

The image features two stylized faces in profile, facing each other. The face on the left is yellow with a magenta forehead and dark blue, spiky eyelashes. The face on the right is yellow with a purple forehead and dark blue, curved eyelashes. A magenta heart is positioned between them, containing the text.

Trucs pour  
amoureux  
futés

**Trucs pour Amoureux futés**, une production de la Direction de la santé publique de Montréal-Centre, en collaboration avec la Table de Concertation des Intervenantes et Intervenants Jeunesse des CLSC de la région de Montréal.

**Coordination du projet :**

Direction de la santé publique de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre  
Centre de coordination sur le sida,  
ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

**Conception visuelle et design graphique :**

Cossette Communication-marketing

**Remerciements :**

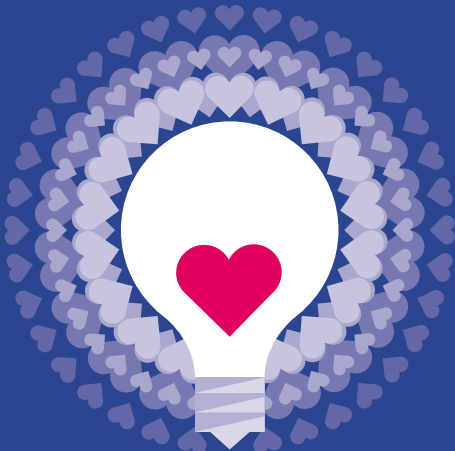
Merci à toutes les personnes, plus spécialement aux jeunes, qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de cette brochure.

Pour obtenir des exemplaires gratuits de  
**Trucs pour Amoureux futés**  
ou pour nous faire part de vos commentaires,  
écrire à :

**TRUCS POUR AMOUREUX FUTÉS**

Ministère de la Santé et des Services sociaux  
Direction des communications  
Télécopieur : (418) 644-4574  
communications@msss.gouv.qc.ca

**PDF disponible sur [msss.gouv.qc.ca](http://msss.gouv.qc.ca)**



Tu es en amour ou tu ne le sais pas!  
Tu as des relations sexuelles  
ou tu n'en as pas!

Le carnet

## **TRUCS POUR AMOUREUX FUTÉS**

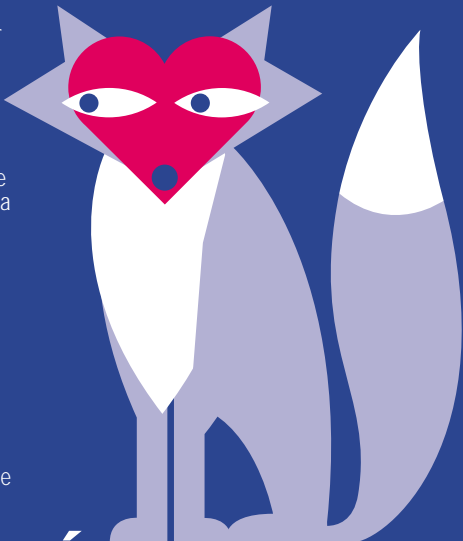
s'adresse à toi et aux autres qui veulent  
se questionner, rire et découvrir  
leur profil amoureux.

À le parcourir, tu risques même  
d'y trouver un truc ou deux  
te permettant de passer à l'action  
pour être bien en amour.

Que tu sois en amour ou pas, t'es-tu déjà demandé quel genre d'amoureux ou d'amoureuse tu es?

Parfois, tu peux trouver difficile de dire ce que tu ressens, cela te gêne et tu ne veux pas déplaire... Le jeu qui suit te demande de t'arrêter afin de réfléchir sur des questions que tu trouves importantes.

Allez! Réponds à ce questionnaire et souviens-toi que personne ne te regarde ni ne te juge.



## ES-TU FUTÉ EN AMOUR?

1- Pour toi, l'amour c'est :

- A) Quelque chose de compliqué et d'étouffant...
- B) Une belle chose qui n'arrive qu'aux autres!
- C) La réalisation d'un grand rêve.

2- Qu'est-ce qui est le plus important pour toi dans une relation amoureuse ?

- A) Le sexe : il n'y a que ça!

- B) Que mon ou ma partenaire se sente bien : moi je passe après...
- C) L'intimité, la confiance, la tendresse et tout ce qui vient avec...

3- Quand tu es en amour...

- A) Tu étouffes et tu voudrais être à l'autre bout du monde...
- B) Souvent tes amis te manquent...
- C) Tu te sens bien et en vie!

- 4- **Quand vous êtes ensemble...**  
A) C'est l'autre qui décide ce que l'on fait...  
B) C'est toi qui décide...  
C) La majorité du temps, vous décidez à deux.
- 5- **Quand tu as un « problème de couple » :**  
A) Tu ne dis rien de peur d'être laissé...  
B) Tu te plains à une ou un ami...  
C) Tu prends ton courage à deux mains et tu en parles à ton ou ta partenaire.
- 6- **En présence de ton chum ou de ta blonde :**  
A) Tu te sens inconfortable...  
B) Il y a de la timidité dans l'air mais avec le temps...  
C) Tu te sens cool...
- 7- **Quand tu te regardes dans le miroir :**  
A) Tu te trouves moche...  
B) Ce n'est pas toujours le délire...  
C) Ça dépend des jours, en général, c'est pas pire!
- 8- **Tu fais des compliments à ton amoureux-se :**  
A) Rarement et tu critiques tout le temps...  
B) À l'occasion, quand ça te tente...  
C) Souvent, ça te vient facilement.
- 9- **Tu apprends que ton chum ou ta blonde te trompe, que fais-tu ?**  
A) Tu « casses »...  
B) Tu « cruises » tout ce qui bouge!  
C) Tu te calmes, tu respires par le nez et tu lui en parles.
- 10- **Pour toi, un condom c'est :**  
A) Je vais mourir, pourquoi pas du sida...  
B) Un « bug » pour une relation sexuelle trippante...  
C) Un moyen de tripper sans peur.
- 11- **Qu'est-ce que tu dis à ton ou ta partenaire qui ne veut pas utiliser le condom?**  
A) O.K., je te fais confiance, on n'en a pas besoin!  
B) Si tu m'aimes, on va l'utiliser...  
C) Je connais des caresses sans pénétration super capotantes.
- 12- **Un médecin t'annonce que tu as une MTS...**  
A) Tu fais comme si de rien n'était...  
B) Tu continues à faire l'amour mais en utilisant le condom...  
C) Tu prends ton courage à deux mains, t'avertis tes partenaires des derniers mois d'aller voir un médecin et maintenant, sans condom, c'est non!

**AMOUREUX** : qui éprouve un sentiment très intense, un attachement englobant la tendresse et l'attraction physique entre deux personnes.

Syn. amant, ami, bien-aimé, soupirant, admirateur, fou de... *(t'en vois plus clair!)*

**ATTIRANCE** : force qui attire vers quelqu'un, charme particulier qui plaît, qui séduit. *(c'est plus fort que toi!)*

**COMPLICITÉ** : entente profonde, spontanée et souvent inexprimée entre personnes. Syn. accord, connivence. *(On s'comprend! Pas besoin de s'expliquer longtemps...)*

**CONFIANCE EN SOI** : sentiment d'assurance, de sécurité qui fait qu'on se fie à soi-même. *(un bon feeling...)*

**COOL** : décontracté, calme, relaxe. *(relaxe ton corps...)*

**FUTÉ** : qui est plein de finesse et sait déjouer les pièges. Syn. adroit, astucieux, débrouillard, habile, intelligent. *(se prononce de la même façon au féminin!)*

**INTIMITÉ** : liaison, relation étroite qui permet de partager de grands secrets. *(Les amoureux ne peuvent s'en passer!)*

**SÉCURISEXE** : ensemble des moyens que l'on peut prendre pour réduire les risques de transmission de MTS lors d'une relation sexuelle. Syn. prudence, protection, sécurité. *(Il n'y a pas juste le condom...)*

**TRUCS POUR AMOUREUX**

**FUTÉS** : petit recueil sur l'art d'aimer qui peut être très utile aux débutant(e)s comme à ceux ou celles qui en savent un peu plus.

**ZONES ÉROGÈNES** : (du mot grec eros, dieu de l'amour), zones susceptibles de provoquer une excitation sexuelle. Les régions du corps excitables. *(il y en a plus qu'on pense!)*

**DES MOTS...  
À EXPLORER!**



# RECETTE POUR DEVENIR AMOUREUX

## Ingédients

2 personnes  
125 gr d'attirance  
125 gr de mots  
250 ml d'écoute  
50 gr d'humour  
6 à 8 regards  
un soupçon de complicité  
1/2 litre de confiance en soi

## Mode d'emploi

Dans un endroit idéalement chaleureux ou dans tout autre lieu qui inspire...

Placer les 2 personnes.

Mélanger l'attirance et les mots parsemés de regards.

Ajouter au mélange l'humour, la confiance en soi et remuer délicatement.

Petit à petit, incorporer l'écoute puis laisser reposer un bon moment.

Saupoudrer de complicité, traiter avec douceur et laisser mijoter jusqu'à consistance désirée.

Garnir d'imagination et de vos rêves les plus fous.

Vous verrez, c'est magique!

## Bon appétit!



# Les caresses vues par



**FILLE**  
C'est doux!



**GARS**  
C'est hot!



**AMOUREUX FUTÉS**  
D'agréables frissons...

# Le plaisir vu par



**FILLE**  
Il est tellement  
beau...



**GARS**  
J'ai battu mon  
propre record!



**AMOUREUX FUTÉS**  
Bons « feelings »



# Le sexe vu par



**FILLE**

Pas mal compliqué!



**Gars**

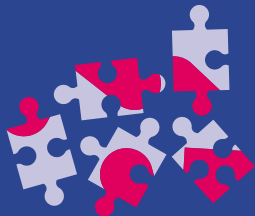
Rock'n'roll!!!



**AMOUREUX FUTÉS**

Il y a de l'amour  
dans l'air

# Le condom vu par



**FILLE**

Pas évident!



**Gars**

C'est comme  
prendre une douche  
tout habillé!



**AMOUREUX FUTÉS**

Pour faire durer  
le plaisir...

# Être futé EN AMOUR, c'est aussi SAVOIR CE QUE L'AUTRE PENSE...

*Les gars ne parlent pas.  
Ils sont trop vite en affaire.  
Ils ne sont pas romantiques.  
Ils racontent leurs aventures  
à leurs amis.  
Ils peuvent avoir plusieurs  
relations sans jouer sur  
leur réputation.  
On ne sait pas quoi faire  
avec eux : si on fait l'amour  
le premier soir on est une fille  
facile, si on ne le fait pas on  
est une fille « pognée ».*

Les filles sont jalouses.  
Elles sont collantes.  
Elles manquent  
de confiance.  
Elles s'attachent  
trop vite.  
Elles sont complexées  
avec leur corps.  
Elles sont trop  
dépendantes.  
Elles ne veulent pas faire  
l'amour assez souvent.



# GUIDE DE SURVIE DES AMOUREUX FUTÉS



Quand on se retrouve dans des situations embarrassantes, quelques trucs peuvent faire toute la différence entre un amoureux « pogné » ou... un amoureux futé.

## SITUATION

## CONSEIL DES AMOUREUX FUTÉS

1

Avec ton chum, c'est allé trop loin, trop vite. Tu ne sais plus quoi faire. Tu as tellement peur de le perdre.



Ce n'est pas évident à vivre. En sachant que tu ne te sens pas bien là-dedans, attends pas que ton chum te devine. Parle-lui de tes feelings. Si tu y tiens vraiment, donne-toi la chance que ça marche. Il n'y a rien comme dire ce que l'on pense pour améliorer une relation.

2

Tu désires passer une belle soirée romantique avec ton chum ou ta blonde. Qu'est-ce que tu proposes?



Il n'y a pas que les chandelles et les fleurs... pour créer des moments magiques dans une relation ça prend des surprises, de l'écoute et de la tendresse. Ce qui est important, c'est de faire des choses que tu ne fais pas habituellement.

3

Tu as une blonde et tu l'aimes bien mais c'est toujours avec son frère que tu as envie d'être... Qu'est-ce que tu fais ?



C'est correct de se poser des questions. Tu aurais avantage à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance. Il y a d'autres jeunes dans ta situation. La preuve : voici les coordonnées de deux endroits où tu peux t'adresser :

Projet 10 : (514) 989-4585  
Gai-écoute : (514) 521-1508 ou 1 888 505-1010

# LE PLAISIR COMMENCE QUAND LA PEUR DISPARAÎT...

Quelquefois, c'est difficile de dire ce que tu voudrais dire. La gêne s'empare de toi et tu n'oses pas dire ce que tu penses. Alors, voilà de courts messages pour t'aider. Découpe celui qui te convient et donne-le à la personne concernée. Prends le temps! Tu verras, les mots vont venir...



Je tiens à toi, mais...  
Faire l'amour... pas maintenant!  
J'ai besoin de temps.



Ça ne va pas... J'aimerais t'en parler.  
J'ai besoin que tu sois là !  
Si tu veux prendre des risques c'est ton affaire!  
C'est des bibittes dont je me méfie, pas de toi!



Je te connais depuis longtemps!  
Il faut absolument qu'on se parle...  
Je n'en reviens pas des risques  
que tu prends.



Ça me fait paniquer,  
je pense que j'ai une MTS  
Il faut que je t'en parle.





Si tu es parmi ceux ou celles qui font l'amour... rappelle-toi qu'il n'y a pas qu'une seule façon de faire.

## Explore

*Les bisous dans l'oreille, le massage des pieds, de la tête, du dos, l'effleurage du cou, les douces et folles caresses...*

## Découvre

Ce qui t'est agréable. Dis-le. Ce qui ne te plaît pas, dis-le aussi. Tu as le droit de refuser : si ton chum ou ta blonde ne respecte pas ta décision, il faudrait peut-être que tu repenses à ton choix de partenaire. Quand tu fais l'amour, tu as le choix, la pénétration, ce n'est pas une obligation...

## Invente

*Le corps est rempli de zones érogènes qui n'attendent que ta bouche et tes doigts...  
Créer et inventer ses propres jeux amoureux... Quel plaisir!*

# Comment devenir une personne futée en amour?



Pour se laisser aimer, il faut s'aimer aussi. S'aimer, ça veut dire s'accepter, se respecter, se faire confiance, s'encourager, se féliciter, etc.

Penses-y. Réponds à ces questions, ça te donnera une bonne idée de l'image que tu as de toi-même.

Évidemment, tu auras des « oui », des « non » et des « parfois », ça dépend des situations que tu vis en ce moment. L'idée dans tout cela, c'est d'apprendre à être toi-même et d'en être fier.





Est-ce que tu dis clairement ce que tu penses au lieu d'attendre qu'on te devine?

- Oui**  **Parfois**  **Non**

Est-ce que tu boudes au lieu de t'expliquer?

- Oui**  **Parfois**  **Non**

Est-ce qu'il t'arrive d'être très fier de toi au point de t'en féliciter?

- Oui**  **Parfois**  **Non**

Est-ce qu'il t'arrive de faire des choses sans ton chum ou ta blonde?

- Oui**  **Parfois**  **Non**

Laissez-tu les autres prendre les décisions à ta place de peur de leur déplaire?

- Oui**  **Parfois**  **Non**

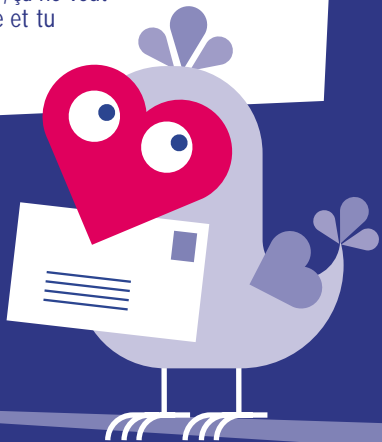
Es-tu capable d'accepter tes erreurs?

- Oui**  **Parfois**  **Non**

*Je sors avec la même fille depuis un bout de temps. J'aime ça être avec elle mais j'ai aussi le goût de sortir avec ma gang. Je me sens un peu « pogné » entre les deux.*

### « Pogné en sandwich »

C'est bien d'être attentif à ce que tu ressens. Quand on est en amour, on a souvent le goût d'être avec l'autre. Parfois, on se rend à l'école ensemble, on regarde des vidéos ensemble, on étudie ensemble, bref, on fait tout « à deux ». Pendant ce temps, on peut s'éloigner de nos amis et ça peut nous manquer. Tu vois, aimer c'est se sentir bien et il n'est pas nécessaire que tu choisisses entre tes amis et ta blonde. Être en amour, ça ne veut pas dire t'isoler avec l'autre et tu pourrais aussi voir ta gang puisque tu en as envie!



*J'ai fait l'amour pour la première fois. J'étais nerveux, j'avais trop envie d'elle et j'avais bu un peu trop. J'ai oublié le condom. Que faire?*

« **Oups!** »

C'est vrai qu'il est difficile de penser à tout la première fois. Si tu es inquiet quant aux MTS, il existe des tests de dépistage. Il suffit que tu prennes rendez-vous au CLSC de ton quartier et à partir de 14 ans, c'est confidentiel. Il y a aussi la contraception et en cas d'urgence la « pilule du lendemain » qui doit être prise en dedans de 3 jours après une relation non protégée. Tu peux l'obtenir au CLSC ou directement d'une ou d'un pharmacien.

Je t'encourage à parler de tout ça avec ton amie car elle est probablement aussi inquiète que toi et n'oublie pas : si après quelques bières tu perds la tête, arrête avant! Apprends à reconnaître tes limites.

*J'ai 16 ans et je n'ai pas encore fait l'amour. Suis-je normale?*

« **Les ongles rongés** »

Bien sûr! L'important c'est que tu te sentes prête. Il n'y a pas d'âge précis pour faire l'amour et le meilleur moment sera celui que tu choisiras. Prends tout le temps qu'il te faut. Qui sait, peut-être que le désir fera augmenter le plaisir.

Moi,  
avec le condom,  
ça dure plus  
longtemps...

J'ai pratiqué  
tout seul. Une fois  
dans l'action  
j'étais plus  
cool...

*Le condom, c'est  
rassurant quand  
on me le  
propose...*

**MOI, C'EST MA BLONDE  
QUI ME LE MET  
ET JE TROUVE ÇA  
CAPOTANT!**

Moi, je porte  
le condom  
pour  
mieux jouir  
de la vie...



# CONFIDENCES... SUR LE CONDOM

Entre caresses et baisers, une MTS s'est faufilée...  
Comme il peut être difficile de trouver  
les mots pour le dire, cette page te sera  
peut-être de grand recours!

**Nous nous sommes fait la cour  
Et avons fait l'amour...  
Sans nous protéger**

*Ça ne fait pas mon affaire, mais malheureusement,  
nous nous sommes transmis une MTS  
(infection transmissible sexuellement).*

*Il est possible que tu ne présentes aucun symptôme,  
c'est souvent le cas.*

*Tu dois quand même consulter un médecin.*

*Les conséquences peuvent être graves pour ta santé et  
de plus, tu pourrais infecter d'autres personnes.*

*Il est souhaitable d'éviter les relations sexuelles ou d'utiliser  
le condom tant que tu n'auras pas consulté un médecin et  
reçu un traitement efficace. De cette façon, tu éviteras  
de transmettre une MTS à quelqu'un d'autre.*

*Si tu veux plus d'informations ou si tu désires les  
coordonnées d'un médecin traitant les MTS, tu peux  
téléphoner à : **Ligne Info-Santé du CLSC de ton quartier.***





# RESSOURCES FUTÉES POUR AMOUREUX RENSEIGNÉS

Comment trouver  
ton CLSC (Fédération)

**1 800 361-4661**

Info-Santé

**Ton CLSC**

Tel-jeunes

**1 800 263-2266**  
**[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)**

Ligne d'écoute MTS

**(514) 855-8995**

Gai-écoute

**1 888 505-1010**  
**[www.gai-ecoute.qc.ca](http://www.gai-ecoute.qc.ca)**

Drogue :  
aide et référence

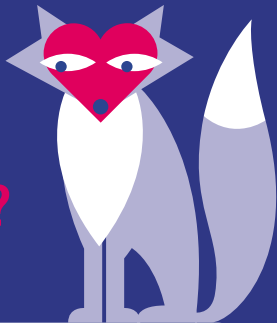
**1 800 265-2626**

[jcapote.com](http://jcapote.com)  
[masexualite.com](http://masexualite.com)

# Résultats du test

## ES-TU FUTÉ EN AMOUR?

Fais le compte des réponses dans chacune des catégories.



### Tu as obtenu une majorité de :

**A**  
Pour toi, l'amour ce n'est pas évident. Il te semble difficile de te sentir bien dans une relation amoureuse. Ça ne fait rien, quand tu auras vécu quelques bons moments, ça ira. Il n'y a pas de cas désespéré...

### Tu as obtenu une majorité de :

**B**  
**Bravo!** Tu as de belles qualités pour réussir en amour. En faisant un peu plus attention à toi et aux autres, l'amour te réservera de belles surprises.

### Tu as obtenu une majorité de :

**C**  
**Super!** Tu es une personne futée dans tes réponses. Si c'est la même chose en amour, être avec toi, ça doit être merveilleux...



Santé  
et Services sociaux

Québec

