

Sexualités et culture

Guide d'informations
pour la promotion de
la santé sexuelle



unión de asociaciones familiares

Sexualités et culture

**Guide d'informations pour
la promotion de la santé sexuelle**

Dépôt légal

M-25811-2018

Coordination et révision technique

Unión de Asociaciones familiares (UNAF).M^a Ángeles
Rodríguez Benito et Luisa Antolín Villota

Auteur

MUNDO IVAGINARIO
Izaskun Zarrandikoetxea Montejo

Remerciements

Olga del Castillo Fernández

Conception et mise en page

Higinia Garay

L'Unión de Asociaciones Familiares (UNAF) est une organisation à but non lucratif, reconnue d'utilité publique et dotée du statut consultatif spécial auprès du Conseil économique et social des Nations Unies (ECOSOC), qui défend les droits et qui œuvre pour le bien-être des familles depuis 1938.

À l'UNAF, nous travaillons pour que toutes les familles puissent faire valoir leurs droits et pour garantir le développement intégré, le bien-être et la qualité de vie de tous leurs membres. Dans ce cadre de référence, nous croyons fermement à la défense des Droits Sexuels et Reproductifs et à la promotion de la Santé sexuelle comme un droit fondamental des individus, quelle que soit leur origine, leur genre et leur identité.

Nous travaillons avec une approche basée sur le genre et sur l'interculturalité, en offrant un espace d'apprentissage, en créant des réseaux, en développant des supports de formation et en veillant au respect des droits acquis.

Les informations relatives aux droits sexuels et reproductifs depuis l'Éducation Sexuelle et la Promotion de la Santé, sont un outil essentiel pour fournir aux migrantes et migrants résidant en Espagne les ressources nécessaires pour faire face aux doutes et problèmes en lien avec la sexualité.

Ce guide aspire à être une ressource pour faciliter l'accès aux informations, encourager la réflexion sur les croyances et les mythes portant sur la sexualité et favoriser l'attention, l'acceptation et le respect dans le cadre des relations affectives et sexuelles.

**Ascensión Iglesias
Redondo**

Présidente UNAF

Sexualités et culture

À quoi et à qui ce guide est-il destiné

Nous avons élaboré ce guide d'informations «Sexualités et culture» avec pour objectif de promouvoir la santé sexuelle et les Droits Sexuels et Reproductifs de tous les individus, et plus particulièrement des personnes migrantes en Espagne. Ce guide peut être utile pour les jeunes mais aussi pour les moins jeunes, qu'ils aient choisi d'être en couple ou non. Pour les personnes ayant des relations sexuelles de façon occasionnelle ou pour celles qui n'en ont jamais eu ou qui ont choisi de ne pas en avoir. Ce guide fournit des informations depuis une perspective de genre, afin de promouvoir une expérience de la sexualité sans risque, saine, responsable et agréable. Au fil de la lecture, nous tenterons de redéfinir des concepts en lien avec la sexualité, de reconnaître l'influence de la société et de la culture sur nos vies et sur nos désirs, et de redécouvrir notre corps et notre cycle de vie. Nous aborderons par ailleurs la planification d'une grossesse, les méthodes contraceptives et les infections sexuellement transmissibles, parmi d'autres aspects liés à ce domaine.

Sommaire

- 08** — ***Le processus migratoire***
- 10** — ***Santé sexuelle et reproductive***
- 14** — ***Sexualité(s): sexe – genre- identité-orientation***
- 26** — ***Les mutilations génitales féminines***
- 30** — ***Anatomie génitale féminine et masculine***
- 40** — ***La reproduction***
- 54** — ***Plaisirs et pratiques sexuelles***
- 59** — ***Infections sexuellement transmissibles***
- 64** — ***Méthodes contraceptives***
- 76** — ***Violence sexuelle***
- 78** — ***Violence à l'égard des femmes***
- 82** — ***Ressources***
- 88** — ***Bibliographie***



Le processus migratoire

La sexualité est une condition humaine innée chez tous les individus de tous les pays du monde. Les différents contextes socioculturels, juridiques et économiques créent un imaginaire et un ensemble de normes, de valeurs, de convictions et d'idées diverses sur la façon de vivre la sexualité. De ce fait, le lieu où nous avons été éduqué(e)s influe directement sur la manière dont nous construisons notre sexualité: la façon dont nous la voyons, dont nous l'exprimons et la vivons. Par ailleurs, la sexualité se construit à travers notre processus biographique tout au long de notre vie. Les processus migratoires, la cohabitation interculturelle, les relations familiales, les liens, les expériences affectives, sont quelques exemples des éléments qui configureront notre sexualité.

Migrer est un droit et les individus migrent pour diverses raisons. La plupart du temps, les processus migratoires sont motivés par la recherche de nouvelles opportunités et d'une meilleure qualité de vie dans des domaines tels que la santé, l'éducation, la sécurité et/ou l'emploi. Migrer est un processus qui conditionne et qui modifie la vie des individus, car cela implique, entre autres, de s'adapter à de nouveaux modèles culturels: différentes façons de vivre et de tisser des liens, d'autres connaissances, croyances, coutumes et structures organisationnelles. Ces situations peuvent générer du stress et avoir des répercussions sur la santé et la sexualité des individus. Le fait de migrer peut supposer une opportunité, mais aussi accroître les processus de vulnérabilité chez les personnes migrantes, pour différents facteurs d'inégalité existant entre les sociétés: difficultés administratives, liées à la recherche d'emploi



et de logement, préjugés, stéréotypes et comportements racistes, difficultés linguistiques, etc. La violence de genre structurelle existant dans toutes les sociétés fait que ces inégalités touchent davantage les femmes et ont plus de répercussions négatives sur leur santé. Il est primordial de proposer des informations et des ressources qui abordent ces difficultés, dans le but de s'assurer que la population migrante en prenne connaissance et puisse exercer ses droits, plus particulièrement vis-à-vis de sa santé sexuelle et reproductive. D'autre part, il est indispensable de travailler conjointement avec toute la société en ce qui concerne l'égalité des chances et des droits, indépendamment de notre origine.

L'éducation sexuelle axée sur la perspective interculturelle est un outil extrêmement important pour réussir à avoir une sexualité saine et agréable, qui favorise le développement intégré de tous les individus en créant des espaces de cohabitation sains et bénéfiques pour toutes et tous.





Santé sexuelle et reproductive

La Santé est un thème d'une importance vitale pour l'humanité. C'est pourquoi les Nations Unies, en 1948, ont créé 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 au niveau mondial. L'existence de l'OMS met en évidence le fait que **la santé est un droit universel** et que les gouvernements ont la responsabilité de la conserver et de la respecter.

La santé sexuelle et reproductive est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme «un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social, lié à la sexualité, et tous les aspects se rattachant au système reproducteur, à ses fonctions et à ses processus.». Elle est protégée par les Droits sexuels et reproductifs. **Les Droits Sexuels et Reproductifs sont des Droits de l'Homme** et sont reconnus à l'échelle mondiale. Les États ont l'obligation de promouvoir les conditions nécessaires afin que tous les individus puissent exercer pleinement, sans risque et de manière satisfaisante ces droits, ainsi que toutes les décisions s'y rattachant, être libres et affranchis des contraintes de tout type. Ces droits sont universels et indéniables. Tous les individus ont des droits, indépendamment de leur âge, de leur genre, de leur identité, de leur orientation sexuelle, de leur appartenance ethnique, de leur classe sociale, de leur état de santé ou de leur niveau d'éducation, entre autres. Malgré cela, dans beaucoup de pays, l'exercice de ces droits n'est pas une réalité.

Pour l'OMS, la Santé Sexuelle «a besoin d'une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, et la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir et sans risque, libres de toute coercition, discrimination ou violence». Par conséquent, la santé reproductive implique la «possibilité d'avoir une sexualité satisfaisante et sûre, ainsi que la liberté pour les personnes de choisir d'avoir des relations sexuelles ou non, quand et à quelle fréquence.». Cette conception de la santé génésique suppose que les femmes et les hommes puissent choisir des méthodes de régulation de la fécondité sûres, efficaces, abordables et acceptables, que les couples puissent avoir accès à des services de planification familiale et de santé appropriés permettant aux femmes d'être suivies pendant leur grossesse et l'accouchement, offrant ainsi aux couples l'opportunité d'avoir un/des enfant(s) en bonne santé

Les personnes migrantes résidant en Espagne ont le droit d'accéder à davantage de ressources et de bénéficier de plus de droits, mais il est vital de garantir leur accès en intervenant au niveau des difficultés qu'ils rencontrent pour y accéder, telles que le manque de connaissances, les contraintes administratives et bureaucratiques, les difficultés linguistiques, certains contextes culturels et préjugés ou idées préconçues qui peuvent entraver l'attention qu'elles reçoivent des ressources sociales, sanitaires et éducatives.

Droits sexuels

mon droit de:

- Connaître, expérimenter et profiter de ma sexualité.
- Choisir librement mes partenaires sexuels et la durée de mes relations sexuelles.
- Vivre une sexualité basée sur la bienveillance, le respect mutuel et l'absence totale de tout type de violence.
- Avoir des relations sexuelles consensuelles, d'un commun accord et lorsque j'en ai envie.
- Vivre et exprimer librement mon orientation sexuelle et mon identité de genre.
- Protection et prévention des infections sexuellement transmissibles et des grossesses non désirées.
- Avoir des informations fiables et accès à des services de santé de qualité en lien avec ma santé sexuelle.

Droits reproductifs

mon droit de:

- Décider librement de si je veux ou non des enfants, combien et à quel moment.
- Planifier les grossesses, et être suivie pendant l'accouchement et la période post-partum grâce à l'accès à des services, à des méthodes contraceptives adéquates et à des conseils spécialisés.
- Choisir le type de famille que je souhaite fonder.
- Avoir accès à des services adaptés pour pouvoir profiter de la maternité de manière équilibrée et parvenir à concilier ma vie de famille.
- M'informer et me former en matière de sexualité de façon holistique et tout au long de ma vie.
- Avoir accès à des méthodes de contraception modernes, dont la contraception d'urgence et avoir accès à des services de santé et d'assistance médicale complets en vue de garantir une maternité

An artistic illustration of a woman's face and hand. The face is rendered in shades of blue and purple, with red lips and rosy cheeks. The hand is also in blue tones, with red nail polish. The background is a mix of blue and purple hues.


Sexualité(s):

sexe – genre- identité-orientation

La **sexualité** est une dimension humaine, une caractéristique innée qui est présente chez tous les individus dès leur naissance et jusqu'à leur mort. Elle comprend des aspects comme: la communication, le plaisir, l'affectivité, l'expression des émotions, les désirs, la reproduction.

Dans le domaine de la sexualité, nous différencions les **aspects biologiques et psychologiques**. Ainsi que les **aspects sociaux**, étant donné que la sexualité est aussi déterminée par le contexte historique, social, politique et culturel dans lequel nous avons été éduqué(e)s et dans lequel nous vivons.

La sexualité est propre à chaque individu, c'est une qualité unique, authentique et irremplaçable qui répond à un développement vital que chacun expérimente de façon indépendante. Il existe autant de sexualités que de personnes et quelle que soit notre sexualité, nous sommes dignes d'être aimé(e)s et respecté(e)s.



Nous pouvons dire que la **sexualité a trois fonctions**: la reproduction, la communication et le plaisir. Elles nous permettent de créer des liens et de communiquer avec les autres individus, de nous reproduire si nous en avons décidé ainsi et surtout de prendre du plaisir grâce à tout notre corps, y compris notre cerveau.

De nombreux éléments interviennent dans la construction de notre sexualité, mais deux d'entre eux sont fondamentaux: **le sexe et le genre**. Il est capital de les aborder et de les expliquer pour pouvoir avoir une vision claire de leur influence sur notre vie, sur nos sentiments, émotions, particularités physiologiques et la façon dont ils influent sur notre éducation, sur l'image que la société a de nous, sur ce que l'on a le droit de faire ou non, sur notre façon de penser et de nous exprimer, ainsi que sur la façon dont ils conditionnent nos droits et notre santé.

Sexe

Le sexe est un fait, et non un acte, comme nous le disons souvent. Il fait référence à l'aspect biologique et inclut différents niveaux. Il va déterminer le développement de caractéristiques biophysiques déterminées. Nous pouvons parler de sexe à trois niveaux:

Chromosomique

XX (femme) XY (homme)

Gonadique

Développement d'ovaires ou de testicules

Génital

Développement d'un vagin et d'une vulve ou d'un pénis



Tous les individus sont des êtres sexués (nous naissons avec un sexe) mais personne n'est sexué de la même façon. De même, nous sommes tous/toutes des personnes mais nous n'avons pourtant pas la même personnalité.

Nous devons prendre en compte le fait que certaines personnes naissent intersexuées, c'est-à-dire qu'elles présentent des ambiguïtés au niveau génital d'après une échelle très stricte, non inclusive et dichotomique (pénis-vulve).

L'**intersexualité** est une variation d'ordre biologique à cause de laquelle une personne présente une diver-

gence entre son sexe et ses organes génitaux, possédant à la fois des caractéristiques génétiques et phénotypiques propres à l'homme et à la femme, de degré variable. Cette variation peut commencer à se manifester à tout moment de la croissance, de la naissance jusqu'à l'âge adulte. Cela est plus fréquent que ce que l'on croit. Forcer le corps d'une personne intersexuée à adopter un sexe ou l'autre ou considérer cette caractéristique comme une pathologie ou une maladie et essayer de la «guérir» sans prendre en compte les désirs et les besoins de l'individu, porte atteinte aux droits sexuels et reproductifs et met sa santé en danger.



Genre

Il fait référence aux qualités, aux valeurs, aux caractéristiques et aux types de comportement que l'on nous attribue et impose par le fait d'être un homme ou une femme, et qui nous conditionnent depuis l'éducation que l'on reçoit jusqu'à notre façon de vivre et de nous comporter. Il se rattache aux termes de «féminin» et «masculin». Les cultures et les sociétés imposent des normes sociales conventionnelles qui nous différencient en matière de rôles, de compétences, d'attitudes, de lois, de droits, de comportements, etc. Certaines cultures reconnaissent et distinguent plus de deux genres.

La construction du genre est un apprentissage qui est dû au processus de socialisation dans lequel interviennent la famille, l'école, la religion, la culture, la législation, les moyens de communication... via lequel les sociétés transmettent et maintiennent les attentes et les comportements considérés comme adéquats pour les hommes et les femmes, punissant parfois les conduites qui dévient de la norme établie. Ces normes varient d'un pays à l'autre et d'une culture à l'autre.

En outre, ces différences donnent lieu à une **relation hiérarchique et inégale** qui valorise plus le genre masculin (associé aux hommes) que le genre féminin (associé aux femmes), établissant

une relation évidente de pouvoir qui place les femmes dans une position d'inégalité vis-à-vis des hommes. On y fait référence par le terme «patriarcat». Le patriarcat crée des situations de pouvoir et d'inégalité entre les hommes et les femmes, générant de graves conséquences dans tous les domaines de la vie: pauvreté plus importante chez les femmes, crimes commis au nom de l'honneur, mariages forcés, viols, mutilations génitales féminines, assassinats machistes,... Le niveau d'inégalité de genre peut varier d'une société à l'autre, mais les inégalités touchent plus souvent les femmes que les hommes. **Le patriarcat est universel**, il est présent dans tous les pays du monde.



Nous sommes tous différents et nous nous sentons différents vis-à-vis de notre corps, de notre façon de vivre et d'exprimer la sexualité, nous avons donc le droit de nous sentir et de nous exprimer librement tout en respectant notre diversité sexuelle.

L'identité de genre

C'est la vision subjective qu'une personne a sur son genre: femme, homme, ou autres identités. L'identité de genre ne devrait pas coïncider avec des organes génitaux déterminés (pénis / vulve), mais correspondre davantage à une composante idéo-affective et psychologique, c'est pourquoi certaines personnes ne s'identifient pas au genre associé à leur sexe biologique, telles que les personnes transsexuelles.

Orientation sexuelle ou du désir

L'orientation sexuelle est liée au désir, c'est-à-dire qu'elle indique par quel sexe nous sommes attirés: par les personnes du même sexe, du sexe opposé ou les deux. Elle se manifeste par des expressions, des sentiments, des fantasmes et des pratiques sexuelles.



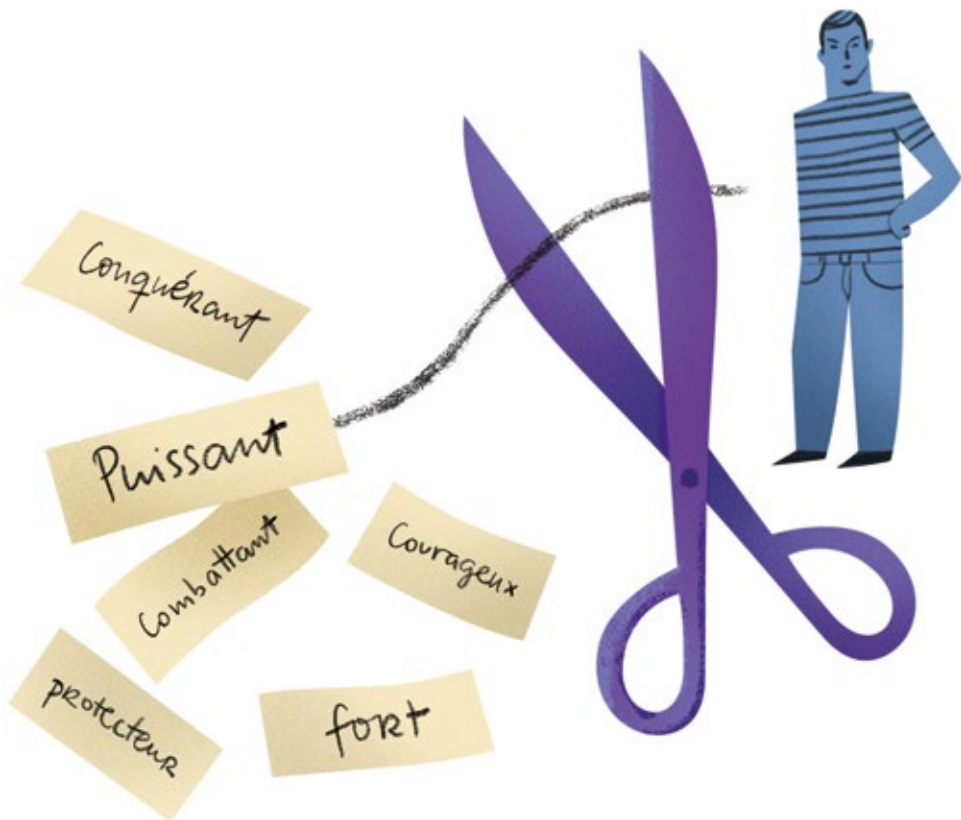


- **Homosexuel**: Le désir s'oriente vers des personnes du même sexe: hommes gays et femmes lesbiennes.
- **Hétérosexuel**: Le désir s'oriente vers les personnes du sexe opposé.
- **Bisexuel**: Le désir s'oriente aussi bien vers des personnes du même sexe que du sexe opposé.

Toutes les orientations sont des options valides, et sont un choix personnel que nous ne devons pas questionner ni renier. Malgré cela, l'homosexualité est souvent punie et censurée. Les cultures et les sociétés adoptent des postures différentes à l'égard de l'homosexualité. Dans beaucoup d'endroits, on parle de maladie, de péché, de déviance, de perversion. Certains pays la considèrent comme une pratique illégale, la punissant par des peines de prison, et parfois par la peine de mort. Ces attitudes de rejet, de phobie et d'intolérance vis-à-vis de l'homosexualité et de la bisexualité peuvent occasionner de graves problèmes d'adaptation, de développement et de socialisation, en plus de porter atteinte aux droits sexuels et reproductifs.

Il existe autant d'identités et d'orientations sexuelles que de personnes. Il existe des collectifs appelés LGBTIQ (Lesbiennes, Gays, Bisexuels, Transsexuels, Intersexués et Queer). En Espagne, et dans certains autres pays, les personnes du même sexe peuvent se marier, et décider de fonder une famille. Il existe des lois qui promulguent et protègent cette diversité sexuelle, mais malgré cela, les personnes qui s'identifient à ces collectifs peuvent subir des attaques homophobes, un harcèlement ou des discriminations de la part de personnes qui ont peur de ce type d'identité.

C'est seulement par la connaissance, le respect et la tolérance que nous pouvons encourager et protéger la liberté et le développement holistique et sain de la sexualité de tous.



Rôles et stéréotypes de genre

Ils font référence aux différents contrats, caractéristiques et attentes attribués à chaque sexe. Ces rôles représentent ce que la société et la culture auxquelles nous appartenons attendent des comportements et des attitudes des individus, par le seul fait d'être un homme ou une femme. Ainsi, au genre masculin, on attribue des tâches qui se développent dans le secteur public et dont les finalités sont de fournir des ressources et de garantir la subsistance de la famille, considérées comme des tâches productives, valorisées au niveau économique, culturel et social. On attend d'eux d'afficher des qualités comme la force physique et mentale, la sécurité et la compétitivité. A l'inverse, nous attribuons au genre féminin des tâches qui se rattachent à la sphère privée ou domestique, avec pour objectifs l'éducation et l'attention portée aux enfants, considérées comme des tâches reproductives, qui ne sont pas valorisées, que ce soit au niveau économique, culturel ou social.



Les contrats de genre dans la sexualité

La sexualité se voit également affectée par les contrats de genre transmis au fil du temps par la famille, la religion, les traditions et les coutumes, l'école et les moyens de communication. Dans le cas des femmes, elle n'est pas seulement associée avec l'aspect reproducteur, on leur attribue également un rôle érotique d'objet de désir (donner du plaisir aux autres avec leur corps, être à la disposition des hommes et assouvir leurs désirs) et la capacité de désirer chez les femmes (exprimer leurs goûts, leurs préférences et leurs désirs) est réprimée. Ces contrats conditionnent la vie des individus, influent sur les relations hommes-femmes et affectent leur santé sexuelle et reproductive, générant des conséquences différentes

Ces contrats de genre que subissent les femmes entraînent des inégalités qui donnent lieu à des situations de violence envers celles-ci et ce, dans tous les domaines de leur vie et notamment lors des rencontres érotiques: Violence physique (agressions, menaces), violence sexuelle, violence psychologique (chantage pour avoir un rapport sexuel), violence symbolique (utilisation des corps féminins comme objets publicitaires).



Dans le cas des femmes...

En ce qui concerne la reproduction, le plaisir:

Selon ces contrats de genre, les femmes n'ont pas le droit d'avoir le même degré de désir ou de besoins sexuels que les hommes. La sexualité féminine a été réduite à la reproduction, leur octroyant un rôle passif et complaisant dans les rencontres érotiques. Ce contrat de genre réprime l'expression du désir chez les femmes et limite le plaisir de leur propre corps ainsi que leur choix de devenir mère ou non.

En ce qui concerne le corps, les organes génitaux:

Le corps est considéré comme un lieu de péché et les parties intimes féminines comme sales, impures et immorales. Ces contrats rendent l'acceptation du corps d'autant plus compliquée et ont des répercussions négatives sur l'estime de soi. Ils génèrent par ailleurs un manque de connaissance et un rejet de soi-même qui, très souvent, empêche les individus de prendre du plaisir librement.

En ce qui concerne le contrôle exercé sur les femmes:

Dans les différentes cultures, les femmes ont été et sont exposées à diverses formes de contrôle de leur corps et de leur sexualité. L'image de la femme s'en tient à être un objet appartenant aux hommes à des fins sexuelles. Les canons esthétiques imposés, la valeur de la virginité, les crimes commis au nom de l'honneur, l'imposition de la virginité chez les femmes, les mutilations génitales féminines ou les mariages forcés sont quelques unes des conséquences de ce contrôle sur le corps et la sexualité des femmes.

Dans le cas des hommes...

En ce qui concerne les désirs et leur expression:

Les contrats de genre considèrent les hommes comme unique sujet manifestant ses désirs. On leur apprend que le désir et le plaisir sexuel servent à accroître leur masculinité et leur virilité. Par conséquent, l'expression sexuelle du désir des hommes est acceptée et encouragée. On la considère comme une valeur et une qualité positive les représentant.

En ce qui concerne leur rôle d'individus actifs:

Certains contrats obligent les hommes à jouer le rôle actif par rapport à la sexualité et à se montrer toujours prêts pour le sexe. La société les conditionne et leur donne l'autorisation de s'initier sur le plan sexuel en accordant davantage d'importance au nombre de relations sexuelles qu'ils ont eu pour obtenir de l'expérience, et pas vraiment à la qualité de celles-ci.

En ce qui concerne le contrôle et la responsabilité:

Les hommes doivent tout savoir sur la sexualité. Ce qui les rend responsables du plaisir des femmes. Cette pression de tout savoir, ajoutée à l'obligation d'être toujours disposés, peut engendrer des difficultés lors des rapports sexuels, comme la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas procurer de plaisir ou de ne pas répondre avec désir aux attentes.

Les problèmes les plus fréquents au niveau des réactions sexuelles des hommes sont ceux liés à la difficulté d'avoir ou de garder une érection, mais aussi à l'éjaculation précoce ou tardive. Ces situations peuvent être vécues avec honte et angoisse et peuvent empêcher de consulter un médecin, ce qui empirera les symptômes et leur état de santé en général*.

*Si ces symptômes apparaissent, consultez votre centre de santé ou un établissement spécialisé dans votre région.

Ces contrats de genre sur les hommes mettent en péril leur santé sexuelle car ils supposent que ceux-ci détiennent toutes les informations, ce qui peut les amener à avoir des relations sexuelles à risque, à ne pas prendre soin d'eux, à ne pas faire part de leurs doutes, à dissimuler leur mal-être ou à ne pas consulter de médecin.




Dans les relations intimes...

Les contrats de genre établissent également avec qui et de quelle façon les individus doivent avoir des relations sexuelles. Cette vision limite les couples hétérosexuels à être la seule configuration valable de relation. On y fait référence par le terme «hétéro-normativité». Par ailleurs, il place au centre de ces relations le coït vaginal (pénétration pénis-vagin) comme le code de conduite (sexuel) le plus important, fondamental et procurant du plaisir, ce qui correspond au «coïto-centrisme». Les relations sexuelles qui ne répondent pas à ces contrats subissent un rejet et une discrimination sociale, fait totalement injuste et restrictif étant donné que tous les individus ont le droit de vivre une sexualité basée sur la liberté et le respect, expérimenter et profiter des différentes formes de plaisir.

Que pouvons-nous faire face à ces contrats de genre?

Les contrats de genre sont présents dans notre vie de façon consciente et inconsciente, ils sont restrictifs et difficiles à respecter. Le côté positif est qu'ils sont appris et que nous pouvons par conséquent les désapprendre. Nous avons la capacité de les rompre pour ne pas continuer à les reproduire, afin de générer d'autres réalités plus inclusives, plus saines et plus égalitaires.

Reconnaître le désir et agir en conséquence, c'est se libérer de ces contrats sociaux et familiaux qui dictent notre façon d'être, nous permettant d'avoir une vie sexuelle plus consciente, plus saine et plus épanouie. Nous pouvons désapprendre les idées sexistes des contrats de genre relatifs à la sexualité pour connaître, choisir et communiquer ce que nous voulons, ce qui nous plaît, quand et comment cela nous plaît, augmentant le niveau d'autonomie pour décider et reprendre le contrôle de notre vie. Pour cela, le temps et les espaces de liberté et de plaisir sont cruciaux.

An illustration featuring two women. The woman in the foreground has dark skin, braided hair, and is wearing a blue top with yellow geometric patterns. The woman behind her has light skin and short orange hair, wearing a red and white striped shirt. A red circular text bubble is positioned in the upper right area of the image.

Il existe
de nombreuses
associations aux-
quelles vous pouvez
adhérer pour trouver
des établissements
de ce type et avoir
un rendez-vous
dans votre
région



Les mutilations génétales féminines

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), «*les mutilations génitales féminines recouvrent toutes les interventions incluant l'ablation partielle ou totale des organes génitaux externes de la femme ou autre lésion des organes génitaux féminins pratiquées pour des raisons non médicales et qui ne présentent aucun avantage pour la santé*».

Il existe plusieurs types de mutilations:



Type I

Ablation totale ou partielle du clitoris et/ou du prépuce de l'individu.



Type II

Ablation totale ou partielle du clitoris et des petites lèvres avec ou sans excision des grandes lèvres.



Type III

Rétrécissement de l'orifice vaginal via la suture, la couture ou le repositionnement des petites et/ou des grandes lèvres pour la cicatrisation, avec ou sans ablation du clitoris.

Type IV

Toutes les interventions néfastes qui impliquent des lésions au niveau des organes génitaux féminins à des fins non médicales ou thérapeutiques, non classées dans les types antérieurs, par exemple : racler, cautériser, piquer, percer, inciser les organes génitaux, ou d'autres méthodes pour élargir ou rétrécir l'orifice vaginal.

Conséquences des mutilations génitales féminines chez les femmes et chez les filles

PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES	SEXUELLES	BÉBÉS
Anémie	Anxiété, dépression, phobies	Modification sensibilité sexuelle	Risque accru d'infections pendant la grossesse
Infections	Baisse de l'estime de soi, soumission	Douleurs lors des rapports sexuels	Souffrance fœtale et manque d'oxygène
Complications lors de l'accouchement	Somatisations, sentiments de honte	Diminution des désirs sexuels	Complications lors de l'accouchement, risque accru pour la mère et/ou le bébé

Elles correspondent à des formes de violences contre les femmes, reconnues à l'échelle mondiale comme une violation des Droits de l'Homme. La lésion et/ou l'ablation des organes génitaux des femmes, marque de l'identité de genre dans les communautés la pratiquant, affirme la hiérarchie du pouvoir patriarcal et assure le contrôle de leur corps et de leur sexualité.

Les mutilations génitales féminines mettent en avant les inégalités de genre, privant les filles et les femmes d'exercer leurs droits de façon égale aux garçons et aux hommes (droit à la vie, droits sexuels et reproductifs, droit d'être à l'abri de la torture et de traitements cruels, droit à l'intégrité physique, droit à la santé, entre autres).

Contre l'imaginaire culturel existant, ces pratiques n'ont aucun bienfait pour la santé, ni pour le développement de la communauté des sociétés les exerçant. Au contraire, elles ont de graves conséquences pour la santé des filles et des femmes, elles créent une grande souffrance, augmentent le risque de mort des bébés Lors de l'accouchement, rend les relations entre les hommes et les femmes moins saines et moins plaisantes, entrave le développement économique et social des communautés. Elles ne sont pas reliées à une religion, étant donné qu'elles sont pratiquées par des communautés de religion musulmane, juive, chrétienne, animiste... Par ailleurs, certains pays dont la population est majoritairement musulmane ne la pratiquent pas, comme le Maroc, la Turquie, la Tunisie, entre autres.

Il existe des législations internationales qui interdisent les MGF, car elles portent atteinte aux droits des jeunes filles et des femmes et sont une forme extrême de la violence de genre. En Espagne, les mutilations génitales féminines sont interdites et leur pratique est passible de peines de prison. L'éducation sexuelle est indispensable pour arriver à consolider les droits sexuels et reproductifs de tous les individus. Avoir les informations nécessaires sur les causes et les conséquences de la pratique des mutilations génitales féminines aide les femmes et les filles à comprendre que cela est néfaste pour leur santé, à créer des arguments et développer des ressources personnelles qui contribuent à l'abandon de cette pratique et à la défense des droits des filles et des femmes.

La sensibilisation et la prévention sont des éléments clés pour éradiquer les MGF. Engager le dialogue et renforcer les valeurs culturelles positives, pour que, via la réflexion commune et l'apprentissage collectif, nous avancions pour parvenir au respect des Droits de l'Homme, en vue d'une vie paisible pour toutes les cultures.





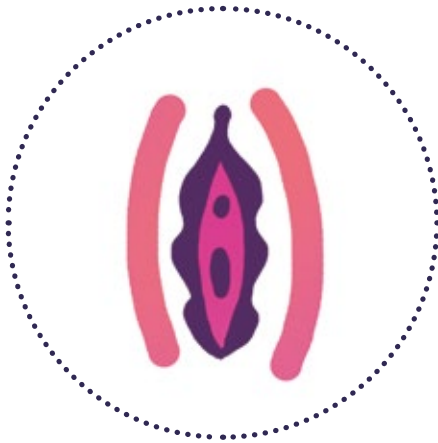
Anatomie génitale féminine et masculine

L'anatomie génitale fait référence à l'ensemble des organes dont le fonctionnement est lié à la reproduction sexuelle, avec la synthèse des hormones sexuelles et la miction.

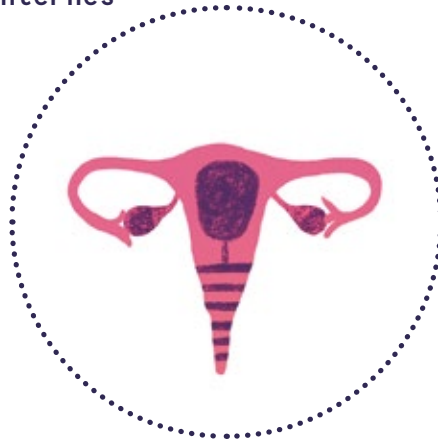
Anatomie génitale féminine

Les organes génitaux féminins sont composés de:

Organes génitaux externes



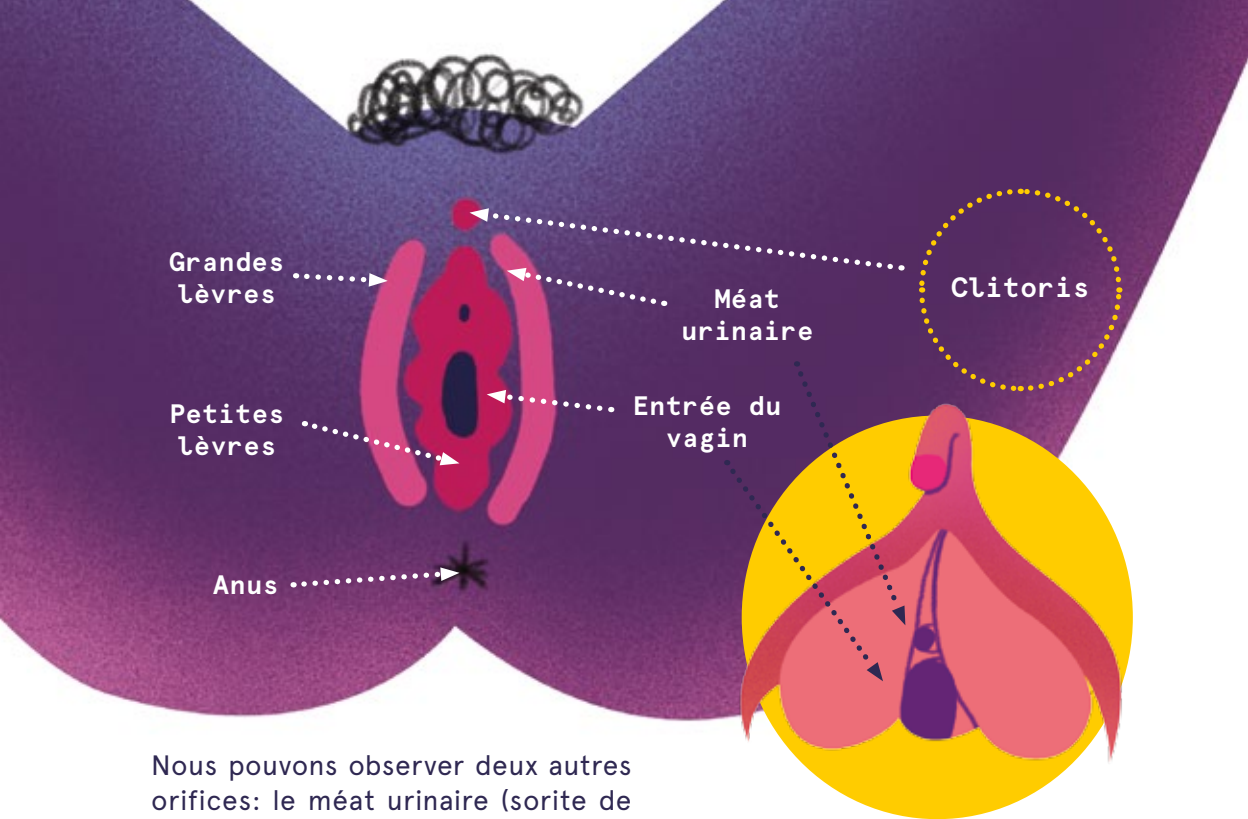
Organes génitaux internes



Organes génitaux féminins externes

Les organes génitaux féminins externes comprennent: la vulve, le Mont de Vénus, le capuchon du clitoris, le méat urinaire / urètre, entrée du vagin, périnée et anus, petites lèvres et grandes lèvres.

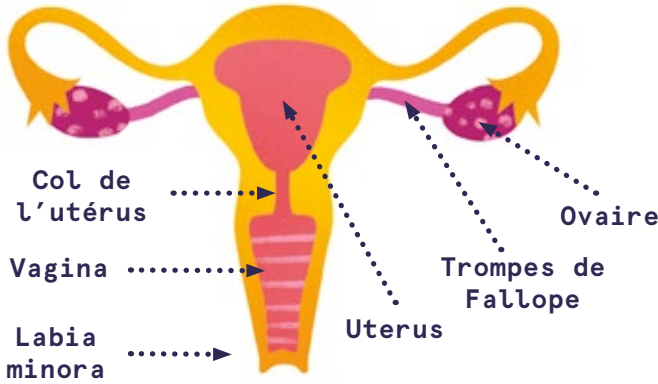
La vulve est la partie visible des organes génitaux de la femme. Toutes les vulves sont de taille et de forme différentes de par leurs petites et grandes lèvres, en termes d'épaisseur et de couleur des poils pubiens, et il existe aussi des différences au niveau du clitoris. **Le mont de Vénus et les grandes lèvres** constituent la délimitation extérieure de la vulve. Entre les grandes lèvres externes se trouvent les petites lèvres, qui ne sont pas recouvertes de poils et produisent une sécrétion de façon permanente. C'est la partie qui varie le plus en termes de forme, de taille et de couleur, d'une vulve à l'autre. Elles sont faites de tissu érectile.



Nous pouvons observer deux autres orifices: le méat urinaire (sortie de l'urètre), d'où s'écoule l'urine, et l'entrée / sortie du vagin, orifice qui permet la pénétration du pénis lors d'un coït, endroit par lequel sortent les bébés lors de l'accouchement, les sécrétions vaginales et le sang des règles.

Le clitoris, dont la partie visible est située sur la partie supérieure de l'intersection des petites et des grandes lèvres. Il a également une structure interne qui comprend plus de huit milles terminaisons nerveuses. C'est l'organe sexuel féminin dont l'unique fonction est de procurer du plaisir. Il est très sensible c'est pourquoi le fait de caresser le clitoris et les parties autour de celui-ci est une façon d'avoir du plaisir. C'est un organe qui a

une structure et un tissu érectile. Les femmes subissant des mutilations génitales féminines peuvent avoir de plus grandes difficultés à prendre du plaisir sexuel. Mais ce n'est pas toujours le cas, il faut tenir compte d'autres facteurs qui peuvent avoir une influence sur l'existence de la sexualité (le désir, la connaissance de soi-même, l'estime de soi, les communications) et travailler sur ces aspects pour améliorer le plaisir et la satisfaction sexuelle. Dans certains cas, il est conseillé de recourir à la chirurgie reconstructive pour réduire les douleurs et faciliter le plaisir sexuel. La femme devra toujours être celle qui prend la décision, après avoir obtenu les informations nécessaires.



Les organes génitaux féminins internes

Les organes génitaux internes sont composés du vagin, de l'utérus, des trompes de Fallope et des ovaires.

La prévention est capitale pour rester en bonne santé !



Le vagin: C'est un canal musculaire ayant une capacité extensible et élastique qui communique avec l'utérus et qui se situe entre le méat urinaire et l'anus. L'utérus est un organe en forme de poire inversée qui compte un grand nombre de muscles. L'intérieur est recouvert d'une couche de tissu irrigué par de nombreux vaisseaux sanguins appelée **endomètre**. Chaque mois, l'endomètre va devenir plus épais et avoir une consistance différente afin, dans le cas où une grossesse a lieu, d'accueillir l'ovule fécondé, permettant à celui-ci de s'implanter. C'est là que l'embryon grandira et se développera tout au long de la grossesse. Grâce à ses multiples muscles, il a la capacité de s'élargir au cours de cette dernière. Si la grossesse n'a pas lieu, l'endomètre se détache de l'utérus et est expulsé avec les règles, pour devenir à nouveau épais lors du prochain cycle menstruel. La partie la plus étroite de l'utérus est appelée **col de l'utérus** et conduit au vagin.

Les trompes utérines (ou de Fallope) sont au nombre de deux, sont situées de chaque côté de l'utérus et ont la forme d'une trompe. La trompe reçoit l'ovule libéré par les ovaires et le transporte jusqu'à l'utérus. Les ovaires sont deux organes en forme d'amande qui sont situés de chaque côté de l'utérus, où se terminent les trompes. Ils sécrètent les hormones qui contribuent au développement des caractères sexuels et ont pour rôle la maturation des ovules. Les ovules sont des cellules reproductrices, en forme d'œuf, situés dans les ovaires. Ils peuvent être fécondés par un spermatozoïde, donnant lieu à un zygote. Ils portent le matériel génétique.

Les muscles du plancher pelvien chez les femmes

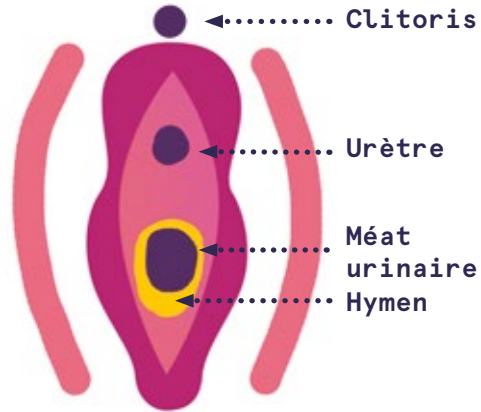
Autour de l'urètre et de l'anus se trouve un ensemble de muscles appelés muscles du plancher pelvien, qui sont particulièrement importants pour notre santé sexuelle. Dans certains cas le plancher pelvien peut être affaibli. Conserver la tonicité musculaire du vagin est important car, en plus de rendre les relations sexuelles plus satisfaisantes, cela aide à prévenir de potentielles pertes d'urine, les prolapsus génitaux, un décollement de l'utérus ou de la vessie à un âge mûr.

Une pratique de prévention et de détection de possibles infections sexuellement transmissibles est que chacune trouve le moment opportun et un espace d'intimité pour observer, à l'aide d'un miroir, ses organes génitaux. Ainsi, en plus d'apprendre à les connaître, cela permet de les aimer, de reconnaître leur beauté, d'apprendre à en prendre soin et, le cas échéant, de détecter des symptômes étranges comme par exemple: verrues, couleur différente de l'urine, odeur particulière, entre autres.

Si vous avez des doutes sur l'état de santé de vos organes génitaux, consultez votre centre de santé ou des services spécialisés. Il est important de réaliser des examens gynécologiques régulièrement. Ils se font généralement à une varie de 1 à 3 ans.



Le mythe del'hymen



Le fait de parler de l'hymen et de lui accorder une certaine importance est lié aux contrats de genre et au contrôle de la sexualité et du corps des femmes. Il existe une corrélation entre l'importance qu'on lui attribue et celle de la virginité, et l'oppression ainsi que le manque de droits des femmes. Les prétendues preuves de virginité et les conséquences qui en résultent font partie des violences faites aux femmes et constituent un acte de violence sexuelle qui porte atteinte aux Droits Sexuels et Reproductifs. Dans de nombreuses cultures et sociétés, les femmes qui ont des relations sexuelles sans être mariées sont opprimées, harcelées et punies, et on considère que le premier rapport coïtal d'une femme (ce n'est pas le cas pour un homme) doit avoir lieu dans le cadre et le contexte que la société, la religion ou la famille ont choisi pour elle. Très souvent, lorsque l'on parle de la sexualité des femmes, on fait référence à la pureté, à l'honneur, à la tradition ou au péché, mais on ne mentionne pas le désir, la jouissance, le plaisir, le partage. Tout cela est dû au mythe de la virginité: La virginité est un concept / une croyance culturel(le) et non une réalité médicale. L'hymen est une membrane de tissu très fin qui se trouve à l'entrée du vagin et qui se développe lors de la grossesse. Il se perforé lors de la croissance et disparaît dans la majorité des cas à l'âge adulte. Il peut avoir des formes différentes en fonction de chaque femme. Il est parfois indétectable. Il est possible de naître sans hymen et celui-ci peut disparaître lors de la croissance normale des filles et de leurs activités quotidiennes. Parfois, l'hymen peut boucher l'entrée du vagin et il est alors nécessaire de le retirer grâce à une petite intervention chirurgicale, afin de garantir l'écoulement des règles. L'hymen n'a pas de rôle, ce n'est pas une structure anatomique importante et il ne représente aucune différence spécifique au niveau de la santé des femmes.

HYMEN

VRAI OU FAUX

L'hymen est-il un indicateur de la virginité?

NON La «virginité» est un concept culturel basé sur le genre et n'est pas une réalité médicale.

Peut-on savoir si une femme est vierge grâce à une preuve?

NON. Les prétendues «preuves de virginité» font partie des pratiques qui portent atteinte à l'intégrité des femmes et supposent une maltraitance physique, psychologique et émotionnelle. Elles ne peuvent pas être démontrées scientifiquement, ni médicalement, et sont fondées sur des mythes et de fausses croyances.

Y a-t-il toujours un saignement et une douleur lors du premier rapport sexuel avec pénétration?

NON. C'est un mythe de dire qu'une femme saigne et ressent une douleur lors du premier rapport sexuel avec pénétration. La douleur et la possibilité d'un léger saignement sont liés à d'autres facteurs tels que l'appréhension, le stress, le manque de lubrification, la pénétration forcée, la contraction des muscles.

Peut-on reconstruire l'hymen? Et la virginité?

La relation de l'hymen et de la virginité est un mythe tellement enraciné qu'il est également présent dans le domaine de l'esthétique. D'ailleurs, des cliniques privées opportunistes proposent des interventions chirurgicales avec pour seul but de tirer profit de la peur et des pressions que la société exerce sur les femmes.

Anatomie génitale masculine

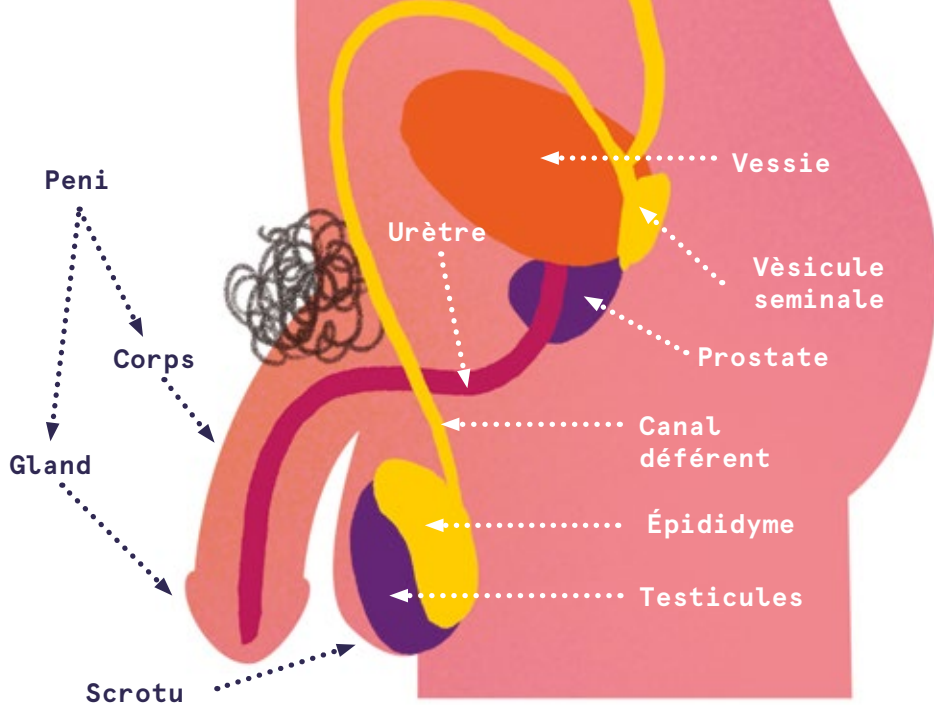
Tout comme chez la femme, les organes génitaux masculins sont externes et internes.

Organes génitaux masculins externes

Les organes génitaux externes (scrotum, sac de peau qui enveloppe les testicules, et pénis). Ces organes sont visibles.

Le scrotum est l'enveloppe de peau qui recouvre les testicules. Sa fonction est de maintenir une température adéquate des testicules afin qu'ils puissent produire des spermatozoïdes. **Le pénis** est l'organe sexuel de l'homme qui sert à éliminer l'urine et le sperme, et qui permet le coït. Etant donné que sa structure est composée d'une multitude de terminaisons nerveuses et vascularisées, il se gorge de sang lors de l'excitation, ce qui provoque une érection. L'expulsion du sperme s'appelle **éjaculation**. Le pénis conduit le sperme jusqu'au dehors du corps par l'urètre, le même conduit qui transporte l'urine de la vessie jusqu'à l'extérieur. Au niveau des parties visibles, le pénis se compose d'un **corps et d'un gland**. **Le gland**, ou tête du pénis, est la partie la plus sensible du pénis, qui est recouverte par le **prépuce**, un repli de peau qui recouvre le gland. Les pénis ont des tailles, grosseurs, couleurs et formes différentes en fonction des individus et changent au cours de la vie.

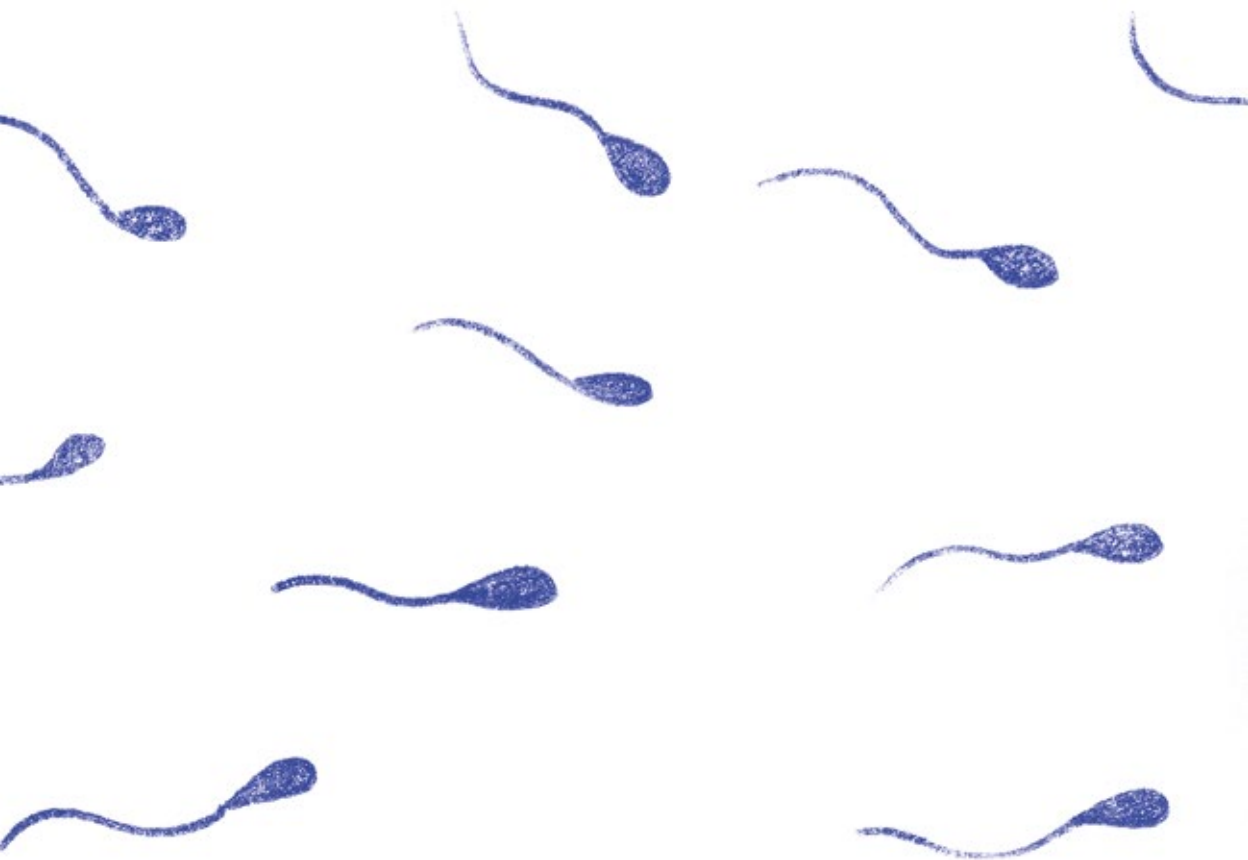
*Certains enfants sont circoncis, ce qui signifie qu'on leur a coupé le prépuce pour des raisons non médicales. La circoncision est due à des croyances religieuses ou socioculturelles et est généralement pratiquée lors des premiers jours du nouveau-né. Cette pratique n'implique pas que les hommes obtiennent ou procurent davantage de plaisir, cela n'influe pas directement sur l'hygiène du pénis et ne prévient pas les maladies sexuellement transmissibles. Le bébé ou l'enfant ressent une douleur lors de la circoncision. Dans certains cas, elle peut provoquer des éraflures et des irritations du gland à long terme, ce qui peut occasionner un mal-être et des problèmes de santé. Elle n'est pas comparable à la mutilation génitale féminine, ni en termes de conséquences pour la santé (immédiates et futures chez les femmes) ni en termes de causes et de motifs qui encouragent la pratique, mais il existe également des mouvements contre la circoncision masculine qui luttent pour éradiquer cette pratique qui porte atteinte aux droits à l'intégrité corporelle et aux droits de l'enfant.



Organes génitaux masculins internes

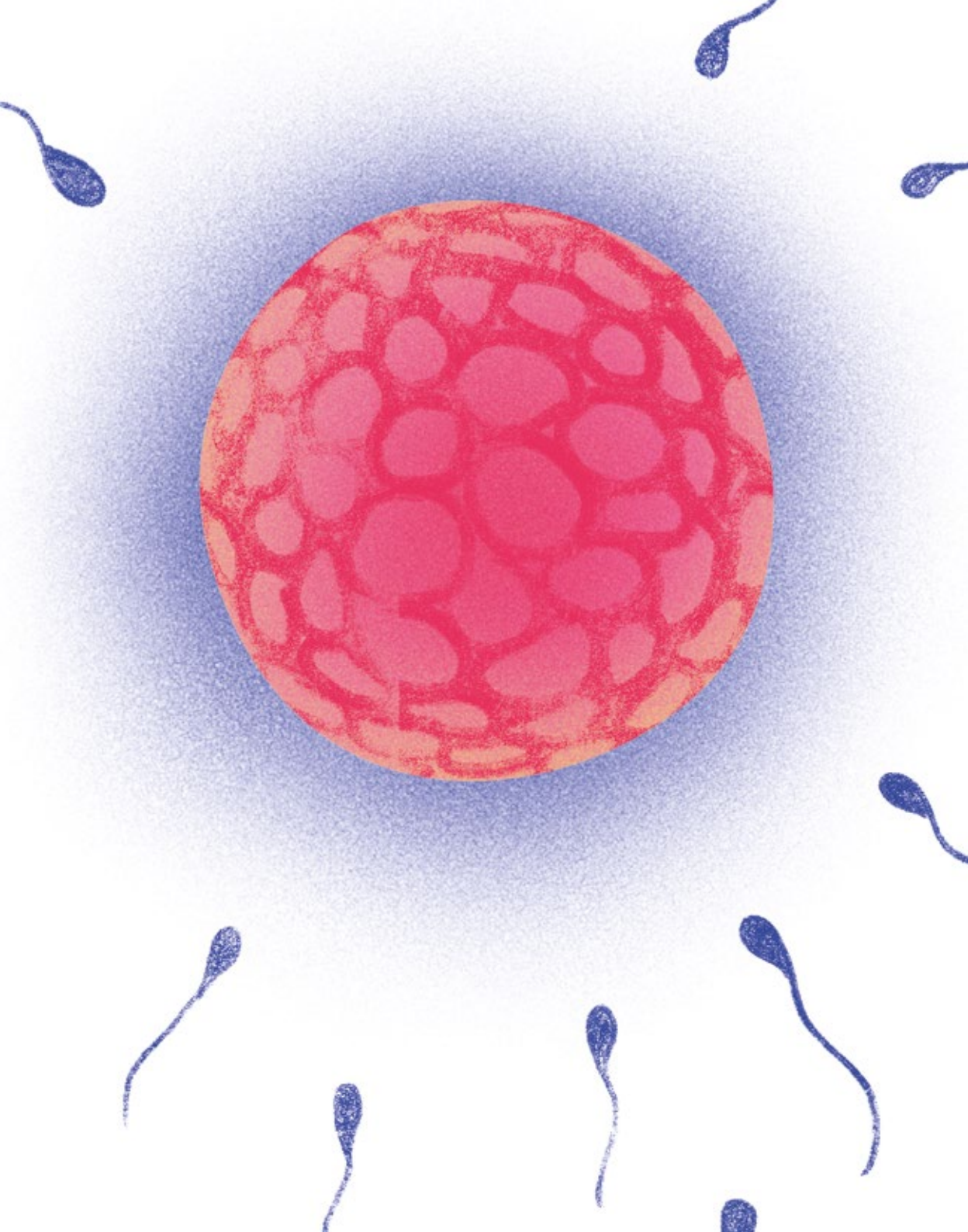
Les organes génitaux internes sont composés des testicules, de l'épididyme, des canaux déférents, des vésicules séminales, du conduit éjaculateur, de la prostate et de l'urètre.

Les testicules ont la forme d'un œuf, sont au nombre de deux et se situent dans le scrotum. Ils produisent des spermatozoïdes et de la testostérone (l'hormone masculine). Ils ne sont pas situés à la même hauteur, chez la plupart des hommes le gauche est un peu plus bas que le droit. À côté des testicules se trouvent **l'épididyme et le canal déférent**, dans le premier sont stockés les spermatozoïdes, tandis que le second les transporte vers l'extérieur. **Les vésicules séminales** fabriquent le liquide séminal pour que les spermatozoïdes puissent se déplacer facilement, se nourrir et se protéger. **Le conduit éjaculateur** transporte le sperme de la vésicule séminale jusqu'à l'urètre, pour être expulsé via le pénis lors de l'éjaculation. **La prostate** se situe à la sortie de la vessie et produit en partie le liquide séminal qui protège et nourrit les spermatozoïdes contenus dans le sperme. **L'urètre** est un conduit permettant d'expulser l'urine stockée dans la vessie et de transporter le sperme jusqu'à l'extérieur. **Le sperme** est l'ensemble des spermatozoïdes qui s'associe au liquide séminal expulsé par les vésicules séminales et au liquide prostatique issu de la prostate.



La reproduction

La reproduction humaine est un processus biologique de type sexuel (les deux sexes interviennent) qui permet la création de nouveaux êtres humains grâce à l'union de deux cellules: **L'ovule et le spermatozoïde**. La reproduction est à la fois la responsabilité de l'homme et de la femme, tous les deux doivent s'impliquer dans la planification et dans tous les aspects relatifs à la grossesse, à l'accouchement, à la période post-partum et à l'éducation. L'étape reproductive active commence à la puberté, lorsque les femmes ont leurs premières règles et les hommes commencent à éjaculer.





Les droits reproductifs protègent la liberté et l'autonomie de tous les individus pour qu'ils décident de façon responsable s'ils souhaitent avoir des enfants, combien, à quel moment et avec qui.

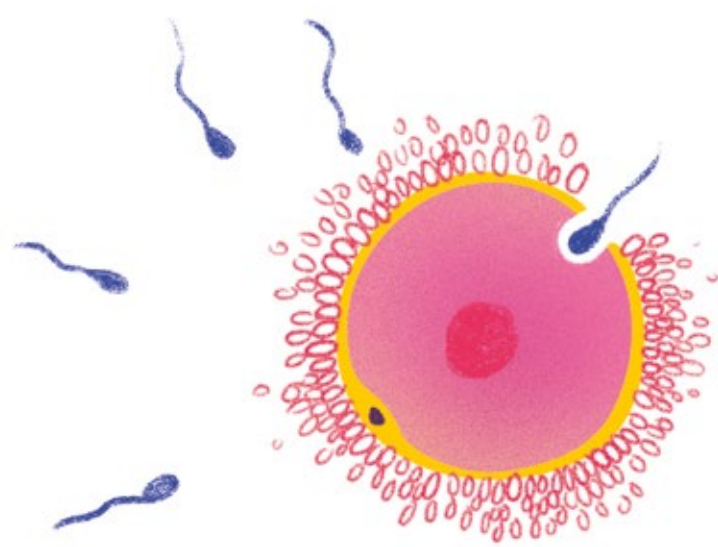
Pour qu'une grossesse ait lieu, plusieurs facteurs entrent en jeu: l'un d'entre eux est le fait que les spermatozoïdes arrivent jusqu'à l'utérus via le vagin. Habituellement, cela se produit pendant le coït vaginal (pénis-vagin): lors de l'éjaculation du sperme, les spermatozoïdes entrent dans le vagin et sont transportés jusqu'aux trompes de Fallope. Les spermatozoïdes peuvent vivre seulement quelques heures hors des testicules, mais peuvent survivre de 3 à 5 jours dans l'utérus.

Pour que le spermatozoïde rencontre l'ovule, celui-ci doit être arrivé aux trompes de Fallope. A la moitié du cycle menstruel, un ovule déjà mature sort de l'ovaire et descend via les trompes de Fallope. Si, à ce moment, il rencontre un spermatozoïde, la fécondation peut avoir lieu. Cela correspond à ce que l'on appelle jours fertiles: les jours où la probabilité que l'ovule soit fécondé est la plus grande.

Une fois que l'ovule a été fécondé, il voyage via les trompes jusqu'à l'utérus, où se produit la «nidation»: l'embryon reste dans l'utérus, dans l'endomètre (environ 8 jours après la fécondation), entraînant la grossesse et commençant le processus de développement.

Connaître quels sont les jours fertiles chez une femme octroie une plus grande liberté et la capacité de prendre des mesures qui augmentent les chances de tomber enceinte (dans le cas d'une grossesse désirée) mais n'est pas une méthode efficace pour prévenir une grossesse.

Par ailleurs, il faut prendre en considération que des méthodes comme se retirer du vagin avant d'éjaculer (**coït interrompu, ou coïto interruptus**) n'est pas une méthode fiable pour prévenir une grossesse, car, avant l'éjaculation et de façon inconsciente (il est impossible de le remarquer et de le contrôler), le pénis élimine une substance appelée **liquide pré-séminal**, qui est une sécrétion transparente et visqueuse qui contient des spermatozoïdes, pouvant entraîner une grossesse.



Dans certains cas, il est possible de vouloir tomber enceinte sans y parvenir. **Les motifs qui n'entraînent pas de grossesse** sont multiples et peuvent être associés aux capacités reproductives aussi bien de l'homme que de la femme. On considère que, si après avoir essayé de tomber enceinte pendant un an, en maintenant des relations sexuelles régulières (3 fois par semaine), cela n'est toujours pas possible, c'est sans doute le bon moment pour consulter un médecin. Il est essentiel de réaliser les tests nécessaires aussi **bien du côté de l'homme que de la femme** pour connaître les possibles causes et trouver des solutions. Cette situation peut entraîner des angoisses et un mal-être au niveau du couple, mais il est important de savoir que «personne» n'est coupable de cette situation, et qu'il existe généralement une explication médicale, c'est pourquoi la meilleure option est de faire appel à une aide professionnelle.

Dans d'autres cas, soit à cause du manque d'informations ou par accident, des grossesses non planifiées ont lieu. Pour pouvoir décider et planifier une grossesse tout en maintenant une sexualité saine, il existe des moyens de contraception dont nous parlerons plus bas.

Le saviez-vous?: le sexe du bébé est déterminé génétiquement lors de la fécondation. Et c'est le spermatozoïde, c'est-à-dire l'homme, qui détermine le sexe du bébé. Dans certaines sociétés, ne pas avoir de fils est perçu comme une disgrâce. Cela est dû aux contrats de genre et à la violence faite aux femmes, que nous avons abordés dans un chapitre antérieur. De plus, certaines sociétés «blâment» et «punissent» les femmes de ne pas donner naissance à un fils alors qu'en réalité c'est l'homme qui détermine le sexe du bébé.



Changements évolutifs et reproduction

Tout au long de la vie, aussi bien chez les hommes que chez les femmes, survient une série de changements physiologiques qui sont notamment associés à l'aspect sexuel. La puberté est sans doute l'une des étapes où ces changements sont les plus considérables, car les caractères sexuels secondaires se développent et le corps acquiert la capacité de se reproduire.

Dans le cas des femmes ***Dans le cas des hommes***

Des changements physiques considérables ont lieu, comme le développement de la poitrine, l'élargissement des hanches, des changements au niveau cutané, le développement de l'utérus et du vagin ou l'apparition de poils pubiens, entre autres. L'un des changements les plus importants, et qui marque le début du cycle reproductif chez les femmes, est l'apparition des **premières règles** (ménarche, voir chapitre 10) entre 9 et 15 ans, en fonction du corps de chaque femme.

D'importants changements physiques se produisent, comme les poils sur le corps, la pomme d'Adam plus saillante, l'odeur corporelle, l'augmentation de la musculature, la croissance du pénis ou la voix qui devient grave, entre autres. Les organes sexuels masculins commencent à produire et à libérer du sperme pendant la nuit, ce que l'on appelle **éjaculations nocturnes** (éjaculation involontaire de sperme pendant le sommeil), qui marquent le début de l'étape de reproduction. Ces changements surviennent entre 10 et 16 ans.

Nous connaissons également certains changements significatifs au cours de l'âge adulte.

Dans le cas des femmes

Nous passons par exemple par le **climatère** et la ménopause. Le climatère fait référence à une période qui s'étend sur plusieurs années, où les cycles sont moins fréquents, le flux des règles diminue, et où, après des règles peu abondantes, peuvent survenir des règles très abondantes. Par ailleurs, la production d'œstrogènes et de progestérone devient moins importante, et ce phénomène peut parfois être accompagné d'autres symptômes physiques et psychologiques tels que des bouffées de chaleur, de la fatigue, des vertiges, une sécheresse vaginale, des insomnies, etc. et au cours de cette période, qui peut concerner les femmes de 45 à 55 ans, la capacité de reproduction de leur corps va progressivement diminuer. Certaines femmes pensent qu'elles n'auront désormais plus leurs règles, et, de façon inattendue, elles les ont à nouveau. Pendant cette étape, il est difficile de prédire les cycles et, par conséquent, il faut faire attention à ne pas arrêter votre contraception si vous n'envisagez pas de grossesse. La ménopause fait référence aux dernières règles et indique le début de la période qui marque l'arrêt définitif du cycle menstruel.

Étant donné les contrats de genre sur la sexualité des femmes, et la relation de la

reproduction et de sa «valeur» sociale, ces changements peuvent impliquer des difficultés au niveau émotionnel. Cette étape peut d'ailleurs correspondre aux changements sociaux comme le fait que les enfants deviennent grands, ou le sentiment qu'il n'y a pas «de place» pour les femmes mûres. De plus, les changements émotionnels que vous vivez peuvent vous rendre incertaine, triste, irritée ou fatiguée.

Cependant, au cours de cette période, les femmes continuent à ressentir du désir sexuel, ont la capacité d'apprendre et d'entreprendre de nouveaux projets, ont la possibilité de profiter de plaisirs variés, etc.

Ce n'est pas une maladie ni la fin de quelque chose. C'est une étape supplémentaire de la vie. Il est important de garder une vie active, d'exprimer vos émotions et d'en parler avec votre famille et vos amis. Il est par ailleurs essentiel de continuer à réaliser des examens gynécologiques fréquents. Si les changements physiologiques qui ont lieu provoquent un mal-être ou une souffrance, vous devez consulter un médecin et un gynécologue, car de nombreuses alternatives existent pour réduire ces symptômes.



Dans le cas des hommes

il se produit également une étape qui s'appelle **climatère et andropause**. Elle débute généralement autour de 45 ans et peut se prolonger jusqu'à 70 ans. Tout comme chez les femmes, les niveaux de testostérone diminuent progressivement, ce qui peut entraîner quelques symptômes physiques et psychologiques. La différence est qu'ils ne perdent pas la capacité de se reproduire, bien que celle-ci puisse s'affaiblir de façon significative dû au fait que les spermatozoïdes diminuent en quantité et en mobilité (le sperme continue à être produit mais il est possible qu'il ne contienne pas ou peu de spermatozoïdes). C'est une étape relativement méconnue mais très importante. Connaître ces changements aide à comprendre comment et ce que peuvent ressentir les hommes à cette période de leur vie et permet de leur proposer des soins adaptés si be-

soin. L'un des symptômes qui inquiète le plus les hommes, dû aux contrats de genre sur la sexualité, est en lien avec leur niveau d'excitation / d'érection. Il est normal de passer par ces changements et il est judicieux d'en discuter avec son conjoint et ses amis. Il ne faut pas oublier que le coït n'est pas le seul moyen de se procurer du plaisir. Parmi les différents symptômes figurent les insomnies, la prise de poids, la réduction de la masse musculaire, la sécheresse cutanée, les changements d'humeur. Ce n'est pas une maladie ni la fin de quelque chose. C'est une étape supplémentaire de la vie. Il est important de garder une vie active, d'exprimer vos émotions et d'en parler avec votre famille et vos amis. Réorganisez vos habitudes, consacrez du temps à ce que vous aimez faire, fixez-vous de nouveaux objectifs et profitez de la vie.

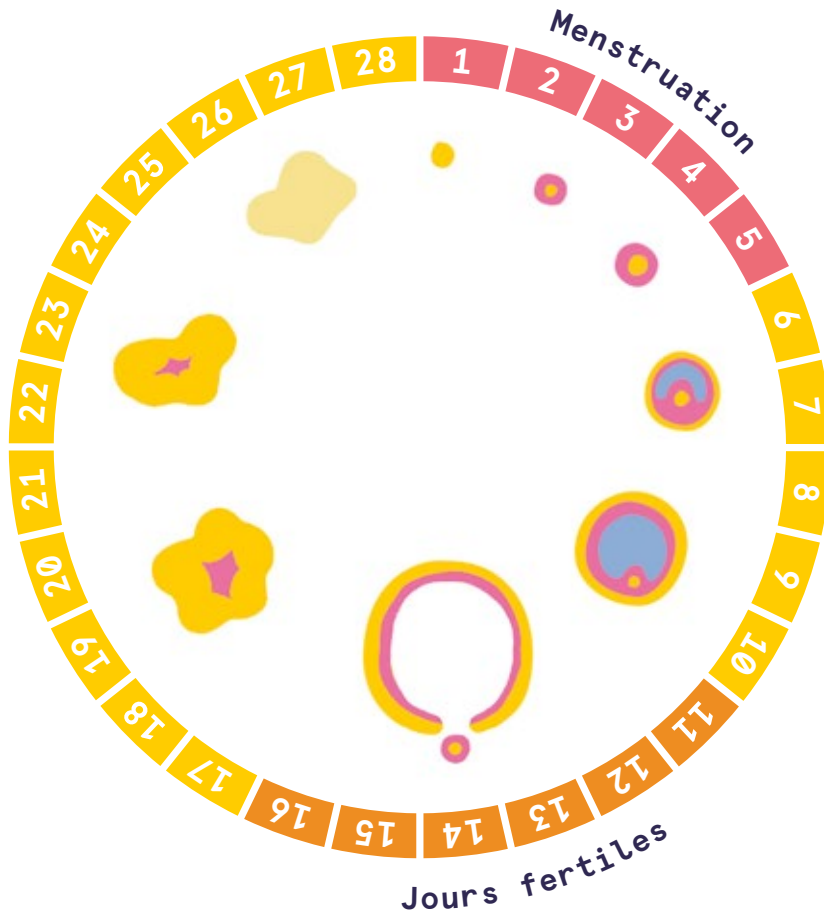
La menstruation

Le manque de connaissances et les tabous sur la menstruation (ou règles) et le cycle sexuel et reproductif des femmes font que, de nos jours, d'anciennes et fausses croyances persistent, malgré le fait que ces croyances aient été inventées lorsque l'on ne connaissait pas beaucoup de choses sur le fonctionnement du corps féminin et que les femmes étaient soumises aux légendes créées autour d'elles et de leur corps. Elles obéissent aussi aux contrats de genre sur la sexualité des femmes. La plupart des cultures, sociétés et religions, de par leur dogme et préceptes moraux, ont réalisé une interprétation négative du fait physiologique et naturel des règles. Ces fausses croyances relient le cycle sexuel et les règles avec quelque chose d'impur, de sale, d'honteux et de douloureux. Toutes ces croyances sont fausses, aucune ne possède la rigueur scientifique pour être prise en compte, elles mettent par ailleurs en danger la santé des femmes et portent atteinte à leur dignité. Grâce à l'éducation et à l'égalité, cette réalité est progressivement en train de changer.

La menstruation, aussi appelées règles, correspondent au saignement qui s'écoule du corps par le vagin, environ tous les mois (28-30 jours) et marquent le début du cycle menstruel. C'est un processus physiologique qui consiste au détachement de l'endomètre, un tissu irrigué par de nombreux vaisseaux sanguins qui recouvre l'utérus. Si l'ovule n'a pas été fécondé par un spermatozoïde, l'endomètre, qui se sera préparé pour recevoir l'ovule fécondé, n'est alors plus utile et le corps l'expulse progressivement, avec une quantité de sang déterminée (les règles), par le col de l'utérus et le vagin.

Si vous avez des doutes ou ressentez des douleurs pendant vos règles, consultez un médecin.





La période des saignements des règles peut être d'une semaine, mais cela est propre à chaque femme. Le flux des règles que nous expulsions peut aussi varier d'un jour à l'autre et d'un cycle à l'autre. Au cours des deux premiers jours, 70 % du sang s'écoule, et les jours suivants les saignements sont moindres, jusqu'à ce qu'ils disparaissent. En général, la couleur peut varier, de rouge carmin à rouge foncé les premiers jours, et marron les derniers jours. La texture peut également varier selon les jours. Des restes d'endomètre peuvent également s'écouler avec les règles, cela ressemble à des caillots sanguins.

Le cycle menstruel est la période qui va du jour du premier saignement (début des règles) jusqu'au jour avant les prochaines règles. Le cycle menstruel se produit quasiment chaque mois, même si ce rythme peut varier en fonction des caractéristiques du corps sexué, de l'étape de la vie dans laquelle la femme se trouve, des expériences qu'elle traverse ou de son style de vie. De façon à ce que les changements internes et externes affectent le cycle. Un point important à mentionner est le fait que les premières règles sont généralement irrégulières en termes de durée, de flux et de périodicité, car le corps doit s'adapter à un nouveau fonctionnement cyclique.

Au cours du cycle menstruel se produit une série de changements et de processus physiologiques qui préparent le corps à une éventuelle grossesse. **L'ovulation** fait partie de ces processus, où un ovule est libéré et peut être fécondé dans les 12-48 heures suivantes, dans le cas contraire il commencera à se désintégrer. Si un coït vaginal a lieu au cours de cette **phase d'ovulation**, les chances de tomber enceinte seront plus élevées, car il s'agit de **la phase la plus fertile** du cycle menstruel. L'ovulation se produit le 14 ou 15e jour de chaque cycle, en considérant que le 1er jour du cycle correspond au premier jour des saignements. Les jours les plus proches de l'ovulation sont les jours 11, 12, 13, 16, 17, 18, et sont également des jours fertiles. Les jours des règles sont considérés les moins fertiles du cycle, mais attention ! Une grossesse peut quand même avoir lieu, étant donné que les cycles peuvent être irréguliers, l'ovulation peut être en avance ou retardée, et des ovulations spontanées imprévisibles peuvent également avoir lieu. En outre, il est indispensable de prendre en compte que, même si la femme ne se trouve pas en phase d'ovulation, les spermatozoïdes peuvent rester dans l'utérus entre 3 et 5 jours.

PENDANT SES RÈGLES, UNE FEMME PEUT...

Faire ce qu'elle désire.

Manger tout type d'aliments, cuisiner, toucher les fleurs, faire du pain.

Pratiquer un sport et faire de l'exercice.

Se baigner et se laver les cheveux.

Avoir des relations sexuelles.

Se sentir et se considérer propre, fraîche et pure.

Conduire, travailler.

Conduire, travailler.


Grossesse, accouchement et période post-partum

La grossesse est la période qui s'étend de la fusion de l'ovule et du spermatozoïde (fécondation) jusqu'à l'accouchement. Elle dure environ 40 semaines, soit 9 mois. Au cours de la grossesse, de nombreux changements physiologiques, métaboliques et même morphologiques ont lieu, ayant pour but de protéger, nourrir et permettre le bon développement du fœtus, comme l'interruption des cycles menstruels et l'augmentation des seins pour préparer l'allaitement, entre autres.

Si vous envisagez une grossesse, il est recommandé que votre médecin vous fasse passer des tests afin de s'assurer que vous êtes en bonne santé. Il est également conseillé que l'homme réalise les analyses adéquates pour garantir qu'il n'a pas d'infections sexuellement transmissibles.

La grossesse n'est pas une maladie, c'est un processus naturel mais il est vital de prendre soin de sa santé et d'avoir les informations nécessaires, notamment en ce qui concerne les changements qui vont se produire au cours des différentes étapes, ce que nous pouvons considérer comme normal au cours de la grossesse, ou au contraire inhabituel, auquel cas il faudra consulter son médecin. Pour cela, il est capital de prendre rendez-vous dans un centre de santé dès l'instant où vous pensez être enceinte, et être prise en charge de façon continue tout au long de la grossesse. On vous indiquera également les règles à suivre pour que votre grossesse se déroule dans les meilleures conditions possibles.

La femme peut mener une vie normale jusqu'à la fin de la grossesse, sauf si des complications exceptionnelles surviennent.



Si vous n'êtes pas certaine d'être enceinte et que vous, ne savez pas comment gérer votre grossesse et que vous souhaitez avoir des informations sur l'accouchement ou sur la prise en charge post-partum, adressez-vous aux services de santé et centres spécialisés de votre région.



La femme peut mener une vie normale jusqu'à la fin de sa grossesse, sauf en cas de complications exceptionnelles.

Au cours des trois premiers mois de grossesse (12 semaines, et même jusqu'à la 20^e semaine), **il est fréquent que des avortements spontanés (involontaires), ou fausses couches, se produisent.** Cela signifie que la grossesse cesse car l'embryon a arrêté de se développer. **Cela n'a rien à voir avec le style de vie et les activités des femmes,** les activités normales comme avoir des relations sexuelles, faire de l'exercice, travailler, et prendre la plupart des médicaments ne provoquent pas de fausse couche. Les lésions mineures, comme celles provoquées par une chute, ne sont généralement pas non plus la cause d'un avortement spontané.

Les avortements spontanés se produisent la plupart du temps à cause d'altérations chromosomiques (génétiques) de l'embryon. Certaines maladies comme le diabète grave, une infection grave ou une lésion importante peuvent provoquer un avortement spontané.

Même si cela arrive fréquemment, un avortement spontané peut être une étape difficile au niveau émotionnel. Il est normal de ressentir de la tristesse et de vivre une sorte de deuil. Parfois, le conjoint, la famille ou d'autres per-

sonnes, soit par manque de connaissances, soit à cause des mythes autour de la grossesse ou même en ayant l'intention de faire du mal, accusent la femme de cet accident.

Si vous souffrez ou avez souffert d'un avortement spontané, il est essentiel que vous consultiez un médecin ou les urgences le plus rapidement possible, afin d'évaluer votre état de santé et de savoir quelles sont les indications à suivre.

La façon la plus sûre de savoir si vous êtes enceinte est de réaliser un **test de grossesse**. Si vous avez eu des rapports sexuels avec coït (pénis-vagin) sans protection et que vous avez du retard dans vos règles, ou que les saignements ont été peu abondants ou différents par rapport à d'habitude, vous pouvez faire un test pour vérifier si vous êtes enceinte. Vous pouvez acheter ce test en pharmacie. Ces tests sont simples d'utilisation, il vous suffit de suivre les instructions de la notice et vous pouvez les réaliser facilement chez vous. Vous pouvez également réaliser une analyse d'urine dans votre centre de santé et/ou dans un centre de planification familiale (gratuit), où vous aurez toutes les informations nécessaires sur le sujet.

En ce qui concerne l'accouchement, il est important de revendiquer le pouvoir des femmes sur leur propre corps. De nos jours, la femme a la possibilité de planifier la façon dont elle souhaite accoucher (naturellement, avec une césarienne, avec péridurale). Grâce à ce que l'on appelle le Plan d'accouchement, la femme, selon ses préférences, peut convenir, avec le personnel de santé en charge, d'une façon d'accoucher et, à moins que des imprévus aient lieu pendant l'accouchement, le choix de la femme doit être respecté, dans le cadre du droit de prendre des décisions relatives à notre propre corps.

Après l'accouchement, lors de la **période post-partum**, une série de contrôles médicaux de suivi sera réalisée, aussi bien pour la femme que pour le bébé afin de garantir leur bon état de santé. Le corps des femmes récupère peu à peu sa forme habituelle et il est conseillé de réaliser certains exercices pour le plancher pelvien.

Il est fréquent, pendant la période post-partum, que les femmes traversent différents sentiments et émotions dus à la récente situation de maternité: la présence du bébé, doutes, la fatigue... ces situations peuvent provoquer des moments de stress. Dans ces moments, les femmes ont besoin de davantage de soutien émotionnel et de soins physiques qui l'aident à retrouver son état de santé habituel. Il se peut que des gênes ou des douleurs physiques apparaissent, en conséquence de l'accouchement, de l'allaitement, et/ou à cause des éventuels points de suture et de la cicatrice de l'épisiotomie.

Si vous avez des douleurs et/ou des doutes sur votre état de santé, prenez rendez-vous avec votre sage-femme dans le centre de santé adapté.

En Espagne, les femmes migrantes enceintes, en situation régulière ou irrégulière, ont le droit à la prise en charge sanitaire, publique et gratuite pendant leur grossesse, leur accouchement et la période post-partum. Le fait de décider quand nous souhaitons être enceinte, combien d'enfants nous voulons et comment nous souhaitons accoucher correspondent aux droits reproductifs.







Plaisirs et pratiques sexuelles


Les plaisirs sont les sensations ou les sentiments positifs et agréables qui se manifestent lorsqu'une personne satisfait pleinement un besoin ou un **désir**. Ils peuvent être satisfaits de plusieurs façons car ils sont multiples et divers. Nous prenons du plaisir en nous reposant, en mangeant, en contemplant un paysage, en écoutant de la musique, et aussi grâce aux **pratiques sexuelles**.

Le plaisir sexuel comprend plusieurs sensations de bonheur, de jouissance et de satisfaction qui se vivent grâce à l'excitation sexuelle (réponse du corps à la stimulation sexuelle). Le plaisir sexuel n'est pas uniquement lié au coït (pénis-vagin). Notre corps tout entier et les sens peuvent être une source de plaisir, y compris notre cerveau, notamment à travers les fantasmes, l'imagination, la capacité de concentration et d'attention.

Les pratiques sexuelles sont une façon d'exprimer la sexualité et le désir sexuel de chacun et de chacune, à travers des activités ou des types de relations avec d'autres personnes ou avec soi-même: embrasser, enlacer, caresser, regarder, lécher, susurrer, écouter... Notre corps tout entier est capable de procurer et de nous donner du plaisir, même si certaines parties du corps peuvent nous en procurer davantage du fait de leur physiologie, comme par exemple les organes génitaux. Par conséquent, les pratiques sexuelles sont tous les comportements qui nous procurent du plaisir, en atteignant ou non un orgasme, seul ou avec d'autres personnes.

Pour prendre du plaisir par des pratiques sexuelles il n'est pas nécessaire

qu'il y ait deux personnes. La pratique sexuelle avec soi-même peut aussi être source de plaisir, car l'une des façons de jouir de sa sexualité en solitaire est la pratique de **l'auto-érotisme**. Cette pratique consiste à caresser son propre corps, plus particulièrement ses organes sexuels, pour déclencher des sensations agréables et ressentir du plaisir. Les personnes qui apprennent à prendre du plaisir en solitaire (auto-érotisme) ont plus de chances d'en prendre avec un partenaire, car elles connaissent déjà leur corps et sont à même de parler de leurs goûts et de leurs préférences. L'auto-érotisme figure parmi les pratiques taboues, surtout pour les femmes, car leur sexualité s'est limitée à la reproduction. De nombreux mensonges se sont répandus autour de l'auto-érotisme, générant des sentiments de culpabilité ou de honte chez certaines femmes le pratiquant. Nous devons savoir que l'auto-érotisme ne provoque pas de maladies, ni chez les femmes ni chez les hommes. En réalité, c'est le contraire, car cette pratique nous permet de connaître notre propre corps, nos organes sexuels, la façon dont ils fonctionnent, d'identifier les zones les plus érogènes ainsi que nos goûts. **C'est un aspect très positif et sain de la sexualité.**



Bien connaître son corps et savoir reconnaître ses zones érogènes augmentent les chances de prendre du plaisir. Les zones érogènes sont des zones particulièrement sensibles à la stimulation (frottement, caresse, toucher) et qui nous procurent du plaisir. Les zones érogènes diffèrent selon chaque individu et nous devons les découvrir nous-mêmes ou grâce à la communication avec le/la partenaire sexuel(le) de notre choix. Parmi les zones érogènes figurent: le cou, la nuque, les épaules, le dos, les bras, le torse, les fesses, les cuisses, les lèvres, les oreilles, les pieds, le visage et les organes génitaux. Chez les femmes, il s'agit surtout du clitoris et, chez les hommes, du pénis.

Nous pouvons prendre du plaisir grâce aux 5 sens: l'odorat, la vue, le goût, l'ouïe et le toucher. Il est aussi possible de prendre du plaisir grâce aux fantasmes sexuels, à des images ou des scènes érotiques dont nous nous souvenons ou que nous imaginons, qui créent des situations agréables, même si elles n'ont pas lieu. Tout comme l'auto-érotisme, **les fantasmes sexuels** sont tolérés et acceptés dans le cas des hommes mais pas vraiment dans le cas des femmes. Pourtant, **ils sont positifs pour notre sexualité**, ils favorisent le désir, procurent du plaisir et nous permettent d'exprimer nos désirs sexuels.

Notre corps est une immense zone érogène. La peau est l'organe sexuel le plus grand que nous possédons, car elle est constituée de terminaisons nerveuses qui, stimulées de façon appropriée, créeront des sensations extraordinaires.



Un élément essentiel des pratiques sexuelles (en solitaire ou à deux) est le fait qu'elles nécessitent de l'intimité, de la communication, du respect et de la confiance. Se sentir libre et en sécurité pour exprimer ce que nous désirons et ce que nous ne voulons pas sont des critères indispensables pour que les relations sexuelles soient consenties et procurent du plaisir.



L'orgasme

C'est l'expression ultime du plaisir sexuel. Après un orgasme, nous sommes dans un état de relaxation et de satisfaction générale. Parfois, les pratiques sexuelles se terminent par un orgasme, et parfois non. Ne pas atteindre l'orgasme lors d'une relation sexuelle n'est pas un échec et l'expérience vécue peut également procurer beaucoup de plaisir. De nombreuses formes de satisfaction en solitaire ou à deux sont possibles, comme l'excitation, les jeux sexuels, l'intimité, la communication ou la découverte du corps de l'autre. Il est avant tout question de profiter du voyage et de ne pas être pressé d'arriver à destination.

Il est important de savoir que, parfois, des problèmes liés aux pratiques sexuelles peuvent survenir, et que l'on ne sache pas forcément les régler. Les problèmes les plus fréquents peuvent être les suivants: ne pas profiter pendant les relations sexuelles, douleurs lors de la pénétration, problèmes d'excitation et/ou de lubrification ou problèmes d'érection, ne pas avoir envie d'une relation sexuelle, ne pas atteindre l'orgasme,... De même, parfois, des problèmes au niveau de la relation de couple peuvent apparaître, comme par exemple: distance, manque de communication, insatisfaction, inquiétude, tensions ou situations de stress. Ces situations peuvent avoir des répercussions sur notre sexualité, sur nos désirs et sur notre plaisir

Face à de telles situations, la communication et la confiance en notre partenaire sont des éléments clés pour trouver des solutions, mais si cela n'est pas suffisant, consultez votre centre de santé ou informez-vous sur les services spécialisés, où des professionnels spécialisés pourront vous aider.

Infections sexuellement transmissibles

Les Infections sexuellement transmissibles (IST) font référence aux infections qui se transmettent par contact génital avec une autre personne, c'est pourquoi il serait plus correct de parler d'**Infections de transmission génitale**. La plupart des IST ne se détectent pas à l'œil nu, ni ne produisent un mal-être physique. Les personnes affectées peuvent avoir un aspect physique sain et développer les symptômes (la maladie) quelques temps après avoir contracté l'infection. Il est important de savoir que, même si les symptômes de la maladie ne se sont pas manifestés, la transmission de l'infection sexuelle peut avoir lieu.

Parmi les différentes pratiques sexuelles, certaines sont considérées à risque. Réaliser ces pratiques sans protection implique une plus grande exposition à une infection sexuellement transmissible. C'est pourquoi il est indispensable, pour profiter d'une sexualité saine et source de plaisir, de prendre des mesures de protection.

Le préservatif est la seule méthode contraceptive qui, en plus de prévenir une grossesse, prévient les maladies **sexuellement transmissibles**.

Il existe différentes infections sexuellement transmissibles. La majorité d'entre elles ont une solution si elles sont détectées à temps, tandis que d'autres peuvent provoquer de graves problèmes de santé. Parmi les plus fréquentes figurent: le HPV (papillomavirus humain), la chlamydia, la gonorrhée, l'herpès génital, la syphilis, la phtiriase, la trichomonase. Le VIH est une infection virale, mais les organes génitaux sont l'un des modes de transmission, même si d'autres modes existent.

**LES PRATIQUES
SEXUELLES À
RISQUE SONT**

COÏT

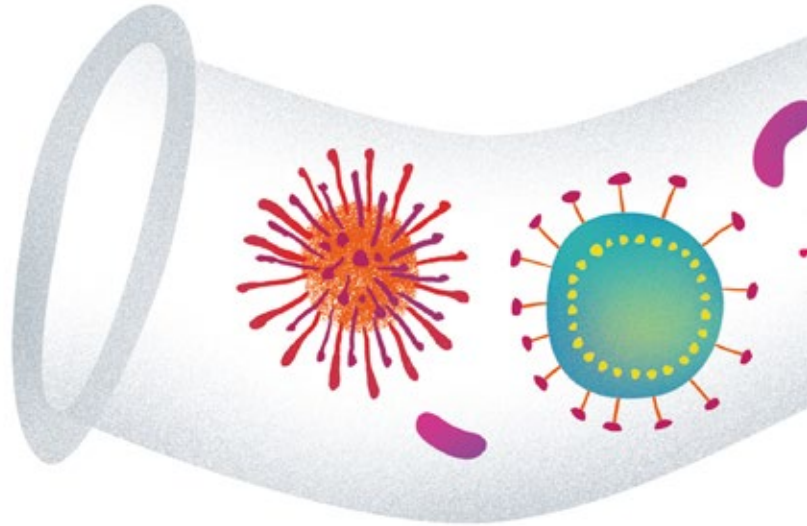
Pénétration (introduction du pénis) anale (dans l'anus) et/ou vaginale (dans le vagin) sans préservatif.

**RAPPORTS
BUCCO-GÉNITAUX**
Lécher ou sucer les organes sexuels de l'autre personne sans protection

FELLATION
Sucer le pénis

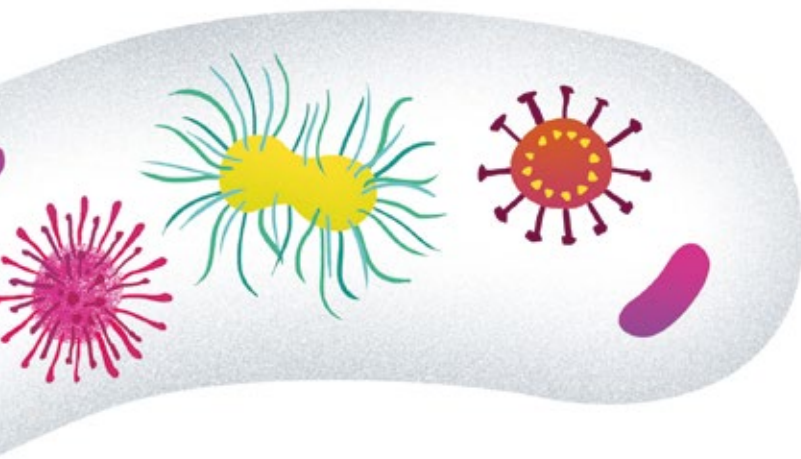
CUNNILINGUS
Sucer la vulve

ANILINGUS
Lécher l'anus



Papillomavirus humain (HPV)

C'est l'infection sexuellement transmissible la plus fréquente. Plus de la moitié des femmes et des hommes sexuellement actifs/actives peuvent contracter ce virus à tout moment de leur vie. Il peut se transmettre via le contact (peau contre peau) des organes génitaux, sans pénétration (bouche-organe génital, main-organe génital, frottement des organes génitaux) ou, bien évidemment plus fréquemment, s'il y a contact génital avec pénétration vaginale ou anale. La plupart du temps, il ne présente pas de symptômes, elle est transitoire et disparaît sans traitement ni complications. Cependant, il est important de prévenir et de détecter le HPV chez les femmes en faisant des examens gynécologiques réguliers (test: cytologie), car certaines infections dues au HPV sont à haut risque et peuvent avoir des répercussions graves chez les femmes, comme le cancer du col de l'utérus.



Virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et le SIDA

Le VIH est un virus qui affecte le système immunitaire et qui peut développer, s'il n'est pas traité convenablement, le SIDA. On appelle personnes séropositives au VIH les personnes qui vivent avec le VIH, c'est-à-dire qu'elles ont le virus mais elles n'ont pas développé la maladie (SIDA). De nos jours, le traitement médical du VIH (antirétroviral) permet aux personnes séropositives au VIH de mener une vie normale. Par ailleurs, le traitement prolongé réduit la présence du virus jusqu'à ce qu'il soit indétectable et non transmissible. De ce fait, les personnes séropositives au VIH et suivant un traitement ne transmettent pas le VIH, contrairement aux personnes qui l'ont contracté et qui ne savent pas qu'elles sont infectées. Tout comme d'autres IST, les symptômes n'apparaissent pas avant un certain temps et, pourtant, le VIH peut être transmis d'une personne à une autre, sauf si une protection adaptée lors des rapports sexuels est utilisée (préservatif lors du coït vaginal et anal, digue buccale ou préservatif lors de sexe oral).

Si vous avez eu des relations à risque, sollicitez les tests spécifiques pour connaître votre état de santé et éviter tout type d'IST. Dans le cas des femmes il est également important de réaliser des examens gynécologiques réguliers.





Il est fréquent d'avoir attrapé le virus et de ne pas en être conscient, le seul moyen de le savoir est de faire un **test de dépistage du VIH**. Cela consiste en un test très simple. Il est indolore, rapide et les résultats sont **confidentiels**. C'est un **test gratuit** qui peut être réalisé en pharmacie, dans les associations et dans votre centre de santé, en demandant à votre médecin de vous le prescrire. Pour s'assurer que le résultat du test est définitif, il est conseillé de laisser passer 3 mois depuis la dernière pratique à risque.

En Espagne, tous les individus, indépendamment de leur situation administrative, **ont le droit de suivre un traitement antirétroviral et de prendre soin de leur santé**. Dans certaines communautés autonomes, l'accès à ce traitement peut s'avérer plus difficile que dans d'autres, mais dans tous les cas cela est un droit.

Il est important de signaler que, de nos jours, les personnes qui vivent avec le VIH et suivent un traitement antirétroviral peuvent réaliser tout type d'activités et avoir des relations affectives et des rapports sexuels.

De nos jours, certains pays nient l'existence du virus, certaines cultures parlent de punition divine, de péché... Ces fausses croyances font obstacle aux informations sur le VIH et mettent en danger la santé des individus.

Si vous désirez une grossesse, il est indispensable de faire le test de dépistage du VIH. Vous pourrez ainsi prendre les mesures de prévention nécessaires et éviter tout risque de transmission. L'un des modes de transmission du VIH le moins connu est la transmission verticale, c'est-à-dire une mère qui a le VIH peut transmettre le virus au bébé.



COMMENT IL SE TRANSMET

Relations sexuelles:
sécrétions vaginales et
sperme

Par les fluides: sang
avec sang, partage de
seringues, lames de
rasoir

De la mère à l'enfant:
grossesse, accouchement
et allaitement

COMMENT IL NE SE TRANSMET PAS

Manifester de
l'affection: câlins,
caresses, baisers...

Partager des espaces
et des objets communs:
assiettes, fourchettes,
draps, serviettes...

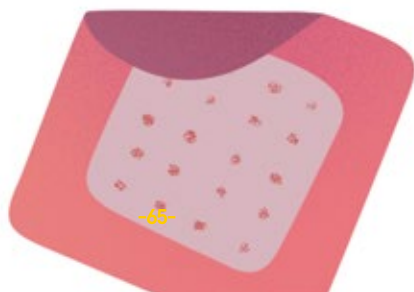
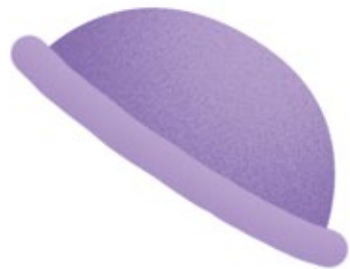
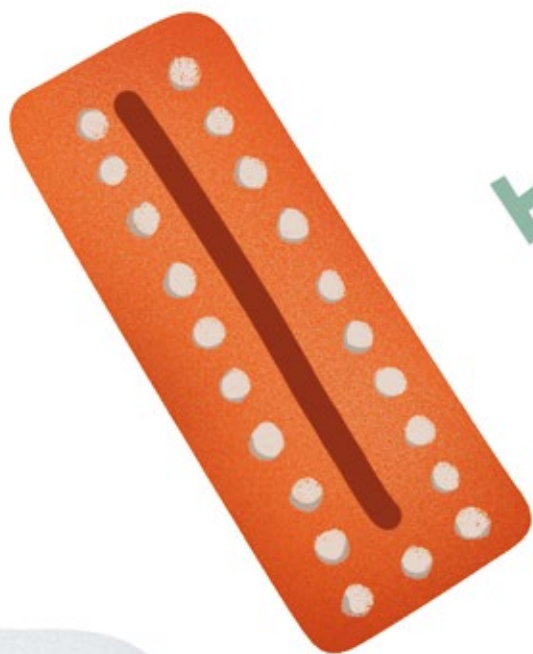
Piqûres de moustique

Larmes ou salive



Méthodes contra-ceptives

Le plaisir, les pratiques sexuelles et la reproduction ne vont pas forcément de pair. Nous avons déjà évoqué la possibilité de profiter des pratiques sexuelles sans avoir à procréer. **Une seule pratique sexuelle, le coït vaginal, peut entraîner une grossesse.** Pour réaliser cette pratique et éviter la possibilité d'une grossesse non désirée ou pour décider du moment auquel concevoir un bébé, il est important d'utiliser des méthodes contraceptives. Une méthode contraceptive est une protection nécessaire pour empêcher toute grossesse chez les femmes qui ont des relations sexuelles comprenant une pénétration pénis-vagin. Les méthodes contraceptives modernes fonctionnent très bien, n'entraînent pas la stérilité (elles n'enlèvent pas la capacité de devenir mère) et ne nuisent pas à la santé si elles sont utilisées sous contrôle médical.



ous nous proposons ci-dessous des informations sur les différentes méthodes contraceptives, mais sachez que vous pouvez vous rendre dans votre centre de santé pour demander d'autres informations sur la méthode qui vous correspond le mieux.



En Espagne, l'achat et l'utilisation de méthodes contraceptives est légale et est d'ailleurs considérée comme un bien pour la santé des femmes, des couples et des familles. Il n'est pas nécessaire de demander une autorisation ou un permis, et vous pouvez consulter votre médecin pour définir laquelle serait la plus adaptée pour vous, certaines méthodes contraceptives sont même subventionnées par la sécurité sociale. Vous pouvez vous rendre à la consultation seule, toutes les informations sont confidentielles.

L'expérience de devenir mère ou père doit être un choix délibéré, responsable et désiré. En d'autres termes, lorsque la santé de la future mère n'est pas mise en danger, quand la mère ou le père est émotionnellement et psychologiquement préparé(e), quand ces derniers disposent des ressources permettant de fournir les soins et de répondre aux besoins du futur bébé, quand le couple entretient une relation stable et saine et qu'il décide d'avoir un enfant. Il est aussi possible de planifier une grossesse sans être en couple, et il est important d'évaluer notre situation et nos ressources personnelles disponibles pour élever l'enfant. Cependant, si les conditions ne sont pas favorables, que ce n'est pas le bon moment ou tout simplement parce que l'on ne désire pas une grossesse, chaque femme et/ou conjoint devra décider avec son partenaire des méthodes à utiliser pour profiter de relations sexuelles saines et sans risque, car la contraception au sein d'un coup relève de la responsabilité des deux individus. **Et elle est avant tout un droit des femmes.**

Comment choisir la méthode contraceptive la mieux adaptée



Choisir la méthode de contraception la mieux adaptée est une décision personnelle qui dépend de plusieurs facteurs, tels que l'état de santé, la façon dont nous vivons notre sexualité, les pratiques sexuelles que nous réalisons: couple stable, plusieurs partenaires, relations ponctuelles, relations homosexuelles... Heureusement, il existe de nombreuses méthodes qui peuvent s'adapter à chaque situation, certaines d'entre elles sont même financées par le système national de santé. Il existe par ailleurs une série de méthodes qui favorisent l'autonomie des femmes et dont l'utilisation dépend exclusivement de leur décision.

Les méthodes de contraception naturelles (comme prendre la température basale ou observer la glaire cervicale) sont des méthodes qui consistent à ne pas avoir de relations coïtales pendant les jours considérés fertiles. Elles sont considérées comme **peu fiables et de faible efficacité**, car il est impossible de garantir avec certitude

que l'ovulation ne se produira pas en dehors des jours considérés fertiles. Il existe d'autres méthodes traditionnelles **qui ne peuvent pas être considérées comme des méthodes contraceptives**, comme l'allaitement naturel ou les douches vaginales. Au niveau de l'allaitement naturel, bien que la femme n'ait pas ses règles, des ovulations spontanées peuvent avoir lieu, c'est la raison pour laquelle le risque de grossesse est élevé. En ce qui concerne les douches vaginales, il est essentiel de souligner que toute irrigation vaginale suivant l'éjaculation n'empêche pas les spermatozoïdes d'atteindre l'utérus, le risque de grossesse est donc également très élevé. Le **coït interrompu**, populairement connu comme le «retrait» consiste à retirer le pénis du vagin avant l'éjaculation. Il convient de rappeler qu'avant l'éjaculation, des gouttes (liquide pré-sérial), indétectables et chargées de spermatozoïdes, sont expulsées du pénis, pouvant entraîner une grossesse. **Aucune de ces «méthodes» ne prévient les IST.**

Méthodes barrières

Les méthodes barrières sont les seules qui, en plus de prévenir une grossesse, préviennent les infections sexuellement transmissibles. Il s'agit des protections placées sur les organes reproducteurs de l'homme et de la femme, créant ainsi une barrière qui empêche le sperme de se déposer dans le vagin.

	 Préservatif ou condom	 Digue buccale
Description	Enveloppe très fine en latex ou en polyuréthane. Du côté de l'extrémité fermée se trouve un petit réservoir qui récupère le sperme après l'éjaculation, empêchant le contact avec la vulve ou le vagin.	Petits carrés très fins en latex, utilisés pour protéger la cavité buccale des fluides corporels.
Comment l'utiliser	Il se place sur le pénis en érection avant la pénétration vaginale ou anale. Les hommes et les femmes doivent savoir l'utiliser. Il ne nécessite aucun suivi médical.	Placer la digue sur la zone à stimuler (vulve ou anus).
Combien de temps dure-t-il	S'il est à usage unique pour chaque rapport sexuel	Elle est à usage unique pour chaque rapport sexuel
Où le trouver	En pharmacie, grandes surfaces, internet et gratuitement dans certains centres de planification familiale et associations.	Certaines pharmacies, boutiques érotiques et boutiques en ligne.
Changements au niveau des saignements	Aucun.	Aucun.
Temps de retour à la fertilité	Immédiat.	Immédiat.
Inconvénients	La plupart sont en latex. Certaines personnes peuvent être allergiques au latex.	Il est plus difficile d'en trouver en pharmacie.
Avantages	Il en existe aussi en polyuréthane pour les personnes allergiques. Il est aussi utilisé pour le sexe oral. Économiques ou gratuits. Faciles à se procurer. Préviennent les IST et les grossesses.	Préviennent les IST.



Préservatif féminin





Diaphragme

Description	Enveloppe en polyuréthane très fine et résistante qui agit comme une barrière entre le pénis et le vagin. Il possède deux anneaux flexibles à chaque extrémité: l'un est fermé et empêche le passage des spermatozoïdes tout en faisant en sorte que le préservatif reste en place. L'autre anneau, du côté de l'extrémité ouverte, reste en dehors du vagin.	Capuchon très flexible en forme de dôme, en silicone ou en latex.
Comment l'utiliser	Il est introduit dans le vagin, la partie fermée étant à l'intérieur de celui-ci. L'extrémité ouverte reste en dehors du vagin et se place sur la région génitale, permettant la pénétration du pénis. Il ne nécessite pas de suivi médical.	Il se place au fond du vagin, recouvrant totalement le col de l'utérus pour empêcher le passage des spermatozoïdes. Il doit être introduit après avoir appliqué de la crème spermicide sur les deux faces.
Combien de temps dure-t-il	Il est à usage unique pour chaque rapport sexuel.	Il est réutilisable. Il faut le rincer et le conserver dans un endroit adéquat
Où le trouver	En pharmacie, boutiques en ligne et gratuitement dans certains centres de planification familiale et associations.	Consultez votre médecin pour connaître son mode d'utilisation et la taille. Il est disponible en pharmacie. Les boutiques en ligne en vendent mais ils sont de taille unique.
Changements au niveau des saignements	Aucun.	Aucun.
Temps de retour à la fertilité	Immédiat.	Immédiat.
Inconvénients	Plus cher que le préservatif masculin. Il est nécessaire d'avoir de la pratique pour le placer correctement.	Il n'empêche pas la contagion d'ITG. Il peut être difficile d'en trouver en pharmacie.
Avantages	Favorise l'autonomie des femmes vis-à-vis de leur corps et de leur santé. Il peut être placé avant d'avoir des relations sexuelles (coït). Préviennent les IST et les grossesses	Il peut être placé avant d'avoir des relations sexuelles (coït). Il favorise l'autonomie des femmes. Une option pour les personnes allergiques au latex.

Méthodes hormonales

Il s'agit de médicaments qui contiennent des hormones, chargées de bloquer le processus d'ovulation de la femme, empêchant ainsi toute grossesse. **Aucune des méthodes de contraception hormonales ne protège contre les infections sexuellement transmissibles.** Leur utilisation doit toujours être régulée par un gynécologue, qui recommandera la méthode la plus appropriée selon chaque femme. Ces méthodes nécessitent un suivi, un avis et une prescription médicale.

	 Anneau vaginal	 Injection contraceptive
Description	Anneau flexible en plastique qui contient des hormones.	Elles sont réalisées mensuellement ou trimestriellement.
Comment l'utiliser	La femme place l'anneau dans son vagin pendant 21 jours. Elle doit ensuite le retirer pendant une semaine. A la suite de cette semaine, elle doit insérer un nouvel anneau.	Consultez votre centre de santé tous les mois ou tous les 3 mois pour que le personnel médical réalise l'injection.
Combien de temps dure-t-il	1 anneau 1 mois.	1 ou 3 mois.
Où le trouver	Il s'achète en pharmacie sur ordonnance.	Elle doit être prescrite et réalisée par du personnel médical.
Changements au niveau des saignements	Plus courts et prévisibles (28 jours).	Illégitimes, rares ou inexistantes.
Temps de retour à la fertilité	Immédiat après la fin de l'utilisation de l'anneau.	Parfois, après avoir arrêté de l'utiliser, le retour à la fertilité peut mettre entre 6 et 12 mois.
Inconvénients	S'il sort du vagin, il ne doit pas rester plus de 2 heures hors de celui-ci. Parmi les effets secondaires figurent : Nausées, sensibilité des seins, maux de tête chez certaines femmes. Ils disparaissent généralement au bout de 2 ou 3 mois. Consultez votre médecin si vous prenez des médicaments.	Parmi les effets secondaires figurent: Nausées, sensibilité des seins, maux de tête chez certaines femmes. Ils disparaissent généralement au bout de 2 ou 3 mois. Demandez conseil à votre médecin si vous prenez des médicaments.
Avantages	Il n'est pas nécessaire de se souvenir de l'administrer quotidiennement. Il favorise l'autonomie des femmes en termes de prise de décisions.	Très efficace. Elle favorise l'autonomie des femmes en termes de prise de décisions. Il peut être utilisé pendant l'allaitement.



Pilule



Patch

Description	Pilules dont l'ingestion empêche l'ovulation et évite par conséquent tout risque de grossesse.	Sorte de sparadrap contenant des hormones qui sont absorbées par la peau.
Comment l'utiliser	Il existe différents types de pilules, certaines se prennent tous les jours, d'autres sont prises pendant 21 jours avec une semaine d'arrêt. Il faut la prendre tous les jours, à la même heure et indépendamment des relations sexuelles.	Un nouveau patch est utilisé chaque semaine, pendant 3 semaines. La quatrième semaine, aucun patch n'est utilisé, c'est là qu'apparaîtront les règles. Un nouveau patch sera ensuite collé sur la peau.
Combien de temps dure-t-il	1 comprimé, 1 jour. Le traitement sera efficace uniquement si vous le prenez pendant la totalité du cycle.	1 patch 1 semaine
Où le trouver	Elle s'achète en pharmacie sur ordonnance.	Il s'achète en pharmacie sur ordonnance.
Changements au niveau des saignements	Plus courts et prévisibles (28 jours).	Plus courts et prévisibles (28 jours).
Temps de retour à la fertilité	Immédiat après l'arrêt de la prise de pilules.	Immédiat après la fin de l'utilisation du patch.
Inconvénients	Parmi les effets secondaires figurent: Nausées, sensibilité des seins, maux de tête chez certaines femmes. Ils disparaissent généralement au bout de 2 ou 3 mois. Si vous vomissez ou avez la diarrhée, veuillez consulter la notice afin de savoir ce que vous devez faire. Pendant cette période, utilisez également des méthodes barrières (telles que le préservatif, diaphragme) et ce jusqu'à vos prochaines règles. Demandez conseil à votre médecin si vous prenez des médicaments.	Parmi les effets secondaires figurent: Nausées, sensibilité des seins, maux de tête chez certaines femmes. Ils disparaissent généralement au bout de 2 ou 3 mois. Demandez conseil à votre médecin si vous prenez des médicaments.
Avantages	Si ces effets secondaires apparaissent, vous pouvez essayer différentes sortes de pilules, même pendant l'allaitement. Elle favorise l'autonomie des femmes en termes de prise de décisions vis-à-vis de leur corps et de leur santé. Il peut être utilisé pendant l'allaitement.	Il n'est pas nécessaire de se souvenir de l'administrer quotidiennement. Il favorise l'autonomie des femmes en termes de prise de décisions vis-à-vis de leur corps et de leur santé.



Implant contraceptif hormonal





Dispositif intra-utérin: DIU

Description	Petite tige flexible en plastique de 4 cm.	Petit objet en forme de T en pastique et/ou cuivre qui est placé à l'intérieur de l'utérus. Il empêche le passage des spermatozoïdes. Il en existe deux types: DIU hormonal et DIU en cuivre.
Comment l'utiliser	Il est placé dans l'avant-bras, sous la peau, et libère des hormones.	Il est placé à l'intérieur de l'utérus.
Combien de temps dure-t-il	Il dure 3 ans.	5 (hormonal) - 10 ans (cuivre).
Où le trouver	Il doit être prescrit et placé par le personnel médical.	Il doit être prescrit et placé par le personnel médical.
Changements au niveau des saignements	Irréguliers, rares ou inexistants.	Les saignements peuvent être irréguliers et plus abondants pendant les premiers mois, plus particulièrement avec le DIU en cuivre. Le DIU hormonal diminue le flux de saignements pendant les règles.
Temps de retour à la fertilité	Immédiat une fois retiré.	Immédiat une fois retiré.
Inconvénients	Parmi les effets secondaires figurent : nausées, sensibilité des seins, maux de tête chez certaines femmes. Ils disparaissent généralement au bout de 2 ou 3 mois. Certains médicaments réduisent son efficacité. Demandez conseil à votre médecin si vous prenez des médicaments	La pose du DIU peut entraîner certaines gênes, qui disparaîtront rapidement. Parmi les effets secondaires figurent : nausées, sensibilité des seins, maux de tête chez certaines femmes. Ils disparaissent généralement au bout de 3 ou 6 mois. Certains médicaments réduisent son efficacité. Consultez votre médecin si vous prenez des médicaments
Avantages	Son efficacité est très élevée. l'autonomie des femmes en termes de prise de décisions vis-à-vis de leur corps et de leur santé	Son efficacité est très élevée. Il peut être retiré lorsque la femme le souhaite. C'est l'une des méthodes contraceptives les plus économiques. Il favorise l'autonomie des femmes en termes de prise de décisions.

Méthodes chirurgicales

Ce sont des **interventions chirurgicales** qui ont pour objectif d'avoir une méthode de **contraception permanente**. Les hommes et les femmes peuvent y avoir recours s'ils ne souhaitent pas avoir d'enfants (maternité / paternité planifiée, nombre suffisant d'enfants, problèmes de santé, projet de vie, etc.) Il est essentiel de bien s'informer, de connaître leurs processus, leurs avantages et inconvénients.

	 Ligature des trompes	 Vasectomy
Description	Les trompes de Fallope sont obturées, empêchant les spermatozoïdes de s'unir avec l'ovule. Il existe différents processus.	Les conduits déférents sont ligaturés, empêchant le passage des spermatozoïdes.
Menstrual changes	Aucun.	
Inconvénients	Elle ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles. L'opération coûte relativement chère. La sécurité sociale ne prend en charge l'opération que dans certains cas. Parfois, il est nécessaire d'anesthésier. Elle peut augmenter la probabilité de grossesse extra-utérine. De plus, si vous souhaitez de nouveau tomber enceinte, vous devrez avoir recours à des techniques de reproduction assistée.	Elle ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles. L'opération coûte relativement chère. La sécurité sociale ne prend en charge l'opération que dans certains cas.
Avantages	Elle ne gêne pas le rapport sexuel et ses résultats sont garantis à 100 %. Dans certains cas, l'opération peut être réversible mais la femme ne redevient pas fertile.	Opération chirurgicale simple. Elle n'empêche d'avoir des relations sexuelles et d'érection, ni d'éjaculer. L'opération est réversible avec un taux de réussite élevé.

* Adaptation à partir de la source : Carte pour des conseils en matière de contraception en Colombie.

An illustration of a hand in shades of orange and red, with a white pill resting in the palm. The hand is positioned as if holding the pill gently. The background is white.

Contraception d'urgence

Les causes d'une grossesse non désirée sont multiples. Il est important d'évaluer si nous souhaitons être enceinte à ce moment et si les conditions adéquates sont réunies. Finalement, la décision doit être prise librement par la femme. Dans ce cas, il est possible de prévenir une possible grossesse en ayant recours à la :

Contraception d'urgence ou «pilule du lendemain»

C'est une pilule qui **évite une grossesse** dans la majorité des cas. Elle doit être prise dans les 72 heures qui suivent un rapport sexuel avec pénétration (pénis-vagin) sans protection, en tenant compte du fait que plus elle sera prise tard, plus son efficacité diminuera. Il est essentiel de savoir qu'une **contraception d'urgence** est un moyen de contraception occasionnel, et ne peut en aucun cas remplacer les moyens de contraception réguliers. Vous pouvez vous la procurer sans ordonnance dans les pharmacies pour 18 euros ou en vous rendant à votre centre de santé. Elle peut être obtenue à partir de 16 ans et sans limite d'âge. En dessous de 16 ans, cela dépendra de la situation, c'est pourquoi il est possible de devoir être accompagnée par un(e) adulte.

Interruption volontaire de grossesse

L'avortement, en Espagne, est un droit et est régi par la Loi Organique 2/2010. Elle établit que:

- L'interruption volontaire de grossesse en Espagne est possible jusqu'aux 14 premières semaines.
- À partir de la 14e semaine, la grossesse pourra uniquement être interrompue pour des raisons médicales: grave risque pour la santé ou la vie de la femme enceinte, graves anomalies du fœtus incompatibles avec la vie.
- Les mineurs de moins de 18 ans ont besoin de l'accord de leurs représentants légaux.
- En Espagne, une femme peut interrompre sa grossesse dans des centres publics (gratuits) ou privés accrédités.
- Les femmes immigrées, ou qui vivent en Espagne mais sont en situation irrégulière ont aussi le droit d'avoir accès à l'IVG (Interruption Volontaire de Grossesse) via la santé publique.
- L'interruption peut être réalisée de deux façons: De façon pharmacologique, jusqu'à la 7e semaine ou par intervention chirurgicale jusqu'à la 14e semaine.

Les femmes sont les seules à avoir le dernier mot sur le fait d'avoir recours à une interruption volontaire de grossesse (IVG) et sur la méthode à utiliser, dans la mesure du possible. Sachez qu'une interruption volontaire de grossesse peut être une décision difficile à prendre, demandez toutes les informations dont vous avez besoin. Prévenir les grossesses grâce à des moyens de contraception est une option plus saine. Demandez des informations et des conseils en vous rendant à votre centre de santé ou à un centre de planification familiale.



Une victime
n'est JAMAIS
responsable de la
violence qu'elle
subit



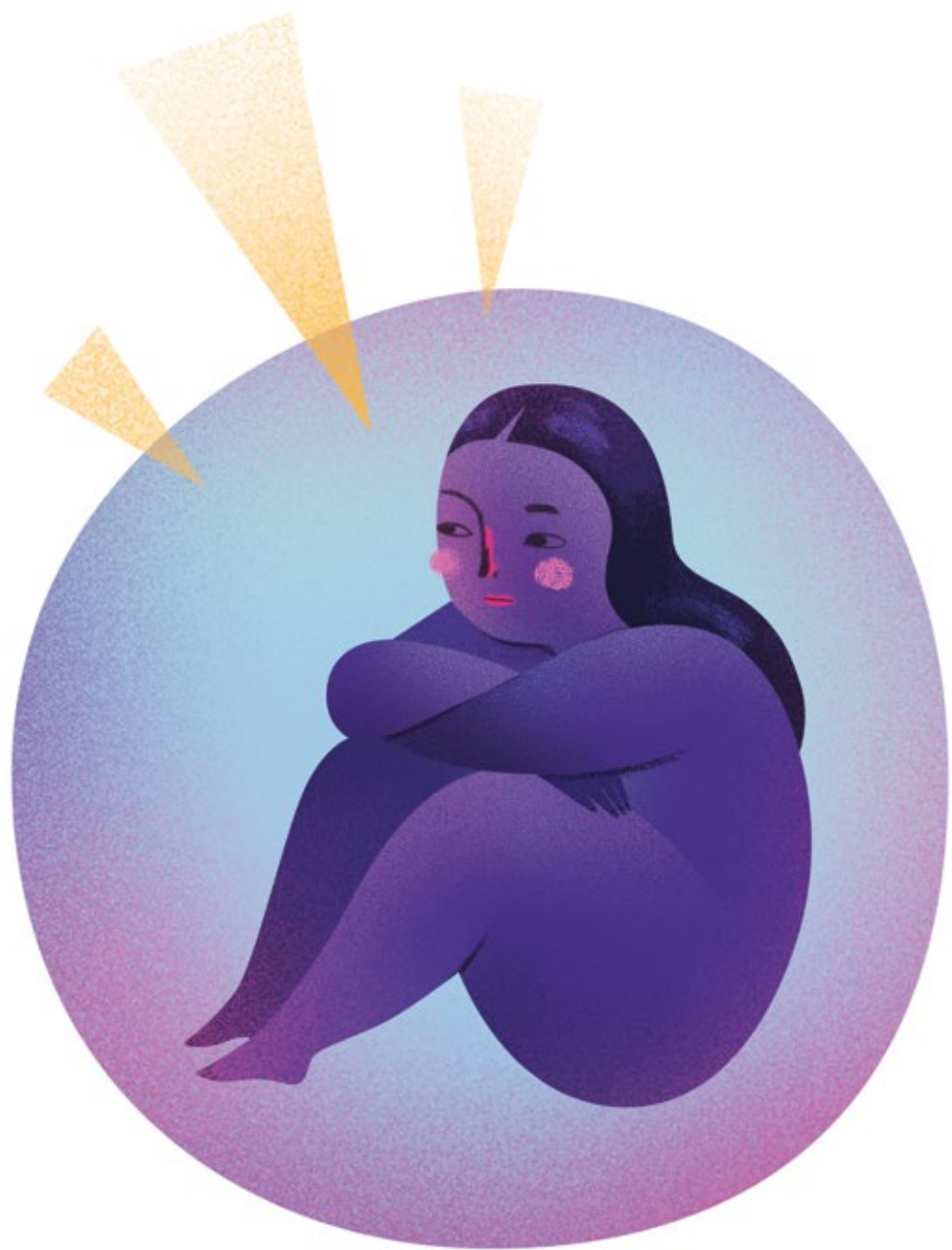
Qu'est-ce que la violence sexuelle?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) fait référence à la violence sexuelle comme *«tout acte dirigé contre la sexualité d'une personne. Elle ne se limite pas à des actes sexuels physiques, mais inclut aussi les tentatives pour parvenir à ces actes, les commentaires et insinuations. Elle se manifeste par le harcèlement de rue, l'exhibitionnisme, les attouchements, les frottements, l'abus sexuel et le viol, jusqu'à la prostitution forcée et la traite de personnes à des fins sexuelles»*. Il existe également d'autres formes de violence sexuelle, comme le mariage ou la cohabitation forcés, les mutilations génitales féminines, le viol comme arme de guerre.

Pour l'OMS *«La violence sexuelle a lieu lorsqu'un individu force, manipule ou impose à un autre individu de réaliser une activité sexuelle non désirée sans son consentement, indépendamment de la relation qu'il a avec la victime. C'est un acte qui vise à soumettre fondamentalement le corps et la volonté des personnes. Elle peut être exercée par des étrangers, des connaissances, des membres de la famille, des amis, un époux ou un conjoint. Elle peut avoir lieu dans différents domaines, y compris le foyer, le lieu de travail et l'école»*.

Le consentement doit être volontaire, sans pression ni menace. Il peut être retiré à tout moment, c'est-à-dire qu'il est possible de changer. Le silence et les doutes ne veulent pas dire «oui». L'âge, l'influence de l'alcool ou de drogues, la diversité fonctionnelle, la peur, les relations de dépendance font que, parfois, le consentement ne réunit pas les conditions pour être valable. *«Le libre choix ne doit pas s'en tenir au fait de consentir mais doit aussi être basé sur la façon d'y consentir, dans quelles conditions et les conséquences de ne pas y consentir»*.

La violence sexuelle concerne les femmes, les hommes. Même si la plupart des victimes sont des femmes: 1 femme sur 3 a souffert de violence sexuelle dans le monde.





Violence à l'égard des femmes

Les Nations Unies définissent la violence à l'égard des femmes comme «*tout acte de violence dirigé contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée*».

Cette violence peut aussi se manifester dans différentes sphères de la vie. C'est un problème structurel au niveau mondial. Aussi bien par sa fréquence que par les graves conséquences qu'elles provoquent sur la santé des femmes, elle constitue une violation des Droits de l'Homme intolérable.

C'est pourquoi la violence dans les relations de couple, dans les fiançailles et dans les mariages est une manifestation supplémentaire des différentes violences qui sont exercées contre les femmes. Dans le monde, presque un tiers des femmes qui ont déjà été en couple ont subi une forme de violence physique et/ou sexuelle de la part de leur conjoint au moins une fois dans leur vie. Jusqu'à 38 % des assassinats de femmes ayant lieu dans le monde sont commis par leur conjoint masculin.

Ces violences à l'égard des femmes sont basées sur la situation d'inégalité dans les relations de domination et de soumission existant entre les hommes et les femmes dans notre société.

Dans le monde de nombreuses femmes sont assassinées par leur conjoint ou ex-conjoint, c'est pour cela qu'il existe dans l'État espagnol une **Loi spécifique qui punit ce type de violence de genre dans le couple ou ex-relation**: Loi organique 1/2004, du 28 décembre, relative aux mesures de protection intégrale contre la violence de genre dans les couples. Cette loi répertorie différents types de violence exercés par le conjoint ou ex-conjoint envers la femme. Toutes ces formes de violence constituent un délit et sont par conséquent répréhensibles, avec la possibilité pour les femmes de faire appel à des mesures de protection pour leur sécurité.

Aussi bien dans le mariage que dans les relations de couple passagères ou sérieuses, les femmes ont le droit de refuser des relations sexuelles si elles n'en ont pas envie, et de ne pas subir de pression ni de menace. **Les femmes sont maîtresses de leur sexualité et de leur corps** à chaque instant, elles ont



Les piliers d'une relation saine et agréable peuvent être :

Égalité

Il doit y avoir un équilibre entre les membres du couple, sinon la relation devient une lutte de pouvoir constante.

Confiance

La jalousie est un grand ennemi des relations de couple durables. Elle n'est pas une preuve d'amour.

Respect

Pour s'exprimer librement. Les opinions des deux sont prises en considération et ses propres besoins ainsi que ceux de l'autre sont reconnus.

Soutien

Il faut se soutenir les un(e)s les autres, aussi bien dans les bons moments que dans les mauvais.

Équité

Partager ses sentiments et s'exprimer sincèrement sans avoir peur de la réaction de son conjoint.

Bonne communication

Elle est fondamentale dans toutes les relations que nous avons.

donc le droit de décider des pratiques sexuelles qu'elles souhaitent faire, de choisir jusqu'où elles veulent aller, à quel moment elles souhaitent arrêter une relation sexuelle et utiliser les méthodes contraceptives qu'elles considèrent adaptées pour prendre soin de leur santé sexuelle et reproductive. Si un individu traite son/sa conjoint(e) avec indifférence, manque de respect, violence physique ou verbale (insultes, humiliations, menaces), il exerce de la violence sur celui-ci/celle-ci, et la personne qui la subit ne profitera ni de sa

relation de couple, ni de sa sexualité, ni d'autres aspects de sa vie. La bien-traitance est fondamentale dans les relations de couple. Si deux personnes se traitent avec tendresse, amour, affection, attention, soin et vigilance, elles auront plus de chances de profiter de leur vie érotique et sexuelle. Au contraire, si elles se traitent avec cruauté, indifférence, mauvaise humeur, manque de respect, violence ou mépris, leur sexualité et leur vie en commun ne seront pas source de plaisir, et ne sera même pas saine.

Ressources

En Espagne, il existe un certain nombre de services, d'entités et d'institutions auxquels vous pouvez avoir recours pour être informé(e), orienté(e), conseillé(e), gratuitement et de façon confidentielle, aussi bien par rapport à la santé que par rapport à d'autres éléments d'intérêt vital. L'Espagne est divisée en communautés autonomes et certains de ces services et ressources peuvent fonctionner différemment entre les différentes localités.

Pour avoir recours à ces services, vous devez être INSCRIT(E) AU REGISTRE DE L'ÉTAT CIVIL. Les démarches se font à la mairie, via le registre municipal, en apportant les documents suivants:

Demande d'inscription sur le registre de l'état civil. (Formulaire) dûment complété et signé par toutes les personnes majeures qui vivent dans le foyer et qui figurent sur le registre de l'état civil. Vous pouvez la télécharger sur internet ou la demander à la mairie.

Document qui atteste de votre identité.

Étranger/ères provenant d'États membres de l'Union européenne, Islande, Liechtenstein, Norvège et Suisse: NIE et passeport ou carte d'identité nationale originaux et valides.

Pour la nationalité roumaine, polo-

naise, etc., si le document national d'identité n'est pas paraphé, vous devez présenter votre passeport dans le cas où vous ne vous présentez pas en personne et/ou n'avez pas sollicité d'inscription au registre de l'état civil avant votre signature, afin de corroborer votre identité.

Pour les autres nationalités: Passeport ou permis de résidence (temporel, permanent ou de longue durée, communautaire) originaux en vigueur. La carte d'étranger en vigueur, délivrée par les autorités espagnoles, est préférable à tout autre document et doit être présentée dans toutes les démarches d'inscription au registre de l'état civil.

Pour les mineur(e)s étranger/ères né(e)s en Espagne jusqu'à trois mois:

Livret de famille ou certificat de naissance, carte de résidence ou certificat de naissance. Si vous avez un passeport, vous devrez également l'apporter avec votre livret de famille.

Tous les originaux. **Passés 3 mois:** Les mêmes documents

Pour les mineur(e)s étranger/ères né(e)s en Espagne:

Les mêmes documents que pour les majeur(e)s étranger/ères.

Si l'inscription au registre de l'état civil va être réalisé dans un établissement collectif (résidence, centre d'accueil, etc.): Autorisation de la direction de l'établissement concerné et cachet de l'institution sur le formulaire d'inscription.

Services sociaux

Ils dépendent généralement des mairies et il existe un centre de référence pour chaque nombre défini d'habitants qui fait que, dans certaines villes, il y ait plus de centres et vous devez vous rendre à ceux qui correspondent au quartier dans lequel vous habitez.

Ils peuvent être le premier endroit à consulter car ils proposent des informations et de l'attention dans les domaines professionnel, juridique, scolaire, médical, etc., et peuvent vous expliquer et de prestations sociales et économiques.

L'assistance est gratuite et confidentielle. **Ils répondront à vos besoins indépendamment de votre situation administrative.** Il convient de prendre rendez-vous sauf en cas d'urgence, auquel cas il est possible de s'y rendre directement.

Services éducatifs

En Espagne, les mineurs ont le droit de recevoir une éducation indépendamment de la situation administrative de leurs parents. Le père et la mère sont obligés de scolariser leur enfant. La scolarisation obligatoire va de 6 à 16 ans, mais les enfants peuvent aller à l'école dès 3 ans. Cette éducation est gratuite, aussi bien dans les écoles publiques que concertées. Vous n'êtes pas obligé de payer les frais de scolarisation dans une école concertée, et si vous êtes obligé(e) ou contraint(e) à le faire, vous pouvez le dénoncer à

l'inspection de l'éducation ainsi qu'aux entités et organisations qui défendent les droits éducatifs.

Étapes à suivre pour se scolariser dans le Système éducatif espagnol dans l'éducation de base (entre 6 et 16 ans), primaire et collège:

- Pour avoir accès au centre d'études il faut s'inscrire. Si vous faites une demande durant les périodes d'inscription vous pouvez choisir le centre que vous trouvez le plus approprié. La scolarisation doit avoir lieu le plus tôt possible.
- Il est important de s'informer sur les langues officielles du centre et prendre note des matières qui sont étudiées dans les différentes langues.
- Compléter la demande et prendre en compte les préférences de vos enfants avant de soumettre leur inscription.

Service public de l'emploi (SPE)

Vous pouvez obtenir des informations, un soutien et des conseils pour la recherche d'emploi, de formation et de prestations (aides économiques) auxquelles vous pouvez avoir droit. Il

est nécessaire de prendre un rendez-vous.

Centres de santé publics

Pour accéder aux centres et services sanitaires, vous devez présenter votre carte vitale individuelle. C'est un document émis par le Ministère de la Santé qui identifie les citoyen(ne)s comme des utilisateurs du système de santé public de la communauté autonome dans laquelle ils vivent (et inscrits au registre de l'état civil) et accrédite le droit aux prestations de santé (assistance médicale, test de diagnostic, médicaments subventionnés, etc.). Elle pourra seulement être utilisée par son titulaire.

Les mineur(e)s doivent avoir leur propre carte d'assurance maladie.

Pour obtenir ce document, il est indispensable d'être inscrit sur le registre de l'état civil.

Dans certains cas spéciaux, dans lesquels vous ne disposez pas des documents requis, vous pouvez également vous adresser au centre de santé le plus proche, où on vous indiquera les étapes à suivre.

Si vous venez d'un pays de l'Union européenne (Carte Européenne d'As-

assurance Maladie, CEAM) ou d'un pays adhérent des conventions sociales en matière de sécurité sociale (Andorre, Maroc, Tunisie, Pérou, Brésil et Chili), pour bénéficier des prestations de santé vous devrez apporter la carte européenne d'assurance maladie ou l'attestation de soins de santé correspondante, en fonction de votre situation particulière.

Pour solliciter de l'aide médicale dans un centre de santé, munissez-vous toujours de votre carte (CEAM) ou, à défaut, de l'attestation de droit correspondante, ainsi que de votre NIE, passeport ou carte d'identité émise par un pays de l'Union européenne.

Dans le cas d'une personne se trouvant dans une situation administrative qui lui empêche d'obtenir sa carte de sécurité sociale facilement, ELLE A LE DROIT d'accéder à des soins de santé, dans la mesure où elle prouve qu'elle est sur le territoire espagnol depuis au moins 90 jours.

Dans certains cas, il existe des situations qui portent atteinte aux droits des personnes à recevoir l'aide médicale et dans lesquelles, après avoir été pris en charge, ils reçoivent une facture pour qu'ils paient le service de santé. Si vous êtes dans cette situation, adressez-vous à l'une des associations qui travaillent pour la défense des droits des personnes migrantes.

La plateforme <http://yosisanidaduniversal.net/portada.php> peut aussi vous fournir des conseils.

Associations et organisations non gouvernementales

Dans de nombreuses villes et communes, il existe des associations qui œuvrent pour les droits des personnes migrantes et des entités formées par des personnes migrantes qui proposent des conseils, des ressources de santé, une formation pour l'emploi, des classes de castillan ou d'autres langues de l'État espagnol, etc. Contactez ces organisations pour qu'elles vous fournissent des informations et vous accompagnent quand vous en avez besoin.

Dans certaines de ces organisations, vous pouvez même participer et partager des espaces et des expériences avec d'autres personnes qui sont ou qui ont été dans la même situation que vous, vous pouvez collaborer dans des initiatives vous permettant de revendiquer vos droits, détecter les besoins des individus ou simplement passer un bon moment. Participer à des associations, et même créer une association, peut être une expérience très enrichissante et l'une des façons de contribuer aux changements sociaux nécessaires au bien-être de tous les individus.

Police stations

Les démarches relatives à l'obtention de la carte d'identité / du NIE / du passeport et autres documents pertinents se font dans les commissariats. C'est aussi là que vous pouvez dénoncer des vols, actes de violence, agressions racistes,... ou toute autre situation qui constitue un délit ou une agression.

Si vous devez y faire appel, vous avez le droit de demander un avocat commis d'office (gratuit) et un(e) traducteur / traductrice de votre langue maternelle.

Si vous êtes victime d'un délit de traite des êtres humaines à des fins d'exploitation sexuelle ou économiques ou que vous connaissez une personne qui pourrait l'être, la Police nationale dispose d'un centre spécifique où vous serez conseillé(e) et protégé(e) en toute confidentialité.

Tél. 24 heures +34 900105090

trata@policia.es

091 91 National Police.

092 92 Municipal Police.

Centres sportifs et centres culturels municipaux

Il s'agit d'espaces dépendants des mairies et communautés autonomes où

vous pouvez réaliser des activités sportives et culturelles et suivre des cours de formations dans différents domaines.

Croix Rouge

Elle offre des services de soins médicaux pour les personnes migrantes dans certaines communes.

Médecins du Monde

Il existe 7 dispositifs fixes de protection sociale et médicale pour les personnes migrantes à Séville, Malaga, Zaragoza, Valence, Alicante, Bilbao et Tenerife. Et 3 dispositifs fixes pour les femmes en situation de prostitution à Valence, Palma et Malaga.

Services de prise en charge des victimes de violence de genre

Certaines villes et localités proposent des services de conseil et de soutien aux victimes de violence de genre, qui dépendent parfois de la mairie, et parfois des communautés autonomes. Si vous avez besoin d'aide et de conseils, demandez à consulter les ressources proches de vous (à la mairie, au travailleur social, à votre médecin,...). Vous pouvez aussi appeler

le 016 et, en cas d'urgence, contactez directement le 112.

- **Téléphone 016** d'attention aux victimes de violence de genre, gratuit et confidentiel. Les personnes malentendantes ou ayant des problèmes pour s'exprimer peuvent contacter le 016 via les moyens suivants: Téléphone équipé d'un système de transcription (DTS) en appelant le 900 116 016. Vous pouvez également consulter le site en <http://www.violenciagenero.mssi.gob.es/informacionUtil/>. N'oubliez pas de suivre les étapes relatives à la navigation sans risque indiquées sur le site.
- **Téléphone d'urgence 112**, c'est un numéro unique d'assistance à la citoyenneté face à tout type d'urgence.
- **Téléphone de la Guardia Civil "062"** gratuit, disponible 24 heures et qui fournit une assistance spécialisée. Services spécialisés dans l'assistance aux femmes et mineurs victimes de violence, d'abus sexuel, ou de toute situation d'urgence.

Assistance aux victimes de crimes haineux, de racisme, de xénophobie, de discrimination

Bureau de la solidarité. Mouvement contre l'intolérance. 901101375 (gratuit et confidentiel).

Assistance aux mineurs victimes de mauvais traitements et/ou abus sexuels ou toute autre forme de violence et/ou d'exploitation. "062"

Gratuit, 24 heures. 112 gratuit, 24 heures.

Il existe d'autres ressources telles que les centres pour personnes âgées, les programmes spécifiques de soutien et de protection de l'enfance, les syndicats, etc, qui peuvent être utiles. Vous pouvez trouver des informations sur ces ressources via les services sociaux et les associations.

Bibliographie

- ABAÚNZA PARRA, NOEMÍ (2017). *Anticoncepción y embarazos no planificados*, en `Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes. Nº1. Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias. Disponible en http://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/igualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/Guia_AnticoncepcionENP_ICI_2017.pdf
- BARBARA ZORRILLA, PANTOJA: *Mandatos de género qué son y cómo influyen en las mujeres*. www.generandoigualdad.com Mayo 2017. Disponible en <http://www.generandoigualdad.com/mandatos-de-genero-que-son-y-como-influyen-en-las-mujeres-2/>
- Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo. Naciones Unidas, Cairo, (1994) Disponible en <https://www.unfpa.org/es/conferencia-internacional-sobre-la-población-y-el-desarrollo>
- Conferencia Mundial sobre la Mujer. Naciones Unidas , Beijing (1995) disponible en <http://www.unwomen.org/es/how-we-work/intergovernmental-support/world-conferences-on-women>
- Convención para eliminar todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW), aprobada en 1979 por la Asamblea General de las Naciones Unidas. Disponible en <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/sconvention.htm>
- DE BÉJAR, SYLVIA. (2011). *Deseo. Cómo mantener la pasión y resolver las diferencias sexuales*. Barcelona: Planeta S.A.
- Declaración del 13avo. Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España Revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS, el 26 de agosto de 1999, en el 14^o. Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular China.

- Declaración Universal de Derechos Humanos , 1948. Disponible en: <http://www.un.org/universal-declaration-human-rights/>
- GÓMEZ, Andrea: ¿Por qué lo hombres tienen que estar “siempre listos”?, Clarin.com. Julio 2012. Disponible en https://www.clarin.com/pareja-y-sexo/hombres-siempre-listos-varon-hombre-sexualidad-sexo-educacion_sexual_0_H122FnKwQx.html.
- LANDARROITAJAUREGI, JOSERRA. (2013). *Genus: Genitales y generación*. Valladolid: ISESUS
- LANDARROITAJAUREGI, J. y PÉREZ OPI, Esther (2014). *Materiales para una teoría de pareja*. Valladolid: ISESUS
- LARRAZABAL, MIREN. (2012): *Sexo para torpes*. Madrid: Anaya.
- SANZ, FINA. (1990). *Psicoerotismo femenino y masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Barcelona: Kairós S.A.
- SANZ, FINA. (1995). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Kairós S.A.
- Sociedad española de contracepción. <http://enanticoncepcionvivetuvida.es> 2014. Disponible en <http://enanticoncepcionvivetuvida.es/home/anti-concepcion-de-urgencia/>.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) ‘Mutilación genital femenina’ <http://www.who.int/es/> Enero de 2018, disponible en el link <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs241/es/>.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) ‘Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia sexual’ <http://www.who.int/es/> 2013, dispo-

nible en el link http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98821/WHO_RHR_12.37_spa.pdf?sequence=1.

- OMS (Organización Mundial de la Salud) 'Violencia contra la mujer. Violencia de pareja y violencia sexual contra la mujer' <http://www.who.int/es/> Noviembre 2017. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/es/>.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) 'VIH/ SIDA'. <http://www.who.int/es/> Noviembre 2017. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs360/es/>
- UNFPA (Fondo de Población de las Naciones Unidas) 'Guía de uso del condón femenino', Dirección de Promoción y prevención y Convenio 036 – Componente VIH del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, Bogotá D.C., 2014. Disponible en <http://colombia.unfpa.org/es/publicaciones/guia-de-uso-del-condon-femenino>.



UNIÓN DE ASOCIACIONES FAMILIARES
Manuel Cortina, 10 - bajo dcha.
28010 - Madrid
T.669 791 808 / 91 446 31 62 - Ext 2009
unaf@unaf.org / www.unaf.org



Salud sexual en clave cultural



@saludsexcultura



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN
Por una Europa plural



MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN
Y ATENCIÓN HUMANITARIA