

LA CONTRACEPTION D'URGENCE : LA PILULE DU LENDEMAIN

Tout rapport sexuel (même le premier) mal ou non protégé comporte un risque de grossesse. Il existe une contraception d'urgence (« la pilule du lendemain »). Elle doit être prise **le plus tôt possible** dans les 3 jours qui suivent. Cela ne doit pas remplacer la contraception habituelle.

En pharmacie, « la pilule du lendemain » est gratuite et délivrée de façon anonyme pour les mineures.

QUE FAIRE EN CAS DE RAPPORT SEXUEL NON PROTÉGÉ ?

Tout rapport sexuel non protégé expose à un **risque de transmission** de maladies infectieuses dont le SIDA.

En cas d'oubli, il est encore possible de bénéficier de traitements post-exposition qui permettent d'éviter une infection : consulter le plus rapidement possible un médecin.

Le rapport sexuel non protégé ne devrait pas exister entre partenaires occasionnels, mais être l'aboutissement d'une confiance mutuelle acquise avec le temps, le respect de l'autre et des sentiments partagés.

« JE SUIS ENCEINTE » OU « JE PENSE L'ÊTRE » OU UNE GROSSESSE NON DÉSIRÉE

Consulter **aussi vite que possible** un gynécologue, un centre de PMI (Protection Maternelle et Infantile) ou un Planning Familial.

EN CAS D'HÉSITATION, N'HÉSITÉZ PAS À CONSULTER :

L'infirmière scolaire ou universitaire, au Planning Familial (PF), dans un centre de PMI ou un Cegidd (centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles).

« Hormis une relation sexuelle moins de 2h avant l'activité sportive, les relations sexuelles pourraient avoir des effets bénéfiques sur les performances sportives »

OÙ SE RENSEIGNER ?

<https://www.stop-violences-femmes.gouv.fr>

Allo Enfance maltraitée : 119
appel gratuit 24h/24

Sida Info Service : 0 800 840 800
tous les jours, 24h/24, anonyme et gratuit
www.sida-info-service.org

Fil Santé Jeunes : 3224
anonyme et gratuit, de 8h à 24h

Planning Familial (PF) : 01 47 00 18 66
du lundi au vendredi de 12h à 19h, appel anonyme
www.planning-familial.org

Urgence LGBT : 0 810 20 30 40
en rapport avec son orientation sexuelle ou son identité de genre, anonyme et gratuit

Jeune Violence Écoute : 0808 807 700
www.jeunesviolencesecoute.fr

Violences Femmes Info : 3019
appel gratuit et anonyme

SOS mariage forcé : 01 30 31 55 76

Info femmes (CNIDFF) : www.infofemmes.com

Cegidd :
<https://seinesaintdenis.fr/Les-structures-de-prevention-sante>

Consulter un sexologue : <http://www.sfsc.fr>

Avec le partenariat de



UNESCO Chaire Sexual Health Human Rights



124, rue Anatole France - 93120 La Courneuve
contact@flashfootball.org - www.flashfootball.org
Tél. : 01 48 37 02 90



GUIDE DE LA SANTÉ SEXUELLE



Rédaction par les Docteurs Arnaud SEVÈNE & Mohamed KUTNEH.

SPORT ET SEXUALITÉ : POURQUOI ?



SANTÉ SEXUELLE ET SPORT : DES VALEURS COMMUNES

Aborder la santé sexuelle est l'opportunité de mettre en parallèle des qualités fondées sur des valeurs communes aux activités sportives et à la vie sexuelle, émotionnelle et affective.

Ces valeurs permettent le développement des capacités individuelles et collectives des personnes dans le respect de la diversité de leur identité et de leur culture.

Ces valeurs sont articulées autour des droits humains : parmi elles, figurent le respect de soi et de l'autre au nom de l'intégrité tant physique que psychique.

Si le sport est un facteur de développement physique et mental qui ne doit pas se faire aux dépens de la santé (absence de dopage, gestion saine de son corps...), la sexualité doit aussi préserver une bonne santé pour l'autre et pour soi.

PRÉSERVATION DES VIOLENCES

Si le sport peut encourager l'engagement physique, il doit condamner toute violence.

CONSENTEMENT

La violence commence dès lors que la personne en face de vous n'a pas **exprimé clairement son accord**.

LES VIOLENCES SEXUELLES SONT MULTIPLES

Harcèlement sexuel. Exploitation sexuelle. Mariages forcés. Mutilations sexuelles. Cybersexisme. Viols ou tentatives. Bizutage.

**SUR LE TERRAIN,
ON RESPECTE SON ADVERSAIRE,
DANS LA SEXUALITÉ
ON RESPECTE SON (OU SA)
PARTENAIRE**

Mais elles ne sont parfois que verbales (propos humiliants ou dégradants, menaces).

On s'assure de son bien-être (ne pas forcer l'autre à un acte qu'il ne désire pas, ne pas être responsable d'une grossesse non désirée, ne pas prendre le risque de transmettre une infection sexuelle...).



Cela implique par exemple de se protéger (**le port du préservatif**) comme on porte un équipement pour le sport pour préserver sa santé.

Les valeurs de solidarité ne sont pas que sur le terrain, elles sont aussi valables dans la vie pour **protéger les personnes les plus vulnérables**, quels que soient leur sexe, leur orientation sexuelle ou leur handicap.



LA SEXUALITÉ, C'EST UNE RESPONSABILITÉ

La sexualité peut-être un simple moment de plaisir mais c'est aussi un moment de découverte, **d'intimité partagée**, qui engage parfois des sentiments amoureux chez soi... ou chez l'autre dont on est responsable.

LA SEXUALITÉ, C'EST UNE LIBERTÉ

Chacun est libre de son orientation sexuelle (être attiré par une personne du même sexe par exemple) ou de son identité sexuelle (c'est à dire de son sentiment d'être un homme ou une femme)

LA SEXUALITÉ, C'EST AVANT TOUT DU PLAISIR

Comme pour le sport, l'important n'est pas la performance: c'est un moment de plaisir où se mêlent parfois des sentiments amoureux très forts.

Les sites pornographiques sont loins de la réalité. Prendre le temps de découvrir l'autre, prendre son temps pour vivre une relation sexuelle quand on est prêt, avec la personne que l'on a choisie, au moment qui convient le mieux aux deux, est essentiel.