

SE PROTÉGER SOUS LES DRAPS

UTILISE UN CONDOM

PASSE UN TEST DE DÉPISTAGE

- Si tu présentes des symptômes
- Avant d'avoir une relation sexuelle avec un nouveau ou une nouvelle partenaire
- Tous les trois à six mois si toi ou ton ou ta partenaire avez eu des relations sexuelles avec quelqu'un d'autre



SUIS TON PLAN DE TRAITEMENT

- En même temps que ton ou ta partenaire

LES CONDOMS

COURS 101

COMMENT LE METTRE



Les condoms peuvent se fissurer s'ils ont été conservés dans un endroit très froid. L'hiver, garde-les à l'intérieur ou, si tu les amènes avec toi, dans tes poches, près de ton corps.



Le condom est la seule méthode contraceptive qui prévient la grossesse **en plus de** protéger contre les ITS.



N'utilise qu'un seul condom **à la fois.**



Chaque condom ne peut servir **qu'une seule fois.**



INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT (ITS)

Notions de base

QU'EST-CE QU'UNE ITS?

Une infection transmise d'une personne à une autre lors d'un contact sexuel. On les appelle parfois des MTS. Exemples : chlamydia, gonorrhée, syphilis, VIH, VPH, hépatite B et herpès.

COMMENT PUIS-JE CONTRACTER UNE ITS?

En ayant un contact sexuel avec quelqu'un qui a une ITS, c'est-à-dire un contact entre des organes génitaux – vagin ou pénis –, l'anus ou la bouche et ceux de ton ou ta partenaire, ou même les mains ou un objet qui ont touché à ces parties du corps.

COMMENT SAVOIR SI J'AI UNE ITS?

Il faut passer un test de dépistage – même si tu utilises toujours un condom. C'est la seule façon de vraiment le savoir! La plupart des personnes qui ont une ITS ne présentent aucun symptôme. Certaines personnes auront une éruption cutanée, se sentiront mal ou remarqueront un écoulement anormal du pénis, du vagin ou de l'anus.

QUE FAIRE SI MES RÉSULTATS SONT POSITIFS?

Suis ton traitement : les médicaments guérissent la plupart des ITS! Sans traitement, les ITS peuvent entraîner le cancer ou des problèmes cardiaques, l'infertilité (incapacité à concevoir des enfants) et même la mort. Certaines ITS n'ont pas de remède, mais leurs symptômes peuvent tout de même être traités (p. ex., le VIH, l'herpès et le VPH). Il est important que ton ou ta partenaire passe aussi des tests et suive un traitement.

COMMENT PUIS-JE ÉVITER DE CONTRACTER OU DE TRANSMETTRE UNE ITS?

Utilise toujours un condom – limite les risques! Adopte des pratiques sexuelles moins risquées ou pratique l'abstinence. Passe des tests et suis ton plan de traitement.

SE PROTÉGER, c'est

séduisant



Pour en savoir plus sur les ITS, sur la façon d'aborder la question avec ton ou ta partenaire et sur les pratiques sexuelles moins risquées, communique avec ton infirmière ou ton médecin, ou visite les sites :

WWW.IRESPECTMYSELF.CA/FR
WWW.SEXUALITYANDU.CA



LE TEST DE DÉPISTAGE

étape par étape

1



Prends rendez-vous au centre de santé.

- ★ Tu n'as pas besoin de la permission de tes parents ou tuteurs. Ta visite sera confidentielle.
- ★ Si ça te gêne, demande un examen médical pour une personne en santé.
- ★ Prends en note l'heure et la date du rendez-vous.

- ★ Demande à passer un test de dépistage. Tu devras répondre à des questions et soumettre un échantillon d'urine ou de sang.
- ★ Informe-toi des méthodes contraceptives. Des condoms et des échantillons de lubrifiant te seront offerts gratuitement.
- ★ Confirme tes coordonnées pour pouvoir obtenir tes résultats.



2



Présente-toi à ton rendez-vous.

- ★ Appelle le centre de santé une ou deux semaines après ton rendez-vous si tu n'as pas eu de nouvelles.
- ★ Si tes résultats sont positifs, suis le plan de traitement avant d'avoir de nouveaux contacts sexuels. Il est important que tu dises à ton ou ta partenaire d'aller passer un test de dépistage et de suivre un traitement. Surtout, évite de transmettre l'ITS à d'autres personnes!

3



Fais le suivi.

ÇA SE JOUE À DEUX :

DISCUTER DES PRATIQUES SEXUELLES MOINS RISQUÉES AVEC TON PARTENAIRE



TU NE DOIS AVOIR DE RELATIONS SEXUELLES QUE LORSQUE TU TE SENS PRÊT OU PRÊTE. Réfléchis bien et parles-en avec ton ou ta partenaire. Si quelqu'un te force à avoir des relations sexuelles, parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance.

Une vie sexuelle saine est fondée sur la **COMMUNICATION, LA QUALITÉ DES RELATIONS ET LE RESPECT, AINSI QUE SUR DES PRATIQUES SEXUELLES MOINS RISQUÉES.**



IL VAUT MIEUX DISCUTER DE SEXUALITÉ, DE PROTECTION ET DE CONTRACEPTION LORSQU'ON EST ENCORE HABILÉ – donc avant tout contact sexuel ou toute consommation d'alcool ou de drogue. C'est plus difficile de dire non dans le feu de l'action!

TU NE SAIS PAS TROP COMMENT ABORDER LA QUESTION DES PRATIQUES SEXUELLES MOINS RISQUÉES? VOICI QUELQUES IDÉES :

« J'ai vraiment hâte d'avoir des relations sexuelles avec toi! Mais avant de commencer, j'aimerais m'assurer que nous sommes tous deux en bonne santé. Et si nous passions un test de dépistage? »

« J'ai reçu des nouvelles aujourd'hui qui pourraient avoir des conséquences pour toi. Pouvons-nous en discuter? »

« Ça me stresse de t'en parler, mais je veux être honnête avec toi. J'ai contracté une ITS. Pouvons-nous discuter des façons de protéger notre santé? »

« As-tu un condom? Non? Pas de problème, j'en ai un! »

« Ça fait un moment que j'ai passé un test de dépistage. Que dirais-tu que nous le passions tous les deux? »

SI TON OU TA PARTENAIRE TE DIT...

TU RÉPONDS...

C'est désagréable d'avoir une relation sexuelle avec un condom.

Ce n'est pas plus agréable de tomber enceinte ou de contracter une ITS. Il suffit de mettre du lubrifiant à l'extérieur et à l'intérieur du condom et ça donnera une meilleure sensation!

Juste pour cette fois, ça ne dérangera pas!

Il suffit d'une fois pour contracter une ITS ou tomber enceinte. Faisons autre chose pour l'instant et nous irons chercher des condoms au centre de santé pour la prochaine fois.

As-tu peur que je te transmette une ITS?

La seule façon de savoir si nous avons une ITS est de passer un test de dépistage. Ça ne se voit pas à l'œil nu.

Mais on s'aime!

Raison de plus de nous protéger mutuellement! J'ai un condom, alors pourquoi ne pas l'utiliser?

Si tu ne le fais pas avec moi, je trouverai bien quelqu'un d'autre qui le fera.

Eh bien si tu ne me respectes pas assez pour me protéger, tu peux partir.