

# Bien vivre sa vie sexuelle





## Bien vivre sa vie sexuelle

La vie affective et sexuelle occupe une grande part des préoccupations de chacun. Elle varie d'un individu à l'autre en fonction de sa sensibilité mais aussi de son éducation, de son parcours de vie, de sa culture... et suscite parfois des questions.

En matière de sexualité, composante de la vie amoureuse, il existe des limites fixées par la Loi (protection des mineure-s, punition de l'inceste et de toute forme de contrainte ou de violence...), mais il n'y a pas de norme universelle, le principal étant d'être en accord avec son désir personnel et de respecter le désir ou le non-désir de l'autre.

Une vie sexuelle épanouie passe tout à la fois par une protection contre les infections et le sida et par le choix d'une contraception adaptée.

- > **Se protéger** ..... p3
- > **Choisir sa contraception** ..... p5
- > **Contraception d'urgence** ..... p7
- > **Grossesse** ..... p7
- > **Utile / Adresses** ..... p8

# Se protéger

## Les infections sexuellement transmissibles - IST

Les IST se transmettent principalement lors de relations sexuelles (chlamydie, blennorragie gonococcique, hépatite B, herpès génital, mycoplasmes, trichomonase, papillomavirus, syphilis).

Des signes anormaux sur le corps ou les parties génitales, tels que rougeurs, irritations, douleurs, écoulements, brûlures, ganglions, ulcérations ou boutons... sont le plus souvent causés par une IST.

Quels que soient les signes d'alerte, éviter les rapports sexuels ou utiliser des préservatifs, ne vous soignez pas seul-e et consultez un médecin qui fera le diagnostic et prescrira le traitement nécessaire. Le médecin étant soumis au secret professionnel, les informations restent bien sûr confidentielles. Les traitements contre les IST stoppent leur évolution et évitent leur transmission.

Il est capital de suivre le traitement en respectant sérieusement la prescription (dose, durée), car les IST peuvent donner lieu à des complications difficiles à traiter et entraîner des séquelles, stérilité notamment. Pendant le traitement éviter les rapports

sexuels ou utiliser des préservatifs. Afin d'éviter le risque de réinfections ou d'infections nouvelles, il est également important de prévenir votre ou vos partenaire(s) afin qu'ils consultent eux aussi et suivent un traitement le cas échéant.

Le meilleur moyen de se protéger des IST est l'utilisation des préservatifs, masculins ou féminins, quel que soit le type de rapport, ainsi que le dépistage régulier surtout si l'on a plusieurs partenaires. Le dépistage peut être prescrit par tout médecin ; il peut être également effectué dans des lieux dédiés (centre de dépistage anonyme et gratuit, centre de planification, planning familial), pour les mineur-e-s les examens et les traitements sont gratuits.

**Plus d'infos :** [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)

## Le sida

Le sida est une maladie provoquée par le virus VIH – virus de l'immunodéficience humaine – qui s'attaque au système immunitaire chargé de défendre l'organisme contre les maladies, et qui détruit progressivement certains éléments essentiels de ce système.

Il n'y a toujours pas de traitement pour guérir le sida ; les personnes atteintes sont traitées par des médicaments qui freinent l'évolution de la

maladie améliorent leurs conditions de vie. Le seul moyen de se protéger est donc l'utilisation du préservatif masculin ou féminin.

Lorsqu'une personne est porteuse du virus (séropositive) celui-ci peut être présent pour une femme dans le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel, pour un homme dans le sang, le sperme et le liquide pré-séminal.

Les trois seules voies de transmission du virus sont :

- la transmission sexuelle lors de rapports non protégés,
- la transmission sanguine (échanges de seringues chez les usagers de drogues, contact avec une plaie ouverte),
- la transmission de la mère à l'enfant.

Le test de dépistage, réalisé après une prise de sang, permet de rechercher la présence des traces du virus ou des anticorps. C'est un examen biologique qui peut être prescrit par tout médecin et qui est remboursé à 100 % par la sécurité sociale, les médecins sont soumis au secret médical, quel que soit le résultat du test il n'est en aucun cas communiqué.

Le test peut être également effectué dans des lieux dédiés (centre de dépistage anonyme et gratuit, centre de planification, planning familial pour

les mineur-e-s les examens sont gratuits.

En cas de prise de risque (rapport non protégé, rupture de préservatif), contacter le plus vite possible un lieu dédié ou consulter un médecin afin d'en faire état ; en fonction du contexte le protocole adapté sera proposé, test de dépistage ou éventuellement traitement post exposition destiné à empêcher le virus de pénétrer dans l'organisme.

Lorsqu'une relation est appelée à



durer, que la fidélité est réciproque et qu'il est envisagé de cesser d'utiliser le préservatif, il est important que les deux partenaires fassent le test de dépistage.

**Plus d'infos :**

**[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)**

## **Les préservatifs**

Les préservatifs masculins et féminins, à usage unique, sont les seuls moyens de se protéger des IST et du VIH. Ils peuvent être utilisés comme moyen de contraception ; s'ils sont correctement utilisés, il y a 3 % d'échecs pour le préservatif masculin et 5% pour

le préservatif féminin, en cas d'utilisation pas suffisamment soignée les échecs peuvent être plus importants, jusqu'à 14 %. Les préservatifs ne sont efficaces que si on les utilise pour tous les rapports sexuels, à tout moment du cycle, car il n'y a pas de période sans risque. Il vaut mieux utiliser en même temps un autre moyen de contraception pour ne pas être enceinte au cas où un accident d'utilisation surviendrait, c'est ce que l'on appelle la double protection.

Le préservatif féminin est une gaine en nitrile ou en polyuréthane munie d'un anneau souple aux deux extrémités. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel. On peut se le procurer en pharmacie (environ 6 à 9 € la boîte de 3) et gratuitement dans les centres de planification.

Le préservatif masculin est en latex ou en polyuréthane. Il s'utilise au moment du rapport sexuel. Un gel lubrifiant peut être associé à l'utilisation du préservatif (les préservatifs en latex ne doivent pas être utilisés avec des lubrifiants gras car ils les ramollissent et les fragilisent). Il est facile de se procurer des préservatifs masculins dans les pharmacies, les distributeurs automatiques ou des points de vente divers (15 centimes à 1,50

euros l'unité, moins cher par lot), et gratuitement dans les centres de planification.

Les personnes (hommes ou femmes)



allergiques au latex peuvent utiliser des préservatifs masculins ou féminins en polyuréthane qui ne provoquent pas d'allergie.

## Choisir sa contraception

La contraception couvre l'ensemble des moyens qui permettent à un couple d'éviter une grossesse. Il est important de noter que les jeunes femmes, parce qu'elles ont un taux de fécondité élevé, peuvent être enceintes dès la puberté.

Le choix d'un moyen de contraception est une affaire individuelle qui nécessite un dialogue, avec un médecin généraliste ou gynécologue tenu au secret professionnel.

### - La pilule

La pilule est un contraceptif oral qui agit sur le système hormonal et nécessite donc un suivi médical. Il existe de nombreuses pilules permettant

un choix adapté à chaque femme. La pilule est efficace à 99,5 % si elle est prise dans le strict respect des indications données.

Elle est vendue sur ordonnance en pharmacie (toutes les pilules ne sont pas remboursées). Les jeunes femmes mineures peuvent bénéficier d'une prescription gratuite dans les centres de planification.



### - Les autres modes de contraception hormonale

Ils sont moins contraignants que la pilule (pas besoin d'y penser tous les jours), tout aussi efficaces, et présentent peu d'effets secondaires car faiblement dosés.

**Le patch** contraceptif est très simple à utiliser, un patch par semaine (à coller soi-même) pendant 3 semaines et 1 semaine de pause, et n'entrave aucune activité (piscine, sport, hammam...). Vendu sur ordonnance (environ 15 € pour un mois), non remboursé.

**L'implant** contraceptif est un petit bâtonnet en plastique inséré sous la peau du bras sous anesthésie locale,

pour une durée de 3 ans. Vendu sur ordonnance (environ 110 €), remboursé à 65 % par la sécurité sociale.

**L'anneau vaginal**, cest un anneau souple que la femme pose elle-même pour une durée de 3 semaines, puis retire afin de respecter une semaine de pause. Vendu sur ordonnance (environ 16 € l'anneau), non remboursé.

- **Le stérilet**, ou dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre ou hormonal, est un

**- Les centres de planification sont habilités à délivrer des contraceptifs, à titre anonyme et gratuit, aux jeunes femmes mineures.**

**- Certains contraceptifs sont pris en charge à 100 % par la sécurité sociale pour les jeunes femmes mineures de plus de 15 ans et une mesure vise à leur garantir l'anonymat lors de la délivrance et du remboursement du contraceptif.**

petit objet mis en place dans l'utérus par un médecin pour une durée de 3 à 5 ans. Il peut être retiré par le médecin dès que la femme le souhaite. Il est efficace à 98 %. Vendu sur ordonnance (de 30 à 130 € selon le type de DIU), remboursé à 65 % par la sécurité sociale.

**Plus d'infos :**

**[www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)**

# Contraception d'urgence

Communément appelée pilule du lendemain ou pilule d'urgence, la contraception d'urgence hormonale est une méthode de rattrapage à utiliser après un rapport sexuel non ou mal protégé (absence de contraception, oubli de la pilule, décollement du patch, rupture du préservatif...). Il s'agit d'un comprimé à prendre le plus vite possible (son efficacité diminuant avec le temps) et, selon le type de pilule d'urgence, au maximum dans les 3 jours (72 heures)

**- Pour les mineures la contraception d'urgence est délivrée gratuitement et de façon anonyme dans les centres de planification, en pharmacie ou à l'infirmerie scolaire.**

**- Les étudiantes, majeures ou mineures, peuvent bénéficier de la contraception d'urgence gratuitement dans les services universitaires de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS).**

ou les 5 jours (120 heures) qui suivent le rapport.

Son usage est ponctuel et exceptionnel, et ne remplace en aucun cas une contraception régulière. Vendue avec ou sans ordonnance en pharmacie

(de 6 à 8 €), remboursée par la sécurité sociale à 65 % si ordonnance.

## Grossesse

En cas de suspicion de grossesse (règles en retard), il faut faire d'urgence un test en vente libre en pharmacie (12 € en moyenne) et/ou un test de laboratoire prescrit par un médecin (remboursé par la sécurité sociale). Si ce test est positif, vous êtes enceinte.



Qu'il s'agisse d'une grossesse désirée ou non, consultez un médecin généraliste ou gynécologue ou adressez-vous à un centre de planification.

En cas de grossesse non désirée, vous pouvez décider d'interrompre celle-ci en ayant recours à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) ou avortement, que vous soyez majeure ou mineure. Il est important alors d'agir au plus vite car la législation française stipule que l'IVG doit être pratiquée avant la fin de la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse.

# Utile

Fil santé jeunes [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

Fixe : 0800 235 236 / Portable : 01 44 93 30 74

Service anonyme et gratuit, tout les jours de 9h à 23h.

Des professionnels spécialisés répondent à toutes questions sur l'amour et la sexualité (écoute, informations, orientation vers les structures spécialisées de la région). Confidentialité assurée que vous soyez majeur-e ou mineur-e.

## Principaux centres de planification en Franche-Comté

### Centre d'information et de consultation sur la sexualité

27 rue de la République  
25000 Besançon  
tél 03 81 83 34 73

### Centre de planification du Conseil Général Doubs

6 rue de la Vieille Monnaie  
25000 Besançon  
tél 03 81 54 21 81  
Antennes à Baume-les-Dames,  
Pontarlier, Morteau

### Centre de planification du Conseil Général Doubs

1 rue de la Schliffe  
25200 Montbéliard  
tél 03 81 91 72 38

### Centre de planification du Conseil Général Jura

Maison des solidarités  
5 rue du Colonel Mahon  
39000 Lons-le-Saunier  
tél 03 84 87 13 00  
Antennes à Champagnole,  
Morez

### Maison des solidarités

4 cours Clémenceau  
39100 Dole  
tél 03 84 79 60 80

### Centre de planification du Conseil Général Jura

Maison des solidarités  
14 rue Rosset  
39200 Saint-Claude  
tél 03 84 45 89 31

### Centre de planification Centre hospitalier inter-communal de Haute-Saône

2 rue Heymès  
70000 Vesoul  
tél 03 84 96 66 26  
Autres sites :  
Lure, Luxeuil-les-Bains

### Centre de planification

21 avenue Jean Jaurès  
90000 Belfort  
tél 03 84 28 17 12

Liste complète sur [www.jeunes-fc.com](http://www.jeunes-fc.com)  
information sexuelle