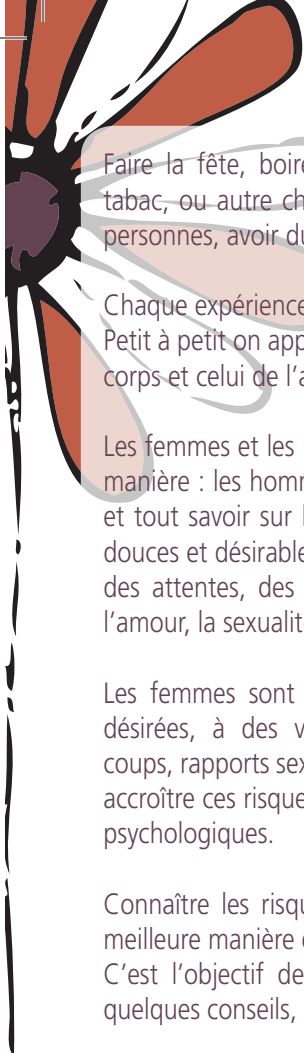


# femmes



**alcool  
sexe  
désirs  
fête  
violences  
drogues  
présos**

• **contraception  
dépistage  
réduction des risques  
plaisirs  
VIH/sida**



Faire la fête, boire un verre, ou deux, ou plus, fumer du tabac, ou autre chose, prendre des produits, rencontrer des personnes, avoir du désir, prendre du plaisir...

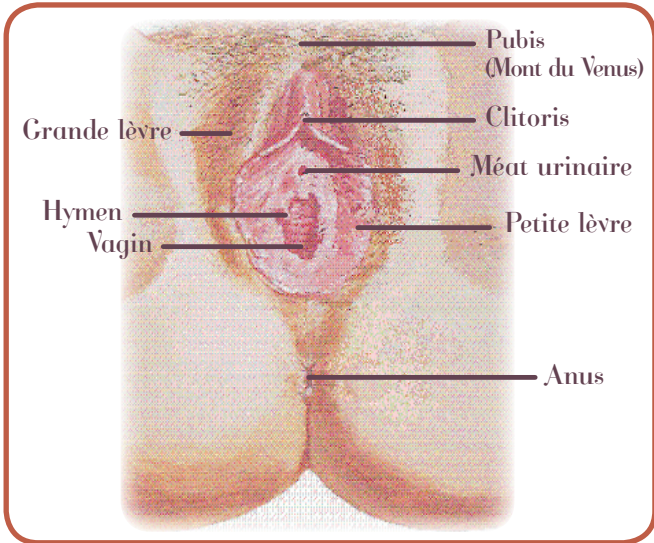
Chaque expérience amène des questions et des réponses. Petit à petit on apprend à mieux se connaître, à découvrir son corps et celui de l'autre, à fixer ses propres limites.

Les femmes et les hommes ne sont pas éduqués de la même manière : les hommes sont censés aimer prendre des risques et tout savoir sur la sexualité, les femmes sont censées être douces et désirables, prendre soin d'elles et des autres. D'où des attentes, des idées et des vécus différents concernant l'amour, la sexualité, ou la consommation de produits...

Les femmes sont exposées aux risques de grossesses non désirées, à des violences physiques et morales (insultes, coups, rapports sexuels imposés...). Prendre des produits peut accroître ces risques et entraîner des dommages physiques et psychologiques.

Connaître les risques et réfléchir loin de l'urgence reste la meilleure manière de les anticiper et d'y faire face. C'est l'objectif de cette brochure : quelques questions et quelques conseils, sans préjugés.

# Appareil génital féminin



Connaître son corps permet de  
mieux prendre soin de soi !

# des questions...

J'ai envie de l'autre, mais je n'ai pas de préso sous la main...

Qu'est-ce que je fais?

Est-ce que chaque rapport sexuel passe obligatoirement par la pénétration?

Comment réduire les risques d'Infections Sexuellement Transmissibles (IST) telles que le VIH, la syphilis, les chlamydias, les condylomes...?

Pourquoi aller consulter un gynécologue?  
Quand dois-je y aller?

Me suis-je déjà fait dépisté et quand?

À quand remontent mes dernières règles?  
À partir de quand dois-je m'inquiéter?

Si je suis victime ou témoin de violences, à qui dois-je m'adresser?

Quels effets ont les drogues sur mon corps, sur mon cycle, et dans ma tête?

# des conseils...

Un rapport sexuel n'implique pas forcément de pénétration. Les pratiques sont multiples (masturbation réciproque, caresses, cunnilingus, fellation, anulingus...) et les risques diffèrent. Attention, l'herpès et la syphilis peuvent se transmettre par simple contact avec la peau.


Pour toute pénétration anale ou vaginale, deux types de préservatifs existent : masculin et féminin. Ils sont distribués gratuitement par certaines associations, dans les Centres d'Information et de Dépistage des Infections Sexuellement Transmissibles (CIDIST) et dans les Centres de Planification Familiale (CPEF). Un préservatif masculin ou féminin s'utilise avec du lubrifiant pour éviter qu'il ne se déchire... et c'est plus agréable!

Les préservatifs réduisent les risques d'Infections Sexuellement Transmissibles (IST) dont le Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH), et de grossesses non désirées.

Il existe différents moyens de réduire les risques de grossesses non désirées : pilule, spermicide, stérilet, diaphragme, cape cervicale...  
Renseigne toi pour choisir le plus adapté.

**Dépistées précocement, toutes les IST peuvent guérir sauf le VIH/Sida pour lequel il n'existe que des traitements très lourds qui permettent de stabiliser son évolution.**





**Un examen gynécologique** (chez ton médecin ou au Centre de Planification Familiale) est un moyen de dépister des IST, prévenir certains cancers, de discuter d'une contraception adaptée.

**Certains produits perturbent le cycle et les règles.** Mais l'absence de règles n'empêche pas forcément une grossesse.

Le vagin est naturellement souple et lubrifié. **Mais certaines substances (alcool, ecstas, cocaïne...) assèchent les muqueuses vaginales.** L'utilisation de lubrifiant est donc particulièrement recommandée.

**Si tu penses avoir pris un risque, il y a des choses à faire au plus vite :**

**- La contraception d'urgence :**

**Elle réduit les risques de grossesses non désirées.**

Délivrée en pharmacie ou dans les centres de planification familiale, auprès d'infirmières scolaires, elle est gratuite pour les mineures. Elle est d'autant plus efficace lorsqu'elle est prise dans les heures qui suivent le rapport non protégé

### - Le traitement d'urgence du VIH/Sida :

Il limite les risques de contamination par le VIH/SIDA. Si tu as eu des rapports non protégés, si tu as partagé du matériel : adresse-toi à l'hôpital le plus proche (centre de dépistage ou urgences), si possible avec ton partenaire, au maximum dans les 48 h suivant la prise de risque. Un médecin évaluera avec toi les risques et la nécessité de prendre un traitement.

**Et dès que tu as un doute, n'hésite pas :**

- à faire un test de dépistage (VIH, IST, hépatites...)
- à faire un test de grossesse
- à en parler à une personne de ton choix.

**En cas de violences physiques ou sexuelles, rends-toi dès que tu peux aux urgences.**

**Tu peux te faire accompagner par un-e ami-e.**

**Selon la loi, tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise est un viol. Le viol est puni de quinze ans de réclusion criminelle.**

**(Code Pénal Paragraphe 1 Art. 222-23)**

# des questions...

Est-ce que je connais le produit ou le mélange que je prends?

Quels effets je désire? Qui m'initie?

Qu'est ce qu'on m'offre et en échange de quoi?

Où est-ce que je peux trouver du matériel de réduction des risques ?

( pailles, préservatifs, gel lubrifiant, kit d'injection...)

Quels risques je prends en mélangeant des produits psychoactifs\*?

Quand je consomme, est-ce que je suis attentive aux autres ?

Est-ce que les autres font attention à moi ?

Quels risques je prends quand je consomme seule ?



# des conseils...

**En soirée, pense à boire de l'eau**, cela réduit les risques de déshydratation, voire d'infection urinaire. N'oublie pas que certains produits (alcool, tabac, amphétamines, ecstasy, cocaïne...) favorisent l'assèchement des muqueuses (bouche, sexe...).

**Attention aux mélanges, les effets ne correspondent pas toujours à ce qu'on attend.** Faire des mélanges peut aussi accroître les risques d'accidents, de bad trip, d'overdose, d'arrêt cardiaque...

**Rappel : l'alcool est aussi un produit psychoactif\*!**

**Ne partage jamais tes pailles, seringues, cuillères, ni l'eau, le filtre, ou le coton** (risque de transmission du VIH et des hépatites). Pense à prendre du matériel avec toi avant de partir faire la fête.

**Prendre des produits abaisse la vigilance**, être attentif les uns aux autres réduit les risques d'accidents.

Seule ou en groupe, n'oublie pas que certains produits peuvent augmenter les sensations et réduire les perceptions de la douleur.

\*Les produits psychoactifs : alcool, tabac, médicaments, cannabis, produits de substitution, héroïne, cocaïne, ecstasy, LSD...



En cas de bad trip ou de surdose  
comment réagir ?

Quand je pense avoir pris un risque sexuel et/ou  
lié à un produit psychoactif\*...

Est-ce que je sais :

- ≠ Où trouver de l'information?
- ≠ À qui en parler sans être jugée?
- ≠ Quels tests existent?
- ≠ Où les faire?

**Sauver une vie n'a jamais envoyé personne en prison !  
Appeler les pompiers 18 ou le SAMU 15, ce n'est pas appeler  
la police.**

**À quantité égale, les effets d'une substance varient en fonction de la personne**, du produit, du contexte de la prise, de la masse corporelle, des habitudes de consommation, de l'état d'esprit (fatigue, humeur...).

**Dans tous les cas, rappelle-toi que :  
oui c'est oui, un peu c'est un peu,  
non c'est non et surtout c'est toi qui décides !**

**En cas de bad trip, essaie de rassurer la personne.** Si elle souhaite rester seule, garde quand même un oeil sur elle. Si tu sens le bad trip arriver, essaie d'avertir quelqu'un et de **te raccrocher à une idée positive.**

**En cas d'overdose essaie de tenir la personne éveillée,** fais la parler et marcher si possible. Ne la laisse surtout pas sans surveillance ! Si tu sens l'overdose arriver essaie d'avertir quelqu'un.



**En cas de malaise, place la personne en Position Latérale de Sécurité (voir dessin) et assure toi que son nez et sa bouche sont dégagés.**



Pour parler, s'informer et être orientée, des associations et des numéros verts sont à ta disposition.

