Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes

Sommaire

1. Adolescence et puberté

L'adolescence 5
La puberté 6
La puberté chez les filles 7
Le cycle menstruel 7
Les pertes blanches 9
La puberté chez les garçons 10
Le cycle de l'homme 11

2. La vie amoureuse

Etre amoureux(se) 13
La sexualité 13
L'hétérosexualité 13
L'homosexualité 13
La bisexualité 14
La masturbation 14
L'orgasme 14
La virginité 14
Les premiers rapports sexuels 15
Faire l'amour 16
Il existe aussi… 17
Apprends à dire «non» 17
L'influence de l'alcool et des autres drogues 17

3. Les actes sexuels punissables

Les actes sexuels punissables 19
Le viol 20
Que faire en cas de viol? 20
Exemples d'autres agressions sexuelles 21

4. Rendez-vous chez le médecin

Qui aller voir? 23
Quand faut-il aller voir un médecin? 23
La consultation 23

5. La contraception

Qu'est ce que c'est? 25
La contraception hormonale 25
La pilule 27
L'anneau vaginal 30
Le patch 33
La piqûre trimestrielle 34
L'implant 35
Le stérilet 36
Les méthodes contraceptives «barrières» 37
Le préservatif masculin 37
Le préservatif féminin 40
Autres méthodes «barrières» 42
Le diaphragme 42
Les spermicides 42
Les méthodes «naturelles» 42
La contraception d'urgence 44
La pilule du lendemain 44
L'insertion d'un stérilet 45

6. Grossesse non-désirée

Peur d'être enceinte? 47
L'avortement 48

7. Les infections sexuellement transmissibles (IST)

C'est quoi? 51
Le Sida 52

8. Adresses utiles

56

9. Lexique

60

Sommaire

Adolescence et puberté

Adolescence et puberté

L'adolescence, c'est la période des changements. Ça se passe dans la tête, ça se passe dans le cœur et dans le corps. Tout est chamboulé. Mais à chacun son rythme, son style et son chemin.

L'adolescence

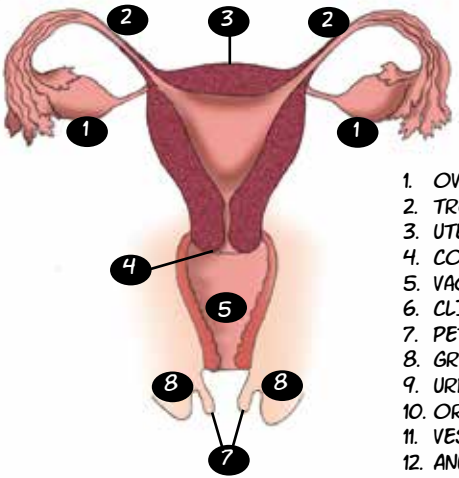
Elle s'accompagne d'importantes transformations physiques, psychologiques, émotionnelles et sociales.

Ton corps change, ton esprit évolue, ta personnalité s'affirme. C'est une période compliquée de la vie où tu ressens des émotions nouvelles, à la fois fortes et passagères: des «très hauts» et des «très bas», des papillons dans le ventre ou des coups de cafards. Tu n'es pas bien dans ta peau, tu as du mal à l'exprimer, tu te sens incompris(e) et tu n'as pas toujours envie d'en parler… Ou alors, tu débordes d'énergie et d'idées, tu referais bien le monde que tu trouves injuste et cruel. C'est une période de bouleversements.

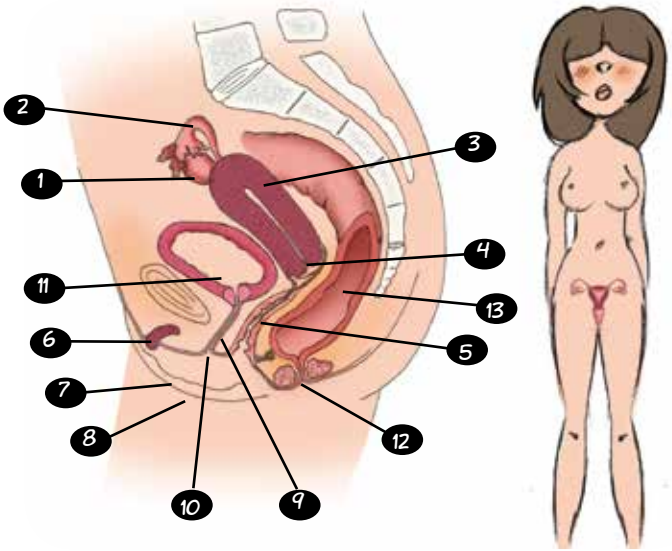
D'une étape où tes parents étaient la référence, tu passes à un âge où tu es à la recherche de ta propre identité. Tu as de nouveaux modèles et des idoles qui te font rêver. Tu revendiques plus d'indépendance, plus de liberté pour faire de nouvelles expériences et faire tes propres choix. A la maison, ça se remarque aussi! Les discussions sont animées et finissent parfois en claquements de porte! Tout se discute et se négocie, les sorties, l'argent de poche, etc. Pour tes parents, ton adolescence, c'est aussi un grand changement. Ce n'est pas toujours facile à vivre, ni pour eux ni pour toi. Il leur faut du temps pour réaliser que tu n'es plus un enfant, qu'il faut petit à petit te laisser cet espace privé et cette autonomie dont tu as besoin pour grandir et devenir un adulte responsable.

L'adolescence, c'est aussi le temps des sentiments positifs, des grandes complicités entre amis, des rigolades entre copains, de tes premiers amours...

L'APPAREIL SEXUEL DE LA FEMME



1. OVAIRES
2. TROMPES
3. UTERUS
4. COL DE L'UTERUS
5. VAGIN
6. CLITORIS
7. PETITES LÈVRES
8. GRANDES LÈVRES
9. URÈTRE
10. ORIFICE URINAIRE
11. VESSIE
12. ANUS
13. INTESTIN



Avec tes ami(e)s, tu parles de tout, de ce qui te tracasse, de ce qui t'intéresse, de ton avenir, de tes joies et de tes peines, plutôt qu'avec tes parents. Vous vous faites confiance. Vous partagez vos secrets et vos rêves. Vous vous consolez et vous vous réconfortez quand ça ne va pas. Bref, vous êtes sur la même longueur d'ondes!

Il se peut qu'avec un certain garçon, avec une certaine fille, ce soit différent. Tu ressens une attirance exceptionnelle. Tu es entrain de tomber amoureux(se)…

La puberté

C'est une étape qui marque la transition de l'enfant vers l'adulte. On la remarque notamment par le développement des **caractéristiques sexuelles*** primaires et secondaires. Tes organes sexuels, **ovaires*** ou **testicules***, au repos depuis ta naissance, se mettent au travail sous l'effet **d'hormones*** que ton organisme produit maintenant. **Ces hormones vont entre autres provoquer l'apparition des signes extérieurs de féminité et de masculinité.**

Voir lexique

La puberté chez les filles

Chez les filles, la puberté a lieu, en général, entre 10 et 16 ans et se caractérise notamment par:

- L'intensification de la pilosité, surtout sous les bras et sur le pubis.
- La modification des cheveux et de la peau. Ils deviennent plus gras, l'apparition de boutons d'acné est possible, la transpiration augmente.
- Le développement des seins. Tu remarqueras peut-être une asymétrie. Cela veut dire qu'au début de leur formation, les seins ne grossissent pas toujours de la même façon. Pas de panique! C'est fréquent. Après quelques mois, ils auront quasiment la même taille.
- L'élargissement du bassin.
- La croissance des organes génitaux.
- La maturation des **ovules*** dans les ovaires.
- Les premières règles.

Le cycle menstruel

Les règles ou menstruations*

Les règles sont un écoulement de sang qui provient du détachement de la muqueuse de l'utérus.

On sait que ça va arriver. Mais le jour J, c'est quand même la surprise! Une nouvelle phase de ta vie commence.

Les premières règles ou **ménarche*** apparaissent chez les filles entre l'âge de 10 et 16 ans, parfois plus tôt, parfois plus tard.

Des maux de ventre, de tête, de dos, de la fatigue, des sauts d'humeur peuvent accompagner les règles. Mais ç'est différent chez chaque fille.

Désormais, et jusqu'à la **ménopause***, qui survient généralement vers cinquante ans, ton corps sera réglé selon un cycle menstruel qui ne s'interrompra que pendant les grossesses.

C'est à toi de choisir le moyen de protection qui te convient le mieux lors des règles (tampons ou bandes/serviettes hygiéniques). Pendant cette période, l'hygiène corporelle est encore plus importante. Lave-toi au moins une fois par jour.

Les phases du cycle menstruel

On calcule le cycle menstruel à partir du 1er jour des règles. Les cycles menstruels varient entre 20 et 40 jours. Beaucoup de choses peuvent avoir une influence sur la durée du cycle et l'abondance des règles: le stress, des problèmes sentimentaux, la peur d'être enceinte, une maladie, un voyage, etc.

Menstruation

- La muqueuse de l'utérus, appelée aussi **endomètre***, se détache. Elle est éliminée avec le sang menstruel.
- L'ovule non fécondé, produit au cours du cycle précédent, est également éliminé.
- Les règles durent en moyenne 3 à 6 jours.

Phase folliculaire (durée: variable, +/- 2 semaines)

- Plusieurs **follicules*** se développent dans l'ovaire.
- Normalement, au cours d'un cycle, un seul follicule devient mature. Dans le follicule se développe un **ovocyte*** qui deviendra un ovule au moment de l'**ovulation***.
- Quand le follicule grandit, il sécrète de plus en plus d'**œstrogènes***. Ceci entraîne l'épaississement progressif de la muqueuse de l'utérus.
- Quelques jours avant l'ovulation, le niveau d'œstrogènes est au maximum.

! *La durée de la phase folliculaire est variable, ce qui veut dire que le jour de l'ovulation n'est pas prévisible.*

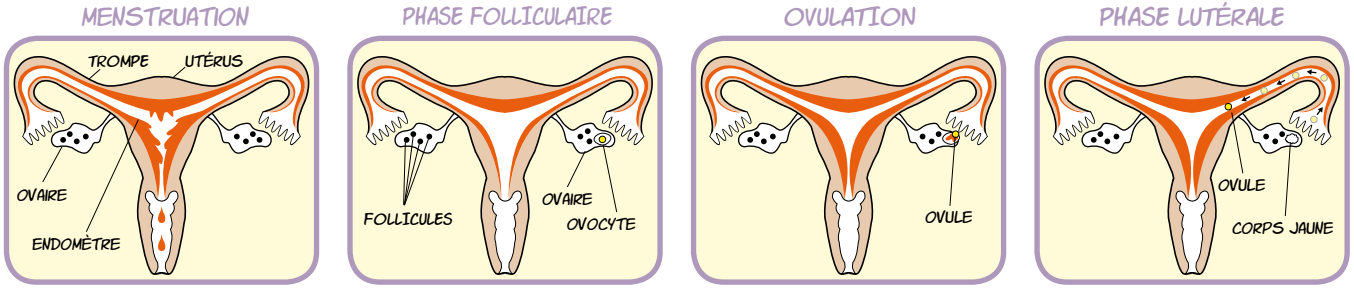
Ovulation (jour 14 avant les règles suivantes)

- Le follicule libère l'ovule. 14 jours après, tes règles surviendront.
- L'ovule passe par la **trompe de Fallope*** pour arriver dans l'utérus. Il reste fécondable entre 24 et 48 heures.
- En cas de rapport sexuel, l'ovule peut rencontrer un **spermatozoïde*** et être fécondé.

Phase lutéale (durée: 14 jours)

- Le follicule qui a libéré l'ovule, se transforme en **corps jaune***. Il produit une quantité importante de **progestérone***.
- Grâce à la progestérone, la muqueuse de l'utérus atteint son épaisseur maximale quelques jours après l'ovulation. En cas de **fécondation***, l'ovule fécondé devenu **embryon***, peut s'y fixer. C'est la **nidation***. Une grossesse commence.

LE CYCLE MENSTRUEL



- S'il n'y a pas eu fécondation, le corps jaune cesse son activité. Les taux de progestérone et d'œstrogènes commencent à diminuer.
- Cela provoque la fin du cycle et les saignements menstruels.

! ***On ne peut pas prédire le moment de l'ovulation, c'est à dire les jours où tu es féconde et où tu risques de tomber enceinte! Ce moment peut être influencé par le stress, les examens, une maladie, etc.***

! ***La survie des spermatozoïdes dans l'utérus peut aller jusqu'à 6 jours. Un rapport sexuel avant l'ovulation (jusqu'à 6 jours) peut engendrer une grossesse.***

Les pertes blanches

Ce sont des sécrétions vaginales plus ou moins importantes et fréquentes que le corps produit naturellement pour humidifier le vagin. Elles peuvent changer d'aspect et de consistance.

! Toutefois, si ces sécrétions sont plus abondantes, plus colorées ou s'accompagnent de brûlures, de démangeaisons ou d'odeurs désagréables, il peut s'agir d'une infection, (voir page 51). Un seul de ces symptômes doit t'amener à consulter un médecin.

La puberté chez les garçons

Elle débute en général entre l'âge de 11 et 16 ans et se caractérise par:

- L'intensification de la pilosité, en particulier sur le visage, les jambes, les bras et le pubis.
- Le développement de la musculature.
- Le changement de la voix: elle **mue***.
- La modification des cheveux et de la peau. Ils deviennent plus gras, l'apparition de boutons d'acné est possible, la transpiration augmente.

Pense à prendre soin de ton hygiène corporelle journalière. Découvre le gland de ton pénis afin d'enlever les dépôts blanchâtres qui ont tendance à s'y accumuler et qui peuvent devenir irritants.

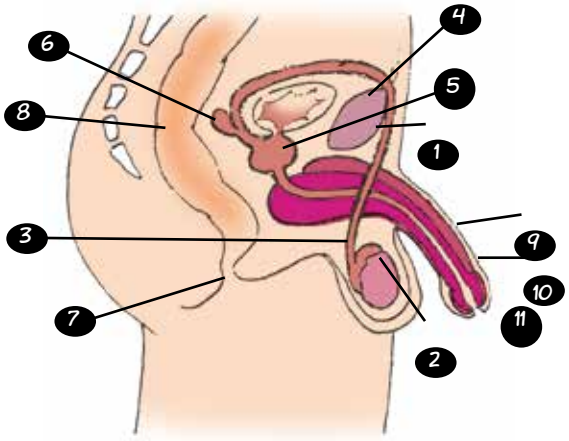
- L'augmentation de la taille du pénis et des testicules.
- Le début de la production des spermatozoïdes.
- L'apparition des premières **éjaculations***.

Le «cycle» de l'homme

Comme chez la femme, ce sont les hormones qui sont aux commandes. Sous l'effet de l'hormone masculine, la **testostérone***, les testicules fabriquent les cellules de la reproduction, les spermatozoïdes. A la différence de ce qui se passe chez la femme, la production de spermatozoïdes est continue. Elle n'est pas cyclique et se prolonge jusqu'à un âge avancé.

L'APPAREIL SEXUEL DE L'HOMME

1. URÊTRE
2. TESTICULES
3. CANAL DÉFÉRENT
4. VESSIE
5. PROSTATE
6. VÉSICULE SÉMINALE
7. ANUS
8. INTESTIN
9. PÉNIS
10. GLAND
11. PRÈPUCE



L'épanouissement sexuel d'un couple n'a rien à voir avec la taille du pénis! Le vagin des femmes est élastique et s'adapte à la forme et à la taille du pénis.

Sperme* et spermatozoïdes

Le sperme est un liquide visqueux et blanchâtre qui contient 100 millions de spermatozoïdes par mililitre!

La plus grande partie du sperme est secrétée au moment de l'éjaculation par plusieurs glandes qui se trouvent sur le parcours allant des testicules jusqu'au pénis. Il est constitué de protéines, de sucres, de corps gras, de sels minéraux et de vitamines.

Erection* et éjaculation

Le pénis contient un système veineux et musculaire qui lui permet de s'allonger et de durcir au moment de l'acte sexuel mais aussi de façon spontanée. C'est l'érection.

A la puberté, les érections se font plus nombreuses. Parfois elles ne sont pas contrôlées par la volonté. Elles sont assez souvent liées à des pensées érotiques mais pas toujours. Un changement de température, un frottement ou une vibration peuvent les provoquer.

L'éjaculation, c'est l'expulsion du sperme par le pénis en érection. Elle s'accompagne généralement mais pas nécessairement d'un orgasme (voir page 14).

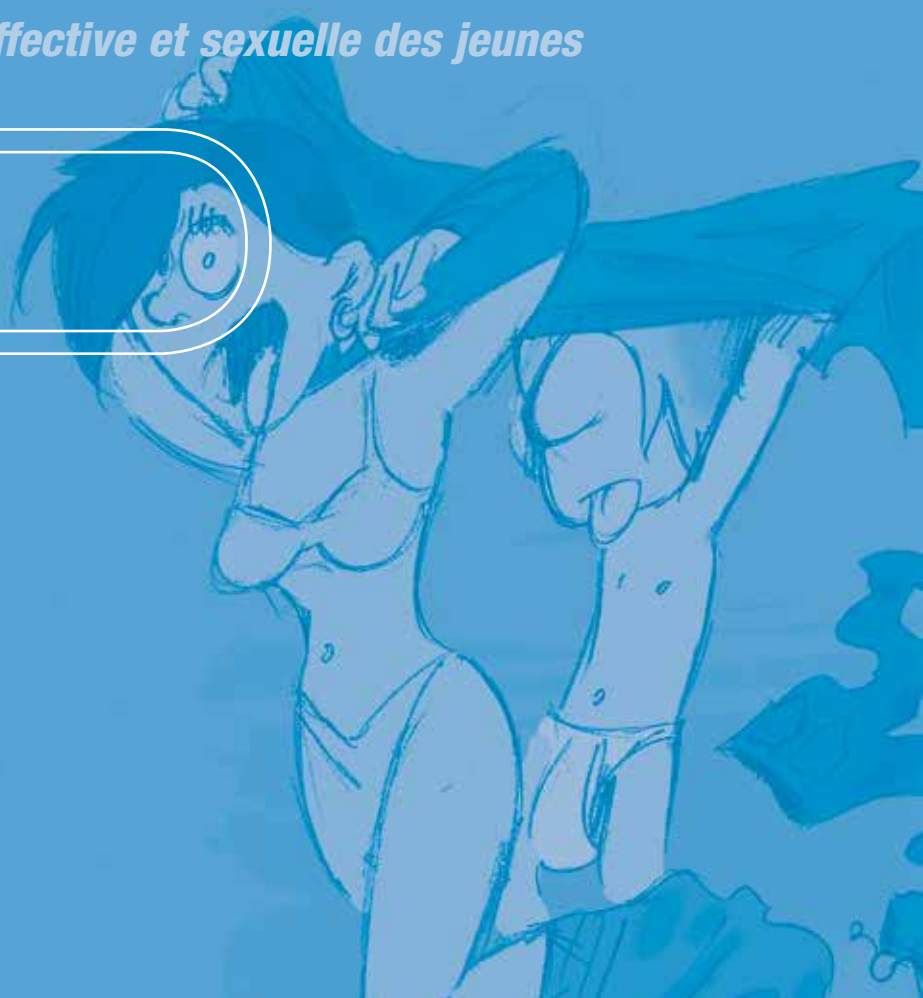
Les érections nocturnes sont tout à fait courantes et correspondent à des phases de sommeil où l'on rêve. Elles peuvent s'accompagner de rêves érotiques et d'une éjaculation qu'on appelle alors **éjaculation nocturne*** (ou **pollution nocturne***). C'est un phénomène tout à fait normal. Il ne faut pas s'inquiéter.

Normal, pas normal?

Finalement, on passe toutes et tous par les mêmes étapes mais on le ressent, on le vit différemment en fonction d'un tas de facteurs. C'est ce qui fonde à la fois notre identité et notre personnalité. C'est ce qui nous rend unique! Ce qu'on appelle la norme n'est finalement rien d'autre qu'une moyenne.

Si tu te poses trop de questions, parles-en. Tu n'es pas la seule, le seul à te poser des questions!

La vie amoureuse



La vie amoureuse

Au-delà de nos ressemblances, nous sommes toutes, tous différents, dans notre corps bien sûr, dans notre tête, dans notre cœur et dans notre sexualité aussi!

Être amoureux (se)

C'est le garçon le plus génial. C'est la fille la plus sympa!

Aimer quelqu'un, c'est éprouver une attirance et des sentiments intenses, c'est respecter ses valeurs, ses choix, ses sentiments, sa personnalité, ses différences. L'amour, c'est aussi partager le temps et l'espace - apprendre à sentir que son/sa partenaire est présent(e) en pensée, même si il /elle n'est physiquement pas là.

Il y a plusieurs façons de témoigner de l'affection envers quelqu'un et faire l'amour n'en est qu'une. Les sentiments aussi sont importants.

La sexualité

La sexualité, c'est une rencontre, un partage. La sexualité est une découverte de soi et de l'autre, une forme d'expression et de réalisation personnelle, une expérience du désir, du plaisir individuel et à deux. La sexualité fait appel à de nombreux sentiments: l'amour et la tendresse bien sûr, mais aussi la joie, la crainte, le chagrin, la confiance. Elle évolue avec l'âge, les expériences et les pratiques. Elle varie avec les partenaires et les cultures.

L'hétérosexualité

C'est quand un homme ou une femme est attiré(e) émotionnellement, physiquement ou sexuellement par une personne de sexe opposé.

L'homosexualité

C'est quand un homme ou une femme est attiré(e) émotionnellement, physiquement ou sexuellement par une personne du même sexe.

Pendant l'adolescence, il est possible d'avoir des attirances physiques ou sexuelles pour quelqu'un du même sexe. C'est une étape fréquente dans le développement de la sexualité. L'homosexualité se confirme si cette attirance se poursuit durablement.

L'homosexualité a longtemps été considérée comme une anomalie sexuelle, une maladie. Elle est encore objet de discrimination et même de persécution. Pourtant, l'homosexualité est simplement une façon de vivre sa sexualité. Les personnes homosexuelles vivent des relations amoureuses aussi riches de tendresse, de joies partagées et de projets en commun que les personnes hétérosexuelles.

La bisexualité

C'est l'attirance émotionnelle, physique ou sexuelle, simultanée ou successive pour des personnes du même sexe et de sexe opposé.

La masturbation

Tant pour les hommes que pour les femmes, la masturbation est une pratique sexuelle normale et naturelle. Ce sont des stimulations, le plus souvent des caresses (par va-et-vient, frottement, pression, à l'aide des mains ou d'un objet) de ses propres **parties érogènes***. La masturbation peut s'accompagner d'éjaculation chez l'homme, de sécrétions vaginales chez la femme et éventuellement d'un orgasme. Cette pratique sexuelle solitaire contribue à l'apprentissage du plaisir. Elle permet de mieux connaître son corps, ses zones érogènes, de trouver les gestes ou trucs qui provoquent des sensations agréables et augmentent l'excitation sexuelle.

La pratique de la masturbation en couple est aussi appelée **petting***. En cas d'éjaculation, il faut veiller à ce que le sperme n'entre pas en contact avec le vagin pour éviter tout risque de grossesse non désirée et d'une infection sexuellement transmissible (voir page 51).

L'orgasme*

C'est une sensation de plaisir très intense pouvant se produire au cours d'un rapport sexuel ou d'une masturbation, chez la femme comme chez l'homme. En général, au moment de l'orgasme, le cœur et la respiration s'accélèrent, les muscles de la zone génitale se contractent. Chez la femme, l'orgasme se manifeste par une dilatation des organes génitaux. Chez l'homme, il est en principe, mais pas nécessairement, lié à l'éjaculation.

Avoir un orgasme n'est pas si évident qu'on ne le pense. La fatigue, le stress, la consommation de drogues ou d'alcool ont une influence négative.

L'absence d'orgasme lors des premiers rapports sexuels n'a rien d'étonnant. Nous ne sommes pas des machines. Il faut du temps pour découvrir et apprendre à connaître la façon d'avoir du plaisir.

De plus, l'orgasme n'est pas une condition obligatoire pour vivre une sexualité épanouie.

La virginité

En général, ce terme est utilisé pour signifier qu'une personne, femme ou homme, n'a pas encore eu de rapports sexuels.

Chez la femme, la virginité est associée à l'existence intacte d'une très petite membrane appelée hymen qui couvre l'entrée du vagin. Un orifice (ouverture) laisse passer les sécrétions vaginales et le sang des règles.

Pour une femme, perdre sa virginité, correspond à la rupture de cette membrane (**défloration***). Elle n'est pas nécessairement accompagnée de saignements et/ou de douleurs. Le plus souvent cette rupture se fait lors du premier rapport sexuel. Mais l'hymen peut aussi être déchiré par le port d'un tampon hygiénique ou par la pratique de certains sports.

Malheureusement dans le monde, la persistance de cette membrane reste pour certains le symbole de la virginité exigée avant le mariage. En cas de déchirure, les femmes peuvent être sus-

pectées d'avoir eu des relations sexuelles avant le mariage et en conséquence, risquent d'être injuriées, persécutées, violentées et même tuées.

Chez l'homme, la virginité ne se voit pas. La perte de la virginité est appelée «**dépucelage***».

Les premiers rapports sexuels

En principe, dès que tes organes sexuels sont matures, il est physiologiquement possible d'avoir des rapports sexuels. Ceci est tout à fait théorique. Il n'y pas d'âge précis, pas d'obligation, pas de norme.

Tu ne dois pas te sentir mal si tu n'as pas encore eu de rapports sexuels avant un certain âge. Des jeunes de ton âge «friment» souvent en prétendant avoir déjà fait l'amour. Ce n'est pas toujours vrai et en plus ce n'est pas important. Ne te laisse pas mettre sous pression.

Les premières fois…

Beaucoup de filles et de garçons ne se sentent pas à l'aise «la première fois» et ont peur de ne pas répondre aux attentes de l'autre.

La plupart des jeunes hommes ont peur de ne pas savoir comment faire, de ne pas «y arriver», de faire mal, de décevoir… Ce sont des réactions normales.

La plupart des femmes se demandent si «ça fait mal». Lors de la première pénétration, l'ouverture vaginale s'agrandit pour laisser passer le pénis. L'hymen, s'il est intact, se déchire. Cela peut provoquer un petit saignement et une légère douleur, mais pas nécessairement. L'appréhension, le stress du moment peuvent rendre la pénétration douloureuse.

Plus tu seras décontracté(e) et en confiance, mieux tu te sentiras.

Faire l'amour ou avoir des rapports sexuels

Il y a de nombreuses façons de faire l'amour. Ce n'est pas une question de technique, de performance ou d'acrobatie. A chacun de découvrir ce qui lui convient le mieux et ce qu'aime l'autre. Faire l'amour, c'est aussi caresser, embrasser et tout ce que l'on appelle «les préliminaires» et qui n'implique pas forcément une pénétration.

On parle de **coït*** lorsqu'il y a pénétration du pénis dans le vagin (parfois l'anus ou la bouche).

Pour éviter une **éjaculation précoce***, il est important de se détendre, d'apprendre à reconnaître ce qu'on appelle «le point de non-retour», c'est-à-dire le moment où l'éjaculation devient inévitable. Pour retarder l'éjaculation, il faut changer de rythme ou de position et surtout, prendre son temps. En cas d'éjaculations précoces répétées, on peut toujours en parler à un médecin ou à un(e) psychologue de confiance.

Il existe aussi…

En dehors de la pénétration vaginale, il existe d'autres pratiques sexuelles. On parle de sexe oral, **cunnilingus*** ou **fellation*** lorsqu'on stimule le sexe de sa/son partenaire avec la bouche. On parle d'**anulingus*** lorsqu'il y a stimulation de l'anus par la bouche, et de **sodomie*** lorsqu'il y a pénétration anale.

Mais attention, la muqueuse à l'intérieur de l'anus est très sensible et fragile et peut facilement être blessée. Si les 2 partenaires ont envie de cette pratique, il faut veiller à utiliser beaucoup de lubrifiant à base d'eau ou de silicone.

Conseils:

- Prends l'habitude de dire à ton/ta partenaire ce qui te plaît ou te déplaît. Il/Elle ne peut pas le deviner. Reste à l'écoute de tes sensations et de celles de l'autre.
- Ne te stresse pas. Prends ton temps.
- Sois conscient(e) qu'à tout moment, tu as la possibilité de changer d'avis, même si tu t'es senti(e) prêt(e) au départ.
- Ne te laisse pas influencer.

L'important, c'est d'en avoir envie, de se sentir prêt(e) et de respecter les désirs de l'autre sans offense et sans violence. Faire l'amour, c'est une manière d'exprimer ses sentiments, de partager ses émotions et de s'offrir mutuellement du plaisir.

Assure-toi d'être protégé(e) des infections sexuellement transmissibles (préservatif) et d'utiliser un moyen de contraception efficace pour éviter une grossesse non désirée.

Apprends à dire «non»

Personne n'a le droit d'abuser de toi et de te contraindre à des actes sexuels quelconques. Même si tu en avais envie au début, tu as le droit de refuser de continuer. C'est important d'apprendre à dire **non** plutôt que de céder aux pressions. Ose parler ouvertement de ce qui te dérange. C'est ton choix et ton droit. (Voir activités punissables, page 19)

L'influence de l'alcool et des autres drogues sur ton comportement

Prends garde de ne pas abuser de quelqu'un d'autre.

Refuse les rapports sexuels sous l'influence d'alcool ou d'autres drogues. Si tu as consommé ces substances, ta vulnérabilité augmente. Tes réactions sont perturbées et tu cours le risque d'imposer ou d'accepter des rapports que tu pourrais regretter par la suite lorsque tu auras retrouvé toute ta lucidité.

! Sois vigilant(e) lors de soirées, protège ton verre afin que personne n'y déverse à ton insu des drogues et assure-toi que les bouteilles sont ouvertes devant toi.

les actes sexuels punissables

L'inviolabilité et la dignité de la personne humaine sont protégées par la loi.

Les actes sexuels punissables

Les agressions sexuelles telles que le viol, la prostitution forcée, l'attentat à la pudeur, l'outrage public aux bonnes mœurs sont des actes répréhensibles, inacceptables et graves qui sont punis par la loi (amendes, prison).

Ces actes sont particulièrement traumatisants. Il faut en parler et oser les dénoncer.

La loi te protège et punit celui ou celle qui abuserait de toi. Abuser de toi ne signifie pas seulement que tu n'étais pas d'accord. Cela signifie aussi que:

- Tu pouvais te trouver dans une situation où tu n'étais pas en mesure de donner ton consentement à un acte sexuel. Tu étais trop jeune. Tu ne comprenais pas ce qui se passait. Tu te sentais menacé(e). Tu avais peur.
- Tu ne pouvais pas opposer de la résistance. Tu étais par exemple beaucoup moins fort(e) physiquement que l'autre.

Plus tu es jeune, plus la loi punit sévèrement celui ou celle qui a abusé de toi.

Sont notamment considérées comme des agressions sexuelles, des comportements, attouchements et/ou actes de pénétration sexuelle, soit par violence, contrainte, menace ou ruse. L'absence de violence physique ou même de menace n'enlève pas nécessairement le caractère illégal de ces actes.

Ces agressions peuvent être commises par une personne qui t'est inconnue mais aussi par une personne de ton entourage proche et même de ta famille.

La loi prévoit des peines plus élevées lorsque le coupable est un de tes ascendants (parents, grands-parents, oncle et tante par exemple) ou s'il se trouve dans une position d'autorité vis-à-vis de toi.

L'inceste

Ce sont des relations sexuelles et/ou des attouchements entre des membres d'une même famille (par exemple frère-sœur, père-fille, tante-neveu, etc.). Ces actes sont punissables.

La pédophilie

La pédophilie est l'attirance sexuelle d'un adulte ou d'un adolescent envers les enfants. Une personne ayant cette attirance - et qui la met en pratique - commet un acte punissable.

Le viol

«Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit et par quelque moyen que ce soit, sur une personne qui n'y consent pas, à l'aide de violences ou de menaces graves, soit par ruse ou artifice, en abusant d'une personne hors d'état de donner un consentement libre ou d'opposer une résistance, constitue un viol». Extrait du Code pénal, Article 375, alinéa 1er.

Un viol est un crime.

Tu n'en es pas responsable et tu n'es pas coupable! Ce n'est jamais de ta faute. Un viol peut arriver à une femme ou à un homme à tout âge.

Tu ne dois pas avoir honte de cet acte commis contre ta volonté. C'est la personne qui te l'a fait subir qui en est responsable et coupable.

Que faire en cas de viol?

En cas de viol, c'est ton droit de porter plainte contre la personne qui te l'a fait subir. Souvent, pour éviter d'être dénoncée, cette personne cherchera à t'imposer le secret et le silence par la force ou le chantage. Un viol est un crime extrêmement grave qui doit être puni même s'il a été commis par une personne qui t'est chère.

- Cherche du soutien auprès d'une personne de confiance (parents, ami(e), médecin, professeur, SPOS, police, etc.).
- Même si cela te paraît difficile, ne prends pas de douche avant d'avoir eu un examen médical. Cela effacerait les traces et/ou preuves importantes pour une poursuite judiciaire de l'auteur(e) du crime. Ne jette pas les vêtements que tu portais ou les tissus que tu as utilisés pour te nettoyer (slip, mouchoir, gant de toilette, serviette, etc.). Conserve-les dans un sac en papier. Ils pourront servir de pièces à conviction.
- Dépose une plainte auprès d'un commissariat de police ou du Service "Protection de la Jeunesse de la Police Grand-Ducale".
- Consulte un gynécologue ou le Planning Familial. Un examen médical est important. Les traces éventuelles de sperme et/ou de sang seront collectées par le médecin. Il pourra constater des blessures éventuelles et rédiger un certificat médical. Il te prescrira un dépistage d'infections sexuellement transmissibles, y compris VIH/SIDA (voir page 51), il pourra également prescrire la pilule du lendemain, voir te donner un traitement d'urgence contre le VIH (PEP) et te proposer un suivi.

Exemples d'autres agressions sexuelles

L'attentat à la pudeur et l'outrage public aux bonnes mœurs

Si une personne touche tes seins ou ton sexe, si un exhibitionniste te montre ses organes sexuels, si une personne exige que tu la touches, si elle urine sur toi ou si elle te force à uriner sur elle, si elle te filme ou te photographie nu(e) ou dans des poses pornographiques, etc., elle commet un acte punissable comme l'attentat à la pudeur ou l'outrage public aux bonnes mœurs.

La fabrication, le transport, la publicité, la détention, etc., de matériel pornographique sont des actes punissables. Si ces faits impliquent ou représentent de(s) mineur(e)s ou des personnes vulnérables, les peines encourues sont aggravées.

La distribution, la vente, l'exposition de matériel à caractère pornographique (images, écrits, films, jeux, objets indécents, etc.) y compris à travers Internet ou la téléphonie mobile, sont interdites.

La distribution, la vente à des enfants de moins de 16 ans d'écrits ou d'autres objets indécents, de même que l'exposition publique dans le voisinage d'un établissement scolaire fréquenté par des enfants de moins de 16 ans, d'écrits ou d'autres objets indécents, sont également interdites.

Les adultes devraient prendre toutes les précautions nécessaires pour que ce matériel ne soit pas accessible aux mineur(e)s.

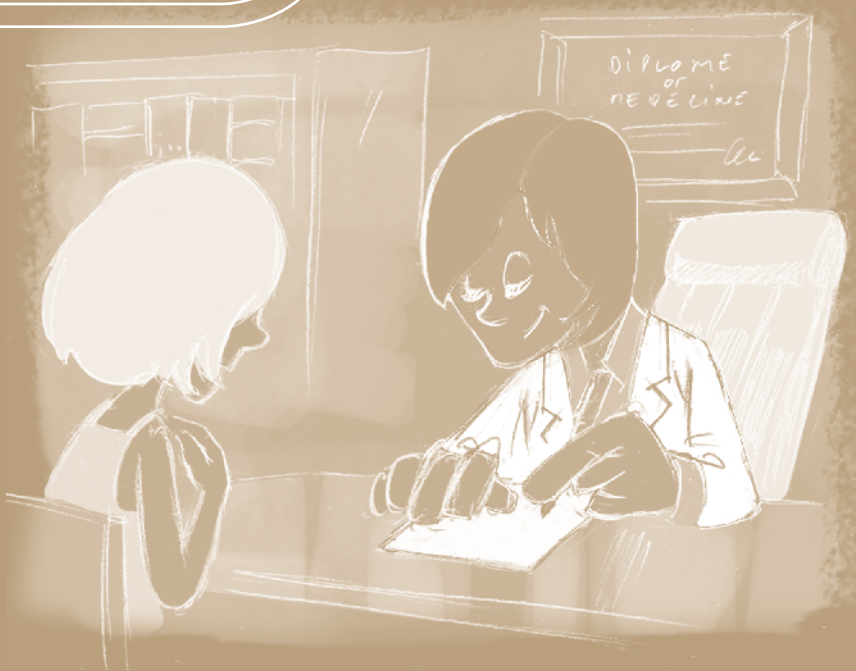
Le proxénétisme, l'exploitation et la traite des êtres humains

La personne qui force, incite et aide une autre personne, même majeure et même si elle est consentante, à se livrer à la prostitution, à la débauche ou qui partage les revenus de la prostitution est un proxénète.

Les peines sont plus lourdes lorsque des mineur(e)s ou des personnes vulnérables, sont impliquées.

Si toi ou l'un(e) de tes ami(e)s êtes victimes d'un de ces actes, n'hésitez pas à faire appel à des professionnels qui vous aideront et vous guideront: Planning Familial, médecin de confiance, police (113)...

Rendez-vous chez le médecin



Rendez-vous chez le médecin

Qui aller voir?

C'est important de choisir un médecin, femme ou homme, en qui tu as confiance, avec lequel tu te sens à l'aise pour poser des questions et parler des sujets intimes qui te préoccupent. Demande à tes amies, à ta mère. Tu peux aussi t'adresser au Planning Familial.

Pour te rassurer, n'oublie pas que les médecins sont soumis au secret médical et que ta démarche restera confidentielle, même si tu es mineur(e). C'est important d'en être convaincu(e) pour te permettre de répondre honnêtement aux questions que le médecin te posera et qui l'aideront à mieux te conseiller et te prescrire, si besoin, les traitements adéquats.

Ce n'est pas facile de parler de sa vie sexuelle, les médecins le savent bien. Ne t'en fais pas!

Quand faut-il aller voir un médecin?

Quelque chose ne va pas

- Tu as des boutons, des démangeaisons ou des brûlures dans la région du vagin ou du pénis.
- Tu as des pertes blanches plus abondantes avec une couleur et une odeur inhabituelles.
- Tes règles ne viennent pas, elles sont très douloureuses.
- Tu as mal au ventre fréquemment.
- Tes seins font mal.
- Etc.

Tu as une vie sexuelle active ou tu te prépares à en avoir une

- Pour t'informer sur les changements à la puberté.
- Pour t'informer sur la contraception.
- Pour parler des infections sexuellement transmissibles et du VIH/SIDA.
- Pour parler des premiers rapports sexuels.
- Pour faire un contrôle préventif.
- Parce que tu es enceinte.
- Etc.

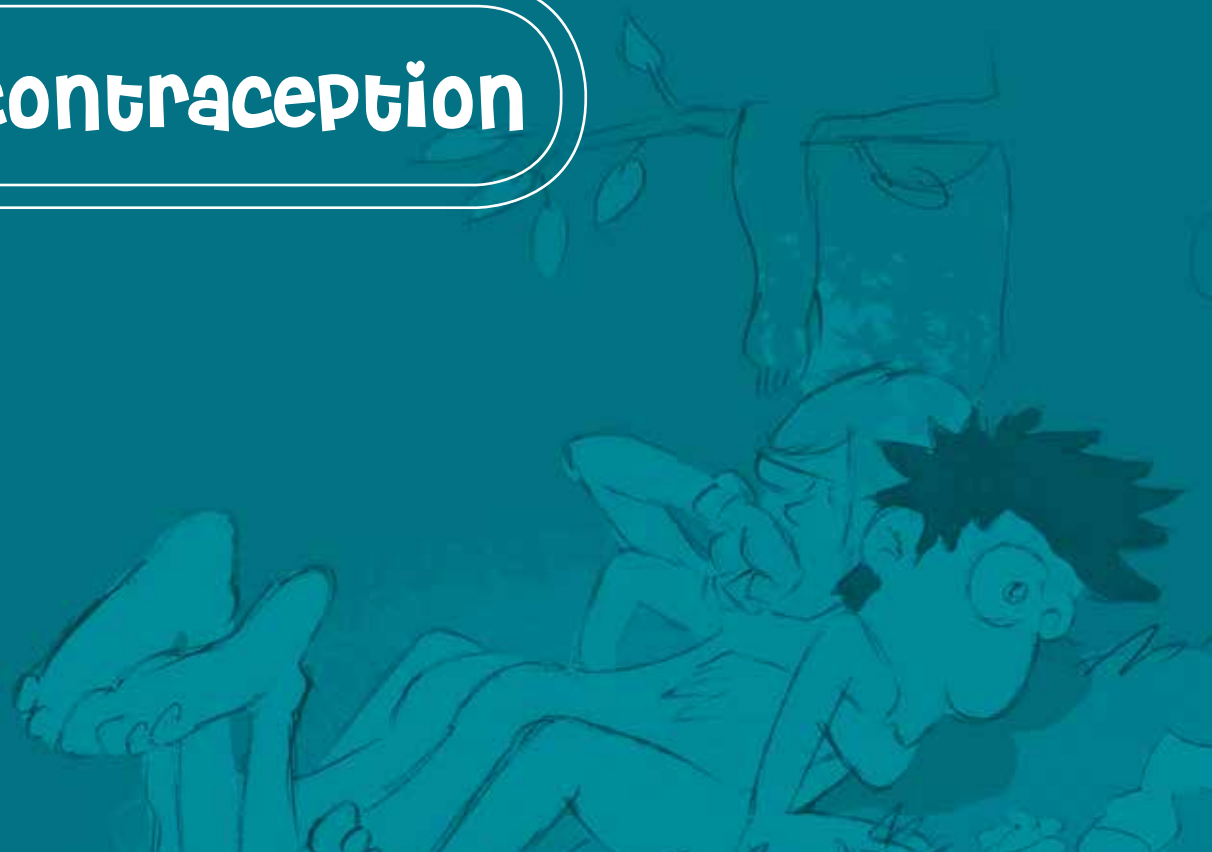
La consultation

Le médecin fera d'abord connaissance avec toi en te posant des questions sur toi-même, ton âge, ta santé, celles de tes parents, de tes frères et sœurs. Il se renseignera sur tes règles, une éventuelle contraception et tes habitudes de vie (tabac, etc.). Cet entretien s'appelle l'**anamnèse***. Il permettra au médecin d'identifier des risques éventuels pour ta santé et d'adapter en conséquences ses conseils ou sa prescription en matière de contraception. Puis le médecin t'écoutera et te conseillera sur les problèmes que tu lui auras exposés.

S'il le juge nécessaire, il te proposera un examen gynécologique.

Si tu le souhaites, demande à quelqu'un de t'accompagner.

La contraception



La contraception

Qu'est-ce que c'est?

C'est l'ensemble des méthodes qui permettent à une femme et à un homme d'éviter une grossesse, c'est-à-dire la conception d'un enfant.

Il existe différentes sortes de méthodes contraceptives, hormonales ou «barrières» très efficaces. Cette variété de méthodes permet à chacune de choisir la contraception qui lui convient le mieux.

Il existe également des méthodes de contraception dites «naturelles» dont l'utilisation pour prévenir une grossesse non désirée n'est pas sûre du tout.

Depuis le 1er janvier 2012, les femmes de moins de 25 ans bénéficient d'un remboursement de 80% des moyens de contraception suivants: pilules, anneaux et patchs, sur présentation d'une ordonnance médicale. Les contraceptifs nécessitant une intervention médicale, tels stérilets, implants et injections de progestatifs, ne sont pas remboursés. Au Planning Familial, la gratuité de tous les moyens de contraception, quelque soit l'âge de la femme, est possible. En cas de difficultés financières, adresse-toi au Planning Familial.

La contraception hormonale

Comme son nom l'indique, elle contient des hormones.

Il existe 2 sortes de contraception hormonale:

Contraception contenant les 2 hormones féminines, œstrogènes et/ou progestérone:

- la majorité des pilules, dites pilules combinées, page 27
- l'anneau vaginal, page 30
- le patch contraceptif, page 33

Contraception contenant une seule hormone féminine, la progestérone:

- certaines pilules, dites pilules progestatives, page 27
- l'injection trimestrielle, page 34
- l'implant contraceptif, page 35
- le stérilet hormonal, page 36

Chacune répond à des besoins différents, mais elles ont des points communs:

- Leur mode d'action.
- Des avantages.
- Des inconvénients.

Modes d'action

Il y a trois modes d'action différents selon le type de contraception.

Le blocage de l'ovulation

Les hormones passent dans la circulation sanguine et empêchent l'ovulation.

L'effet «barrière» par épaississement de la glaire

Les sécrétions du col de l'utérus (**glaire cervicale***) s'épaississent sous l'effet des hormones (progestérone) et font barrière aux spermatozoïdes.

L'effet anti-implantation ou anti-nidation

Les hormones de la pilule diminuent l'épaisseur de la muqueuse de l'utérus (ou endomètre) de sorte qu'un ovule éventuellement fécondé ne peut pas s'y implanter (pas de nidation = pas de grossesse).

Avantages

- Efficacité de 100% à condition d'être utilisée correctement.
- Règles moins abondantes.
- Règles moins douloureuses.
- Règles moins longues.
- Cycles réguliers donc prévisibles (vrai pour la contraception à base d'œstrogènes et de progestérone).
- Peu d'effets secondaires après quelques cycles (tels que irritabilité, prise de poids juste avant les règles, maux de tête, tension et sensibilité des seins, acné, baisse du désir sexuel, etc). Lorsque l'un ou l'autre de ces effets indésirables persiste, parles-en à ton médecin. Il faut peut-être changer de pilule ou de méthode de contraception.
- Retour à la fertilité dès l'arrêt de la prise.

Inconvénients

- *Pas de protection vis à vis du VIH/SIDA et des autres IST **
  Seul le préservatif protège des IST et empêche la transmission du VIH/SIDA.
- *Interférence entre traitement médical et contraception hormonale*
  Certains médicaments peuvent réduire l'efficacité des contraceptifs hormonaux et être la raison d'une grossesse non désirée.

! Après l'oubli de la pilule, c'est la principale cause d'échec de la contraception. Penses-y!

Il s'agit principalement de:

- certains antibiotiques
- médicaments de l'épilepsie
- médicaments antituberculeux
- médicaments antiviraux (par exemple contre le VIH/SIDA)
- "Millepertuis" (médicament naturel contre la dépression).

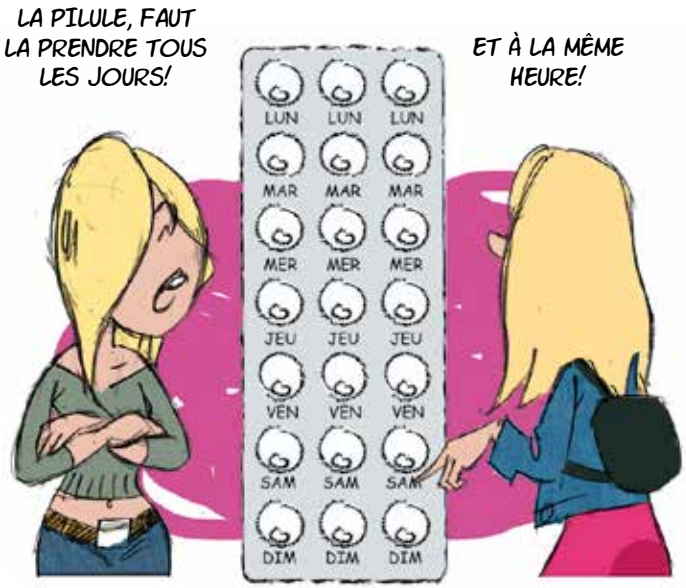
En cas de prescription de médicaments, n'oublie pas d'informer ton médecin que tu prends des contraceptifs. Il adaptera ton traitement ou t'informera des précautions particulières à prendre.

- *Contre-indications médicales à la contraception hormonale*
  La contraception hormonale à base d'œstrogènes et de progestérone (pilule combinée, patch, anneau) n'est pas indiquée dans certaines situations, en particulier:
  - antécédants personnel ou familial de **thromboses*** et autres maladies vasculaires
  - tabagisme associé à l'âge (> 35 ans)
  - hypertension
  - **hyperlipidémie***, **hypercholestérolémie***, **diabète***
  - certaines **migraines***
  - certains cancers gynécologiques

La plupart des femmes jeunes ne présentent aucune de ces contre-indications et ont un grand choix pour trouver avec leur médecin la contraception qui leur convient le mieux. Mais si néanmoins tu te trouves dans un des cas cités plus haut, que tu es régulièrement suivie et que tu prends scrupuleusement ton traitement, rien ne s'oppose à la prescription d'une contraception hormonale.

****Voir lexique***

Pour rester protégée lors d'un changement de méthode contraceptive, il faut toujours suivre les conseils de son médecin.



La pilule contraceptive ou couramment appelée «la pilule»

Qu'est-ce que c'est?

Elle se présente sous forme d'une plaquette contenant le plus souvent 21 pilules contraceptives (parfois 28).

Il existe plusieurs types de pilules avec des dosages hormonaux et des compositions différentes.

Lorsqu'elle contient les 2 types d'hormones féminines, œstrogènes et progestérone, elle est appelée «pilule combinée». Lorsqu'elle n'en contient qu'une seule, la progestérone, il s'agit d'une pilule dite «progestative».

Avec l'aide de ton médecin, tu trouveras celle qui te convient le mieux.

Comment l'utiliser?

Quelque soit le nombre de comprimés que contient ta plaquette, tu dois la prendre chaque jour, à la même heure. C'est une condition impérative. Ce sont en effet les doses régulières d'hormones qui assurent son efficacité.

Pendant la pause, tu restes protégée efficacement contre une grossesse non désirée.

Plaquette de 21 pilules contraceptives:

C'est de loin la plus utilisée. Il faut la prendre pendant 21 jours.

La prise de pilule s'interrompt ensuite pendant 7 jours. Après quelques jours d'arrêt, tes règles apparaissent.

Après la pause de 7 jours, tu commences une nouvelle plaquette de pilules.

Si tu commences une plaquette un lundi, 3 semaines plus tard, ton 1er jour de pause sera un lundi. Après 7 jours d'arrêt, tu entameras une nouvelle plaquette, toujours un lundi.

Plaquette de 28 pilules contraceptives:

C'est le cas de toutes les pilules progestatives.

Il faut la prendre chaque jour, à la même heure pendant 28 jours.

Il n'y a pas de pause.

Quand une plaquette est terminée, après 28 jours, tu en recommences une autre.

Petit aide mémoire

Plaquette de 21 comprimés:
- 21 jours de prise + 7 jours de pause = 28 jours

Plaquette de 28 comprimés:
- 28 jours de prise + 0 jour de pause = 28 jours

A quel moment du cycle dois-je commencer la 1e fois la pilule?

Pour être immédiatement protégée, tu dois prendre ta 1e pilule, le 1er jour de tes règles.

Que faire si j'oublie de commencer ma nouvelle plaquette de pilule?

- Commence-la dès que tu t'en aperçois.
- Utilise **impérativement** des préservatifs jusqu'aux prochaines règles.
- Si tu as eu des rapports sexuels au cours des 5 derniers jours, prends la pilule du lendemain le plus vite possible (voir page 44).

Que faire si j'oublie une pilule?

1. Si ça fait moins de 12 heures:

Prends immédiatement le comprimé oublié et continue à prendre ta pilule à l'heure habituelle jusqu'à la fin de la plaquette (2 comprimés peuvent être pris le même jour)

- Tu restes protégée

2. Si ça fait plus de 12 heures:

- Prends le dernier comprimé oublié et continue à prendre ta pilule à l'heure habituelle jusqu'à la fin de la plaquette (2 comprimés peuvent être pris le même jour)
- Utilise en plus des préservatifs jusqu'aux prochaines règles.
- Si tu as eu un rapport sexuel dans les 5 jours précédant cet oubli, prends la pilule du lendemain (voir page 44) aussi tôt que possible.

Attention! Si tu utilises **une pilule microprogestative** (28 comprimés), la **marge d'oubli** est de **3 heures seulement**.

Si l'oubli est supérieur à 3 heures, procède comme expliqué ci-dessus au point 2.

L'oubli de pilule est la principale cause d'échec de la contraception! Si cela t'arrive souvent, c'est probablement mieux de changer de contraceptifs. Parles-en à ton médecin.

Que faire si je perds une pilule?

Prends une pilule de remplacement sur une plaquette de réserve.

Si tu n'en as pas, prends la prochaine pilule de la plaquette en cours, puis continue normalement. Tu commenceras ta pause un jour plus tôt et tu recommenceras ta nouvelle plaquette un jour plus tôt que d'habitude.

Quelque soit la solution, la pause entre 2 plaquettes reste de 7 jours pour une plaquette de 21 comprimés.

Pour une plaquette de 28 comprimés, la question ne se pose pas, c'est toujours «non stop».

Que faire en cas de diarrhées ou de vomissements?

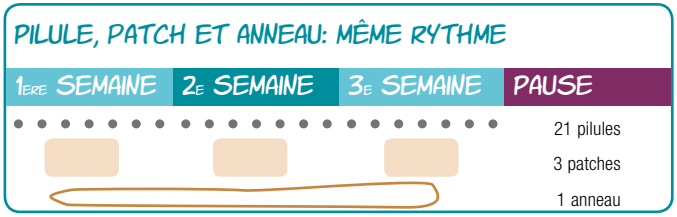
En cas de vomissements ou de forte diarrhée dans les 4 heures qui suivent la prise de la pilule, tu n'es plus protégée d'une grossesse non désirée.

- Reprends une nouvelle pilule,
  - si possible sur une plaquette de réserve
  - ou bien sur la plaquette en cours. Alors tu commenceras ta semaine de pause un jour plus tôt.
- Quelque soit la solution, la pause entre 2 plaquettes reste de:
  - 7 jours pour une plaquette de 21 comprimés

Pour une plaquette de 28 comprimés, la question ne se pose pas, c'est toujours «non stop».

Est-ce que je peux enchaîner 2 plaquettes sans faire de pause pour éviter mes règles?

Oui, c'est possible. Informe-toi auprès de ton médecin ou au Planning Familial.



J'ai des problèmes, je ne sais pas quoi faire?

- Tu as des saignements.
- Tes règles ne viennent pas.
- Tu en as assez de prendre la pilule et tu veux changer de contraception.
- Tu prends un médicament.

- Etc.

N'arrête surtout pas de prendre ta pilule, parles-en à ton médecin d'abord!!!!

Avantages de la pilule

- Si tu commences la pilule le 1er jour de tes règles, tu es protégée immédiatement contre une grossesse non désirée, y compris pendant les jours de pause.
- Plus tous les avantages de la contraception hormonale (voir page 26).

Inconvénients de la pilule

- Elle présente des contraintes dans son utilisation (une prise journalière à des heures régulières).
- Attention aux autres inconvénients de la contraception hormonale (voir page 26).

Pilule et tabac

Fumer et prendre la pilule augmentent les risques de thromboses et autres maladies cardio-vasculaires. Si tu fumes, il est conseillé d'arrêter de fumer, mais surtout pas d'arrêter de se protéger. Parle avec ton médecin sur d'autres moyens de contraception.

Pilule, alcool, cannabis

L'alcool et le cannabis n'ont pas d'effets directs sur l'efficacité de ta pilule. Mais, si tu consommes ces produits, tu cours plus de risques d'oublier de prendre ta pilule ou de connaître des problèmes digestifs qui influent sur son efficacité (vomissements, diarrhées).

Où la trouver?

Elle est uniquement vendue en pharmacie, sur prescription médicale.

Prix

Son prix varie entre 14€ et 32€* pour une boîte de 3 plaquettes. Chez les jeunes femmes de moins de 25 ans les pilules, les anneaux ou les patches sont remboursés à 80% par la caisse de maladie (ordonnance médicale nécessaire). Il existe des boîtes de 13 plaquettes pour certaines pilules. Le prix par plaquette est alors plus avantageux. Il existe des pilules dites « génériques » identiques à la marque la plus connue qui coûtent un peu moins chères. Remboursement : (voir page 25)

L'anneau vaginal

Qu'est-ce que c'est?

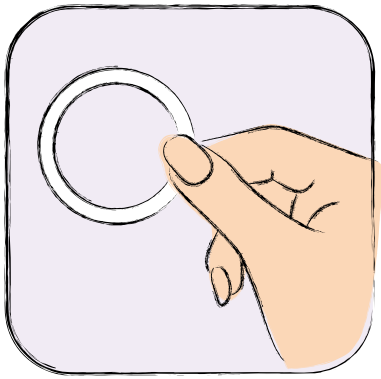
C'est un anneau souple et transparent qui diffuse en continu des hormones (œstrogènes et progestérone) dans le sang à travers la paroi vaginale.

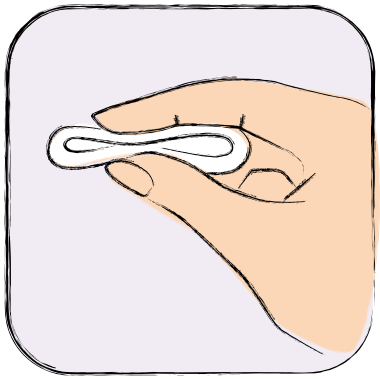
Comment l'utiliser?

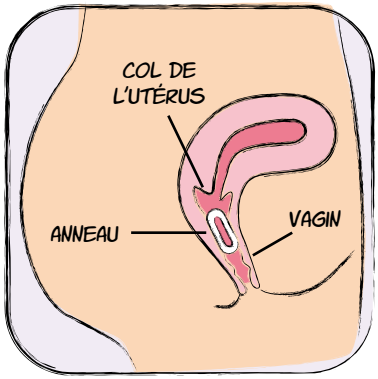
Son insertion est aussi facile que la mise en place d'un tampon. L'anneau étant souple, il suffit de le pincer entre deux doigts, de le glisser dans le vagin et de le pousser avec un doigt vers le fond, exactement comme un tampon. Si tu le sens, cela veut dire qu'il n'est pas placé assez profondément dans ton vagin. S'il est placé correctement, ton partenaire ne le sentira pas non plus lors des rapports sexuels.

Il est compatible avec l'usage d'un tampon.

** Tous les prix de cette brochure sont à titre indicatif*







Tu dois le placer la première fois entre le 1er et le 5e jour de ton cycle.

Si tu l'as placé le 1er jour, tu es protégée immédiatement contre une grossesse non désirée!

Si NON, tu dois utiliser un préservatif pendant les 7 jours suivant la pose pour être protégée contre une grossesse non désirée.

L'anneau doit rester en place dans ton vagin pendant 3 semaines (21 jours) sans interruption. Puis, il faut le retirer et faire une pause de 7 jours. Généralement tes règles apparaissent à ce moment-là. Après cette pause, tu utilises un nouvel anneau vaginal.

Tu restes protégée pendant la pause.

Si la mise en place de l'anneau a lieu un mardi, le retrait aura lieu un mardi et le placement du nouvel anneau aura lieu le mardi suivant.

Que faire si je n'ai pas remis mon anneau à temps (1)? Que faire si mon anneau est resté en dehors de mon vagin pendant plus de 3 heures (2)?

- Dès que tu t'en aperçois:
  - insère un nouvel anneau (1)
  - rince-le et remets-le en place immédiatement (2)
- Utilise des préservatifs jusqu'aux prochaines règles
- Si tu as eu des rapports sexuels au cours des 5 derniers jours, prends la pilule du lendemain le plus vite possible (voir page 44).

Que faire si j'ai oublié de retirer mon anneau après les 3 semaines?

Si cela fait moins d'une semaine que j'aurais dû le retirer:

- Retire-le.
- Ne fais pas de pause.
- Recommence un nouveau cycle en insérant immédiatement un nouvel anneau.

Tu restes protégée!

Si tu l'as laissé plus d'une semaine de trop en place:

- Retire-le.
- Ne fais pas de pause.
- Recommence un nouveau cycle en insérant immédiatement un nouvel anneau.
- Utilise des préservatifs jusqu'aux prochaines règles.
- Si tu as eu des rapports sexuels au cours des 5 derniers jours, prends la pilule du lendemain le plus vite possible (voir page 44).

Au moindre doute, utilise systématiquement des préservatifs et informe-toi auprès de ton médecin!

Avantages de l'anneau vaginal

- Il est peu contraignant car il ne faut pas penser à sa contraception tous les jours, mais seulement toutes les 3 semaines. Il existe un sablier électronique gratuit fourni par le fabricant qui t'aidera à y penser.
- Contrairement à la pilule, tu restes protégée en cas de vomissements et/ou diarrhées car les hormones ne passent pas par l'estomac.
- Et il offre tous les autres avantages de la contraception hormonale (voir page 26).

! Inconvénients de l'anneau vaginal

- Certaines personnes peuvent le trouver gênant. Si c'est ton cas, n'hésite pas à demander conseil à ton médecin.
- Attention à sa durée de validité plus courte que celle de la pilule ! Elle est de 4 mois à compter de son achat à la pharmacie. Il est préférable de le conserver au réfrigérateur.
- Attention aux autres inconvénients de la contraception hormonale et à ses contres indications (voir page 26).

Où le trouver?

Il est uniquement vendu en pharmacie, sur prescription médicale.

Prix

32€ pour 3 anneaux vaginaux, donc pour 3 mois.

Le patch contraceptif

Qu'est-ce que c'est?

C'est un timbre carré, fin, de couleur beige qui diffuse en continu des hormones (œstrogènes et progestérone) dans le sang à travers la peau.

Comment l'utiliser?

Tu dois le placer la première fois entre le 1er et le 5e jour de ton cycle.

Si tu l'as placé le 1er jour, tu es immédiatement protégée contre une grossesse non désirée!

Si NON, tu dois utiliser un préservatif pendant les 7 jours suivant la pose pour être protégée contre une grossesse non désirée.

Il faut le coller à un endroit sec, propre, intact et sans poils, soit sur le bras, le ventre ou les fesses, à un emplacement différent chaque semaine.

Ne le colle pas sur les seins !

Ne le décore pas!

Tu peux prendre une douche, un bain, aller au sauna sans souci. Mais ne l'enlève pas en cours de semaine. Ne le change pas de place non plus pendant la semaine.

Un patch reste efficace pendant 7 jours. Il en faut donc 3 par cycle. La 4ème semaine, tu fais une pause (7 jours). Tes règles apparaissent généralement à ce moment-là.

Tu restes protégée pendant la pause.

Que faire si je n'ai pas remplacé mon patch à temps?

- Dès que tu t'en aperçois, appliques-en un nouveau.
- Utilise des préservatifs jusqu' aux prochaines règles.
- Si tu as eu des rapports sexuels au cours des 5 derniers jours, prends la pilule du lendemain le plus vite possible (voir page 44).

Que faire si mon patch se décolle ou si ses bords se soulèvent?

- *Il est resté décollé moins d'une journée:*
  - Recolle-le en appuyant fermement.
  - S'il continue à se décoller, change-le.
- *Il est resté décollé plus d'une journée:*
  - Applique immédiatement un nouveau patch.
  - Utilise des préservatifs jusqu'aux prochaines règles.
  - Si tu as eu des rapports sexuels au cours des 5 derniers jours, prends la pilule du lendemain le plus vite possible (voir page 44).

Avantages du patch

- Il est peu contraignant. On ne doit pas penser à sa contraception tous les jours mais à un jour fixe par semaine seulement.
- Contrairement à la pilule, le patch te protège d'une grossesse non désirée en cas de vomissements et/ou diarrhées car les hormones ne passent pas par l'estomac.
- Il est facile à utiliser.
- Et il offre tous les autres avantages de la contraception hormonale (voir page 26).

! Inconvénients du patch

- Il est visible.
- Il peut se décoller.
- Dans de rares cas, il peut provoquer des allergies de la peau.
- Attention aux autres inconvénients de la contraception hormonale et à ses contres indications (voir page 26).

Où le trouver?

Il est uniquement vendu en pharmacie, sur prescription médicale.

Prix

35€ pour 9 patchs donc 3 mois.

La «piqûre» trimestrielle

Qu'est-ce que c'est?

Il s'agit d'une injection à base d'une seule hormone, la progestérone, pratiquée dans la fesse.

Comment l'utiliser?

La première injection est réalisée dans les 5 premiers jours de ton cycle menstruel. Tu es protégée dès la première injection contre une grossesse non désirée. Tous les 3 mois, le médecin te fera une nouvelle piqûre.

Avantages de la piqûre

- Elle est peu contraignante. Tu ne dois pas penser à ta contraception tous les jours mais seulement tous les 3 mois.
- Elle est bon marché.
- Et elle offre tous les autres avantages de la contraception hormonale (voir page 26).

! Inconvénients de la piqûre

- L'absence des règles, des saignements irréguliers (**spotting***) ou en continu sont possibles.
- Le retour à la fertilité est un peu plus long. Il faut attendre en moyenne 6 à 9 mois avant qu'une grossesse ne soit possible.
- La prise prolongée peut induire une **ostéoporose***.
- En raison de ses effets secondaires, elle n'est prescrite que dans quelques situations particulières.
- Attention aux autres inconvénients de la contraception hormonale et à ses contres indications (voir page 26).

Où la trouver?

Elle est uniquement vendue en pharmacie, sur prescription médicale.

Prix

7€ pour une piqûre, donc pour 3 mois.

L'implant contraceptif

Qu'est-ce que c'est?

C'est une petite tige souple de la taille d'une allumette (3 cm de long et 2 mm de large) qui libère en continu une faible dose d'hormone (progestérone) dans le sang.

Comment l'utiliser?

Après avoir fait une petite anesthésie locale, le médecin place l'implant sous la peau de la face interne du bras entre le 1er et le 5e jour des règles. C'est une intervention en principe simple et rapide. Tu peux sentir l'implant en le palpant mais il est presque invisible. Il est efficace pendant 3 ans. Bien sur, si tu le désires, ton médecin peut le retirer à tout moment. Le retrait se fait également sous anesthésie locale.

Avantages de l'implant

- Il protège efficacement dès les 24 heures suivant la pose.
- Il n'est plus nécessaire de penser à sa contraception pendant 3 ans.
- Et il offre tous les autres avantages de la contraception hormonale (voir page 26).

! Inconvénients de l'implant

- L'absence des règles, des saignements irréguliers (spotting) ou en continu sont possibles.
- Son retrait peut laisser une petite cicatrice.
- Attention aux autres inconvénients de la contraception hormonale et à ses contres indications (voir page 26).
- Même si sa durée d'action est de 3 ans, il est vivement conseillé d'aller régulièrement chez ton gynécologue ou au Planning Familial pour un contrôle.

Où le trouver?

L'implant s'achète en pharmacie sur prescription médicale.

Prix

Environ 125€, sans la pose, pour 3 ans.

Les stérilets ou dispositifs intra-utérins (DIU)

Qu'est-ce que c'est?

Ce sont de petites tiges en plastique souple, entourées d'un mini fil de cuivre ou d'un petit réservoir d'hormone (progestérone) que le médecin place dans l'utérus. Le stérilet peut rester en place jusqu'à 5 ans.

Il en existe plusieurs modèles, de différentes formes et différentes tailles. Le médecin choisira celui qui te conviendra le mieux.

Modes d'action

Le stérilet au cuivre

Il a une action **spermicide***.

Il modifie la muqueuse de l'utérus et empêche ainsi la nidation. Cependant, l'ovulation continue d'avoir lieu comme d'habitude.

Le stérilet hormonal

Comme son nom l'indique, il contient une hormone, la progestérone. Il agit comme toute autre contraception hormonale (voir page 26).

Mode d'emploi

Il est placé par ton médecin au fond de l'utérus, de préférence dans les premiers jours de ton cycle. Il se termine par un ou deux fils de Nylon qui dépassent du col de l'utérus pour pouvoir vérifier qu'il est en place et l'enlever au moment voulu.

Le retrait peut se faire à tout moment du cycle.

Si le stérilet est bien placé, tu ne dois pas le sentir. Il peut en revanche arriver que ton partenaire sente les fils lors des rapports sexuels. Si cela pose un problème, contacte ton médecin.

! Si tu ressens des douleurs anormales et persistantes dans le bas du ventre, consulte un médecin. Le stérilet pourrait s'être déplacé à l'intérieur de la cavité utérine.

Avantages du stérilet:

- Il protège d'une grossesse non désirée dès sa pose.
- Tu n'as pas besoin de penser à ta contraception tous les jours. Le stérilet est en place pour 5 ans.
- Il est bien toléré (peu d'effets secondaires après quelques cycles).
- Le retour à la fertilité est possible dès l'arrêt.
- En dehors de traitements médicamenteux anti-inflammatoires prolongés, il n'y a pas d'interaction médicamenteuse qui diminue son efficacité (stérilet au cuivre).
- Il existe peu de contre-indications médicales.

! Inconvénients du stérilet

- Dans les jours qui suivent la pose d'un stérilet, il peut se produire des pertes de sang ainsi que des douleurs dans le bas-ventre.
- Parfois et surtout au cours des premiers cycles après la pose, les règles peuvent être plus abondantes, plus longues et plus douloureuses.
- En revanche, les stérilets imprégnés d'hormones peuvent réduire l'apparition de ces effets. On peut même s'attendre après quelques mois à une disparition complète des règles.
- Le stérilet en soi ne provoque pas d'infection, mais la présence des fils de Nylon favorise la remontée d'infections vaginales vers les trompes de Fallope.

Où le trouver?

Le stérilet en cuivre est disponible chez ton gynécologue ou au Planning Familial.

Le stérilet hormonal est disponible en pharmacie sur prescription médicale. Même si sa durée d'action est de 5 ans, il est vivement conseillé d'aller régulièrement chez ton gynécologue ou au Planning Familial pour un contrôle.

Prix

À partir de 15€, sans la pose, jusqu'à 125€ pour un stérilet hormonal, mais pour une durée de 5 ans.

Les méthodes contraceptives «barrières»

Les préservatifs

Il existe différentes méthodes de contraception efficaces pour éviter une grossesse non désirée. Mais pour se protéger des IST et en particulier du VIH/SIDA, il n'y a pas le choix: une seule solution, le préservatif, masculin ou féminin.

Le préservatif masculin (capote, condom, etc.)

Qu'est-ce que c'est?

C'est une gaine très fine en latex qui se déroule sur le pénis en érection. Il en existe en polyuréthane pour les personnes allergiques au latex.

Mode d'action

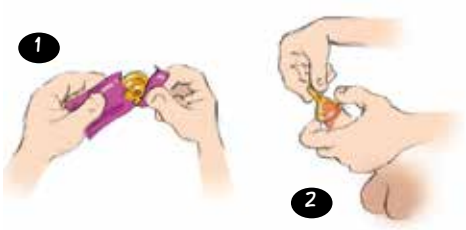
Il empêche le passage du sperme dans le corps de la ou du partenaire.

Mode d'emploi

Avant de l'utiliser:

1. Vérifie que la date de péremption (date limite de validité) sur l'emballage n'est pas dépassée.
2. Vérifie que l'emballage est intact. Il doit y avoir de l'air dans l'emballage (pince-le délicatement pour vérifier). Il doit porter un numéro de lot, un sigle CE (Communauté Européenne), OK ou NF (Norme Française).

! Ne teste pas l'étanchéité du préservatif en le gonflant ou en le remplissant d'eau. Il a déjà été testé!



Comment l'utiliser?

! Ne l'utilise qu'une seule fois!

! Il doit être mis en place avant toute pénétration!

1. Fais glisser le préservatif sur un côté de la pochette pour éviter de le déchirer en ouvrant l'emballage.

N'ouvre jamais l'emballage avec les dents ou avec des ciseaux. Méfie-toi des ongles, longs ou courts, des bijoux, ils peuvent abîmer le préservatif.

Sors-le de sa pochette en le poussant du bas vers l'ouverture.

2. Pour placer le préservatif, le pénis doit être en érection. Mets-le en place avant toute pénétration.

Pose le préservatif sur le gland comme un chapeau.Vérifie qu'il est mis dans le bon sens, c'est-à-dire le bord enroulé vers l'extérieur de sorte que tu puisses le dérouler le long du pénis. Pour chasser l'air, pince le réservoir du préservatif entre le pouce et l'index. Vérifie qu'il ne reste plus d'air.

S'il n'y a pas de réservoir, pince le bout du préservatif sur 1 cm avant de le dérouler.

Déroule le préservatif sur toute la longueur du pénis.

Continue à pincer le réservoir ou le bout du préservatif jusqu'à ce qu'il soit complètement déroulé jusqu'à la base du penis.

3. Après l'éjaculation, retire le pénis tant qu'il est en érection, en retenant le préservatif à la base du pénis.

Ensuite, enlève le préservatif et jette-le, après l'avoir noué, dans la poubelle (et pas dans les toilettes ni dans la nature).

Si tu utilises un lubrifiant, choisis absolument une émulsion à base d'eau ou de silicone. Surtout, n'utilise pas de matières grasses (vaseline, crème Nivea, beurre, huile). Elles risquent de causer la rupture du préservatif.

Méfie-toi des préservatifs vendus dans des distributeurs situés à l'extérieur (soleil). Ne les conserve pas dans des lieux qui se réchauffent facilement (la voiture p.ex.). De forts changements de température peuvent détériorer le préservatif.

Conseils

Prévois toujours d'avoir plusieurs préservatifs avec toi, au cas où, mais n'en utilise jamais 2 à la fois!

Teste le mode d'emploi, la taille et la bonne mise en place du préservatif tranquillement chez toi en toute intimité avant de l'utiliser «pour de vrai». Cela te donnera confiance le jour J.

Pour une efficacité accrue, utilise en complément, des produits spermicides.

«Il refuse d'en mettre un!». Beaucoup de personnes acceptent encore de faire l'amour sans préservatif par peur de déplaire à leur partenaire. Or, le sexe sans préservatif met en danger les deux partenaires. Ne te laisse pas mettre sous pression: c'est soit avec, soit pas du tout!

Avantages du préservatif

- Il a une protection efficace vis-à-vis des infections sexuellement transmissibles, y compris VIH/SIDA et d'une grossesse non désirée si les conditions d'emploi sont respectées !
- Il est bon marché, voire gratuit.
- Il te protège immédiatement.
- Il est bien toléré, sauf dans de rares cas d'allergies au latex.
- Il est en vente libre et il est très facile à trouver.
- Il est facile d'usage.

Inconvénients du préservatif

- Il nécessite des précautions d'utilisation.
- Il est à usage unique.

Pourquoi un préservatif peut-il se déchirer ?

- Préservatif périmé.
- Préservatif de mauvaise qualité.
  - absence de norme de contrôle
  - préservatif gadget.
- Préservatif détérioré
  - exposé à la chaleur
  - griffé
  - mal lubrifié: utilisation d'un produit gras.
- Problèmes de mise en place.
- Préservatif mis à l'envers.
- Pas de réservoir.

Pourquoi un préservatif peut-il glisser?

- Préservatif mal adapté à la taille du pénis.
- Problèmes de mise en place:
  - pénis humide
  - air piégé dans le réservoir
  - lubrifiants utilisés sur le pénis.
- Problèmes pendant le rapport:
  - rapport prolongé alors que le pénis n'est plus suffisamment en érection
  - oubli de tenir fermement le préservatif à la base du pénis au moment du retrait, le préservatif glisse à l'intérieur du vagin.

Où en trouver?

On le trouve en pharmacie, dans les centres de Planning Familial, à HlVberodung, dans les lycées, dans les maisons de jeunes, les grandes surfaces, les stations d'essence, dans des distributeurs à divers endroits (cafés, cinémas, etc…).

Prix

0 à 1.5€ pièce (préservatifs en polyuréthane).

Le préservatif féminin

Qu'est-ce que c'est?

C'est une sorte de gaine en polyuréthane que l'on insère dans le vagin.

Le préservatif féminin est muni d'un anneau souple à chaque extrémité. L'anneau intérieur, situé du côté fermé, sert à l'insertion et au maintien du préservatif à l'intérieur du vagin. L'anneau extérieur, plus grand, recouvre les organes génitaux externes. Emballé individuellement et prévu pour un usage unique, il est déjà lubrifié.

Mode d'action

Il empêche le passage du sperme dans le corps de la partenaire.

Mode d'emploi

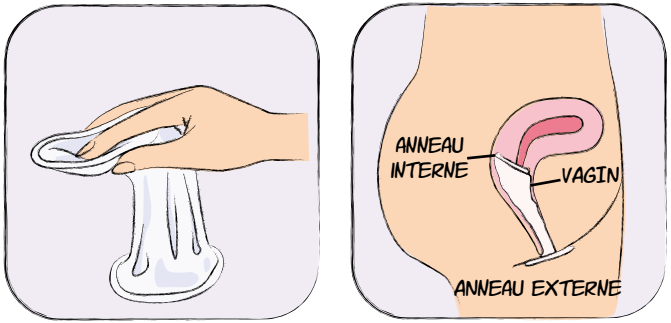
Avant de l'utiliser:

1. Vérifie que la date de péremption (date limite de validité) sur l'emballage n'est pas dépassée.
2. Vérifie que l'emballage est intact. Il doit porter un numéro de lot, un sigle CE (Communauté Européenne), OK ou NF (Norme Française).

Comment l'utiliser:

- Avant de l'introduire, choisis une position confortable, debout avec une jambe sur une chaise ou couchée.
- Prends l'anneau interne et pince-le entre 2 doigts et glisse-le dans le vagin à la manière d'un tampon.
- Vérifie que le préservatif n'est pas tordu.
- Insère ton doigt à l'intérieur du préservatif et pousse l'anneau au fond du vagin.
- Vérifie que l'anneau externe recouvre tes organes génitaux externes.
- Guide le pénis de ton partenaire bien à l'intérieur du préservatif.
- Pour retirer le préservatif, tords l'anneau externe et tire doucement le préservatif en dehors du vagin.
- Jette-le dans la poubelle (pas dans les toilettes ni dans la nature)!

COMMENT TENIR LE PRÉSERVATIF FÉMININ DE FAÇON À LE PLACER DANS LE VAGIN



! Attention

N'ouvre jamais l'emballage avec les dents ou avec des ciseaux. Méfie-toi des ongles, longs ou courts, des bijoux, ils peuvent abîmer le préservatif.

N'utilise pas un préservatif féminin en combinaison avec un préservatif masculin.

Ne teste pas l'étanchéité du préservatif en le gonflant ou en le remplissant d'eau. Il a déjà été testé!

Ne l'utilise qu'une seule fois!

N'utilise pas de lubrifiant. Il est déjà lubrifié.

Conseils

Teste le mode d'emploi tranquillement chez toi.
Pour une efficacité accrue, utilise, en complément, des produits spermicides ***(voir page 42)******.***

Avantages du préservatif féminin

- Il a une bonne efficacité.
- Il protège des infections sexuellement transmissibles, y compris du VIH/SIDA et d'une grossesse non désirée.
- Contrairement au préservatif masculin, il ne doit pas être enlevé directement après l'éjaculation.
- Il peut être placé jusqu'à 8 heures avant un rapport.

! Inconvénients du préservatif féminin

- Il est à usage unique.
- Il peut être difficile à insérer et nécessite que la femme connaisse bien son corps.
- Lors d'un rapport, l'anneau externe peut émettre un bruit particulier qui peut être gênant.

Où en trouver?

Il est disponible en pharmacie.

Prix

Entre 6€ et 7€ pour 3.

Autres contraceptions «barrières»

! *Ces méthodes ne protègent pas du VIH/SIDA*. Seul le préservatif est efficace.*

Le taux d'échec de ces méthodes barrières vis à vis d'une grossesse non désirée est élevé si elles sont mal utilisées.

Elles ne présentent pas de risque pour la santé et très peu de contre-indications médicamenteuses.

Il faut combiner ces différentes méthodes entre elles pour en augmenter l'efficacité.

Le diaphragme

C'est une membrane en latex ou polyuréthane en forme de dôme.

Il est placé dans le vagin avant les rapports sexuels pour recouvrir le col de l'utérus. Il fait barrière aux spermatozoïdes. Il est indispensable de l'enduire d'une crème spermicide afin d'augmenter son efficacité.

Il existe différentes tailles de diaphragme. Le médecin déterminera celle qui te convient lors d'une consultation au cours de laquelle il t'expliquera aussi sa mise en place, son utilisation et son entretien, car il est réutilisable.

Il faut le garder plusieurs heures après le dernier rapport sexuel puis l'enlever en le tirant doucement avec l'index. Tant qu'il est en place, il ne faut pas utiliser de savon pour se laver.

Il faut le commander en pharmacie. Son coût est de +/-30 euros.

Les spermicides

Spermicides veut dire «tueurs de spermatozoïdes».

Ces produits contraceptifs sont introduits dans le vagin avant les rapports sexuels dans le but de détruire les spermatozoïdes.

Ils se présentent sous forme de crèmes, ovules, éponges ou tampons imprégnés.

Il est important de lire attentivement le mode d'emploi (mise en place, durée de protection, toilette intime, etc.).

Ils n'ont pas d'effet nocif sur une éventuelle grossesse.

Ils sont disponibles en pharmacie sans prescription médicale et dans certains supermarchés. Leur coût est variable.

Les méthodes contraceptives «naturelles»

! *Aucune de ces méthodes ne protègent du VIH/SIDA et autres IST*. Seul le préservatif est efficace.*

! *Les méthodes ont un taux d'échec élevé c'est-à-dire le risque d'une grossesse non désirée est très élevé.*

***Voir lexique**

Il faut les associer à des méthodes de contraception «barrière» (préservatif, spermicide) *(voir pages 37 et 42)**.*

Elles ne présentent pas de contre-indication médicale ni de risque pour la santé.

Le retrait ou coït interrompu

Le principe: l'homme retire son pénis du vagin avant l'éjaculation.

La réalité: des spermatozoïdes peuvent parvenir à l'intérieur du vagin si l'homme éjacule près de l'entrée de celui-ci. Par ailleurs, le liquide qui s'écoule du gland avant l'éjaculation (liquide préséminal) peut déjà contenir des spermatozoïdes.

Le retrait ou coït interrompu comporte donc un très grand risque de grossesse non désirée.

Les méthodes basées sur l'observation du cycle féminin.

Le principe: il s'agit de détecter la phase fertile du cycle et de s'abstenir d'avoir des rapports sexuels pendant cette période.

Elles sont contraignantes, supposent une bonne connaissance de son corps, une grande discipline et l'acceptation de périodes d'abstinence et ne sont pas sûres.

La méthode de la mesure de la température

Cette méthode consiste à détecter le moment de l'ovulation grâce à la mesure quotidienne de la température corporelle tous les matins au réveil avant de se lever. Lors de l'ovulation, elle augmente d'un degré jusqu'aux prochaines règles.

En fait, il faut s'abstenir de tout rapport sexuel du début des règles jusqu'au 2e jour après la montée de température. En effet, un rapport sexuel avant l'ovulation peut quand même être fécondant puisque la durée de survie des spermatozoïdes peut atteindre 4 à 6 jours.

Mais ce n'est pas suffisant pour assurer l'efficacité de la méthode car la courbe de température peut être influencée par de nombreux autres facteurs comme le stress, une maladie, des examens, un chagrin d'amour, la prise de médicaments, etc. Une élévation de la température ne signifie donc pas que l'ovulation a eu lieu.

La méthode de la mesure de température comporte donc un très grand risque de grossesse.

Les autres méthodes

La méthode du calendrier dite «Ogino-Knauss» par observation de la durée des cycles, la méthode d'observation de la glaire cervicale, reposent sur le même principe, à savoir le repérage des jours fertiles et présentent les mêmes risques d'erreur.

Il en est de même de la méthode «Billings» qui associe les méthodes de la température et d'observation de la glaire cervicale.

Les méthodes "naturelles" peuvent convenir à des femmes qui souhaitent espacer leurs grossesses et acceptent l'idée d'un échec de contraception.

Autrement dit, elles sont plus efficaces pour avoir un enfant que pour ne pas en avoir!

Contraception d'urgence

La pilule du lendemain

Qu'est-ce que c'est?

La pilule du lendemain est un moyen de contraception d'urgence exceptionnel, un dépannage en cas d'accident!

Elle ne remplace pas une contraception régulière.

Quand et comment l'utiliser?

Utilise une contraception d'urgence:

- Après un rapport non protégé.
- A la suite d'une contraception défaillante (oubli de pilule, rupture du préservatif, décollement du patch, perte de l'anneau, etc.).

! Tu dois la prendre aussi rapidement que possible! Même si elle peut être efficace jusqu'à 72 heures et seulement dans une moindre mesure jusqu'à 120 heures, tu ne dois pas attendre car les chances d'éviter une grossesse non désirée diminuent au fur et à mesure que le temps passe.

! Si des vomissements surviennent dans les 3 heures suivant la prise, il faut reprendre une pilule.

Au Luxembourg, la pilule du lendemain se présente le plus souvent sous forme d'une plaquette contenant **1 comprimé**.

Le mode d'utilisation de la pilule peut varier d'une marque à une autre et d'un pays à l'autre, selon le produit mis sur le marché. Il est donc recommandé de se référer à la notice qui accompagne le médicament. Demande également conseil à un(e) médecin/gynécologue, à la pharmacie ou au Planning Familial.

La pilule du lendemain peut être prise à n'importe quel moment du cycle.

! Après utilisation de la contraception d'urgence, utilise un préservatif jusqu'au retour des règles, puis choisis une méthode de contraception régulière qui te convient.

La pilule du lendemain peut modifier ton cycle. Tes règles peuvent arriver plus tôt ou plus tard que d'habitude. Toutefois, si tu as un retard de règles de plus d'une semaine ou si tes règles te semblent différentes, fais un **test de grossesse***.

La pilule du lendemain n'est pas une pilule abortive!

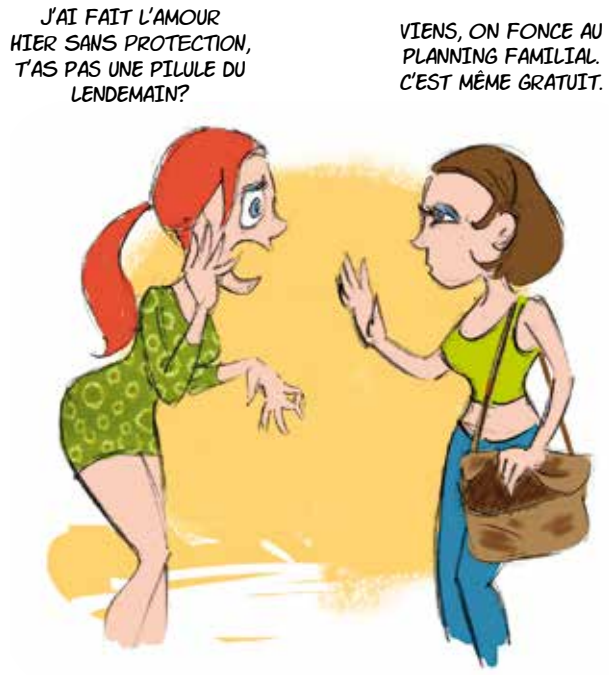
Elle n'a aucun effet sur une grossesse existante.

Elle n'entraîne pas de malformations du fœtus et n'affecte pas le développement de l'enfant à naître.

Avantages de la pilule du lendemain

- La pilule du lendemain est une méthode de rattrapage en cas de rapport sexuel non ou mal protégé. Elle peut éviter une grossesse non désirée.

Plus vite je la prends, plus elle est efficace.



Inconvénients de la pilule du lendemain

- Elle n'est pas efficace à 100%.
- Elle ne te protège pas contre une grossesse non désirée lors de rapports sexuels ultérieurs.
- Elle ne protège ni des IST, ni du VIH/SIDA. Selon les circonstances du rapport non protégé, il est recommandé de faire un test de dépistage VIH/SIDA (voir page 54).
- Elle peut parfois causer des nausées, des vomissements, des maux de tête et de ventre.

Où la trouver?

Elle est en vente libre (sans prescription médicale) en pharmacie ou disponible gratuitement au Planning Familial.

Prix

Environ 8-10€ en pharmacie.

L'insertion d'urgence d'un stérilet

Pendant les 5 premiers jours après un rapport sexuel non protégé, l'insertion d'un stérilet est possible. Il empêchera, le cas échéant, l'implantation de l'ovule fécondé dans l'utérus (voir mode d'action des stérilets page 36).

C'est une méthode moins pratique que la pilule du lendemain et plus coûteuse, mais son efficacité est très élevée. De plus, le stérilet posé est une méthode de contraception régulière qui te protégera efficacement pendant 5 ans.

grossesse non-désirée

Grossesse non-désirée

Peur d'être enceinte?

Tu as eu un rapport non protégé ou mal protégé.

Il y a de moins de 5 jours?

Prends dès que possible une contraception d'urgence. La pilule du lendemain est disponible gratuitement au Planning Familial. Elle est vendue en pharmacie sans ordonnance. Attention, plus tôt tu la prends, plus elle est efficace! (Voir page 44)

Si néanmoins tes règles ne viennent pas comme d'habitude, fais un test de grossesse avec les premières urines du matin. Tu peux le faire gratuitement au Planning Familial, l'acheter en pharmacie ou dans une grande surface.

Il y a plus de 5 jours?

Il est trop tard pour une contraception d'urgence.

Malheureusement, pour que le résultat d'un test de grossesse soit fiable, il faut attendre au moins 15 jours après le rapport non protégé ou un retard de règles de quelques jours. Tu pourras le faire gratuitement au Planning Familial, l'acheter en pharmacie ou dans une grande surface.

Le résultat est négatif.

Néanmoins, il y a quelque chose à faire pour éviter ces moments d'angoisse:

- Si tu n'utilises pas de méthode contraceptive régulière, c'est le moment d'en discuter avec un médecin ou au Planning Familial.
- Si tu utilises un moyen de contraception mais que tu as tendance à l'oublier, c'est le moment d'en parler afin de trouver une méthode qui te convient mieux.

Le test est positif.

Ce problème concerne les deux partenaires.

Parlez-en à une personne de confiance, si c'est possible à vos parents. Sinon, contactez un médecin gynécologue ou venez au Planning Familial pour parler de cette situation et envisager la suite.

Prendre une décision dans cette situation n'est jamais facile. Cherche(z) de l'aide! (Voir adresses page 56)

Si tu décides de poursuivre la grossesse, une surveillance médicale régulière par un gynécologue est impérative. Il existe divers services qui soutiennent les jeunes mères et les jeunes parents.

Si au terme de la grossesse, tu ou vous ne vous sentez pas en mesure d'assumer la responsabilité de cet enfant, il existe la possibilité de permettre son adoption. C'est une décision difficile et douloureuse qui demande du soutien et des conseils professionnels attentifs.

Si tu décides de ne pas poursuivre cette grossesse, il est possible d'envisager un avortement.

L'avortement

L'avortement est une interruption volontaire de grossesse (IVG). Au Luxembourg, l'avortement est règlementé par la loi du 15 novembre 1978 et ses amendements du 17 décembre 2014.

On différencie entre **l'avortement pour indications médicales** et **l'interruption volontaire de la grossesse**.

- ***L'avortement pour indications médicales :***

A condition que la femme enceinte soit d'accord, l'interruption de grossesse peut être pratiquée pour les raisons médicales suivantes :

- la continuation de la grossesse présente un danger médical pour la femme enceinte
- une anomalie génétique ou corporelle est diagnostiquée chez l'enfant
- un viol a mené à la grossesse

Au cours des 12 premières semaines de la grossesse (voire 14 semaines après le premier jour des dernières règles) l'interruption médicale de la grossesse peut être effectuée par un gynécologue habilité. Au-delà de cette période, cette intervention nécessite l'avis de deux médecins certifiant un danger médical pour la femme ou pour l'enfant.

- ***L'interruption volontaire de la grossesse / IVG***

Toute femme peut demander que sa grossesse soit interrompue dans la limite des 12 premières semaines de la grossesse (voire 14 semaines après le premier jour des dernières règles).

Il faut cependant respecter un certain nombre de conditions:

Au moins 3 jours avant l'interruption volontaire de la grossesse, la femme concernée doit avoir consulté un gynécologue qui :

- confirmera la grossesse ainsi que son siège et son âge
- lui fournira les informations médicales sur les différentes méthodes d'interruption
- une liste des établissements agréés pour la réalisation de l'IVG
- une documentation portant sur les droits de la femme enceinte, les aides aux enfants et familles, ainsi que sur les différents choix qui s'offrent dans la situation où la femme se trouve ainsi que sur leurs conséquences.

Pour les jeunes femmes mineures, outre les conditions mentionnées ci-dessus, le législateur prévoit les conditions supplémentaires suivantes :

- la femme mineure doit consulter un service d'assistance psycho-sociale
- le consentement de l'un des 2 parents ou du tuteur légal est obligatoire pour la réalisation de l'intervention. Au cas où la jeune femme mineure désire garder le secret, un service d'assistance psycho-sociale la conseillera dans le choix d'une personne de confiance adulte, qui l'accompagnera tout au long de la démarche
- le consentement par écrit de la femme mineure est obligatoire

En fonction de l'âge de la grossesse des méthodes différentes d'interruption s'appliquent :

- ***jusqu'à la 7. semaine de grossesse l'IVG*** peut se réaliser moyennant des médicaments pris dans un certain laps de temps : on parle d'IVG médicamenteuse. Cette intervention peut être réalisée au Planning Familial ou bien dans le cabinet d'un gynécologue ou d'un médecin autorisé à exercer au GDL.
- ***entre la 7.-12. semaine de grossesse l'IVG*** doit se faire moyennant une **IVG chirurgicale**, c'est à dire une interruption chirurgicale nécessitant une anesthésie et une hospitalisation.

Si tu es tombée enceinte sans le vouloir et que tu envisages une interruption volontaire de grossesse, tu n'as malheureusement pas beaucoup de temps pour prendre une décision.

Il est important que tu te rappelles que :

- au Luxembourg une interruption volontaire n'est possible que jusqu'à la 12 ° semaine de grossesse
- plus une grossesse est avancée plus il y a de risques de complications lors de l'IVG.

Si tu te décides pour l'interruption volontaire de la grossesse, consulte rapidement ton gynécologue ou le Planning Familial. Si tu le souhaites, tu peux te faire accompagner par ton partenaire ou par une personne de confiance.

Se retrouver enceinte sans le vouloir est toujours une situation difficile. C'est pour cela que nous te conseillons d'en parler à une personne adulte de confiance. Consulte les services d'assistance psychosociale qui vont te soutenir et t'accompagner le mieux possible dans la prise de décision. Mais ce n'est pas aux autres de décider pour toi, si tu veux mettre au monde cet enfant ou pas. Ceci c'est ta décision.

Une interruption volontaire de grossesse n'influence pas la possibilité de devenir enceinte ultérieurement.

Les frais inhérents à l'interruption volontaire de grossesse, pratiquée selon les dispositions prévues dans la loi, sont pris en charge par la caisse nationale de santé.

Dans tous les cas, pour protéger ta santé, l'interruption volontaire de grossesse doit être pratiquée dans un cadre médical (avec ou sans hospitalisation) et dans un délai aussi court que possible.

N'hésite pas à t'adresser au Planning Familial ou à ton médecin de confiance.

Les infections sexuellement transmissibles (IST)

Les infections sexuellement transmissibles (IST)

C'est quoi?

Les infections sexuellement transmissibles ou IST sont des maladies qui, comme leur nom l'indique, peuvent se transmettre entre partenaires au cours de différentes formes de rapports et contacts sexuels génitaux, oraux, anaux.

Certaines IST ne se transmettent que lors de relations sexuelles (**syphilis***, **chlamydia***, VIH/SIDA, etc.). On peut néanmoins contracter certaines infections sexuellement transmissibles en dehors d'un rapport sexuel, par exemple les **mycoses*** (champignons), les **verrues***, l'**herpès***, l'**hépatite B***.

Comment les reconnaître?

Il existe des signaux d'alerte. En général, ça pique, ça gratte, ça brûle! On peut avoir des petits boutons rouges / blancs, des écoulements...

! Ces symptômes sont souvent les signes d'une IST mais pas toujours! Seul un médecin pourra en faire le diagnostic. Il faut consulter rapidement pour éviter les complications.

! Attention, certaines IST passent inaperçues (pas de symptômes extérieurs, tels que les chlamydia et l'hépatite B) et ne sont détectées qu'au moment d'une consultation médicale. Seul un suivi médical permet de les dépister et de les traiter.

Si tu as une vie sexuelle active, consulte régulièrement ton médecin.

La plupart des IST, sauf le SIDA qui ne se guérit pas, se soignent facilement (exception: l'hépatite B). Il est important que le traitement soit débuté rapidement pour que l'infection ne se propage pas. Toutes les personnes avec qui tu as eu des relations sexuelles devront être suivies et/ou traitées.

Il existe un vaccin contre l'hépatite B. Il est remboursé par la caisse de maladie.

Il existe un vaccin contre certains papillomavirus humains (HPV*).

Il y a nombreux types de **HPV***, mais 2 d'entre eux en particulier sont impliqués dans plus de 70% des cancers du col de l'utérus. La nouvelle vaccination te protège contre ces 2 types de HPV.

Les vaccins sont remboursés par la caisse de maladie chez les jeunes de 12 à 17 ans révolus.

Informe-toi auprès de ton médecin.

Comment éviter les IST?

1 et 1 seule solution: le préservatif, masculin ou féminin!

Comment interrompre la chaîne de transmission?

1. En cas d'une IST, prends le traitement comme prescrit jusqu'au bout même si les symptômes ont disparu.
2. Parles-en à ton/tes partenaire(s) pour qu'elles/ils se fassent aussi examiner et traiter le plus tôt possible.
3. En cas de rapports sexuels, utilise impérativement un préservatif.

! Après une IST tu n'es pas immunisé(e) contre cette maladie. Tu peux « attraper » plusieurs fois la même infection, surtout si ton/tes partenaire(s) n'ont pas été traité(e)s.

L'usage du préservatif est LE seul moyen d'éviter les IST et diminuer ainsi leur propagation!

Le SIDA ou AIDS

C'est quoi ?

Le virus responsable du SIDA (**S**yndrome de l'**I**mmuno **D**éficience **A**cquise, AIDS en anglais) s'appelle le **V**irus de l'**I**mmunodéficience **H**umaine ou VIH (HIV en anglais).

Lorsque le VIH entre dans l'organisme, il attaque le système immunitaire chargé de sa défense et l'affaiblit progressivement. Lorsque le corps ne parvient plus à combattre efficacement les attaques des micro-organismes, des infections ou des cancers inhabituels se déclarent. C'est ce qu'on appelle le Stade SIDA.

Le SIDA est en fait l'étape la plus avancée et la plus grave de l'infection par le VIH.

Il n'existe pas de traitement capable de détruire le virus et donc de guérir. La seule solution est donc la prévention.

Les modes de transmission

Quand une personne est porteuse du VIH, celui-ci est présent en quantités et concentration suffisantes pour une transmission, dans les liquides corporels suivants:

- le sang,
- le sperme ou le liquide pré-séminal,
- les sécrétions vaginales,
- le lait maternel.

Il y a risque de transmission du VIH d'une personne à une autre quand les 3 facteurs suivants sont réunis :

1. Présence d'un liquide corporel contenant du virus VIH (sang, sperme ou liquide pré-séminal, sécrétions vaginales, lait maternel)
2. Porte d'entrée pour le virus (plaie ouverte, yeux, nez, bouche, vagin, pénis, anus),
3. Contact entre les deux (liquide + entrée)

Il existe 3 voies de transmission :

• la transmission sexuelle

Elle se fait lors de rapports sexuels sans préservatif avec pénétration anale ou vaginale. Une seule relation sexuelle avec une personne atteinte du VIH peut suffire pour qu'il y ait contamination.

En cas de relation bouche - pénis (fellation), le risque est réel si du sperme entre en bouche et reste faible s'il n'y a que du liquide pré-séminal (Lusttropfen).

En cas de relation bouche - vagin (cunnilingus), le risque est faible s'il n'y a que présence de sécrétions vaginales.

! Attention le risque augmente s'il y a des lésions dans la bouche (aphtes, irritations des gencives) mais également avant / pendant et après les règles de la femme.

! Le risque n'existe que pour la personne « active » faisant la fellation* ou le cunnilingus* !

Les accessoires érotiques servant aux pratiques sexuelles peuvent aussi transmettre le virus si on les partage. Il faut les recouvrir d'un préservatif et changer celui-ci à chaque nouvelle utilisation.

• la transmission sanguine

L'injection de drogues par voie intraveineuse constitue un risque majeur de transmission du virus. Il ne faut jamais partager seringues et matériel de préparation utilisés pour l'injection de drogues. Il est impératif de toujours utiliser son propre matériel d'injection et de snif : seringue, filtre, cuillère, paille !

Le virus peut se transmettre en cas de blessure avec un objet souillé de sang frais contaminé (par exemple seringues).

Le tatouage, le piercing, l'acupuncture ainsi que les traitements blessant la peau comportent des risques de contamination si les règles d'hygiène et l'emploi de matériel à usage unique ne sont pas respectées.

• la transmission de la mère à l'enfant

Lorsqu'une femme est porteuse du VIH, la grossesse, l'accouchement et l'allaitement maternel comportent des risques de transmission du virus à l'enfant. Heureusement aujourd'hui, grâce à la trithérapie, le risque de transmission de la mère à l'enfant est fortement diminué.

Quelles situations ne comportent aucun risque ?

- les préliminaires (caresses, masturbation)
- s'embrasser
- donner la main à une personne séropositive (personne atteinte par le VIH)
- boire du même verre
- utiliser les mêmes toilettes qu'une personne séropositive
- aller chez le dentiste / coiffeur
- partager le rasoir
- les piqûres de moustiques

! En Europe, le risque de transmission par transfusion sanguine n'existe plus car le sang est rigoureusement contrôlé.

! Aucune contamination ne peut avoir lieu par la salive, les larmes, la sueur, l'urine et les selles.

Comment se protéger ?

- Utilise toujours un préservatif lors de relations sexuelles
- Ne partage aucun matériel d'injection et de snif
- Ne procède à aucun piercing, tatouage sans garantie d'une procédure stérile
- Evite que des sécrétions sexuelles ou du sang entrent dans ton corps (par une plaie ouverte, les yeux, le nez, la bouche, le vagin, le pénis, l'anus)

Comment savoir si tu es porteur/euse du VIH ?

Fais un test de dépistage.

Le test de dépistage

Le test de dépistage VIH est le seul moyen de détecter une infection au VIH. Il détecte la présence d'anticorps anti-VIH dans le sang. Ces anticorps sont produits par l'organisme au plus tôt 2 semaines après avoir été infecté par le virus VIH et au plus tard 12 semaines après l'infection.

Il en existe deux types: le test de dépistage classique et le test de dépistage rapide.

! Dans les deux cas, le résultat du test de dépistage n'est fiable à 100% que 12 semaines après une situation à risque.

Le **test de dépistage classique** est réalisé par analyse sanguine. Deux à trois jours après la prise de sang, tu reçois ton résultat.

Où le faire anonymement, gratuitement et sans rendez-vous:

- Au Centre Hospitalier (CHL), Service des Maladies Infectieuses (2ème étage),
- A la Clinique Ste. Zithe
- Au Laboratoire National à Dudelange
- Au Centre Hospitalier Emile Mayrisch à Esch/Alzette
- Au Centre Hospitalier du Nord-St Louis à Ettelbrück

Le **test de dépistage rapide**, signifie que le résultat est connu dans un laps de temps très court voire immédiat. Une goutte de sang est prélevée à l'extrémité du doigt et cette goutte sera ensuite mélangée à un réactif. Le résultat apparaît dans la minute.

Où faire le test de dépistage rapide?

Tu peux faire un test rapide gratuitement, anonymement et sans rendez-vous à l'HIVberodung Croix-Rouge tous les lundis et mercredis de 17h00 à 19h00 !

Consulte le site www.sida.lu pour plus d'information sur le test.

Être séronégatif VIH

Si le résultat est « négatif » et que le test a été réalisé 12 semaines (ou plus de 12 semaines) après la situation de risque, tu peux être certain de ne pas avoir contracté le VIH. Un résultat « négatif » signifie que le test n'a pas détecté d'anticorps anti-VIH, autrement dit: il n'y a pas eu d'infection. Tu es VIH séronégatif.

Être séropositif VIH

Cela veut dire que tu es infecté par le VIH. Tu es contagieux(se) et tu peux infecter d'autres personnes surtout tes partenaires lors de rapport sexuels non protégés. Dès que tu es atteint par le VIH, tu peux transmettre le virus, même si tu ne ressens aucun trouble particulier et ne présentes aucun signe de maladie.

! Maintenant, tu dois, dans tous les cas, protéger tes partenaires en utilisant toujours un préservatif lors de relations sexuelles et te faire suivre et traiter par un médecin spécialiste des maladies infectieuses.

Le traitement du SIDA

Les traitements actuels n'éliminent pas totalement le virus et ne permettent donc pas de guérir le VIH.

Les médicaments utilisés sont le plus souvent donnés en multi thérapies (association de plusieurs médicaments). C'est pourquoi, on parle de trithérapies. Ces traitements améliorent les conditions de vie des personnes vivant avec le VIH. Les médicaments peuvent avoir des effets secondaires indésirables et doivent être pris à vie.

L'HIVBERODUNG de la Croix-Rouge est spécialisée dans l'accompagnement des personnes séropositives ou ayant développé la maladie du SIDA.

A l'heure actuelle, une infection par le VIH est incurable.

Existe-t-il un traitement d'urgence contre le VIH?

Oui, ce traitement s'appelle « **p**ost **e**xposure **p**rophylaxis ou prophylaxie post exposition» (PEP).

La PEP a pour but de réduire le risque de transmission du virus.

! Elle doit être commencée dans les heures qui suivent la transmission supposée et au plus tard dans les **72 heures.**

Après une situation à haut risque, il faut immédiatement contacter le Centre Hospitalier de Luxembourg:

☎ 44 11 83 48 Lu-ve de 7 à 20 hrs

☎ 44 11 27 30

Il faut prendre plusieurs médicaments en même temps pendant 28 jours. La PEP présente des effets secondaires importants et n'est pas sûre à 100%.

! Après avoir pris une « PEP », il est important de faire un test de dépistage 2 mois après la fin du traitement pour être sûr que tu n'as pas été infecté!

adresses utiles

Planning Familial

Luxembourg

6, rue de la Fonderie
L-1531 Luxembourg
Tél. : 48 59 76
info@pfl.lu
Lundi, mardi, mercredi et vendredi : 9.00-17.00
Jeudi : de 10.00-18.00
et sur rendez-vous
www.pfl.lu

Ettelbrück

18, av. J.F. Kennedy
L-9053 Ettelbrück
Tél. : 81 87 87
ettelbruck@planningfamilial.lu
Lundi : 09.00-13.00
Ma-Ve : 13.00-17.00

Esch/Alzette

Centre Mercure
12, rue de l'Alzette
L-4010 Esch/Alzette
Tél. : 54 51 51
esch@planningfamilial.lu
Lundi : 08.00-12.00
Mar-Ve : 14.00-18.00

HIVberodung Croix-Rouge

94, bvd Patton
L-2316 Luxembourg
Tél. : 2755-4500
info@aids.lu
www.aids.lu / www.sida.lu / www.croix-rouge.lu
Lu-Ve : 08.30-12.00 / 14.00-18.00
Test de dépistage rapide tous les lundis et mercredi de 17h-19h.

Ministère de la Santé

Division de la Médecine Scolaire

Villa Louvigny - Allée Marconi
L-2120 Luxembourg
yolande.wagener@ms.etat.lu
Tél. : 2478-5580

Division de la Médecine Préventive

Villa Louvigny - Allée Marconi
L-2120 Luxembourg
simone.steil@ms.etat.lu
Tél. : 2478-5560

CPOS

Centre de Psychologie et d'Orientation Scolaires

280, route de Longwy
L-1940 Luxembourg
www.cpos.lu
Tél.: 45 64 64-1

Jugend an Drogenhëllef

Luxembourg
93, rue d'Anvers
L-1130 Luxembourg
Tél. : 49 10 40-40
Tél. : 49 10 40-1
jdh-admin@jdh.lu
Sur Rendez-Vous
Lu-Ve : 9.00-13.00 / 14.00-18.00

Esch/Alzette
11, rue St. Vincent
L-4344 Esch/Alzette
Tél. : 54 54 44
consult.esch@jdh.lu
Sur Rendez-Vous
Lu-Ve : 9.00-12.00 / 14.00-17.00

Ettelbrück
9, place de la Libération
L- 9060 Ettelbrück
Tél. : 81 91 92
consult.ett@jdh.lu
Sur Rendez-Vous

Kontakt 28
28, rue du Fort Wedell
L- 2718 Luxembourg
Tél. : 48 13 81
kontakt@jdh.lu

Solidarité Jeunes
21, rue Michel Rodange
L-2430 Luxembourg
Tél. : 48 93 48
www.solidarite-jeunes.lu

Kanner-Jugendtelefon
Tél. : 116 111
B.P. 35
L-5801 Hesperange
www.kjt.lu

PSY-Jeunes
17, rue Glesener
L-1631 Luxembourg
Tél. : 2755-6300
www.croix-rouge.lu
psyjeunes@croix-rouge.lu

Info Viol – Violence sexuelle
Tél. : 49 58 54

Police Grand-Ducale - Police Judiciaire

Protection de la Jeunesse
24, rue de Bitbourg
L-2597 Luxembourg
Tél. : 4997 6130
Tél. : 113

Meederchershaus
B.P. 1024
L-1010 Luxembourg
Tél. : 29 65 65
foyer@mederchershaus.lu

Centre de médiation- informations juridiques
87, route de Thionville (1er étage - entrée cour intérieure)
L-2611 Luxembourg
(+352) 27 48 34
Lu/Ma/Je/Ve : 09.30-11.30 / 14.00-16.00
Me : 14.00-16.00
www.mediation.lu

Alupse-Dialogue
8, rue Tony Bourg
L-1278 Luxembourg
Tél. : 26 18 48-1
www.alupse.lu
alupse@pt.lu

Ombudscomité fir d'Rechter vum Kand
2, rue du Fort Wallis
L-2714 Luxembourg
Tél. : 26 123 124
www.ork.lu
contact@ork.lu

HIV-Test gratuit et anonyme

Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)
Unité 20 (2. Etage)
4, rue Barblé
L-1210 Luxembourg
Tél. : 44 11 30 91 pendant les heures d'ouverture
Tél. : 44 11 27 30 en dehors des heures d'ouverture
Lu-Ve : 07.00-15.00

Laboratoire National de Santé (LNS)
1, rue Louis Rech
L-3555 Dudelange
Tél. : (+352) 28 100-1
Fax : (+352) 28 100-202
info@lns.etat.lu

HIV-Traitement d'urgence

Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)
Unité 20 (2e étage)
4, rue Barblé
L-1210 Luxembourg
Tél. : 44 11 83 48 pendant les heures d'ouverture
Tél. : 44 11 27 30 en dehors des heures d'ouverture
Lu-Ve : 07.00-15.00

Commande de brochures / gratuit

Ministère de la Santé
Allée Marconi - Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg
Tél. : 2478-5569
joe.sturm@ms.etat.lu

Notes

Lexique

Aménorrhée: absence de règles

Anamnèse: ensemble de renseignements fournis par un patient à son médecin concernant son passé médical, celui de sa famille, l'histoire de sa maladie ou des symptômes qui l'amènent à consulter.

Anulingus: stimulation de l'anus par la bouche.

Caractèristiques sexuelles: Les caractères sexuels primaires, c'est-à-dire les organes sexuels, sont présents dès la naissance. Les caractères sexuels secondaires distinguent les individus des deux sexes mais, à la différence des caractères sexuels primaires, ils ne participent pas directement au système reproducteur. Ils apparaissent à la puberté.

Chlamydia: bactéries transmises par contact sexuel non protégé. Elles sont responsables d'une des infections sexuellement transmissibles les plus fréquentes. Elles ne provoquent le plus souvent aucun symptôme. En l'absence de traitement, elles peuvent causer une stérilité tubaire (par obturation des trompes) et augmenter le risque de grossesse extra-utérine.

Clitoris: petit organe érectile de la vulve. Un des centres du plaisir féminin.

Coït: pénétration sexuelle du pénis dans le vagin (coït vaginal), dans la bouche (coït buccal) ou dans l'anus (coït anal).

Corps jaune: Le corps jaune est une formation temporaire à l'intérieur de l'ovaire. Il résulte de la transformation du follicule qui a libéré l'ovocyte lors de l'ovulation. Ce corps jaune, qui se forme donc dans la seconde partie du cycle menstruel, a pour fonction de sécréter de la progestérone dont le rôle est de maintenir la muqueuse utérine destinée à accueillir l'embryon lors de la nidation. Si aucune nidation n'a lieu au cours du cycle menstruel, le corps jaune cesse de produire de la progestérone et la menstruation se déclenche.

Cunnilingus: stimulation par la bouche du sexe féminin.

Défloration: rupture ou déchirure de l'hymen (petite peau /membrane) lors d'un premier rapport sexuel.

Dépucelage: perte de la virginité.

Diabète: maladie chronique due à un manque d'insuline, entraînant un taux élevé de sucre dans le sang (hyperglycémie), ayant souvent des conséquences graves pour le coeur, les vaisseaux sanguins, les reins, les yeux...

Ejaculation: expulsion de sperme par l'urètre. Ce sont les stimulations répétitives du pénis au moment des rapports sexuels ou lors de la masturbation qui la provoque.

Ejaculation nocturne: pendant la nuit, l'homme fait parfois des rêves érotiques qui s'accompagnent d'une éjaculation dont il n'est pas forcément conscient.

Ejaculation précoce: éjaculation avant d'avoir pénétré sa (ou son) partenaire ou bien tout au début de la pénétration.

Endomètre: paroi interne de l'utérus riche en vaisseaux sanguins. Au cours de la première partie du cycle menstruel, l'endomètre s'épaissit sous l'effet des oestrogènes pour se préparer à accueillir un éventuel ovule fécondé.

Embryon: organisme en voie de développement depuis la fécondation d'un ovule par un spermatozoïde jusqu'à la formation du foetus, au 60e jour.

Erection: augmentation du volume et de la dureté du pénis.

Fécondation: union d'un spermatozoïde et d'un ovule qui se produit normalement dans la trompe de Fallope de la femme.

Fellation: stimulation du pénis par la bouche.

Follicules (ovariens): petits sacs dans l'ovaire où se développent les ovules.

Frottis de dépistage: examen qui permet de dépister des infections sexuelles et des lésions précancéreuses et cancéreuses du col de l'utérus.

Glaire cervicale: secrétions blanchâtres et gluantes du col de l'utérus. Juste avant l'ovulation, elles sont plus abondantes et facilitent l'ascension des spermatozoïdes vers l'utérus et les trompes. Lorsqu'elles s'écoulent hors du vagin, elles forment des «pertes blanches». Elles changent de consistance au cours du cycle menstruel.

Hépatite B: infection sexuellement transmissible qui provoque une inflammation du foie. Elle peut se manifester par des nausées, des vomissements, de la fièvre, de la fatigue et parfois une jaunisse. Au Luxembourg, depuis 1994, la vaccination est automatiquement proposée aux nourrissons. Si vous n'avez pas été vacciné bébé, il est recommandé de se faire vacciner.

Herpès génital: infection sexuellement transmissible qui se caractérise par des vésicules dans la région génitale et qui provoquent des brûlures et des démangeaisons.

Hormones: messagers chimiques secrétés par des glandes. Ils transmettent via la circulation sanguine des instructions à d'autres parties de l'organisme. Chez la femme, les ovaires secrètent 2 hormones, les oestrogènes et la progestérone. Chez l'homme, les testicules produisent la testostérone.

HPV ou papillomavirus humains: c'est une famille nombreuse qui compte plus de 100 types de virus différents. Certains provoquent des verrues génitales. D'autres sont à l'origine du cancer du col de l'utérus. Il existe aujourd'hui un vaccin contre 2 types de HPV responsables de 70 % des cas de cancers du col de l'utérus. La vaccination est recommandée avant les premiers contacts sexuels.

Hypercholestérolémie: taux excessif de cholestérol dans le sang. C'est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires.

Hyperlipidémie: excès de lipides, en particulier de cholestérol, dans le sang. C'est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires.

IST: les **I**nfections **S**exuellement **T**ransmissibles sont des maladies qui, comme leur nom l'indique, peuvent se transmettre entre partenaires au cours de différentes formes de rapports et contacts sexuels (génitaux, oraux, ou anaux). On peut néanmoins contracter certaines maladies sexuellement transmissibles en dehors d'un rapport sexuel, par exemple les mycoses (champignons), les verrues, l'herpès, l'hépatite B.

Ménarche: premières règles ou menstruations.

Ménopause: arrêt de la production d'ovules et diminuation des hormones féminines.

Menstruations: règles.

Migraine: maux de tête sévères souvent accompagnés de vomissements, de mal aise, de fatigue générale.

Mue: modification du timbre de la voix suite à la croissance du larynx et des cordes vocales sous les effets des hormones lors de la puberté. Important chez le garçon et très faible chez la fille.

Muqueuse utérine: voir endomètre

Mycose: maladie contagieuse, due à un champignon microscopique qui se caractérise par des manifestations inflammatoires (dépôts ou pustules) dans le vagin, sur les grandes et petites lèvres, sur le pénis, dans l'anus ou sur la peau et qui s'accompagnent souvent de brûlures ou démangeaisons.

Nidation: fixation de l'œuf fécondé dans la muqueuse de l'utérus

Œstrogènes: les œstrogènes sont l'une des deux hormones sexuelles de la femme. Du 1er jour des règles jusqu'à l'ovulation, les ovaires ne secrètent que ce type d'hormones. Ils contribuent au développement et au maintien des caractères sexuels secondaires de la femme.

Ostéoporose: maladie chronique caractérisée par la réduction de la masse osseuse et une détérioration de l'architecture osseuse induisant une fragilité des os.

Orgasme: sensation de plaisir intense lors des rapports sexuels ou de la masturbation.

Ovocyte: cellule sexuelle femelle immature localisé dans les ovaires.

Ovaires: les ovaires sont deux glandes situées de chaque côté de l'utérus de la femme (diamètre de +/-3 cm). Ils produisent les ovules et les deux hormones sexuelles. Ils constituent avec l'utérus et les deux trompes de Fallope l'appareil génital interne féminin.

Ovulation: libération de l'ovocyte, devenu ovule. Le follicule ovarien parvenu à maturité éclate, expulsant l'ovule qu'il contient dans la trompe de Fallope.

Ovule: cellule reproductrice (ou gamète) femelle L'ovule n'est fécondable que durant 24 heures lors de sa migration vers la trompe de Fallope après expulsion de l'ovaire.

Partie érogène: partie du corps humain de grande sensibilité et qui, lorsqu'on la stimule, est susceptible de provoquer une excitation sexuelle très grande. Les principales zones érogènes sont les organes génitaux.

Pilule abortive: la prise d'une pilule dénommée «mifégyne» ou «RU486» provoque une interruption de la grossesse. Cette méthode, dite «médicamenteuse», est utilisée jusqu'à 7 semaines d'aménorrhée (49 jours), c'est-à-dire 5 semaines de grossesse. Ne pas confondre avec la pilule du lendemain qui permet d'éviter une grossesse et n'a aucun effet sur une grossesse déjà établie.

Pénétration: c'est l'introduction du pénis de l'homme dans le vagin,anus ou bouche lors d'un rapport sexuel.

Petting: acte ou pratique amoureuse qui consiste à embrasser, toucher, stimuler les zones érogènes du ou de la partenaire sans pénétration.

Pollution nocturne: voir éjaculation nocturne.

Prépuce: peau élastique recouvrant le gland du pénis.

Progestérone: La progestérone est l'une des deux hormones sexuelles de la femme. La progestérone est une hormone produite par le corps jaune en deuxième phase du cycle menstruel. Son rôle est de préparer l'utérus à la nidation et la glande mammaire à la lactation.

Sodomie: pénétration de l'anus par le doigt ou le pénis.

Spermatozoïde: cellule reproductrice (ou gamète) mâle.

Sperme: liquide nutritif, visqueux et blanchâtre qui sert à transporter et à assurer la survie des spermatozoïdes.

Spermicide: produit contraceptif destiné à être introduit dans le vagin dans le but de détruire les spermatozoïdes.

Spotting (petites tâches): pertes de sang minimales, mais persistantes, en dehors des règles.

Syphilis: (encore vérole) infection sexuelle due à un agent infectieux appelé "tréponème".Elle se transmet par des rapports sexuels non protégés, par voie sanguine et pendant la grossesse de mère à enfant. D'une lésion locale elle peut, sans traitement, évoluer vers des complications neurologiques et des atteintes cardiovasculaires. La maladie est facile à traiter à l'aide d'une seule injection de pénicilline, mais difficile à repérer car ses symptômes ne sont pas apparents.

Test de grossesse: peut être réalisé au plus tôt après le 3e jour de retard des règles ou 2 semaines après le rapport non protégé.

Testicules: organes sexuels masculins. Leur fonction est la production des spermatozoïdes et des hormones sexuelles mâles (en particulier, la testostérone).

Testostérone: c'est la principale hormone sexuelle masculine.

Thrombose: formation d'un caillot de sang dans un vaisseau ou dans une cavité du cœur.

Trompes de Fallope: conduits qui relient les ovaires à l'utérus. Elles véhiculent les ovules vers l'utérus et sont le lieu privilégié de fécondation entre ovule et spermatozoïde.

Verrue génitale: infection sexuellement transmissible qui se caractérise par de petites excroissances dans la région génitale ou dans le vagin.

LE GUIDE DE LA SANTÉ AFFECTIVE ET SEXUELLE DES JEUNES

COMED

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la santé

planning familial

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

croix-rouge luxembourgeoise
Santé HIV Berodung
Hépatites, IST et VIH