

Que puis-je faire pour promouvoir ma propre santé sexuelle ?

Nous avons réuni ici quelques conseils pour que tu puisses veiller à rester en bonne santé sexuelle pour toi.

- Réfléchis à **ce qui te donne du plaisir et avec qui cela te donne du plaisir**. Reste fidèle à toi-même et parles-en avec tes partenaires.
- Pour chaque contact sexuel et chaque pratique sexuelle, la règle est la suivante : **oui signifie oui et non signifie non** - pour toi et pour les autres.
- Si tu as des rapports sexuels avec plusieurs partenaires : **utilise des préservatifs et fais-toi régulièrement dépister** des infections sexuellement transmissibles !
- Sexe et consommation de substances : sous l'emprise de stupéfiants, il peut malheureusement t'arriver de faire ou de laisser faire des choses que tu ne veux pas vraiment. **Fais attention à ne pas perdre (complètement) le contrôle lorsque tu consommes.**

PARLES-EN AVEC TES PARTENAIRES!



Si tu as des questions sur la santé sexuelle, il existe de nombreux services qui sont là pour toi:

„Je ne suis pas sûre de ce qui ne va pas chez moi“

→ Médecins généralistes

„J'ai des problèmes de peau“
„Mon pénis/ma vulve me démange“
„J'ai des pertes blanches“

→ Dermatologues

„J'ai des douleurs dans le bas-ventre“
„J'ai des questions sur la contraception/la grossesse“

→ Gynécologues

„J'ai des douleurs en urinant“
„J'ai des problèmes d'érection“

→ Urologues

„Je souhaite faire un test de dépistage des IST“
„J'ai des questions sur la protection/les modes de transmission des IST“

→ Associations de lutte contre le sida

„Je suis souvent triste“
„J'ai peur d'avoir des relations sexuelles“
„J'ai honte de mon corps“

→ Centres de consultation, psychothérapeutes, psychologues

„Je n'ai pas envie de faire l'amour“
„J'ai des problèmes d'érection“
„J'ai mal pendant les rapports sexuels“

→ Centres de conseil en sexualité, sexothérapeutes

Aids Hilfe Wien

(Wien, Niederösterreich, Burgenland)
Mariahilfer Gürtel 4
1060 Wien
www.aids.at



aidsHilfe Kärnten

Bahnhofstraße 22/1
9020 Klagenfurt
www.hiv.at



AidsHilfe Oberösterreich

Blütenstraße 15/2
4040 Linz
www.aidshilfe-ooe.at



Aidshilfe Salzburg

Innsbrucker Bundesstraße 47
5020 Salzburg
www.aidshilfe-salzburg.at



AIDS-Hilfe Steiermark

Hans-Sachs-Gasse 3
8010 Graz
www.aids-hilfe.at



AIDS-Hilfe Tirol

Kaiser-Josef-Straße 13
6020 Innsbruck
www.aidshilfe-tirol.at



AIDS-Hilfe Vorarlberg

Kaspar-Hagen-Straße 5
6900 Bregenz
www.aidshilfe-vorarlberg.at



Mentions légales: Propriétaire du média: Aids Hilfe Wien, 1060 Wien
Producteur: druck.at **Lieu de production:** 2544 Leobersdorf
Photos: Jürgen Hammerschmid **Graphique:** Christoph Anzinger

AIDS HILFE WIEN



ENSEMBLE
POUR LA SANTÉ
SEXUELLE!

ENVIE DE
PARLER?



WWW.LUSTAUFREDEN.AT

LA SANTÉ SEXUELLE FAIT PARTIE DE LA SANTÉ GÉNÉRALE ET NOUS CONCERNE TOUS.

Être en bonne santé sexuelle signifie que tu te sens à l'aise avec ta sexualité. Le sexe est ce que tu entends par là : outre les rapports sexuels, le sexe peut aussi signifier des caresses, des baisers, des câlins, la masturbation, le sexe oral, et bien plus encore.

Les sentiments, les fantasmes et les désirs sexuels accompagnent les gens tout au long de leur vie et sont tout à fait naturels. Les relations sexuelles avec les partenaires en font partie, tout comme la masturbation.

En matière de sexualité, il n'y a pas de bien ou de mal, à condition que toutes les personnes concernées soient d'accord et que les lois soient respectées.

Dans la vie, il y a souvent des phases où l'on a (beaucoup) de sexe et d'autres où l'on en a moins ou pas du tout. Vivre sans sexe est tout à fait acceptable.

CONCRÈTEMENT, LA SANTÉ SEXUELLE COMPREND LE DROIT:

- de vivre une sexualité libre de toute contrainte, discrimination et violence
- d'avoir accès aux connaissances, à l'information, au conseil et au traitement
- de vivre librement des relations sexuelles et amoureuses
- de pouvoir vivre une sexualité pleine de plaisir, satisfaisante et à faible risque
- de rester physiquement indemne et de se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST)
- à la vie privée et à l'autodétermination

ENVIE DE PARLER?

De nombreuses personnes ont du mal à parler de leur santé sexuelle, de leurs besoins, désirs ou problèmes sexuels.

Dans certaines situations, il peut toutefois être utile d'en parler - par exemple avec ton partenaire ou avec ton médecin. Dans cette brochure, nous aimerions te donner quelques conseils pour réussir à parler de santé sexuelle et te dire où tu peux trouver du soutien.

Comment puis-je parler de santé sexuelle avec mon partenaire ?

Le sexe fait partie de la plupart des relations de couple. Même s'il est normal que la passion s'émousse après un certain temps, tout le monde n'en est pas toujours satisfait. Il est donc d'autant plus important de parler avec les partenaires des sujets qui sont importants pour toi. Voici quelques conseils qui devraient te faciliter la discussion :

- **Ne te dérobe pas à la discussion :** la santé sexuelle est l'affaire de tous. C'est pourquoi il est important que vous parliez ensemble de solutions, par exemple si vous voulez consulter sur le sujet. Ne te dérobe donc pas à la discussion. Car il en va de votre bien-être.
- **Prends le temps de discuter :** il existe de nombreuses façons d'entamer la conversation. L'humour peut également en faire partie. Dans tous les cas, il faut prendre suffisamment de temps - de préférence de manière à pouvoir parler de tout en toute tranquillité.

- **Aborde ouvertement les incertitudes:** Parfois, on n'est pas sûr de soi ou on n'arrive pas à identifier clairement ses besoins sexuels. Si tu en parles ouvertement, ton partenaire pourra peut-être même te soutenir. Il se peut qu'il ait lui aussi des incertitudes.

- **Informe-toi sur les IST:** Le thème des IST ne concerne pas seulement les symptômes, les modes d'infection et le traitement adéquat, mais aussi des questions tout à fait différentes, comme par exemple: Comment voulons-nous nous protéger contre une IST? Comment informer ma partenaire (sexuelle) si une IST a été diagnostiquée chez moi?

Tu trouveras des informations sur les différentes infections sexuellement transmissibles sur notre site web www.lustaufreden.at.

Tu peux aussi prendre rendez-vous pour **une consultation personnelle auprès de ton Association de lutte contre le sida** et y poser toutes tes questions.

- **Évite les reproches et les insinuations:** C'est justement lorsqu'il s'agit de préférences différentes ou de suspicion d'IST qu'il faut éviter les reproches ou même les accusations. Cela n'aide pas et peut rapidement transformer la discussion ouverte en dispute. Chaque personne a ses propres perspectives, qui doivent être entendues.

Entretiens avec des experts

Il y a des sujets que l'on aimerait aborder avec des experts (p. ex. les problèmes d'érection, la peur d'avoir contracté une IST, etc.)

Pour cela, il est possible d'en parler avec ton médecin.

Même si la santé sexuelle n'a jamais été un sujet de discussion entre vous jusqu'à présent, tu ne devrais pas être gênée. Les médecins sont responsables de tous les aspects de la santé, y compris la santé sexuelle. Ton médecin sait également où il peut t'orienter s'il estime que tu peux être mieux soutenu ailleurs. Voici quelques conseils pour que l'entretien se passe bien:

- **Prépare-toi à l'entretien:** Réfléchis d'abord à ce qui te préoccupe concrètement. S'agit-il de symptômes, de problèmes relationnels ou d'autre chose ?
- **Qu'est-ce qui est important pour ton médecin:** Il peut être important pour les médecins de savoir par qui tu es sexuellement attiré, si tu vis en couple ou si tu as eu récemment des relations sexuelles avec différentes personnes. Même si tu as l'impression de te tromper de sexe, ton médecin peut être un interlocuteur important.
- **Reste honnête:** Il est judicieux de répondre honnêtement à toutes les questions et d'aborder ouvertement les sujets avec les experts. Ils sont soumis au secret professionnel et tout ce que tu dis ne doit pas être divulgué.