

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

Sida info service.....0800 840 800

Hépatites info service.....0800 845 800

Ecoute Sexualité Contraception avortement.....0800 803 803

Viols Femmes Information.....0800 05 95 95

Drogues Info Service.....0800 23 13 13

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

réAlisée par :

kEEp sMiliNg

2 rue d'Arménie 69003 LYON 04 72 60 92 66 www.keep-smiling.com

fRissE

15 bis rue Leynaud 69001 LYON Tél : 08 77 35 95 77 www.frisse.fr

Le Mas - PauSe diAboLo

64 rue Villeroy 69003 LYON tél : 04 78 62 03 74

cAbiriA

7 rue Puits-Gaillot 69001 LYON 04 78 30 02 65 www.cabiria.asso.fr

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

sExe
dRogUes
ViOlenCes
coNtracEption
déPistagE
et tant d'autres choses...

femMes et réDuctiOn dEs riSquEs

Une brochure pour parler

Des questions que tu te poses...

Quelques pistes pour y répondre...

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

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

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

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

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

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

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

●●●> dEs coNseils

>>> En cas de violences physiques ou sexuelles, rends-toi dès que tu peux aux urgences. Tu peux te faire accompagner par un-e ami-e !

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

====> **contraception d'urgence**
pour éviter les grossesses non désirées : la pilule du lendemain se délivre en pharmacie (gratuite pour les mineures) ou dans les centres de planification familiale (CPEF) dans les 72h.

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

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

>>> à te faire dépister (VIH, IST, VHC...)

>>> à faire un test de grossesse

>>> à en parler à des proches, un médecin, une association...

Quand je pense avoir pris un risque sexuel et/ou lié à un produit psychoactif :

>>> Est-ce que je sais où trouver de l'information ?

>>> A qui en parler sans être jugée ?

**>>> Quels tests existent ?
Où les faire ?
Me suis-je déjà fait dépister ?
Et quand ?**

...> d'Es coNseILs

>>> Ne partage pas tes pailles, seringues, ni l'eau, le filtre, ou le coton (risque de transmission de l'hépatite C). Pense à prendre du matériel avec toi avant de partir faire la fête !

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

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

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

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

>>> En cas d'overdose, essaie de tenir la personne éveillée. Fais la parler et marcher si possible. Ne la laisse surtout pas seule et sans surveillance !

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

... pour les produits ...

... pour le sexe... > dEs coNseilS

>>> Deux types de préservatifs, masculin et féminin, sont disponibles dans certaines pharmacies, et gratuitement dans les assos de réduction des risques, dans les CDAG et dans les centres de planification familiale. Ils protègent des Infections Sexuellement Transmissibles (IST, dont le VIH) et sont aussi des contraceptifs !

>>> Il existe plusieurs moyens de contraception (pilule, spermicide, présos, stérilet, diaphragme, cape cervicale...). La pilule protège seulement des grossesses non désirées.

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

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

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

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

>>> Quels effets ont les produits sur mon cycle, sur mon corps, et dans ma tête ?

>>> Est-ce que j'ai mon matériel personnel (préservatifs, gel, kits d'injection, pailles..) ?
Sinon, où en trouver ?

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

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

>>> En cas de bad trip ou de surdose est-ce que je sais quoi faire ?

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