

Ma santé sexuelle, ma priorité

M'informer
et me protéger



LIVRET

Ma santé sexuelle, ma priorité

M'informer et me protéger

.....
Directeur de publication : Nicolas Bonnet

Coordination : Marianne Hochet

Secrétariat de rédaction : Maria Baraud
.....

Ont contribué à sa rédaction :

Rafael Andreotti (CSAPA Monceau - Groupe SOS), Myriam Arsalane (RESPADD), Franck Barbier (AIDES), Michaël Bisch (Secrétaire général du RESPADD, Pôle HU Grand-Nancy), Fred Bladou (AIDES), Nicolas Bonnet (RESPADD), Philippe Castera (COREADD Nouvelle-Aquitaine, Département de médecine générale de l'Université de Bordeaux), Sophie Florence (Centre de santé sexuelle Paris Centre), Marianne Hochet (RESPADD), Virginie Masse (CeGIDD CMS Nanterre).

© Edition Respadd 2022 – www.respadd.org

Citation recommandée :

BONNET N., HOCHET M., *Ma santé sexuelle, ma priorité – M'informer et me protéger*, Paris, RESPADD, novembre 2022, 28 pages.

Couverture et mise en page : Bernard Artal Graphisme

Crédits couv. : stellar001 – 123RF

Achevé d'imprimer en décembre 2022 – Imprimerie Peau, Berd'huis

Dépôt légal : décembre 2022

Exemplaire gratuit, ne peut être vendu.

ISBN 978-2-490727-12-4

Table des matières

Introduction	2
--------------------	---

Qu'est-ce que la santé sexuelle ?	3
--	----------

Grossesses non désirées et infections sexuellement transmissibles	5
--	----------

- Focus sur les moyens de contraception 5
- Focus sur les infections sexuellement transmissibles (IST) 7

La sexualité sous produits	11
-----------------------------------	-----------

Troubles et dysfonctions sexuels	13
---	-----------

Violences sexuelles	15
----------------------------	-----------

Pour aller plus loin	19
-----------------------------	-----------

- Mon Safety plan 19
- Me préparer au changement 20

Je suis témoin d'atteinte à la santé sexuelle d'un proche : comment réagir ?	24
---	-----------

Pour lutter contre les idées reçues	25
--	-----------

Ressources utiles	28
-------------------------	----

Introduction

Vous souhaitez apprendre à gérer les risques en lien avec votre sexualité, identifier les interactions entre les prises de drogues ⁽¹⁾ et votre vie sexuelle, et vous vous posez peut-être les questions suivantes :

- D'autres se posent-ils les mêmes questions que moi ?
- À qui m'adresser pour parler de ma santé sexuelle ?
- Quelles précautions dois-je prendre pour me protéger lors de mes rapports sexuels avec ou sans prise de drogues ?
- Que faire si je suis victime de violences sexuelles ?

C'est important pour vous de prendre soin de votre santé et ce livret vous permettra de répondre à vos interrogations.

La santé sexuelle est un aspect fondamental de la vie de chacun d'entre nous. Pourtant, elle est souvent considérée comme taboue.

S'exprimer à ce sujet reste source de gêne et d'inquiétude pour de nombreuses personnes.

Synthétique et pratique, ce livret se concentre sur trois thématiques :

- l'exposition aux risques d'infections sexuellement transmissibles (IST) et de grossesses non désirées ;
- les troubles et dysfonctions sexuels ;
- les violences sexuelles.

Si vous vous interrogez sur votre santé sexuelle et/ou celle de vos proches, vous trouverez dans ce livret un ensemble de ressources vous permettant de vous informer et de réagir face aux problématiques rencontrées, notamment en contexte de consommation de drogues.

(1) On entend par « drogues » : le tabac, l'alcool, le cannabis, les autres drogues illicites et les médicaments détournés de leurs usages.



Qu'est-ce que la santé sexuelle ?

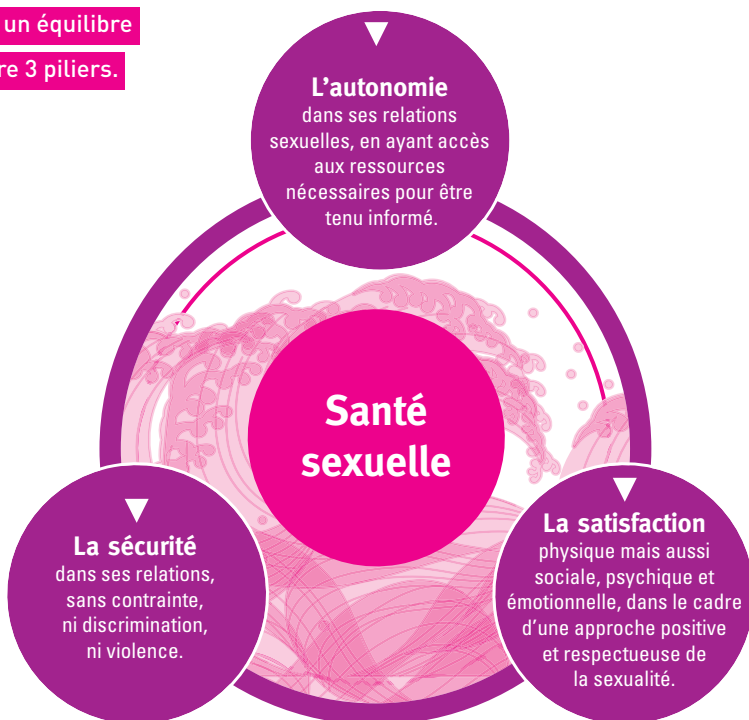
La santé sexuelle est définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme :

« un état de **bien-être physique, émotionnel, mental et social** en matière de sexualité.
Ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité. »

La santé sexuelle repose

sur un équilibre

entre 3 piliers.



Elle regroupe un ensemble de thématiques telles que :

- **la promotion d'une sexualité satisfaisante pour tous**, y compris les jeunes et les personnes en situation de handicap ;
- **la prévention et la prise en charge des infections sexuellement transmissibles (IST)**, dont le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), des troubles et dysfonctions sexuels, des grossesses non désirées, des violences, etc. ;
- **l'orientation sexuelle et l'identité de genre.**



Une attention particulière sera portée dans ce livret aux liens entre consommation de drogues et santé sexuelle. En effet, la consommation de drogues peut être à l'origine de troubles sexuels. *A contrario*, les troubles sexuels peuvent favoriser la prise de drogues, engendrant elle-même d'autres troubles sexuels. Enfin, les drogues sont parfois consommées pour augmenter ses performances par exemple.



Grossesses non désirées et infections sexuellement transmissibles

Même avec une sexualité satisfaisante des complications peuvent intervenir. Deux types de risques sont particulièrement présents lorsqu'on parle de santé sexuelle :

- **la survenue d'une grossesse non désirée** : 1/3 des grossesses ne sont pas prévues, parmi elles 6 sur 10 conduisent à une interruption volontaire de grossesse (IVG) ;
- **l'exposition aux infections sexuellement transmissibles (IST).**

Certaines consommations de drogues peuvent conduire à ces risques en favorisant :

- la multiplicité des partenaires,
- les rapports non consentis,
- la non-utilisation ou la mauvaise utilisation du contraceptif et/ou préservatif,
- la baisse d'efficacité d'un contraceptif hormonal ou de la PrEP (prophylaxie pré-exposition du VIH) par interaction médicamenteuse ou suite à des vomissements,
- l'oubli d'une prise de risque et son absence de réaction *a posteriori* (contraception d'urgence, traitement post-exposition (TPE), dépistage).

Focus sur les moyens de contraception

La contraception concerne aussi bien les hommes que les femmes. Il existe plusieurs types de moyens de contraception permettant de se protéger du risque de grossesse non désirée.

- ➔ **Les contraceptifs hormonaux**, qui contiennent des hormones indiquées pour empêcher l'ovulation : les œstrogènes et/ou les progestatifs. Ils sont actuellement considérés comme les plus sûrs pour prévenir les grossesses non désirées.

On retrouve la pilule contraceptive, le dispositif intra-utérin (DIU) ou stérilet hormonal, l'implant, le patch, ou encore l'anneau vaginal.

- ➔ **Les contraceptifs mécaniques**, qui bloquent le passage des spermatozoïdes vers le col de l'utérus, afin d'empêcher la fécondation. On retrouve notamment les préservatifs externes et internes (masculins et féminins), le dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre et le diaphragme.



Seuls les préservatifs, s'ils sont bien utilisés, permettent à la fois de se protéger des grossesses non désirées et du risque d'infection sexuellement transmissible (IST). Il est recommandé de les mettre systématiquement tant qu'il n'y a pas de partenaire unique et régulier et qu'un dépistage n'a pas été effectué.

ATTENTION Les méthodes dites « naturelles » n'ont pas une efficacité suffisante pour assurer une bonne protection et ne sont donc pas recommandées.

Les médicaments contraceptifs peuvent être obtenus auprès de votre médecin, de votre gynécologue, de votre sage-femme ou de votre pharmacien. Les préservatifs sont en vente libre. N'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel de santé pour trouver la méthode de contraception qui vous correspond le mieux ou à vous rendre sur le site www.questionsexualite.fr.



La stérilisation à visée contraceptive concerne les femmes et les hommes. Cette méthode est définitive, permanente et irréversible. Elle peut être pratiquée de la manière suivante :

- **Femmes : la ligature des trompes**, consistant à couper ou obstruer les trompes de Fallope, qui transportent les ovules vers l'utérus.
- **Hommes : la vasectomie**, consistant à sectionner les canaux de transports des spermatozoïdes situés au niveau des testicules.



Si un préservatif se déchire, est mal utilisé ou si vous ne disposez pas de contraception régulière, prenez le plus rapidement possible la contraception d'urgence après le rapport.

Il existe deux méthodes de **contraception d'urgence**, à utiliser le plus rapidement possible et dans les 3 à 5 jours suivant un rapport sexuel :

- **la contraception hormonale** (pilule du lendemain). Dès janvier 2023, elle est disponible sans prescription et gratuitement en pharmacie pour toutes les femmes sans limite d'âge. La pilule du lendemain est en règle générale dénuée d'effets indésirables, ne rend pas stérile et peut être prise chaque fois qu'il y a un risque de grossesse non désirée.
- **la mise en place d'un DIU au cuivre.**

En cas d'oubli, de retard de mise en place ou de perte d'un dispositif contraceptif (décollement du patch, oubli de pilule, etc.), il est recommandé de se protéger par une méthode barrière (préservatif) jusqu'au début des règles suivantes.



Les **pilules combinées** (c'est-à-dire contenant deux hormones différentes) sont fortement **déconseillées aux fumeuses de 35 ans et plus**, car dans ce cas, elles augmentent le risque cardiovasculaire (*comme la survenue d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) ou d'infarctus*) ainsi que le risque thromboembolique (*risque de formation d'un caillot dans les vaisseaux*).

Focus sur les infections sexuellement transmissibles (IST)



**BONNE
NOUVELLE !**

**Vite détectées,
la majorité des IST se soigne
en quelques jours !**

Les IST peuvent être provoquées par :

- des bactéries : chlamydie, gonococcie, syphilis ;
- des virus : VIH, hépatites A, B et C, infections à papillomavirus humain (HPV), herpès génital ;
- des parasites.

Chaque IST diffère par ses modes de transmission, ses conséquences sur la santé et les traitements qu'elle requiert.

Modes de transmission du VIH et autres IST

○ Risque faible ● Risque moyen ● Risque élevé
 ② Au stade secondaire de l'infection ③ Rapport sexuel avec contact avec du sang (pénétration anale)

	Pénétration vaginale/ anale	Fellation	Cunnilingus	Anulingus	Caresse sexuelle*	S'embrasser	Échange seringue	Sniff	Mère/ Enfant
VIH	●	○					●	○	●
Hépatite A				●					○
Hépatite B	●	●	●			○	●	●	○
Hépatite C	② ●						●	●	●
Syphilis	●	●	●	●	②		●	○	●
Herpès génital	●	●	●	●	●				●
HPV	●	●	●	●	●				●
Chlamydie	●	●	●	●	●				●
Gonococcie	●	●	●	●	●				●

* Attouchement de nature sexuelle sans pénétration

Liquides pouvant transmettre le VIH et d'autres IST

○ Risque faible ● Risque moyen ● Risque élevé

	Sperme	Sécrétions vaginales	Salive	Sang	Urine	Selles	Larmes, sueur
VIH	●	●		●			
Hépatite A						●	
Hépatite B	●	●	○	●			
Hépatite C	○			●			
Syphilis	●	●		●			
Herpès génital	●	●					
HPV	●	●					
Chlamydie	●	●			●	●	
Gonococcie	●	●			●	○	

Inspiré du site : www.preventionsida.org – Rubrique : Le dépistage des IST

Une IST non traitée peut entraîner, à terme, des complications plus ou moins graves pour la santé. La mise en place rapide d'un traitement adapté permet de les éviter.

COMMENT PRÉVENIR LES IST ?



1/ LES PRÉSERVATIFS



Les préservatifs permettent de se protéger de la plupart des IST. Ils sont disponibles dans de très nombreux lieux de soin et/ou de prévention. Certaines marques (comme Eden® et Sortez couverts®) peuvent être remboursées sur prescription médicale pendant un an.



2/ LE DÉPISTAGE



Les IST se transmettent facilement et peuvent ne pas se remarquer. Il est recommandé de réaliser un dépistage dans les situations suivantes :

- régulièrement si vous avez (ou avez eu) plusieurs partenaires ;
- après un rapport sexuel à risque (préservatif qui craque, rapport non protégé, etc.) ou la prise d'un traitement d'urgence ;
- si vous ne souhaitez plus utiliser de préservatif avec un partenaire stable ;
- si vous constatez des symptômes pouvant être liés à une IST (douleurs inhabituelles, écoulements, sensations de brûlures au niveau des organes sexuels, etc.) ;
- si vous envisagez une grossesse.

Les dépistages des IST peuvent être réalisés de façon anonyme et gratuite dans les CeGIDD, les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF), certains centres de santé sexuelle communautaires, par tests rapides auprès d'association ou en laboratoire d'analyse biologique et médicale.

Depuis janvier 2022, le test de dépistage du VIH est gratuit sans ordonnance ni avance de frais dans tous les laboratoires d'analyses biologiques et médicales. Dès janvier 2023, le dépistage de toutes les IST est gratuit et accessible sans ordonnance pour les jeunes jusqu'à 26 ans.

Vous pouvez également vous faire prescrire un bilan de dépistage par tout médecin. Les sage-femmes peuvent aussi le prescrire à leurs patientes et à leurs partenaires.



3/ LA VACCINATION



Il est possible de se faire vacciner contre trois IST : le papillomavirus, l'hépatite B et l'hépatite A.

Ces trois vaccinations sont fortement recommandées pour les hommes et les femmes.

N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé. Les professionnels de santé sont tenus au secret médical, ce qui signifie que vos informations de santé sont confidentielles.

COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LE VIH ?

Le VIH atteint le système immunitaire de la personne qui le contracte et empêche l'organisme de se protéger contre certaines maladies ou infections. Les populations les plus exposées sont les HSH (hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes), les personnes transgenres, les usagers de drogues et les travailleurs du sexe.

Une personne infectée par le VIH est dite « séropositive au VIH » et ne présente pas forcément de symptôme. Le stade de « SIDA » est un stade avancé de l'infection qu'il est possible d'éviter par un traitement, d'où l'importance du dépistage précoce.



Une personne séropositive traitée ayant une charge virale indétectable dans le sang ne peut pas transmettre le VIH.

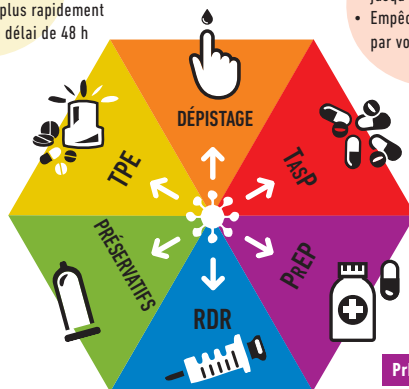
TPE (Traitement post-exposition)

- Traitement d'urgence
- S'adresse aux personnes séronégatives ayant été exposées au VIH (personnes ayant eu des rapports sans préservatifs, travailleurs du sexe, usagers de drogue par voie injectable (UDVI), etc.)
- Doit être débuté le plus rapidement possible et dans un délai de 48 h après l'exposition

TasP (Treatment as prevention)

- Traitement antirétroviral
- S'adresse aux personnes vivant avec le VIH
- Réduit la charge virale du VIH jusqu'à la rendre indétectable
- Empêche la transmission par voie sexuelle

↓ À RETENIR
Indétectable
=
Intransmissible



RDR (Réduction des risques)

- Donne à chaque personne les moyens de réduire les risques auxquels elle est exposée
- Contribue à limiter la transmission du VIH en s'appuyant sur les dispositifs existants (dépistage, PrEP, préservatif, échange de seringues, etc.)

PrEP (Prophylaxie pré-exposition)

- Traitement préventif du VIH
- S'adresse aux personnes séronégatives fortement exposées au VIH (personnes ayant eu des rapports sans préservatifs, travailleurs du sexe, UDVI, etc.)
- Nécessite un suivi médical régulier et un dépistage des autres IST

Ces traitements sont accessibles sur prescription médicale.



La sexualité sous produits

			
SUBSTANCE		EFFETS D'ATTENTE*	
Alcool		Euphorie, stimulation, relaxation, levée d'inhibitions	
Cannabinoïdes		Euphorie, relaxation, baisse du délai de réaction, distorsion des perceptions	
Opioïdes		Euphorie, somnolence, sédation	
Stimulants (cocaïne, méthamphétamine)		Excitation, énergie, endurance	
Club drugs (MDMA/ecstasy)		Hallucinations, sensibilité tactile, levée d'inhibitions, augmentation de la libido, amplification de l'empathie	
Sex drugs (cathinone, GHB, poppers)			
Drogues dissociatives (kétamine, PCP, DXM)		Dépersonnalisation, <i>delirium</i> , intensification des perceptions sensorielles	
Hallucinogènes (LSD, champignons, mescaline)		Hallucinations, perceptions altérées	

** On appelle « effets d'attente » les effets recherchés par les consommateurs pour chacune des substances.*

FOCUS SUR LE CHEMSEX



DÉFINITION

Le Chemsex, contraction des mots anglais *Chemicals* (produits chimiques) et *Sex*, désigne l'utilisation de drogues en contexte sexuel pour augmenter ses performances sexuelles, sa désinhibition, son plaisir et/ou sa sociabilité. Cette pratique peut notamment intégrer le sexe en groupe, le multipartenariat et des sessions longues de pratiques sexuelles. C'est dans la population homosexuelle que cette pratique est la plus répandue, les études montrent qu'environ 90 % des chemsexuels sont gays.



MODES DE CONSOMMATION

Les substances utilisées en contexte de Chemsex peuvent être consommées par voies :

- orale (parachute ou bombing),
- nasale (sniff),
- intra-rectale (plug ou bump),
- injectée (slam),
- inhalée.



RISQUES ENCOURUS

La pratique du Chemsex peut conduire à des problèmes de santé, des violences (rapports sexuels non consentis, etc.), des complications sociales (isolement, marginalisation, etc.) et/ou des troubles psychiatriques. Le Chemsex peut également entraîner des conduites addictives.

Pour réduire les risques pour votre santé sexuelle :

- privilégier une prévention diversifiée et *a minima* l'usage du préservatif ;
- recourir à des traitements préventifs (PrEP, TasP, TPE) ;
- privilégier une approche de réduction des risques et de consommation contrôlée ;
- réduire les plans *Chems* (pratiques sexuelles sous l'influence de drogues) et/ou réduire la consommation de drogues ;
- adapter le dosage des drogues consommées et se renseigner sur les pratiques de réduction des risques avant de consommer ;
- noter les consommations pour espacer les prises et respecter des temps de pause entre chaque session et pendant les sessions ;
- utiliser du matériel de consommation neuf et stérile à chaque consommation (seringue, cuillère, roule ta paille) ;
- être accompagné par un professionnel de santé, une association ou une structure prenant en charge les problématiques sexuelles.



Troubles et dysfonctions sexuels

Les dysfonctions sexuelles sont des troubles qui existent depuis plus de 6 mois et qui sont responsables d'une détresse personnelle et/ou au sein du couple. Leur origine peut être psychique et/ou physique, et peut également être induite par un médicament.

Les principales dysfonctions sexuelles

 CHEZ L'HOMME	 CHEZ LA FEMME
• Trouble du désir sexuel • Trouble de l'érection • Éjaculation précoce • Absence d'éjaculation ou retard à l'éjaculation • Trouble de l'orgasme	• Trouble du désir sexuel • Trouble de l'excitation sexuelle • Rapports sexuels douloureux • Vaginisme (<i>contraction involontaire des muscles entourant le vagin, causant des douleurs lors d'un acte de pénétration</i>) • Trouble de l'orgasme

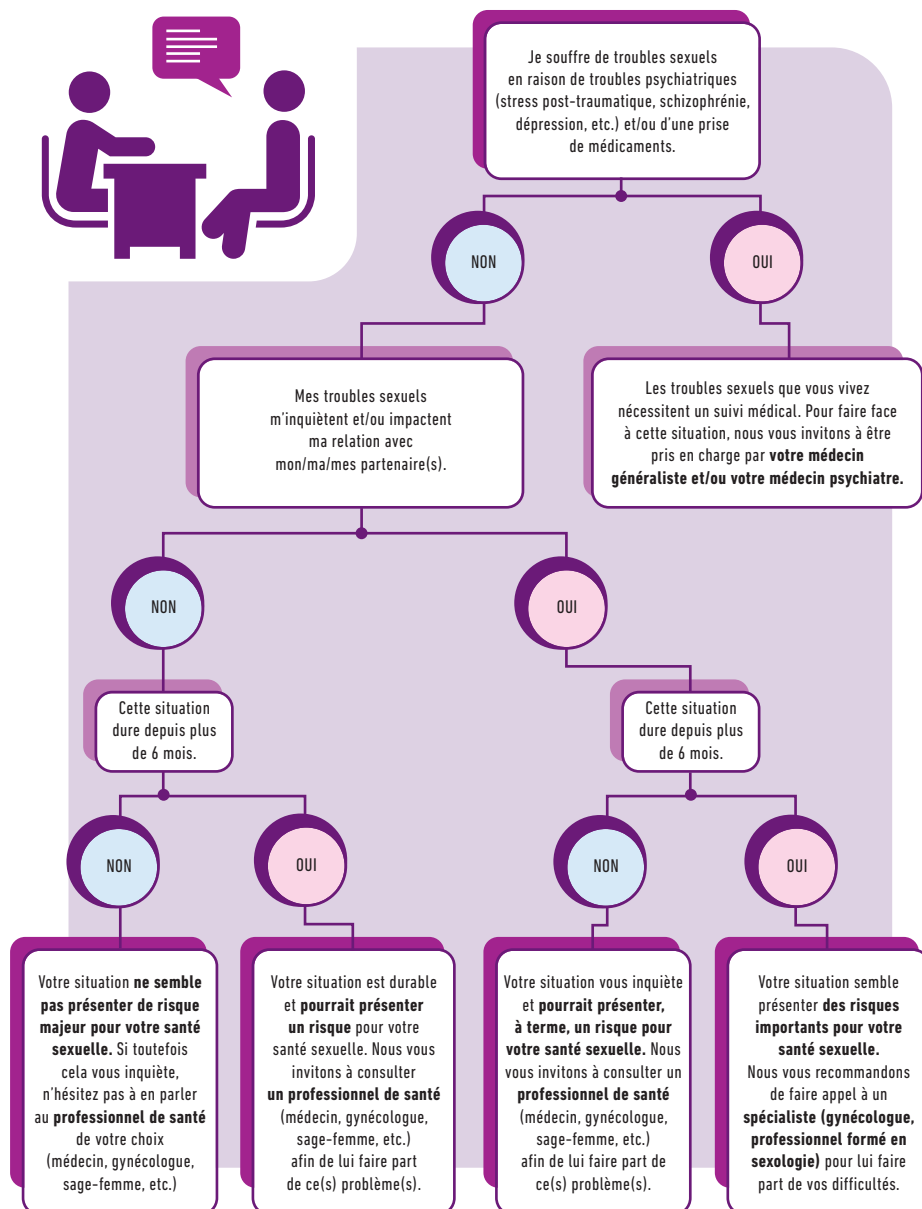
Certaines drogues peuvent être à l'origine, aggraver ou faire persister des troubles sexuels.

L'arbre décisionnel en page suivante vous aide à identifier le type de professionnel que vous pouvez consulter pour prendre en charge ces troubles, en fonction de votre situation.



Quelle que soit votre situation, si vos inquiétudes grandissent, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

Arbre décisionnel : à qui m'adresser si je souffre de troubles sexuels ?





Violences sexuelles

➤➤ **1 femme sur 7 et 1 homme sur 25 déclarent avoir subi au moins une forme de violence sexuelle au cours de leur vie.**

Il existe plusieurs formes de violences sexuelles : au sein du couple, de la part d'un partenaire occasionnel, d'un ex-conjoint, d'un ex-partenaire, d'une personne connue (entourage, collègue, voisin, ami, etc.) ou d'un inconnu. 2 personnes sur 3 victimes de violences sexuelles connaissent personnellement leur agresseur. Ces actes peuvent être occasionnels ou répétés.

Tout acte sexuel répond à un principe primordial : **le consentement**.

Il s'agit pour un individu de pouvoir donner son accord libre et éclairé à un acte sexuel, quelle qu'en soit la nature. Ce consentement se traduit par les paroles et/ou les actes, et peut être retiré à tout moments.

LA VULNÉRABILITÉ CHIMIQUE ET LA SOUMISSION CHIMIQUE

La consommation de drogues peut mener à deux types de situations dans lesquelles le consentement sexuel n'est pas respecté : la vulnérabilité chimique et la soumission chimique.



VULNÉRABILITÉ CHIMIQUE : une personne consomme volontairement des drogues, se plaçant alors dans un état de vulnérabilité.

Exemple : une personne alcoolisée est prise pour cible par un agresseur alors que son état de conscience est altéré.

Les substances les plus couramment utilisées dans les cas de vulnérabilité chimiques sont **l'alcool (96 %)** et **le cannabis (33 %)**.



SOUSSION CHIMIQUE : une victime se voit administrer des drogues à son insu, ou sous la contrainte, à des fins criminelles (viol, pédocriminalité) ou délictuelles (violences, vols).

Exemple : l'auteur des faits d'usage d'une victime à son insu pour la dépouiller alors qu'elle n'est pas en capacité de se défendre, ni même de comprendre la situation dans laquelle elle se trouve.

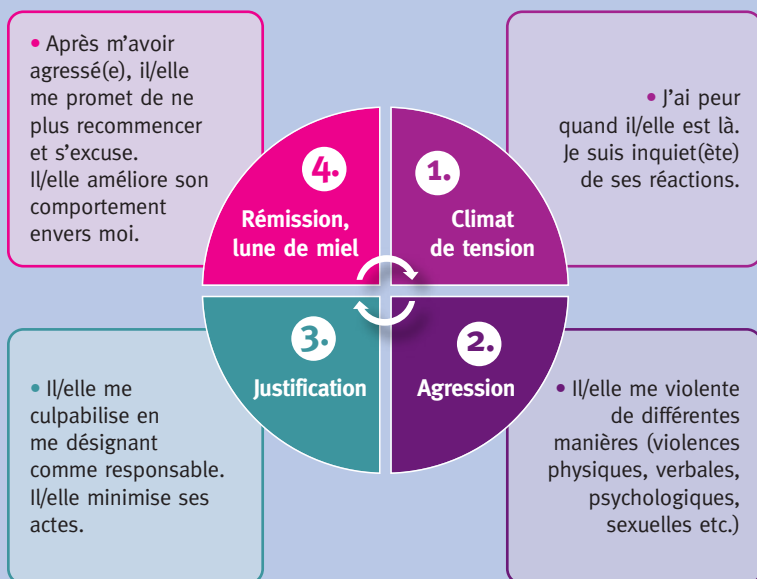
Les substances les plus couramment utilisées dans les cas de soumission chimique sont **les anti-histaminiques et sédatifs (33 %)** et **les benzodiazépines (26 %)**.

Contrairement aux idées reçues, l'usage du GHB en contexte de soumission chimique est extrêmement rare.

LE CYCLE DE LA VIOLENCE AU SEIN DU COUPLE

Les violences au sein du couple peuvent être définies comme des actes, propos ou comportements par lesquels votre partenaire veut vous dominer et vous faire du mal. Cette emprise s'instaure progressivement, sous forme d'un cycle.

Si vous vous reconnaissez dans ce cycle de la violence et/ou que votre situation vous inquiète, il est nécessaire d'en parler à une personne de confiance, un professionnel (médecin, assistant social, avocat, etc.) ou une association spécialisée dans la lutte contre les violences conjugales. Des numéros sont également à votre disposition pour signaler ces faits et/ou bénéficier d'un accompagnement pour sortir de cette situation (cf. ressources au dos du livret).



Ce que dit la loi

- **Toutes les violences et agressions sexuelles sont des délits punis par la loi.** Elles sont définies comme « un acte à caractère sexuel sans pénétration commis sur la personne d'autrui, par violence, contrainte, menace ou surprise ». Il peut s'agir par exemple de caresses ou d'atouchements de nature sexuelle.
- En revanche, **le viol est un crime.** Il est défini par le code pénal comme « tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur par violence, contrainte, menace ou surprise ». **Tout acte de pénétration sexuelle est visé :** buccale, vaginale, anale, par le sexe, par le doigt, par un objet.



Tout acte sexuel commis avec surprise, c'est-à-dire lorsque la victime ne s'y attend pas, est sanctionné par la loi.

On distingue 3 cas de violences sexuelles commises avec surprise :

- La victime émet un refus clair et explicite et/ou s'est défendue, mais l'agresseur exerce une contrainte physique sur elle (*exemple : agression sexuelle, viol avec violence, etc.*) ;
- La victime n'a pas émis de refus clair et explicite et/ou ne s'est pas défendue, car elle faisait l'objet d'une contrainte morale (*exemple : agression sexuelle au travail de la part de son supérieur hiérarchique*) ;
- La victime n'est pas en état de donner une réponse claire (*exemple : victime sous l'emprise de stupéfiants ou de l'alcool, victime vulnérable en raison de son état de santé, victime de moins de 15 ans, etc.*)



L'usage de drogues constitue un **facteur de risque d'agression sexuelle** : exacerbation de la violence, non-respect du consentement par l'auteur des faits, etc.

La peine d'emprisonnement d'un agresseur ayant commis un viol est augmentée de 5 ans s'il était sous l'emprise d'alcool ou de stupéfiants au moment des faits.

		PROFITE					VIGILANCE, DIS STOP !										PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE																													
		Ta relation est saine quand IL...					Il y a de la violence quand IL...										Tu es en danger quand IL...																													
1	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts	2	Accepte tes amies, amis et ta famille	3	A confiance en toi	4	Est content quand tu te sens épanoui	5	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble	6	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose	7	Rabaisse tes opinions et tes projets	8	Se moque de toi en public	9	Est jaloux et possessif en permanence	10	Te manipule	11	Contrôle tes sorties, habits, maquillage	12	Fouille tes textos, mails, applis	13	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes	14	T'isole de ta famille et de tes proches	15	T'oblige à regarder des films pornos	16	Thumilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches	17	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît	18	Menace de se suicider à cause de toi	19	Menace de diffuser des photos intimes de toi	20	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe	21	Te touche les parties intimes sans ton consentement	22	T'oblige à avoir des relations sexuelles	23	Te menace avec une arme	24

Le violentomètre

Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

La consommation, c'est quoi ? C'est la loi de donner son accord de manière consciente. Il ne s'agit pas d'un moment donné pour une situation donnée. Tu peux revivre sur ce choix quand tu le souhaites et selon les rôles que tu as pris à travers. Tu n'es pas à te laisser ou à être des personnes.

seine saint-denis
LE DÉPARTEMENT

la mairie
TOURNAI

îledeFrance

APPELEZ LE 3919
N° gratuit et prioritaire

La Toit de
En avant tournée



Pour aller plus loin

Pour vous accompagner dans une démarche d'amélioration de votre santé sexuelle et de prévention des conduites à risques, vous trouverez dans ce chapitre des conseils et des ressources pour vous aider.

Mon Safety plan

Le Safety plan vous permet d'identifier et de réagir à des **situations pouvant présenter des risques pour votre santé sexuelle** : violences sexuelles, surconsommation de drogues, prises de risque répétées, etc. Il vous permet, **en amont de ces situations**, d'anticiper les éléments qui pourront vous aider le jour où elles se présenteront. Nous vous recommandons de remplir ce Safety plan dans un environnement calme, seul ou en présence d'une personne de confiance.

Afin de vous aider à le compléter, nous vous proposons deux exemples.

Exemple

01 Homme, 27 ans, homosexuel et pratiquant de Chemsex.

Situation anticipée : consommation de cathinones en excès qui aboutit à un état de crise alors que je suis seul à mon domicile.

Exemple

02 Femme, 45 ans, vivant avec un homme violent et alcoolodépendant.

Situation anticipée : crise de colère de la part de mon partenaire à mon domicile.

Ma situation à risque

.....

.....

.....

MES SIGNES D'ALERTE



- 01 Crise de panique, paranoïa, tremblements, sensation de « tomber dans les pommes »
- 02 Intimidations de la part de mon conjoint, menaces, insultes, peur de ses réactions

Ma réponse

.....

QUE FAIRE POUR TRAVERSER LE MOMENT DE CRISE ?



- 01 S'allonger, s'hydrater, contacter les secours (pompiers/SAMU), prévenir une personne de confiance
- 02 Prendre au sérieux ses menaces, ne pas rester dans une pièce sans issue, trouver une excuse pour sortir de chez moi, contacter les secours (police ou gendarmerie)

Ma réponse

.....

QUI CONTACTER POUR DEMANDER DE L'AIDE ?



- 01 Personne de confiance (famille, amis), pompiers, SAMU
- 02 Personne de confiance (famille, amis), police, pompiers, SAMU, association de lutte contre les violences faites aux femmes

Ma réponse

.....

COMMENT SÉCURISER MON ENVIRONNEMENT ?



- 01 Adapter les dosages avec une pipette, réduire l'usage de drogues pendant les plans, etc.
- 02 Cacher les objets tranchants et coupants, identifier un lieu sécuritaire pour me réfugier, apprendre par cœur les numéros utiles pour demander de l'aide, etc.

Ma réponse

.....

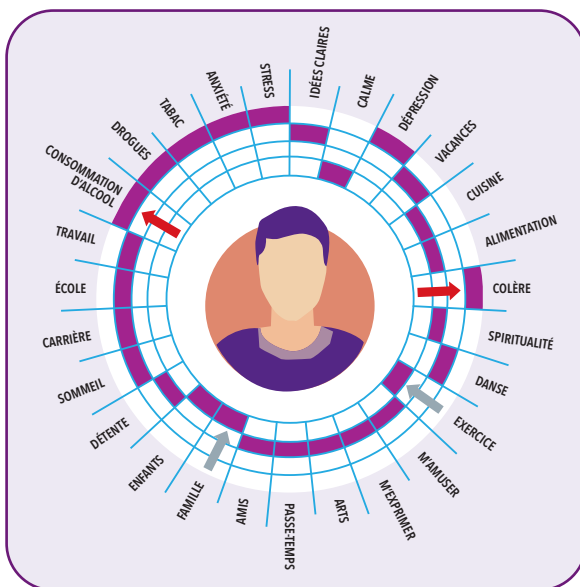
Me préparer au changement

➔ Qu'est-ce qui est important pour vous ?

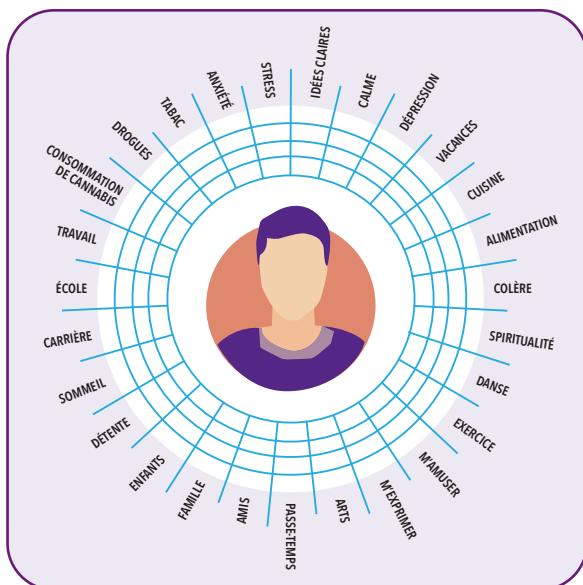
Dans un premier temps, il vous sera nécessaire de vous interroger sur vos sources de motivations et vos objectifs pour avoir une santé sexuelle plus satisfaisante et réduire les consommations à risques.

Examinez l'exemple ci-contre et reproduisez-le pour votre situation dans le schéma ci-dessous.

Cette personne souhaite que certaines choses ne soient plus au cœur de sa vie, comme sa colère et sa consommation d'alcool. Elle veut en mettre d'autres au cœur de sa vie, comme la famille et l'exercice.



Coloriez les cases correspondant à ce que vous aimeriez rapprocher du cœur de votre vie. Coloriez d'une seconde couleur les cases correspondant à ce que vous aimeriez éloigner du cœur de votre vie.



Gardez cette perspective globale à l'esprit dans votre évolution vers une santé sexuelle plus satisfaisante.

➔ Optez pour le changement

Quelles raisons pourraient vous motiver à vouloir opérer un changement dans votre vie sexuelle ?

- ☐ Être plus satisfait(e) de ma sexualité
- ☐ M'extraire de situations à risques
- ☐ Préserver ma santé
- ☐ Avoir des relations plus saines avec mon/ma/mes partenaire(s)
- ☐ Avoir des rapports sexuels satisfaisants sans prise de drogues
- ☐

Dans quelle mesure est-il important pour vous d'améliorer votre santé sexuelle ?

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Pas très important			Très important		

Dans quelle mesure êtes-vous prêt(e) à agir pour améliorer votre santé sexuelle ?

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Pas vraiment prêt(e)			Tout à fait prêt(e)		

Questions complémentaires sur lesquelles vous interroger

- Aujourd'hui, comment décririez-vous vos relations sexuelles ?
- Comment la sexualité a-t-elle déjà pu être un problème pour vous ?
- Selon vous, quels sont les risques qu'il peut vous arriver de prendre concernant votre sexualité ?
- Pour quelles raisons avez-vous été exposé(e) à ces risques ?
- Comment se passent vos rapports sexuels en cas de désaccord ?
- Quels sont les événements que vous avez vécus qui vous ont fait du mal ou qui continuent à vous faire du mal (souffrances physiques ou psychiques) ?
- Quelles raisons pourraient vous motiver à vouloir réduire, voire arrêter de consommer des drogues en contexte sexuel ?

➔ Pour améliorer sa santé sexuelle

Le choix vous appartient !

SE FIXER DES OBJECTIFS

Réfléchissez aux objectifs que vous souhaitez vous fixer.

Je vais ...

- ☐ Diminuer ma prise de drogues en contexte sexuel
- ☐ Me faire suivre par un professionnel de santé pour mes troubles sexuels
- ☐ Parler des violences sexuelles que j'ai subies
- ☐ Me protéger lors de mes rapports sexuels (préservatif, PreP, etc.)
- ☐ Autres : précisez

Réfléchissez à la date à laquelle vous souhaiteriez atteindre cet(ces) objectif(s) :

S'APPUYER SUR DES RESSOURCES ET STRATÉGIES ADAPTÉES

Exposition aux risques	• Privilégier l'usage du préservatif en cas de rapport sexuel • Recourir à des dispositifs comme la PrEP, le TPE ou le TasP • Utiliser un moyen de contraception • ...
Troubles et dysfonctions sexuels	• Parler de mes troubles sexuels à un professionnel de santé (mon médecin généraliste par exemple) • Communiquer avec mon/ma/mes partenaire(s) sur ce sujet • ...
Violences sexuelles	• Appeler le 3919 (Violences femmes info) • Appeler un numéro d'urgence : 17 (police), 112 (service d'urgence européen) • Se rendre sur la plateforme de signalement des violences sexistes et sexuelles en ligne • Être accompagné(e) par un professionnel de santé • ...
Consommation de drogues	• Être suivi(e) par un addictologue • Adopter des stratégies de réduction des risques : diminution progressive des doses consommées, usage de seringues stériles, etc. • ...

REFAIRE LE POINT À DISTANCE

Dans quelle mesure avez-vous réussi à améliorer votre vie sexuelle ?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 Moins que prévu ➡ Autant que prévu ➡ Plus que prévu

**Parmi les mesures prises, lesquelles n'ont pas fonctionné aussi bien que vous l'auriez voulu ?
Lesquelles ont au contraire bien fonctionné pour vous ?**

.....

Quels facteurs ont rendu difficile l'atteinte de vos objectifs ?

.....

Que voulez-vous changer maintenant dans votre vie sexuelle ?

- ☐ Je veux poursuivre les mêmes objectifs qu'avant
☐ Je veux maintenir les changements que j'ai réussi à apporter
☐ Je veux ...
-

Que pourriez-vous faire pour vous aider à atteindre ces objectifs ?

.....

Je suis témoin d'atteinte à la santé sexuelle d'un proche : comment réagir ?

Thématique	Attitude à adopter	Phrases à privilégier	Phrases à éviter
Toutes thématiques confondues	• Éviter d'adopter une posture moralisatrice et stigmatisante. • Faire preuve d'empathie et de bienveillance. • Ne pas essayer de convaincre la personne de changer son comportement.	• Avec ton accord, je te propose de... • Tu peux être aidé(e). • Je suis à ton écoute si tu veux en parler. • Comment te sens-tu ? Que peux-tu me dire sur ce qui t'arrive ?	• À ta place, moi je... • Tu devrais faire plus attention, regarde où tu en es ! • Est-ce que tu trouves ça normal ?
Violences sexuelles	• Prêter attention à des signaux apparents (marques de coups, changement de comportement, comportement destructeur, etc.) • Ne pas interrompre la personne. Ne pas minimiser, ni maximiser. Déculpabiliser la personne. • L'informer des dispositifs existants pour être accompagné(e) ou pour signaler des violences.	• Tu n'y es pour rien. • Ton agresseur est le seul responsable. • Les violences dont tu me fais part sont punies par la loi. • Tu peux déposer plainte.	• Comment peux-tu accepter ça ? • C'est un malade ! • Pourquoi tu n'es pas parti(e) ? • Tu te rends compte de la situation dans laquelle tu t'es mis(e) ?
Troubles et dysfonctions sexuels	• En parler avec son/sa/ses, partenaire(s), dédramatiser la situation. • Si les problèmes persistent, orienter la personne vers un professionnel de santé (médecin traitant, sexologue, etc.)	• Rassure-toi, ta situation n'a rien d'anormal. Tu n'es pas le/la seul(e) à connaître ce type de problèmes. • Si cela est pesant pour toi, tu peux être aidé(e) par des professionnels de santé.	• Ce n'est pas normal que tu aies ces problèmes ! • Tu as une sexualité anormale, ce n'est pas étonnant que tu en sois là.
Exposition aux risques d'IST et de grossesses non désirées	• Faire part de ses inquiétudes à son/sa partenaire, avec bienveillance et non-jugement. • Orienter vers une structure de dépistage, un centre de santé sexuelle, etc. • Expliquer à son partenaire en quoi il est important de se protéger.	• Il serait plus rassurant pour tou(te)s les deux de se protéger. • Prends le temps de trouver la contraception qui te convient le mieux. • Te faire dépister te permettrait d'être sûr(e) de ne pas avoir attrapé d'IST.	• Pourquoi tu t'inquiètes d'avoir attrapé une IST ? Tu n'as pas confiance en moi ? • Tu as quelque chose à me cacher ? • Si tu avais été plus prudent(e), tu n'en serais pas là.



Pour lutter contre les idées reçues

**La sexualité, c'est tabou.
Je ne peux pas en parler à mon médecin.**



FAUX !

Le rôle de votre médecin est de faire en sorte d'améliorer votre santé sexuelle, avec bienveillance et non-jugement. Il se tient à votre disposition pour répondre à vos questions. Tout ce que vous lui confiez est strictement confidentiel.

Si votre professionnel de santé n'aborde pas ce sujet en première intention, n'hésitez pas à lui poser la question en lui indiquant, si c'est le cas, qu'aborder ce sujet reste gênant pour vous et que vous avez besoin de son écoute et de son aide.

L'alcool est un produit du chemsex.



FAUX !
mais...

L'alcool, tout comme le cannabis, est classiquement exclu du cadre du Chemsex.

Cependant, il peut être consommé en association avec des substances classiquement associées au Chemsex (cathinones, GHB/GBL, etc.) pour en majorer les effets relaxants ou désinhibiteurs. L'alcool est aussi parfois utilisé dans les phases dites « de descente », c'est-à-dire pendant les heures voire jours qui suivent la consommation de drogues et où des effets secondaires particulièrement désagréables se font sentir. Dans ces moments, la consommation d'alcool donne la sensation de contrer ces effets négatifs.

Ces polyconsommations font courir d'importants risques pour la santé de ceux qui en consomment : intoxication aiguë, troubles comportementaux (agressivité, violences), conséquences sociales (accidents, agressions, endettement, etc.)

Néanmoins, les risques engendrés par la seule consommation d'alcool en contexte sexuel doivent être pris en considération. Rappelons par exemple que l'alcool est la première substance impliquée dans les cas de vulnérabilité chimique ou encore qu'il est un puissant désinhibiteur qui peut conduire à adopter des pratiques sexuelles plus extrêmes, voire dangereuses.

On peut être addict au sexe.



VRAI !

On observe chez certaines personnes des comportements sexuels qui répondent aux critères de l'addiction. Les formes principales d'hypersexualité regroupent notamment la masturbation compulsive et les activités sexuelles en ligne.

Pour tester votre rapport à la sexualité, vous trouverez en page suivante un test de repérage de l'hypersexualité (PEACCE).

Test PEACCE

- ➞ 1 | Vous trouvez-vous souvent préoccupé(e) par des pensées sexuelles ? **(Pensées)**
☐ Oui
☐ Non
- ➞ 2 | Cachez-vous certains de vos comportements sexuels à votre entourage (partenaire de vie, famille, ami(e)s proches...) ? **(Entourage)**
☐ Oui
☐ Non
- ➞ 3 | Avez-vous déjà recherché de l'aide pour un comportement sexuel que nous n'appréciez pas de faire ? **(Aide)**
☐ Oui
☐ Non
- ➞ 4 | Est-ce que quelqu'un a déjà été heurté/ blessé émotionnellement à cause de votre comportement sexuel ? **(Conséquences)**
☐ Oui
☐ Non
- ➞ 5 | Vous sentez-vous contrôlé(e) par votre désir sexuel ? **(Contrôle)**
☐ Oui
☐ Non
- ➞ 6 | Vous sentez-vous triste après être passé(e) à l'acte sexuellement (rapports sexuels, Internet, autres) ? **(Émotions)**
☐ Oui
☐ Non

Si vous avez répondu « Oui » 3 fois ou plus, vous pourriez souffrir d'hypersexualité. N'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

Je ne peux pas avoir attrapé une IST

si je n'ai jamais eu de rapports sexuels.



Bien que cette situation soit rare, il est possible d'attraper une IST sans avoir eu de rapports sexuels. En effet, certains agents infectieux peuvent se transmettre de la mère à l'enfant, par une caresse, ou encore par une seringue contaminée par exemple. De manière générale, IST ne signifie pas que l'infection est transmissible uniquement par voie sexuelle, mais que les rapports sexuels sont un mode de contamination possible ou fréquent.

FAUX !

Mon compagnon m'humilie constamment et s'est déjà montré violent envers moi. Il me dit toujours qu'il a mal agi, qu'il s'excuse, mais il recommence. J'ai peur de lui, mais je pense qu'il vaut mieux ne rien faire pour ne pas aggraver la situation.

FAUX !



Les violences au sein du couple sont punies par la loi. Quelles que soient les justifications apportées par votre partenaire, ses actes peuvent avoir des conséquences néfastes sur votre santé physique et/ou mentale.

Il s'agit pour vous de ne pas minimiser les conséquences de cette situation sur votre vie. Vous pouvez vous confier à vos proches (familles, amis), à des professionnels de santé (médecin, pharmacien, infirmier) ou encore à des associations spécialisées sur le sujet.



Des numéros et plateformes d'urgence, d'information et d'orientation sont également mis à votre disposition pour signaler un événement indésirable et/ou vous accompagner pour vous sortir de cette situation problématique :

- **Violences femmes info** : 3919
- **Plateforme de signalement des violences conjugales, sexistes ou sexuelles** : <https://www.service-public.fr/cmi>
- **Numéros d'urgence** : 17 (police), 15 (SAMU), 18 (pompiers), 114 (personnes sourdes, malentendantes, aphasiques, dyphasiques), 112 (service d'urgence européen)



Je souffre de troubles sexuels (absence d'éjaculation, douleurs lors des rapports, etc.) : je ne suis pas normale).

FAUX !



Il n'y pas de normalité dans la sexualité. Celle-ci dépend de nombreux facteurs : biologiques, relationnels, émotionnels, affectifs, médicamenteux, etc. Améliorer sa santé sexuelle implique de se demander en quoi notre sexualité est satisfaisante ou non, et non de répondre à une norme. Par ailleurs, il est important de pouvoir s'exprimer librement à ce sujet auprès de son, sa ou ses partenaire(s), ainsi qu'auprès des professionnels de santé.

Rappelons que **13 à 38 % de la population déclarent des troubles et dysfonctions sexuels** ; et que parmi les personnes souffrant de troubles sexuels, **2 hommes sur 3 et 1 femme sur 4 font des démarches pour résoudre ces problèmes**. Il n'y a donc rien d'anormal à rencontrer ce type de difficultés et à en parler pour les résoudre au plus vite !

Si ces troubles sexuels vous placent dans une situation d'inconfort, nous vous invitons à consulter un professionnel de santé.



Ressources utiles

Professionnels du champ de la santé sexuelle

Différents professionnels sont en mesure de vous informer concernant vos problématiques sexuelles :

- les professionnels formés en sexologie (sexologues),
- les médecins généralistes,
- les médecins spécialistes,
- les addictologues,
- l'ensemble des acteurs et praticiens des champs de la santé sexuelle et de la santé en général.

Lieux de prise en charge dédiés à la santé sexuelle

QUI ?	CeGIDD (centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des infections par le VIH, des hépatites virales et des IST)	CPEF (centre de planification et d'éducation familiale)	Planning familial
OÙ ?	Au moins un par département Voir sur : www.sida-info-service.org	Plusieurs dans chaque département Voir sur : www.ivg.gouv.fr	Au moins un par département. Voir sur : www.planning-familial.org
QUAND ?	Avec ou sans rendez-vous, gratuit, anonyme	Avec ou sans rendez-vous, gratuit, anonyme, confidentiel	Avec ou sans rendez-vous, gratuit, anonyme
QUOI ?	• Consultations (psychologie, sexologie, sociale, PrEP, psychotraumatologie) • Prise en charge des IST • Dépistage, TROD • Vaccination • Délivrance de médicaments et contraceptifs	• Consultations (sexualité, éducation familiale, IVG) • Préparation à la vie de couple et à la parentalité • Dépistage • IVG médicamenteuse • Délivrance de médicaments et contraceptifs	• Consultations (sexualité, grossesse, IVG, violences) • Dépistage • Délivrance de contraceptifs

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RESPADD

Réseau de prévention
des addictions
contact@respadd.org
www.respadd.org



L'élaboration de ce livret
a reçu le soutien financier
de la Direction générale
de la santé



QuestionSexualité

<https://questionsexualite.fr/>



<https://arretonslesviolences.gouv.fr/>



<https://arretonslesviolences.gouv.fr/>



<https://www.sexosafe.fr/>



<https://www.sida-info-service.org/>



<http://www.ivg.gouv.fr>



<https://www.drogues-info-service.fr/>

Question Sexualité

Cible : tout public

Contenu : contraception, grossesse, IST, violences et discriminations sexuelles

Arrêtons les violences

Cible : femmes victimes de violence

Contenu : orientation, information, plateforme de signalement, témoignages

Numéro d'écoute : 3919

Contre le harcèlement dans les transports en commun, alertez !

Cible : victimes de harcèlement sexuel dans les transports en commun (trains, bus, tramways, etc.)

Numéro d'alerte : 3117 • SMS d'alerte : 31117 • Application mobile : 3117

SexoSafe

Cible : population HSH

Contenu : protection, IST et VIH, orientation et pratique sexuelles

Sida Info Service

Cible : tout public

Contenu : IST et VIH, soutien et orientation

Numéro d'écoute : 0800 84 08 00

IVG.gouv.fr

Cible : femmes

Contenu : IVG, sexualité, grossesse, contraception

Numéro d'écoute : 0800 08 11 11

Drogues Info Service

Cible : tout public

Contenu : addictions, prévention, prise en charge

ISBN 978-2-490727-12-4

