

******* En cas de prise de risque ou simplement si tu te poses des questions, tu peux contacter ces numéros, anonymes et gratuits depuis un téléphone fixe / tu seras orientée vers le lieu le plus adapté et le plus proche de chez toi :

Info Info Service.....0800 840 800
Médecins Info Service.....0800 840 800
Coopérative Sexualité Contraception avec le
MIREC.....0800 800 800
Moi's Femmes Information.....0800 65 92 95
Drogues Info Service.....0800 21 12 13

Tu peux aussi trouver des CD40 (Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit) en appelant Info Info Service. Et tu peux aussi t'adresser à ton médecin.

réalisée par :

KEEP SMILING

1 rue d'Annie 97823 LFDM Tel : 04 72 68 52 66 www.KEEP-smiling.com

FRISÉ

15 Rue de Lymond 97821 LFDM Tel : 04 77 35 95 77 www.frise.fr

Le Mas - Pause diabète

84 rue Pilleroy 97823 LFDM tel : 04 78 62 00 74

caBiria

7 rue Pats-Gallat 97801 LFDM 04 78 30 52 63 www.cabiria.asso.fr

Avec le soutien de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

sExe

VIOLenCES

d'Agres

coMmUnCation

dépistagE

et tant d'autres choses...

femmes et réduction dEs risquEs

Une brochure pour parler

Des questions que tu te poses...

Quelques pistes pour y répondre...

Prendre des produits psychoactifs (1), avoir des rapports sexuels, découvrir son corps, prendre du plaisir, découvrir et fixer ses limites, sont autant de démarches qui demandent du temps, des expériences, des questionnements...

Le corps des femmes et des hommes fonctionne différemment : il existe aussi de grandes inégalités sociales : nos représentations de l'amour, de la sexualité et des consommations de produits sont différentes. Ces réalités font que les femmes sont confrontées à des situations à risques spécifiques : grossesses non désirées, violences, jugement moral...

Prendre le temps de réfléchir aux questions suivantes permet de mieux anticiper les situations à risques et d'y faire face :

*** J'ai envie de l'autre, mais j'ai pas de capote sous la main... Qu'est-ce que je fais ?
Est-ce que chaque rapport sexuel passe par la pénétration ?

*** Comment réduire les risques d'IST (Infections Sexuellement Transmissibles) ?

*** A quoi sert la consultation gynécologique ?
A quand remontent mes dernières règles ?
A partir de quand dois-je m'inquiéter ?

*** Si je suis témoin ou victime de violence, qu'est-ce que je fais ?

*** Est-ce que je connais le produit ou le mélange que je prends ?
Qu'est-ce que j'en attends ?
Qui m'inspire ?
Qu'est-ce qu'on m'offre ?
Et en échange de quoi ?

*** Quels effets ont les produits sur mon cœur, sur mon corps, et dans ma tête ?

*** Est-ce que j'ai mon matériel personnel (préservatifs, gel, kits d'urjection, jouets...) ?
Si non, où en trouver ?

*** Est-ce que je prends des risques supplémentaires en mélangeant des produits psychoactifs (2) ?

*** Quand je consomme, est-ce que je suis attentive aux autres ?
Est-ce que les autres font attention à moi ?

*** En cas de bon trip ou de tandem, est-ce que je sais quoi faire ?

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

(1) Les produits psychoactifs les plus courants : alcool, tabac, médicaments,

cannabidiol, produits de substitution, héroïne, cocaïne, ecstasy... (2)

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 ?
- »»» A qui en parler sans être jugée ?
- »»» Quels tests existent ? Où les faire ? Me suis-je déjà fait dépister ? Et quand ?

...» dES CONSEILS

... Me partage pas tes pollies, seringue, ni l'eau, le flacon, ou le coton (risque de transmission de l'hépatite C). Pense à prendre du matériel avec toi avant de partir faire le fix !

... Pense à boire de l'eau régulièrement environ 1 verre par quart d'heure, cela aide la déshydratation liée à certains produits (alcool, marijuana, amphétamines, cocaïne...) et les injections urinaires.

... Attention aux mélanges, les effets ne correspondent pas toujours à ce qu'on attend, et certaines associations de produits sont très risquées.

... Attention, l'alcool est aussi un produit psychoactif !

... Les effets d'une substance varient en fonction du produit, du contexte de sa prise, de la personne et de son état général (fatigue, humeur...)

... En cas d'overdose, arrête de tenir la personne éveillée. Fais-la parler et marcher si possible, ne la laisse surtout pas seule et sous surveillance !

... APPELER LES POMPIERS (18), LE SAMU (15), CE N'EST PAS APPELER LA POLICE. Sauver une vie n'a jamais entraîné personne en prison !

... pour les produits ...

.....> des conseils

*** Deux types de préservatifs, masculin et féminin, sont disponibles dans certaines pharmacies, et gratuitement dans les caser de réduction des risques, dans les CDAG et dans les centres de planification familiale. Ils protègent des infections sexuellement transmissibles (ST, dont le VIH) et sont aussi des contraceptifs !

*** Il existe plusieurs moyens de contraception pilule, spirale, préserv, diaphragme, coque cervicale... La pilule protège seulement des grossesses non désirées.

*** Un examen gynécologique, une fois par an chez ton médecin ou au centre de planification familiale, est un moyen de prévenir certains cancers, de demander une contraception adaptée, de prendre soin de soi.

*** Certains produits peuvent empêcher le déclenchement des règles. Mais l'absence de règles n'empêche pas les risques de grossesse.

*** Les ST et certaines substances (alcool, ecstasy, LSD, cocaïne, certains médicaments...) altèrent la réponse vaginale. Un peu de gel à base d'eau sert aussi à la protéger, et c'est plus agréable !

Alcool, tabac, le sport, le mélange et d'autres ST se

.....> des conseils

*** En cas de violences physiques ou sexuelles, rends-toi dès que tu peux aux urgences. Tu peux te faire accompagner par une amie !

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

*** Contraception d'urgence pour éviter les grossesses non désirées : la pilule de lévonelle se trouve en pharmacie (gratuite pour les mineurs) ou dans les centres de planification familiale (CPF) dans les 72h.

*** Traitements d'urgence pour limiter les risques de contamination par le VIH/Sida : adresse-toi à l'hôpital le plus proche au maximum dans les 48h suivant la prise de risque (centre de dépistage ou urgences). Un médecin évoluera avec toi les risques et la nécessité de prendre un traitement.

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

- *** à te faire dépister (VIH, ST, HCV...)
- *** à faire un test de grossesse
- *** à en parler à des proches, un médecin, une association...

Comme tout ça se fait beaucoup plus facilement que le VIH/Sida