

SANTÉ SEXUELLE ET DROITS SEXUELS **POUR VOUS**

Disponible en
plusieurs langues
www.sante-sexuelle.ch/shop

Chère lectrice, cher lecteur,

Voici une brochure pour vous ! Vous y trouverez de précieuses informations sur de nombreux thèmes de la santé sexuelle et reproductive. Le premier chapitre est consacré aux droits sexuels qui découlent des droits humains et sur lesquels s'appuie notre manière d'approcher la santé sexuelle.

Tout être humain doit pouvoir vivre sa sexualité de manière libre, responsable et sans contrainte avec son, sa ou ses partenaires, quels que soient son genre et son orientation sexuelle. Ainsi, l'accès à l'information et au savoir est fondamental : c'est pourquoi SANTÉ SEXUELLE Suisse publie cette brochure en plusieurs langues.

Si vous avez d'autres questions, les centres de consultation en santé sexuelle de votre région vous conseillent volontiers de manière professionnelle, neutre et adaptée à votre situation de vie.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à découvrir ce petit guide.
Barbara Berger, directrice de SANTÉ SEXUELLE Suisse



CONSEIL

www.sante-sexuelle.ch/centres

Dans la plupart des cantons suisses, des centres de conseil en santé sexuelle sont à votre disposition pour toute question. Vous trouverez le centre le plus proche de chez vous sur ce répertoire des centres en ligne.



INFORMATIONS DÉTAILLÉES

www.sex-i.ch

Sur la plateforme web de sexual health info vous trouverez des informations sur les thématiques de la santé sexuelle dans plus de 10 langues.



BROCHURES ET AUTRES SUPPORTS D'INFORMATION

www.sante-sexuelle.ch/shop

Vous y trouverez une gamme complète de brochures et autres supports d'information gratuits. Vous pourrez aussi commander entre autres des préservatifs féminins ou masculins.

VOS DROITS

LES DROITS LIÉS À LA SEXUALITÉ

Les droits liés à la sexualité s'inscrivent dans les droits humains qui sont reconnus par les législations nationales et internationales. Les droits sexuels prévoient entre autres que toute personne, indépendamment de son âge, de son sexe, de son orientation sexuelle ou de son identité sexuelle, puisse

- vivre une sexualité en toute liberté, sans discrimination ni violence ;
- obtenir l'information et les connaissances qui lui sont nécessaires ;
- avoir recours à des soins médicaux et à du conseil ;
- vivre des relations sexuelles sans contrainte, en commun accord avec son/sa partenaire ;
- pouvoir décider d'avoir ou non des enfants et choisir librement le nombre d'enfants désirés ;
- vivre une sexualité plaisante, satisfaisante et à moindre risque ;
- préserver son intégrité corporelle ;
- choisir son ou sa partenaire et décider librement de se marier ou pas ;
- bénéficier du respect de sa vie privée et du droit à l'autodétermination.

LE DROIT À L'INFORMATION, AU CONSEIL ET AUX SOINS

Quels que soient votre nationalité et votre statut de séjour, vous avez droit à l'information, à du conseil et à des soins. Si vous avez des difficultés à comprendre la langue ou avez besoin d'assistance, vous avez le droit de vous faire accompagner. Certains centres de conseil ont recours à des interprètes interculturel·le·s. Ces personnes sont soumises au secret professionnel, tout comme les conseillères et les conseillers.

SEXUALITÉ ET DROIT

En Suisse, le libre choix est le principe fondamental de toute relation sexuelle. Personne ne peut être contraint à des relations sexuelles. Les relations sexuelles subies contre la volonté de la personne sont interdites par la loi et punissables. Cela peut être de la violence physique (viol, abus) ou/et de la violence psychique (pression, manipulation, contrainte, harcèlement). La manipulation et le harcèlement sexuel existent aussi sur internet et sont également punissables. Les mêmes droits s'appliquent dans le cadre du mariage ou du partenariat enregistré.

Les relations sexuelles avec un enfant ou jeune de moins de 16 ans sont interdites, sauf si la différence d'âge entre les partenaires ne dépasse pas trois ans. Lorsqu'il existe une relation d'autorité ou de dépendance (enseignant·e, éducatrice ou éducateur, employeur), les relations sexuelles sont interdites en dessous de 18 ans.

Toute personne a droit à l'intégrité physique. Les mutilations génitales des filles et des femmes (MGF) sont interdites, qu'elles soient pratiquées en Suisse ou à l'étranger.

Les mariages forcés ne sont pas autorisés par la loi suisse. Un mariage est dit forcé lorsqu'une des deux personnes du couple, au moins, est contrainte par sa famille ou son entourage à se marier. Le mariage ne peut être conclu qu'avec le libre et plein consentement des futurs époux. Un mariage peut être annulé si un des partenaires a été contraint de se marier (www.mariages-forces.ch, d, f, i).

LA VIOLENCE SEXUELLE ET DOMESTIQUE

Si vous êtes ou avez été victime de violence, il est important d'en parler et de vous faire aider. Vous pouvez également vous faire conseiller de manière anonyme.

ADRESSES UTILES

Aide aux victimes en Suisse (d, f, i, e) :
www.aide-aux-victimes.ch

Les maisons d'accueil pour femmes (d, f) :
www.solidarite-femmes.ch

Informations (f) :
www.violencequefaire.ch

La Main Tendue (d, f, i) :
www.143.ch, tél. 143

Police secours: tél. 117

Ambulance, premiers secours: tél. 144

Vous trouverez du soutien ainsi que d'autres adresses auprès des centres de consultation en santé sexuelle :
www.sante-sexuelle.ch

L'ASSURANCE-MALADIE

En Suisse, il est obligatoire de contracter une assurance-maladie. La plupart des frais de traitement et de consultation, à l'hôpital ou chez un·e médecin, sont pris en charge par l'assurance-maladie. Les coûts liés à la franchise et la quote-part (participation personnelle) sont à votre charge. Si vous n'avez pas d'assurance-maladie, renseignez-vous avant pour connaître les coûts. En cas de difficultés financières, vous pouvez vous adresser au service social de votre canton ou à un centre de consultation en santé sexuelle. Même sans permis de séjour, vous avez la possibilité de contracter une assurance-maladie.



SÉXUALITÉ ET COUPLE

La sexualité fait partie de la vie. Quand elle est vécue dans le respect de soi-même et de l'autre, elle peut contribuer au bien-être tant individuel que relationnel. La sexualité évolue au cours de la vie et est influencée par notre environnement socioculturel.

LE DROIT DE DÉCIDER LIBREMENT DE SA SEXUALITÉ ET DE SA/SON PARTENAIRE

On peut vivre sa sexualité de diverses manières. La sexualité n'est pas seulement synonyme de rapports sexuels, mais aussi de caresses, baisers, étreintes, masturbation. D'autres pratiques comme le sexe oral (caresses buccales des organes génitaux) ou la pénétration anale (pénétration du pénis dans l'anus) peuvent aussi en faire partie, pour autant que les deux partenaires soient consentant·e·s, y compris lors de sexe tarifé. On peut également décider de ne pas vivre sa sexualité.

Toute personne a le droit de décider elle-même comment et avec qui elle veut vivre sa sexualité, avec qui elle souhaite vivre en partenariat ou se marier.

La sexualité et la vie de couple peuvent aussi se vivre entre femmes ou entre hommes. S'ils le souhaitent, les couples homosexuels peuvent faire enregistrer leur partenariat à l'État civil (loi suisse sur le partenariat entre personnes du même sexe).

DIFFICULTÉS SEXUELLES

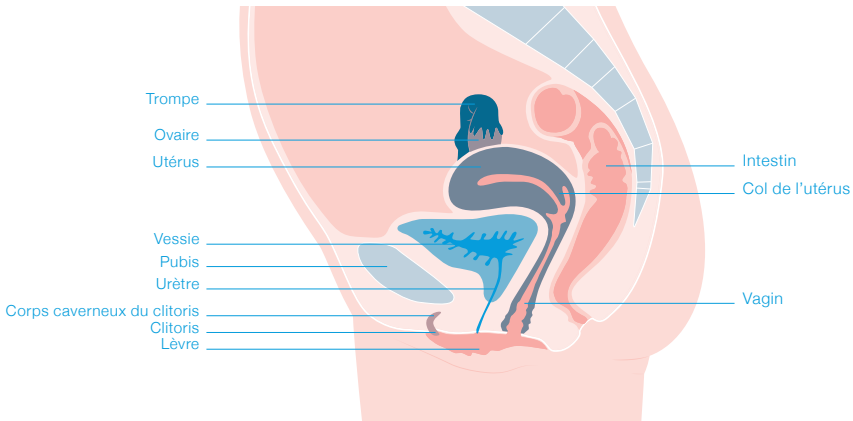
Des difficultés peuvent surgir au cours de la vie sexuelle, telles que l'éjaculation précoce, l'absence d'orgasme, la sécheresse vaginale, le manque de désir, etc. Elles peuvent être d'ordre physique et/ou psychologique. Il est parfois difficile, dans la sexualité, de séparer le corps et l'esprit. Les deux sont le plus souvent étroitement liés. Parler de ses sentiments avec sa ou son partenaire est une bonne chose. Il peut être utile aussi de parler avec sa ou son médecin ou avec une personne formée en santé sexuelle.

LES ORGANES GÉNITAUX FÉMININS

L'appareil génital féminin est composé d'organes génitaux internes et externes. Les organes externes constituent la vulve. Les organes génitaux internes comprennent le vagin, l'utérus, les trompes et les ovaires.

LA VULVE

La vulve comprend deux grandes lèvres et deux petites lèvres qui entourent l'entrée du vagin et l'orifice urinaire. Dans la partie supérieure de la vulve se trouve le clitoris qui peut jouer un rôle important dans le plaisir sexuel de la femme. Les corps érectiles du clitoris se situent à l'intérieur du corps. Si une femme a subi une excision des organes génitaux, sa vulve se présente différemment (cf. : pages 4/5).



LE VAGIN

Le vagin est extensible, sa longueur est d'environ 7 à 10 cm. La forme et la longueur du vagin n'ont aucune influence sur la qualité de la sexualité. Sous l'effet de l'excitation sexuelle, le vagin devient humide. C'est par le vagin que s'écoule le sang des règles (menstruations), provenant de l'utérus. Le vagin se nettoie de lui-même et l'équilibre naturel du milieu vaginal est assuré par la flore vaginale. Un lavage supplémentaire de l'intérieur du vagin est déconseillé.

L'UTÉRUS

L'utérus (ou matrice) est situé à l'intérieur du corps, dans le bas-ventre. Par sa forme et sa grandeur, il peut être comparé à une poire. Il est surtout formé de fibres musculaires. C'est l'organe dans lequel se développe le fœtus pendant une grossesse. La partie étroite de l'utérus qui rejoint le vagin est appelée col de l'utérus (cervix). C'est par le col de l'utérus que s'écoule le sang des règles et c'est aussi par lui que les spermatozoïdes peuvent remonter dans l'utérus, lors d'une relation sexuelle avec un homme. Lors de l'accouchement, le col de l'utérus s'ouvre et le vagin se distend suffisamment pour permettre le passage du bébé.

LES OVAIRES

Les deux ovaires, situés à gauche et à droite de l'utérus, ont deux fonctions. D'une part, ils produisent les hormones féminines (œstrogène et progestérone) et d'autre part, ils amènent chaque mois au moins un ovule à maturité, ovule qui sera libéré dans la trompe lors de l'ovulation. L'ovulation a lieu environ 14 jours avant le début des règles suivantes.

L'ovulation n'a pas toujours lieu au même moment, les calculs ne sont donc pas une méthode suffisamment fiable pour éviter une grossesse.

LES TROMPES

Les deux trompes permettent le transport de l'ovule de l'ovaire vers l'utérus. La fécondation de l'ovule par un spermatozoïde a lieu dans la trompe. La femme est enceinte à partir du moment où l'ovule fécondé s'est niché dans l'utérus, quelques jours après la fécondation.

LE CYCLE DE LA FEMME

Sous l'influence des hormones féminines, la muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'utérus (l'endomètre) s'épaissit chaque mois. Si la femme n'est pas enceinte, une partie de cette muqueuse se détache au terme du cycle et provoque les règles, qui sont constituées d'un mélange de sang et de muqueuse. À l'inverse, en cas de grossesse, la muqueuse épaissie persiste et forme un «nid» pour l'embryon.

Les premières règles interviennent en général chez la jeune fille entre 11 et 15 ans. La longueur du cycle est le nombre de jours entre le premier jour des règles et le début des règles suivantes. Elle est très variable, se situant habituellement entre 21 et 35 jours. Pour absorber le sang menstruel, on peut utiliser des serviettes hygiéniques (différentes grandeurs) ou des tampons. Durant les règles, la femme peut pratiquer du sport, se baigner ou se doucher et également avoir des relations sexuelles si elle le souhaite. En cas d'indisposition (fatigue, malaise), de forts maux de ventre ou de tête durant les règles, certains remèdes peuvent soulager: appliquer du chaud sur le ventre, pratiquer une activité physique ou prendre un traitement à base de plantes. La prise d'un contraceptif hormonal, comme la pilule, peut prévenir ces symptômes menstruels.

Dans la période qui précède la ménopause (dernières règles spontanées dans la vie d'une femme), les règles peuvent devenir irrégulières avant de cesser complètement. Les changements hormonaux accompagnant la ménopause peuvent provoquer des désagréments chez certaines femmes.

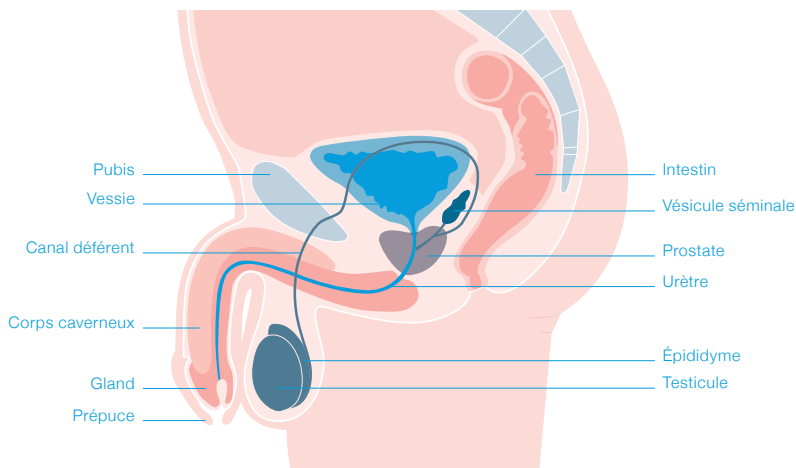
L'HYMEN

L'hymen est une membrane, comme une collerette, qui se situe à l'entrée du vagin. Il se présente de manière différente d'une fille, d'une femme à l'autre. L'hymen a une ouverture, par laquelle le sang menstruel peut s'écouler, et par laquelle il est en général possible d'introduire un tampon hygiénique durant les règles. Un saignement peut se produire lors du premier rapport sexuel. Pour beaucoup de femmes toutefois, ce n'est pas le cas.

Même si vous vous sentez en bonne santé, il est recommandé d'effectuer des contrôles réguliers chez un·e gynécologue, notamment pour le dépistage du cancer du sein et du col de l'utérus.

LES ORGANES GÉNITAUX MASCULINS

Les organes génitaux externes de l'homme sont le pénis et le scrotum (les bourses), où se trouvent les testicules. Les organes internes sont constitués de la prostate, de l'urètre, des vésicules séminales et des canaux déférents.



LE PÉNIS

Le pénis est formé de corps caverneux qui, sous l'afflux de sang, augmentent de volume, ce qui se produit lors d'une excitation sexuelle ou spontanément. Le pénis se dresse, devient plus grand et rigide (érection). La taille du pénis, longueur et largeur, varie d'un homme à l'autre et n'a aucune influence sur la qualité de la sexualité. A l'extrémité du pénis se trouve le gland, qui peut jouer un rôle important dans le plaisir sexuel. Le gland est recouvert du prépuce. Certains hommes sont circoncis, ce qui signifie que le prépuce a été entièrement ou partiellement enlevé.

A l'intérieur du pénis se trouve l'urètre par lequel s'écoule l'urine. Si le pénis est rigide (en érection), il n'est pas possible d'uriner. La vessie se ferme sous l'effet de l'érection pour permettre au sperme de s'écouler par l'urètre.

LES TESTICULES

Les testicules ont une double fonction. Ils produisent les hormones masculines (les androgènes, la testostérone) et, dès la puberté et tout au long de la vie, les spermatozoïdes. Les deux canaux déférents passent par la prostate et amènent les spermatozoïdes jusqu'au pénis.

LE SPERME

Le liquide éjaculatoire (sperme ou éjaculat) contient des spermatozoïdes et du liquide provenant de la prostate et des vésicules séminales. Lors de l'éjaculation, le sperme est propulsé hors du pénis. Des gouttes (sécrétion transparente) pouvant contenir des spermatozoïdes peuvent déjà s'écouler du pénis en érection avant l'éjaculation.

Même si vous vous sentez en bonne santé, il est recommandé d'effectuer des contrôles médicaux réguliers (à partir de 40 à 50 ans), notamment pour le dépistage du cancer de la prostate.

LA CONTRACEPTION

Si la femme ne souhaite pas être enceinte, il est recommandé d'utiliser une méthode de contraception fiable et adaptée. Il existe plusieurs méthodes, plus ou moins efficaces.

Les moyens de contraception peuvent s'accompagner d'effets secondaires. Par contre, ils n'entraînent pas de stérilité. La plupart sont prescrits par un·e médecin. Faites-vous conseiller sur les avantages, les inconvénients et l'efficacité des différents moyens existants. Les conseils en contraception donnés par les centres de santé sexuelle sont confidentiels et le plus souvent gratuits.

Vous seul·e décidez de la méthode de contraception qui vous convient. Optez pour une méthode adaptée à votre état de santé, à votre situation de vie et à vos besoins. Ceux-ci peuvent changer au cours de votre vie. Idéalement, ce choix se fait au sein du couple.

Une grossesse peut survenir tout de suite après l'arrêt d'un moyen de contraception ou en cas d'utilisation inadéquate.

En Suisse, les moyens de contraception sont financièrement à votre charge, mais au besoin, certains centres de consultation en santé sexuelle peuvent vous proposer une aide.

Le seul moyen de contraception qui vous protège également des infections sexuellement transmissibles (IST) est le préservatif. Il existe des préservatifs pour les hommes et des préservatifs pour les femmes.

Vous trouverez dans les pages suivantes un aperçu des méthodes de contraception disponibles en Suisse.

LES PRÉSERVATIFS

Le préservatif masculin

Le préservatif masculin, aussi appelé condom ou capote, est un étui (une membrane) en latex, telle une fine peau, qui empêche le contact direct entre le pénis et le vagin ou le pénis et l'anus. Il protège des infections sexuellement transmissibles et d'une grossesse. Il existe plusieurs modèles et plusieurs tailles (voir www.mysize.ch). Les préservatifs munis du label de qualité «OK» ou portant la mention «CE» sont recommandés. Un préservatif ne peut être utilisé qu'une seule fois. Si le préservatif ou son emballage n'est plus intact ou si la date limite est dépassée, il ne doit plus être utilisé.

Du gel lubrifiant, disponible dans les mêmes points de vente que les préservatifs, peut être utilisé avec le préservatif. Il ne convient pas d'utiliser d'huiles ni de crèmes, le préservatif risquerait de ne plus être imperméable.

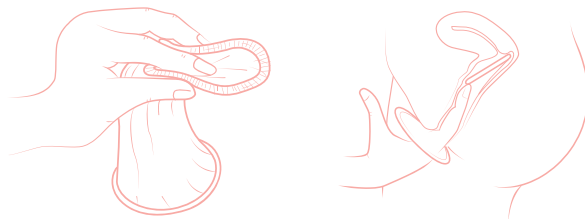
Pour les personnes allergiques au latex, il existe des préservatifs fabriqués avec d'autres matières.

Les préservatifs sont peu coûteux et disponibles en pharmacie, droguerie, dans les grands magasins, les distributeurs, les centres de consultation en santé sexuelle ou via internet.



Le préservatif féminin

Le préservatif féminin est une fourre constituée d'un matériel synthétique fin et doux qui se place avant la pénétration dans le vagin et en tapisse les parois. Il protège des infections sexuellement transmissibles et de la grossesse. Un préservatif féminin ne peut être utilisé qu'une seule fois. Il est disponible dans certains centres de santé sexuelle et via internet, par exemple dans la boutique en ligne sur www.sante-sexuelle.ch.



LES MÉTHODES DE CONTRACEPTION HORMONALES COMBINÉES (ŒSTROGÈNE, PROGESTATIF)

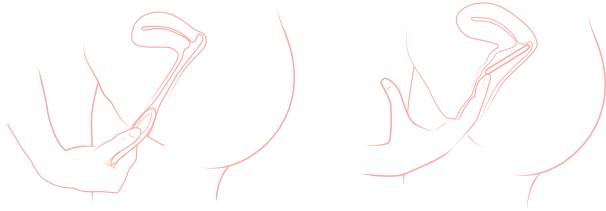
Ces contraceptifs combinent deux types d'hormones, un œstrogène et un progestatif. Ces hormones empêchent l'ovulation et modifient la muqueuse de l'utérus. En épaississant les sécrétions du col de l'utérus, elles constituent également une barrière contre les spermatozoïdes à l'entrée de l'utérus. En règle générale, ces contraceptifs sont pris durant trois semaines, puis s'ensuit une pause d'une semaine. Des pertes de sang, analogues aux règles, se produisent durant ce laps de temps. Vous êtes également protégée d'une grossesse durant la pause, mais uniquement si vous poursuivez en reprenant directement une nouvelle plaquette après la pause. Les contraceptifs hormonaux sont soumis à ordonnance médicale.

La pilule œstroprogestative (pilule combinée)

La pilule doit être prise tous les jours, au même moment de la journée. Les hormones sont absorbées par le tube digestif. La plupart des plaquettes contiennent 21 pilules (ou 22 ou 24). Une pause de 7 jours (ou 6 ou 4) est prévue après la prise des comprimés. Continuer avec une nouvelle plaquette, même si les règles ne sont pas encore terminées.

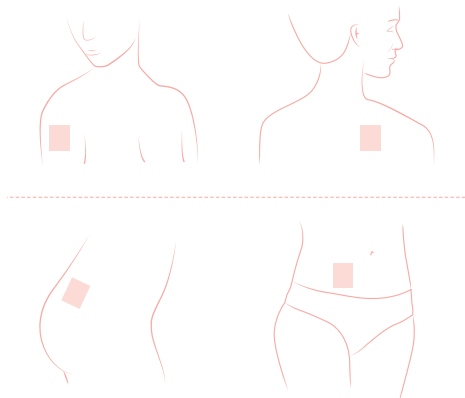
L'anneau vaginal

Il s'agit d'un anneau souple de 54 mm de diamètre que la femme place dans le vagin et qu'elle retire après trois semaines. Les hormones sont absorbées par la muqueuse du vagin. Après les jours de pause, placer un nouvel anneau, même si les règles ne sont pas encore terminées. L'introduction de l'anneau et son retrait ont toujours lieu le même jour de la semaine et au même moment de la journée.



Le patch transdermique

Chaque semaine durant trois semaines, un nouveau patch (timbre auto-collant) est collé sur la peau. Les hormones sont absorbées par la peau. Après ces trois semaines suivent sept jours sans patch. Un nouveau patch est collé suite à cette pause, même si les règles ne sont pas encore terminées. La mise en place des patchs et leur retrait ont toujours lieu le même jour de la semaine.



LES CONTRACEPTIFS AU PROGESTATIF SEUL

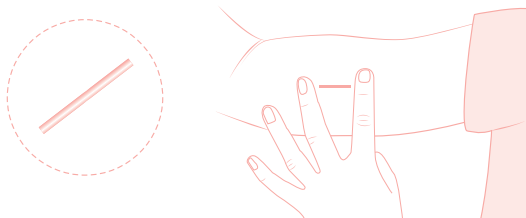
Ces contraceptifs ne contiennent qu'une hormone, un progestatif. Les progestatifs empêchent la croissance de la muqueuse de l'utérus et épaississent les sécrétions du col de l'utérus, constituant ainsi une barrière contre les spermatozoïdes à l'entrée de l'utérus. Ces contraceptifs modifient les saignements qui peuvent disparaître complètement ou devenir irréguliers, tant que cette méthode est utilisée. Ces contraceptifs sont prescrits par un·e médecin.

La pilule progestative

La pilule progestative est à prendre chaque jour au même moment de la journée, sans interruption. À la fin d'une plaquette, continuer directement avec une nouvelle plaquette, sans faire de pause.

L'implant sous-cutané

L'implant se présente sous la forme d'un bâtonnet souple en matière synthétique de deux millimètres de diamètre et quatre centimètres de long. L'implant est mis en place sous la peau par un·e médecin, sous anesthésie locale, au niveau de la face interne du bras. L'implant assure la protection contre la grossesse durant trois ans.



L'injection trimestrielle

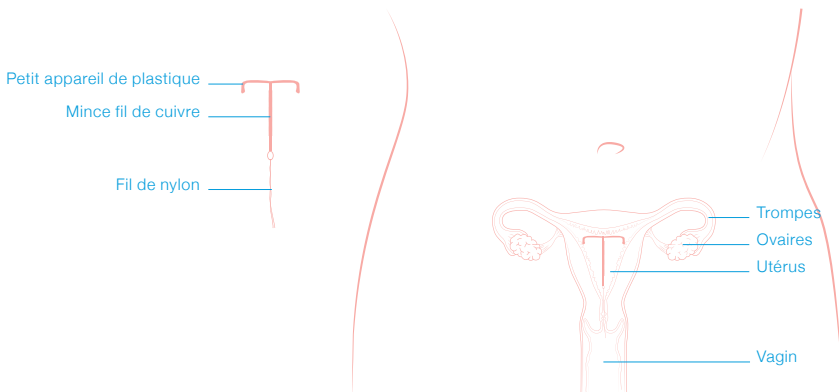
Le contraceptif est injecté tous les trois mois dans le muscle fessier. Il existe aussi une injection sous-cutanée, à faire au niveau de la peau du ventre ou de la cuisse. L'injection se fait par un·e médecin ou par le personnel médical formé à cette méthode. À l'arrêt de l'injection hormonale, le retour de la fécondité peut prendre un peu plus de temps qu'avec une autre contraception.

LES DISPOSITIFS INTRA-UTÉRINS (DIU, STÉRILETS)

Le DIU est un dispositif d'environ trois centimètres qui est placé par un·e médecin à l'intérieur de l'utérus lors d'une consultation médicale. La pose s'effectue le plus souvent pendant les règles. Le DIU peut être retiré aisément par la/le médecin, grâce aux fils qui dépassent du col de l'utérus, au fond du vagin. Les DIU peuvent rester en place dans l'utérus entre trois et cinq ans selon le modèle, voire dix ans pour certains. Il existe plusieurs dispositifs intra-utérins, les DIU hormonaux et les DIU au cuivre; ils assurent tous une contraception locale, à l'intérieur de l'utérus.

Le DIU au cuivre

Il assure la contraception par l'effet du cuivre sur la muqueuse utérine et sur les spermatozoïdes. Ils ont tendance à augmenter la quantité et la durée des règles.



Le DIU hormonal

Il contient un progestatif qui empêche localement la survenue d'une grossesse en épaississant la glaire du col et en amincissant la muqueuse utérine. Les règles peuvent devenir moins abondantes voire disparaître complètement, tant que le DIU est dans l'utérus.

AUTRES MÉTHODES

Le diaphragme

Le diaphragme (pessaire) se présente sous la forme d'une demi-sphère souple, en caoutchouc ou silicone, montée sur un anneau flexible. Il en existe de différentes tailles. La femme introduit le diaphragme dans le vagin avant le rapport sexuel. S'il est posé correctement, le diaphragme recouvre le col de l'utérus, empêchant ainsi les spermatozoïdes d'atteindre l'utérus. Il s'utilise avec un spermicide (crème ou gel qui détruit l'activité des spermatozoïdes).

Une consultation auprès d'un·e médecin, d'une sage-femme ou par le personnel médical formé à ce type de prescription est nécessaire pour déterminer la taille du diaphragme et pour apprendre à le mettre en place. Le diaphragme est disponible en pharmacie, sur commande. Il peut être réutilisé durant deux à trois ans.



Il existe aussi des capes cervicales à poser directement à l'extrémité du col de l'utérus. Leur action est similaire à celle du diaphragme.

La méthode symptothermique

Cette méthode est basée sur l'auto-observation par la femme, des signes et des symptômes des périodes fertiles et infertiles de son cycle menstruel. Pour augmenter l'efficacité contraceptive de cette méthode, il est nécessaire d'associer plusieurs paramètres d'observation : le relevé de la température corporelle, l'examen de la glaire cervicale, la consistance et l'ouverture du col. Les données peuvent aussi être utiles lorsqu'une grossesse est souhaitée, afin de cibler la période la plus féconde. Lors des jours fertiles, le couple s'abstient de relations

sexuelles ou utilise une méthode de contraception ponctuelle. La méthode symptothermique nécessite conseil et apprentissage et la motivation des deux partenaires afin d'augmenter sa fiabilité. Au besoin, les centres de consultation en santé sexuelle ou les sages-femmes sont à votre disposition.

LES PRATIQUES PEU FIABLES

Les pratiques et moyens suivants ne devraient pas être utilisés pour éviter une grossesse. Ils sont peu fiables.

- la méthode Ogino-Knaus, dite aussi « méthode du calendrier », qui consiste à compter les jours ;
- le coït interrompu, ou encore « faire attention » ou « se retirer » (juste avant l'éjaculation) ;
- les spermicides utilisés seuls (sauf si utilisés en combinaison avec un diaphragme ou un préservatif) ;
- le rinçage du vagin, ou encore « douche vaginale ».

LA STÉRILISATION FÉMININE ET MASCULINE

La stérilisation est la seule méthode qui soit définitive. Elle convient aux personnes qui ne veulent plus avoir d'enfants. Elle non plus n'est pas prise en charge par l'assurance-maladie.

La stérilisation féminine

La stérilisation féminine consiste, par une intervention chirurgicale, à ligaturer les deux trompes. Une fécondation n'est ainsi plus possible. L'activité sexuelle, la production d'hormones et le cycle de la femme restent inchangés.

La stérilisation masculine

Chez l'homme, la stérilisation masculine (vasectomie) consiste, par une petite intervention chirurgicale, à sectionner les canaux déférents. Après trois mois environ, le sperme ne contiendra plus de spermatozoïdes. L'activité sexuelle, la production d'hormones et le sperme (éjaculation) ne subissent pas de changement.

LA CONTRACEPTION D'URGENCE

C'est un moyen d'éviter encore la survenue d'une grossesse après qu'un rapport sexuel non ou insuffisamment protégé a eu lieu. Il doit en particulier être envisagé en cas de problème d'utilisation d'un préservatif, d'oubli de pilule ou en cas de viol. Il existe en Suisse plusieurs types de contraceptions d'urgence. Plus vous réagirez rapidement, meilleures seront les chances d'éviter une grossesse non voulue. L'efficacité de la contraception d'urgence est maximale si elle est prise dans les 24 heures.

La contraception hormonale d'urgence

Disponible sans ordonnance en pharmacie, dans de nombreux centres de consultation en santé sexuelle ou auprès des gynécologues. Selon la substance active au plus tard jusqu'à 72 heures voire 120 heures après le rapport sexuel non protégé.

Le dispositif intra-utérin (DIU, stérilet) au cuivre

Pose d'un DIU au cuivre par un·e médecin dans les 120 heures qui suivent un rapport sexuel non protégé.

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANS- MISSIBLES

Les infections sexuellement transmissibles (IST) se transmettent surtout par les rapports sexuels non protégés (pénétration vaginale ou anale, sexe oral ou échange de sextoys). Certaines se transmettent par contact direct avec les muqueuses ou de peau à peau. Ou alors par d'autres voies, par exemple de la mère à l'enfant, lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement. Certaines sont aussi transmissibles en cas de consommation de drogues, par l'utilisation commune de seringues, d'aiguilles ou de pailles. Les infections affectent les organes sexuels, mais d'autres parties du corps peuvent également être touchées.

Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est une infection sexuellement transmissible. Le VIH se transmet le plus souvent lors de rapports sexuels (pénétration) sans préservatif. Sans traitement de la mère, il se transmet également de la mère à l'enfant lors de la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement, comme aussi, en cas de consommation de drogues, par l'échange de seringues. Le virus du VIH affaiblit le système immunitaire et l'empêche de résister aux infections et autres maladies. Diverses maladies peuvent survenir même plusieurs années après la contamination (le plus souvent sans gêne ni douleurs préalables). Ce stade de l'infection VIH s'appelle sida (syndrome de l'immunodéficience acquise). L'infection du VIH n'est pas encore guérissable. Certains médicaments peuvent certes empêcher le développement de la maladie, mais ils doivent être pris à vie.

Les IST sont causées par des agents pathogènes tels que

- les bactéries : chlamydia, gonorrhée, vaginose, syphilis ;
- les virus : VIH (sida), HPV (papilloma virus humain), herpès, hépatite A, B et C ;
- des champignons et parasites.

Si elles sont détectées à temps, la plupart des infections sont traitables. Si elles ne sont pas traitées, les IST peuvent entraîner de graves conséquences, telles la stérilité ou le cancer. Une personne infectée sera aussi plus vulnérable au VIH.

SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

La meilleure façon de se protéger d'une infection au VIH ou d'une autre IST est de respecter les règles du « safer sex », à savoir :

- utiliser un préservatif (masculin ou féminin) avant toute pénétration du pénis dans le vagin ou l'anus ;
- ne pas prendre de sperme ou de sang dans la bouche, ni en avaler ;
- en cas de syndrome grippal après des rapports sexuels non protégés, de démangeaison, de brûlure ou d'écoulement, consulter immédiatement un·e médecin.

Il existe un vaccin contre les hépatites A et B ainsi que contre plusieurs virus HPV. Le virus de l'hépatite B est hautement contagieux et le vaccin assure une protection efficace ; il est fortement recommandé, tant aux garçons qu'aux filles, et est proposé en général en fin de scolarité mais peut être fait à tout âge. Le vaccin HPV (prévention du cancer de l'utérus) est recommandé à toutes les filles entre 11 et 14 ans, mais peut aussi se faire plus tard. Depuis 2015, le vaccin HPV est également recommandé à tous les garçons et les jeunes hommes âgés de 11 à 26 ans.

LES SIGNES D'INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Les symptômes des IST peuvent être très discrets, voire complètement absents. C'est en particulier le cas du VIH. Cela signifie qu'une personne peut se sentir en bonne santé et ignorer qu'elle est porteuse d'une IST. Toutefois, même en l'absence de symptômes, une infection peut être transmissible.

En présence d'un ou plusieurs des signes suivants, il est nécessaire de clarifier s'il s'agit d'une infection sexuellement transmissible :

- écoulement ou saignement inhabituel du vagin, de l'urètre ou de l'anus ;
- brûlures, démangeaisons ou douleurs au niveau de la zone génitale, anale ou dans l'urètre ;
- ulcères, vésicules, modifications de la peau de la zone génitale ou anale, autour ou dans la bouche ;

- gonflement des ganglions lymphatiques ou de la région inguinale;
- symptômes semblables à ceux de la grippe après des rapports sexuels non protégés.

En cas d'infection au VIH, les virus se multiplient très rapidement au début et peuvent entraîner des symptômes grippaux (par exemple fièvre, gonflement des ganglions lymphatiques, grande fatigue). C'est la primo-infection. Durant ce laps de temps, le risque de transmission du VIH est très élevé. Cette phase peut cependant aussi se dérouler sans symptômes.

TESTS ET TRAITEMENTS

Si vous repérez les signes d'une infection ou si vous craignez une contamination, adressez-vous rapidement à un·e médecin ou à un service de consultation pour clarifier quels tests et quels traitements sont recommandés dans votre situation. Respectez scrupuleusement les indications qui vous seront fournies et les traitements donnés. Protégez vos partenaires d'une contamination. Parlez-en avec eux ! Faites ensemble les tests et suivez avec votre partenaire les traitements recommandés.

Après une situation à risque, faites-vous dépister, même si vous n'avez aucun signe d'infection. Selon l'IST recherchée, il peut s'agir de tests urinaires, sanguins ou par de frottis.

Vous trouverez un questionnaire d'évaluation des risques, ainsi que les adresses des centres de dépistage des IST sur le site www.lovelife.ch. Il est bien sûr toujours possible de se renseigner auprès de sa/son médecin ou d'un centre de consultation en santé sexuelle.

LE TEST VIH (TEST DU SIDA)

Ce test peut détecter une infection trois mois après une situation à risque. Il peut se faire de manière anonyme. Un dépistage VIH ne peut pas être effectué sans votre accord.

LE TRAITEMENT D'URGENCE DU VIH DANS LES 48 HEURES (PEP)

Ce traitement peut réduire sensiblement le risque d'infection. Il est recommandé si vous avez eu un contact sexuel avec une personne (éventuellement) porteuse du VIH ou si vous avez été victime d'une agression sexuelle. Adressez-vous sans tarder à l'hôpital de votre région.

LA GROSSESSE ET L'ACCOUCHEMENT

LE TEST DE GROSSESSE

Si vous avez un retard de règles, un test de grossesse vous permettra de confirmer si vous êtes enceinte ou non. Ce test détecte la présence d'hormones dans l'urine. Vous pouvez le faire chez votre médecin ou dans un centre de consultation en santé sexuelle. Les tests de grossesse sont également disponibles en pharmacie, droguerie, dans les grands magasins ou les distributeurs.

AU COURS DE LA GROSSESSE

Pour toute question d'ordre juridique ou concernant le travail, les assurances, la santé, le budget, la relation de couple, etc. durant votre grossesse ou déjà lors de la période de conception si vous envisagez d'avoir bientôt un enfant, les centres de consultation en santé sexuelle sont là pour vous répondre. Vos demandes seront traitées en toute confidentialité et ces prestations de conseil sont gratuites.

Au cours de la grossesse, il est conseillé de faire des contrôles réguliers auprès de votre médecin gynécologue ou auprès d'une sage-femme. La sage-femme est en mesure d'assurer le suivi et l'accompagnement de la grossesse, de l'accouchement, des suites de couches, de l'allaitement et des soins du bébé. Elle effectue également des visites à domicile.

Vous pouvez préparer la naissance et la venue du bébé en suivant un cours, seule ou avec votre partenaire.

LES EXAMENS PRÉNATAUX

Divers examens prénataux peuvent être effectués durant la grossesse. Ces tests ont pour but de déceler des malformations ou maladies éventuelles chez le fœtus. L'échographie en fait partie, mais également d'autres investigations et examens sanguins. Les médecins sont tenu-e-s de vous renseigner précisément avant d'effectuer un examen prénatal. Vous avez le droit de décider quels examens vous voulez faire ou pas. Votre médecin peut répondre à vos questions sur le sujet. Les centres de consultation en santé sexuelle peuvent, quant à eux, vous accompagner dans la prise de décision et vous conseiller dans les situations difficiles.

L'INFERTILITÉ

Si vous rencontrez des difficultés à être enceinte, vous pouvez recourir à une aide médicale. Avant tout traitement, il est recommandé de clarifier quels sont les coûts que l'assurance-maladie pourra couvrir et ceux qui resteront à votre charge.

L'ACCOUCHEMENT

L'accouchement peut se dérouler à l'hôpital, dans une maison de naissance ou à domicile avec l'aide d'une sage-femme. En Suisse, la plupart des bébés naissent par voie basse. Un accouchement par césarienne peut être planifié ou se faire dans le cas d'une urgence médicale. Si aucune contre-indication médicale ne s'y oppose, vous avez le choix de décider où et comment votre enfant viendra au monde. Si l'accouchement est prévu dans un autre canton, informez-vous auprès de votre assurance-maladie sur la prise en charge des frais. Vous avez le droit de choisir la personne qui vous accompagnera pendant l'accouchement. Ce peut être votre partenaire, un·e ami·e, une personne de la famille, etc. Pour tout accouchement, que vous soyez seule ou accompagnée, vous serez guidée et encouragée par des sages-femmes expérimentées.

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

L'allaitement

Une sage-femme ou consultante en lactation se tient à disposition pour toute question, aussi pour choisir d'allaiter ou pas. Les services de puériculture et consultations parents-enfants conseillent sur le sujet. Certains hôpitaux proposent un numéro d'urgence.

Couple et sexualité

Accoucher est un événement important. Cela peut prendre un certain temps avant que la femme se remette de cet événement. Les besoins de l'enfant sont au centre de l'attention, ce qui réduit le temps pour soi et le couple. Les besoins en sexualité et en intimité peuvent se modifier durant cette période. Parlez-en avec votre partenaire. Sauf contre-indication, et sous réserve que les éventuelles blessures (césarienne, sutures) soient en bonne voie de cicatrisation, les rapports sexuels avec pénétration peuvent être repris dès que le désir revient.

LES CONTRACEPTIFS POSSIBLES DURANT L'ALLAITEMENT

- les préservatifs, masculin et féminin
- les méthodes progestatives (p.ex. la pilule progestative, l'implant hormonal sous-cutané, l'injection trimestrielle)
- les stérilets (DIU), dès 6 semaines après l'accouchement
- le diaphragme, dès 3 mois après l'accouchement

La contraception

Si vous ne souhaitez pas de nouvelle grossesse trop rapidement, il est important de réfléchir à une contraception adaptée pour la période suivant l'accouchement. Une ovulation et donc une grossesse sont possibles avant même le retour des couches (premières règles après l'accouchement) et également pendant l'allaitement. Vous pouvez en parler lors du contrôle médical après l'accouchement.

La dépression postnatale

La fatigue et le manque de sommeil peuvent favoriser l'apparition d'une dépression postnatale. Il est important de se faire aider et, au besoin, d'avoir recours à un soutien professionnel. Le ou la partenaire peut également montrer des signes d'épuisement. Votre médecin, le service de puériculture et de conseils aux parents et les centres de consultation en santé sexuelle proposent aide et soutien durant cette période de fragilité.

L'ASSURANCE-MALADIE

L'ensemble des frais liés aux contrôles de grossesse auprès d'un·e médecin ou d'une sage-femme ainsi que les frais d'accouchement et le contrôle après l'accouchement sont pris en charge par l'assurance-maladie. Après l'accouchement, l'assurance prend en charge quelques visites à domicile d'une sage-femme jusqu'à 56 jours de vie du bébé et trois conseils en allaitement durant toute la période d'allaitement.

LE CONGÉ ET L'ALLOCATION DE MATERNITÉ

Les femmes ont droit à une allocation de maternité durant les quatorze semaines qui suivent la naissance. Elles doivent pour cela avoir été assurées à l'AVS pendant les neuf mois au minimum précédant l'accouchement. Elles perçoivent 80% de leur salaire.

L'ALLOCATION DE MATERNITÉ CANTONALE

Dans certains cantons, des prestations de naissance sont allouées aux parents reconnus comme y ayant droit. Renseignez-vous auprès du service social de votre canton ou auprès d'un centre de consultation en santé sexuelle.

L'INTERRUPTION DE GROSSESSE

Si vous êtes enceinte et ne souhaitez pas poursuivre la grossesse, adressez-vous sans tarder à votre médecin ou à un service de consultation en santé sexuelle. Vous trouverez écoute et soutien auprès de personnes compétentes ainsi que tous les renseignements nécessaires.

LES MÉTHODES

Il est possible d'interrompre une grossesse par la prise de médicaments ou par une intervention chirurgicale. Le choix de la méthode dépendra du souhait de la femme enceinte, du stade d'avancement de la grossesse ou encore de maladies ou risques préexistants chez la femme.

L'interruption de grossesse est une prestation médicale, remboursée par la caisse-maladie, après déduction de la franchise et de la quote-part.

Après une interruption de grossesse, vous pourriez rapidement être à nouveau enceinte. Pour éviter une nouvelle grossesse, il convient d'utiliser une contraception efficace et adaptée à votre situation.

LA LOI SUISSE

Selon la loi suisse, toute femme enceinte peut interrompre une grossesse dans les 12 semaines après le début des dernières règles. La décision appartient à la femme, même si elle a moins de 16 ans. Une interruption de grossesse est légale au-delà de 12 semaines si la santé physique et/ou psychique de la femme est en danger. Le médecin a la responsabilité d'évaluer ce danger et de décider.

Les jeunes femmes de moins de 16 ans doivent consulter un centre spécialisé. Dans la plupart des cantons, il s'agit du centre de consultation en santé sexuelle et/ou d'un service de pédopsychiatrie.

AIDE ET RENSEIGNEMENTS

En cas de grossesse imprévue, vous et vos proches avez droit à des prestations de conseil, gratuites et confidentielles. Les centres de consultation en santé sexuelle et planning familial reconnus par les cantons sont là pour vous informer, vous soutenir et vous accompagner, même dans des délais très brefs. La possibilité vous est offerte de réfléchir à votre

situation avec une conseillère ou un conseiller en santé sexuelle, d'exprimer vos sentiments, vos doutes et vos besoins, aussi longtemps que vous le souhaitez et quelle que soit la décision prise. L'offre comprend :

- une aide dans les démarches d'interruption ou de suivi de la grossesse, ou en vue de confier un enfant à l'adoption ;
- des informations sur l'interruption de grossesse et sur l'assistance privée et publique existante pour mener la grossesse à terme ;
- un accompagnement après l'interruption de grossesse, si souhaité ;
- un conseil sur les différentes méthodes de contraception et la prévention des infections sexuellement transmissibles.

IMPRESSUM

Édition

SANTÉ SEXUELLE Suisse
Rue St-Pierre 2, CP 1229, CH-1001 Lausanne, +41 21 661 22 33
Marktgasse 36, CH-3011 Berne, +41 31 311 44 08
info@sante-sexuelle.ch
www.sante-sexuelle.ch
Responsables de projet: Christine Guckert, Christine Sieber
Accompagnement: Elise Lichtenstern

Cette brochure, ainsi que de nombreuses autres, sont disponibles (gratuitement) dans notre shop: www.sante-sexuelle.ch/shop

Rédaction

Nadia Lehnhard, spécialiste en santé sexuelle – éducation-formation-conseil, Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität, St-Gall

Accompagnement scientifique

Julie Deschamps, conseillère en santé sexuelle, comité ARTCOSS
Anne-Marie Nendaz, conseillère en santé sexuelle, comité ARTCOSS
Sara Schmid, spécialiste en santé sexuelle – éducation-formation-conseil, comité faseg

Relecture médicale

Adeline Quach, médecin responsable, Profa – consultation de santé sexuelle, Renens

Graphisme

henrygehtzummond.ch

Illustrations

Clément Bonnetin
Pauline Martinet

Traduction

Anita Cotting, Fribourg

Relecture de la traduction

Erika Glassey, SANTÉ SEXUELLE Suisse

1re édition 2016

© 2016 SANTÉ SEXUELLE Suisse

En collaboration avec



Avec l'aimable soutien de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), Programme national migration et santé, et de la Loterie Romande.

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera
