LIVRET D'INFORMATION

BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ

2023-2024

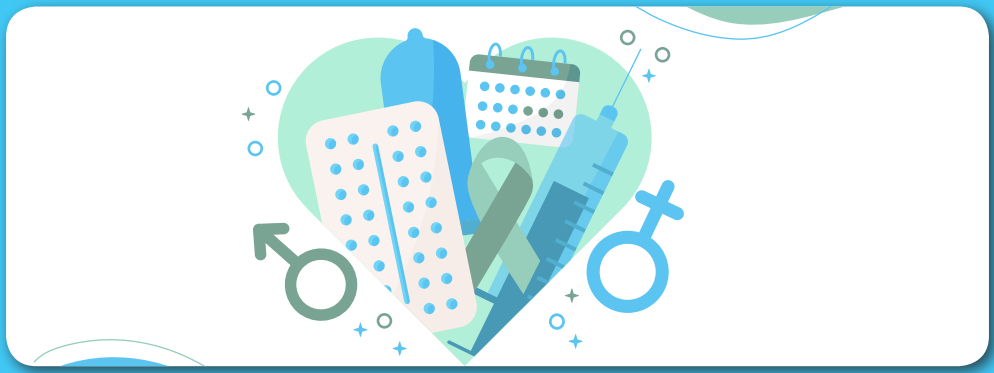
jeunes-bfc.fr

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE
Liberté
Égalité
Fraternité

RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ

Label Information Jeunesse

info jeunes BFC
EXPLORER LES POSSIBLES



BIEN VIVRE SA SEXUALITÉ

La sexualité occupe une grande part des préoccupations de chacun. Elle varie d'un individu à l'autre en fonction de sa sensibilité, de son éducation, de sa culture, de son parcours de vie... qui peuvent déterminer les champs de l'attirance sexuelle.

En matière de sexualité il existe des limites fixées par la loi (protection des mineurs, sanctions en cas de contrainte ou de violence...), mais il n'y a pas de norme universelle, le principal étant d'être en accord avec son ou ses désirs personnels et de respecter le désir ou le non-désir de l'autre.

Une vie sexuelle épanouie passe notamment par une protection contre les IST et par le choix d'une contraception adaptée.

> Les infections sexuellement transmissibles - IST 3

Repères essentiels 3

VIH - sida 5

> Choisir sa contraception 8

La contraception hormonale 9

La contraception d'urgence 10

> Grossesse 10

> Utile 11

Les infections sexuellement transmissibles - IST

Repères essentiels

Les IST sont variées : chlamydiae, gonococcie, hépatite B, herpès génital, papillomavirus, syphilis, VIH/sida (voir page 5).

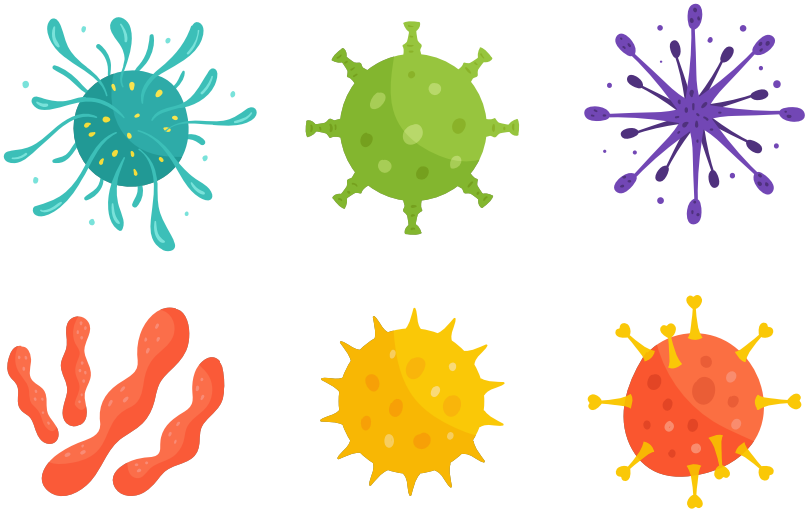
Elles touchent de nombreuses personnes ayant une vie sexuelle active. Il est important de connaitre leurs modes de transmission, leurs symptômes, leurs traitements et leur dépistage.

Des **signes anormaux**, notamment au niveau des sphères génitales, tels que rougeurs, irritations, douleurs, écoulements, brûlures, ganglions, ulcérations ou boutons… sont le plus souvent causés par une IST.

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

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

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



Les préservatifs

Les préservatifs **masculins et féminins** sont un des moyens de **se protéger** des IST ; il est toutefois important de souligner que ceux-ci **ne protègent pas** lors de caresses, pénétrations digitales, cunnilingus.

Le **préservatif féminin** est une gaine munie d'un anneau souple aux deux extrémités. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel. On peut se le procurer en pharmacie (environ 9 € la boite de 3) et gratuitement dans les centres de santé sexuelle, de dépistage et certaines associations.

Le **préservatif masculin** s'utilise au moment du rapport sexuel. Un gel lubrifiant peut y être associé, mais attention les préservatifs en latex ne doivent pas être utilisés avec des lubrifiants gras car ils les ramollissent et les fragilisent.

Les personnes (hommes ou femmes) **allergiques au latex** peuvent utiliser des préservatifs masculins ou féminins en **polyuréthane**.

Se procurer des préservatifs masculins

Depuis le 1er janvier 2023, les préservatifs masculins sont gratuits en pharmacie pour tous les moins de 26 ans ; que l'on soit fille ou garçon, il est donc désormais possible d'obtenir gratuitement une boite de 12 ou 24 préservatifs par jour, uniquement des marques *Eden* ou *Sortez couverts*, après avoir simplement donné sa date de naissance au pharmacien.

Il est également toujours possible d'obtenir des préservatifs gratuits auprès des centres de santé sexuelle, de dépistage et de certaines associations.

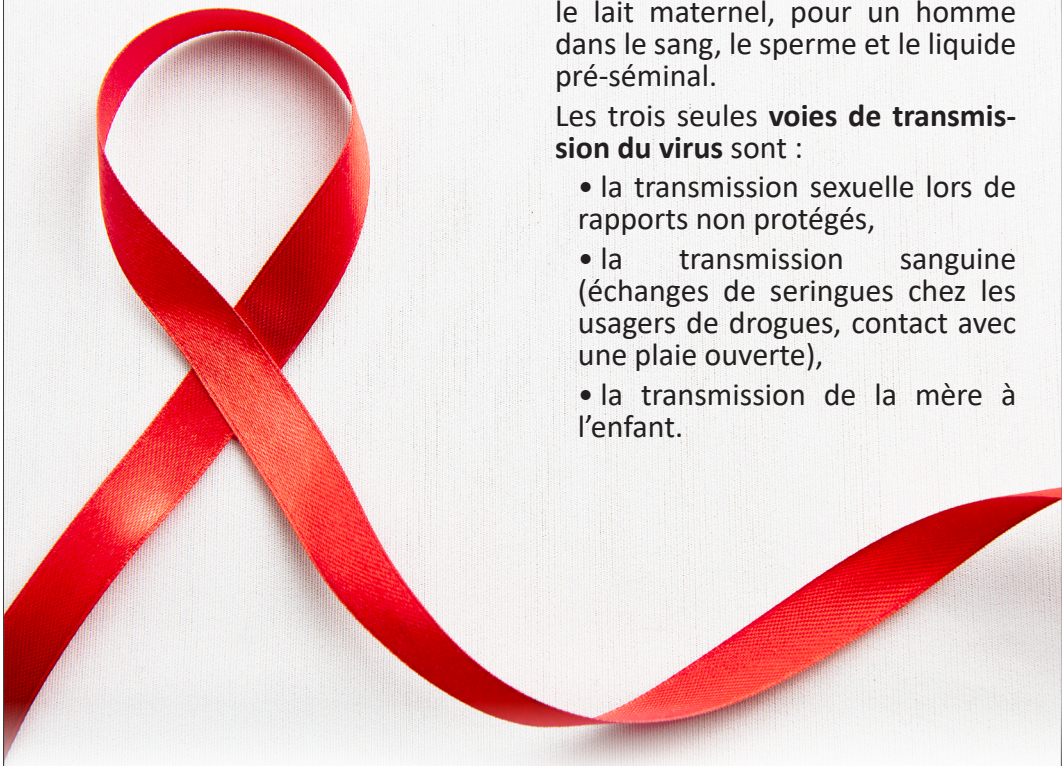
Par ailleurs, il est possible d'acheter des préservatifs masculins dans les distributeurs automatiques ou des points de vente divers (15 à 50 centimes l'unité, 3 à 18 euros la boite de 10 préservatifs de qualité classique).

Enfin, il est à noter que les préservatifs masculins sont remboursés par l'Assurance maladie, sans limite d'âge, sur prescription obligatoire d'un médecin ou d'une sage-femme.

Le dépistage

Le dépistage régulier, surtout si l'on a plusieurs partenaires, est également indispensable, il peut être prescrit par un **médecin**, mais il est également possible de s'adresser à des **lieux dédiés** (centre de dépistage anonyme et gratuit, centre de santé sexuelle, planning familial).

A noter
le dépistage sans ordonnance est désormais élargi aux IST, il est intégralement remboursé par l'Assurance maladie pour les moins de 26 ans.



VIH - sida

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

Il n'y a toujours **pas de traitement** pour guérir le sida ; les personnes atteintes sont traitées par des médicaments qui freinent l'évolution de la maladie et améliorent leurs conditions de vie.

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

Les trois seules **voies de transmission du virus** sont :

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

Se protéger

Il y a deux moyens de se protéger, l'utilisation du **préservatif masculin ou féminin** et la **prophylaxie pré-exposition** (**PrEP**), stratégie de prévention du VIH qui consiste à prendre un médicament antirétroviral de manière continue ou discontinue pour éviter d'être contaminé par le VIH (voir encadré).

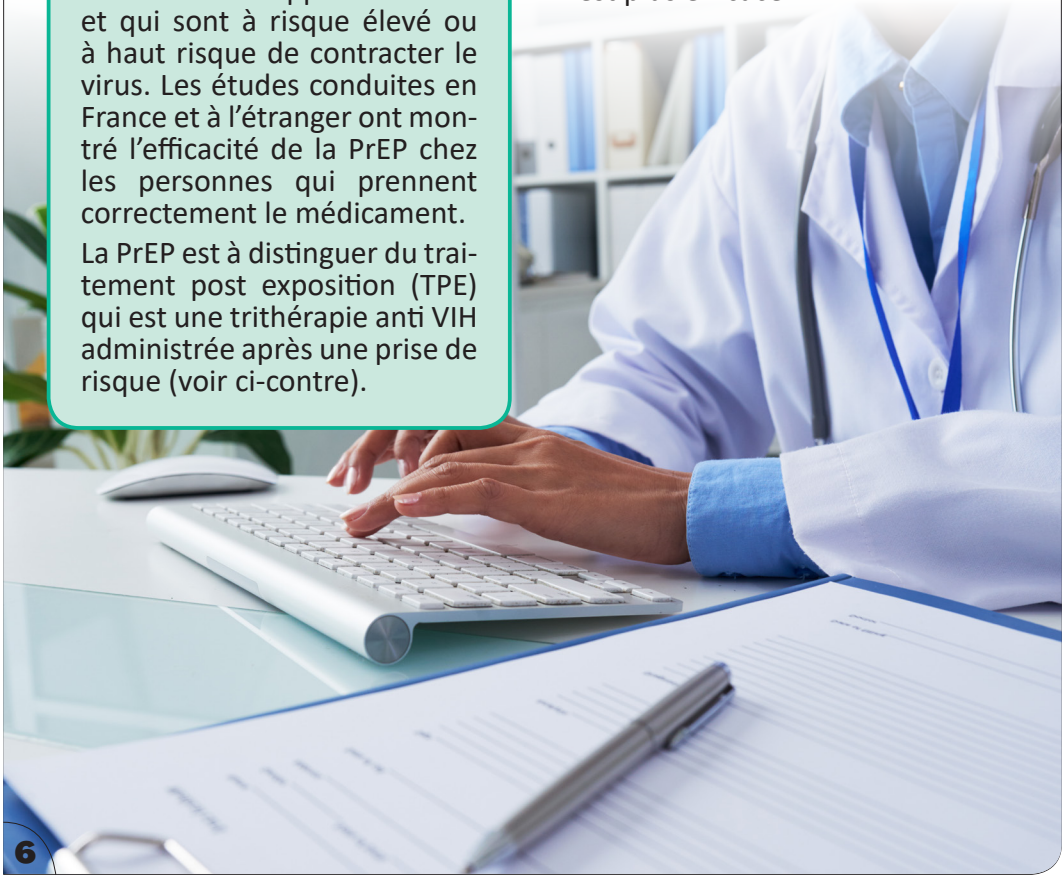
La PrEP

S'adresse aux personnes qui ne sont pas infectées par le VIH, qui n'utilisent pas systématiquement le préservatif lors de leurs rapports sexuels et qui sont à risque élevé ou à haut risque de contracter le virus. Les études conduites en France et à l'étranger ont montré l'efficacité de la PrEP chez les personnes qui prennent correctement le médicament.

La PrEP est à distinguer du traitement post exposition (TPE) qui est une trithérapie anti VIH administrée après une prise de risque (voir ci-contre).

En cas de prise de risque

Après un rapport non protégé ou une rupture de préservatif, il est important de contacter le plus vite possible un centre de dépistage anonyme et gratuit ou de consulter un médecin afin d'en faire état ; en fonction du contexte le **protocole adapté** sera proposé, test de dépistage (voir page 7) ou éventuellement **traitement post exposition** (**TPE**). Ce traitement d'urgence est donné à une personne séronégative après une prise de risque élevée par rapport au VIH, cela afin d'éviter qu'elle soit infectée par le virus. Le TPE doit être pris au plus vite après le risque, plus de 72 heures après il n'est plus efficace.



Le dépistage

Le test de dépistage du VIH peut se faire de différentes façons et à différents moments.

- **L'autotest**

L'autotest de dépistage du VIH (10 à 30 € selon le type de test et la pharmacie), qui se pratique en toute **autonomie**, est fiable à condition d'appliquer correctement le protocole, et de respecter un délai de 3 mois entre la dernière prise de risque et sa réalisation. Le faire trop tôt pourrait faire croire faussement à une séronégativité (personne non contaminée).

- **Le test rapide d'orientation diagnostique - TROD**

Le TROD est réalisé par un professionnel de santé dans les **centres de dépistage anonymes et gratuits**, de façon confidentielle. Il permet d'avoir un résultat en 30 minutes maximum. Il est fiable s'il est réalisé 3 mois après une prise de risque VIH.

Certaines **associations** sont habilitées à pratiquer des TROD pour des publics particuliers (homosexuels et bisexuels, migrants, personnes précaires, travailleurs et travailleuses du sexe).

- **La prise de sang**

Le dépistage par prise de sang peut être réalisé 6 semaines après une prise de risque. **L'examen biologique** (sérologie VIH réalisée en **laboratoire** avec le **test Elisa** de 4e génération) permet de rechercher la présence des traces du virus ou des anticorps. C'est le test **le plus fiable**.

Il est entièrement pris en charge par l'Assurance maladie, il peut être prescrit par un médecin mais il est également possible, pour les assurés sociaux, leurs ayants droit et les bénéficiaires de l'aide médicale de l'Etat (AME), de se rendre dans un laboratoire sans ordonnance, sans rendez-vous et sans avance de frais ; les personnes sans couverture sociale doivent s'adresser aux centres de dépistage anonymes et gratuits.

Pour les moins de 26 ans

L'Assurance maladie prend totalement en charge, sans avance de frais, les actes suivants :

- pour les jeunes filles et les femmes de 12 à 25 ans : une première consultation avec un médecin ou une sage-femme pour parler de santé sexuelle, contraception, prévention des IST ; différents types de contraception (notamment pilules de 1re ou de 2e génération, implants, stérilets) ; consultation de suivi une fois par an ; examens ou actes médicaux en lien avec la contraception.

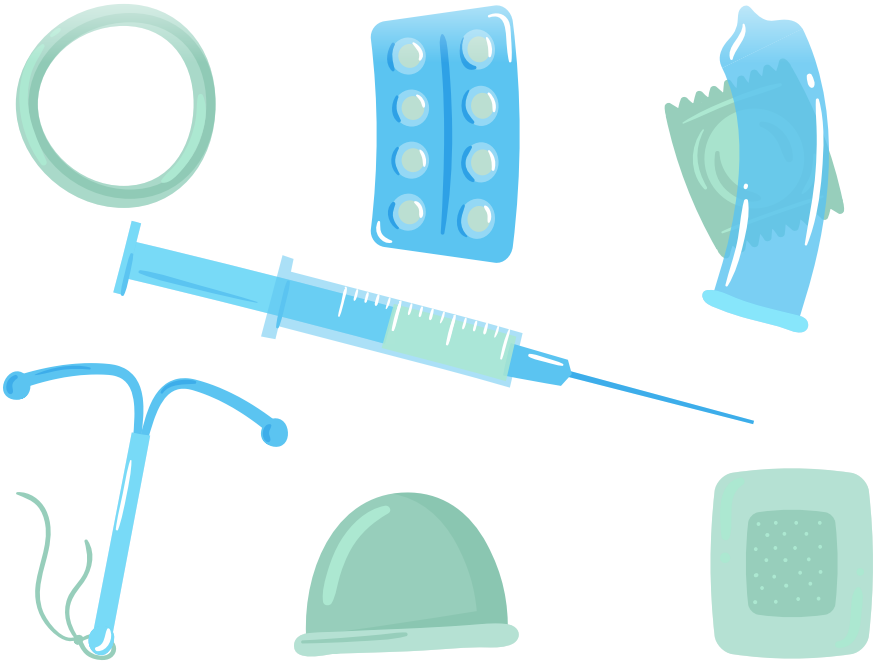
- pour les jeunes hommes jusqu'à 25 ans : une première consultation avec un médecin pour parler de santé sexuelle, contraception, prévention des IST.

Choisir sa contraception

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

Le **choix** d'une méthode de contraception (hormonale, barrière, naturelle) est une **affaire individuelle** qui nécessite un dialogue, avec un médecin généraliste ou un gynécologue tenu au secret professionnel.

Les préservatifs peuvent être utilisés comme moyen de contraception, sachant, que même s'ils sont correctement utilisés, il y a 3 % d'échecs pour le préservatif masculin et 5% pour le préservatif féminin. En cas d'utilisation pas suffisamment soigneuse les échecs peuvent être plus importants, jusqu'à 14 %. Les préservatifs ne sont efficaces que si on les utilise pour tous les rapports sexuels, à tout moment du cycle, car il n'y a pas de période sans risque. Il vaut mieux utiliser en même temps un autre moyen de contraception pour éviter tout risque de grossesse au cas où un accident d'utilisation surviendrait, c'est ce que l'on appelle la double protection.



La contraception hormonale

Les **modes de contraception hormonale** sont variés (pilule, patch, implant, anneau vaginal, stérilet) et nécessitent un suivi médical, leur taux d'**efficacité** est de **plus de 99,5** %.

La pilule

La pilule est un **contraceptif oral** qui agit sur le système hormonal. Il existe de nombreuses pilules permettant un choix adapté à chaque femme. La pilule est extrêmement efficace si elle est prise dans le strict respect des indications données. Elle est vendue sur ordonnance en pharmacie.

Il existe plusieurs générations (types) de pilules, certaines sont totalement prises en charge par l'Assurance maladie pour les jeunes filles et femmes jusqu'à 25 ans, et les rembourse à 65 % pour les femmes de plus de 25 ans.

Les autres modes de contraception hormonale

Ils sont moins contraignants que la pilule, car ne nécessitent pas d'y penser tous les jours.

- **Le patch**

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

- **L'implant**

L'implant contraceptif est un **petit bâtonnet souple en plastique inséré sous la peau du bras** sous anesthésie locale, pour une durée de 3 ans. Vendu sur ordonnance (environ 110 €), prise en charge totale jusqu'à 25 ans, puis remboursé à 65 %.

- **L'anneau vaginal**

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

Le stérilet

Le stérilet, ou **dispositif intra-utérin** (DIU) au cuivre (sans hormone) ou hormonal, est un petit objet mis en place dans l'utérus par un médecin pour une durée de 3 à 5 ans. Il peut être retiré par le médecin dès que la femme le souhaite. Vendu sur ordonnance (de 30 à 130 € selon le type de DIU), prise en charge totale jusqu'à 25 ans, puis remboursé à 65 % par la sécurité sociale.

La contraception d'urgence

Communément appelée **pilule du lendemain** ou **pilule d'urgence**, la contraception d'urgence hormonale est une **méthode de rattrapage** à utiliser après un rapport sexuel non ou mal protégé (absence de contraception, oubli de la pilule, décollement du patch, rupture du préservatif…). Il s'agit d'un **comprimé** à prendre le plus vite possible (son efficacité diminuant avec le temps) et, selon le type de pilule d'urgence, au maximum dans les 3 jours (72 heures) ou les 5 jours (120 heures) qui suivent le rapport.

Son usage est **ponctuel et exceptionnel**, et ne remplace en aucun cas une contraception régulière.

Cette contraception d'urgence est délivrée aux mineures et aux majeures sans ordonnance en pharmacie, elle est prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie ou par l'aide médicale d'Etat (AME). Il est également possible de se la procurer à l'infirmerie scolaire, dans les services universitaires de médecine préventive (SUMPPS), les centres de santé sexuelle (notamment pour les femmes sans couverture sociale).

Grossesse

En cas de **suspicion de grossesse** (règles en retard), il faut faire d'urgence un **test en vente libre en pharmacie** (entre 3 € et 10 € selon le type de test) et/ou un **test de laboratoire** prescrit par un médecin (remboursé par la sécurité sociale). Si ce test est positif, vous êtes enceinte.

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

En cas de **grossesse non désirée**, vous pouvez décider d'interrompre celle-ci en ayant recours à l'interruption volontaire de grossesse (**IVG**) ou avortement, que vous soyez majeure ou mineure. Il est important alors d'agir au plus vite car la législation française stipule que l'IVG doit être pratiquée avant la fin de la 14e semaine de grossesse ou avant la fin de la 16e semaine qui suit le premier jour des dernières règles.

L'IVG est un **droit** pour toutes, majeures ou mineures, l'intervention est confidentielle.

Il y a toujours deux **consultations médicales** qui permettent d'identifier le **type d'IVG** possible (médicamenteuse ou instrumentale), et de recueillir le **consentement** par le médecin ou la sage-femme.

Plus d'infos :

ivg.gouv.fr

0 800 08 11 11 (anonyme et gratuit).

Utile

Centres de santé sexuelle

Présents sur tout le territoire, ces centres proposent un accueil en toute confidentialité et ont en charge les missions suivantes :

- soutien et accompagnement sur les questions relatives à la sexualité, à la vie affective et relationnelle, aux violences conjugales et intrafamiliales ;
- prescription et délivrance de moyens contraceptifs ;
- dépistage et prise en charge des infections sexuellement transmissibles (IST) ;
- vaccination ;
- accompagnement à l'IVG (avortement).

Toutes les adresses sur :

ivg.gouv.fr/annuaire-des-centres-de-sante-sexuelle

Sexualités info santé

Site internet très complet qui aborde les sujets liés à la santé (IST, connaissance et troubles du corps, prévention) et les sexualités (pratiques et usages, vie sexuelle, discriminations, violences). Des articles viennent éclairer l'actualité.

sexualites-info-sante.fr

0 800 00 69 07 (gratuit, lundi au vendredi, 9h à 21h)

Question Sexualité

Site internet pour aider à choisir sa contraception, comprendre la conception et la grossesse, s'informer sur les IST et les maladies, lutter contre les violences et les discriminations, connaitre son corps et sa sexualité.

questionsexualite.fr

Fil santé jeunes

Des professionnels spécialisés répondent à toutes questions sur l'amour et la sexualité (écoute, informations, orientation vers les structures spécialisées).

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

Confidentialité assurée que vous soyez majeur ou mineur.

filsantejeunes.com

0 800 235 236 (anonyme et gratuit)

Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté - Crij

27 rue de la République
25000 BESANÇON
03 81 21 16 16

2 rue des Corroyeurs
21000 DIJON
03 80 44 18 29

jeunes-bfc.fr