

Toi & Moi,
bonjour l'amour !



Une publication des Mutualités Libres

route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles- Belgique

T 02 778 92 11

info@kidoscope.be

—

www.mloz.be

Illustrations et mise en page > www.essentiadesign.be

Illustrations pp. 5, 6, 9 > www.wellcomm.be

> layout@mloz.be

© Mutualités Libres / Bruxelles (N° d'entreprise 411 766 483)



Toi & Moi, bonjour l'amour !

A l'aise !

Il n'y a pas de règles définies pour faire l'amour !

Ton corps t'appartient et toi seul(e) peux te sentir prêt(e) pour "passer à l'acte". Tu es la seule personne capable de décider du "bon" moment.

Le tout est de te respecter, ainsi que ton/ta partenaire, et d'être à l'écoute de ton corps. Bref, faites l'amour lorsque vous serez prêts... tous les deux !

Prendre son pied, c'est bien... sans risque c'est encore mieux ! Une fois prêt, on aurait tendance à oublier un détail de grande importance... se protéger contre une grossesse et aussi contre les I.S.T. (infections sexuellement transmissibles). Les moyens de **contraception*** sont très nombreux et te permettent de t'envoler tranquillement vers le septième ciel !

* Quand tu vois ce symbole, réfère-toi au petit lexique de la contraception (p. 22)

On le "fait" ce soir ?

D'accord, mais pas sans protection !

Que tu sois hétéro, homo, bi ou autre, que tu aies 15, 25 ou 35 ans, mieux vaut être conscient des risques pour vivre pleinement cette expérience sexuelle.



1. Les moyens de contraception efficaces

Le préservatif masculin

- + Protège à la fois du VIH (virus responsable du sida) des autres I.S.T. et d'une éventuelle grossesse. Très sûr, le préservatif répond aux normes de qualité européennes.

Le préservatif ou capote, en latex ou en polyuréthane, existe sous des formes, couleurs et goûts différents. Disponible un peu partout, il n'est pas cher, voire gratuit. Dans ton sac ou portefeuille, le préservatif se range facilement et peut se conserver 5 ans. Veille toutefois à ne pas endommager l'emballage, car cela pourrait l'abîmer.

Le préservatif se place sur le pénis en érection* avant la pénétration. Rapidement après l'éjaculation*, enlève-le correctement en prenant garde de ne laisser s'échapper aucune goutte !



Tu le savais ?

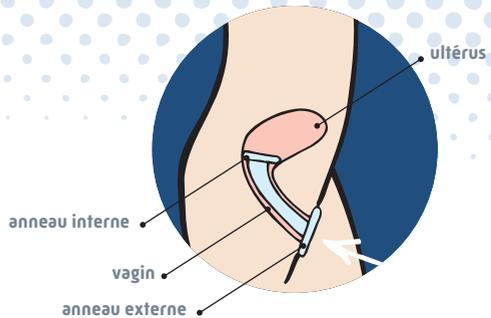
- Avant ta "première fois", il vaut mieux se familiariser avec l'usage du préservatif : achètes-en un, lis bien le mode d'emploi, déballe-le et manipule-le. Lorsque tu es plus à l'aise, le placement et l'usage du préservatif peuvent faire partie du jeu amoureux.
- Le préservatif s'utilise une seule fois, puis doit être jeté.
- Il est inutile et dangereux d'en mettre deux.
- Vérifie toujours la date de péremption.
- Il n'y a aucune honte à acheter des capotes ! Au contraire, tu prouves ton côté responsable !

Le préservatif féminin

+ Protège à la fois du VIH, des autres I.S.T. et d'une éventuelle grossesse.

Le préservatif féminin s'insère dans le vagin et se présente comme une gaine, en latex ou en polyuréthane, comportant un anneau à chaque extrémité. Bien qu'il soit peu diffusé en Belgique (son prix est plus élevé que le préservatif masculin), il a l'avantage de pouvoir être placé jusqu'à plusieurs heures avant la relation sexuelle.

Il se place dans le vagin. L'anneau interne s'adapte autour du col de l'utérus et l'autre anneau recouvre les organes génitaux externes.



Tu le savais ?

- Lors de la pénétration, assure-toi que le pénis soit bien mis dans le préservatif et non à côté.
- Le préservatif féminin peut se placer bien avant l'acte sexuel et ne doit pas être retiré directement après l'éjaculation*.
- Tout comme le préservatif masculin, il est à usage unique.

La pilule contraceptive

- + Protège d'une éventuelle grossesse.
- Ne protège pas du VIH et des autres I.S.T.

La pilule est un médicament pour les filles qui se délivre en pharmacie sur ordonnance. Elle libère des **hormones*** qui empêchent l'**ovulation***. Une boîte de pilules contient, en général, trois plaquettes (une par mois). Tu prends la pilule pendant 3 semaines (un comprimé chaque jour, à la même heure) pour laisser ensuite une semaine de battement, le temps que tes règles apparaissent. Puis tu recommences et ainsi de suite. Si tu la prends de façon régulière, c'est l'un des moyens de **contraception*** les plus efficaces, mais elle ne te protège pas des I.S.T.

Pour choisir ta pilule, va voir ton gynécologue. C'est le meilleur conseiller en la matière !

Tu le savais ?

- Si tu oublies ta pilule, le traitement n'est plus aussi efficace. Mais pas de panique ! Car si tu t'en rends compte dans les 12 heures, prends-la immédiatement et prends la suivante au moment habituel. Au-delà de 12 heures, fais de même, mais sache que l'effet n'est plus garanti.
- En cas de vomissements, il y a un risque que la pilule n'ait pas été absorbée par l'organisme... c'est donc comme si tu ne l'avais pas prise. Suis les mêmes conseils que ci-dessus.
- Même si tu prends la pilule depuis longtemps, cela ne t'empêchera pas d'avoir des enfants le jour où tu décideras de l'arrêter ! En effet, la pilule n'a pas d'impact sur la fertilité.

Alors, tu vois ?
Avec un préservatif,
c'est sans risque !

... et si j'ai quand même
pas envie ?



La "pilule" en injection

- + Protège d'une éventuelle grossesse.
- Ne protège pas du VIH et des autres I.S.T.

Il s'agit d'une piqûre d'**hormones*** que le médecin injecte dans le bras ou la fesse chez la fille. Ces **hormones*** empêchent l'**ovulation***. Une piqûre équivaut à 3 mois d'efficacité !

Tu ne dois donc pas y penser tout le temps (seulement une fois tous les 3 mois).

La pilule en injection...
Mais comment font-ils
passer la pilule dans
l'aiguille de la seringue ?



L'implant

- + Protège d'une éventuelle grossesse.
- Ne protège pas du VIH et des autres I.S.T.

Il s'agit d'un petit bâtonnet que l'on introduit (sans douleur) dans la partie supérieure du bras chez la fille. L'implant libère des **hormones*** qui bloquent l'**ovulation***, ce qui permet d'éviter une grossesse. Son efficacité dure 3 ans. L'implant est placé par le médecin et est efficace 24 heures après la pose.

Tu le savais ?

- L'implant est super pratique pour les filles qui ont tendance à oublier la **contraception*** !

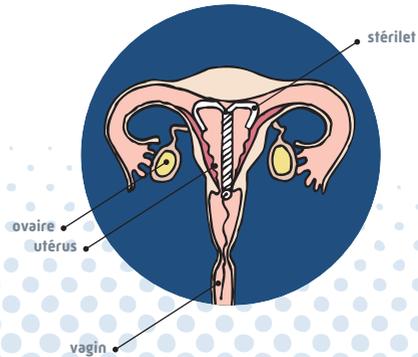
Le stérilet

- + Protège d'une éventuelle grossesse.
- Ne protège pas du VIH et des autres I.S.T.

Très bon moyen de **contraception*** qui a le grand avantage d'offrir une action de longue durée (3 à 5 ans), le stérilet se présente en forme de T.

Il s'agit d'une petite tige en plastique souple, entourée d'un mini fil de cuivre. Quant au stérilet hormonal, il libère des **hormones*** empêchant la **fécondation*** de l'ovule. Grâce au stérilet, tu ne dois donc pas penser tout le temps à ta **contraception***...

Une fois placé dans ton utérus, par ton gynécologue ou ton médecin, il est efficace pour 3 ans au moins !



L'anneau vaginal

- + Protège d'une éventuelle grossesse.
- Ne protège pas du VIH et des autres I.S.T.

L'anneau vaginal est transparent, souple et mesure 5 centimètres de diamètre. Tu le places toi-même dans ton vagin un peu comme un tampon. Pendant 3 semaines, il libère une hormone* qui empêche l'**ovulation***. Ensuite, tu l'enlèves durant une semaine, le temps que tes règles surviennent.

Tu le savais ?

L'avantage de l'anneau est que tu ne dois plus penser à la contraception* pendant 3 semaines ! Prends quand-même la précaution de noter dans ton agenda quand tu l'as placé.

Le patch

- + Protège d'une éventuelle grossesse.
- Ne protège pas du VIH et des autres I.S.T.

Le patch se colle directement sur la peau de la fille, comme un pansement. Il diffuse, à l'intérieur du corps, des **hormones*** qui bloquent l'**ovulation***.

Tu mets un patch par semaine, durant 3 semaines. Pendant la quatrième semaine, tu n'en portes pas et c'est à ce moment-là que tes règles apparaissent. Le patch se procure également sur ordonnance.

Tu le savais ?

- Prends garde à ce que ton patch ne se décolle pas. Si c'est le cas, il faut que tu le recolles le plus vite possible.
- Tu peux nager, prendre une douche ou aller au sauna... même avec ton patch !

2. La pilule du lendemain

+ Protège d'une éventuelle grossesse.

- Ne protège pas du VIH et des autres I.S.T.

La pilule du lendemain est un moyen de **contraception*** à prendre en cas d'urgence uniquement.

La capote s'est déchirée ou enlevée pendant un rapport sexuel ? Tu as oublié ta pilule ? Tu n'as pas changé ton anneau ou ton patch ? Ou tu as oublié de te protéger ? Pour éviter une grossesse, il te reste une solution : la pilule du lendemain.

Il existe deux sortes de pilule du lendemain : l'une est à prendre jusqu'à 3 jours après le rapport non protégé et l'autre jusqu'à 5 jours après le rapport non protégé. Plus tôt elle est prise, mieux elle fonctionne. Tu peux l'obtenir gratuitement dans un centre de planning familial. Et si tu as une ordonnance, ta carte d'identité et moins de 21 ans, le pharmacien te la délivre gratuitement. Cette pilule est un moyen assez sûr pour éviter une grossesse, mais beaucoup moins que les autres moyens de **contraception***. Elle doit donc rester, pour toi, un moyen de recours exceptionnel.

Par contre, elle ne te protège aucunement des I.S.T. Alors, un conseil si ça t'arrive, fais le dépistage !

3. Les moyens de contraception inefficaces

Le retrait ou coït interrompu

- Présente un taux d'échec élevé !

Cette méthode consiste à ce que le garçon retire son pénis du vagin juste avant d'éjaculer. Non seulement cela peut être très frustrant pour le garçon, mais, en plus, ce n'est vraiment pas pratique, car une seule goutte de sperme suffit pour tomber enceinte ou contracter une I.S.T. !

La méthode Ogino ou la courbe de température

- Présente un taux d'échec élevé !

Cette méthode consiste à calculer la période de fécondité chez la fille et à faire abstinence pendant cette période. C'est en fait totalement aléatoire, et donc, pas du tout sûr !

4. Le dépistage

Si tu as eu un rapport non ou mal protégé, ne prends pas de risque et fais le test de dépistage ! Le dépistage pour les I.S.T. consiste en une simple prise de sang (et éventuellement un **frottis*** vaginal ou **urétral***) que tu peux faire soit chez un médecin soit dans un centre de planning familial. Pour le test de dépistage du sida, il faut attendre 6 semaines après le rapport sexuel non ou mal protégé pour faire l'analyse.

5. La visite gynécologique annuelle

Pour les filles "sexuellement actives", une visite annuelle chez un gynécologue ou chez le médecin généraliste s'impose ! Un **frottis*** tout-à-fait indolore est également conseillé tous les 3 ans (à partir des premiers rapports sexuels et, dans tous les cas, dès 25 ans). Et puis, si tu as la moindre question ou incompréhension, le gynécologue est là aussi pour t'écouter et répondre à tes interrogations.

Tu le savais ?

Pour effectuer un frottis*, ton médecin se sert d'un spéculum (appareil à insérer dans le vagin) pour voir les parois et le col de ton utérus. Une fois le spéculum posé, le médecin va frotter légèrement les parois et le col de ton utérus avec une spatule pour recueillir les cellules mortes qui se détachent de la muqueuse* et se mêlent aux pertes physiologiques. Ces cellules seront ensuite envoyées au laboratoire pour être analysées.

6. Résumons... en 10 messages

1. Vois avec ton médecin les différents moyens de **contraception*** et fais ton choix.
2. Informe-toi sur les différents moyens de contraception. Réfléchis à ce dont tu as besoin, ce qui te correspond le mieux et parles-en à ton médecin.
3. Si tu as un nouveau partenaire ou si tu changes régulièrement de partenaire, utilise un préservatif à chaque fois. Les autres moyens de **contraception*** ne protègent pas des I.S.T. Tu peux laisser tomber la capote à partir du moment où tu as une relation stable avec un partenaire fidèle et après avoir fait tous les deux le test de dépistage.
4. Dès que tu sens quelque chose d'anormal au niveau de ton état de santé, parles-en à ton médecin ou dans un centre de planning familial.
5. Si un médecin te prescrit des médicaments et que tu prends la pilule, avertis-le.
6. Le tabac et la pilule ne font vraiment pas bon ménage. Cette combinaison augmente le risque de maladies cardiovasculaires, surtout après l'âge de 30 ans.
7. Si tu as moins de 21 ans, tu bénéficies d'une réduction sur le prix des moyens de contraception.
8. Si ton préservatif se déchire pendant l'acte, demande directement la pilule du lendemain à ton pharmacien ou à ton médecin, et fais un test de dépistage.
9. Si tu as complètement oublié de prendre une pilule deux jours de suite, même ligne à suivre : la pilule du lendemain !
10. Pour une pilule du lendemain, tu n'as pas besoin de prescription (mais sache que sans prescription, elle n'est pas remboursée).

Est-ce qu'avoir une relation stable, c'est faire l'amour sur un lit qui ne bouge pas?



Les infections sexuellement transmissibles (I.S.T.)

Les I.S.T. sont des maladies qui se transmettent au cours d'un rapport sexuel non protégé... qu'il y ait pénétration ou non. Même si la plupart des I.S.T. se guérissent assez facilement, il faut toutefois être attentif et les soigner à temps ! Par contre, certaines d'entre elles, comme le VIH, restent actuellement incurables.

Avant d'explorer les différentes I.S.T., voyons un peu comment elles se transmettent.

Pour rappel, le préservatif (féminin et masculin) est le seul moyen de protection contre le VIH, des autres I.S.T. et d'une éventuelle grossesse.



1. Les modes de transmission

Aucun risque de contamination

- lors de préliminaires, baisers, caresses, **masturbation***
- dans les gestes de la vie quotidienne (se serrer la main, boire dans le même verre, ...) et par les piqûres de moustiques

Risque faible de contamination

- **cunnilingus*** et **fellation*** sauf si toi ou ton/ta partenaire présentez des lésions au niveau des muqueuses* (coupure dans la bouche, irritation au niveau de l'anus, ulcère* sur le gland)
- partage d'accessoires sexuels nettoyés

Risque élevé de contamination

- pénétration vaginale sans préservatif
- pénétration anale sans préservatif

Les I.S.T. sont plus ou moins graves et se transmettent toutes par voie sexuelle, voie sanguine, de la mère à son fœtus ou lors de l'accouchement. Si la majorité des I.S.T. se traitent efficacement, il n'en est pas de même pour le sida, qui peut être mortel, ni pour l'herpès génital, généralement récidivant, et l'hépatite B, pour laquelle il existe un vaccin.



Hé ! Attendez, vous m'oubliez !

4. Le dépistage

Le sida (Syndrome d'Immunodéficience Acquisée)

Le sida est le stade visible de la maladie, qui peut se déclarer souvent après quelques années de contamination par le virus V.I.H. (virus de l'immunodéficience humaine) sans traitement. Pendant cette période (qui varie entre 5 et 10 ans), le virus "dort" dans le corps. La personne atteinte n'est alors pas malade, mais séropositive, ce qui veut dire qu'elle est contagieuse et peut transmettre ce virus à son/sa/ses partenaire(s). Le sida se transmet lors de relations sexuelles non protégées, par le sang ou le pus. Les traitements contre cette maladie ont beaucoup évolué et ont pour effet de retarder l'apparition du sida. Malheureusement, si ces traitements prolongent la vie (les personnes atteintes du VIH ont la même espérance de vie que les autres), ils ne permettent actuellement pas de guérir de la maladie. Le sida reste mortel.



La blennorragie (ou gonorrhée)

Elle est aussi appelée "chaude pisse". Il s'agit d'une infection bactérienne qui peut se transmettre lors d'un contact sexuel (avec ou sans pénétration). Elle se traduit par une infection de l'urètre* et du vagin (parfois avec apparition de pus) et s'accompagne de sensations de brûlure lorsque tu urines. On traite la blennorragie par antibiotiques.

La chlamydia

Elle est la I.S.T. la plus fréquente. On la contracte lors d'un rapport sexuel non protégé (sans préservatif). Chez la plupart des gens, l'infection à chlamydia peut passer inaperçue. Mais certains ressentent des douleurs lors des rapports ou en urinant. Chez les garçons, la maladie peut également se manifester par un liquide blanchâtre sur le pénis. Chez les filles, elle se manifeste par des pertes blanches abondantes, des règles plus douloureuses et des saignements en dehors des règles. La chlamydia se soigne par antibiotiques et si elle n'est pas soignée à temps, peut conduire à des problèmes de fertilité chez la femme.

L'hépatite B

C'est une I.S.T. grave. Elle se transmet lors de rapports non protégés par le sang, mais aussi par la salive. Et bien souvent elle passe inaperçue. Il n'y a pas vraiment de médicaments qui soignent cette maladie, mais il existe un vaccin qui t'en protège préventivement.

L'herpès génital

Très contagieux, un simple contact avec une vésicule (pouvant se trouver dans des endroits non protégés par le préservatif) suffit pour être infecté. L'herpès génital se manifeste par des sensations de brûlure sur tes organes génitaux, suivies par l'éclosion de boutons/cloques. Il n'existe malheureusement pas de traitement spécifique contre l'herpès génital. Il te faudra appliquer une crème, mais tu restes contagieux(se) malgré la disparition des boutons.

La syphilis

Il s'agit d'une I.S.T. qui se transmet par contact sexuel (même sans pénétration), rarement par voie intraveineuse (seringue) ou de la mère à son fœtus. Elle provoque en premier lieu des petits **ulcères*** qui ne sont pas toujours situés sur les organes génitaux. La syphilis se traite

par antibiotiques et si elle n'est pas traitée, elle peut devenir dangereuse.

Le papillomavirus humain (H.P.V.)

Il existe plus de 100 types de papillomavirus humain. Certains provoquent des verrues génitales. Celles-ci sont très contagieuses et s'attrapent lors de rapports sexuels non protégés. Elles ressemblent à des taches rouges ou à des petits boutons et peuvent provoquer des démangeaisons parfois douloureuses. Elles peuvent se situer sur et autour des organes génitaux. On peut guérir les verrues génitales grâce à un traitement médical ou chirurgical, mais le virus reste présent dans le corps..

D'autres types de papillomavirus humain peuvent entraîner une lésion bénigne située sur le col utérin. Certaines de ces lésions peuvent progresser vers un cancer du col de l'utérus. La seule manière de dépister ce type de lésions est le **frottis*** de dépistage du cancer du col de l'utérus effectué par un médecin ou un gynécologue. Il est recommandé d'effectuer ce **frottis*** dans l'année qui suit les premiers rapports sexuels ou, de toute façon, à partir de 25 ans.

Il existe également un vaccin (Gardasil® ou Cervarix®) préventif dans la mesure où il permet de se protéger contre les papillomavirus humains. Le moment idéal de la vaccination se situe avant les premières relations sexuelles. Le vaccin peut avoir un effet protecteur, quoique moins efficace, pour les jeunes femmes qui ont déjà eu des relations sexuelles. En pratique, le vaccin est administré par l'injection de 2 doses successives, réparties sur une période de 3 mois. La protection offerte par le vaccin actuel est de l'ordre de 70 %. Elle n'est donc pas absolue. Par conséquent, même pour la femme vaccinée, le dépistage par frottis reste bel et bien indispensable. Pour les jeunes filles âgées de 12 à 18 ans, ce vaccin est presque totalement remboursé par la mutualité.

Le Conseil supérieur de la Santé (CSS) préconise également d'élargir la vaccination contre les infections à papillomavirus humain (HPV) aux garçons entre 9 et 14 ans.

Ose t'affirmer, ose en parler !

Une sexualité épanouie demande un peu de temps. Les premières fois peuvent parfois paraître surprenantes ou décevantes. La sexualité s'apprend, mais passe d'abord par une connaissance de ton propre corps, de toi et des autres. Ces notions évoluent plus ou moins lentement... selon le rythme de chacun. Prends ton temps et ose en parler.

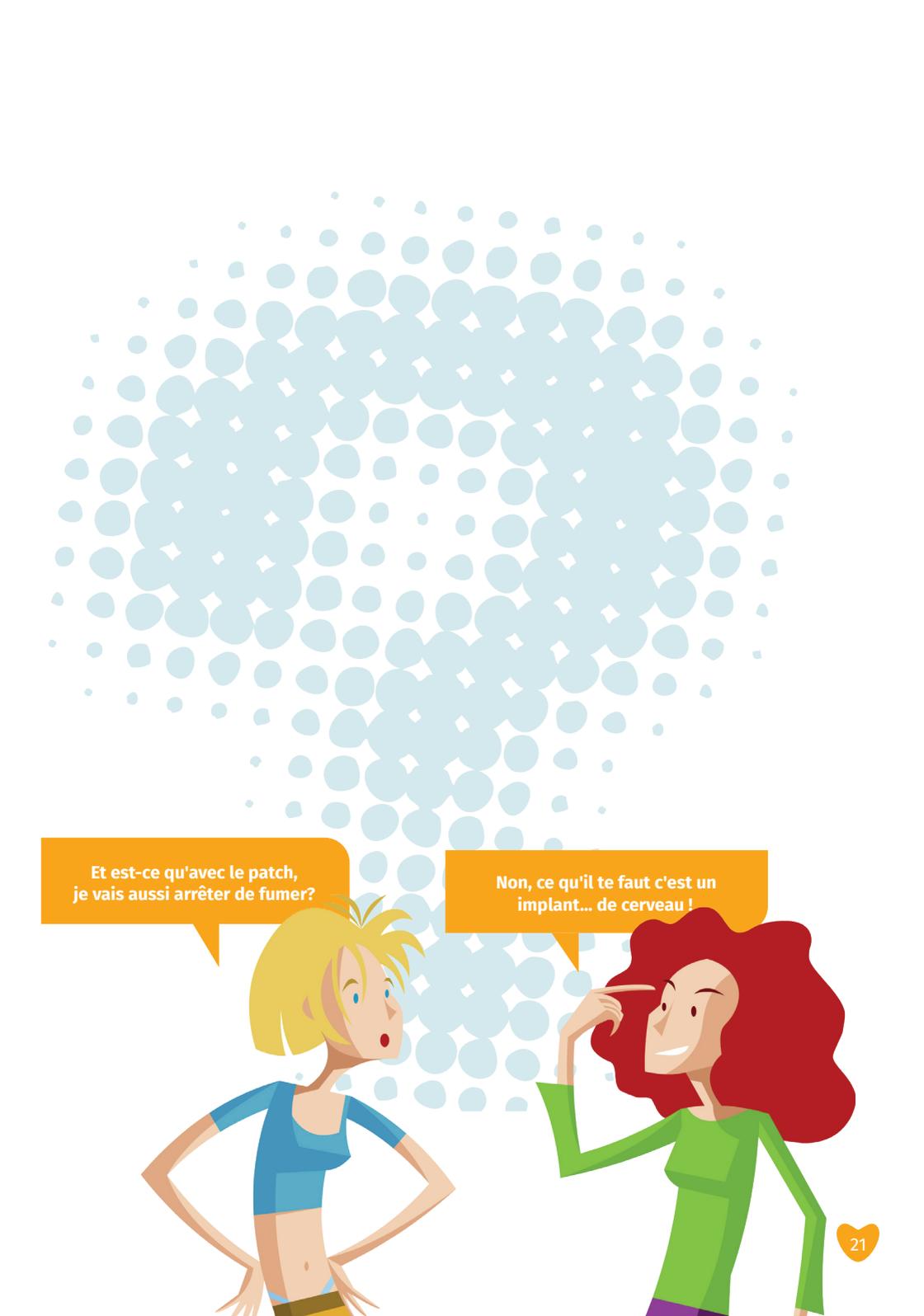
Que tu sois hétéro, homo ou bi, respecte tes choix. Accepter son identité sexuelle peut ne pas être facile au départ : il y a le regard des autres, de la famille, des amis... Tout ce que tu décides de faire t'appartient. Essaie de ne pas te laisser influencer.



Alors on peut attraper des papillons
en faisant l'amour ?
Quel truc de ouf !

À toi de choisir ta contraception...

Contraceptif	Périodicité	Protection	Procuration
Préservatif masculin	A usage unique	VIH, I.S.T. et grossesse	En vente libre (pharmacies, centres de planning familial, grandes surfaces, etc.)
Préservatif féminin	A usage unique	VIH, I.S.T. et grossesse	Sur commande dans certaines pharmacies
Pilule contraceptive	Mensuelle (une plaquette par mois)	Grossesse	En pharmacie, sur prescription médicale
Pilule en injection	Trimestrielle (une injection tous les 3 mois)	Grossesse	En pharmacie, sur prescription médicale
Patch	Hebdomadaire (un patch par semaine)	Grossesse	En pharmacie, sur prescription médicale
Stérilet	3 à 5 ans	Grossesse	En pharmacie, sur prescription médicale
Implant	3 ans	Grossesse	En pharmacie, sur prescription médicale
Anneau vaginal	Mensuel	Grossesse	En pharmacie, sur prescription médicale
Pilule du lendemain	En cas d'urgence uniquement !	Grossesse	En pharmacie ou dans un centre de planning familial



Et est-ce qu'avec le patch,
je vais aussi arrêter de fumer?

Non, ce qu'il te faut c'est un
implant... de cerveau !

Le petit lexique de la contraception

Contraception : ensemble des moyens utilisés pour éviter une grossesse en empêchant la fécondation de l'ovule par les spermatozoïdes.

Cunnilingus : acte sexuel consistant à exciter les parties génitales féminines par des caresses buccales. En langage familier, on dit aussi "faire une minette" ou "brouter le minou".

Ejaculation : expulsion du sperme par le pénis.

Erection : fait, pour certains tissus ou organes (verge, clitoris, mamelon du sein), de se redresser en devenant raides, durs et gonflés. Avoir une érection est synonyme de "bander" ou "avoir la trique" en langage familier.

Fécondation : fusion d'un spermatozoïde et d'un ovule en une cellule unique, point de départ d'un nouvel être.

Fellation : acte sexuel consistant à exciter les parties génitales masculines par des caresses buccales. En langage familier, on dit aussi "faire/tailler une pipe".

Frottis : prélèvement d'un liquide ou de cellules par grattage en vue d'une analyse au microscope.

Hormone : substance chimique élaborée par un groupe de cellules ou un organe, et qui exerce une action spécifique sur un autre tissu ou un autre organe.

Masturbation : pratique qui consiste à provoquer le plaisir sexuel par l'excitation manuelle des parties génitales (d'un partenaire ou de soi-même). En langage familier, on parle aussi de "branlette".

Muqueuse : membrane qui tapisse les cavités de l'organisme.

Ovulation : libération d'un ovule prêt à être fécondé par un spermatozoïde. En général, elle intervient au quatorzième ou quinzième jour du cycle menstruel chez la femme.

Ulçère : perte de substance de la peau ou d'une muqueuse, sous forme de plaie qui ne cicatrise pas normalement.

Urètre/Urétral : canal où passe l'urine depuis la vessie jusqu'à l'extérieur. Chez l'homme, l'urètre sert aussi de canal pour le sperme.

Adresses utiles

Les centres de planning familial

Fédération laïque des centres de planning familial

Rue de la Tulipe, 34 - 1050 Bruxelles

Tél. : 02 502 82 03 - Fax : 02 503 30 93

E-mail : flcpf@planningfamilial.net - www.planningfamilial.net

Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial

Avenue Emile de Béco, 109 - 1050 Bruxelles

Tél. : 02 514 61 03

E-mail : info@fcppf.be - www.fcppf.be

Plate-Forme Prévention Sida

Place de la Vieille Halle aux Blés, 29 - 1000 Bruxelles

Tél. : 02 733 72 99 - Fax : 02 646 89 68

<https://preventionsida.org>

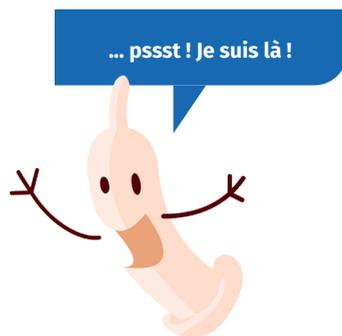
Sites Web

www.loveattitude.be

www.macontraception.fr

www.onsexprime.fr

www.masexualite.ca



Des **brochures** et des
guides pour vous aider
www.mloz.be

Les Mutualités Libres regroupent :