
- 7
- Il n'y en a pas

7. L'IVG (Interruption Volontaire de Grossesse), c'est :

- Une méthode de contraception
- Une opération illégale en France
- Un droit qui permet d'arrêter une grossesse non désirée
- Une maladie liée aux IST



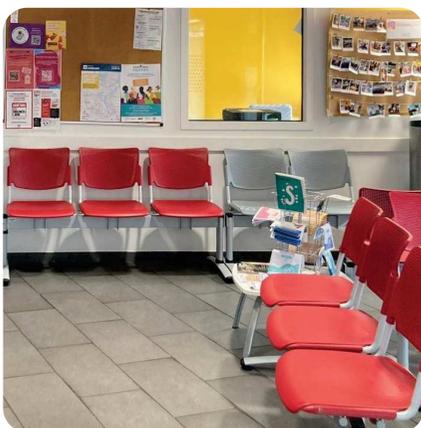
## C'est quoi le CACIS ?

Centre  
Accueil  
Consultation  
Information  
Sexualité

Le CACIS est une association qui existe depuis 40 ans à Bordeaux. Elle se situe au Grand-Parc et a été créée par les habitant.e.s et professionnel.le.s de santé du quartier pour répondre aux besoins et parler de sexualité, de relations et de santé. L'objectif est que chacun.e puisse mieux comprendre son corps, ses choix, et vivre sa sexualité librement et sans jugement.

Le CACIS s'adresse à tout le monde, mais surtout aux jeunes, aux femmes et minorités de genre, et aux personnes en situation de précarité ou de handicap. Le CACIS intervient dans les écoles, les foyers, les centres sociaux... et propose aussi des espaces d'écoute et des consultations gratuites anonymes et confidentielles.

## Les 6 différences



## QUIZ épilation !

### 1. C'est quoi l'injonction à l'épilation ?

#### Réponse B

Les normes de beauté qui pèsent sur les femmes et qui les poussent parfois à faire des choses qu'elles n'ont pas envie s'appellent des injonctions. Une peau lisse et sans poils : c'est l'un des critères de beauté le plus traditionnellement et injustement associé à la féminité. Cela n'a pas toujours été le cas. L'injonction à l'épilation des aisselles, de la moustache, de la vulve et des jambes est devenue une norme genrée au cours de l'Histoire. Pendant la Renaissance, les poils pubiens et les poils des aisselles étaient des atouts de séduction. L'épilation est aujourd'hui une norme très ancrée mais l'important, c'est de se sentir bien dans son corps, avec ou sans poils.

### 2. D'où vient cette injonction ?

#### Réponses B et C

La douceur de la peau est vue comme un signe de féminité, et l'épilation est devenue une pratique quotidienne avec l'évolution des vêtements au XXe siècle. Les jupes et les manches raccourcissaient, et les jambes et les aisselles étaient de plus en plus visibles, il fallait alors s'épiler. Dans les années 1920, les pubs pour les produits pour s'épiler remplissent les magazines féminins et font culpabiliser celles qui gardent leurs poils. Plus tard, toujours avec l'idée que la peau douce serait un critère de beauté et rendrait les femmes désirables, les actrices porno, puis les travailleuses du sexe ont commencé à s'épiler la vulve. Petit à petit, cette pratique s'est généralisée.

### 3. Une femme qui ne s'épile pas est sale.

#### FAUX

Plus le temps passait, plus les poils sur les femmes étaient stigmatisés jusqu'à ce que l'on en vienne à croire qu'ils étaient sales. Une femme qui ne s'épile pas serait donc sale. Cependant, ce n'est rien de plus qu'une idée reçue qui découle des normes de beauté qui pèsent sur les femmes. Les femmes qui ne s'épilent pas ne sont pas sales, elles choisissent simplement de faire ce qui leur semble mieux pour leurs corps et pour elles-mêmes.