

TKT

TES PREMIÈRES
FOIS étape
par étape



Le centre de Planning familial AU QUAI a élaboré et mis au point ce guide des premières fois avec un kit pour permettre d'aborder les premières fois avec plus de sérénité. Le corps évolue, des sensations jusqu'ici inconnues se font ressentir, le désir, l'excitation et de nombreuses questions émergent.

TKT accompagne les jeunes dans leur découverte de l'intimité avec eux-elles-mêmes et les autres. Il permet de trouver des réponses sans tabou, avec bienveillance et de manière inclusive.



Au Quai
 Planning familial

19 rue Duquesnoy – 7500 Tournai
 +32(0)69/21.40.76 info@auquai.be

www.auquai.be



Le centre AU QUAI est un lieu d'accueil et d'accompagnement dans la vie affective, relationnelle et sexuelle, quels que soient l'âge, le genre, l'orientation sexuelle, la religion, etc. Notre équipe de professionnel.le.s base les échanges sur la bienveillance, l'écoute et la confidentialité.

 Centre de Planning Familial "Au Quai"
 @planningauquai



4

SOMMAIRE

6

INTRODUCTION

7

Préparation au voyage

8

LES PREMIÈRES FOIS

9

La liste des premières fois

10

MES PREMIÈRES DÉCOUVERTES DU CORPS

11

La vulve et le pénis

13

L'intersexuation

14

COMMENT ÇA SE PASSE LES PREMIÈRES FOIS ?

15

Pas que la pénétration

Les pénétrations

17

18

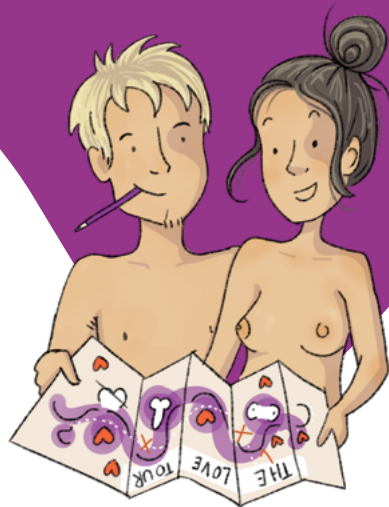
La virginité

20

MES PREMIERS PLAISIRS

19

Quand ça foire



MES PREMIERS "OUI"

24

25 Le consentement

23

La pornographie

22

La masturbation

21

Le plaisir, c'est quoi?

26

MES PREMIÈRES PROTECTIONS

27

La contraception

28

Les IST

30

MA PREMIÈRE CHECKLIST

32

CONCLUSION

34

LEXIQUE

*C'est là que tu trouveras la définition des mots écrits DE CETTE FAÇON pendant ta lecture.



INTRODUCTION

Les premières fois

Mes premières découvertes du corps

Comment ça se passe les premières fois?

Mes premiers plaisirs

Mes premiers "oui"

Mes premières protections

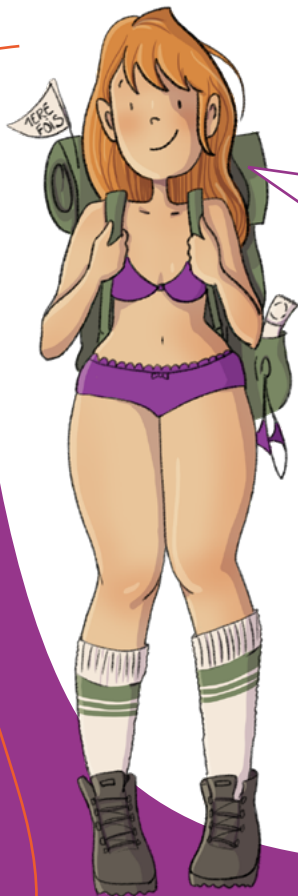
Ma première checklist

Conclusion

L'amour, la sexualité, en voilà de beaux et grands voyages! Et comme tout voyage, cela se prépare. Se poser des questions est la première étape et TKT tente d'y répondre pour partir bien équipé.e dans ces nouvelles aventures.

TKT te parle de ton corps et de quel lien tu peux créer avec lui. Il aborde les différents aspects des premières fois et le chemin pour y arriver en toute tranquillité.

Avoir une sexualité saine et épanouie passe par une bonne communication avec son.sa partenaire. Comment oser en parler sans gêne et en toute franchise? Et être certain.e que les deux personnes soient dans une relation consentie?



Bien entraînée,
bien équipée,
en route pour
les premières fois !

**TKT
EST TON GUIDE
POUR PARTIR
EN CONFIANCE
SUR LE CHEMIN
DE LA SEXUALITÉ !
PRÊTE ?**

LET'S GO !



Introduction

LES PREMIÈRES FOIS

Mes premières découvertes du corps

Comment ça se passe les premières fois?

Mes premiers plaisirs

Mes premiers "oui"

Mes premières protections

Ma première checklist

Conclusion

La première fois, c'est un mélange d'excitation, de peur et de ...questions!



TKT,
même si tout ne
se passe pas comme prévu,
pas la peine de se mettre la pression !

Et même si ta première fois semble être décevante..., rappelle-toi que cela ne va pas déterminer ta vie sexuelle à tout jamais. La bonne nouvelle est que tu auras plein d'opportunités pour recommencer...et rendre les choses de plus en plus agréables ! Il est normal de tâtonner, de découvrir son corps, le corps de l'autre. Avec l'expérience, tu seras plus confiant.e et tes peurs s'envoleront ! As-tu fait le marathon dès que tu as commencé à marcher ? Eh bien non !



Il existe une multitude de premières fois et ce, depuis ta naissance ! À chaque fois, c'est une nouvelle expérience qui te permet de découvrir un tas de choses sur toi, ton environnement, sur l'autre. Regarde la liste des premières fois, souviens-toi des sensations que tu as eues. Tu peux même noter comment tu les as vécues et ajouter celles qui te reviennent en mémoire (car il y en a tellement !)

tes premiers pas

tes premiers mots

ton premier jour à l'école

tes premiers bisous

ton premier "je t'aime"

tes premières soirées

tes premiers crushs

tes premières caresses

tes premiers rapports sexuels



Introduction

Les premières fois

**MES PREMIÈRES
DÉCOUVERTES DU CORPS**

Comment ça se passe
les premières fois ?

Mes premiers plaisirs

Mes premiers "oui"

Mes premières protections

Ma première checklist

Conclusion

La personne
la plus importante dans ta vie,

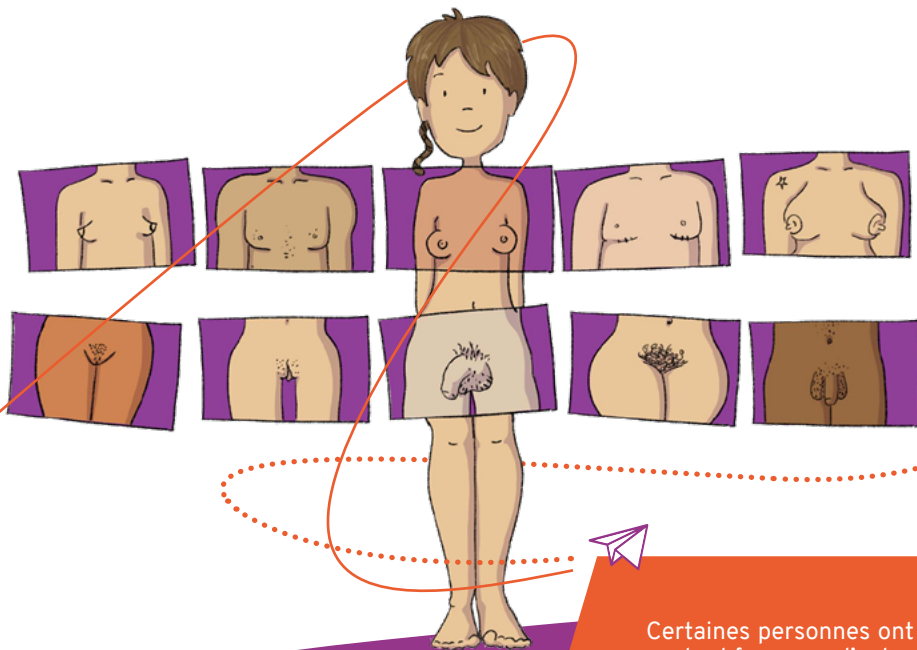
c'est toi!

Chacun.e est différent.e
et chacun.e a sa beauté.

L'adolescence est
une période importante
qui te fait vivre de grands
changements physiques,
psychologiques, émotionnels
passant de l'enfance
au monde adulte.

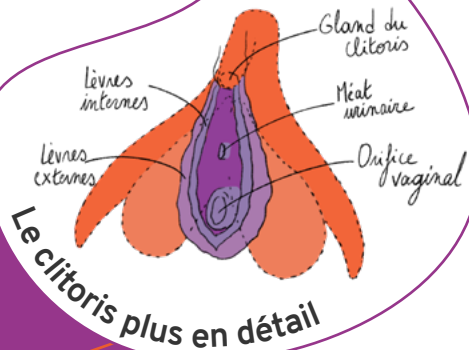
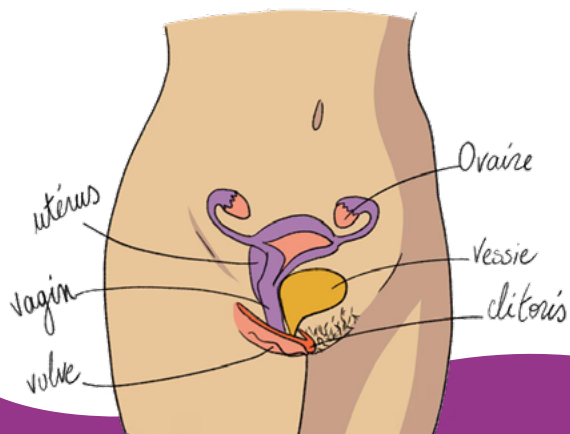
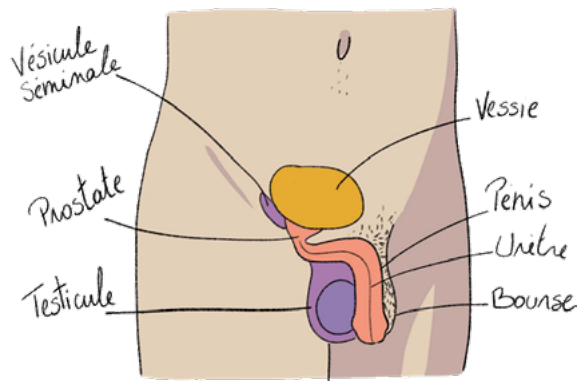
Pendant cette période, tu es en pleine transformation avec parfois peu d'empathie pour toi-même. C'est pourquoi apprendre à se connaître et à apprécier son corps est important.

Sache aussi qu'il existe toutes sortes de corps différents. Peut-être même que dans ce dessin, tu ne retrouveras pas exactement le même corps/sexes que le tien. Peu importe la taille de ton pénis, la taille de tes lèvres internes, la couleur de ton sexe, la quantité de poils, la profondeur de ton vagin, ça ne sera jamais un obstacle pour le plaisir et la créativité.



Certaines personnes ont un pénis et se sentent femmes, d'autres ont une vulve et se sentent hommes. On les appelle les personnes **TRANSGENRES**.

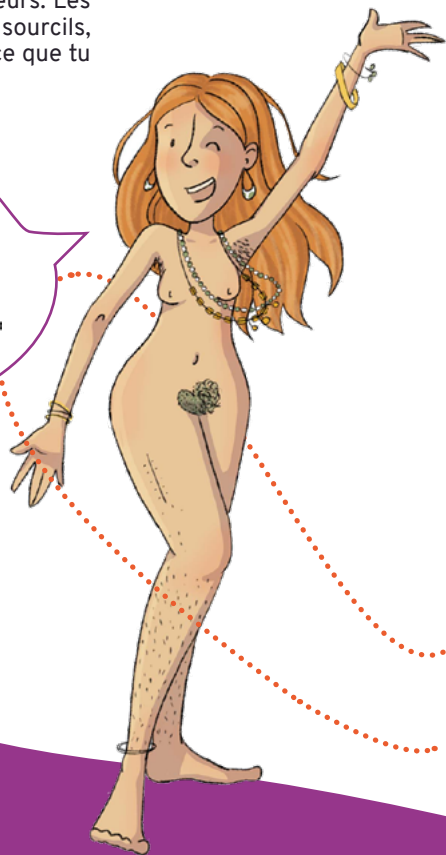
Tout n'est pas visible
à l'extérieur, regardons
d'un peu plus près.



Comme pour les fringues, on n'est pas obligé de suivre la mode. Tu t'épiles ou te rases comme tu le veux... ou pas d'ailleurs. Les poils ne sont pas sales, sinon pourquoi on laisserait nos sourcils, nos barbes et nos cheveux? C'est ton corps, tu en fais ce que tu en veux.

*J'exprime mon amour
pour la nature!
moitié cœur, moitié
fozét vierge! Tu aimes?*

Sais-tu qu'il n'existe pas que deux sexes? Eh oui, il arrive que des personnes aient des caractéristiques sexuelles des deux sexes. On les appelle les personnes **INTERSEXUÉES**. Comme par exemple, un bébé avec un pénis et des ovaires, une personne avec un vagin mais sans utérus. On peut le découvrir à la naissance, plus tard lors de la puberté ou au moment où l'on aimerait avoir un enfant.



Introduction

Les premières fois

Mes premières découvertes du corps

**COMMENT ÇA SE PASSE
LES PREMIÈRES FOIS?**

Mes premiers plaisirs

Mes premiers "oui"

Mes premières protections

Checklist

Conclusion

La première fois que tu vas partager de l'intimité avec ton.ta partenaire peut être un grand moment ! Cette idée te traverse l'esprit... Tu y penses, parfois tu as envie et parfois ça te stresse. Vous en parlez ensemble, tu imagines ce moment si particulier où vous serez seul.e.s pour vous découvrir dans votre intimité.



Peu importe le sexe de ton.ta partenaire, peu importe tes envies, ce qui compte c'est le plaisir que vous allez prendre ensemble dans le respect de chacun.e.

Trop souvent, nous pensons que faire l'amour se résume à la pénétration (le pénis dans le vagin). Il faut savoir qu'il existe plusieurs pénétrations: avec le pénis, les doigts, dans un vagin, dans un anus,... Tu comprends donc que la pénétration a plusieurs sens et n'est pas du tout obligatoire. Et si la pénétration se limitait au pénis dans le vagin, cela voudrait-il dire que les lesbiennes et les gays ne font pas vraiment l'amour?



Explorer la sexualité sans pratiquer la pénétration, c'est faire l'amour! Eh oui.



Ton sexe n'est pas la seule partie de ton corps qui peut te procurer du plaisir. Il y a aussi d'autres **ZONES ÉROGÈNES** :

ta nuque
tes cuisses
tes oreilles
tes fesses
tes pieds ...

Huy! mon petit
troutard d'amour!
Je t'ai fait des petites
notes pour préparer
notre voyage!

Les caresses, les baisers, le sexe oral, les mots doux sont autant de manières de découvrir le corps de l'autre.

Explorer la sexualité sans (forcément) pratiquer la pénétration, c'est faire l'amour. Sois créatif.ve dans la découverte de l'autre. Pour pimenter joyeusement votre jeu amoureux, n'hésitez pas à vous aider des jeux et de la plume présents dans le kit.



Petit conseil:

Toucher directement le sexe, les seins ou les fesses de ton.ta partenaire n'est pas toujours plaisant. le risque de penser que le reste de son corps ne t'intéresse pas.

Et la pénétration, ça fait mal ?

Voilà une question qui revient très régulièrement et c'est tout à fait normal ! Plus tu seras prête, à l'aise et à l'écoute de ce que tu ressens, plus ça se passera bien. Le corps réagit aux envies qui viennent de la tête.

Le vagin se lubrifie, en général, lorsque tu es excité.e. Il **CIRCLUT** plus facilement. Le **CLITORIS** gonfle à l'intérieur et l'extérieur du corps. C'est ça qui donne des sensations de plaisir. Si par contre, le stress contracte ton vagin, ça peut faire mal donc un conseil : ne force pas. Tu auras l'occasion d'aller plus loin une prochaine fois !

Le pénis se gonfle et entre en **ÉRECTION**. Parfois, il y aura même des gouttes de liquide **PRÉ SÉMINAL**. Si tu as mal, c'est peut-être parce que ton prépuce n'est pas bien **DÉCALOTTÉ**.

L'anus se détend avec l'excitation aussi mais attention, c'est une zone qui reste très fragile. Pour l'explorer, fais-le petit à petit. Pas question de le faire comme dans le porno, c'est dangereux !

Dans tous les cas, le **LUBRIFIANT** est ton meilleur ami.

Sais-tu qu'il arrive que certaines personnes n'aient pas ou peu d'attirance sexuelle ? Cela ne les empêche pas d'aimer et d'être aimé. Cela s'appelle "l'**ASEXUALITÉ**".

Peu importe ton identité de genre, la virginité n'a pas de lien avec la biologie. C'est un concept relatif à une personne qui n'a jamais eu de relation sexuelle.

Chacun.e a sa définition de la relation sexuelle (caresses, masturbation mutuelle, sexe oral ou pénétratif, etc.). Et puis, si la virginité est définie dans ta culture et/ou ta religion, alors suit les règles qui te font te sentir bien et met en application tous nos conseils lorsque tu en auras besoin.

Et l'hymen c'est quoi?

L'hymen est une membrane située à 1-2 centimètres de l'entrée du vagin avec une forme, une taille et une épaisseur différentes chez chaque personne. Il est possible de constater des petites pertes de sang après la première pénétration, pas d'inquiétude! C'est dû à l'hymen qui s'écarte pour laisser le passage. Mais s'il n'y a pas de saignement, pas de stress non plus.



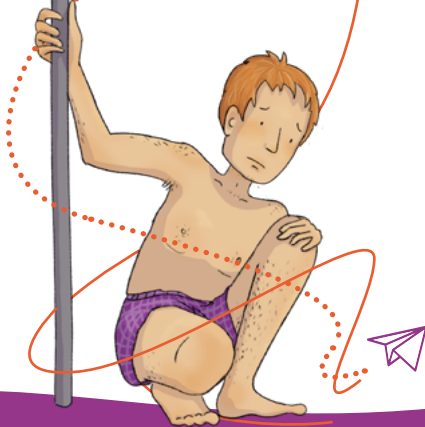
Certaines personnes naissent sans hymen ou l'hymen s'ouvre pendant l'enfance, lors d'une chute ou pendant un cours de gymnastique.



Faire l'amour quand on a ses règles, c'est possible si vous êtes tou.t.e.s les deux à l'aise avec ça. Mais attention, ça n'empêche pas les grossesses s'il y a pénétration du vagin par le pénis.

Et quand ça foire ?

Il se peut que ça ne se passe pas toujours comme tu l'avais imaginé. Tu peux être déçu-e de toi, de ta.ton partenaire, de la situation mais ne t'inquiète pas, cela peut arriver à tout le monde de rater le bus. C'est alors l'occasion de faire une randonnée ou d'apprendre à rouler à vélo. Et ce n'est pas pour ça que tu ne pourras pas faire d'autres voyages en bus. Le stress ou la pression que tu te mets peut provoquer des petits couacs comme des difficultés à bander, des douleurs, une éjaculation rapide, une absence de plaisir... Pas de panique, tout n'est pas perdu, il y a plein d'autres possibilités à explorer!



Introduction

Les premières fois

Mes premières découvertes du corps

Comment ça se passe les premières fois?

MES PREMIERS PLAISIRS

Mes premiers « oui »

Mes premières protections

Ma première checklist

Conclusion

Les sensations, les goûts changent et évoluent avec le temps. Souviens-toi, petit.e tu détestais quelque chose et aujourd'hui, tu en raffoles? C'est exactement la même chose avec le plaisir et les sensations.

Mais au fond, c'est quoi le plaisir?

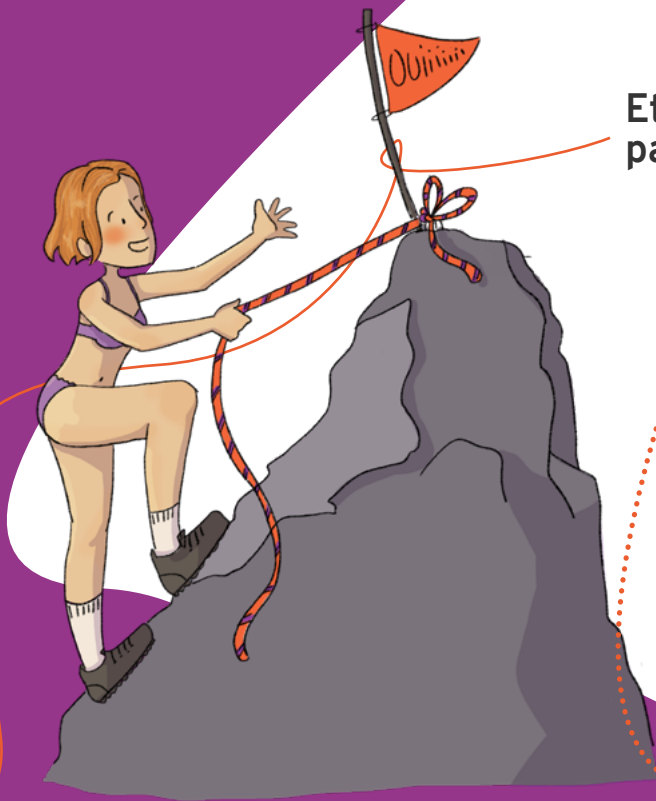
Le plaisir est une sensation agréable que tu ressens quand tu es touché.e, caressé.e, quand tu embrasses ou que tu penses à quelque chose ou à quelqu'un qui te plait. Ton corps va réagir à ce contact ou cette pensée.

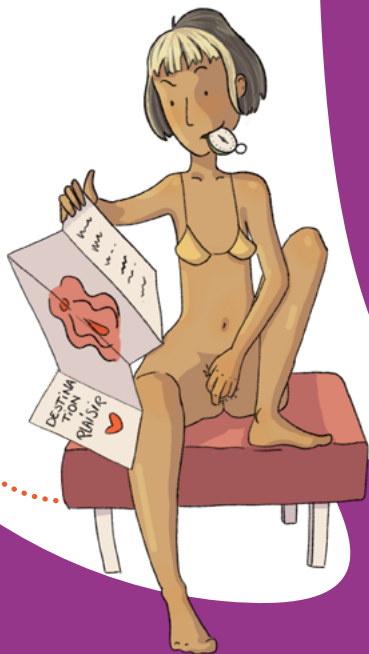
Chaque partie de ton corps peut te procurer des sensations diverses et cela varie d'une personne à une autre.

Ces **ZONES** sensibles sont dites **ÉROGÈNES**. Quand ton plaisir est très intense, tu peux même atteindre l'orgasme (mais ce n'est pas automatique!). L'orgasme est le point culminant du plaisir. Chacun.e l'exprime de manière différente: ton rythme cardiaque et ta respiration s'accroissent, tu as des frissons, tu trembles... Mais tu ne feras pas forcément de bruit!

Et si je n'ai pas d'orgasme ?

Tu as regardé des pornos et les acteur.ice.s semblent atteindre l'orgasme à chaque fois. Toi, pas ? Bienvenue dans la réalité. Dans la vraie vie, l'orgasme n'est pas systématique... et ce n'est pas un problème ! Ton corps n'est pas une machine. L'orgasme dépend de beaucoup de choses : ton.ta partenaire, les caresses, ton état d'esprit, ton stress, le cycle menstruel... La sexualité n'est pas un marathon, le but n'est pas de décrocher des médailles. Garde à l'esprit que c'est tout à fait possible de prendre du plaisir sans orgasme.





La masturbation est un moment à soi et pour soi.

Se faire plaisir seul.e est un excellent moyen de se connaître, de comprendre son corps et de découvrir ce qui procure du plaisir. Cela permet également de reconnaître quelles sont les zones érogènes. Cela te donnera des pistes pour guider tes futur.es partenaires ! Pas de honte à avoir... tout le monde peut le faire, mais sans obligation ! Se toucher le corps, le sexe, laisser aller à son imagination... tout est permis !

La masturbation est complètement naturelle mais peut devenir problématique quand elle devient obsessionnelle. N'hésite pas à en parler à une personne de confiance.

Aïe j'ai mal!

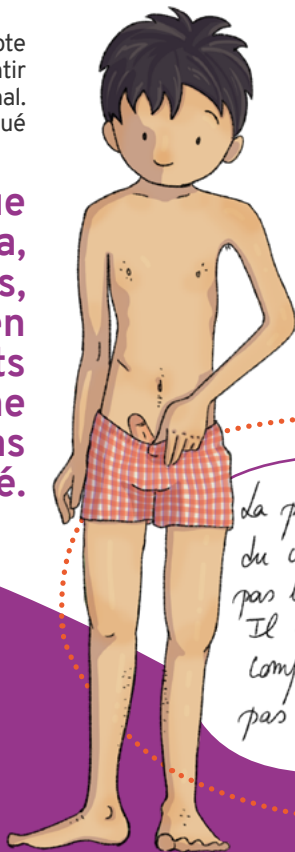
Tu as déjà eu des partenaires et tu n'éprouves pas ou peu de plaisir ?
Tu as mal quand on te touche ou te pénètre ?

Si tu as déjà regardé du porno, tu te rends compte que c'est une réalité déformée. Tu peux ressentir de l'excitation et certaines sensations, c'est normal. Mais garde en tête que tout est mis en scène, joué et même surjoué.

**Sache que
devant la caméra,
il y a des acteur.ice.s,
des metteur.euse.s en
scènes, des effets
spéciaux qui ne
reflètent pas
TA réalité.**



Tu peux venir en parler librement et sans gêne au planning familial AU QUAI. Nous t'aiderons à comprendre la situation et à trouver des solutions! Avoir des rapports ne doit jamais être un moment douloureux.



*La pornographie, c'est
du cinéma et ne reflète
pas la vraie vie.
Il est inutile de s'y
comparer et ne doit
pas être une référence*

Introduction

Les premières fois

Mes premières découvertes du corps

Comment ça se passe les premières fois?

Mes premiers plaisirs

MES PREMIERS "OUI"

Mes premières protections

Ma première checklist

Conclusion

"Il veut et moi pas"
"Elle veut et je ne me sens pas prête"
"J'hésite..."
"Sérieux? Tu es toujours vierge?"
"Encore puceau?"

Quand c'est non,
c'est non

Quand ce n'est pas oui,
c'est non

La première fois ne doit pas être précipitée sous la pression des autres. Prends le temps de t'écouter et de reconnaître quand tu te sentiras de le faire. La première fois, mais toutes les autres fois aussi d'ailleurs.

Le **CONSENTEMENT**
est une chose
très importante !

Tu as rencontré quelqu'un qui veut des relations intimes avec toi? Fie- toi à ton GPS. Écoute-toi. Il n'est pas toujours facile de dire NON. Il peut arriver qu'on le fasse pour "faire plaisir" à l'autre, pour ne pas décevoir, par peur de ne pas être aimé.e ou d'être rejeté.e. Tu as le droit de dire STOP à chaque moment.

Une règle importante à retenir en matière de relation: on va toujours au rythme du plus "lent".

RAPPEL

L'âge de la majorité sexuelle est fixé à 16 ans. Dès l'âge de 16 ans, on peut donc avoir des relations sexuelles librement consenties. Si tu as des questions à ce sujet: #jdiwi



Comment demander?

- "Tu aimes quand je fais ça?"
- "Est-ce que je peux t'enlever ça?"
- "Qu'aimerais-tu que je fasse?"
- "T'as envie de moi?"
- "Est-ce que tu veux que je continue?"



Introduction

Les premières fois

Mes premières découvertes du corps

Comment ça se passe les premières fois ?

Mes premiers plaisirs

Mes premiers "oui"

MES PREMIÈRES PROTECTIONS

Ma première checklist

Conclusion

Pour pouvoir faire l'amour en toute liberté, confiance et ne penser qu'au plaisir, mieux vaut s'assurer avant qu'il n'y aura pas de risque d'être enceinte ou d'attraper une infection sexuellement transmissible (**IST**). Se protéger fait aussi partie de la préparation au voyage afin d'éviter les mauvaises surprises.

Quels choix as-tu ?

Les préservatifs

C'est le seul et unique moyen de se protéger à la fois d'une grossesse et des **IST**. Ils sont **GRATUITS** dans tous les plannings !

Il en existe 2 modèles :
le préservatif externe
(qui se place sur le pénis)
et interne (qui se place dans le vagin).

Pas besoin d'attendre le jour J pour utiliser un préservatif ! S'entraîner à le mettre, découvrir la texture, les sensations, comment bien le placer... pour t'éviter d'être stressé.e lors de ton premier rapport. Ainsi, tu te concentres sur ce qui est vraiment nouveau : donner et prendre du plaisir avec ton.ta partenaire.



La pilule

L'anneau vaginal

Le DIU - stérilet

Le patch hormonal

L'implant

La piqûre trimestrielle

Parmi ce large
choix de méthodes
contraceptives,
à toi de voir celle
qui te convient
le mieux.



La contraception, ce n'est pas que l'affaire de femme *CISGENRE* hétéro. Pensez à partager le coût de la contraception, par exemple. Contrairement aux préservatifs, les autres moyens de contraception nécessitent une ordonnance. Cela ne doit pas être un obstacle... Ton.ta médecin, ton.ta gynécologue ou ton centre de planning familial t'accompagnent dans le choix et la prescription du contraceptif.



Sais-tu que l'on peut être enceint.e dès la première pénétration du pénis dans le vagin même s'il n'y a pas d'**ÉJACULATION** ?
Une **ÉJACULATION** sur la vulve peut aussi comporter des risques de grossesse.

Peu importe avec qui tu fais l'amour, il y a toujours un risque de contracter une **IST**. Les **IST** peuvent aussi se transmettre lors du **SEXE ORAL** (cunnilingus, fellations, ...) Pour les cunnilingus, il existe les carrés de latex.



Petite astuce:
découper un préservatif
pour en faire toi-même.



clique ici
pour voir
le tuto

Tu peux aussi attraper une **IST** en échangeant des sextoys, en pratiquant la pénétration avec un objet ou avec les doigts.

Afin de t'assurer d'être safe, tu peux te faire dépister dans un centre de planning familial comme le nôtre ou chez un.e médecin.

Le dépistage consiste en une prise de sang, un prélèvement d'urine et/ou un **FROTTIS**.

Chlamydia
Gonorrhée
Syphilis
Herpès génital
Herpès labial
HPV
VIH

Liste des IST

Introduction

Les premières fois

Mes premières découvertes du corps

Comment ça se passe les premières fois?

Mes premiers plaisirs

Mes premiers "oui"

Mes premières protections

MA PREMIÈRE CHECKLIST

Conclusion

Pour que tout se passe bien la première fois, on se fait un petit check sur la liste:

1

ÊTRE
CONSENTANT.ES
TOU.TE.S LES 2

2

OSER
DIRE NON

5

PRÉVOIR
DE QUOI
SE PROTÉGER
CONTRE
LES IST

3

ÊTRE
EN CONFIANCE,
DANS UN ENDROIT
OÙ TU TE SENS
EN SÉCURITÉ

4

SAVOIR
ENTENDRE
ET ÊTRE
ÉCOUTÉ.E

6

PRÉVOIR DU
LUBRIFIANT

7

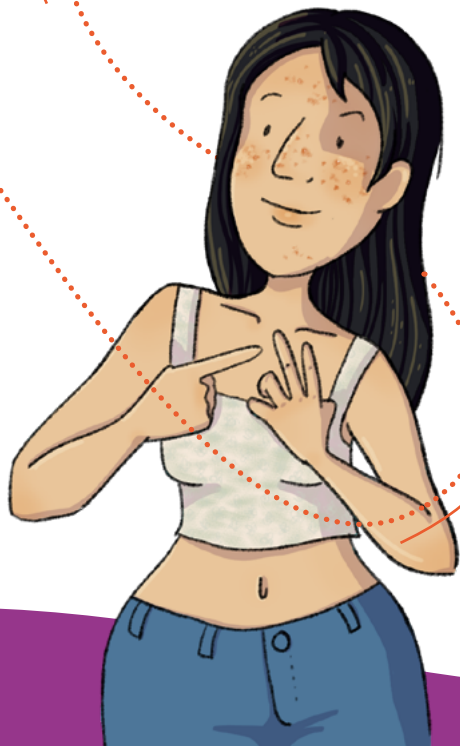
COMMUNIQUER

8

ÉCOUTER
SON GPS

9

TROUVER
UN MOYEN DE
CONTRACEPTION
ADAPTÉ
À SOI



Introduction

Les premières fois

Mes premières découvertes du corps

Comment ça se passe les premières fois ?

Mes premiers plaisirs

Mes premiers "oui"

Mes premières protections

Checklist

CONCLUSION

CE KIT A TENTÉ DE RÉPONDRE AUX QUESTIONS PRINCIPALES AUTOUR DES PREMIÈRES FOIS.

Impossible de parler de tout ! Si tu te poses d'autres questions, si tu as des peurs, des doutes, des appréhensions, n'hésite pas à en parler à une personne en qui tu as confiance ou à nous contacter (par téléphone, mail, messenger, insta).



LEXIQUE

ici tu trouveras
tous les mots
que tu as vus écrits
COMME ÇA tout au
long de ta lecture.
S'il y en a d'autres
que tu ne connais
pas, n'hésite pas
à aller chercher
la définition pour
enrichir ton savoir.

ASEXUALITÉ

Une personne asexuelle, c'est une personne qui n'a pas ou peu de désir sexuel.

CIRCLURE

Action consistant à entourer un pénis, un doigt ou un jouet par le vagin, la bouche ou l'anus.

CISGENRE

Une personne cisgenre est une personne dont l'identité de genre correspond à son sexe biologique.

CONSENTEMENT

C'est le fait de donner son accord, son autorisation.

DÉCALOTTER

Action de descendre le prépuce sur le gland.

EJACULATION

Expulsion du liquide sexuel par le pénis (*sperme*) et la vulve.

ERECTION

C'est lorsque le pénis se gonfle et se redresse par afflux de sang. Une érection n'est pas forcément liée à une excitation sexuelle.



IDENTITÉ DE GENRE

Genre auquel une personne s'identifie. Il peut être en accord avec son sexe biologique (*cisgenre*) ou pas (*transgenre*).

FROTTIS

Action consistant à prélever des cellules à l'aide d'un écouvillon (espèce de coton tige) dans le but de faire des analyses.

INTERSEXE

– Une personne intersexe est une personne qui est née avec des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas exactement aux catégories mâle ou femelle.

IST

– Infection sexuellement transmissible.

LIQUIDE PRÉ SEMINAL

– Fluide pouvant être sécrété au début de l'érection.



LIQUIDE SÉMINAL

– Produit par la vésicule séminale chargée de véhiculer et de nourrir les spermatozoïdes.

LUBRIFIANT

– Liquide servant à la lubrification. *Attention : il est important de ne pas utiliser n'importe quel lubrifiant. Si vous utilisez un préservatif, les lubrifiants à base d'eau, de glycérine et de silicone sont vivement conseillés. Les lubrifiants à base d'huiles ne sont pas compatibles avec les préservatifs.*

LUBRIFICATION

– La lubrification, c'est lorsque le vagin produit un liquide transparent (cyprine) lors de l'excitation sexuelle. *(Attention : mouiller, ne veut pas forcément dire être prêt.e à avoir une relation sexuelle.)*

MASTURBATION

– Désigne toutes les choses que l'on peut faire seul.e pour se procurer du plaisir.

ORIENTATION SEXUELLE ET/OU ROMANTIQUE

– Attirance sexuelle ou romantique envers le même genre que nous (homosexualité), envers le genre opposé (hétérosexualité) ou envers les deux genres (bisexualité).

SEXE ORAL

– Pratique qui consiste à donner du plaisir au sexe de l'autre avec sa bouche. *(cunnilingus, fellation...)*

TRANSGENRE

– Une personne transgenre est une personne qui ne s'identifie pas au sexe qu'on lui a assigné à la naissance.

ZONE ÉROGÈNE

– Partie/ endroit du corps qui procure du plaisir sexuel.



TKT

TES PREMIÈRES
FOIS
par étape
à 29€

Au Quai
Planning familial

19 rue Duquesnoy – 7500 Tournai
+32(0)69/21.40.76 info@auquai.be

 Centre de Planning Familial "Au Quai"
 @planningauquai

www.auquai.be

Illustrations
© Marion Crayon

Design graphique
© arkam.be