



n°22
Nov. 2016

cf
Caisse des Français de l'Étranger
La Sécurité sociale des expatriés

le magazine des Jeunes
Français à l'étranger

SEXUALITÉ & CONTRACEPTION



Au sommaire de ce Mag Santé Jeunes quelques pistes pour répondre aux questions que vous vous posez sur la sexualité et la contraception, ainsi que sur la protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

Parler de sexualité, de relations amoureuses ou de contraception n'est jamais facile... Ces sujets suscitent beaucoup de curiosité, d'inquiétudes et de questionnements : d'un côté on se sent très seul face à l'inconnu, de l'autre on parle aux copains qui n'en savent pas forcément plus...

QU'EST-CE QUE LA CONTRACEPTION ?

C'est l'ensemble des moyens qui permettent à une fille et un garçon d'éviter une grossesse à l'occasion d'une relation sexuelle.

AVEC QUI PARLER DE CONTRACEPTION ?

Le choix d'un moyen de contraception est une affaire individuelle (et/ou de couple) dont on peut parler avec un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme. **Les infirmières scolaires et les pharmaciens sont également là pour informer. Ce dialogue est confidentiel.**

JE L'AIME ET POURTANT JE N'AI PAS ENVIE D'ALLER PLUS LOIN, EST-CE QUE C'EST NORMAL ?

Les questionnements concernant la « normalité » sont fréquents. Pourtant, la sexualité est une affaire intime et très personnelle pour laquelle il est difficile d'établir une norme. **En tout cas, il n'est pas question de vous forcer si vous n'en avez pas envie !** C'est que ça n'est pas encore le moment ou la bonne personne...

PRÊT, PAS PRÊT ? ENVIE, PAS ENVIE ? ICI, AILLEURS ? PAS DE PRÉSERVATIF SUR SOI... LES RAISONS D'AVOIR DES RÉTICENCES PEUVENT ÊTRE MULTIPLES...

Il peut être difficile de les exprimer, parce qu'on est gêné ou parce qu'on a peur de la réaction de l'autre. Mais savoir dire « non », savoir dire « stop » quand les choses vont trop loin, trop vite, qu'elles ne correspondent pas à ce qu'on désire, savoir écouter son ressenti est important, notamment pour la suite...

Il faut parler de ses freins et de ses élans avec son partenaire. Pas forcément pour le/la convaincre mais pour être compris. Ce qu'il faut rechercher avant tout, c'est un épanouissement de la relation et un plaisir partagé.

Et il ne faut pas s'oublier soi-même... car on existe à deux dans la relation, et les deux volontés doivent pouvoir s'exprimer !

Notre corps nous appartient et notre sexualité aussi.





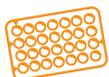
Quels sont les moyens de contraception existants ?

Au XXI^e siècle, les solutions sont nombreuses. Pas d'excuses, il y a forcément une contraception avec laquelle vous vous sentirez à l'aise et qui vous correspondra. Pour vous aider à faire votre choix, voici en résumé l'éventail des possibilités offertes valables pour chaque rapport !

LA PROTECTION À 100 %...

L'ABSTINENCE

Eh bien oui, cette méthode est encore la plus efficace.



LA PILULE

C'est un comprimé à prendre chaque jour. Elle est très efficace si la prise quotidienne à heure fixe est bien respectée et si elle est adaptée à la situation médicale personnelle.



LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (STÉRILET)

C'est un petit objet que l'on place dans l'utérus. Il peut soit diffuser des hormones, soit être recouvert de cuivre. Placé pour une durée pouvant aller jusqu'à 10 ans, il constitue une méthode fiable, sans risque d'oubli et peut être posé même si on n'a pas encore eu d'enfant.



LE PATCH CONTRACEPTIF

C'est un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine pendant 3 semaines. Utilisé tous les mois, c'est un moyen de contraception hormonale facile à utiliser et efficace.



L'IMPLANT CONTRACEPTIF

Une méthode hormonale qui consiste en un petit bâtonnet que l'on insère sous la peau du bras. L'insertion se fait sous anesthésie locale. Discret et sans risque d'oubli, il est efficace 3 années d'affilée.



L'ANNEAU VAGINAL

C'est un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines. C'est un moyen de contraception hormonale efficace qui permet d'éviter les oublis.



LE DIAPHRAGME OU LA CAPE CERVICALE

Sous la forme d'un petit « chapeau », il se glisse à l'intérieur du vagin au contact du col de l'utérus. Ce moyen de contraception n'est toutefois pas fiable à 100 % et il n'est donc pas le plus conseillé pour les jeunes filles, d'autant plus qu'il n'est pas très facile à placer.



LES SPERMICIDES

Ils existent sous différentes formes (éponges à placer dans le vagin, ovules ou crèmes) et sont le plus souvent utilisés en complément d'une autre méthode car ils ne sont pas totalement efficaces. Ils doivent être mis en place avant le rapport.



LE PRÉSERVATIF

Le préservatif masculin est une enveloppe en latex qui est déroulée sur le pénis en érection avant le rapport sexuel pour retenir le sperme. On en trouve aujourd'hui dans différentes tailles, différentes textures et avec parfois diverses fantaisies. Parmi tout ce choix, vous trouverez forcément ce qui vous conviendra !

C'est LA protection la plus pratique pour se prémunir à la fois contre les IST, y compris pendant des préliminaires, et contre le risque de grossesse. C'est aussi l'une des moins coûteuses et la plus facile à se procurer, y compris à l'étranger.

BON À SAVOIR

Il faut toujours vérifier que la mention CE ou NF est bien indiquée sur l'emballage, c'est un gage de fiabilité.





Les idées à oublier !

Il n'y a pas si longtemps encore, il n'existait pas de moyens de contraception fiables et faciles d'accès. Ainsi, les générations passées ont déployé beaucoup d'imagination et de ruses pour éviter les grossesses non désirées. Mais plus on est jeune, plus on est fertile et ces méthodes dites « naturelles » ne fonctionnent pas à 100 % !
Les plus connues...

MÉTHODE « OGINO »

JE COMPTE LES JOURS OÙ JE SUIS CENSÉE ÊTRE
EN PHASE D'OVULATION ET JE LES ÉVITE

OÙ EST L'ERREUR ? Inutile de calculer la période à éviter : le cycle des jeunes filles est souvent irrégulier d'une fois sur l'autre et un rapport sexuel peut à lui seul déclencher une ovulation par la décharge hormonale qu'il provoque. Qui plus est, on sait aujourd'hui que les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel. Voilà qui complique dangereusement les calculs !

CONCLUSION Il n'y a pas de périodes sans risques de grossesse.

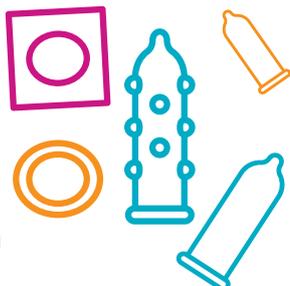
MÉTHODE DU « RETRAIT »

L'HOMME SE RETIRE DU VAGIN AVANT L'ÉJACULATION.

OÙ EST L'ERREUR ? D'une part, il peut y avoir libération de spermatozoïdes même s'il n'y a pas d'éjaculation, via le liquide qui peut s'échapper de la verge au cours du rapport sexuel. D'autre part, dans ces moments-là le contrôle de soi peut présenter des failles !

CONCLUSION
Beaucoup de stress et des risques de grossesse.

Alors méthode « Ogino » ou « du retrait » : oubliez !
On opte pour une protection quoi qu'il arrive !



L'ACCÈS À LA CONTRACEPTION EST UN DROIT FONDAMENTAL et universel des femmes et des hommes, indispensable pour vivre une sexualité libre et épanouie, en conservant le choix d'avoir ou non des enfants.



Comment obtenir une contraception ?

Si certains contraceptifs sont disponibles sans prescription (préservatifs, spermicides), la plupart nécessitent une ordonnance qui peut être délivrée par un médecin généraliste, un gynécologue, une sage-femme...

Lors de la consultation, le passage par un examen gynécologique n'est pas obligatoire. Mais, par la suite, un suivi gynécologique régulier est important. Il permettra d'évaluer si la méthode choisie convient, même sans relations sexuelles régulières. C'est aussi une occasion de parler de prévention et de dépistage des IST.

Qu'est-ce que la contraception d'urgence ?

Il s'agit d'une contraception dite « de rattrapage », que l'on doit prendre le plus rapidement possible après un rapport sexuel non ou mal protégé.

Plus elle est prise rapidement après le rapport (dans les 72 h), plus elle est efficace. La contraception d'urgence est sans danger mais moins efficace qu'une contraception classique.

ELLE NE DOIT PAS ÊTRE CONSIDÉRÉE COMME UN MOYEN DE CONTRACEPTION.

C'est quoi l'interruption volontaire de grossesse ?

L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est un recours pour une femme enceinte ne désirant pas poursuivre sa grossesse.

En France, une mineure peut y avoir accès à condition d'être accompagnée par une personne majeure de son choix : **RIEN NE L'OBLIGE À EN PARLER À SES PARENTS.**

Les infections sexuellement transmissibles (IST)

HERPÈS

CRÊTES-DE-COQ

HPV
SYPHILIS

VIH

B

HÉPATITE C

LES PRINCIPALES IST

- **Les infections sexuellement transmissibles les plus fréquentes** chez les 15-24 ans sont la chlamydie, la papillomatose (appelée également « condylomes » ou « crêtes-de-coq ») et l'hépatite virale B.
- **Les infections les plus connues** sont l'infection à VIH/sida, la syphilis, la gonococcie (ou chaude-pisse). Mais il y en a d'autres, comme la trichomonase, l'herpès, ou l'infection à papillomavirus (HPV).
- **La plupart de ces infections sont faciles à dépister** et beaucoup se soignent facilement. Certaines sont plus graves et ne se guérissent pas, comme le VIH. Pour l'hépatite B et le HPV, il existe des vaccins. Ils peuvent être prescrits par un médecin et administrés avant le premier rapport sexuel.

Parlez-en à un professionnel de santé

COMMENT SE TRANSMETTENT LES IST ?

Leur point commun est qu'elles se transmettent lors des relations sexuelles, principalement par pénétration et par rapports bucco-génitaux.

- **Pour la syphilis ou l'hépatite B**, les rapports bucco-génitaux (bouche / sexe) comme la fellation (stimulation du sexe masculin par la langue) ou le cunnilingus (stimulation du sexe féminin par la langue) non protégés entraînent des risques de transmission importants, qu'il y ait éjaculation ou non. Il existe également

des risques pour de chlamydie ou de gonococcie.

- **Pour le VIH**, les risques liés aux rapports bucco-génitaux existent mais ils sont plus faibles. Les pénétrations vaginales et anales (sodomie) sans préservatif comportent des risques pour les deux partenaires, pour le VIH et pour toutes les IST; les risques sont encore plus élevés en cas de saignements, comme pendant la période des règles, lors de la première pénétration sexuelle ou lors d'une pénétration mal lubrifiée.

En cas d'infection, ou dans le doute, éviter les rapports sexuels ou utiliser systématiquement les préservatifs (masculin ou féminin).

LEUR GRAVITÉ

En plus de sensations désagréables, les IST peuvent entraîner des complications telles que la stérilité ou le cancer du col de l'utérus. Elles peuvent aussi favoriser la transmission du VIH en cas de rapport sexuel non protégé avec une personne porteuse du virus du sida.

- Si une IST est diagnostiquée, suivre un traitement est indispensable. Le traitement des IST est le plus souvent simple et efficace. **Mais il faut toujours consulter un médecin et ne pas chercher à se soigner tout seul.** Il faudra également traiter les partenaires, sinon il y a risque de nouvelles contaminations.
- **Dans le cas du VIH et des hépatites**, le traitement est plus important et nécessite un suivi médical particulier.

DES INFOS EN PLUS?!

www.choisiracontraception.fr
site conçu sous l'égide de l'INPES avec la collaboration d'organismes de la santé.

www.educationsexuelle.com
site créé à l'initiative d'un groupe de parents et d'adolescents avec les contributions de médecins spécialistes.

Pour des informations sur d'autres sujets, consultez les différents numéros du *Mag Santé Jeunes* disponibles sur le site www.cfe.fr, rubrique « La CFE », « Nos brochures ».

Mag Santé Jeunes
le magazine des jeunes Français à l'étranger

Le *Mag Santé Jeunes* est une publication de la **Caisse des Français de l'Étranger** (CFE). La CFE est la Caisse de Sécurité sociale dédiée aux expatriés qui permet d'assurer une continuité avec le régime général français. L'édition du *Mag Santé Jeunes* entre dans la mission de prévention sanitaire et sociale de la Caisse.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT CFE - 160, rue des Meuniers - 77950 RUBELLES - FRANCE
TÉL. 00 33 1 64 14 62 62 (depuis l'étranger) - E-MAIL com@cfe.fr - www.cfe.fr

cfe

Caisse des Français de l'Étranger
La Sécurité sociale des expatriés