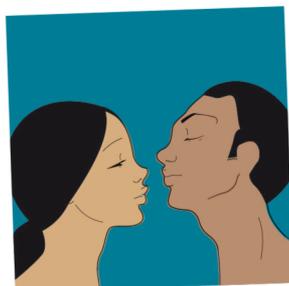


Guide d'information et d'orientation sexuelle pour les personnes immigrées



unaf

unión de
asociaciones
familiares



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN Y
EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE
MIGRACIONES



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural

Guide d'information et d'orientation sexuelle pour les personnes immigrées



**unión de
asociaciones
familiares**



SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN Y
EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE
MIGRACIONES



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural

Crédits:

Auteur et édition : UNAF - Union des associations familiales

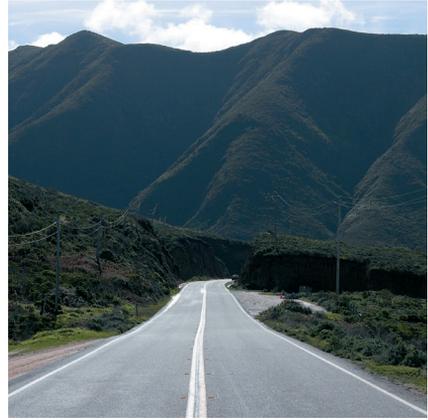
Dépôt légal : M-12312-2014

INDEX

1. Introduction	5
2. Santé et sexualité	6
2.1. La santé, une préoccupation mondiale	6
2.2. Santé reproductive	6
2.3. Santé sexuelle	7
3. Sexe, genre et sexualité	8
3.1. Sexe et genre	8
3.2. Sexualité	1
4. Le corps humain et la sexualité	15
4.1. Appareil génital féminin	16
4.2. Appareil génital masculin	19
5. La reproduction	22
6. Les méthodes contraceptives	24
7. L'interruption volontaire de grossesse ou avortement	38
8. Sexe, sexualité et rapports sexuels	42
9. Infections et maladies sexuellement transmissibles	47
10. Le plaisir	51
11. Communication et sexualité	64
12. Égalité versus violence	66
13. Ressources, services et procédures	70
13.1. Services généraux auxquels vous avez accès	70
13.2. Les SERVICES DE SANTÉ À VOTRE PORTÉE	72
13.3. Les démarches administratives que vous devez effectuer pour accéder à ces services	74
13.4. Services d'orientation sur la sexualité pour les personnes immigrées	78

1. INTRODUCTION

La plupart des personnes qui quittent volontairement leur pays d'origine le font dans le but d'améliorer leurs conditions de vie et celles de leur famille. Ce changement implique de devoir faire face à de nouveaux modèles culturels. Par culture, nous entendons les différentes façons de vivre dans les différentes régions du monde, les différents ensembles de savoir, de croyances et les règles qui régissent le pays d'accueil, y compris les ressources matérielles dont dispose la population pour communiquer et pour couvrir toutes sortes de besoins.



L'immigration suppose un grand processus d'adaptation aux coutumes et aux mécanismes institutionnels et organisationnels du pays d'accueil pour pouvoir formaliser et de légaliser son séjour : recherche de logement, d'emploi, permis de séjour, de travail, scolarisation (dans le cas des familles avec des enfants mineurs), services de santé, assistance aux personnes âgées, etc. qui peut provoquer des situations de stress, peut nuire à votre santé et affecter votre vie sexuelle.

C'est pour cela que, par le biais de ce guide, nous vous souhaitons la bienvenue en Espagne, en vous apportant des informations importantes sur un sujet vital pour tous, la sexualité. Celle-ci ne se caractérise pas seulement par des aspects biologiques, psychologiques et émotionnels, mais aussi par des aspects sociaux, culturels et même juridiques qui peuvent affecter la reproduction et le droit de décision des familles, en particulier celui des femmes. Dans cette optique, nous fournirons des informations générales qui permettront aux personnes immigrées de mieux connaître les structures espagnoles, de façon à pouvoir utiliser les différentes ressources et services à leur disposition et favoriser les processus d'adaptation, pour leur santé en général en tant que facteur indispensable à une bonne qualité de vie, et enfin pour améliorer leur santé sexuelle et reproductive.

2. SANTÉ ET SEXUALITÉ

2.1. LA SANTÉ, UNE PRÉOCCUPATION MONDIALE



Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la **santé** est "un état de bien-être physique, mental et social qui a la capacité de d'être en harmonie avec l'environnement, et qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

La santé est un sujet dont l'importance est vitale pour l'humanité.

C'est pour cela que les Nations Unies ont créé en 1948 l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), un organisme spécialisé dans la gestion des politiques de prévention, de promotion et d'intervention dans le domaine de la santé sur le plan international. L'existence de l'OMS souligne que la SANTÉ est un DROIT universel que les gouvernements doivent protéger et respecter.

2.2. LA SANTÉ REPRODUCTIVE

L'OMS définit la **santé reproductive** de la façon suivante: *"un état de complet bien-être physique, mental et social, concernant la sexualité et la reproduction, tout au long de la vie. La santé reproductive implique la possibilité d'avoir une sexualité sûre et satisfaisante ainsi que la liberté pour les personnes de choisir d'avoir des enfants si elles le souhaitent et quand elles désirent (droits reproductifs). Les hommes comme les femmes ont le droit d'être informés et d'avoir accès à des méthodes de régulation de la fécondité sûres, efficaces, abordables et acceptables, ainsi*



que d'avoir accès à des services de santé appropriés permettant aux femmes d'être suivies pendant leur grossesse et offrant aux couples la possibilité d'avoir un enfant en bonne santé".

2.3. LA SANTÉ SEXUELLE

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la **santé sexuelle** comme "un état de bien-être physique, psychologique, mental et social lié à la sexualité. Pour que la santé sexuelle soit atteinte et conservée, les droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés, protégés et pouvoir s'exercer pleinement. Celle-ci nécessite une approche positive et respectueuse de la sexualité et des rapports sexuels, ainsi que la possibilité d'avoir des rapports sexuels sûrs et agréables, sans contraintes, sans discrimination et sans violence".

L'OMS considère que, pour que la santé sexuelle soit atteinte, les droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés.

**LA SANTÉ ET LES DROITS
SEXUELS ET REPRODUCTIFS
SONT DES DROITS DE L'HOMME !**

3. SEXE, GENRE ET SEXUALITÉ

3.1. SEXE ET GENRE

À leur naissance, les personnes sont classées en fonction de :

- ✓ **Leur sexe**, qui est déterminé par les caractéristiques biologiques: homme (mâle) ou femme (femelle). Il est immuable, c'est-à-dire qu'il ne change pas, car c'est une qualité biologique.
- ✓ **Leur genre**, car en fonction de leur sexe, on attribue aux personnes certaines caractéristiques sociales et culturelles qui durant toute leur vie auront une influence sur les relations qu'elles entretiennent avec leur entourage et avec elles-mêmes, des caractéristiques féminines ou masculines.

LE SEXE

Nous les êtres humains, nous naissons hommes ou femmes. La différence entre les deux se reconnaît au corps, plus concrètement aux parties génitales et à l'appareil reproducteur qui marquent la différence biologique qui nous définit comme des êtres sexués.

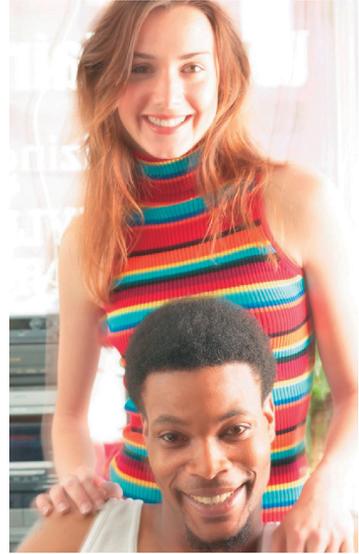
LE GENRE

Le genre est une construction sociale et culturelle qui, en fonction de la sexualité d'un individu et avant que celui-ci n'en ait conscience, lui attribue certaines caractéristiques et/ou qualités (comportementales, psychiques, affectives, culturelles et sociales) qui s'expriment à travers un ensemble de normes, de prescriptions et de représentations culturelles dictées par la société et qui déterminent le comportement espéré pour un sexe : homme=masculin ; femme=féminin. De cette façon, ce qui est masculin reste parfaitement séparé de ce qui est féminin à partir de la naissance de la personne, et les individus doivent répondre à des attentes venant de l'extérieur et sur lesquelles

ils n'ont pas de pouvoir de décision. Le genre, qu'il soit féminin ou masculin, est modifiable, c'est-à-dire qu'il peut être soumis à des transformations, étant donné que ses caractéristiques sont culturelles et que la culture est hétérogène et changeante.

RÔLES DE GENRE

Les rôles de genre font donc référence à l'ensemble de normes sociales et comportementales généralement perçues comme étant propres aux hommes ou aux femmes dans un groupe ou un système social donné, en fonction de la construction sociale qui est faite de la masculinité ou de la féminité, l'expression publique de l'identité de genre. Le féminin et le masculin sont destinés à se fréquenter dans différentes sphères sociales qui marquent des différences dans l'usage des temps et des espaces. Ainsi l'individu homme-masculin aura d'attribué des tâches qui se dérouleront dans le domaine



public et dont les objectifs résident dans l'apport de ressources et la sustentation de la famille, qui sont considérées comme des tâches productives et sont mises en valeur économiquement, culturellement et socialement. De plus, elles sont liées à des horaires, elles engendrent des relations sociales et sont liées à la capacité de prendre des décisions. D'un autre côté, le sujet féminin aura d'attribué des tâches qui se déroulent dans l'environnement domestique et dont les objectifs résident dans la reproduction biologique, l'éducation et les soins, qui sont considérées comme des tâches reproductives (reproduire veut dire répéter ce que d'autres font) et ne sont pas mises en valeur ni économiquement (elles ne génèrent pas de revenus), ni culturellement (on n'en parle pas, elles restent invisibles), ni socialement (elles se déroulent dans des espaces fermés et isolés tel que le foyer). De plus, elles ne sont

pas liées à des horaires, elles engendrent de l'isolement et ne sont pas liées à la capacité de prendre des décisions.

STÉRÉOTYPES DE GENRE

Les stéréotypes sont des images exagérées et simplistes qui sont produites autour d'une personne ou d'un groupe de personnes. Les rôles de genre, en établissant ce qui est le propre d'un homme et ce qui est le propre d'une femme, légitiment la création des stéréotypes qui attribuent à tous les hommes certaines valeurs et capacités (force, autonomie, esprit de décision, d'objectivité, d'initiative, etc.) en rapport avec les tâches productives, tandis qu'ils attribuent aux femmes d'autres caractéristiques liées à la reproduction et aux tâches associées (faiblesse, dépendance, sensibilité, soumission, obéissance, etc.). Il est nécessaire de détruire ces stéréotypes car tous les hommes ne se ressemblent pas et toutes les femmes non plus. Les femmes et les hommes savent que tous les hommes ne sont pas forts, indépendants, autoritaires, etc., et que toutes les femmes ne sont pas faibles, dépendantes, soumises, etc., comme nous savons tous que chaque personne est différente, que chaque être humain est unique.



Les rôles de genre sont changeants et à mesure que les cultures et les sociétés changent, ce qui est considéré comme masculin et féminin change également. À l'heure actuelle, nous pouvons voir que dans toutes les sociétés le rôle des femmes ne se limite plus au foyer, mais que beaucoup d'entre elles investissent l'espace public, ont un emploi (c'est-à-dire un travail rémunéré) et participent aux tâches productives. Cette situation est positive dans le sens où elle apporte une autonomie économique aux femmes et leur permet de prendre des décisions,

mais lorsqu'une famille se crée, elle provoque une surcharge de travail pour les femmes qui engendre de la fatigue et leur supprime du temps qu'elles pourraient dédier à leur couple ou à elles-mêmes.

Malgré cela, les hommes ne participent toujours pas aux tâches reproductives et n'assument pas de responsabilités concernant les tâches domestiques ou les soins aux personnes dépendantes (enfants, personnes âgées et personnes malades) et perdent ainsi la possibilité de développer des qualités associées à l'affectif, à l'empathie et à la compréhension, qui se développent lorsque l'on s'occupe d'autres personnes. C'est pour cette raison que les hommes doivent changer et participer dans l'espace domestique et dans les soins apportés aux autres, afin d'améliorer leur rapport avec eux-mêmes, avec leur conjoint et avec leur famille. Selon les Nations Unies, si les hommes participaient aux tâches domestiques et de soins, il y aurait moins de guerres.

STÉRÉOTYPES DE GENRE ET SEXUALITÉ

Les stéréotypes de genre affectent également la sexualité des hommes et des femmes. Par exemple, la pratique du sexe est perçue comme étant normale chez les hommes alors qu'elle est considérée comme taboue chez les femmes, qui doivent cacher leur désir car il est mal vu socialement. En outre, les questions liées à l'interruption de grossesse sont considérées comme un problème qui ne concerne que les femmes. Mais ces deux idées sont erronées, car les femmes ont également le droit d'avoir une vie sexuelle satisfaisante et saine et les hommes ont le droit de participer aux processus de grossesse. Aucune femme ne peut tomber enceinte sans qu'un homme n'intervienne. Les moyens pour éviter une grossesse sont donc un sujet qui concerne aussi les hommes. C'est pour cela que nous devons briser ces stéréotypes et reconnaître que les hommes et les femmes ont un corps qui est sensible, qui a besoin de plaisir et de développer une vie sexuelle saine dans laquelle les hommes ont la même responsabilité que les femmes pour éviter les grossesses non désirées. Les femmes en particulier doivent rompre les stéréotypes qui les limitent à des objets sexuels, ceci afin de développer pleinement leur sexualité. Mais de quoi parlons-nous lorsque nous parlons de sexualité ?

3.2. LA SEXUALITÉ

Nous ne devons pas confondre la sexualité avec le sexe, car la sexualité telle que l'OMS la définit, englobe les notions suivantes : "le sexe, les identités et les rôles de genre, l'érotisme, le plaisir, l'intimité, la reproduction et l'orientation sexuelle. Elle se vit et s'exprime à travers la pensée, les fantasmes, les désirs, les croyances, les comportements, les valeurs, les pratiques, les rôles et les relations entre les personnes. La sexualité peut comprendre toutes ces dimensions, cependant elles ne sont pas toutes vécues et ne s'expriment pas toujours. La sexualité est influencée par l'interaction de facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels".

NOTRE SEXUALITÉ

Selon l'OMS et la majorité des personnes, nous pouvons témoigner du fait que nous avons tous une sexualité. Cependant, nous la vivons tous d'une façon différente et nous l'exprimons différemment en fonction de nos propres désirs et besoins mais aussi en fonction du cadre culturel et religieux au sein duquel nous avons grandi, car les deux créent et entretiennent les stéréotypes de genre et affectent notre sexualité même si celle-ci est considérée comme un **DROIT universel**, dont la seule **limite** personnelle est **le respect du droit des autres à choisir leur propre sexualité et avec qui ils veulent la partager**.

Des facteurs affectifs, biologiques et culturelles interviennent dans notre sexualité. Le fait de vivre notre sexualité à partir d'un seul de ces aspects limite notre expérience vitale et réduit notre capacité au bonheur et au plaisir. Il est important de reconnaître nos désirs, nos goûts et nos préférences. La curiosité est essentielle pour pouvoir les reconnaître. Il n'y a rien de honteux dans la sexualité, sa seule limite est le respect des décisions des personnes avec qui on la partage, et lorsque nous en parlons avec notre conjoint, nous nous rendons compte qu'il s'agit d'un facteur essentiel pour notre développement, notre qualité de vie et notre santé.

IL N'Y A PAS QU'UNE SEULE FAÇON DE VIVRE LA SEXUALITÉ, C'EST POURQUOI NOUS DEVRIONS PARLER DE SEXUALITÉS AU PLURIEL !

RAPPORTS ENTRE SEXUALITÉ, STÉRÉOTYPES ET CULTURE

Pour comprendre le rapport entre la sexualité, les stéréotypes de genre et la culture, nous devons tenir compte de différents facteurs:

Premièrement, la sexualité ne se réduit pas à un aspect biologique mais se développe grâce à un ensemble de croyances, de pratiques sociales et de normes qui sont influentes dans les différentes sphères de chaque culture.

Deuxièmement, tout comme la culture (par culture, on entend l'ensemble des modes de vie et coutumes d'une époque ou d'un groupe social) qui s'est transformée au cours de l'histoire, les stéréotypes de genre et la sexualité ont également changés.

Troisièmement, dans la plupart des cultures, la sexualité est un sujet tabou, autrement dit, c'est quelque chose dont on ne peut pas parler ou faire à cause de certains jugements ou conventions sociales et religieuses.

Quatrièmement, la sexualité est inhérente à toutes les personnes, mais étant donné qu'elle est considérée comme taboue, tout ce qui touche aux sentiments, à l'affectif, à la reproduction, au plaisir, au couple, etc. est difficile à communiquer. Cela arrive dans beaucoup de pays, en Espagne également.

Cinquièmement, il faut en finir avec les stéréotypes et la meilleure façon de le faire est de parler de sexualité, car cela nous aidera à reconnaître nos difficultés ainsi que celles de nos partenaires, car la communication nous permet de connaître notre corps, d'identifier nos désirs et nos émotions, de les mesurer avec celles de l'autre et d'obtenir ainsi des informations pour surmonter les obstacles que nous rencontrons avec notre conjoint. Selon

l'OMS, cette démarche améliore notre état de santé général, qu'il soit physique comme psychique et émotionnel, ainsi que nos relations affectives et donc, notre qualité de vie.

Sixièmement, il faut respecter toutes les normes culturelles liées à sexualité, à condition qu'elles ne portent pas atteinte à notre intégrité physique, psychique et émotionnelle, ni à celle des autres.

Septièmement, il est fondamental de respecter les droits de l'homme et de reconnaître que l'égalité entre les femmes et les hommes est un principe qui garantit le respect de la différence.

Huitièmement, les droits sexuels et reproductifs sont des DROITS DE L'HOMME, ils doivent donc être reconnus et respectés dans le monde entier.

Neuvièmement, il y a autant de façon de vivre la sexualité qu'il y a de personnes sur terre, la sexualité s'exprime donc de façon très différentes et nous devons reconnaître et respecter la diversité des choix.

4. LE CORPS HUMAIN ET LA SEXUALITÉ

En plus d'être la structure physique et matérielle de l'être humain, le corps détermine sa forme et son apparence. L'acceptation ou le rejet de l'apparence de notre corps est fortement influencée par le modèle de beauté qui prime dans notre culture, que ce soit celle d'origine ou celle du pays d'accueil. Le concept de beauté ne change pas seulement en fonction du contexte culturel, il change également dans le temps. Cependant, les hommes comme les femmes évaluent leur beauté et celle des autres en comparant les corps avec le canon de beauté dominant, qui ne correspond jamais à la réalité car nous avons tous des corps différents et les canons changent avec le temps. Le développement de notre sexualité va dépendre de l'acceptation ou du rejet de notre corps. D'autre part, ce modèle de beauté stéréotypée transmet l'idée que c'est seulement si notre corps s'adapte aux canons (transmis par la publicité et les médias) que nous pourrions ressentir du plaisir ou, ce qui est encore plus grave, que nous pourrions éveiller le désir d'une autre personne, ce qui est évidemment faux.

Ce que notre corps a de mieux c'est qu'il nous différencie des autres. La différence fait notre charme et nous permet d'avoir une beauté unique. Que notre corps soit jeune ou vieux, qu'il ait un handicap ou non et quelle que soit la couleur de notre peau, notre corps est toujours porteur de sensibilité, d'affectivité et a la capacité d'aimer et d'être aimé, ce qui est essentiel pour une sexualité complète et agréable. De plus, tous les corps sont conçus pour donner et recevoir du plaisir, et lorsque cela est souhaité, pour donner naissance à d'autres êtres humains grâce aux organes reproducteurs.

**LA SEXUALITÉ EST PRÉSENTE
CHEZ TOUT LE MONDE, TOUT AU
LONG DE NOTRE VIE**

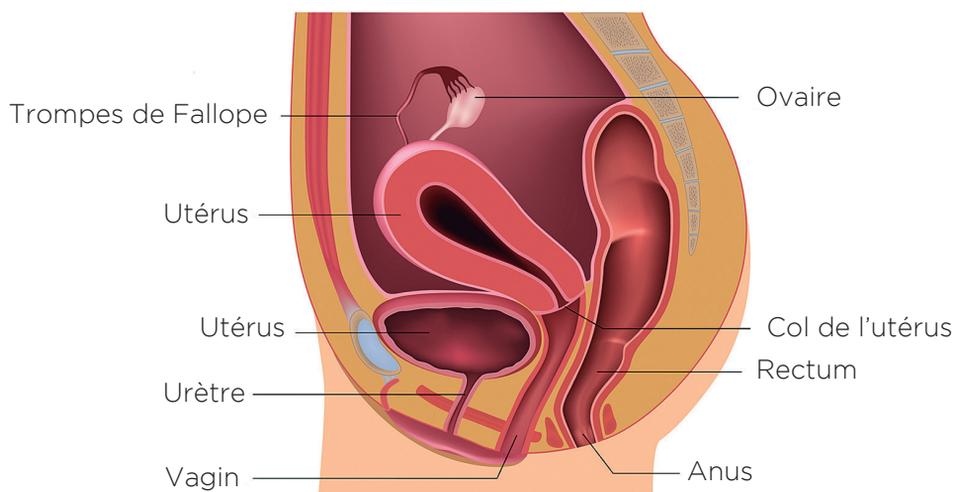
4.1. L'APPAREIL GÉNITAL FÉMININ

Il est composé des organes génitaux internes (vagin, utérus, ovaires et trompes de Fallope) et des organes génitaux externes (vulve, clitoris, petites lèvres, grandes lèvres et entrée de l'orifice vaginal, On peut également y observer l'urètre).

Les organes génitaux internes ne se voient pas et sont liés à la reproduction, alors que les organes sexuels externes sont visibles à l'œil nu et sont liés au plaisir.

ORGANES GÉNITAUX INTERNES DE LA FEMME :

GRAPHIQUES DES ORGANES GÉNITAUX INTERNES



Les organes génitaux internes de la femme sont liés à la reproduction.

Le vagin est un conduit qui relie l'utérus avec l'extérieur et qui est situé entre le méat urinaire et l'anus. C'est un organe très

élastique qui a trois fonctions :

- ✓ Expulser le liquide sanguin durant la menstruation
- ✓ Permettre la sortie du bébé durant l'accouchement
- ✓ Permettre la pénétration du pénis et des spermatozoïdes pendant le coït.

L'utérus ou matrice est un organe creux en forme de poire inversée (certains le comparent au calice d'une fleur) où se forme, grandit et se développe le nouvel être humain. Il héberge l'œuf fécondé et le fœtus durant toute la grossesse. Sa partie la plus étroite s'appelle **le col**, il conduit au vagin. À l'intérieur, il y a un revêtement appelé **l'endomètre**, qui s'épaissit tous les mois d'une couche sanguine qui se détache ensuite pendant les jours de menstruation. Dans le cas d'une grossesse, cette couche reçoit l'ovule fécondé et permet son implantation. La menstruation n'a donc pas lieu.

- ✓ **La menstruation** (également appelée règles) est le saignement que les femmes connaissent tous les mois lorsque l'ovule, expulsé de l'ovaire pour être fécondé, n'est pas fécondé et que l'endomètre se détache. **La grossesse devient possible à partir de la première menstruation.**

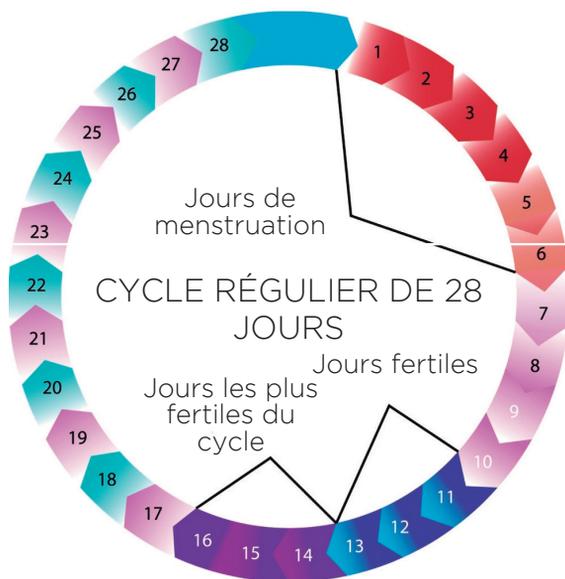
Il y a deux **trompes de Fallope**, elles sont situées des deux côtés de l'utérus et ont la forme d'une trompette, ou "trompe". Lorsque l'ovulation approche, la trompe se rapproche de l'ovaire pour recevoir l'ovule libéré et le transporter jusqu'à l'utérus. C'est dans le premier tiers de la trompe qu'à lieu la **fécondation**, c'est-à-dire **l'union d'un ovule et d'un spermatozoïde**.

Les ovaires sont deux organes en forme d'amande qui sont situés des deux côtés de la matrice, là où se terminent les trompes. Ce sont des glandes qui sécrètent des hormones qui aident au développement des caractères sexuels féminins et qui ont pour fonction la maturation des ovules, qui sont les cellules sexuelles féminines dans lesquelles se trouvent toutes les informations génétiques qui vont être transmises de la mère à l'enfant.

- ✓ **L'ovulation** est un processus du cycle menstruel de la femme

lors duquel un follicule ovarien se brise et libère un ovule dans la cavité péritonéale de l'appareil reproducteur féminin, où cet ovule pourra être fécondé dans les 12-48 heures, sinon, il commencera à se désintégrer. S'il y a coït, c'est durant cette période que les possibilités de grossesse sont plus importantes étant donné qu'il s'agit de la période la plus fertile du cycle féminin. Le cycle menstruel dure en général 28 jours. L'ovulation se produit le 14ème ou 15ème jour du cycle, en considérant le premier jour des règles comme le 1er du cycle et le jour avant les règles suivantes comme le dernier jour du cycle. Les jours les plus proches de l'ovulation (11ème, 12ème, 13ème, 16ème, 17ème, 18ème, en comptant à partir du premier jour des règles) sont également des jours fertiles, des jours durant lesquels une grossesse peut se produire. Les jours de menstruation sont considérés comme les jours les moins fertiles du cycle, mais attention ! Il y a tout de même une possibilité de grossesse, surtout chez les femmes dont les cycles sont irréguliers.

Pour les femmes, le fait de connaître leur propre cycle menstruel est d'une grande utilité car cela leur permet d'augmenter leurs chances de tomber enceinte lorsqu'elles désirent avoir une descendance.



4.2. L'APPAREIL GÉNITAL MASCULIN

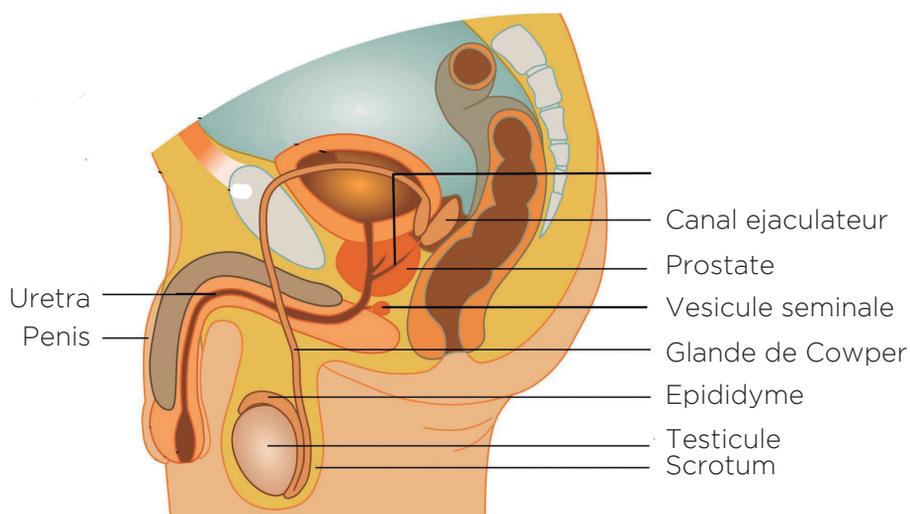
Il est composé des organes génitaux internes (testicules, épидидyme, canaux déférents, vésicules séminales, conduit éjaculateur, prostate et urètre) et des organes génitaux externes (le scrotum, qui enveloppe les testicules et le pénis).

Les organes génitaux internes de l'homme ne se voient pas et sont liés à la reproduction, alors que les organes sexuels externes sont visibles à l'oeil nu.

ORGANES GÉNITAUX INTERNES DE L'HOMME :

Testicules : ils ont la forme d'un oeuf, il y en a deux, situés dans le scrotum, ils produisent la testostérone (l'hormone masculine) et les spermatozoïdes.

GRAPHIQUES DES ORGANES GÉNITAUX INTERNES



Épididyme : il a la forme d'un tube et se connecte à chaque testicule. Les spermatozoïdes y sont stockés après leur production.

Canaux déférents : deux tubes musculaires qui relient l'épididyme aux conduits éjaculateurs.

Vésicules séminales : elles sont chargées de la fabrication du liquide séminal pour que les spermatozoïdes puissent se déplacer facilement, être nourris et protégés.

Canal éjaculateur : canal de l'appareil reproducteur masculin qui emmène le sperme de la vésicule séminale jusqu'à l'urètre pour être expulsé par le pénis lors de l'éjaculation.

✓ **L'éjaculation** est l'expulsion du sperme, qui est l'ensemble des spermatozoïdes venant de l'épididyme qui sont ajoutés au liquide séminal expulsé par les vésicules séminales et au liquide prostatique venant de la prostate. **Lorsqu'un homme commence à éjaculer (à l'âge de la puberté) il est alors capable de produire une grossesse.**

Prostate : organe qui est exclusivement masculin et qui appartient à l'appareil génito-urinaire. Elle est située à la sortie de la vessie. Elle contient des cellules qui produisent une partie du liquide séminal qui protège et nourrit les spermatozoïdes contenus dans le sperme.

Urètre : conduit qui sert à expulser l'urine qui est stockée dans la vessie, elle permet également le passage du sperme vers l'extérieur.

Pénis : même s'il s'agit, avec le scrotum, de l'organe génital externe de l'homme, nous l'avons inclus dans ce paragraphe car il joue un rôle essentiel dans la reproduction humaine. Le pénis réunit trois fonctions : reproduction (par l'expulsion du sperme), le plaisir (lors de l'éjaculation) et l'expulsion de l'urine (par l'orifice de l'urètre par lequel le sperme est également expulsé). Dans ses parties invisibles (que nous décrirons plus en avant), le pénis se compose d'un corps et d'un gland, dont la structure est de type vasculaire. Lorsqu'il y a excitation sexuelle, le volume

de sang et la rigidité de l'enveloppe produisent l'érection et lors de l'orgasme, l'expulsion du sperme se produit (éjaculation) par l'orifice de l'urètre situé au bout du gland, qui est la tête du pénis, et une grossesse peut donc être provoquée.



5. REPRODUCTION

Les rapports sexuels, en plus de nous apporter du plaisir, nous donnent la possibilité de nous reproduire. La caractéristique principale de la reproduction sexuelle réside dans la création d'un nouvel être par fécondation ou fusion de deux cellules (ovule et spermatozoïde) qui viennent chacune d'un géniteur sexuellement différent de l'autre une femme et un homme. La phase reproductive commence à la puberté, **lorsque les femmes ont leurs premières règles et lorsque les hommes commencent à éjaculer**. À partir de ce moment, **peu importe l'âge de la femme ou de l'homme, s'ils ont des rapports sexuels avec pénétration totale ou partielle, il est possible qu'une grossesse se produise**.

La reproduction est donc une responsabilité de l'homme comme de la femme, ils doivent donc planifier tous les deux la grossesse. Avoir une descendance peut être source de bonheur si celle-ci est désirée et que les conditions sont réunies pour l'arrivée d'un enfant. Même si les deux géniteurs sont impliqués dans la reproduction, la femme est celle qui tombe enceinte, celle qui accouchera et celle qui, à cause des rôles de genre, aura la plus grande responsabilité dans l'éducation de l'enfant. C'est pour cela que c'est la femme qui décide, en dernière instance, si elle souhaite tomber enceinte ou non. Des grossesses non désirées se produisent parfois, par méconnaissance ou par erreur. Pour pouvoir décider et planifier une grossesse et conserver une sexualité saine, il existe des méthodes contraceptives.

LA GROSSESSE

C'est la période entre l'implantation dans l'utérus de l'ovule fécondé et l'accouchement. Elle dure environ 40 semaines à partir du premier jour des dernières règles ou 38 semaines à partir de la fécondation (environ 9 mois). Le premier trimestre est la période durant laquelle le risque de fausse-couche est élevé. Le début du troisième trimestre est considéré comme le point de viabilité du fœtus. Pendant la grossesse, des changements physiologiques,

métaboliques et morphologiques ont lieu chez la femme, ils ont pour but de protéger, nourrir et permettre le développement du fœtus : interruption des cycles menstruels, augmentation de la taille des seins pour préparer l'allaitement, etc.

GESTATION ET GROSSESSE :

Le terme de gestation désigne les processus physiologiques de croissance et de développement du fœtus à l'intérieur de l'utérus maternel. En théorie, la gestation est un processus propre au fœtus et la grossesse est un processus propre à la femme, bien que dans la pratique, les deux termes sont employés comme des synonymes.

GROSSESSE ET SANTÉ :

La santé de la femme enceinte et du bébé est importante, c'est pour cela que la femme enceinte doit voir des professionnels de la médecine qui lui apporteront les soins médicaux nécessaires et lui indiqueront les règles à suivre pour que la grossesse se déroule dans les meilleures conditions. En Espagne, les femmes étrangères enceintes ont droit à l'assistance médicale publique et gratuite durant la grossesse, l'accouchement, et après l'accouchement, qu'elles aient des papiers ou qu'elles n'en aient pas.



6. MÉTHODES CONTRACEPTIVES

Avant de détailler les méthodes contraceptives, il est important de savoir qu'il existe des pratiques sexuelles qui apportent plaisir et satisfaction et lors desquelles le risque de grossesse est nul. On les appelle les **pratiques sexuelles non conceptives**, comme le sexe oral (caresser les parties génitales du partenaire avec la bouche ou la langue), les caresses sur tout le corps, les massages



prolongés, les baisers, les câlins, la masturbation, les caresses bucco-génitales,... **ce sont des façons d'exprimer la sexualité et d'obtenir du plaisir sans risque de grossesses ni de transmettre ou attraper une maladie sexuellement transmissible.**

Cependant, si nous avons des relations coïtales mais que nous ne souhaitons pas de grossesse, nous pouvons éviter celle-ci grâce à différentes méthodes contraceptives.

Une **méthode contraceptive** est un moyen pour empêcher ou réduire la possibilité de fécondation chez les femmes fertiles qui ont des rapports sexuels à caractère hétérosexuels et avec pénétration vaginale.

L'expérience de la maternité et de la paternité peut être merveilleuse, mais seulement si celle-ci est désirée et que vous êtes dans les conditions de pouvoir assumer une grossesse ainsi que le processus d'éducation de l'enfant qui arrivera après l'accouchement. C'est-à-dire, lorsque la santé de la future mère n'est pas exposée à des risques, lorsque les futurs parents sont prêts émotionnellement et psychologiquement et qu'ils disposent des ressources économiques et du temps nécessaire pour élever un enfant, lorsque la grossesse n'interrompt pas

le développement personnel de la personne, lorsque le couple va bien,... Cependant, si ces conditions ne sont pas réunies ou si le couple ne souhaite simplement pas avoir d'enfants, il doit choisir une méthode pour avoir des rapports sexuels sains et pour éviter la conception dont les deux personnes sont responsables, car une grossesse concerne les deux membres du couple.

COMMENT CHOISIR LA MÉTHODE CONTRACEPTIVE LA PLUS APPROPRIÉE :

Le choix de la méthode la plus appropriée est un choix personnel qui dépend de beaucoup de paramètres. En effet, il existe de nombreuses méthodes qui s'adaptent à chaque situation. Par exemple, les rapports sexuels n'ont pas toujours lieu dans le cadre d'une relation stable ni de façon continue, ils peuvent avoir lieu avec différents partenaires, de façon sporadique. Les rapports sexuels ne se font pas non plus toujours avec pénétration. C'est pour cela que nous allons décrire les méthodes les plus adaptées à chaque situation:

MÉTHODES BARRIÈRES :

Ce sont des méthodes qui sont insérées dans les organes reproducteurs de l'homme ou de la femme et qui empêchent le sperme de se déposer dans le vagin.

Préservatif masculin : pochette très fine en latex (ou en polyuréthane pour les personnes allergiques) qui se place sur le pénis en érection. À son extrémité, on trouve en général un petit réservoir qui permet le dépôt du sperme après l'éjaculation. Son efficacité est d'entre 86% et 97% s'il est utilisé correctement. Il est à usage unique et son utilisation est conseillée lorsqu'il y a pénétration, car en plus d'empêcher une grossesse, il protège du risque d'infections



sexuellement transmissibles (IST), dont nous parlerons ci-après. Le préservatif peut être utilisé en complément d'autres méthodes contraceptives et peut être utilisé lors de la pratique du sexe oral. Il a encore d'autres avantages:

Il est accessible, facile à utiliser et peu cher.

- Il ne produit pas d'effets secondaires.
- Il ne diminue pas le plaisir de l'homme ou de la femme car il est composé d'un matériau qui permet une grande sensibilité lors des rapports coïtales ou bucco-génitaux.
- Il apporte plus de chances de plaisir car il procure sécurité et tranquillité en éliminant les craintes de grossesse ou de maladies contagieuses.
- Il ne se déchire pas facilement car il est fait d'un matériau très résistant, cependant, il faut suivre les instructions d'utilisation.

Instructions d'utilisation : si le préservatif échoue c'est qu'il a été mal utilisé, il est donc important de suivre ces instructions :

- Acheter les préservatifs dans un magasin qui offre des garanties.
- Les conserver de façon appropriée. Il est important de ne pas les exposer à des pressions ou températures élevées qui pourraient favoriser leur détérioration.
- Bien les mettre en place : avec chaque emballage de préservatifs, vous trouverez des instructions, il est cependant préférable que l'homme et la femme "s'entraînent" à le mettre avant de décider de l'utiliser.
- Apprendre à les enlever correctement. Après l'éjaculation, l'homme doit tenir le préservatif par sa base, retirer le pénis du vagin et ensuite retirer le préservatif du pénis.

Autres conseils :

- Même si c'est l'homme qui met le préservatif, il est important que la femme sache comment cela fonctionne, qu'elle en ait sur elle si elle considère qu'elle pourrait avoir

des rapports sexuels avec pénétration, et qu'elle décide de son utilisation le cas échéant.

- Dans de nombreuses villes, il existe des centres de planification et des associations qui distribuent des préservatifs gratuitement.



Préservatif féminin : pochette en plasti-que très fine mais très résistance (polyuréthane) qui est lubrifiée avec une substance à base de silicone. Il recouvre les parois du vagin et la vulve. Son efficacité est d'entre 79 et 95%. On peut l'acheter en pharmacie et en magasins spécialisés (sex shops), sans ordonnance.

Comme le préservatif masculin, il est à usage unique et évite la contagion des IST. Son utilisation demande un certain apprentissage afin de garantir son efficacité durant les rapports sexuels. Même s'il est un peu plus cher que le préservatif masculin, il présente quelques avantages par rapport à ce dernier:

- Il est en polyuréthane et ne provoque donc pas d'allergies (ce qui peut arriver avec le latex) et il est plus résistant.
- Il peut être placé quelques heures avant le coït ce qui peut favoriser la spontanéité du rapport, alors que le préservatif masculin doit être placé au moment de l'érection et retiré lorsque cela est terminé.
- Il apporte autonomie à la femme qui décide de l'utiliser pour contrôler sa contraception et sa santé.

LES PRÉSERVATIFS, MASCULINS ET FÉMININS, SONT LES SEULES MÉTHODES CONTRACEPTIVES QUI ÉVITENT LA CONTAGION DES INFECTIONS ET MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES.

Diaphragme : capuchon en latex très flexible qui se place au fond du vagin et recouvre le col de l'utérus pour empêcher le passage des spermatozoïdes à l'intérieur. Son efficacité est d'entre 82 et 96%. Il n'évite pas la contagion des IST. Les femmes qui s'intéressent à cette méthode doivent consulter



un médecin ou un centre d'assistance sexologique, car elle requiert des contrôles médicaux. Malgré les inconvénients, lorsqu'il est bien utilisé c'est une méthode très efficace pour empêcher les grossesses et donner à la femme le contrôle de sa sexualité.

MÉTHODES HORMONALES :

Cesont des médicaments à base d'estrogènes et de progestagènes synthétiques qui bloquent le processus d'ovulation de la femme et empêchent ainsi la grossesse. **Aucune méthode hormonale ne protège contre les infections sexuellement transmissibles** et leur usage doit être toujours maîtrisé et contrôlé par un gynécologue. Il en existe différentes sortes:

La pilule : elle est avalée quotidiennement et empêche l'ovulation et donc la grossesse. Il existe plusieurs types de pilules contraceptives qui varient selon la dose hormonale et le mode de présentation. Le médecin doit recommander celle qui est la plus adaptée à chaque femme. Elle a peu d'effets secondaires, mais elle ne protège pas des IST, on conseille donc d'utiliser des



préservatifs en complément lors de rapports sexuels, surtout s'il y a pénétration, avec des personnes dont l'état de santé n'est pas connu. Son efficacité est de presque 100 % lorsqu'elle est bien utilisée:

- Elle doit être prise tous les jours à la même heure. Il existe des boîtes de 28 pilules qui doivent être prises en continue ; lorsque l'on termine une boîte, on en commence immédiatement une autre. Si la boîte contient 21 ou 22 pilules, on doit arrêter la prise pendant 6 ou 7 jours entre chaque boîte. Dans les deux cas, le saignement mensuel apparaîtra tous les 28 jours.
- Sauf en cas de contre-indication médicale, il n'y a aucune raison de faire des arrêts périodiques de la prise (de un ou plusieurs mois).
- Il faut la prendre tous les jours, indépendamment des jours durant lesquels ont lieu les rapports sexuels.
- Pendant sa prise, les règles sont plus régulières et moins abondantes.
- Si l'on arrête la prise, on récupère la fertilité et l'on peut alors avoir une descendance, comme si l'on n'avait jamais pris la pilule.
- La grossesse peut se produire durant le premier mois après l'arrêt de la prise car cela n'a aucun effet sur le fœtus.
- Il faut impérativement se rendre à des contrôles médicaux de suivi.
- Si juste après la prise, vous souffrez de vomissements ou de diarrhées, l'effet de la pilule n'est plus garanti, vous devez cependant continuer à la prendre jusqu'à la fin du cycle, mais vous devez utiliser un autre moyen contraceptif en complément.
- Si vous oubliez de prendre la pilule et que vous vous rendez compte de l'oubli avant que 12 heures ne soient passées, vous pouvez prendre la pilule oubliée et prendre la pilule suivante à l'heure habituelle. Mais si vous vous rendez

compte de l'oubli après 12 heures, vous devez également prendre la pilule oubliée et la suivante à l'heure habituelle pour ne pas interrompre le cycle, mais vous ajouterez également une méthode contraceptive complémentaire (par exemple le préservatif) car la pilule ne sera pas efficace. Lorsque vous terminez la plaquette de la pilule oubliée et que vous commencez une nouvelle plaquette, la pilule récupère son efficacité contraceptive.

- Pour vous protéger de nouvelles grossesses pendant l'allaitement, il existe une pilule spéciale qui n'affecte pas le lait maternel.

Le patch contraceptif :

Les effets secondaires et l'efficacité sont sem-blables à ceux de la pilule étant donné qu'il contient les mêmes hormones, seul le mode d'administration change. C'est un patch qui se colle sur la peau et qui libère des hormones qui seront absorbées par la peau. On colle le patch le premier jour du cycle et on le change toutes les semaines pendant trois semaines de suite.



La menstruation apparaîtra lors de la quatrième semaine. Il doit être placé sur une zone du corps où l'on n'applique pas de crème, pour ne pas qu'il se décolle. Il ne doit jamais être placé sur les seins. Le ventre et les fesses sont les zones les plus appropriées pour le coller.

Anneau vaginal : il s'agit d'un anneau d'environ cinq centimètres de diamètre, en plastique flexible et transparent, qui contient des hormones semblables à celles de la pilule mais en plus petite dose. Ces hormones se libèrent à travers de petits pores et sont absorbées par la muqueuse du vagin. Son efficacité pour éviter les grossesses est très élevée.



Il doit être placé par la femme entre le premier et le cinquième jour des règles. Au bout de 21 jours, il doit être enlevé et ne pas être mis pendant une semaine, pendant la menstruation. Après une semaine, la femme devra insérer un nouvel anneau. Sa mise en place est simple, il suffit de l'enlever de son emballage,

de le prendre entre les doigts et de l'insérer dans le vagin comme s'il s'agissait d'un tampon. S'il est correctement mis, la femme ne le sentira pas. Sa seule possibilité de sortie est l'orifice vaginal, il n'y a donc pas de risque que l'anneau se perde dans le corps de la femme. Pendant le coït, l'homme peut parfois sentir l'anneau, mais cela n'affecte pas le plaisir et n'altère pas l'efficacité de la contraception.

Contraceptifs en injection : progestérone sous forme synthétique basée sur la suppression hormonale de l'ovulation. Ce sont des injections mensuelles ou trimestrielles. C'est la méthode non chirurgicale la plus efficace et dont l'effet est durable. Elle protège du cancer de l'utérus et atténue les douleurs liées à la menstruation. Son prix est élevé et elle ne doit pas être utilisée si une grossesse est souhaitée car il faudrait attendre 1 ou 2 ans après avoir arrêté son utilisation. Il existe deux types d'injections, une mensuelle et une autre trimestrielle.

Implant sous-cutané : c'est une petite barre d'environ 4 cm de long qui contient un gestagène, une hormone unique, qui se libère lentement et produit un effet contraceptif prolongé. La durée du port de l'implant peut varier selon s'il est à une ou deux barres (3 ou 5 ans). Il est placé dans l'avant-bras grâce à une minuscule incision non douloureuse. Son efficacité est très élevée, comme son prix, et il peut être posé durant l'allaitement.

Spermicides : substances chimiques qui détruisent les spermatozoïdes dans le vagin. Ils sont vendus sous forme d'ovules

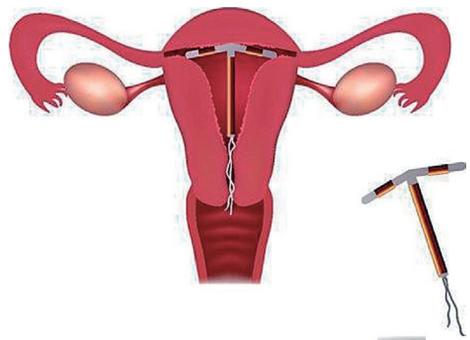
vaginaux ou de crèmes. Il s'agit d'une méthode chimique locale qui empêche mécaniquement la mobilité des spermatozoïdes et réduit leur durée de vie. Ils ne sont pas très sûrs s'ils sont utilisés comme unique contraceptif car leur efficacité est plutôt réduite. Pour plus de sécurité, il est préférable de les utiliser avec d'autres méthodes (diaphragme, préservatifs, DIU...). Ils ont une durée d'efficacité limitée et si jamais plusieurs coïts ont lieu, il faudra appliquer du spermicide avant chaque coïts. Son utilisation consiste à introduire le spermicide dans le vagin, 10 minutes avant la pénétration, pour que le produit se répartisse bien avec la chaleur.

MÉTHODES CONTRACEPTIVES INTRA-UTÉRINES :

Dispositif intra-utérin (DIU) : il s'appelle ainsi car il se place à l'intérieur de l'utérus. Il peut provoquer une certaine gêne lors de sa mise en place, mais celle-ci disparaît rapidement. Son efficacité est de 98%.

Il s'agit d'un petit objet en plastique et métal (normalement du cuivre) avec un petit fil. Il a en général la forme d'un T ou d'une ancre ce qui lui permet de s'adapter à la cavité utérine. Un type de DIU est le **DIU hormonal**, il possède un petit réservoir d'hormone dans la tige verticale qui agit pour éviter les saignements importants pendant la menstruation.

Le DIU empêche le passage des spermatozoïdes et produit une modification à l'intérieur de l'utérus qui évite la grossesse. Le DIU hormonal, exerce en plus un effet favorable sur la couche interne de l'utérus (endomètre) en diminuant la quantité de sang lors des menstruations. Sa mise en place est effectuée par un gynécologue, en général pendant les règles, car c'est à ce moment que le col de l'utérus est le plus ouvert et



que l'on peut s'assurer qu'il n'y a pas de grossesse. Sa durée de vie est de cinq ans et il peut être enlevé à tout moment lorsque la femme le souhaite. Ce n'est pas une méthode conseillée pour les femmes qui n'ont pas eu d'enfants ou pour celles qui ont des rapports avec des partenaires différents car dans ce cas, il augmenterait le risque d'infection utérine. C'est une des méthodes contraceptives les plus économiques. Il est important de préciser qu'il n'offre PAS de protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

MÉTHODES CONTRACEPTIVES CHIRURGICALES :

Il s'agit de méthodes chirurgicale auxquelles ont accès les femmes et les hommes qui, pour certaines raisons (maternité ou paternité planifiée, excès de descendance, problèmes de santé, projet de vie, etc.), ne désirent pas ou plus avoir d'enfants.

Ligature des trompes : opération chirurgicale effectuée sur la femme, qui consiste à bloquer les trompes de Fallope (canaux qui amènent l'ovule jusqu'à l'utérus) pour ne pas que les spermatozoïdes puissent atteindre l'ovule. Elle n'a pas d'incidence sur le coït et elle est efficace à 100%. Le problème est que la perte de fertilité (capacité à se reproduire) est irréversible. Elle peut être rétablie exceptionnellement grâce à une opération complexe qui n'atteint pas toujours les résultats escomptés. La ligature ne doit être effectuée que lorsque la femme est totalement sûre de ne pas vouloir de descendance.

Elle ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles.

Vasectomie : c'est une opération chirurgicale simple qui s'effectue sur les hommes, qui consiste à couper, ligaturer et cautériser le tube (canaux déférents) qui amène les spermatozoïdes, pour ne pas que ceux-ci soient éjaculés. Il n'a pas d'incidence sur le rapport sexuel ni sur l'érection, ni sur l'éjaculation. Il n'y a pas d'effets secondaires connus. Le problème est que la perte de fertilité (capacité à se reproduire) est irréversible. Elle peut être rétablie exceptionnellement grâce à une opération complexe qui n'atteint pas toujours les résultats escomptés. La vasectomie ne doit être effectuée

que lorsque l'homme est totalement sûr de ne pas vouloir de descendance. **Elle ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles.**

MÉTHODES NATURELLES :

Elles sont beaucoup moins efficaces que les contraceptifs actuels (la pilule, les dispositifs intra-utérins et le préservatif). De plus, ces méthodes ne protègent pas contre le VIH ni contre aucune autre infection ou maladie sexuellement transmissible.

PEU FIABLES:

La plupart de ces méthodes font partie des **méthodes de l'abstinence périodique** et sont considérées comme étant "peu fiables", car ils ne permettent pas d'empêcher qu'une ovulation ne se produise pas en dehors des jours considérés comme fertiles, la méthode peut donc échouer. **De plus, elles ne protègent PAS contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).** Ces méthodes consistent à ne pas avoir de rapports sexuels durant les jours considérés comme fertiles, les jours proches de l'ovulation. Pour "savoir" quels sont ces jours, il y a plusieurs méthodes:

Loi Ogino (également connu comme la méthode du calendrier)

: il s'agit de contrôler les cycles menstruels de la femme durant un an pour vérifier leur régularité. On compte quelques jours à partir du premier jour des règles, durant lesquels le risque d'ovulation est plus réduit. Une fois que l'on sait le jour approximatif de l'ovulation, il faut s'abstenir d'avoir des rapports avec pénétration vaginale durant plusieurs jours et dans les cas les plus strictes, jusqu'à l'apparition des règles suivantes. Cette méthode n'est utile que pour les femmes qui ont des cycles menstruels très réguliers.

Billings (méthode de la glaire cervicale) : elle se base sur l'observation quotidienne de la glaire cervicale, car on peut déterminer les jours fertiles grâce aux variations du flux vaginal pendant le cycle. On distingue trois phases selon le degré de sécheresse ou d'humidité vaginale. Les jours de risque maximum sont lorsque les glaires et l'humidité est plus importante.

La température basale : cette méthode considère que l'ovulation peut être déterminée à partir des changements de température basale du corps de la femme. Pour cela, elle doit prendre sa température tous les jours avant de se lever afin de détecter une montée de celle-ci qui suit l'ovulation et éviter le coït durant ces jours.

UNE EFFICACITÉ FAIBLE :

Ces méthodes ne sont pas sûres car elles n'évitent pas une grossesse. Elles sont peu recommandées car elles **n'offrent PAS non plus de protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST)**.

Coït interrompus : populairement connu comme la méthode de la marche arrière, elle consiste à retirer le pénis du vagin avant que l'éjaculation ne se produise. Il faut savoir que, avant l'éjaculation, des gouttes chargées de spermatozoïdes sont expulsées et peuvent produire une grossesse, il est donc nécessaire de maintenir un grand contrôle sur l'excitation sexuelle. D'autres part, cette méthode n'est pas recommandée car elle affecte les rapports sexuels, étant donné qu'elle ne permet pas la possibilité de se détendre car on est alors plus attentif au contrôle de l'excitation qu'au plaisir même.

DE TRÈS FAIBLE EFFICACITÉ :

Ce sont des méthodes traditionnelles que l'on ne peut pas considérées comme des moyens de contraception, tout comme l'allaitement maternel et les lavages vaginaux. **Elles n'offrent PAS de protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST)**.

Allaitement maternel : même si l'on n'a pas de menstruations durant l'allaitement, des ovulations spontanées peuvent se produire, le risque de grossesse est donc élevé.

Lavages vaginaux : toute irrigation vaginale après l'éjaculation n'empêche pas les spermatozoïdes de monter jusqu'à l'utérus, le risque de grossesse est donc élevé.

MÉTHODES CONTRACEPTIVES D'URGENCE

Malgré toutes les méthodes contraceptives disponibles sur le marché, des coïts sans protection ont parfois lieu, car le contraceptif échoue (contraceptif non approprié, mauvaise utilisation), ou bien parce qu'aucun contraceptif n'a été utilisé. Dans ces cas, on peut tout de même empêcher une possible grossesse en ayant recours à :

La pilule post-coïtale (connue comme « pilule du lendemain », et contraception d'urgence): c'est un CONTRACEPTIF D'URGENCE que l'on doit utiliser lorsque la méthode contraceptive a échoué ou que celle-ci n'a pas été utilisée, lors d'un rapport avec coït. Elle permet d'éviter une grossesse avec un haut pourcentage de réussite si elle est prise dans les 72 heures après le coït sans protection, sachant que plus le temps passe, plus son efficacité diminue. Elle doit être considérée comme un contraceptif d'urgence, c'est-à-dire, une méthode à usage occasionnel qui ne doit jamais remplacer les moyens de contraception habituels.

MÉTHODES CONTRACEPTIVES

De barrière

- Préservatif masculin
- Préservatif féminin
- Diaphragme

Hormonales

- Pilule
- Patch contraceptif
- Anneau vaginal
- Contraceptif en injection
- Implant sous-cutané
- Spermicide (efficacité faible)

Intra-utérine

- DIU

Surgical

- Ligature des trompes
- Vasectomie

Naturelles

- Peu fiables
- De faible efficacité
- De très faible efficacité

Emergency dom

- Morning after pill

7. L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE OU AVORTEMENT

En Espagne, un avant-projet est en train d'être élaboré pour modifier la Loi Organique 2/2010 du 3 mars sur la santé sexuelle et reproductive et l'interruption volontaire de grossesse, qui, s'il est approuvé représenterait un recul dans la reconnaissance des **Droits sexuels des femmes** (selon l'OMS et les Droits de l'Homme) en empêchant les femme de décider de leur projet de vie, de leur corps et de leur santé. Cependant, avant que cela n'arrive, les conditions actuelles permettant d'effectuer une interruption volontaire de grossesse (IVG) ou avortement en Espagne, sont les suivantes:

- Les femmes sont celles qui doivent prendre la décision finale sur la réalisation de l'IVG (avortement).
- En Espagne, une femme peut interrompre sa grossesse dans un hôpital public (gratuitement) ou dans une clinique privée sous contrat, sans risque pour sa santé.
- La femme a droit à ce service sans discrimination aucune pour des motifs d'origine raciale ou de religion.
- L'intervention doit toujours se faire avec le consentement de la femme enceinte.
- Si jamais la femme qui souhaite réaliser l'IVG (avorter) a 16 ou 17 ans, même si la décision finale lui correspond, elle devra informer au moins un de ses représentants légaux (père ou mère). Cette information ne sera pas nécessaire si elle suppose un conflit grave pour la mineure et un risque de violence familiale, de maltraitance.
- La femme peut demander la réalisation d'une IVG durant les premières 14 semaines de la grossesse, après avoir été informée sur ses droits et sur les aides publiques existantes de soutien à la maternité.
- Dans certains cas exceptionnels de risque grave pour la vie ou la santé de la femme enceinte, ou en cas de problème grave du fœtus (qui doit toujours être certifié

par des médecins et spécialistes) l'avortement pourra être effectué jusqu'à la 22ème semaine de grossesse.

- Les femmes qui souhaitent avorter doivent être informées dans les hôpitaux publics dans lesquels elles doivent se rendre pour l'IVG.
- On ne doit jamais interrompre une grossesse avec des méthodes inappropriées qui pourraient mettre en danger la santé de la femme enceinte. Certaines femmes essaient d'interrompre leur grossesse avec des méthodes inadéquates, en prenant par exemple des médicaments « abortifs », sans surveillance médicale, ou encore en introduisant des herbes ou des potions dans le vagin, qui en plus de n'avoir aucun effet contraceptif ou abortif, peuvent mettre en danger leur santé.
- Si vous avez interrompu votre grossesse et que vous avez des doutes sur comment éviter d'autres grossesses à l'avenir, vous pouvez vous rendre dans votre centre médical ou dans un centre de planification familiale pour demander une assistance.
- Si la réforme de la loi actuelle sur l'avortement est approuvée (cela supposerait le passage de la méthode des délais à la méthode des hypothèses, ou le besoin d'un rapport médical pour pouvoir avorter) et qu'une femme a besoin d'informations pour interrompre sa grossesse, nous lui conseillons de contacter des associations de femmes qui travaillent sur la santé sexuelle et reproductive.



QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES SUR LA GROSSESSE, LES CONTRACEPTIFS ET L'IVG:

Question: Mes amies me disent qu'il est en fait très difficile de tomber enceinte. Est-ce vrai ?

Réponse: Il y a toujours un risque de grossesse lorsqu'un homme et une femme ont un rapport sexuel sans protection. Durant certains jours, le risque est plus important, mais ce risque est toujours présent, même pendant les jours de règles.

Question: Les méthodes contraceptives sont-elles fiables ? mon conjoint me dit qu'elles ne le sont pas ?

Réponse: Si elles sont bien utilisées, les méthodes contraceptives sont fiables pour éviter les grossesses non désirées. Comme nous l'avons vu, ils existent de nombreuses méthodes et lieux (centres de santé, spécialistes de la sexualité et de la contraception,...) où vous pouvez vous informer sur ces méthodes: fonctionnement, utilisation, etc.

Question: Le préservatif diminue-t-il le plaisir lors du coït ?

Réponse: Le véritable plaisir lors d'un rapport a lieu lorsque les personnes sont détendues et concentrées sur ce qu'elles font, sur les caresses, le contact... Lorsque les personnes sentent que leurs rapports peuvent être risqués, la peur apparaît et ne laisse plus de place au plaisir. C'est pour cela que la protection permet de se détendre et de ressentir plus de plaisir.

Question: À quel âge une femme peut-elle tomber enceinte ?

Réponse: À partir de ses premières règles jusqu'à la fin complète des règles, une femme, une adolescente ou une enfant peut tomber enceinte si elle a des rapports sexuels avec pénétration vaginale avec

un homme (adolescent, jeune ou vieux) qui a des éjaculations.

Question: On m'a dit que lors des rapports sexuels avec pénétration, la grossesse n'est possible que si le pénis est complètement introduit dans le vagin, mais que si ce n'est que le bout qui entre il n'y a pas de risque.

Réponse: C'est totalement faux, étant donné que l'éjaculation se produit par le trou de l'urètre situé sur le gland, le bout du pénis.

Question: La loi actuelle sur l'avortement oblige les femmes enceintes à avorter ?

Réponse: Les lois n'obligent pas à avorter, elles protègent seulement les femmes qui décident de le faire.

8. SEXE, SEXUALITÉ ET RAPPORTS SEXUELS

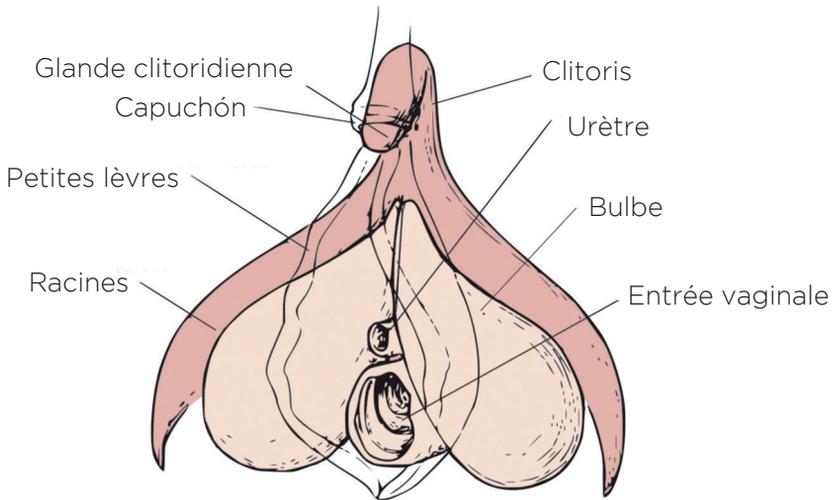


Comme nous l'avons mentionné précédemment, la sexualité ne doit pas être confondue avec le sexe, car la sexualité désigne l'ensemble des conditions anatomiques, physiologiques et psychologiques-affectives qui caractérise le sexe de chaque individu, alors que le sexe désigne la différence biologique qui nous définit comme des êtres sexués. Cependant, il est évident que le sexe et la sexualité sont impliqués dans les rapports sexuels, qui sont l'ensemble de comportements de deux personnes au moins qui ont pour objectifs de donner et de recevoir du plaisir sexuel. Les rapports sexuels peuvent comprendre de nombreuses pratiques comme la masturbation, le sexe oral, le coït,... C'est ce dont nous allons parler ci-après, en commençant par les caractéristiques biologiques de la sexualité des femmes et des hommes:

ORGANES GÉNITAUX EXTERNES DE LA FEMME :

La vulve: c'est la partie des organes génitaux qui se voit extérieurement. Elle est composée des organes sexuels primaires externes, le mont de Vénus et les grandes lèvres

externes, et les lèvres internes, le clitoris et le vestibule vulvaire avec la sortie du vagin, de l'urètre et les glandes vestibulaires qui apporte l'humidité au vestibule vulvaire.



Le **mont de venus** et les **grandes lèvres** (recouvertes de poils à partir de la puberté) délimitent l'extérieur de la vulve. Entre les grandes lèvres externes se trouvent les **petites lèvres**, qui ne sont pas recouvertes de poils et produisent des sécrétions sébacées.

Le clitoris: situé sur la partie antérieure de la commissure des lèvres internes (ou petites lèvres) c'est la partie la plus sensible de la vulve. **Le clitoris** est une partie du corps de la femme dont la seule fonction est le plaisir sexuel, car il est plein de terminaisons nerveuses et est très sensible au touché. C'est pour cela que lorsqu'une femme se masturbe, elle caresse souvent le clitoris et ses environs. Cette zone peut lui apporter du plaisir lorsqu'elle se caresse mais aussi lorsque son partenaire le fait, de la bonne façon et avec désir.

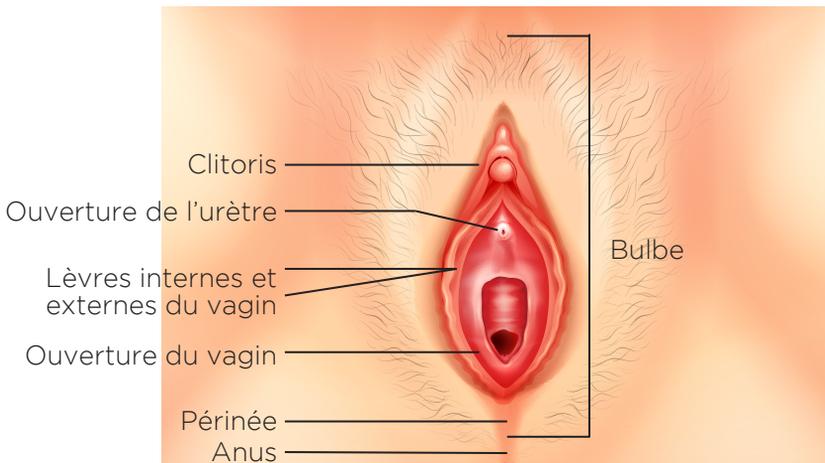
Sur la vulve, on peut également observer deux orifices: **le méat urinaire** (sortie de l'urètre), qui sert à uriner, et **l'entrée (ou la sortie) du vagin**, par où la femme expulse les flux vaginaux et le sang des menstruations. C'est l'orifice par lequel le vagin

reçoit le pénis pendant le coït et par où sortent les bébés lors des accouchements.

Les organes génitaux externes de la femme sont spécialisés, car ils sont reliés par différents conduits aux organes internes. Ces organes externes ont chacun une fonction : le clitoris apporte du plaisir, l'entrée du vagin permet la reproduction et le méat urinaire permet de faire sortir l'urine.

Nous conseillons à toutes les femmes d'observer leurs organes génitaux dans l'intimité à l'aide d'un miroir afin de reconnaître chacune des parties, car elles apprendront également à les apprécier, à en prendre soin et à reconnaître leur beauté.

GRAPHIQUE DES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES



LA SANTÉ DES ORGANES GÉNITAUX DE LA FEMME :

Les organes génitaux sont une zone extrêmement sensible (ils permettent la transmission de maladies sexuellement transmissibles). Ils ont besoin d'hygiène et de soins car des infections ou des problèmes faciles à résoudre médicalement

peuvent survenir. C'est pourquoi, lorsque l'on détecte un symptôme inhabituel (démangeaisons, douleur, inflammation, changement de couleur du flux ou odeur intense,...) il faut consulter un médecin. D'autre part, à partir d'un certain âge et surtout lorsqu'elle commence à avoir des rapports sexuels, la femme doit se rendre à une révision au moins une fois par an, même si elle n'a pas de symptômes, car LA PRÉVENTION EST ESSENTIELLE POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ ! Un suivi médical évitera le développement de maladies graves.

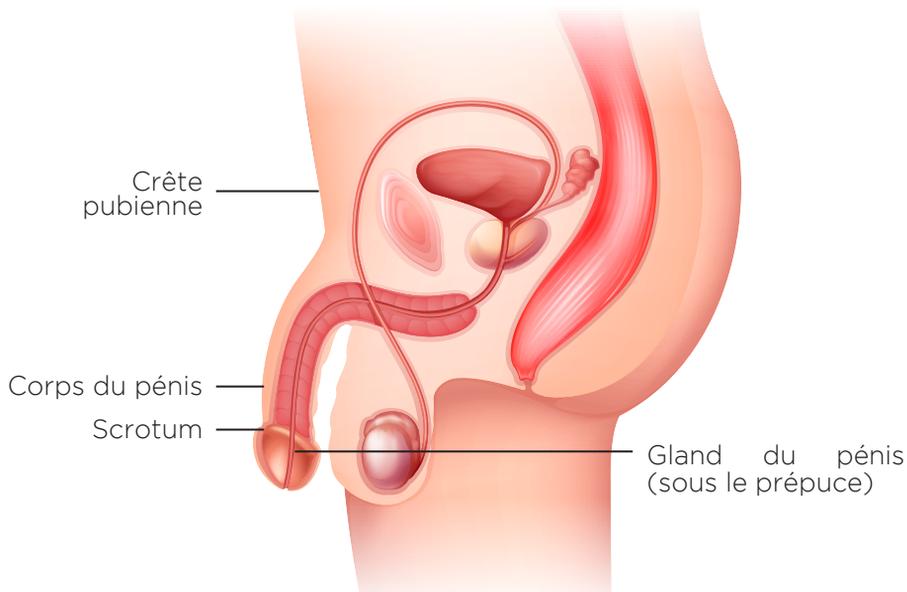
ORGANES GÉNITAUX EXTERNES DE L'HOMME :

Le pénis : c'est la partie du corps de l'homme qui est liée au plaisir, à l'excitation et aux orgasmes. Étant donnée sa sensibilité, c'est la zone que l'homme stimule en général lorsqu'il se masturbe (comme le fait la femme avec le clitoris). Lors de l'orgasme pendant le coït vaginal, il remplit une de ses fonctions en déposant le sperme dans l'appareil génital féminin et permet ainsi la fécondation de l'ovule. En plus de la reproduction, c'est par le pénis que l'homme urine, et obtient du plaisir sexuel. Nous pouvons dire que, contrairement à la vulve, le pénis est « trois en un » car il effectue ces trois fonctions. Les parties visibles du pénis sont composées de la base, du tronc, de la couronne et du **gland**, qui est la tête du pénis et qui constitue la pointe où se situe l'orifice de l'urètre par où est expulsé le sperme et l'urine.

- ✓ **L'érection :** elle désigne la transition entre un pénis flasque et un pénis dur. Le pénis n'a pas d'os ni de cartilage, il est exclusivement constitué de muscles lisses. Durant le processus d'excitation sexuelle, le pénis change de taille et durci grâce à un mouvement musculaire involontaire provoqué par l'irrigation de nombreux vaisseaux sanguins. Lors de l'éjaculation ou bien lorsque les stimuli sexuels cessent, le pénis revient à son état flasque.

Le scrotum : c'est une peau qui recouvre les testicules en prenant leur forme et qui constitue la partie visible de ces testicules.

GRAPHIQUE DES ORGANES GÉNITAUX EXTERNES :



LA SANTÉ DES ORGANES GÉNITAUX DE L'HOMME :

Les parties génitales des hommes sont des zones extrêmement sensibles (elles peuvent être une voie de transmission de maladies sexuellement transmissibles) et ont donc besoin d'hygiène et de soins car des infections ou des problèmes faciles à résoudre médicalement peuvent survenir. Lorsque vous détectez un symptôme inhabituel (boutons, démangeaisons fortes, enflure, verrues) vous devez consulter un médecin. Les parties génitales masculines peuvent être affectées par des problèmes ou des infections qui NE SE RESOLVENT JAMAIS TOUS SEULS.

9. INFECTIONS ET MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Ce sont les maladies qui se transmettent par les organes génitaux d'une personne, lors de rapports sexuels de coït ou par des rapports bucco-génitaux (lécher ou sucer les organes génitaux de l'autre personne).

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Les infections sexuellement transmissibles (IST) désignent les infections qui s'attrapent par le contact génital. Les personnes touchées par une IST peuvent développer des symptômes longtemps après avoir attrapé l'infection. C'est pour cela que même lorsqu'elles n'ont pas de symptômes, elles peuvent transmettre l'infection à d'autres personnes. Il est important que le partenaire soit sûr de ne pas avoir d'IST en se rendant à des révisions médicales, car les IST se transmettent à cause du manque de symptômes, puis elles se développent et se manifestent en tant que maladies, ce qui se produit avec le VIH et le SIDA.

LES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES :

Les maladies sexuellement transmissibles (MST) sont les infections qui s'attrapent ou se transmettent par le contact génital.

Les MST sont différenciées des IST car, comme nous l'avons déjà mentionné, lors de nombreuses infections, les symptômes sont absents ou ne se manifestent que très légèrement, ce qui fait que la transmission ou la contagion se fait sans que la maladie ne se soit manifestée.

Il existe plusieurs infections et maladies sexuellement transmissibles qui peuvent causer des problèmes de santé importants. Nous vous présentons ci-dessous les plus fréquentes:

Chlamydia : c'est l'infection la plus fréquente de toutes, mais étant donné qu'elle n'est pas toujours accompagnée de symptômes, le malade peut ignorer sa présence pendant longtemps s'il ne va pas à des contrôles médicaux périodiques.

Gonorrhée : elle se transmet par une bactérie qui, grâce à l'humidité de la zone génitale, se développe et se propage très facilement. Son traitement est relativement simple et efficace, cependant, si elle n'est pas traitée pendant longtemps, elle peut provoquer des complications.

Herpes génital : hautement contagieux, c'est l'une des maladies sexuellement transmissibles les plus communes. Étant donné que cette maladie peut être présente dans notre organisme pendant des années sans présenter de symptômes, de nombreuses personnes ont des rapports sexuels sans protection qui contribuent à sa rapide propagation.

Syphilis : il existe un traitement efficace contre cette maladie, malheureusement, beaucoup de personnes en meurent car elle n'est pas détectée.

Trichomonase : elle est très commune et souvent elle ne présente pas de symptômes.

Virus du papillome humain (VPH) : maladie sexuellement transmissible la plus fréquente et contagieuse qui se transmet par contact sexuel : sexe oral, vaginal ou anal. Il peut avoir des conséquences graves, telles que le développement du cancer du col de l'utérus chez les femmes.

Virus de l'immunodéficience humaine (VIH) : de toutes les maladies sexuellement transmissibles, le VIH est certainement la plus dangereuse car il affecte le système immunitaire, de sorte qu'un simple rhume peut causer la mort. Lorsque le VIH a progressé et le système immunitaire commence à être touché, le malade souffre alors du sida. L'infection par le VIH peut être évitée avec l'utilisation du préservatif lors de rapports sexuels vaginaux et anaux, et en utilisant des préservatifs ou carrés de latex (rectangles de latex avec goûts, aussi appelés digues dentaires qui empêchent la propagation des IST et MST) pendant le sexe oral. Aujourd'hui, les gens infectés par le VIH suivent un traitement, mais il n'existe aucun remède. Donc, avec un bon suivi médical et la prise de médicaments (connu sous le nom RÉTROVIRAUX), les malades peuvent avoir une vie normale et vivre presque autant de temps qu'une personne sans VIH

Les personnes qui vivent avec le VIH sont appelées séropositives, c'est-à-dire qu'elles ont le virus mais n'ont pas développé la maladie (SIDA). Les personnes séropositives peuvent transmettre le VIH à une autre personne même si elles n'ont pas de symptômes et ne se sentent pas malades. Par exemple, si une personne atteinte du VIH effectue ou reçoit une pénétration (anale ou vaginale) sans préservatif, elle peut transmettre le VIH à la personne avec qui elle a le rapport. Le problème est que beaucoup de personnes qui ont été infectées par le VIH ne le savent pas, car pendant longtemps il n'y a pas de symptômes et il n'y a aucune manifestation physique qui permettrait de détecter le VIH avant que le SIDA ne se développe. Si ces personnes n'utilisent pas les moyens nécessaires, elles peuvent contaminer d'autres personnes.

IMPORTANT : l'utilisation du préservatif ou du carré de latex (ou digue dentaire) est un moyen efficace pour se protéger contre ces maladies. Nous insistons également sur l'importance des check-up médicaux une fois par an

RAPPORTS SEXUELS QUI PRÉSENTENT UN RISQUE DE CONTAGION :

- **Coït** (pénétration vaginale) **sans préservatif** ou pénétration anale sans préservatif.
- **Relations bucco-génitales sans protection** (lécher ou sucer les parties génitales de l'autre personne).

Pour prévenir ce risque, il suffit de toujours utiliser un préservatif lors du coït ou de la pénétration anale, et de ne pas avoir de rapports bucco-génitaux sans protection, à moins d'être sûr que son conjoint n'a pas d'IST, en sachant que ces infections peuvent être présentes durant de nombreuses années sans présenter de symptômes, et que même si notre conjoint semble être en parfaite santé, il peut peut-être nous transmettre une IST.

Les MST et IST sont des infections ou maladies qui se transmettent principalement par contact génital, il serait donc plus correct de les appeler maladies génitalement transmissibles (MGT) et infections génitalement transmissibles (IGT).

LA SEXUALITÉ NE DOIT PAS ÊTRE RÉDUITE AUX ORGANES GÉNITAUX !

RAPPORTS SEXUELS QUI NE PRÉSENTENT PAS DE RISQUE DE CONTAGION :

- **Le coït avec préservatif ou la pénétration anale avec préservatif.**
- **Les rapports bucco-génitaux avec protection.** Par exemple: lécher ou sucer le pénis d'un homme est une pratique sûre si l'homme porte un préservatif. Lécher ou sucer la vulve d'une femme est également une pratique sûre si elle porte un carré de latex, ou un préservatif masculin ouvert, ou encore un film transparent comme ceux utilisés pour emballer les aliments, et qui ne va pas aux micro-ondes.
- **Caresser ou toucher les parties génitales** de l'autre personne avec la main ou avec d'autres parties du corps qui ne soient pas les organes génitaux ou la bouche.

Il y a beaucoup de pratiques érotiques qui ne transmettent aucune infection: les baisers, les câlins, les caresses avec les mains sur tout le corps, les massages, la masturbation partagées (une personne masturbe son partenaire avec les mains). Ce sont des pratiques qui apportent plaisir et satisfaction aux deux membres du couple.

10. LE PLAISIR



Le plaisir peut être défini comme une sensation ou un sentiment positif, agréable ou euphorique qui sous sa forme naturelle se manifeste lorsqu'un individu conscient satisfait pleinement un besoin ou un désir. Le plaisir peut être obtenu de façons diverses, par exemple : par le repos lorsque l'on est fatigué, par la nourriture lorsque l'on a faim, par la contemplation d'un paysage, en écoutant de la musique,... et par le sexe également.

Le plaisir sexuel : il apparaît avec l'excitation sexuelle, qui est une réponse de notre corps à la stimulation sexuelle. L'être humain peut être excité par des stimuli qu'il entend, voit, sent, goûte ou touche.

Le stimulus peut être réel, être présent dans le monde réel, ou être un fruit de l'imagination ou même du rêve. L'excitation se produit lorsque nous caressons nos zones érogènes et que nous partageons ces caresses avec notre partenaire. Tout notre corps, d'homme ou de femme, est conçu pour nous apporter du plaisir. Mais si en plus de stimuler notre corps nous sommes capables de parler avec notre partenaire de ce que nous aimons ou non lors des rapports sexuels (cela peut être difficile, la sexualité est soumise à des tabous, mais cela est possible et nécessaire) et que nous sommes capables de dire NON aux pratiques que nous n'apprécions pas, si nous tenons compte de nos désirs et que nous sommes attentifs aux désirs de notre partenaires, si nous sommes à l'aise lors des rapports et avec notre partenaire, si nous sommes sûres de ne courir aucun risque qui pourraient affecter notre santé, si nous sommes attentifs à tout ce qui nous

semble IMPORTANT, à nous, à notre conjoint, aux deux, le plaisir augmentera et transcendera le corps, et nous obtiendrons la plénitude dans la satisfaction psychique et émotionnelle.

L'orgasme : c'est le point culminant du plaisir sexuel. Il arrive soudainement après une phase d'excitation et dure quelques secondes. C'est le plaisir le plus intense qu'un être humain peut ressentir. Après l'orgasme, arrive un état de satisfaction généralisée, de relaxation et de calme.

FEMMES, HOMMES, RAPPORTS SEXUELS ET PLAISIR :

Les organes génitaux font partie de notre sexualité, mais si nous pensons que la sexualité est uniquement liée aux organes génitaux, nous réduisons notre capacité au plaisir étant donné que le corps, celui de la femme comme celui de l'homme, a de nombreuses zones sensibles qui rendent possible le plaisir et le bien-être. C'est tout notre corps qui est notre principal organe sexuel.

Il se produit la même chose avec les rapports sexuels. Le coït et la pénétration sont des pratiques sexuelles mais ce ne sont pas les seules possibles, ni nécessairement les meilleures ni les plus satisfaisantes pour tous les hommes et les femmes. D'ailleurs, pour beaucoup de personnes ayant une vie sexuelle épanouie, ce n'est pas la pratique sexuelle habituelle. L'idée que les rapports sexuels doivent toujours consister en une pénétration limite les possibilités de plaisir de beaucoup de personnes qui pourraient trouver plus de plaisir avec d'autres types de rapports lors desquels il n'y a pas de pénétration (les caresses du clitoris, qui est la zone qui apporte le plus de plaisir aux femmes). Nous ne devons pas limiter notre capacité au plaisir et si nous avons confiance en notre partenaire, nous pouvons varier les expériences.

LA MASTURBATION :

Elle consiste à caresser son propre corps, surtout sur les parties génitales, afin de créer des sensations agréables et de ressentir du plaisir. Parfois, ce plaisir engendre un orgasme, mais ce n'est pas toujours le cas. La masturbation peut être une pratique

sexuelle partagée si elle est pratiquée en compagnie ou bien si une personne masturbe une autre. La masturbation est donc une caresse ou un ensemble de caresses qui nous apporte plaisir et bien-être. C'est une autre façon de faire l'amour. Comme toutes les pratiques amoureuses, elle est volontaire et doit être désirée, qu'elle soit pratiquée en solitaire ou bien partagée avec quelqu'un qui aime également la masturbation.

La masturbation est très positive en termes de santé sexuelle, car elle permet à la personne de connaître son propre corps, de savoir comment il fonctionne, d'identifier les zones sensibles ainsi que les mouvements et les rythmes qu'elle aime, d'apprendre quelles caresses sont pour elle les plus agréables. La masturbation permet d'améliorer les connaissances que nous avons de notre propre corps. Les personnes qui apprennent le plaisir solitaire ont plus de chance de ressentir du plaisir avec leur partenaire, car elles peuvent parler de leurs goûts et de leurs préférences.

La masturbation est une des pratiques considérées comme taboues, surtout pour les femmes, et beaucoup de mensonges se sont construits autour d'elle. Nous devons reconnaître que le fait de se masturber ne cause pas de maladies (ni chez les hommes ni chez les femmes), ne produit pas de boutons, de chute de cheveux, de folie, d'addiction. À l'inverse, la personne qui se masturbe a un contrôle sur cette pratique, comme sur n'importe quelle autre.

LES FEMMES ET LA MASTURBATION :

La masturbation est une pratique conseillée tant pour les hommes que pour les femmes, et les deux la pratique. Cependant, on parle si peu de la masturbation féminine qu'elle peut sembler inexistante, et lorsqu'on en parle, c'est souvent de façon négative, comme si cette pratique n'était que positive et tolérable pour les hommes. D'ailleurs, le fait que les femmes touchent ou regardent leurs parties génitales est mal vu, au point que de nombreuses femmes n'ont jamais vu leurs parties génitales alors même qu'elles ont des rapports sexuels. Il est cependant important que les femmes connaissent leurs parties intimes, qu'elles les observent, et que par le biais de la masturbation, elles découvrent leurs goûts, leurs

zones de plaisir (appelées zones érogènes), car en plus de se faire plaisir à elles-mêmes, elles pourront le partager avec leur partenaire et améliorer leurs rapports.



Les fantasmes sexuels aident à atteindre le plaisir :

tout comme la masturbation, les fantasmes sexuels sont tolérés et acceptés chez les hommes mais beaucoup moins chez les femmes. Ils sont cependant utiles pour connaître sa propre sexualité. La femme peut apprendre à imaginer des scènes érotiques ou à se souvenir de celles qu'elle a pratiquées ou vues au cinéma, ou même à

travers la littérature, ou à libérer simplement son imagination pour recréer des situations agréables même si celles-ci ne deviennent jamais réalité. Lorsque la femme apprend à fantasmer avec son érotisme et qu'elle s'est familiarisée avec ses parties intimes, elle peut alors conjuguer les deux choses. Pour les femmes qui n'ont pas d'expérience en la matière, nous proposons la façon de faire suivante : dans un endroit intime et où la femme est sûre de ne pas être dérangée, elle peut commencer en caressant lentement chaque partie de son corps, en se concentrant sur les sensations agréables de la main sur la peau. Ensuite, elle peut caresser doucement ses parties génitales tout en pensant à quelque chose d'érotique, et explorer lentement les sensations avec différents mouvements et rythmes. Peu à peu, les caresses peuvent se concentrer sur le clitoris afin d'augmenter l'excitation et d'atteindre l'orgasme. Comme tout apprentissage, la connaissance de son propre corps demande de la pratique et de la patience.

L'INTIMITÉ

Les rapports sexuels (en solitaire ou à plusieurs) demandent de l'intimité car c'est la garantie qui préserve les personnes et

leurs actes du regard des autres. L'intimité évoque également le caractère d'un lieu qui invite à cet état de l'être humain. L'intimité peut être comprise comme un aspect de la sécurité. Pour cela, l'intimité et la confidentialité sont les conditions de la confiance qui doit primer lors des rapports sexuels consentis et de plaisir.

VIVRE LA SEXUALITÉ

Comme nous l'avons vu précédemment, la sexualité ne se résume pas aux parties génitales et à la capacité reproductive, elle est présente dans tout le corps et consiste à se laisser aller à ses sentiments et émotions, à se concentrer sur ses relations amoureuses, à jouir du contact physique, de l'estime de soi et de la perception de sa propre image, de la connaissance que nous avons de notre corps et de notre sexualité, avec les rôles de genre, les rôles sociaux et culturels attribués aux hommes et aux femmes, avec la propre identité de chacun, avec ses capacités à communiquer avec autrui, avec ses sensations et émotions,... Vivre la sexualité c'est se sentir bien, en tant que femme ou en tant qu'homme, et avoir des relations (affectives et sexuelles) qui apportent du bien-être.

Pour vivre pleinement sa sexualité, chacun doit apprendre à connaître ses parties intimes et son corps, ainsi que sa manière de sentir, jouir et aimer, chacun doit apprendre à s'accepter et à s'aimer le plus possible, apprendre à vivre sa sexualité de la façon la plus agréable possible.

Une sexualité épanouissante ne se résume pas aux coïts. Le coït est seulement une des nombreuses manières qu'ont les êtres humains d'exprimer leur sexualité. Mais il existe beaucoup d'autres façons d'exprimer et de vivre cette sexualité : les caresses, les câlins, les baisers, les massages, la masturbation (en solitaire ou accompagné de son partenaire), entre autres...

Vivre la sexualité à partir du respect et de la reconnaissance du fait que la sexualité de la femme et celle de l'homme sont d'égale importance. Tous et toutes, nous avons le droit de recevoir des informations sexuelles, à ce que nos rapports sexuels soient

agréables et jouissifs et à ce que nos droits sexuels et reproductifs soient respectés.

Vivre la sexualité dans notre contexte culturel, car chaque culture a une conception différente de la sexualité. Celle-ci n'a pas la même importance sociale dans toutes les cultures, et il existe des différences entre ce qui est bien vu ou mal vu ou encore ce qui est puni par la loi. Chaque culture a également une conception différente des rôles de genre (ce que les hommes peuvent faire mais non les femmes, ce qui revient aux femmes mais non aux hommes,...). Mais nous savons que les idées naissent, évoluent ou se transforment... En pensant, en réfléchissant, les cultures du monde avancent tout comme la sexualité des personnes évolue et change avec le temps. Comme nous l'avons mentionné précédemment, toutes les cultures ont le droit de construire leur propre vision de la sexualité et méritent le respect de cette vision. Mais, pour mériter ce respect, il faut impérativement rester dans le cadre des droits de l'homme et de l'égalité entre les femmes et les hommes.

La sexualité concerne les femmes et les hommes. Même si certains aspects de la sexualité sont toujours considérés comme typiquement masculin ou féminin, ces points sont en train de changer. Les changements sociaux sont lents, mais si nous communiquons avec notre partenaire sur nos goûts et nos désirs, nous pouvons les accélérer.

Vivre la sexualité est une chose compliquée pour les femmes, car à cause des tabous et de la possibilité de tomber enceinte, pour beaucoup de femmes, il est très compliqué de se connaître sur le plan érotique, de connaître son corps et ses parties intimes et d'apprendre à valoriser sa sexualité en dehors de la reproduction, apprendre sur son plaisir et sa satisfaction, qui est aussi importante que celle de l'homme.

Il faut surmonter les rôles de genre pour vivre pleinement sa sexualité. Ces rôles sont plus ou moins forts selon les cultures, mais ils placent beaucoup de femmes dans des situations défavorables concernant leur développement personnel et professionnel. C'est toujours la femme qui est la plus impliquée (parfois la seule à être impliquée) dans les tâches domestiques,

les soins des enfants et des personnes âgées, même lorsque la femme a également un travail en dehors du foyer. De nombreux hommes considèrent encore le travail domestique comme une responsabilité féminine. Cette surcharge de travail pour la femme suppose une grande fatigue et a des répercussions sur le temps qu'il lui reste pour s'occuper d'elle-même et de son partenaire.

Vivre la sexualité signifie connaître sa sexualité, car plus nous grandissons, plus nous en apprenons sur notre sexualité. Par exemple, nous apprenons à nous apprécier, nous apprenons à connaître notre corps, à connaître les corps des autres, nous en apprenons sur nos émotions et sur les rapports entre les personnes qui s'aiment. Nous nous faisons une idée sur la sexualité, qu'est-ce que c'est, comme elle s'exprime, s'il s'agit d'une chose positive et source de bien-être ou non... Nous nous faisons une idée sur la sexualité, qu'est-ce que c'est, comme elle s'exprime, s'il s'agit d'une chose positive et source de bien-être ou non...

Vivre la sexualité c'est différencier ce que nous sentons de ce que nous devons sentir selon les autres, parce que ce que l'on nous raconte et transmet par différentes voies va affecter notre propre concept de la sexualité. Notre sexualité n'est pas une chose honteuse, c'est au contraire une chose précieuse et importante. C'est pour cela qu'il faut être curieux, parler, demander, s'informer, car cela va nous permettre de vivre notre sexualité le mieux possible.

Vivre la sexualité demande un apprentissage sur la sexualité, qui nous aidera à:

- Mieux nous connaître, connaître notre corps, nos désirs
- Nous sentir mieux lors des rapports de couple
- Prendre plus de plaisir lors des rapports sexuels
- En savoir plus sur la reproduction, la maternité, la paternité...
- Prendre soin de sa santé en évitant les risques inutiles
- Savoir que l'on peut avoir une sexualité sans avoir de conjoint, et comment
- Mieux contribuer à l'éducation sexuelle de nos enfants.

**ET L'ÉROTISME EST LA MANIÈRE QUE
NOUS AVONS D'EXPRIMER NOTRE
SEXUALITÉ, CE QUE NOUS SOMMES ET CE
QUE NOUS VIVONS**

L'ORIENTATION SEXUELLE

La sexualité nous permet d'être attiré par d'autres personnes qui nous plaisent, de qui nous tombons amoureux, que nous aimons au point de vouloir développer un projet de vie en couple ou simplement, avec qui nous voulons partager un moment de plaisir



La plupart des personnes sont hétérosexuelles, c'est-à-dire qu'elles se sentent attirer sexuellement par les personnes du sexe contraire, les hommes par les femmes et les femmes par les hommes. Cependant, il y a des hommes qui sont sexuellement attirés par les hommes et des femmes qui sont attirées par les femmes. Cette attirance sexuelle pour les personnes du même sexe s'appelle l'homosexualité. Les hommes homosexuels sont appelés gays et les femmes

homosexuelles, lesbiennes. Les personnes qui sont attirées par les personnes du même sexe ainsi que par celles du sexe opposé sont appelés bisexuelles. Les rapports entre les personnes de sexes différents, hétérosexuelles, sont considérés comme normaux étant donné que ce sont les seuls qui permettent la reproduction biologique. Cependant, toutes les personnes ont le droit de suivre leurs envies et d'aimer ou de désirer quelqu'un peu importe son sexe. La seule limite dans toutes les relations

est le respect des désirs de l'autre personne et que les décisions soient partagées. Mais l'homosexualité est encore un tabou qui limite le bon déroulement de la sexualité car dans la plupart des cultures et sociétés, son existence n'est pas acceptée, elle est même persécutée, ridiculisée, punie par de la prison, etc. Heureusement, en Espagne, ces tabous ont été surmontés au point que le mariage entre les personnes du même sexe est reconnu par la loi. Cependant, le changement des mentalités et des stéréotypes est lent, tout comme pour les rôles de genre, il faut encore du temps pour que le respect des différents choix et orientations sexuels se normalise pleinement.

Si vous besoin d'informations, il existe en Espagne des associations de gays, lesbiennes, transsexuels et bisexuels que vous pouvez contacter car elles offrent de nombreux services (informations, orientation, cours, activités,...) en général gratuits.

QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES SUR LA SEXUALITÉ :

Question: Les hommes qui pleurent sont-ils faibles ?

Réponse: Le fait d'exprimer ses émotions ne nous rend pas faible, que nous soyons un homme ou une femme, les larmes sont le reflet d'une émotion et en tant que telles, elles nous aident à mieux communiquer avec les autres personnes, avec notre environnement, avec nous-même.

Question: Est-ce vrai que l'ablation du clitoris est la même chose que la circoncision masculine et qu'elle est effectuée pour des raisons d'hygiène.

Réponse: Il n'y a aucune raison, ni hygiénique, ni esthétique, ou autre, qui justifie une pratique aussi néfaste pour la santé de la femme. Elle n'est pas comparable à la circoncision masculine car la circoncision n'affecte pas le plaisir de l'homme lors des rapports sexuels et ne lui provoque pas de problèmes de santé, alors que c'est le cas de l'ablation. Nous devons reconnaître le fait que l'ablation mutile les organes

sexuels des femmes, c'est pour cela que l'on parle de mutilations génitales féminines. Cette pratique à des conséquences très négatives sur la santé des femmes en général et sur leur santé sexuelle en particulier.

Question: Le Coran défend-il les mutilations génitales féminines ?

Réponse: Non, il n'existe aucun texte dans le Coran qui parle des mutilations génitales féminines. Au contraire, dans le Coran, le prophète affirme: "prenez soin de vos filles et ne leur faites aucun mal".

Question: Quelle responsabilité ont les hommes dans la grossesse ?

Réponse: La grossesse concerne les deux membres du couple, et tous les deux, homme et femme, doivent employer les moyens nécessaires pour éviter les grossesses non désirées. Ils ont également tous les deux la responsabilité de se protéger contre la transmission des IST (infections sexuellement transmissibles) car elles peuvent les affecter tous les deux.

Question: Quelle responsabilité ont les pères concernant leurs enfants ?

Réponse: Les pères ont les mêmes responsabilités que les mères, ils doivent donc également subvenir aux besoins des enfants, s'occuper d'eux, de leur éducation. En Espagne, ils sont tenus par la loi de respecter la responsabilité paternelle et la mère peut réclamer juridiquement que le père la respecte. Le père est tenu par la loi de contribuer à l'entretien de ses enfants même s'il n'est pas marié avec la mère. Si jamais il existe un doute sur la paternité, la mère ou le père peut demander une vérification grâce à un test ADN.

Question: Une femme qui possède des préservatifs est une “racoleuse” ?

Réponse: Non, au contraire, une femme qui a des préservatifs sur elle car elle pense qu'elle peut en avoir besoin est une femme responsable, qui prend soin d'elle, qui se protège et qui en même temps respecte et protège son partenaire. La femme doit prendre soin de sa santé et de celle de son partenaire, et vis et versa, en évitant les maladies et les grossesses non désirées.

Question: Peut-on continuer le rapport sexuel après l'éjaculation de l'homme ?

Réponse: Le rapport sexuel ne doit pas forcément prendre fin après l'éjaculation masculine, il peut être continué par des caresses, des baisers, en se masturbant ou en pratiquant le sexe oral (caresses des parties intimes avec la bouche ou la langue). Parfois, les couples continuent le rapport pour que la femme ait également un orgasme en lui caressant le clitoris.

Question: Si une femme a des rapports avec plusieurs hommes, cela veut dire qu'elle n'a pas de morale ?

Réponse: Une femme peut choisir d'avoir des rapports et de les avoir avec qui elle veut. C'est un droit de l'homme fondamental qui ne lui enlève pas sa morale et ne la rend pas mauvaise ou meilleure. C'est la même chose pour les hommes.

Question: Une femme peut-elle se laver les cheveux, prendre en bain ou avoir des rapports sexuels de coït lorsqu'elle a ses règles.

Réponse: Catégoriquement, oui. Elle peut avoir une vie normale lorsqu'elle a ses règles, se laver, faire du sport, toucher les plantes, faire de la mayonnaise, et bien sûre, si elle le souhaite, elle peut avoir des rapports sexuels avec ou sans pénétration.

Question: Si une femme est vierge lors de son mariage et si elle reste ensuite fidèle à son mari, a-t-elle un risque d'attraper une maladie ou une infection sexuellement transmissible ?

Réponse: Si une femme n'a eu aucun rapport sexuel avant son mariage, mais que son mari a eu des rapports à risque (exemple : coït sans préservatif), même si lui n'a aucun symptôme apparent, il peut transmettre à sa femme une infection sexuellement transmissible. Dans ce cas, il faut que la personne qui a eu des rapports à risque se fasse faire les analyses médicales nécessaires pour être sûr qu'elle n'est pas infectée, avant d'avoir des rapports sans protection avec sa femme.

Question: Est-il vrai que les hommes ont de grandes connaissances sur le sexe alors que les femmes ne savent presque rien ?

Réponse: Dans de nombreuses cultures, on permet aux hommes de parler de sexe plus librement, mais cela ne veut pas dire qu'ils en savent plus sur le sujet.

Question: Si je prends la pilule, je peux avoir des rapports sexuels sans m'inquiéter ?

Réponse: La pilule contraceptive évite les grossesses non désirées, mais elle n'évite pas les infections sexuellement transmissibles (IST) qui malheureusement existent. De plus, nous savons que l'apparence d'une personne ne nous permet pas de savoir si celle-ci est infectée par une IST. Si vous souhaitez avoir un coït et vous protéger d'une grossesse ainsi que des IST, la meilleure méthode est le préservatif (masculin ou féminin), également pour les rapports bucco-génitaux (sexe oral).

Question: À quoi sert l'hymen ?

Réponse: L'hymen est un petit morceau de peau fine et

flexible située à l'entrée du vagin. Il existe différentes formes, tailles et grosseurs d'hymen et beaucoup de filles naissent même sans hymen ou encore ont un hymen qui se déchire quand elles sont très jeunes sans qu'elles ne s'en rendent compte. Son rôle consiste à protéger le vagin des infections et microorganismes externes, mais ce rôle n'a plus de sens à partir de l'adolescence, lorsque le vagin génère sa propre flore et donc ses propres défenses.

Question:

Toutes les femmes saignent-elles lors de leur premier coït et ont-elles toujours mal ?

Reponse:

Non, pas toujours. Souvent, les femmes ne saignent pas lors de leur premier coït et celles qui saignent perdent seulement quelques gouttes. En ce qui concerne la douleur, si la femme est détendue, qu'elle souhaite avoir le rapport coïtal et qu'elle a confiance en son partenaire, elle ne ressentira pas forcément de douleur. Si en plus les partenaires prennent leur temps, se sont déjà touchés plusieurs fois auparavant, connaissent leur corps, se font confiance, se sont même masturbés ensemble auparavant, il est probable que la femme (et l'homme) vive cette expérience avec plaisir et sans gênes ni douleurs.



11. COMMUNICATION ET SEXUALITÉ

LA VIE SEXUELLE DU COUPLE

La sexualité, comme beaucoup de choses dans la vie, peut être une source de satisfaction, mais peut aussi présenter des problèmes que nous ne savons pas affronter pour y trouver une solution. Les problèmes les plus fréquents sont en général semblables à ces derniers : sentir que l'on ne jouit pas assez lors des rapports sexuels, que l'on n'a plus envie d'avoir ses rapports, que l'on a du mal à atteindre l'excitation, peur d'avoir le sexe pas assez lubrifié pour les femmes ou qu'il n'y ait pas d'érection pour les hommes, avoir des rapports avec pénétration douloureuse ou non agréable, sentir une angoisse face à la possibilité du rapport sexuel, avoir des difficultés pour atteindre l'orgasme ou ne jamais avoir eu d'orgasmes et souhaités en avoir... De même, des problèmes peuvent surgir au sein du couple faisant qu'un des deux membres, ou bien les deux, commence à se sentir malheureux, insatisfait, incompris, ... Ces situations, que presque tout le monde rencontre à un moment de sa vie, que ce soit dans le cadre de relations stables ou avec des partenaires sporadiques, peuvent se résoudre, tout d'abord par le dialogue avec son partenaire de façon à détecter la source du problème. Mais si cela est impossible, il existe des services qui peuvent orienter les couples vers la bonne solution, qu'il s'agisse de problèmes sexuels comme de problèmes relationnels. Vous pouvez vous y rendre seul ou accompagné de votre conjoint. Ils pourront vous aider de façon confidentielle et privée, et selon les cas, des professionnels de la sexualité et du couple, les services sociaux de votre quartier ou villes, des sexologues, pourront vous aider. Si vous sentez que vous avez besoin d'aide car vous ne trouvez pas de solutions, n'hésitez pas à consulter des professionnels du sujet.

L'ÉDUCATION SEXUELLE DES ENFANTS

Toutes les familles peuvent offrir à leurs enfants une éducation sexuelle de qualité, nous n'avons pas besoin d'être des

professionnels pour éduquer sexuellement nos enfants. Comment peut-on le faire ? Il faut tout d'abord reconnaître leur sexualité en répondant sans tabous aux questions qu'ils peuvent formuler, et si nous ne connaissons pas les réponses, nous pouvons les accompagner dans leur recherche d'informations ; en leur expliquant les situations dans lesquelles ils pourraient se trouver ; en les mettant en confiance pour qu'ils puissent compter sur vous dans n'importe quelle circonstance ; en leur expliquant les problèmes de harcèlement qu'ils peuvent rencontrer sur les réseaux sociaux ; en leur parlant de l'existence des méthodes contraceptives et de l'importance de l'utilisation du préservatif pour prévenir les maladies, en leur montrant l'importance du respect et d'exiger ce respect lors des rapports sexuels, en leur expliquant que la beauté est personnelle et intransmissible et que peut importe l'aspect de notre corps ou si nous avons un handicap, nous avons droit à une vie sexuelle saine et épanouissante ; en leur expliquant qu'aucun adulte ne peut les toucher de façon étrange ou leur demander de faire des choses qu'ils ne veulent pas et que si cela arrive, ils doivent en parler, car dans tous les cas, vous serez là pour les aider. Ce n'est pas difficile, il s'agit de faire ce que l'on voudrait que l'on fasse pour nous. Il suffit de leur faire sentir qu'ils sont des personnes importantes et aimées, et de les écouter et permettre la communication sans les stresser et en respectant leur rythme.



12. ÉGALITÉ VERSUS VIOLENCE

VIOLENCE, BON ET MAUVAIS TRAITEMENT AU SEIN D'UNE RELATION

La façon dont on est traité au sein d'une relation est fondamentale, que celle-ci soit stable ou passagère. C'est ce qui rendra cette relation satisfaisante ou non. Si deux personnes se traitent avec tendresse, amour, attention et affection, elles sont plus à même de profiter pleinement de leur vie érotique et sexuelle, si au contraire, elles se traitent avec cruauté, indifférence, mauvaise humeur, manque de respect, violence ou mépris, il est probable que leur vie sexuelle et leur vie ensemble ne soit ni agréable ni saine.

VIOLENCE :

La violence désigne tout acte qui cause un dommage ou une douleur. Il y a de nombreux types de violence. Par exemple, les stéréotypes qui limitent la vie sexuelle des personnes (à cause de leur genre, leur orientation sexuelle, leur aspect, etc.) sont un type de violence culturelle. Les normes qui empêchent les personnes de prendre des décisions sur leur vie, sur leur corps, sur leur santé, ainsi que celles qui discriminent les personnes à cause de leur sexe, leur race, leur classe, etc. forment un type de violence structurelle. Tous les agissements qui portent atteinte à l'intégrité physique, psychique et émotionnelle des personnes, représentent une violence. Si une personne traite son conjoint avec indifférence, manque de respect ou violence (physique, avec des coups, ou verbales, avec des insultes), elle exerce une violence et la personne qui en souffre ne profitera pas de sa sexualité, ni de sa vie de couple, ni de nombreux aspects de son existence. En Espagne, il existe une loi qui punie la violence domestique : la Loi Organique 1/2004 du 28 décembre sur les Mesures de protection intégrale contre la violence domestique. De plus, chaque communauté autonome possède sa propre loi contre la violence qui renforce la loi nationale.

BON TRAITEMENT :

Le bon traitement des personnes avec qui nous sommes en contact commence par le bon traitement de notre propre personne.

Lorsque nous sommes bien traité, nous nous sentons bien. Le fait de recevoir de l'attention nous fait nous sentir important et améliorer notre estime.

Lorsque nous sommes en contact, nous devons nous protéger mutuellement, d'autant plus dans le cadre d'une relation de couple (stable ou passagère) lorsque nous partageons notre sexualité. Recevoir et donner un bon traitement à son partenaire est fondamental pour être pleinement satisfait, et il s'agit d'un droit et d'un devoir qui s'applique à tout le monde. Au sein d'un couple, les deux parties se sentent bien traitées lorsque les droits et les devoirs sont réciproques, lorsque l'opinion de chacun est respectée, lorsque les décisions sont partagées, lorsqu'elles reçoivent de la tendresse, lorsqu'elles se parlent sans insultes ni cris, lorsque leur besoin et plaisir sont satisfaits, lorsque l'on se soucie de comment elles se sentent, lorsque la contraception et la prévention des maladies sont planifiées par les deux, lorsque les deux s'impliquent dans l'éducation des enfants et dans les soins aux personnes dépendantes... En résumé, lorsque l'on donne et que l'on reçoit du respect, de la confiance et de l'attention, trois éléments clefs qui garantissent que la personne est bien traitée.

MALTRAITANCE ET MAUVAIS TRAITEMENT :

La **maltraitance** une forme d'agression au sein d'une relation entre deux personnes ou plus. Il n'y a pas de définition unique ni précise de la maltraitance étant donné que ses caractéristiques dépendent du contexte dans lequel elle se produit. La maltraitance peut aller des insultes occasionnelles aux coups quotidiens qu'une personne peut donner à son conjoint. Ces formes de maltraitance sont très évidentes, cependant, d'autres sont plus difficiles à détecter : les menaces, les coups sur des objets, les comportements de contrôle ("où vas-tu, avec qui, ne t'habille pas comme ça, ne sort pas avec ces gens-là..."), les comportements d'isolement (essayer de séparer l'autre personne de sa famille ou de ses amis, ou de réduire son groupe d'amis ou de connaissances), les comportements de surveillance (surveiller où va la personne et avec qui, lire son courrier, écouter ses conversations téléphoniques, la suivre, l'appeler tout le temps, la harceler) ; les manques de respect (se moquer de ses opinions, de sa famille, de ses amitiés, ne pas respecter un accord, faire

des commentaires humiliant sur son aspect, son corps, sa façon d'être), le contrôle économique (gérer son argent, ne pas la laisser travailler), la violence sexuelle (exercer des pressions pour avoir des rapports coïtaux ou autres contre sa volonté). La maltraitance fait que la personne maltraitée se sent chaque jour plus mal, il est donc important de s'éloigner des personnes qui sont capables de traiter ainsi son conjoint.

Le **mauvais traitement** est l'opposé du bon traitement. Lorsque l'on nous traite mal, nous nous sentons mal. Recevoir un mauvais traitement nous fait nous sentir méprisé et abîme notre estime de nous-même. Pour ne plus recevoir de mauvais traitement, il faut mettre en pratique le bon traitement.

ÉGALITÉ, IDENTITÉ ET VIOLENCE



L'égalité homme-femme est un principe constitutionnel qui stipule que les hommes et les femmes sont égaux en droits, c'est-à-dire qu'ils ont droit aux mêmes chances, doivent recevoir le même traitement et ont le devoir de respecter la loi. Souvent, lorsqu'on entend parler d'égalité, on pense que cela signifie que toutes les personnes, hommes et femmes, doivent être semblables, mais cela n'est en réalité ni possible ni souhaitable. L'égalité est justement un principe qui garantit le droit d'être différent. En Espagne, la Loi organique 3/2007, du 22 mars sur l'Égalité des femmes et des hommes est en vigueur. Le meilleur remède contre la violence, au sein et à l'extérieur du couple consiste à reconnaître l'égalité de l'autre personne.

SOMMES ÉGAUX!

QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES SUR LA MALTRAITANCE :

Question: La personne qui est maltraitée aime-t-elle cela ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ne met-elle pas fin à la relation ?

Réponse: Personne n'aime les mauvais traitements et encore moins être maltraité. Mais certaines personnes se sentent emprisonnées dans la relation ou pensent qu'elles n'ont pas les ressources nécessaires pour y mettre fin. D'autres personnes ont peur que la situation empire si jamais elles font quelque chose pour sortir de cette situation.

Question: Comment peut-on mettre fin à une relation abusive ou de maltraitance ?

Réponse: La personne qui est victime de maltraitance doit se rendre compte qu'elle peut mettre fin à la relation, qu'elle en a la force et qu'il y a des gens qui peuvent l'aider. De nombreuses personnes ont réussi à sortir de relations de maltraitance.

Question: La maltraitance consiste seulement à donner des coups ?

Réponse: Il y a de nombreuses façons de maltraiter, et beaucoup ne consistent pas en des coups, mais elles font pourtant mal et causent beaucoup de souffrance.

Question: Les maltraiteurs changent avec le temps ?

Réponse: Souvent, les personnes qui maltraitent leur conjoint ne changent pas, elles peuvent même empirer. Souvent, la seule solution est d'abandonner la personne qui maltraite.

Question: Dans une situation de maltraitance, qui peut m'aider ?

Réponse: Ils existent différents recours (la plupart gratuits et confidentiels : associations de femmes, centres d'assistance aux femmes, services d'orientation juridique, etc.) dans les différentes villes et villages d'Espagne pour assister les personnes (surtout les femmes) qui sont victimes de maltraitance ou de violence. Si vous vous trouvez dans cette situation, vous pouvez appeler le **016**, un numéro gratuit qui ne laisse pas de trace de l'appel, pour recevoir une assistance, de l'aide, et que l'on vous explique où vous pouvez vous rendre. Vous pouvez appeler le 016 24 heures sur 24, n'importe où en Espagne et vous pouvez obtenir de l'aide dans plusieurs langues (anglais compris). Le service vous permet également de consulter des avocats.

13. RESSOURCES, SERVICES ET PROCÉDURES

13.1. SERVICES GÉNÉRAUX AUXQUELS VOUS AVEZ ACCÈS

En Espagne, il existe de nombreux services, organismes et institutions auprès desquels vous pouvez chercher des informations, de l'orientation, des conseils, etc. de façon gratuite et confidentielle, que ce soit sur le thème de la santé ou sur d'autres sujets à intérêt vital. L'usage de ces services, **auxquels vous ne pourrez accéder que si vous possédez le certificat de recensement**, vous facilitera le processus d'adaptation et l'utilisation des ressources à votre portée. Nous allons donc vous fournir des informations sur les plus importants d'entre eux :

LES SERVICES SOCIAUX :

Ils dépendent en général de la mairie de la ville où vous habitez. Les services sociaux constituent un système de protection du bien-être de toutes les personnes (enfants, jeunes, adultes, personnes âgées, handicapées, etc.) Ils sont constitués par des professionnels qualifiés qui, de façon gratuite et confidentielle, vous orienteront, vous aideront et vous conseilleront par le biais de différents services, comme l'assistance juridique, psychologique, de l'emploi, culturelle et n'importe quel autre type de ressource, en vous répondant quelle que soit votre situation ; avec ou sans papiers.

SERVICES D'ÉDUCATION :

Ces services vous permettent d'obtenir des informations sur les démarches à suivre pour la scolarisation de vos enfants dans les différents centres scolaires (collèges, lycées, etc.), sur les activités extrascolaires et les aides destinées à celles-ci, sur les services de cantine et de transport scolaire, sur les bourses, sur les cours d'espagnol pour les enfants et les adultes et sur les formations pour les adultes.

SERVICES DES PERSONNES ÂGÉES :

Dans certaines mairies, il existe des services destinés à améliorer les conditions de vie des personnes âgées. Vous pourrez y trouver des informations sur les activités de loisirs, les formations et la santé qui se déroulent dans votre mairie.

SYNDICATS :

Vous pourrez y trouver des informations sur les droits et les devoirs en milieu professionnel, peu importe votre nationalité. De plus, les syndicats proposent des activités spécifiquement destinées aux travailleurs immigrés, qu'ils aient un contrat de travail ou non, ou qu'ils soient au chômage ou embauchés.

AGENCES POUR L'EMPLOI :

Vous y trouverez des informations et des conseils en matière d'emploi et sur des programmes de formation.

REGISTRE CIVIL :

Son rôle consiste à délivrer des certificats de naissance, de décès, de mariage, des livrets de famille, etc.

COMMISSARIAT DE POLICE :

C'est là que vous pouvez déposer une plainte si jamais vous êtes victime d'un délit (vol, agression, etc.). De plus, certains commissariats délivrent des documents d'identité comme les passeports, etc.

CENTRES D'ASSISTANCE AUX TOXICOMANES :

Leur rôle est d'informer et de conseiller les personnes qui souffrent de toxicomanie en les orientant vers les ressources qui leur permettront de régler ce problème.

CENTRES D'ASSISTANCE AUX JEUNES :

Ils informent et conseillent sur différents thèmes : loisir, emploi, formation, qualité de vie, sexualité, technologies, etc.

CENTRES D'ASSISTANCE AUX PERSONNES ÂGÉES :

Ils informent et conseillent sur différents thèmes : loisir, formation, santé, qualité de vie, etc..

CENTRES D'ASSISTANCE AUX FEMMES :

Ils informent et conseillent sur différents thèmes : droits et devoirs, emploi, assistance juridique, accès aux différentes ressources, activités culturelles, loisir, situations de violence ou d'abus conjugal, etc.

ORGANISATIONS NON GOUVERNEMENTALES (ONG) D'ASSISTANCE AUX PERSONNES IMMIGRÉES :

Il n'y en a généralement pas dans les petites villes. Nous vous conseillons cependant de prendre contact avec ces organisations qui existent dans pratiquement toutes les villes étant donné qu'elles fournissent une assistance spécialisée aux personnes immigrées, par le biais de différents services comme l'accueil, l'information générale, l'orientation dans la recherche d'emploi, les cours d'espagnol, les loisirs, afin de faciliter l'intégration et la découverte des coutumes du pays d'accueil ainsi que les services généraux auxquels vous avez accès, ce qui suppose un mécanisme de socialisation de grand intérêt. Les services de ces organisations ne sont pas toujours gratuits mais dans tous les cas, ils sont peu chers.

CRUZ ROJA/MEDIA LUNA ROJA :

Il est important de connaître leur localisation car elles offrent différents services dont le plus important est sans doute l'assistance médicale aux personnes immigrées, réfugiées et déplacées, avec ou sans papiers.

***LA SANTÉ EST VOTRE DROIT ET VOUS AVEZ
LE DEVOIR DE PRENDRE SOIN DE VOUS***

13.2. LES SERVICES DE SANTÉ À VOTRE PORTÉE

Nous vous indiquons ci-dessous des informations de base sur les services publics de santé et sur les possibilités pour y accéder.

La première chose que vous devez savoir, c'est que le Décret Royal-Loi 16/2012 du 20 avril, de Mesures d'urgence pour garantir la durabilité du système national de santé et d'amélioration de la qualité et de la sécurité de ces prestations, qui est entré en vigueur le 24 avril 2012, supprime les droits d'accès aux personnes immigrées en situation irrégulière (c'est-à-dire sans papiers) aux services publics de santé. Selon ce décret, mis à part les citoyens espagnols et européens et ceux appartenant

aux états non-membres de l'Union Européenne avec qui l'Espagne a passé des accords, **qui a accès à ces services ?**

- Les étrangers qui se trouvent en Espagne ont droit à une assistance médicale d'urgence pour maladie grave ou accident jusqu'à ce qu'on leur donne le bulletin de sortie de l'hôpital.
- Les femmes enceintes pendant la grossesse, l'accouchement et après l'accouchement.
- Les étrangers de moins de 18 ans, dans des conditions égales à celles des citoyens espagnols.
- Les personnes étrangères recensées dans la ville où elles résident ont droit à l'assistance médicale au même titre que les espagnols.

L'utilisation des services publics de santé est sujette à une série de normes classées en droits et devoirs, dont le respect est obligatoire dans tous les centres de services de santé. Ces normes peuvent varier en fonction des communautés autonomes, car les politiques de santé sont transférées (c'est-à-dire que chaque communauté autonome régule les compétences de son système de santé). Nous vous présentons ci-après les plus fréquentes :

DROITS :

1. Au respect de la personne, de la dignité humaine et de l'intimité, de l'autonomie de sa volonté et à la non-discrimination.
2. À des informations complètes et continues sur le processus (diagnostique, pronostique et choix de traitement), dans des termes compréhensibles.
3. À la confidentialité de toutes les informations liées au processus.
4. À disposer, dans tous les centres, services et établissements médicaux ou socio-sanitaires d'une Carte des droits et des devoirs à laquelle on doit se référer et droit à présenter des suggestions ou des réclamations.

5. À recevoir un certificat sur son état de santé.
6. À l'égalité concernant l'accès et l'usage des services médicaux.
7. À choisir librement un médecin généraliste et un pédiatre (jusqu'à 14 ans).
8. À recevoir son dossier de sortie après un séjour à l'hôpital.
9. Droit à manifester par écrit ses instructions avant les soins et traitements de sa santé, ou dans les cas de décès, à choisir la destination de son corps et de ses organes.

DEVOIRS :

1. Devoir de respecter les prescriptions et ordres médicaux conformément aux dispositions légales.
2. Devoir de tolérance et de collaboration pour le succès des mesures médicales adoptées pour la prévention des risques.
3. Devoir de responsabilité conformément aux normes, concernant l'utilisation et l'usufruit des installations, des services et des prestations du système de santé.
4. Devoir de respect de la dignité personnelle et professionnelle de ceux qui fournissent leur service au sein du système de santé.
5. Devoir d'observer les normes et de faire bon usage des ressources et prestations du système (congé maladies, incapacité au travail, assistance thérapeutique et sociale...).
6. Devoir de respecter les normes d'usage des différents centres : prises de rendez-vous, respecter les horaires, etc.

13.3. LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES QUE VOUS DEVEZ EFFECTUER PR AVOIR ACCÈS AUX SERVICES

L'ACCÈS AUX SERVICES PUBLICS NÉCESSITE LE CERTIFICAT DE RECENSEMENT !

LE RECENSEMENT :

Pour pouvoir régulariser votre situation dans la ville dans laquelle vous allez résider, vous devez vous rendre à la mairie et vous faire recenser, c'est ce que l'on appelle en espagnol l'"empadronamiento". Dans cette même mairie, on vous indiquera où et comment le faire. Vous vous demandez peut-être **qu'est ce que le recensement municipal et à quoi sert-il ?**

Le recensement municipal, où sont inscrits tous les habitants de la ville, est un registre administratif qui dépend de la mairie, car c'est elle qui est chargée de sa création, de sa maintenance et de sa conservation- Le recensement est la seule ressource qui nous permet d'avoir des chiffres officiels sur la population.

L'inscription au recensement municipal est un devoir comme un droit de toutes les personnes étrangères qui résident en Espagne, et c'est l'unique voie par laquelle on obtient le statut d'"habitant". L'inscription au recensement municipal comprend les informations obligatoires suivantes pour tous les habitants :

- a) Prénom et nom
- b) Sexe
- c) Numéro de carte de séjour en vigueur, délivrée par les autorités espagnoles ou, à défaut, le numéro de la pièce d'identité ou du passeport en vigueur délivré par les autorités du pays d'origine.
- d) Le certificat ou diplôme scolaire ou universitaire que vous posséder et qui peut être nécessaire pour l'inscription au registre électoral, toujours dans le cadre des droits fondamentaux reconnus par la Constitution. **Ce dernier n'est pas obligatoire.**

C'est donc toutes les personnes, qu'elles aient des papiers ou non, qui résident dans la ville qui peuvent et doivent se faire recenser. L'inscription est gratuite et permet :

- D'accéder aux programmes d'information, d'orientation et d'aide offerts par les services municipaux.
- De scolariser les enfants dans des écoles publiques ou des écoles sous contrat.

- De demander des bourses et des aides.
- De demander la carte de santé afin d'avoir accès aux services médicaux et accès aux médicaments à des coûts réduits.

**FAITES-VOUS RECENSER DANS LA VILLE
OÙ VOUS ALLEZ HABITER !**

LA CARTE DE SANTÉ :

La carte de santé est le document qui identifie les usagers au sein du système de santé public. Chaque personne, indépendamment de son âge, doit posséder une carte de santé individuelle, même les enfants à partir de leur naissance.

OÙ ET COMMENT DEMANDER LA CARTE DE SANTÉ :

La demande doit se faire dans un centre de premier soin avec les documents qui certifient l'identité de la personne et sont droit à l'assistance médicale :

1. Certificat de recensement
2. Pièce d'identité (carte de séjour, carte d'identité, passeport,...)

*Parfois, dans certaines communautés autonomes, on vous demandera votre numéro de sécurité sociale. Si vous avez un emploi, ce numéro vous sera donné dans les bureaux de la sécurité sociale. Si jamais vous n'avez pas de contrat de travail, vous pouvez demander dans une délégation du trésor public un certificat sur votre situation économique.

Une fois que vous êtes en possession de la carte de santé, on vous attribuera un médecin et un infirmier qui s'occuperont de votre santé et qui pourront éventuellement vous envoyer voir un spécialiste si votre problème le requiert.

Si ces informations sont insuffisantes pour obtenir votre carte

de santé, vous pouvez faire appel à des organisations non gouvernementales ou à des associations d'aide aux personnes immigrées, qui pourront vous donner des informations, une orientation et des conseils pour obtenir la carte de santé ainsi que des informations exhaustives sur le système de santé.

Sachez que, en Espagne, même si vous ne possédez pas de papiers en règle :

- Vous avez droit à une assistance médicale en cas d'urgence causée par une maladie grave ou un accident, jusqu'à votre sortie de l'hôpital.
- Dans le cas des femmes enceintes, vous avez droit à une assistance médicale pendant la grossesse, l'accouchement et après l'accouchement.
- Les étrangers de moins de 18 ans ont droits à une assistance médicale dans des conditions égales à celles des citoyens espagnols.

N'oubliez pas vos obligations en tant qu'usager du système de santé : vous devez faire usage des installations, services et prestations du système de santé de façon responsable, vous devez respecter la dignité personnelle et professionnelle des personnes qui travaillent dans ses services du système de santé, vous devez respecter les normes concernant l'utilisation des ressources et prestations du système (congé maladie, incapacité au travail, assistance thérapeutique et sociale,..), vous devez respecter les normes d'usage des différents centres : prise de rendez-vous, horaires, etc.

**LA CARTE DE SANTÉ EST INDISPENSABLE
POUR BÉNÉFICIER D'UNE ASSISTANCE
MÉDICALE SUIVIE !**

13.4. SERVICES D'ORIENTATION SUR LA SEXUALITÉ POUR LES PERSONNES IMMIGRÉES

Unión de Asociaciones Familiares (UNAF)

C/ Alberto Aguilera, 3 -11zq
28015 Madrid
Tel : 914 463 162 1 914 463 150
Adresse e-mail : unaf@unaf.org
Site Internet : www.unaf.org

Asociación Salud y Familia

Tel : 932 682 453 / 932 683 600
Adresse e-mail : saludyfamilia@saludyfamilia.es

Asociación de Mujeres para un Envejecimiento Saludable - AMES

Tel : 696 775 730 699 336 901
Adresse email : ames.asociacion@gmail.com

Asociación de Familias LGTB- FLG

Tel : 645 318 860
Adresse e-mail : familieslg@familieslg.org

Asociación de Familias Homoparentales GALESH

Adresse e-mail : info@galesh.org
Site Internet : www.galesh.org

Instituto Andaluz de Juventud

Tel : 901 406 969.

Servicio de Atención Telefónica para la Embarazada (SITE)

Tel : 918 222 436
Horaires : du lundi au vendredi de 9h00 à 15h00

Federación de Planificación Familiar Estatal

Service d'information et de conseils en santé sexuelle et reproductive pour les femmes immigrées
Tel : 685 493 430 en Madrid*

Tel : 688 904 980 à Barcelone
avec service de soins gynécologiques
Tel : 615 362 774 à Albacete
Tel : 698126 048 à A Coruña

INFORMATION VIH-SIDA ET AUTRES MST

Service d'assistance aux personnes immigrées Hôpital Ramón y Cajal

Unité de médecine tropical Maladies infectieuses
Tel : 662 027 765/ 913 368 000 ext. 7952
Adresse e-mail : ignacio.pena@saludentreculturas.es

Service multicanal d'information et de prévention du VIH

Tel : 900 111 000 Horaires : du lundi au vendredi de 10h00 à 20h 00 (sauf les jours fériés) et de 9h30 à 14h30 le samedi et le dimanche. Adresse e-mail : informacionvih@cruzroja.es
Site Internet : www.cruzroja.es/vih

INFORMATION VIOLENCE DE GENRE

Federación de Asociaciones de Mujeres Separadas y Divorciadas (FAMSD)

Tel : 914 418 560/55
E-mail : info@separadasydivorciadas.org

Federación de Mujeres Progresistas (FMP)

Tel : 900 502 091
E-mail : fmp@fmujeresprogresistas.org

***NOUS ESPÉRONS QUE CE GUIDE VOUS SOIT UTILE ET
QU'IL VOUS PERMETTE D'AMÉLIORER VOS RAPPORTS
AVEC VOUS-MÊME, AVEC VOTRE CONJOINT, AVEC VOTRE
FAMILLE, AVEC VOTRE ENTOURAGE ET AVEC LA SOCIÉTÉ
AU SEIN DE LAQUELLE VOUS ALLEZ VIVRE.***

SERVICES DE SANTÉ

Carte Santé

Email: informacionsanitaria@msssi.es

Tel: 915 961 531

Sécurité Sociale

Tel: 901 16 65 65

Salud Madrid

Tel: 012

Mutuelle Universelle “Je oui”

Renseignements actualisés sur le service de mutuelle universelle.

<http://yosisanidaduniversal.net/portada.php>



C/ Alberto Aguilera 3. 1º izq. 28015 Madrid
Teléfonos : 91 446 31 62 / 50 | Fax : 91 445 90 24
unaf@unaf.org
www.unaf.org



DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

**Nous travaillons pour le
bien-être des familles**



SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN Y
EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE
MIGRACIONES



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural