

# Sex-Appeal

Pilules & Cie



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

## SE SENTIR BIEN...

*L'amour fait tourner le monde. Chacun de nous a envie de se sentir attiré par quelqu'un et qu'un autre nous trouve attirant. C'est une merveilleuse expérience à vivre...*

*Mais, il y a les doutes et les craintes. Est-ce que je suis assez belle? Est-ce qu'elle m'aime autant que je l'aime? Est-ce que je suis normal? Autant de questions qu'il est normal de se poser.*



## Ta vie t'appartient

TA VIE AFFECTIVE ET AMOUREUSE T'APPARTIENT, tu peux la mener selon tes valeurs et tes désirs dans le respect de l'autre.

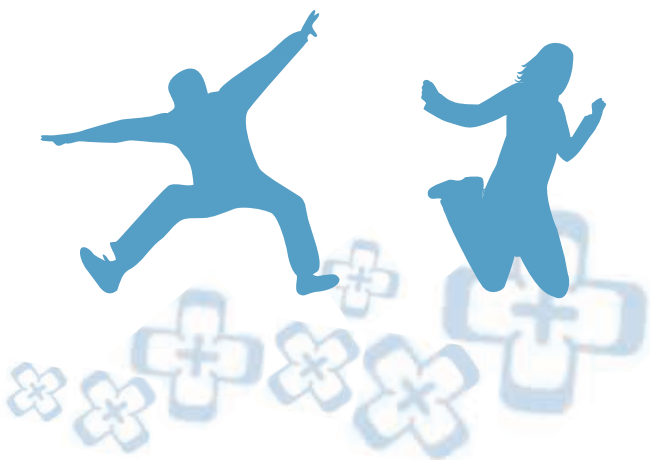
Ta sexualité aussi t'est personnelle, unique et originale. Elle sera ce que tu en feras.

Au début, le sexe, ce n'est pas toujours le pied. Se mettre en confiance et s'approprier est important. Si les relations sexuelles se passent dans la tendresse et la compréhension réciproques, elles t'apporteront bien-être et plaisir partagé.

## L'amour en liberté

LA LIBERTÉ, c'est pouvoir dire oui ou non, c'est suivre son rythme et respecter celui de l'autre.

User de sa liberté, c'est aussi apprendre à se protéger pour éviter une grossesse non désirée et les maladies sexuellement transmissibles (MST). Et puis, la contraception, ce n'est pas qu'une affaire de filles.



# LES MOYENS CONTRACEPTIFS

## Le préservatif

Incontournable, le SEUL à te protéger contre les MST. Attention à ne pas le déchirer.

- +** *pas cher, prêt à l'emploi, pas de visite médicale, on le trouve partout.*
- *y penser et oser le sortir quand on a tout autre chose en tête.*

## La pilule

Par un dosage savant d'hormones, elle met les ovaires au repos et bloque l'ovulation. Et sans ovule, pas de grossesse! Il existe plusieurs formules de pilules avec des dosages et des compositions différents. A chacune de trouver, avec l'aide de son médecin, celle qui lui convient le mieux.

- +** *efficace à 99,5%, régularise les cycles, réduit la durée et le volume des règles ainsi que la douleur.*
- *il faut y penser tous les jours à la même heure; comme tout médicament, a des contre-indications et demande donc un contrôle médical régulier.*

## Anneau vaginal

Petit anneau souple et transparent qui se fixe autour du col de l'utérus. Il diffuse un contraceptif. Il reste en place 3 semaines, puis il est retiré et remplacé par un nouveau après les règles.

- +** *plus besoin de penser à sa contraception tous les jours. Discret et aussi efficace que la pilule.*
- *le placer soi-même dans le vagin peut être désagréable pour certaines. Assez cher. Parfois, on sent sa présence.*



## L'implant hormonal

Une tige de la taille d'une allumette est glissée sous la peau dans le bras lors d'une petite intervention. Invisible et indolore, il libère une très faible dose d'hormones contraceptives.

- +** *efficacité quasi absolue et assurée pour 3 ans. Idéal pour les distraites ou les récalcitrantes à prendre une pilule tous les jours.*
- *cycles perturbés, règles plus longues au début, possibilité de pertes de sang anarchiques. Prise de poids fréquente.*

## Patch contraceptif

Un sparadrap, de la taille d'un timbre, à coller sur la peau. Il diffuse des hormones. Il faut en mettre un nouveau chaque semaine. Après 3 semaines, un arrêt provoque des règles, comme pour la pilule.

- +** *efficace et pratique.*
- *ne pas le perdre! Assez cher. Visible, ne peut être caché.*




## Les autres méthodes

**Le condom féminin** est efficace, mais cher, difficile à trouver et à utiliser.

**Le stérilet** est souvent recommandé aux femmes qui ont déjà eu un enfant: c'est un dispositif mis dans l'utérus et placé pour une durée de 3 à 5 ans.

**La pilule du lendemain** dépanne en cas d'urgence, mais ce n'est pas une méthode de contraception. A prendre le plus rapidement possible après une relation sexuelle non protégée (après 72h, elle n'est plus efficace).



**La pilule du surlendemain** est efficace jusqu'à 5 jours après le rapport à risque. Uniquement disponible sur prescription médicale.

## VRAI OU FAUX ?

**La pilule fait grossir.**

**FAUX** Plus avec les dosages actuels.

**Il vaut mieux mettre deux préservatifs pour être sûr.**

**FAUX** C'est le contraire qui se passe.

**On sent l'implant contraceptif sous la peau.**

**VRAI** Si on le cherche. Et alors, où est le problème?

**J'ai oublié ma pilule une seule fois. Pas grave ...?**

**FAUX** En attendant la prochaine plaquette, le préservatif s'impose!!!

**Pour que l'anneau vaginal ne m'embête pas durant la relation sexuelle, je peux l'enlever.**

**VRAI** A condition de le remettre immédiatement après.





### **Le placement du stérilet est douloureux.**

**VRAI**

Mais supportable.  
Il faut une petite intervention qui peut faire mal et provoquer des crampes durant quelques heures comme si tu étais réglée.

### **J'ai oublié ma plaquette, je peux prendre une pilule chez ma copine.**

**FAUX**

Les compositions et les dosages sont différents d'une sorte de pilule à l'autre.

### **Lorsqu'une relation se termine, c'est parfois mieux d'arrêter la pilule pour mettre le corps au repos.**

**FAUX**

C'est inutile.  
Et même risqué surtout si ta relation recommence subitement.

# ON A TOUJOURS BESOIN D'UN PRÉSERVATIF AVEC SOI!

## Pas de risques!

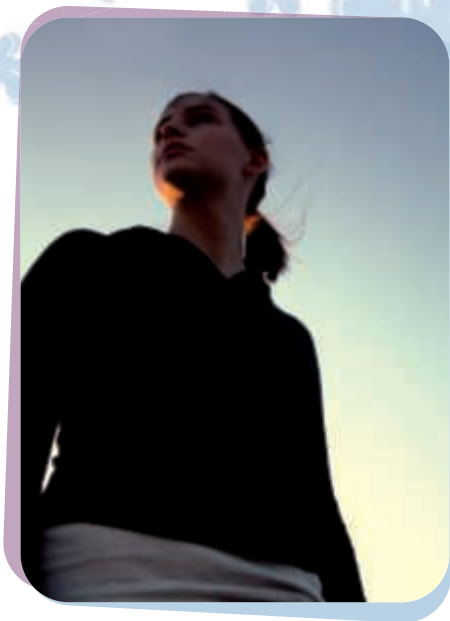
C'EST TROP STUPIDE DE PRENDRE DES RISQUES! Autant toujours avoir un préservatif avec soi, on ne sait jamais. Si la fille arrête la pilule ou cafouille dans sa prise (oubli, erreur, perte, maladie, diarrhée, vomissement), elle n'est plus protégée contre une grossesse et un préservatif est indispensable.

DE PLUS, la pilule et les autres moyens de contraception ne protègent pas contre les MST (en clair: hépatite B, SIDA, syphilis, herpès, chlamydie...). Si tu as un nouveau petit ami, si tu craques pour une fille ou un mec un soir de guindaille ou pendant les vacances, la capote s'impose. On peut très bien prendre la pilule et utiliser un préservatif en même temps.



LORSQUE LA RELATION ENTRE LES PARTENAIRES DEVIENT STABLE et fidèle, un test de dépistage négatif permet d'abandonner le préservatif. Et il est important de prévoir autre chose pour éviter une grossesse, évidemment!

**Une dernière chose: pense à vérifier la date de validité sur l'emballage et fais attention à la sécurité des préservatifs "gadget"!**



© sxc.hu

# ECONOMISER L'ARGENT, PAS LE PLAISIR

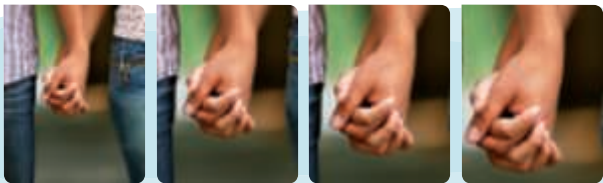
Les différents moyens de contraception ne te reviennent pas tous au même prix: surfe sur le site [www.mc.be](http://www.mc.be) pour comparer!

## 3 euros de moins par mois

**UN PETIT PLUS:** les filles de moins de 21 ans bénéficient d'une réduction de 3 euros par mois sur tous les moyens de contraception prescrits: pilules, patchs, anaux vaginaux, implants et stérilets (avec une limitation de 12 mois maximum pour les stérilets et les implants). Les préservatifs ne sont pas inclus.

Grâce à cela, certaines pilules, celles de la 2<sup>e</sup> génération qui sont moins chères que les plus fréquentes aujourd'hui (3<sup>e</sup> génération), deviennent gratuites. Idem pour les stérilets au cuivre.

Il existe aussi des pilules "génériques" de la 3<sup>e</sup> génération: elles sont équivalentes à celles prescrites habituellement mais ne portent pas le même nom et sont moins chères.



## La pilule du lendemain

**DERNIÈRE CHOSE:** la pilule du lendemain est gratuite dans les centres de planning familiaux en Wallonie (pas à Bruxelles).

Les pharmacies la délivrent gratuitement aussi pour les moins de 21 ans, sous prescription médicale.



**Parles-en à ton médecin ou ton pharmacien.  
Surfe sur [www.mc.be](http://www.mc.be)**

## LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAUX

*Tu peux y poser toutes les questions qui te préoccupent ou partager un malaise. Ex: contraception, conflit avec les parents, déception amoureuse, peur du SIDA, interruption de grossesse, problèmes gynécologiques, difficultés sexuelles ou affectives, questions existentielles (solitude, timidité, mal-être, angoisses, deuil, conflits, orientation de vie, boulimie et anorexie)...*



## Pas de tabou

TU ES ACCUEILLI par des gens formés qui répondent à toutes tes questions, avec la garantie du secret professionnel. Tout peut être dit, aucune situation n'est taboue ou désespérée. Si tu as besoin d'une consultation médicale, tu seras reçu et soigné par un médecin. Si nécessaire, il pourra te prescrire un contraceptif ou te donner une pilule du lendemain en cas de problème.

LA CONSULTATION est payante (prends une vignette de mutuelle et ta carte SIS pour payer moins cher) mais l'argent ne doit pas être un obstacle: les centres sont accessibles à tous!

**Surfe sur [www.mc.be](http://www.mc.be) ou sur [www.loveattitude.be](http://www.loveattitude.be) ou téléphone au numéro vert de la Mutualité chrétienne 0800/10 9 8 7 pour obtenir les coordonnées des centres de planning près de chez toi.**



# TABLE DES MATIÈRES

<b>SE SENTIR BIEN...</b>	<b>2</b>
<b>LES MOYENS CONTRACEPTIFS</b>	<b>4</b>
<b>VRAI OU FAUX?</b>	<b>8</b>
<b>ON A TOUJOURS BESOIN D'UN PRÉSERVATIF AVEC SOI!</b>	<b>10</b>
<b>ECONOMISER L'ARGENT, PAS LE PLAISIR</b>	<b>12</b>
<b>LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAUX</b>	<b>14</b>

## RÉALISATION INFOR SANTÉ

### ALLIANCE NATIONALE DES MUTUALITÉS CHRÉTIENNES

Chée de Haecht 579 bte 40 - 1031 Bruxelles

infor.sante@mc.be

**0800 10 9 8 7 (numéro gratuit) -www.mc.be**

Rédaction : Chantal Delvaux

Mise en page : Olagil

Info: [www.mc.be](http://www.mc.be)

Numéro vert 0800/10 9 8 7



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.