

Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes



1. Adolescence et puberté

L'adolescence	5
La puberté	6
La puberté chez les femmes	7
Le cycle menstruel	7
Les pertes blanches	9
La puberté chez les hommes	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	49

7. Les infections sexuellement transmissibles (IST)

C'est quoi?	51
Le Sida	52

8. Adresses utiles

56

9. Lexique

60

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.

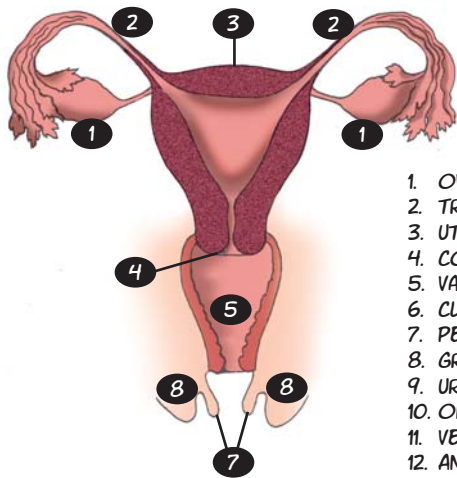
D'une étape où tes parents étaient la référence, tu passes à un âge où tu es à la recherche de ta propre identité. Tu as de nouveaux modèles et des idoles qui te font rêver. Tu revendiques plus d'indépendance, plus de liberté pour faire de nouvelles expériences et faire tes propres choix. A la maison, 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 change-

ment. 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 souvent.



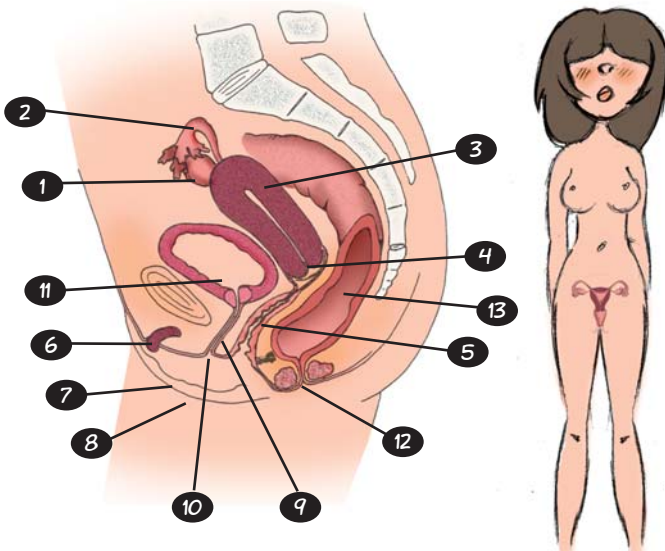
L'APPAREIL SEXUEL DE LA FEMME



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. INTESIN

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 pas ordinaire. 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 femmes

Chez les femmes, 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 c'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'interrompt 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). 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 1^{er} 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.

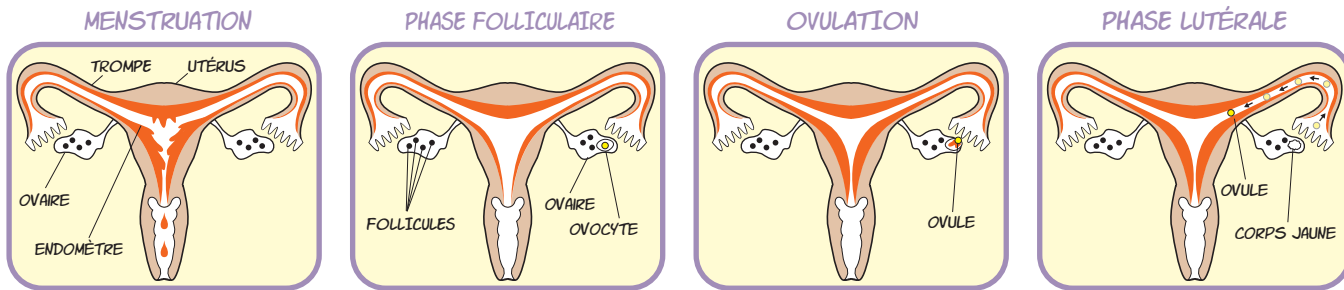
Ovulation (jour 14 avant les règles suivantes)

- 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.
- S'il n'y a pas eu fécondation, le corps jaune cesse son activité.

LE CYCLE MENSTRUEL



Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes

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 être risqué.*

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.



COMMENT ÇA, TU AS TES
"RAGNANAS"???

BEN OUI. JE SUIS INDISPOSÉE, J'AI MES RÈGLES, QUOI!
OU SI TU PRÉFÈRES, MES MACHINS, MES TRUCS...
OU EN LUXEMBOURGEOIS, MENG REGELEN, D'KIIRMES,
ENG TATA OP BESUCH, D'ROUD ARMÉ!...



La puberté chez les hommes

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.

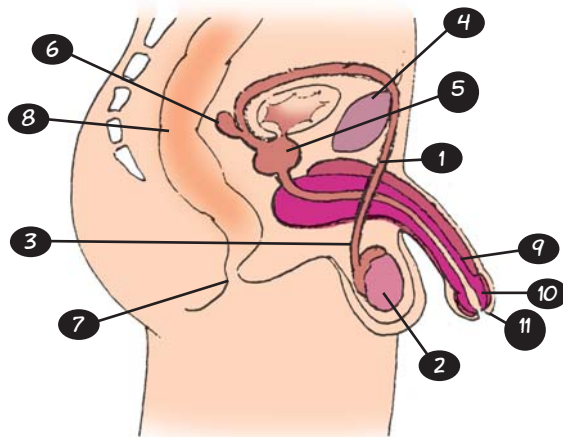
- L'augmentation de la taille du pénis et des testicules.
- Le début de la production des spermatozoïdes.
- L'apparition des premières **éjaculations***.

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. URÈTRE | 7. ANUS |
| 2. TESTICULES | 8. INTESTIN |
| 3. CANAL DÉFÉRENT | 9. PÉNIS |
| 4. VESSIE | 10. GLAND |
| 5. PROSTATE | 11. PRÉPUCE |
| 6. VÉSICULE SÉMINALE | |



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 ml!

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.

À la puberté, les érections se font plus nombreuses et ne sont parfois 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.



JE ME TROUVE TROP MOCHE.
EST-CE QUE JE PEUX
PLAIRE À QUELQU'UN?

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'accroissent, 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 petite membrane appelée hymen qui ferme plus ou moins 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 suspectées

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'anوس par la bouche, et de **sodomie*** lorsqu'il y a pénétration anale.

Mais attention, la muqueuse à l'intérieur de l'anوس 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 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 et ne comprenais pas ce qui se passait.
- 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'attraction 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, commis sur la personne d'autrui, soit à l'aide de violences ou de menaces graves, soit par ruse ou artifice, soit 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 1^{er}.

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), le cas échéant, la pilule du lendemain et te proposera 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...

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

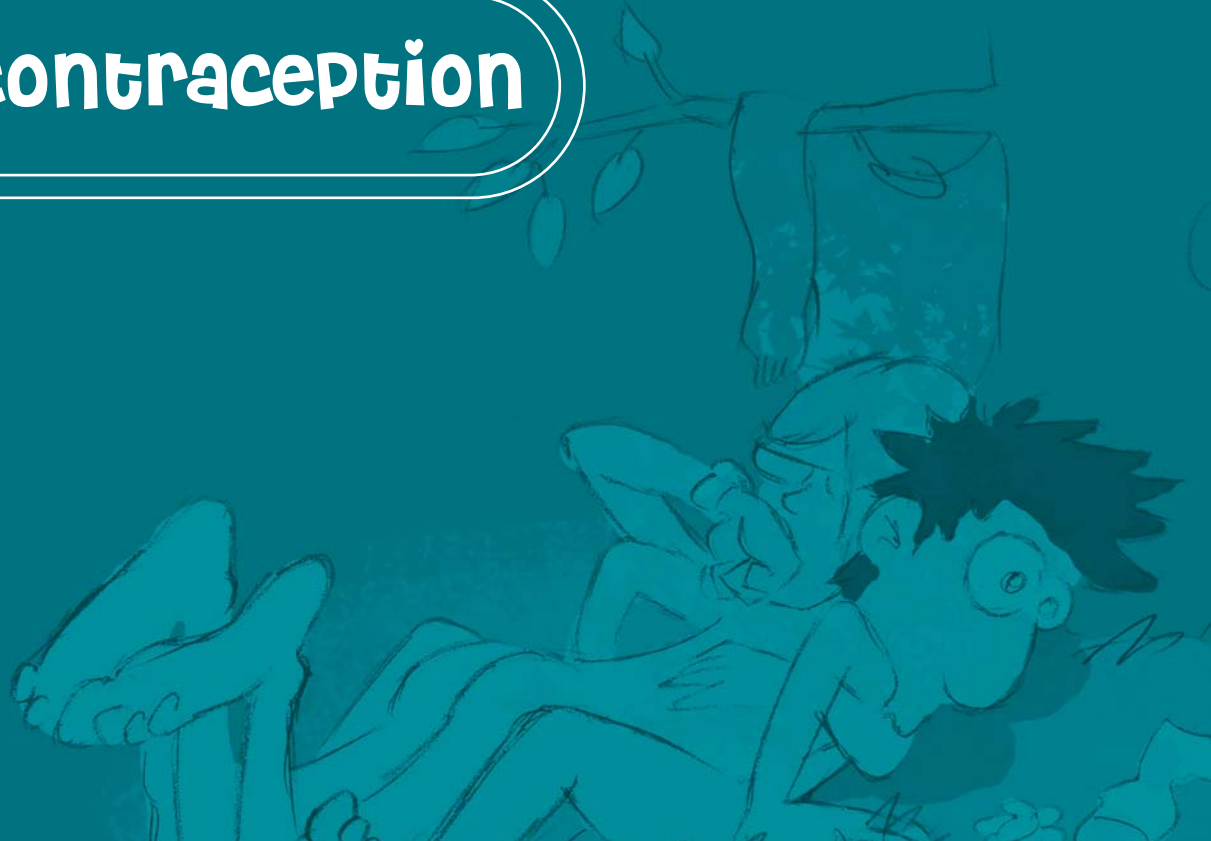
Le médecin fera d'abord connaissance avec toi en te posant des questions sur toi-même, ton âge, ta santé, celles de tes parents, de tes frères et sœurs. Il se renseignera sur tes règles, une éventuelle contraception et tes habitudes de vie (tabac, etc.). Cet entretien s'appelle l'**anamnèse***. Il permettra 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'écouterà 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 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.



Actuellement les moyens de contraception ne sont pas encore remboursés par la caisse de maladie. 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 en a trois qui entrent en jeu différemment 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 épaissement 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 progestérogène).
- Peu d'effets secondaires après quelques cycles (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 VIH/SIDA et 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'informer des précautions particulières à prendre.

• *Contre-indications médicales à la contraception hormonale*

La contraception hormonale à base d'œstrogènes et de progestérogène (pilule combinée, patch, anneau) n'est pas indiquée dans certaines situations, en particulier:

- antécédents 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, que tu prends scrupuleusement ton traitement, rien ne s'oppose à la prescription d'une contraception hormonale.

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

LA PILULE, FAUT LA
PRENDRE TOUS
LES JOURS!



ET À LA MÊME
HEURE!



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 (rarement 22, 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 1^{er} jour de pause sera un lundi. Après 7 jours d'arrêt, tu entameras une nouvelle plaquette, toujours un lundi.



Plaquette de 22 pilules contraceptives:

Il faut la prendre chaque jour, à la même heure pendant 22 jours. La seule différence est le nombre de jours de pause: 6! Après la pause de 6 jours, tu commences une nouvelle plaquette de pilules.

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 22 comprimés:

• 22 jours de prise + 6 jours de pause = 28 jours

Plaquette de 28 comprimés:

• 28 jours de prise + 0 jours de pause = 28 jours

A quel moment du cycle dois-je commencer la 1^{er} fois la pilule?

Pour être immédiatement protégée, tu dois prendre ta 1^{er} pilule, le 1^{er} 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 tu restes protégée.

2. Si ça fait plus de 12 heures:

- Prends le comprimé oublié dès que tu t'en aperçois.
- Continue ta plaquette jusqu'à la fin.
- 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 progestative** (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 contraceptif. 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
- 6 jours pour une plaquette de 22 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
 - 6 jours pour une plaquette de 22 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.

PILULE, PATCH ET ANNEAU: MÊME RYTHME

1 ^{ERE} SEMAINE	2 ^E SEMAINE	3 ^E SEMAINE	PAUSE
• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •	21 pilules
• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •	3 patches
• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •	• • • • • • • • • •	1 anneau

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 1^{er} 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 beaucoup, il est conseillé soit de t'arrêter de fumer, soit de choisir un autre moyen de contraception en accord avec ton médecin.

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.

L'anneau vaginal

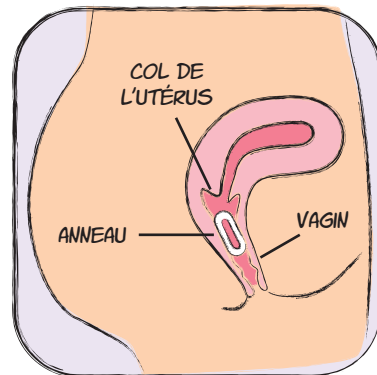
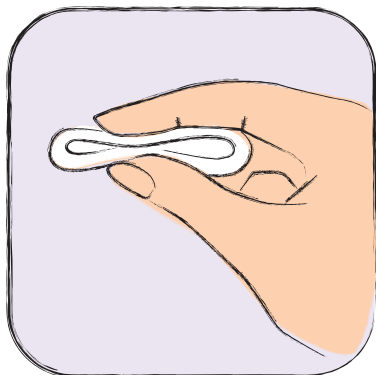
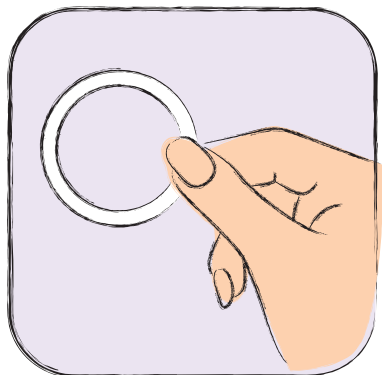
Qu'est-ce que c'est?

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.



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

 *Si tu l'as placé le 1^{er} 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 pendant 7 jours
- 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 pendant 7 jours.
- 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.
- Sa durée de validité est assez courte, 4 mois après son achat. Il est préférable de le conserver au réfrigérateur.
- Attention aux autres inconvénients de la contraception hormonale (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 1^{er} et le 5^e jour de ton cycle.

 **Si tu l'as placé le 1^{er} 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 4^{ème} 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 pendant 7 jours.
- 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 pendant 7 jours.
 - 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 (voir page 26).

Où le trouver?

Il est uniquement vendu en pharmacie, sur prescription médicale.

Prix

35€ pour 9 patches 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***.
- Attention aux autres inconvénients de la contraception hormonale (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 1^{er} et le 5^e 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 sûr, 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 (voir page 26).

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.

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

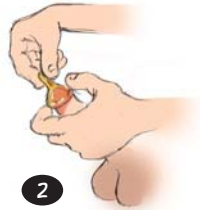
Il empêche le passage du sperme dans le corps de la ou du partenaire.

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!*



ET HOP!



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.

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 ou 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 Aidsberodung, 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

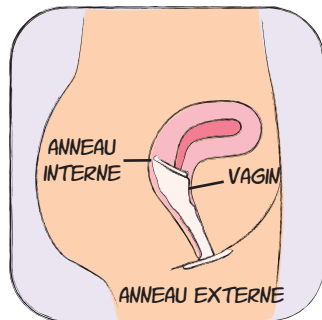
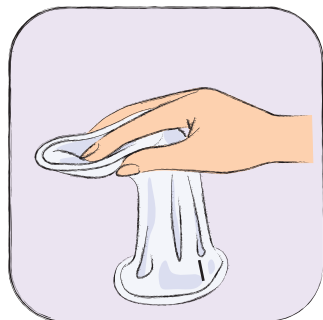
Avant de l'utiliser:

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)!

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 matières grasses (vaseline, crème Nivea, beurre, huile) comme lubrifiant. Elles risquent de détériorer

le préservatif. Choisis absolument une émulsion à base d'eau ou de silicone.

💡 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.*

! *Le taux d'échec vis à vis d'une grossesse non désirée est très élevé.*

 **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 («gouttes de plaisir») 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 2^e 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 aller jusqu'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 défectueuse (oubli de pilule, rupture du préservatif, décolllement 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 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 établie.

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 protégé. Elle peut éviter une grossesse non désirée.

Plus vite je la prends, plus elle est efficace.

J'AI FAIT L'AMOUR
HIER SANS PROTECTION,
T'AS PAS UNE PILULE DU
LENDEMAIN?

VIENS, ON FONCE AU
PLANNING FAMILIAL.
C'EST MÊME GRATUIT.



! 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 bien plus coûteuse, mais son efficacité est très élevée. De plus, le stérilet posé peut servir de contraception régulière.

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, fait 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!

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). La loi luxembourgeoise l'autorise dans certaines circonstances:

- lorsque la poursuite de la grossesse ou les conditions de vie que pourrait entraîner la naissance risque de mettre en danger la santé physique ou psychique de la femme enceinte.
- lorsqu'il existe un risque sérieux que l'enfant à naître sera atteint d'une maladie grave, de malformations physiques ou d'altérations psychiques importantes.
- lorsque la grossesse peut être considérée comme étant la conséquence d'un viol.

Dans ces circonstances, l'IVG est autorisée pendant les 12 premières semaines de la grossesse.

Si 2 médecins constatent qu'il existe une menace grave pour la vie de la femme enceinte ou de l'enfant à naître, l'IVG pourra être pratiquée au-delà de ce délai.

Au Luxembourg, l'avortement chez une mineure nécessite l'autorisation écrite du représentant légal (parent ou tuteur).

La loi prévoit une période de réflexion d'une semaine après la première consultation. Réfléchis à ta situation actuelle, à tes priorités, à tes projets d'avenir, à votre relation. Ton partenaire doit faire la même chose. Encore une fois, parlez-en à des adultes et professionnels de confiance qui sauront vous écouter et vous guider dans votre réflexion.

Plus la grossesse est avancée, plus les risques de complications sont élevés. Différentes méthodes d'interruption de grossesse existent. Certaines ne sont possibles que dans les 7 premières semaines (49 jours). Passé ce délai, d'autres techniques peuvent être envisagées, mais elles aussi, dans un laps de temps limité.

Pour choisir la technique qui te convient le mieux, n'hésite pas à en discuter avec un médecin ou au Planning Familial.

Mais ce n'est pas aux autres de décider pour toi d'avoir un enfant ou non. C'est une décision qui t'appartient, à toi seule. Personne n'a le droit de porter un jugement sur toi ou de te culpabiliser.

Une IVG ne remet pas en cause la possibilité d'avoir des enfants plus tard.

Si finalement, tu décides d'interrompre ta grossesse, demande à ton partenaire ou à une personne de confiance de t'accompagner.

Dans les circonstances prévues par la loi, l'interruption volontaire de grossesse est remboursée par les caisses de maladie.

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, ou 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!

! 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.



Nouveau! 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'a 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**éficiência **A**cquise, AIDS en anglais) s'appelle le **V**irus de l'**I**mmunodéficiência **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 du 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 grandes quantités dans les liquides corporels suivants:

- le sang,
- le sperme,

- les sécrétions vaginales,
- le lait maternel.

On retrouve aussi des traces de virus dans d'autres liquides corporels tels que la salive, les larmes, la sueur, les urines et les selles. Cependant la concentration du virus y est tellement faible qu'il est impossible de transmettre le virus par ces substances. Par exemple, il faudrait être en contact avec environ 4 à 5 litres de salive contaminée pour risquer d'être infecté(e).



Il existe 3 voies de transmission et ce sont les seules :

- **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 relations bouche/sexe masculin ou féminin, les risques sont moindres, mais ils existent. Les muqueuses de la bouche peuvent être un passage pour le VIH, surtout s'il existe de petites lésions (aphtes, irritations des gencives) et/ou si la femme a ses règles.

Les accessoires érotiques servant aux pratiques sexuelles peuvent aussi transmettre le virus. 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 d'utiliser une nouvelle seringue pour chaque injection.

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

Le tatouage, le piercing et 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.

Actuellement, les mesures de sécurité sont telles que la transmission

du VIH lors de transfusions sanguines est pratiquement nulle en Europe de l'Ouest.

Pour qu'une contamination soit possible, 3 facteurs doivent exister:

1. Présence de virus (sang, sperme, sécrétions vaginales).
2. Action par frottement/pression (par exemple, pénétration).
3. Porte d'entrée (muqueuse, plaie ouverte).

- **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.

Quand existe-t-il un risque zéro de transmission?

Aucune contamination ne peut avoir lieu par la salive, les larmes ou une piqûre de moustique.

! *Il n'y a pas de risque de contamination par le VIH en partageant un repas, la vaisselle, le linge, en buvant dans le verre d'une personne atteinte par le VIH, en utilisant ses toilettes ou sa baignoire, en l'embrassant ou en la touchant.*

Comment se protéger?

- Évite tout contact avec les sécrétions sexuelles ou avec le sang d'une personne contaminée.
- Utilise toujours un préservatif (voir page 37).
- Ne partage aucun matériel d'injection.
- Ne procède à aucun piercing, tatouage sans garantie d'une procédure stérile.

Comment savoir si tu es porteur/euse du VIH ?

- Fais un test de dépistage.

Le test de dépistage

Dans le langage courant, le test de dépistage des anticorps anti-VIH est appelé test du SIDA. Ce test détecte la présence d'anticorps qui ont été produits en réponse à l'introduction du virus dans le corps. Il ne détecte pas d'autres maladies infectieuses. Il faut compter en moyenne 3 à 6 semaines, dans de rares cas jusqu'à 3 mois, avant de pouvoir détecter les anticorps. Le résultat d'un test de dépistage des anticorps anti-VIH n'est donc totalement fiable que 3 mois après la dernière situation à risque que tu as vécue.

Adresse toi à ton médecin. Il peut te prescrire cette prise de sang.

Test de dépistage gratuit, anonyme et sans ordonnance.

- Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)
- Laboratoire National de Santé (LNS)

Être séronégatif VIH

Si le test est négatif, cela veut dire que les anticorps anti-VIH ne peuvent pas être détectés par le test. Soit tu n'es pas infecté(e), soit le test a été fait trop tôt après une situation à risque. Il est recommandé de refaire un 2ème test, 3 mois après le dernier rapport afin que le résultat soit fiable à 100%.

Être séropositif VIH

Cela veut dire que tu es porteur (porteuse) du virus et que tu pourras développer la maladie du SIDA. Maintenant, tu es contagieux (se) et tu peux infecter d'autres personnes, notamment tes parte-

naires lors de rapports sexuels non protégés. En effet, dès qu'une personne est atteinte par le VIH, elle peut transmettre le virus même si elle ne ressent aucun trouble particulier et ne présente 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 la maladie.

Les médicaments utilisés sont le plus souvent donnés en multi thérapies (association de plusieurs médicaments) le plus souvent 3. C'est pourquoi, on parle de trithérapies. Ces traitements améliorent les conditions de vie des malades. Mais ils sont très contraignants et comportent de nombreux effets secondaires. Ils doivent être pris à vie.



L'AIDSBERODUNG 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 et Non

Oui, ce traitement s'appelle « post exposition prophylaxis ou prophylaxie post exposition » (PEP).

La PEP a pour but d'empêcher de devenir séropositif/ve.

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

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

☎ 44 11 30 91 pendant les heures de bureau

☎ 44 11 27 30 en dehors des heures de bureau

☎ 44 11 63 06 pour une consultation

Il faut prendre plusieurs médicaments en même temps pendant 4 semaines. La PEP présente des effets secondaires importants.

Non, car en cas de transmission du virus, la PEP ne garantit pas à 100% que l'infection n'aura pas lieu. Il n'existe pas de remède définitif à l'infection par le VIH.



adresses utiles

Planning Familial - Luxembourg

4, rue G.C. Marshall
L-2181 Luxembourg
☎ 48 59 76

info@planningfamilial.lu
www.planningfamilial.lu

Heures d'ouverture:
Lu-ma-me de 9 à 17 hrs
Jeudi de 10 à 18 hrs
Vendredi de 11 à 17 hrs

Planning Familial - Ettelbrück

18, av. J.F. Kennedy
L-9053 Ettelbrück
☎ 81 87 87
ettelbruck@planningfamilial.lu

Heures d'ouverture:
Lundi de 9 à 13 hrs
Ma-ve de 13 à 17 hrs

Planning Familial – Esch/Alzette

Centre Mercure
12, rue de l'Alzette
L-4010 Esch/Alzette
☎ 54 51 51
esch@planningfamilial.lu

Heures d'ouverture
Lundi de 8 à 12 hrs
Ma-ve de 14 à 18 hrs

Aidsberodung

94, bvd Patton
L-2316 Luxembourg
☎ 40 62 51

info@aids.lu
www.aids.lu
www.croix-rouge.lu

Heures d'ouverture :
Lu-ve de 8h30 à 12hrs et de 14 à 18hrs

Police Grand-Ducale - Police Judiciaire

Protection de la Jeunesse
24, rue de Bitbourg
L-2597 Luxembourg
☎ 4997 6130
☎ 113

Test de dépistage du HIV gratuit et anonyme

Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)

Unité 20 (deuxième étage)

4, rue Barblé

L-1210 Luxembourg

☎ 44 11 30 91

Heures d'ouverture:

Lu-ve de 8 à 18 hrs

Laboratoire National de Santé (LNS)

42, rue du Laboratoire

L-1911 Luxembourg

☎ 49 11 91-1

Heures d'ouverture :

Lu-ve de 8 à 16 hrs

Traitement HIV d'urgence

Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)

Unité 20 (deuxième étage)

4, rue Barblé

L-1210 Luxembourg

☎ 44 11 30 91

Heures d'ouverture:

Lu-ve de 8 à 18 hrs

☎ 44 11 30 91 pendant les heures de bureau

☎ 44 11 27 30 en dehors des heures de bureau

☎ 44 11 63 06 pour une consultation

Autres adresses utiles pour les jeunes et leurs parents

Ministère de la Santé

Division de la médecine préventive et sociale

Villa Louvigny – Allée Marconi

L- 2120 Luxembourg

☎ 24 78 55 66/ 24 78 55 44

Jugend an Drogenhëllef - Luxembourg

93, rue d'Anvers

L-1130 Luxembourg

☎ 49 10 40-1

www.jdh.lu

MSF Solidarité Jeunes

21, rue Michel Rodange

L-2430 Luxembourg

☎ 48 93 48

www.msf.lu

12345 Kanner-Jugendtelefon

www.12345kjt.lu

PSY-Jeunes

17, rue Glesener
L-1631 Luxembourg
☎ 49 51 32-1

www.croix-rouge.lu sous la rubrique »Jeunesse»

Info Viol – Violence sexuelle

☎ 49 58 54

Meederchershaus

B.P. 1024
L-1010 Luxembourg
☎ 29 65 65
www.fed.lu

Centre de médiation- informations juridiques

24-26 Place de la Gare (Galerie Kons)
L-1616 Luxembourg
☎ 26 29 32 50
www.mediation.lu

ALUPSE -DIALOGUE

8 rue Tony Bourg
L-1278 Luxembourg
☎ 26 18 48-1
www.alupse.lu

Ombuds Comité fir d'Rechter Vum Kand (ORK)

2, rue du Fort Wallis
L-2714 Luxembourg
☎ 26 123 124
www.ork.lu

La Ligue Médico-Sociale

2, rue G. C. Marshall
L-2181 Luxembourg
☎ 48 83 33 1
www.ligue.lu

Information et commande de brochures

info@planningfamilial.lu
yolande.wagener@ms.etat.lu

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.

Caractères sexuels: 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 lors d'un premier rapport sexuel.

Dépucelage: perte de la virginité. Terme utilisé plus fréquemment pour les garçons.

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 cœur, 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 provoquent.

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 fœtus, au 60^e 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 avec la bouche du sexe masculin.

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: sécrétions 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. La vaccination est recommandée chez les jeunes entre 12 et 18 ans.

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 sécrétés par des glandes. Ils transmettent via la circulation sanguine des instructions à d'autres parties de l'organisme. Chez la femme, les ovaires sécrètent 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 infections sexuellement transmissibles 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 diminution des hormones féminines.

Menstruations: règles.

Migraine: crise de céphalée (mal de tête) souvent accompagnée de vomissements et d'un état 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

Oestrogènes: Les oestrogènes 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 ovu-

les et secrètent 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 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.

Le guide de la santé affective et sexuelle des jeunes

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 sexe.

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) maladie 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 3^e 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

© DOMED



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



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation Nationale
et de la Formation Professionnelle

