

LIVRET INFORMATIF ET PÉDAGOGIQUE
À DESTINATION DES PROFESSIONNELLS ACCOMPAGNANTS

CONTRACEPTION ET SEXUALITÉ



INFORMER, ÉCHANGER, ORIENTER !

Ville de
Besançon

RÈGLES ET DOULEURS



LES PREMIÈRES RÈGLES

Avoir ses règles est un processus naturel. Certaines jeunes filles peuvent avoir leurs premières règles très tôt. Ce qui ne signifie pas que la personne est "prête" pour avoir des rapports sexuels.

Les premiers cycles sont souvent très irréguliers.

CHOISIR SES PROTECTIONS MENSTRUELLES

COUPE
MENSTRUELLE



SERVIETTES
• Tissus
• Jetables



TAMPON



CULOTTE
MENSTRUELLE



SYMPTÔMES ET CONSEILS



LES SYMPTÔMES PENDANT CETTE PÉRIODE

Différents symptômes peuvent être ressentis et sont propres à chacune.

En voici plusieurs :

- Crampes au ventre
- Variation de l'appétit
- Nausées et vomissements
- Sensations de malaise
- Fatigue
- Diminution ou augmentation du désir sexuel
- Constipation ou diarrhée
- Changement d'émotions

QUELQUES CONSEILS NATURELS POUR SOULAGER LA DOULEUR

- Boire une boisson chaude
- Se masser le ventre
- Prendre un bain ou une douche chaude
- Appliquer une bouillotte sur son ventre
- Pratiquer une activité physique (marche, nage)
- Faire des exercices de relaxation

ATTENTION

Si les douleurs vous empêchent de pratiquer vos activités quotidiennes, il est important d'en parler à un médecin, gynécologue ou sage-femme.



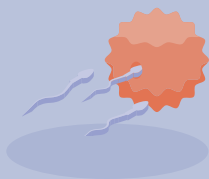
LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe des applications mobiles qui permettent de suivre son cycle (calendrier de règles).



CONTRACEPTION

LES MOYENS DE CONTRACEPTION CHEZ LA FEMME



QU'EST-CE QUE LA CONTRACEPTION ?

La contraception est l'ensemble des moyens visant à éviter une grossesse.

COMMENT BIEN CHOISIR SA CONTRACEPTION ?

Il existe différents moyens de contraception. Il est important d'avoir toutes les informations données par un professionnel de santé pour faire un choix qui nous correspondra le mieux. Le choix d'une contraception n'est pas définitif.

LES MOYENS DE CONTRACEPTION CHEZ L'HOMME

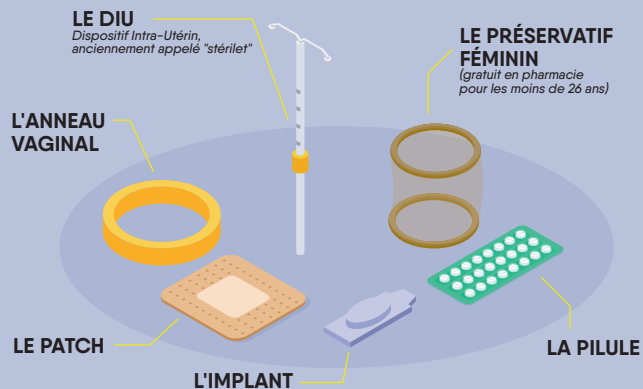
LE PRÉSERVATIF MASCULIN
(gratuit en pharmacie pour les moins de 26 ans)

LA VASECTOMIE
(la vasectomie est définitive)

ATTENTION

Le préservatif (masculin et féminin) est **le seul moyen de contraception** qui protège contre les IST* !

*Infection Sexuellement Transmissible, voir pages suivantes.



Plus d'informations



questionsexualite.fr

LA CONTRACEPTION D'URGENCE CHEZ LA FEMME

- Prise orale (pilule du lendemain) **OU**
- Pose d'un DIU si cette pose est réalisée dans les 5 jours qui suivent le rapport sexuel à risque de grossesse



ATTENTION

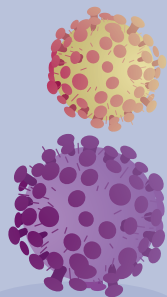
Les méthodes dites "naturelles" (retrait, calcul des dates d'ovulation, suivi de la courbe de température) **ne sont pas fiables !**

INFECTION SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLE (IST)

QU'EST-CE QU'UNE IST ?

Une IST est une infection qui se transmet lors de relation sexuelle avec ou sans pénétration. Il est possible de transmettre une IST lors de caresses ou sexe oral. Une IST peut entraîner des complications pour la santé.

Il y a davantage de risque d'avoir une autre IST lorsqu'on en a déjà une. Une IST ne guérit généralement pas seule. Il est donc important de les traiter.



ATTENTION

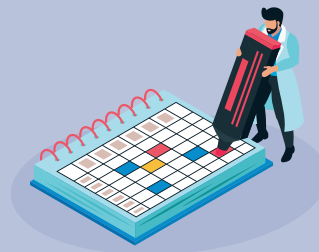
Souvent, il n'y a pas de symptômes ou des symptômes qui peuvent apparaître et disparaître. Mais cela ne signifie pas une guérison.



LE DÉPISTAGE

QUAND SE FAIRE DÉPISTER ?

- En cas de rapport non protégé par un préservatif (ou préservatif qui a «craqué»)
- Si notre partenaire ou ex-partenaire a une IST
- En cas de symptômes
- Si nous avons plusieurs partenaires
- En cas de rapport non consenti
- Souhait d'arrêter le préservatif



OÙ SE FAIRE DÉPISTER ?

- CeGIDD (Centre de Dépistage des IST) gratuit
15 Av. Denfert Rochereau, 25000 Besançon
- Consulter un médecin, gynécologue, sage-femme qui prescrira un test en laboratoire
- Laboratoire (sans ordonnance uniquement pour VIH)
- Centres de planning familiaux

ATTENTION

S'il y a un risque important de contamination au VIH, il existe un **traitement d'urgence** post exposition à prendre dans les 4 à 48 heures.

LE DÉROULEMENT DU DÉPISTAGE

FEMME

Prise de sang
+ auto-prélèvement vaginal (facultatif)
L'examen gynécologique n'est généralement pas obligatoire.



HOMME

Prise de sang
+ analyse d'urine



Plus d'informations



santepubliquefrance.fr

SUIVI GYNÉCOLOGIQUE ET GROSSESSE



L'EXAMEN GYNÉCOLOGIQUE

L'examen gynécologique permet de vérifier l'état de santé des seins et de l'appareil génital.

VERS QUI SE TOURNER ?

OÙ CONSULTER ?

- Hôpital ou clinique
- Centre de santé
- Centre d'Information et de Consultation sur la Sexualité
27 rue de la République, 25000 Besançon
- Centre de santé sexuelle
6 rue de la Vieille Monnaie, 25000 Besançon

QUI CONSULTER ?

- Médecin traitant
- Gynécologue
- Sage-femme



ATTENTION

Les hommes peuvent aussi consulter un médecin pour parler et avoir un suivi autour de leur sexualité.

Déroulement d'un examen gynécologique



ameli.fr

LA GROSSESSE

TESTS DE GROSSESSE

Pour que le résultat soit fiable, il faut faire un test de grossesse au moins 3 semaines après le rapport sexuel. S'il est positif, il doit être confirmé par une prise de sang.

Il est possible d'obtenir un test de grossesse urinaire ou une ordonnance pour une prise de sang dans les centres de planning familial, gratuitement.



ALCOOL, TABAC, SUBSTANCES ILLICITES

Il est important de ne pas fumer, boire de l'alcool et consommer des substances illicites durant la grossesse. Car tout ce qui est consommé par la mère est aussi consommé par le bébé.

Il y a alors des risques importants de malformations, de prématurité et d'addiction de l'enfant à la naissance. Si vous avez des consommations il est important de pouvoir en parler à un médecin ou à un centre spécialisé.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le suivi gynécologique est gratuit pour les filles jusqu'à 25 ans. La consultation chez le médecin pour parler santé sexuelle est gratuite pour les garçons jusqu'à 25 ans.

INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)



QU'EST CE QUE L'IVG ?

L'avortement est le droit de bénéficier de l'aide de la médecine pour interrompre une grossesse en cours. C'est un choix personnel.

OÙ ET QUI CONSULTER ?

- L'hôpital de jour de gynécologie
- Sage-femme
- Médecins généralistes
- Gynécologues
- Il est possible de faire une téléconsultation pour une IVG médicamenteuse en cas d'impossibilité totale ou partielle de se déplacer du domicile.

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES

MÉDICAMENTS



CHIRURGIE

Plus d'informations



ivg.gouv.fr

DROITS ET Législation sur l'IVG

- **DÉLAIS D'AVORTEMENT**
 - Médicament = jusqu'à fin de la 7ème semaine de grossesse.
 - Chirurgie = jusqu'à la fin de la 14ème semaine de grossesse.
- **CONFIDENTIALITÉ ET ANONYMAT**

La confidentialité est garantie par les professionnels de santé. L'anonymat est une possibilité.
- **POUR LES MINEURS**

Une jeune fille mineure doit obligatoirement être accompagnée par un majeur **de son choix**.



ATTENTION

En cas d'IVG, il est également important de **réaliser un dépistage des IST**.

LE SUIVI MÉDICAL ET PSYCHOLOGIQUE

ÊTRE SOUTENU DANS SON ACTION

Il est important d'être entouré et de pouvoir en parler. Lorsqu'un avortement est réalisé, un suivi auprès d'un professionnel est toujours proposé.



ATTENTION

Peu importe l'âge et quel que soit l'avis éventuel de l'entourage, **la décision d'avorter ou non appartient à la femme**.

CONTACT

Consultations gratuites, pour tous les âges,
dans tous les centres suivants :

CENTRE D'INFORMATION ET DE CONSULTATION SUR LA SEXUALITÉ

- 📍 27 rue de la République
25000 Besançon
- 📞 03.81.83.34.73
- ✉️ coordinationanimations.cics@gmail.com



Pour échanger et poser vos questions
à un médecin du CICS (sur Discord)

pour les jeunes de + de 15 ans

discord.com/invite/fc8EZgFNBh

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

- 📍 6 rue de la Vieille Monnaie
25000 Besançon
- 📞 03.81.54.21.81
- ✉️ css.besancon@doubs.fr



doubs.fr

CeGIDD

- 📍 15 avenue Denfert Rochereau
25000 Besançon
- 📞 03.81.65.44.50
- ✉️ cegidd.besancon@ahs-fc.fr