

santé

# guide : « a » comme ados et amour!

Le corps qui se transforme, des sensations inconnues qui bouleversent tout, la première fois... Les questions sur la sexualité se bousculent et parfois les peurs et même la honte. Les réponses de deux spécialistes.

Près de 50 ans après le lancement de la pilule contraceptive aux Etats-Unis, plus de 30 ans après l'entrée en vigueur de la Loi Simone Veil en faveur de l'avortement, les mystères liés à la sexualité restent entiers pour chaque nouvelle génération de filles et de garçons.

Où trouver des réponses aux questions que l'on n'ose pas poser? Des conseils éclairés et



personnalisés? Consulter un médecin pour la première fois et choisir en toute discrétion « sa » méthode de contraception? Vers qui se tourner en situation de crise, où trouver aide professionnelle et écoute?

## Rendez-vous au planning familial

En Suisse, les centres de planning familial ont pour mission de promouvoir la santé sexuelle et reproductive. Leurs principaux objectifs sont de prévenir les grossesses non désirées et les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH/sida.

Les centres de planning familial proposent des entretiens d'information et de conseils non payants. Ils collaborent étroitement avec les partenaires du réseau de santé de leur région. Certains centres ont leurs propres médecins, comme c'est le cas dans le canton de Vaud, à Profa.

**Dominique Bailly et Alain Pfammatter, conseillers en planning familial, à Profa Lausanne, répondent aux questions de santéplus**

## A qui est réservée la consultation du planning familial?

**ProFa:** Nos centres sont ouverts à toutes les personnes en âge de procréer. Nous avons une attention particulière aux jeunes débutant leur vie sexuelle afin de leur offrir un espace de parole et un lieu d'écoute sur les questions liées à l'intimité et à la sexualité.

## Les garçons seraient donc mieux informés que les filles sur le sujet?

## adolescences: l'intimité dans tous ses éclats

⊕ Professionnels et adolescents aux prises avec l'entrée dans la vie sexuelle et affective.

Internet, pornographie, contraception, homosexualité, maternité, IVG.

Paroles d'ados, regards de professionnels... tout ce que vous voudriez savoir sans avoir à le demander.

Cet ouvrage publié par la Fondation Profa en 2008 met en scène le vécu de nombreux jeunes et le chemin parcouru avec des professionnels du planning familial pour trouver des issues favorables aux difficultés de la vie affective et sexuelle des adolescents.

⊕ **Commander le livre:** Fondation Profa, Av. du Théâtre 7, 1005 Lausanne; tél. 021 323 56 26, [www.profa.org](http://www.profa.org) ou [admin@profa.org](mailto:admin@profa.org). Prix: CHF 15.- (frais de port non compris).



Non, évidemment! Lorsqu'ils viennent, ils en profitent pour poser de nombreuses questions sur leur sexualité comme «J'ai de nombreuses érections: est-ce normal? L'éjaculation précoce est-elle inquiétante à mon âge? J'ai des érections en pratiquant un sport en groupe, suis-je homosexuel?». Les garçons se renseignent plus volontiers sur les sites internet ([www.ciao.ch](http://www.ciao.ch); [www.drgay.ch/f/indexy.php](http://www.drgay.ch/f/indexy.php)).

## Qu'apporte un entretien avec un-e conseiller-ère?

Un entretien permet de réfléchir à sa situation personnelle et offre un espace de parole pour évoquer ses questions intimes et ainsi mieux se connaître.



**félicitas téodori**

pharmacien responsable à la pharmacie **plus** de la cigale, à Lausanne.



### Qu'est-ce qui incite les jeunes filles à venir vous consulter ?

Le premier motif de consultation est bien souvent une demande de contraception mais parfois elles viennent pour voir si tout est normal. Nous les amenons à avoir une meilleure conscience d'elles-mêmes et à

faire le choix d'une contraception qui leur convient. Dans le cas d'une grossesse non désirée, des rendez-vous sont proposés afin d'accompagner la jeune fille ou le couple dans leur réflexions et de les aider dans les démarches quelle que soit leur décision de garder ou non la grossesse.

### Pensez-vous important que les garçons participent à un entretien avec leur partenaire ?

Nous invitons les garçons à venir avec leurs copines ! Quand ils apprennent ce que cela implique que de prendre la pilule, les choses deviennent plus concrètes pour eux et cela permet d'ouvrir la discussion au sein du couple. Nous avons aussi pour mandat de rendre les garçons attentifs aux risques encourus, parmi lesquels le fait qu'une femme enceinte peut décider seule de l'issue de sa grossesse, c'est la loi !

### Quel conseil donner à un(e) jeune qui a une relation sexuelle pour la première fois ?

Notre recommandation : au début de la sexualité, utilisez toujours le préservatif car cela protège des grossesses et des IST. En cas de déchirure ou de glissement du préservatif, il est important de se procurer une pilule d'urgence, disponible sans ordonnance dans les pharmacies, pour les plus de 16 ans. Ensuite, selon les besoins, la jeune fille pourra venir consulter et décider de la méthode contraceptive la plus appropriée dans son cas. De plus en plus de jeunes filles d'ailleurs ne veulent pas renoncer au préservatif, même si elles prennent la pilule.

### Les garçons ne savent pas toujours... mettre un préservatif !

Un garçon qui n'a pas appris à mettre un préservatif peut vouloir y renoncer, de peur

de perdre son érection. Devant une jeune fille, c'est une chose épouvantable pour un garçon ! En parler n'est pas un problème avec nous et nous constatons qu'expliquer cette difficulté aux jeunes filles leur permet de comprendre : le préservatif ne sera alors pas vécu comme un problème dans la relation.

### Peut-on vous consulter pour faire le test du VIH / sida ?

Au niveau du VIH/sida, on a aujourd'hui deux possibilités de dépistage : un test à résultat rapide et un test sérologique. Ces tests s'effectuent toujours dans le cadre d'un entretien avec le/la conseiller-ère en planning familial, cela permet de choisir l'un ou l'autre test, de s'assurer que le délai des 3 derniers mois (sans rapport non protégé) a été respecté. Nous abordons aussi les différentes questions relatives aux risques pris afin d'anticiper la protection future lors des prochains rapports sexuels.

⊕ Propos recueillis par Kristin Aubort

## l'entretien avec un-e conseiller-ère

⊕ Il suffit de prendre rendez-vous par téléphone ou sur place. Gratuit et confidentiel, il dure environ 45 minutes. Il peut être suivi d'une consultation de 30 minutes avec le médecin, selon les besoins (prescription d'une méthode contraceptive, dépistage IST, etc.).



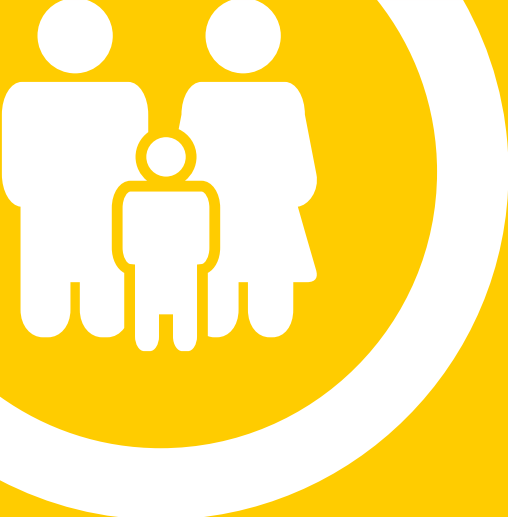
## la consultation médicale combien ça coûte

⊕ Le coût de la consultation médicale ne doit en aucun cas être un frein ! Le coût est celui d'un tarif normal pour une consultation médicale (pris en charge par les assurances maladie). Un tarif spécial peut être appliqué pour les jeunes filles dont les parents ne peuvent être mis au courant de leur démarche et pour les personnes sans assurance.

## des pistes pour en savoir plus ou trouver un soutien

- ⊕ **Planning familial – toutes les adresses des centres :**  
[www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch)
- ⊕ Disponibles en 9 langues, des fiches informatives peuvent être téléchargées sur [www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch)
- ⊕ Des réponses par Internet : [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)
- ⊕ En cas d'abus sexuels : [www.fairelepas.ch](http://www.fairelepas.ch) et [www.familles-solidaires.ch](http://www.familles-solidaires.ch)





# guide : « a » comme ados et amour!

## La pilule du lendemain – contraception d'urgence

**Olivia a 16 ans, elle ne prend pas la pilule. Grégory a 17 ans, il n'a pas l'habitude de mettre un préservatif. Hier soir, ils ont fait l'amour ensemble pour la première fois. Sans protection...**

La pilule du lendemain ou contraception d'urgence permet d'éviter une grossesse non désirée. Prise au plus tard 72 heures après un rapport sexuel non protégé, elle agit efficacement dans l'urgence.

### Une solution à une situation exceptionnelle

Dispensée en pharmacie, la pilule du lendemain se veut une solution à une situation exceptionnelle: «Les jeunes ne sont la plupart du temps pas préparés à leur première relation sexuelle et ne se protègent donc pas, hélas! Mais nous recevons des personnes qui vivent d'autres situations telles qu'un préservatif déchiré, une pilule contraceptive oubliée ou un rapport sexuel qui a eu lieu durant la phase de fécondité alors que le couple privilégie une méthode basée sur l'abstinence périodique par exemple. Sans oublier le viol, évidemment» précise Félicitas Téodori, pharmacien responsable à la pharmacie **plus** de la cigale, à Lausanne.

Sans rendez-vous, seule ou accompagnée de son partenaire ou d'un(e) proche, la cliente s'entretient avec le pharmacien



en toute confidentialité: «Cette discussion approfondie dure environ 15 à 30 minutes et nous remplissons ensemble un questionnaire qui reste anonyme. Cet entretien est souvent l'occasion de se confier, de poser des questions. Au début, les jeunes filles sont gênées, inquiètes, surtout s'il s'agit d'une première expérience sexuelle, mais elles se sentent vite en confiance.»



### La pilule d'urgence sous la loupe

- ⊕ **Sa prescription:** par le pharmacien, le gynécologue ou le planning familial.
- ⊕ **Sa substance:** une hormone appelée Lévonorgestrel.
- ⊕ **Sa forme galénique:** 1 comprimé (dose unique).
- ⊕ **Son efficacité:** plus vite on la prend, plus efficace est la méthode. Prise au plus tard dans les 72 heures (3 jours) qui suivent le rapport non protégé, cette pilule empêche une grossesse 9 fois sur 10.

- ⊕ **Ses effets secondaires:** parfois des nausées, rarement des vomissements.
- ⊕ **Son coût:** une trentaine de francs (non soumise à l'ordonnance, la pilule d'urgence n'est pas prise en charge par la LaMal).
- ⊕ **Le conseil:** si les prochaines règles n'apparaissent pas 5 jours après la date prévue, n'attendez pas pour consulter votre gynécologue.

### Mais encore...

Pilule du lendemain est synonyme de rapport non protégé. A l'exception d'un couple établi et fidèle, le risque d'infections sexuellement transmissibles (IST) est potentiel: «Le pharmacien a pour habitude d'inciter les personnes qui le consultent dans le cadre de la contraception d'urgence à faire le test du VIH/sida. De plus, une méthode de contraception doit être envisagée si ce n'est pas encore le cas. Le plus simple est donc de prendre rendez-vous au planning familial de sa région» souligne Félicitas Téodori. Inutile de rappeler que dans l'intervalle, l'utilisation du préservatif ou l'abstinence s'imposent!

⊕ [Kristin Aubort](#)

## en savoir plus

- ⊕ Votre pharmacien pharmacie **plus** vous remettra volontiers de la documentation.