

FEMME, SANTÉ ET VIOLENCE

GUIDE POUR TOUTES LES FEMMES



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO

BERDINTASUN, LANKIDETZA
ETA HIRITARREN SAILA
ÁREA DE IGUALDAD,
COOPERACIÓN Y CIUDADANÍA



BERDINTASUNERAKO III. UDAL PLANA
III PLAN MUNICIPAL PARA LA IGUALDAD

BI OPEN



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO
PARA LA
INTEGRACIÓN
Por una Europa plural

PRÉSENTATION

Depuis le Département d'Égalité, Coopération et Citoyenneté de la Mairie de Bilbao, nous vous présentons cette **nouvelle édition** du Guide pour les Femmes, édité pour la première fois en 2008 et actualisé en 2012, pour but principal d'adapter ses contenus aux nouveaux temps, en incorporant une approche plus transversale et intersectorielle.

Ce guide a démontré être un **outil du travail et de référence** surtout pour les entités qui travaillent dans le domaine socio-sanitaire, à la prévention de violence basée sur le genre et sans doute, pour toutes les autres associations.

L'objectif principal est **d'informer et de sensibiliser** en questions importantes tant que la santé sexuelle et la santé reproductive, ainsi que la prévention de la violence d'en souffrir les femmes dans le monde entier, indépendamment de leur origine ou culture.

Ce guide est encadré dans le **Programme Femme, Santé et Violence**, cofinancé par la Direction Générale des Migrations du Ministère d'Emploi et des Affaires Sociales dès le début, actuellement, dans le cadre du Fond Européen pour l'Intégration de l'Union Européen.

Dans ce guide, nous commençons à parler du concept et de l'expérience vécue de **l'amour** chez les femmes, un sujet essentiel et en relation avec l'expérience de la **sexualité et les relations affectives** qui nous entretenons avec d'autres personnes. Nous parlerons de quelques clés pour pouvoir comprendre pourquoi parfois nous, les femmes, nous adoptons des **comportements du risque** qui portent atteinte à nous-même et à notre propre santé. Pour cette raison, nous parlerons aussi des **mythes et des croyances** qui conforment la pensée de plusieurs femmes et hommes au sujet des relations de couple, soit celles homosexuelles ou hétérosexuelles. Tout cela est très uni au **rôle du genre** que nous avons assigné dans les environnements culturels auxquels nous avons né et à l'identité d'appartenance que nous avons développée.

Quand nous parlons de la santé, nous devons parler aussi du **corps**, de l'importance du soin et de la connaissance du nous-même. Dans ce guide, nous traiterons tant ce sujet, que l'importance de **gérer notre santé** pour que, entre autres sujets, si un jour nous décidons de devenir des mères, nous pouvons le faire quand nous voulons et dans les meilleures conditions possibles. Pour cette raison, nous parlons dans des différents chapitres des **méthodes contraceptives** qui sont à notre portée.

Dans la dernière partie, nous parlerons de la **violence basée sur le genre**. La violence en tant que résultat des relations de subordination que nous, les femmes, souffrons par rapport aux hommes. Nous introduisons comment il faut réagir dans ces situations, ainsi que les ressources publiques que nous disposons.

Tant au sujet de la sexualité, qu'au sujet de la violence, ils existent habituellement des affirmations préjugées basées sur des **croyances erronées**. Nous voulions mentionner explicitement quelques-unes et vous donner une possible réponse ou une interprétation alternative.

Nous ajoutons à la fin la référence des **services** et les lieux d'intérêt à la portée de toutes les femmes qui peuvent en avoir besoin.

Nous souhaitons que ce guide vous plaise, qu'il sera utile et qu'il vous accompagne dans les processus que vous vivez. Vous pouvez compter sur nous si vous le voyez nécessaire.

Besarkada bat,

Oihane Agirregoitia Martínez



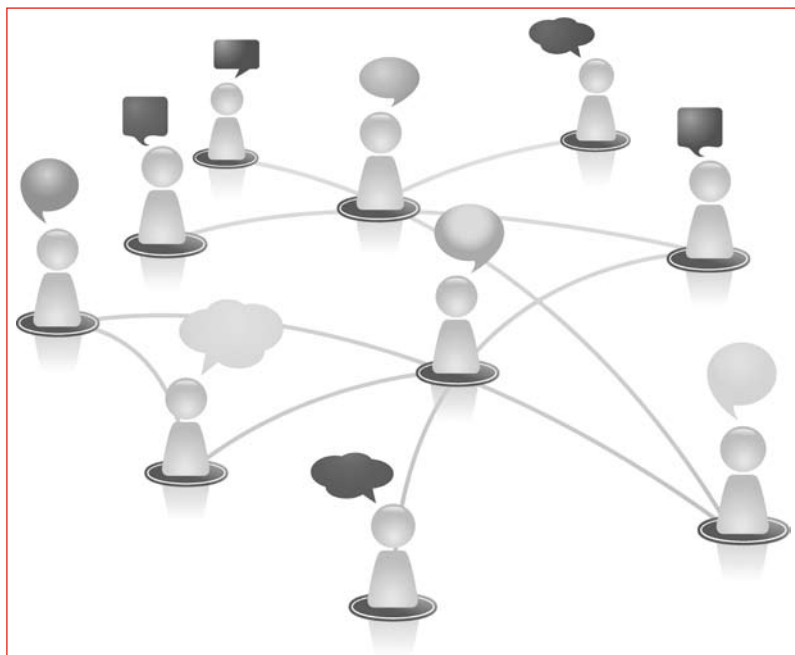
REMERCIEMENTS

Comme il ne pouvait pas être d'une autre manière, le premier remerciement est pour l'équipe technique du **Département d'Égalité, Coopération et Citoyenneté** de la Mairie de Bilbao qui a mis en œuvre la première édition de ce Guide en 2008, tenant en compte l'effort et le risque qui représente créer un outil du travail et de sensibilisation de telles caractéristiques.

Nous ne voulons pas passer sous silence les reconnaissances dues à tous les **agents de santé** qui ont collaboré dans les premières éditions du Programme Femme, Santé et Violence, avec leur implication et illusion, ainsi que à l'ensemble des **agents d'autonomisation** qui, plus tard, nous les avons habilité et formé en ce sujet, en tant que des délégués indispensables de leurs communautés. Entre autres, il faut souligner le travail de **Marta Eugenia Fernández, Paola Landívar, Maya Amrane**, ainsi que d'**Izaskun Zarrandikoetxea** en matière d'intervention communautaire, plus précisément liés au Programme dans les dernières éditions.

Enfin, la reconnaissance la plus spéciale est dirigée à tout l'équipe du Module Auzolan, plus précisément à **Ana Fernández** de Garayalde, **Belén** Bilbao et **Paula** Oteiza, sans leur assistance et implication personnel et professionnel, cette nouvelle édition n'aura pas être possible.

**C'ETAIT UN VRAI PLAISIR ET PRIVILÈGE DE TRAVAILLER AVEC VOUS TOUTES.
MILA ESKER BENETAN.**



INDEX

LES FEMMES ET L'AMOUR

1. Qu'est-ce que l'amour?	5
2. Nous ne pouvons pas parler de l'amour sans... ..	5
3. Mythes de l'Amour Romantique	7
4. Conséquences des Mythes de l'Amour	8

SANTÉ SEXUELLE ET SANTÉ REPRODUCTIVE

5. Parlons de la sexualité	9
6. Découvrons notre corps	10
7. C'est nous qui décidons l'utilisation de notre corps	11
8. Morphologie des organes génitaux féminins	12
9. Parlons de la contraception	12
10. Quelques Recommandations	21
11. Répondre à des mythes et des doutes fréquents	22

VIOLENCE À L'ENCONTRE DES FEMMES

12. Définition de la violence contre les femmes	25
13. Cycle de la violence	25
14. Les causes de la violence	26
15. Les formes de la violence	27
16. Les conséquences les plus communes de la violence	28
17. Réponse aux fausses croyances	28
18. Indicateurs pour détecter si nous souffrons de violence avec notre conjoint	29
19. Qué devez- vous faire?... ..	29
20. Questions Importantes	30

TÉLÉPHONES ET LIEUX D'INTÉRÊT POUR GARANTIR LES DROITS DES FEMMES

21. Les femmes victimes de violence doivent savoir qu'elles ont droit à:	31
22. Et vous pouvez s'adresser à:	31



LES FEMMES ET L'AMOUR



1. QU'EST-CE QUE L'AMOUR ?

L'Amour est un concept Universel. Toute personne peut sentir et parler de l'amour parce qu'elle a éprouvé, d'une manière ou d'une autre, son absence ou sa présence.

L'expérience vécue de l'amour a historiquement connu des changements.

L'amour peut être mis en relation avec la sexualité, avec le couple, avec la séduction, avec l'admiration, avec l'amitié, avec la compréhension, avec le respect, avec la tendresse, avec la confiance, avec la négociation, etc.

Mais, indépendamment de l'époque, la culture ou la société, l'amour doit mobiliser le sentiment de la valeur personnelle, de sentir admirée, aimée, importante et unique.

La manière dont les personnes aiment et vivent tend à être différente parce que elles ont des valeurs et des rôles différenciés en tant que femmes et hommes.

L'amour est une construction sociale et culturelle changeante. Il a une signification différente pour les groupes sociaux et les différentes cultures.

L'amour ne doit pas seulement être défini en tant qu'un ensemble des sentiments, mais aussi de pensées. L'amour nous permet de sentir mais il faut aussi le raisonner. L'équilibre entre ces deux parties, entre la partie émotionnelle et la partie rationnelle, est fondamental pour le développement d'un processus amoureux sain et égalitaire.

Toutes les personnes ont besoin d'aimer et d'être aimé, d'échanger affectivement, d'être reconnues, d'être mis en valeur et de se lier avec quelqu'un et avec quelque chose. Il ne doit pas être forcément un conjoint.

2. NOUS NE POUVONS PAS PARLER DE L'AMOUR SANS...

**DONNER DE L'AMOUR
À NOUS-MÊME**

- Nous pouvons commencer par consacrer un petit laps de temps à nous-même.
- Il est important de ne pas rester en marge de notre corps, de nos propres besoins et ainsi apprendre à prendre soins de nous-mêmes, de bien traiter et respecter à nous-même.

**SAVOIR DONNER ET REÇEVOIR DE L'AMOUR
DES AUTRES PERSONNES**

- Ce qui est important, en premier lieu, c'est l'amour et le respect en soi-même.
- Nous devons savoir DEMANDER et REÇEVOIR de l'amour.





Dans une relation de couple, l'**AMOUR NON SAIN** apparaît quand :

- Vous commencez à sentir que vous disparaîsez.
- Vos sentiments, vos désirs, vos idées, vos valeurs, etc... ne sont plus importants, ils semblent être invisibles.
- Vous sentez incertaine, indécise, peureuse dans la relation.
- Le sentiment de la solitude et de la tristesse commence à devenir présent dans votre vie.
- De plus en plus, vous avez moins de confiance en vous-même et vous dépendez plus de son critère.
- Vous tendez de vous séparer de vos amitiés pour éviter la jalousie.
- Vos différences lui dérangent.
- Vous évitez avoir des confidences pour peur qu'elles seront utilisées à votre rencontre
- Vous avez peur qu'il vous abandonnera.

Ces sentiments s'expliquent par l'éducation sexiste reçue, basée sur une division claire et rigide entre ce qu'on attend des hommes d'une côté, et de ce qu'on attend des femmes d'une autre côté.



EDUCATION SEXISTE	CONSÉQUENCES
Les femmes assument la responsabilité du bien-être, du soins et de la maintenance des relations, ainsi que la maintenance du mariage et de sa qualité.	La mise à l'égard et l'oubli des propres besoins et des projets de vie. Dépendance économique des femmes.
Vivre pour l'autre, "Amour Romantique".	Dépendance Émotionnelle.
Être toujours disponible, renoncement personnel, dévouement total et passionné.	Soumission.
Résignation, sacrifice, abnégation, patience illimitée.	Victimisation: "supporter", se taire, maintenir le silence au sujet de la souffrance.
Le défi à accomplir" si je suis Gentille, les autres changeront ".	Sentiment de culpabilité et d'échec dans son projet vital: le couple, la famille. Sentiment de honte à cause de cet échec.
Tolérance, compréhension, empathie avec "l'autre".	Tristesse et justification de la violence.
Étant éduquée à l'obéissance, à cacher, garder et protéger l'image de l'homme.	Manque de défense, honte, isolement, sous-estime.
Ne jamais poser des questions, ni partager avec quelqu'un, ce qui ce passe chez vous, ou ce qui concerne les relations avec votre conjoint et/ou votre famille, surtout les choses négatives.	Solitude, isolement et dépendance émotionnelle.



3. MYTHES DE L'AMOUR ROMANTIQUE

L'idéal romantique qui existe dans plusieurs cultures, nous offre un modèle de relation amoureuse qui stipule ce qui signifie « tomber amoureux » et qui représente ce qu'on doit sentir quand ça se passe. Il s'agit d'un modèle qui nous socialise d'une manière différente aux femmes et aux hommes, ce qui veut dire, c'est un modèle qui nous donne des règles idéales des sentiments et comportements différents aux femmes et aux hommes.

Les mythes de "l'amour romantique" sont des fausses croyances et ils sont, entre autres, les causes pour lesquelles les relations de « l'amour qui n'est pas sain » sont établies, acceptées, tolérées et normalisées, parmi ces mythes on trouve :

"L'AMOUR PEUT FAIRE TOUT"

- Nous croyons que "le véritable amour peut tout pardonner et tout supporter, par conséquent, il est considéré qu'en cas des problèmes internes ou externes entre les couple, il ne faut pas les affronter, les négocier... parce que l'amour est suffisant pour trouver une solution à tous ces problèmes. D'après ce mythe, l'amour peut tout excuser, tout croire, tout attendre, tout supporter".
- Le partage de cette croyance peut générer des difficultés puisqu'elle peut être utilisée en tant qu'une excuse pour justifier des comportements ou des attitudes inacceptables du couple, en adoptant une position d'abnégation et de souffrance devant ce conflit, au lieu de chercher des solutions.

"LE VÉRITABLE AMOUR EST PRÉDESTINÉ"

- Dans ce mythe, nous croyons que nous, les personnes, sommes des êtres incomplets jusqu'à trouver "l'autre moitié", à une personne qu'on considère en tant que complémentaire, avec laquelle nous souhaitons vivre "la passion éternelle" parce que nous croyons que « il n'existe qu'un seul véritable amour dans la vie », « je ne peux pas vivre sans toi », « sans toi je ne suis personne ».
- On croit, de la même façon, que la passion du début de la relation n'est jamais épuisé et reste jusqu'à l'éternité.
- Le partage de cette croyance provoque une déception et une frustration, en même temps qu'elle reproche. La femme se blâme pour ne pas réussir à maintenir « la passion éternelle du couple », en justifiant ainsi des conduites humiliantes et abusives de la part de son conjoint.

"L'AMOUR EST LE PLUS IMPORTANT ET EXIGE LE DÉVOUEMENT TOTAL"

- L'amour du couple se convertit au centre et devient la référence de l'existence, « mon amour pour lui est inconditionnel », « je peux même changer quelque chose en moi pour avoir à la personne que j'aime », « je t'aime plus que ma vie », « pour le moment tu es ma vie », « j'existe par et pour mon conjoint ».
- Par conséquent, le fait d'être en couple est considéré en tant qu'une source unique du bonheur et du bien-être dans la vie. De la même façon, le renoncement et la douleur qui impliquent l'abandon des projets personnels sont considérés comme des signes d'amour au nom d'un bonheur supérieur.
- Le partage de cette croyance provoque le renoncement du soi-même, ainsi que la déception, la frustration et la culpabilité. La femme se blâme pour ne pas sentir le bonheur promet, en l'attribuant à une erreur commise par elle, au lieu de remettre en question ce mythe.

4.-L'AMOUR EST POSSESSION ET "EXCLUSIVITÉ"

- Le contrôle et la jalousie sont considérés en tant que des signes d'amour et de passion, en acceptant la croyance de que si on aime on doit renoncer à soi-même. Avec cette croyance, on peut justifier des comportements abusifs du couple, en colloquant la femme dans une situation de faiblesse personnelle et sociale. Le manque de confiance mène à la jalousie et à l'attitude possessive envers le conjoint.



4. CONSÉQUENCES DES MYTHES DE L'AMOUR

Les mythes de l'amour ont une influence particulièrement importante chez les femmes à cause de la socialisation différentielle et ils finissent par leur faire croire que :

“L'autre” est celui qui donne un sens à leurs vies.

La rupture d'une relation est l'échec absolu.

Étant donné que “l'amour peut tout”, les femmes doivent être capables de supporter toutes les difficultés et même elles finissent par penser que la violence et l'amour sont compatibles.

La jalousie est une preuve d'amour, etc.

Et les femmes, en tant que sujets en charge de garantir les relations affectives et le soin, finissent par oublier leurs propres corps et leurs propres santé.



Le partage inconditionné qui promeut l'amour romantique favorise l'endurance au nom de l'amour. Cette capacité d'endurance chez les femmes mène souvent à des relations d'oppression et à la naturalisation des relations amoureuses déséquilibrées.

L'illusion démesurée dans l'amour facilite la perte de repère chez de nombreuses femmes face à des situations avec des preuves d'amour apparentes mais aussi avec des véritables situations d'abus et d'inégalité: le contrôle, la jalousie, les preuves d'amour, les pressions pour maintenir des relations sexuelles, les critiques, etc.

En fin de compte, le modèle de l'amour dominant nous vole la liberté et la vision pour pouvoir détecter les situations de violence dans le cadre du couple, ce qui a des conséquences très graves sur la santé des femmes.

Les femmes qui vivent le modèle de «l'amour Romantique» d'une manière intense, ont plus de possibilités de vivre «l'amour non sain», d'être victimes de violence, d'être tolérée et justifiée, en croyant que c'est l'amour du couple qui donne un sens à leurs vies. Dans le cadre de la croyance de «l'amour peut tout», elles essaient de «changer» l'homme qui les agresse; ces agressions, crises de jalousie ou attitudes de contrôle peuvent être interprétés en tant que «preuves d'amour», et la femme même en arrive à sentir coupable pour le faite de croire qu'elle ne sait pas rendre heureux à son conjoint.

Il est vital que les femmes arrivent à savoir qu'il n'y a personne dans le monde qui peut les combler d'amour définitivement et éternellement, que les affections sont multiples, de différentes formes et complexes, que l'amour ne peut pas se basé sur des renoncements et des sacrifices et qu'elles ne doivent jamais abandonner leurs individualités, leurs projets personnels, leurs propre espaces, l'amour à eux-mêmes, au mon de ce modèle de «l'amour romantique».



SANTÉ SEXUELLE ET SANTÉ REPRODUCTIVE

5. PARLONS DE LA SEXUALITÉ

La sexualité est une dimension humaine extrêmement riche qui dispose des multiples aspects et aussi des multiples possibilités. Grâce à la sexualité, nous pouvons chercher et satisfaire des différents désirs: plaisir, avoir des enfants, affection, tendresse, communication, amour, compromis, etc.

La sexualité humaine conformément à l'Organisation Mondiale de la Santé est définie en tant que: "Un aspect central de l'être humain, présent tout au long de sa vie. Elle comprend le sexe, les identités et les rôles selon le sexe, l'érotisme, le plaisir, l'intimité, la reproduction et l'orientation sexuelle. Elle est vécue et exprimée à travers des pensées, fantaisies, désirs, croyances, attitudes, valeurs, conduites, pratiques, rôles et relations intersubjectives. La sexualité peut comprendre toutes ces dimensions, toutefois, elles ne sont pas toujours toutes vécues ou exprimées. La sexualité est influée par l'interaction de facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, étiques, légaux, historiques, religieux et spirituels".

CROYANCES QUI LIMITENT ET /OU VIOLENT DES DROITS

Les femmes n'ont pas le droit à sentir le désir sexuel, ni à se montrer actives à la recherche de la satisfaction de ce désir.

Les femmes n'ont pas le droit à dire Oui ou Non à des relations sexuelles, que ce soit dans le cadre du mariage ou dans une relation du couple.

Les personnes malades, les ayant un handicap fonctionnel psychique et/ou organique, et les personnes âgées, etc. n'ont pas le droit à la sexualité.

L'auto-connaissance du corps est mal, condamnable et dangereux.

La sexualité se réduit aux relations génitales et à l'activité du coït.

Les femmes doivent commencer leur activité sexuelle à un âge déterminé; une activité qui terminent avec la ménopause.

Le couple hétérosexuelle est le plus valable, que le couple homosexuel ou lesbien.

Le couple hétérosexuel est la unique structure convenable dans laquelle il est possible d'exercer la maternité ou la paternité.

La mutilation génitale féminine, le mariage forcé, etc. c'est une chose qu'on doit respecter ou tolérer parce que ça fait partie de la culture et de l'identité des certains peuples.

La femme est suspecte ou elle est considérée responsable de l'agression sexuelle soufferte.

CROYANCES QUI RECONNAÎSSENT ET PROTÈGENT DES DROITS INDIVIDUELS

La sexualité des femmes est différente de celle des hommes, mais elle est égale en matière des possibilités sexuelles et des droits. L'égalité et le respect dans la relation sont fondamentaux.

La nécessité d'intimité sexuelle est naturelle pour toutes les personnes.

L'auto-connaissance du corps est un facteur facilitateur, tant pour prendre soin du soi-même que pour avoir une satisfaction sexuelle.

Tout le corps est susceptible d'activité sexuelle plaisante.

Les femmes choisissent quand commencer et terminer son activité sexuelle et dans quelles conditions.

Les relations du couple admettent la diversité dans l'orientation du désir et dans l'identité du genre.

Le lien affectif sain et fiable est le garant de la stabilité et du développement psycho-affectif des enfants.

Les droits de l'homme universels doivent être respectés indépendamment de la culture et/ou les traditions, en exerçant une pression sur les gouvernements pour interdire les dits pratiques et les rendre effectifs.

L'agresseur est l'unique coupable de ses actes.



6. DECOUVRENS NOTRE CORPS

“Notre corps est notre territoire. Nous sommes les protagonistes à connaître notre corps, à le prendre soin, aussi à le défendre et à le protéger.”

En tant que femmes, nous sommes éduquées comme si notre corps ne fait pas partie de nous-mêmes et nous avons appris comment d'en prendre soin formellement. Nous cultivons et préparons notre corps d'une façon externe, en se basant sur l'exigence et l'esclavage qui exigent les canons sociaux pour pouvoir attirer et séduire, et ainsi « être élues ». Ce fait montre que notre sexualité est prête à satisfaire les autres personnes ou bien elle est exposée à que seule cette personne nous peut faire sentir.

Ainsi, nous apprenons de nous nous déconnectons des sensations, de ne pas connaître notre corps, de nous sentir coupable avec nos impulsions naturelles et d'y avoir peur, en les voyons en tant qu'un danger. Le résultat est : beaucoup de peur, beaucoup d'inhibition de nous nous exprimons en tant que des êtres sexués... et surtout beaucoup d'anxiété, beaucoup de jugements et pré- jugements devant la possibilité d'un rencontre sexuel avec une autre personne.

Connaître notre propre corps, comment fonctionne-t-il, comment réagit-t-il, comment sont-elles nos émotions... connaître et admettre nos goûts et nos réactions, rend possible l'acceptation personnel et l'encontre sexuel et l'encontre en couple.

“Prendre soins de soi-même c'est prendre en compte du soi-même, c'est écouter les propres besoins, qui ne sont plus naturels, c'est reconnaître la propre existence, c'est occuper un lieu dans le monde, c'est savoir que la personne a le droit de se sentir bien et de se procurer dudit bien-être”.

“Incorporer le soin mutuel et réciproque, à partir du respect et de l'égalité, est indispensable pour des relations en couple et familiales plus juste, solidaires et plaisantes”.



DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS

- Toutes les personnes ont le droit de s'amuser de leurs corps d'une manière libre et d'exprimer leur sexualité. Peu importe que nous soyons femmes ou hommes, jeunes ou vieux, jolies ou laides, grosses ou minces, malades ou saines, etc.
- Nous avons le droit d'avoir des relations sexuelles ou non, sans aucun pression ni violence et à décider avec lequel nous voulons les avoir, avec des personnes du même ou du différent sexe.
- A avoir des relations égalitaires et équitables.
- À créer une famille ou non, à avoir des enfants ou non et à pouvoir décider en toute liberté et responsabilité sans être obligées à avoir des enfants ou ne pas les avoir.



- À l'information basée sur les connaissances scientifiques disponibles et à la meilleure attention sanitaire.
- Les droits sexuels et reproductifs sont des droits de l'homme et sont au-dessus des valeurs culturelles. Si les coutumes sont à l'encontre de ces droits, ils doivent être changés : par exemple la mutilation génitale féminine, le mariage forcé, la persécution ou la discrimination aux personnes qui ont des relations sexuelles avec d'autres personnes du même sexe, des crimes pour infidélité, etc...

7. C'EST NOUS QUI DÉCIDONS L'UTILISATION DE NOTRE CORPS

L'auto-connaissance nous aide à savoir de plus sur nos sensations, de nos réponses (réactions... il nous aide aussi à surmonter les peurs et les croyances négatives relatives à nos organes génitaux.

Rappelez-vous que tout notre corps est une source de plaisir. À mesure que nous savons ce fait, nous aurons plus de possibilité d'en s'amuser, soit seule ou en compagnie.

C'EST À DIRE

Connaître notre corps

Nous permet de sentir le Plaisir

Être bien avec nous- mêmes

Surmonter des complexes et NOUS ACCEPTER comme nous sommes, avec notre propre beauté



Acquérir la Sécurité Personnelle



En créant une nouvelle forme de vivre l'amour pour chaque personne



Chaque femme, chaque être humain, vit et jouit de la sexualité d'une manière différente, unique et extraordinaire



**L'EXERCISE DE NOTRE SEXUALITÉ EST UN DROIT
LE RESPECT EST FONDAMENTAL**

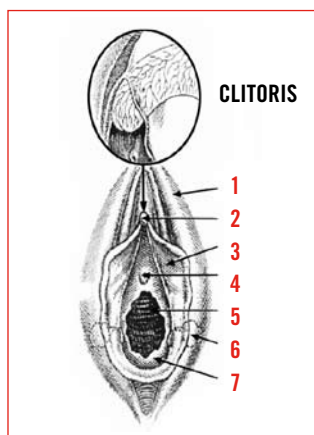
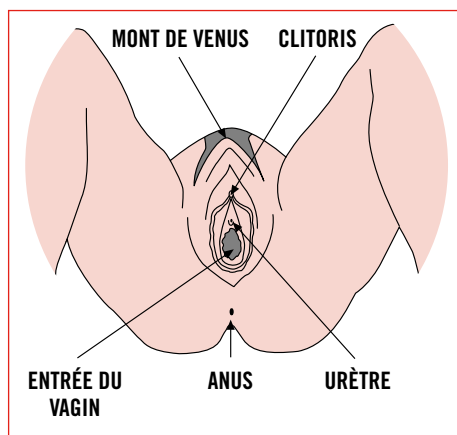
Ainsi, la sexualité humaine peut être ou non liée à la reproduction. TOUTES LES FEMMES, indépendamment de leur diversité fonctionnelle, psychique et/ou organique, de leur orientation sexuelle et/ou identité du genre, de leur origine, religion, langue ou position économique, ONT LE DROIT au choix libre et planifié de l'exercice de la maternité, ainsi comme l'intimité et la satisfaction de leur sexualité.





8. MORPHOLOGIE DES ORGANES GÉNITAUX FÉMININS

- **MONT DE VENUS:** c'est un petit coussin de peau et de graisse couvert de poils qui sert à protéger les organes génitaux.
- **CLITORIS:** C'est un faisceau dans lequel se réunissent les terminaisons nerveuses du dernier tiers (le plus éloigné) du vagin. Quand une femme est excitée sexuellement, cet organe se gonfle et devient sensible. Le clitoris donne du plaisir lors des relations sexuelles soit seules ou avec d'autres personnes.
- **L'URÈTRE:** C'est l'orifice par lequel est expulsée l'urine.
- **ENTRÉE DU VAGIN:** C'est l'orifice qui communique le vagin vers l'extérieur. Le vagin est une cavité "virtuelle" en forme de tube. Elle est virtuelle car les murs de ce tube sont reliées, unies les unes aux autres et sont d'une grande élasticité, comme pour recevoir le pénis et former le canal de l'accouchement par lequel sort le fœtu lors de la naissance, via sa communication interne avec le col de l'utérus. Le vagin est très innervé (il dispose de nombreuses terminaisons nerveuses que le rendent très sensible) sur son premier tiers –le plus externe-, sur environ 2 ou 3 cm. au contraire du reste, qui est très peu innervé.
- **PETITES ET GRANDES LÈVRES:** Elles entourent l'entrée du vagin.
- **ORIFICE DE L'ANUS:** C'est l'orifice par lequel l'intestin est évacué.



- | | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------|----------|
| 1. GRANDE LÈVRE | 3. PETITE LÈVRE | 5. ENTRÉE DU VAGIN | 7. HYMEN |
| 2. CLITORIS | 4. URÈTRE | 6. GLANDE DE BERTOLINI | |

9. PARLONS DE LA CONTRACEPTION

Les manières d'éviter la grossesse sont connues depuis l'antiquité. Déjà en Égypte, ils savaient comment éviter la grossesse et des diverses méthodes ont été utilisées jusqu'à nos jours, où des manières fiables et efficaces ont été développés.

Au XXIème siècle, les méthodes modernes nous permettent de choisir le moment le plus pertinent pour avoir des enfants, si nous le désirons, et de pouvoir ainsi jouir de la sexualité en couple sans craindre une grossesse, quand nous voyons que ce n'est pas le bon moment.

Commençons à parler de certaines méthodes qui sont aujourd'hui à notre portée.



Les méthodes contraceptives modernes, hormonales et non hormonales, sont très fiables et elles ne portent pas préjudice à la santé s'ils sont utilisés sous la supervision médicale. Nous vous présenterons les méthodes suivantes:

- 9.1. Méthodes de Barrière:** le condom, le préservatif féminin et le diaphragme.
- 9.2. Méthodes hormonales:** la pilule combinée, anneau vaginal, patch contraceptif, minipilule, implant et contraceptif injectable.
- 9.3. DIU** ou Dispositif Intra-Utérin - SIU (Système Intra-utérine)
- 9.4. Contraception d'urgence**
- 9.5. Méthodes irréversibles:** vasectomie et ligature des trompes.

9.1. MÉTHODES DE BARRIÈRE

9.1.1. LE PRÉSERVATIF MASCULIN / LE CONDOM

C'est une enveloppe très fine en latex qui se place sur le pénis en érection pendant le coït et qui retient le sperme. Il doit être placé au début de la relation sexuelle.

COMMENT SE PLACE- T-IL?

Pressez la pointe (réservoir) du préservatif et déroulez-le au long du pénis en érection jusqu'à sa base. Laissez le réservoir libre et sans aire de façon à ce qu'il puisse retenir le sperme sans provoquer la déchirure du préservatif.

Une fois le coït est terminé, il faut retirer le préservatif avant que le pénis perde son érection, tout en le maintenant à sa base pour éviter qu'il reste dans le vagin.



AVANTAGES

- Facile à obtenir.
- Facile à se placer.
- **C'est la seule méthode contraceptive, jointe au préservatif féminin, qui est efficace pour la prévention du VIH/ SIDA et des MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES.**
- Il ne requiert aucun contrôle médical.
- Si il est déchiré ou vous ne l'avez pas utilisé, rappelez-vous de la PILULE POST-COÏTAL est disponible aux dispensaires, centres de planification familiale ou pharmacies.
- Il nécessite la responsabilisation de l'homme.

INCONVENIENTS

- 97% de sécurité si il est toujours utilisé, dès le début et correctement. 86% en usage typique. Vous pouvez tomber enceinte s'il est déchiré, si vous ne l'utilisez pas dans toutes les relations ou si vous ne l'utilisez pas dès le début.
- Quand la sécurité qu'il offre n'est pas suffisante, il faut utiliser une DOUBLE MÉTHODE par exemple à l'époque d'adolescence, quand les relations sont plus ouvertes ou à haut risque de transmission sexuelle. Il peut être combiné avec d'autres méthodes.

¹ "L'usage typique" est défini en tant que l'usage que la personne fait de son méthode contraceptif et il est susceptible à la faute humaine ou un défaut de la méthode, que ce soit pour manque d'information, erreurs d'usage, etc...



9.1.2. PRÉSERVATIF FÉMININ

C'est un sac de plastique transparent, avec 2 anneaux à ses extrémités, qui s'adapte aux parois du vagin et qui retient le sperme éjaculé.

COMMENT SE PLACE-T-IL?

Il doit être placé au début de la relation sexuelle.

Introduisez-le dans le vagin en prenant l'anneau depuis la partie externe du préservatif.

Introduisez le doigt dans le préservatif pour le placer correctement, tout en laissant l'anneau externe à l'extérieur.

Après le coït, il faut faire deux tours à l'anneau externe pour éviter la fuite du sperme et retirez-le.



AVANTAGES

- Vous pouvez, vous-même, gérer et contrôler votre contraceptif de barrière.
- Il vous protège du SIDA et des autres infections sexuellement transmissibles.

INCONVENIENTS

- Il n'est pas réutilisable.
- Beaucoup de femmes le trouvent difficile pour le placer.
- Il peut faire du bruit et interrompre les relations sexuelles.
- 90% de sécurité s'il est utilisé correctement, 79% d'erreur dans son utilisation.
- Il est difficile de le trouver.

9.1.3. DIAPHRAGME

C'est un capuchon circulaire de caoutchouc ou de latex très flexible qui se place au fond du vagin, en couvrant complètement le col de l'utérus. Une fois il est couvert, il empêche le passage des spermatozoïdes à l'intérieur de l'utérus.

COMMENT S'UTILISE-T-IL?

Le personnel sanitaire vous indiquera votre taille et vous montrera aussi comment le placer. **Son utilisation doit être accompagnée d'une crème spermicide**, qui doit être appliquée sur les deux faces et les bords du diaphragme. Une fois placé, il faut vérifier que le col de l'utérus est correctement couvert.

Il faut être placé avant le coït et il faut attendre 6-8 heures pour pouvoir le retirer. Si plusieurs coïts sont réalisés consécutivement, il ne faudra pas le retirer mais appliquer directement la crème spermicide dans le vagin.



AVANTAGES

- Vous pouvez, vous-même, gérer et contrôler votre contraceptif de barrière.

INCONVENIENTS

- 96% de sécurité s'il est toujours utilisé et d'une façon correcte et 82% d'usage typique.
- Il ne protège pas du SIDA et des autres infections sexuellement transmissibles. Le taux de négligence est élevé.



9.2. MÉTHODES HORMONALES

9.2.1. LA PILULE COMBINÉE

Il s'agit des comprimés composés de 2 hormones (œstrogène et progestatif qui rassemblent beaucoup à celles produites par l'organisme féminin ce qui empêche l'ovulation. Ils existent de différents types de pilules contraceptives.

C'est votre médecin qui vous recommandera la plus indiquée pour vous ou si cette méthode est l'appropriée dans votre cas.

Elle doit être prise dès le premier jour des règles, tous les jours à la même heure et durant la quatrième semaine, vous aurez les règles.

Il n'est pas nécessaire de faire des pauses et elle n'affecte pas la future fertilité.

Ses avantages pour la santé sont supérieurs en comparant avec ses risques.



AVANTAGES

- La Sécurité est au-dessus du 99% s'elle est utilisée correctement. 92% d'usage typique.
- Elle fait disparaître ou réduire les douleurs menstruelles et régularise le cycle.
- Elle n'interrompt pas les relations sexuelles.

INCONVENIENTS

- Elle doit être prise chaque jour à la même heure, soit vous ayez des relations sexuelles ou non.
- Son efficacité peut être réduite si vous vomissez ou vous souffrez de la diarrhée ou si vous prenez au même temps d'autres médicaments.
- Parfois, ils apparaissent des petits effets secondaires qui peuvent être solutionnés en consultant le médecin.
- Elle ne protège pas du SIDA et des autres Infections Sexuellement Transmissibles.

9.2.2. LA MINIPILULE

Il s'agit des comprimés qui contiennent une seule hormone, le progestatif, qui épaisse la muqueuse cervicale et change l'endomètre, en plus d'empêcher l'ovulation.

AVANTAGES

- C'est la seule pilule prescrite durant la période d'allaitement ou dans le cas des femmes souffrant un risque cardiovasculaire.
- Les mêmes avantages que celles de la pilule combinée. Elle fait disparaître la douleur menstruelle.
- Elle a 99% de sécurité s'elle est utilisée correctement, entre 90% et 97% d'usage typique.

INCONVENIENTS

- Le saignement est régulier. Il n'y a pas des règles, seulement des petites pertes, sans que cela affecte la santé.



9.2.3. PATCH CONTRACEPTIF

C'est un patch qui s'applique sur la peau dans la zone des fesses, l'abdomen, le bras ou le dos.

Le patch libère des hormones qui sont absorbés à travers la peau et empêchent l'ovulation.

COMMENT S'UTILISE-T-IL?

Un patch est placé par semaine durant trois semaines et on fait une pause d'une semaine pour avoir des règles.

Il faut l'appliquer sur la peau propre et sèche. Il faut vérifier quotidiennement que le patch est bien placé.



AVANTAGES

- Les mêmes avantages que la pilule combinée.
- Même si vous souffrez des vomissements et des diarrhées, il vous protège de la même façon.
- Commodité et discrétion.
- Les règles sont régulières.

INCONVENIENTS

- Les mêmes que ceux de la pilule combinée.
- Parfois, il peut avoir des petits effets secondaires.
- **Il ne protège pas du SIDA et des autres Infections Sexuellement Transmissibles.**

9.2.4. ANNEAU VAGINAL

C'est un anneau de plastique flexible qui se place dans le vagin. Il contient des hormones similaires à celles de la pilule contraceptive.

A travers des petits pores dans l'anneau, le médicament est filtré et absorbé par la muqueuse du vagin.

Les effets secondaires et l'efficacité sont identiques à ceux de la pilule.

COMMENT S'UTILISE-T-IL?

Il est introduit dans le vagin, comme un tampon, le premier jour des règles; en laissant l'anneau en place pendant 21 jours; après avoir passé ce temps, il faut le retirer. Après, il faut prendre 7 jours de pause pour pouvoir avoir la menstruation et on insère un autre nouveau.



AVANTAGES

- Il est très pratique. On ne le sent pas et il ne dérange pas.
- Il réduit le saignement et la douleur des règles.
- Il a la même sécurité que la pilule combinée.

INCONVÉNIENTS

- Parfois, il peut avoir des petits effets secondaires.
- **Il ne protège pas du SIDA et des autres Infections Sexuellement Transmissibles.**



9.2.5. IMPLANT SOUS-CUTANÉ

Il s'agit d'un bâtonnet de plastique flexible qui se place sous la peau du bras. L'implant libère une hormone (progestatif) à dose très réduite. Il ne contient pas d'œstrogène.

L'implant placé actuellement ici a une durée de 3 ans.

COMMENT S'UTILISE-T-IL?

Le personnel médical introduit l'implant dans la partie supérieure du bras. Après une période de 3 ans, il est retiré et remplacé par un nouvel implant. Il peut être retiré en tout moment mais il peut être placé seulement si l'intéressée ne veut pas une grossesse durant 3 ans.



AVANTAGES

- C'est une méthode de longue durée, très pratique et discrète.
- Il a une efficacité presque de 100%.
- Il peut être utilisé chez les jeunes femmes ayant une haute fertilité et auxquelles une grossesse non désirée représente un grand problème.
- La fertilité est récupérée immédiatement après l'avoir retiré.
- Il peut être utilisé durant la période d'allaitement.

INCONVENIENCES

- Le saignement est irrégulier avec un taux variable selon les femmes. Certaines femmes n'auront pas les règles et chez d'autres femmes sera imprévisibles, sans que cela affecte la santé.
- Il peut augmenter le poids.
- Le personnel médical doit réaliser l'insertion et l'extraction de l'implant.

9.2.6. CONTRACTIFS HORMONAUX INJECTABLES

Le contraceptif injectable trimestriel contient une hormone unique, le progestatif, qui fonctionne d'une manière similaire à celle de la minipilule. C'est une méthode très efficace mais il est recommandé de prendre avis du médecin pour savoir quelle est la méthode qui convient selon les cas.



AVANTAGE

- Il faut seulement se rappeler de mettre l'injection une fois chaque 3 mois.
- Il a une sécurité presque total, au-dessus du 99% si il est utilisé correctement et du 97% comme il est utilisé habituellement.

INCONVENIENTS

- Il peut provoquer un saignement irrégulier au début, après, il peut provoquer des tâches ou l'absence de la menstruation. Cela est fréquent et n'a pas de risque.
- Augmentation du poids.
- Une fois les injections sont interrompues, il faut attendre plusieurs mois avant de tomber enceinte.
- Il faut utiliser les condoms si vous avez besoin d'une protection contre les ITS ou le VIH/SIDA.



9.3. SYSTÈME INTRA-UTÉRIN (SIU)

Le SIU est un dispositif en plastique qui peut contenir un fil de cuivre ou une capsule de progestatif en fonction du type de SIU. Il a une forme de T ou d'ancrage pour se placer correctement dans la cavité utérine. Il est recommandé d'avoir une consultation médicale personnalisée.

Le SIU de haute charge du cuivre rend difficile le passage des spermatozoïdes lors de son trajectoire intra-utérine en évitant ainsi la fécondation.

AVANTAGES

- Haute efficacité, moins d'un seul cas de grossesse chez 100 femmes par ans: Sécurité supérieure à 99%
- Longue durée entre 5 et 12 ans.
- Il peut être utilisé comme un contraceptif d'urgence jusqu'à 5 jours après la relation du risque.
- Il est très commode
- Il ne fait pas grossir
- Pas de possibilité d'oubli.
- Il n'empêche pas la grossesse postérieure.
- Il n'est pas abortif.

INCONVENIENTS

- Les saignements sont plus abondants et plus long.
- Augmente la douleur des règles.
- Il ne régularise pas les cycles et il ne cause pas l'absence des règles non plus.
- Certaines femmes les expulsent ou elles ne les tolèrent pas. Il faut consulter le médecin en cas des douleurs ou des saignements qui sont au-delà du normal parce qu'ils peuvent être des symptômes d'expulsion.
- La perforation ("incarnée" ou migrée) peut arriver dans des cas très rares.



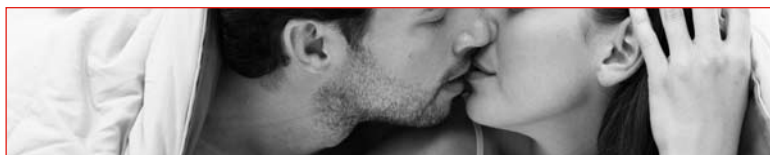
Le SIU de progestatif prend forme d'un T en plastique qui est placé dans l'utérus et libère lentement un progestatif en rendant difficile le passage des spermatozoïdes et en réduisant la taille de l'endomètre. Il est effectif durant 5 ans.

AVANTAGES

- Il réduit les saignements excessifs ce qui prémunit et soigne l'anémie.
- Il réduit les douleurs menstruelles.
- Sécurité supérieure à 99%
- Son efficacité est similaire de celle de la ligature des trompes et il est réversible.

INCONVENIENTS

- Durant les premiers mois, il peut avoir des saignements presque constamment et après il est possible de ne plus avoir les règles.
- Il peut être expulsé.
- **Il ne protège pas du SIDA et des autres Infections Sexuellement Transmissibles.**





9.4. CONTRACEPTION D'URGENCE

On peut avoir recours à la contraception d'urgence après avoir une relation sexuelle sans protection: quand un préservatif est déchiré, quand on oublie de prendre la pilule, en cas de souffrir une violation sexuelle, etc.

La contraception d'urgence peut prévenir la majorité des cas de grossesse si elle est utilisée après la relation sexuelle.

Ils existent deux méthodes de contraception d'urgence: les pilules contraceptives d'urgence et les dispositifs intra-utérins du cuivre.

9.4.1. LA PILULE DU LENDEMAIN

Il doit être utilisé le plus tôt possible pour avoir la plus grande efficacité.

COMMENT S'UTILISE-T-ELLE?

Il faut la prendre de préférence avant qu'ils passent 72 heures après la relation sexuelle sans protection. Le plus tôt elle est utilisée, plus d'efficacité est achevée. Il vaut mieux la prendre durant les premiers 24 heures.



AVANTAGE

- Elle réduit le risque de la grossesse entre un 58% et un 95%
- Elle n'interrompt pas une grossesse préalable.
- Elle ne produit pas des dégâts sur le fœtu.
- Elle n'affecte pas la fertilité postérieure.

DISAVANTAGES

- Des possibles effets secondaires légers.
- La pilule post-coïtal n'évite pas la fécondation durant les autres jours du cycle, ce qui fait, il faut utiliser une autre méthode. Cependant, l'insertion d'un SIU en tant qu'une contraception post-coïtal évite la grossesse dans ce cycle et à long terme.
- Elle ne protège pas du SIDA et des autres Infections Sexuellement Transmissibles.

Actuellement, elle est distribuée gratuitement dans les dispensaires, les modules du planification familiale et aux pharmacies sans ordonnance après avoir effectué le paiement. Ce qui veut dire **IL N'EST PAS NÉCESSAIRE** de se diriger aux services d'urgence.

9.4.2. LE SIU DU CUIVRE

S'il est placé durant les cinq jours postérieurs à la relation sexuelle sans protection, il est considéré la méthode la plus efficace de la contraception d'urgence, et en plus, il proportionne une contraception à long terme.



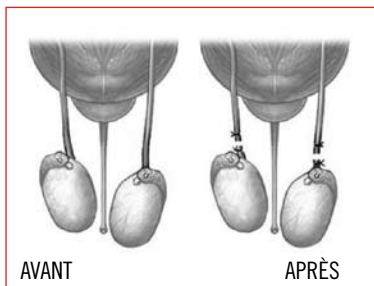
9.5. MÉTHODES IRRÉVERSIBLES

9.5.1. VASECTOMIE

C'est une petite intervention chirurgicale qui se fait chez les hommes avec une anesthésie locale et qui consiste en couper les deux conduits différents dans le but d'éviter que les spermatozoïdes sortent lors de l'éjaculation. Il n'est pas nécessaire d'être hospitalisé ni de subir une anesthésie générale, ainsi les risques sont réduits et son efficacité est proche de 100%.

AVANTAGES

- C'est la méthode unique pour les hommes jointe aux préservatifs masculins.
- Il ne réduit pas le désir sexuel, il n'affecte par l'érection ni l'éjaculation.
- Sécurité supérieure à 99% si une analyse de contrôle est réalisée chaque 3 mois. Un 97% -98% si l'analyse n'est pas faite.
- C'est une méthode permanente.



INCONVENIENTS

- Elle est irréversible. Même s'il y a des cas où il est possible la re-canalisation mais ses résultats sont faibles et elle est trop chère.
- Il faut utiliser les condoms si on a besoin d'une protection contre ETS ou le VIH/sida.

9.5.2. LIGATURE DES TROMPES

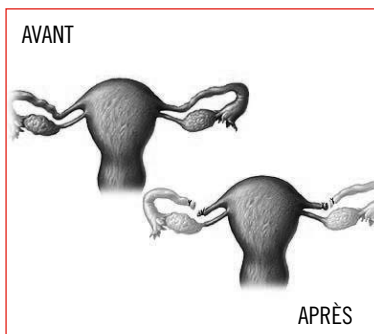
C'est une intervention chirurgicale simple mais qui présente les risques de la chirurgie et de l'anesthésie générale; lors de cette intervention, les trompes de Fallope sont coupées et/ou ligaturées ("attachées"), empêchant ainsi que l'ovule se trouve avec le spermatozoïde.

Son efficacité est très haute, elle dépasse le 99%, mais elle n'atteint pas le 100%.

Il existe aussi la possibilité de placer des petits ressorts dans les trompes sans avoir besoin d'une chirurgie abdominale.

AVANTAGES

- C'est une manière très fiable et pratique quand la femme est totalement sûre qu'elle ne veut plus avoir des enfants.



INCONVENIENTS

- TANT LA LIGATURE COMME LA VASECTOMIE SONT DES MÉTHODES IRRÉVERSIBLES.





INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

Dans notre pays, actuellement (décembre 2012), selon la Loi Organique 2/2010, du 3 mars, relative à la santé sexuelle et reproductive et de l'interruption volontaire de grossesse, dans le cas d'avoir une grossesse non-désirée, il est possible d'avoir recours à l'interruption volontaire de grossesse (IVG). La loi garantit la possibilité d'une décision libre et informée relative à l'intervention volontaire de grossesse, sans l'interférence des tiers.

Sur la demande de la femme enceinte, la IVG est légale au cours des 14 premières semaines de grossesse.

Pour des causes médicales, deux hypothèses sont considérés: jusqu'à la 22ème semaine, toujours s'il existe un risque grave sur la vie ou la santé de la femme enceinte ou toujours s'ils existent un risque de graves anomalies sur le fœtus. Exceptionnellement, quand on détecte des anomalies fœtales incompatibles avec la vie ou quand on détecte chez le fœtus une maladie extrêmement grave et incurable.

Il est nécessaire pour votre santé de se rendre à la consultation correspondante de sage-femme ou de gynécologie, et c'est là où vous pouvez recevoir toutes les informations et réaliser tous les démarches.

Rappelez-vous que l'interruption volontaire de grossesse n'est pas facile dans tous les cas. Essayez de l'éviter moyennant l'utilisation des méthodes contraceptives.

10. QUELQUES CONSEILS

Ils existent plusieurs méthodes contraceptives.

Choisissez la plus adéquate pour vous.

Prenez rendez-vous avec le gynécologue du dispensaire ou du module de la planification familiale qui vous correspond et ils vous aideront à choisir en fonction de vos besoins.

Si vous voulez tomber enceinte, les jours du 8 jusqu'à 19 de chaque cycle sont les plus fertiles, ce qui veut dire, c'est durant cette période que la probabilité de tomber enceinte augmente.

N'ayez pas honte. Expliquez à votre médecin ce que vous ressentez et demandez-lui du conseil au sujet de vos inquiétudes. Il est important de se rendre à la consultation en cas de gêne.

Il ne faut pas se rendre à l'urgence hospitalière pour n'importe quelle raison, si il est nécessaire de se diriger à l'hôpital, cela se fera par indication médicale. En cas de doute, vous pouvez appeler au téléphone de OSAKIDETZA (il est indiqué à la fin de ce Guide) et demander du conseil sanitaire pour savoir où se diriger et quand.

Si vous pensez choisir une méthode irréversible, tenez en compte qu'au futur, vous pouvez avoir un autre conjoint différent à celui d'aujourd'hui et vous pouvez commencer des nouvelles relations et désirer avoir des enfants en commun.

Le prix varie beaucoup d'une méthode à l'autre, vous pouvez demander de l'information sur ce sujet soit lors de la consultation ou à la pharmacie.

Si vous avez fait des consultations dans certain service médical, soit ici ou dans un autre pays, il est important d'apporter toujours toutes les informations et les documentations médicales dont vous compter.

Avant d'utiliser une méthode différente au préservatif, il faut s'assurer que votre conjoint n'est pas séropositif. Et pour le vérifier, vous pouvez faire le test au dispensaire ou bien en pharmacie ou à la Commission Anti-Sida. Vous trouverez les coordonnées de contact à la fin de ce guide.

LE PRÉSERVATIF EST LA MÉTHODE UNIQUE QUI PRÉVIENT LE SIDA



11. RÉPONDRE À DES MYTHES ET DES DOUTES FREQUENTS

En ce qui concerne le sujet de la sexualité, ils existent de nombreux mythes ou de fausses croyances qui provoquent des confusions et des pratiques de risque. Ils portent aussi atteinte à notre santé.

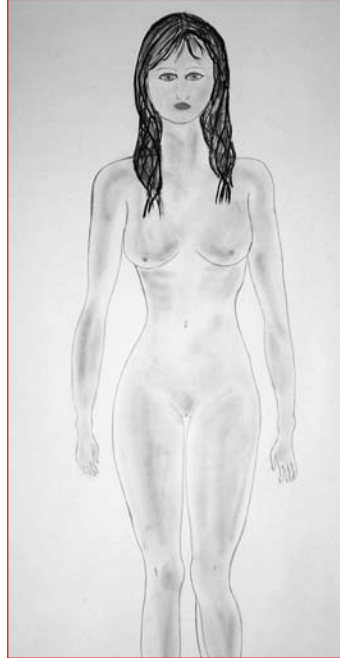
11.1. EN CE QUI CONCERNE LES RÉGLES /LA MENSTRUATION:

Est-ce qu'il est mal de ne pas avoir les règles quand on utilise des contraceptifs hormonaux? Qu'est ce qui se passe avec le sang qui n'est pas évacué?

Ne pas avoir les règles à cause d'utilisation des contraceptifs ne porte pas atteinte à la santé. Le rôle des progestatifs est de ne pas laisser la muqueuse qui couvre l'utérus de se croître ou de desquamer. Il ne reste aucun sang retenu. Ça ne veut pas dire que vous êtes en ménopause car cela n'affecte pas la fertilité au futur.

Est-ce que c'est normal si j'ai des caillots sanguins importants lors de mes règles?

- Les caillots importants signifient que les pertes sont très abondantes. Si elles durent plusieurs jours et avec des quantités énormes, elles peuvent provoquer une anémie. Il faut consulter un médecin, trouver le motif et essayer de réduire le saignement.
- Il est habituel, même si c'est erroné, de penser que ce n'est pas bien de ne pas beaucoup saigner durant la période des règles. En réalité, il est plus inquiétant de saigner beaucoup car cela nous affaiblit.



J'ai peur de ne pas pouvoir tomber enceinte quand je veux, à cause d'utiliser les contraceptifs pour une longue période, est ce que les méthodes contraceptifs provoquent la stérilité?

- Les contraceptifs ne réduisent pas la fertilité mais il faut tenir en compte que c'est l'ÂGE qui la réduit, tant chez les femmes que les hommes.
- Seule la stérilisation féminine et la vasectomie sont permanentes
- Les femmes récupèrent leur fécondité habituelle si elles utilisent l'une des autres méthodes.

Je ne veux pas utiliser des méthodes contraceptives parce qu'ils ont "beaucoup des contre-indications"

Il est très courant de confondre les contre-indications avec les effets secondaires

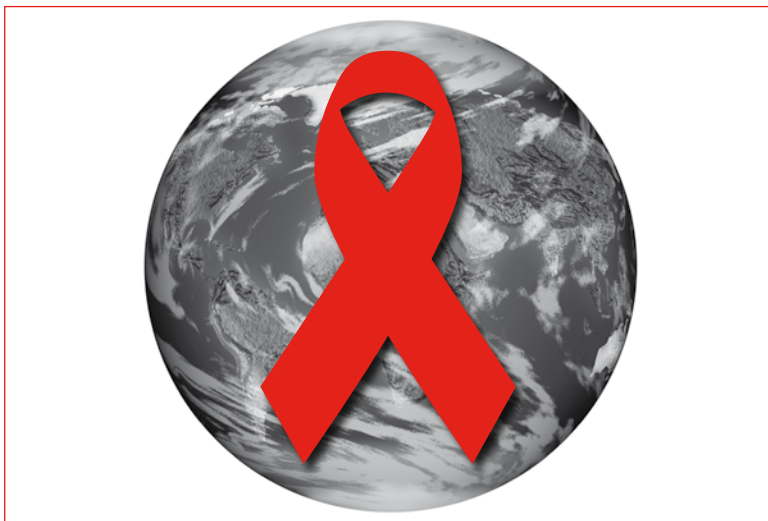
Les contre-indications sont celles situations dans lesquelles certain médicament ne doit pas être utilisé. Votre médecin est le seul qui connaît ces situations et il vous dira si vous pouvez l'utiliser ou non.

11.2. EN CE QUI CONCERNE L'HYGIÈNE DES ORGANES GÉNITAUX:

Plusieurs femmes ont l'habitude de se laver à l'intérieur du vagin. Cette pratique n'est pas recommandée. C'est normal d'avoir du flux dans le vagin et se laver à l'intérieur ne prévient pas les infections ni cela peut servir en tant qu'une méthode contraceptive.

- Le VIH (Virus d'Immunodéficience Humaine) infecte les cellules du système immunitaire en produisant une détérioration progressive et en affaiblissant ainsi sa fonction de lutte contre les infections et les maladies.
- Le SIDA (Syndrome d'Immunodéficience Acquise) est un terme qui s'applique aux états les plus avancés de l'infection par VIH et affecte à des millions des femmes, hommes et enfants dans le monde.
- La majorité des femmes infectées par le VIH leur a été transmet par leur conjoint parce que elles ne savaient pas qu'il a été infecté ou, même après de le savoir, ils n'utilisaient pas des préservatifs.
- Le fait de ne pas déclarer à votre conjoint que vous été infecté pour peur d'être rejeté, mène à la transmission du virus et vous deux souffrirez l'infection chronique qui fait dépendre vos vies.
- L'obscurantisme autours de ce sujet et le rejet des personnes porteur du VIH, en plus d'être injuste et inadmissible, rend difficile la lutte contre cette maladie.
- Le SIDA peut être soigné et le traitement est fait pour que vous puissiez vivre longtemps et que l'infection ne se transmet pas à vos enfants.
- Avant d'avoir des relations sexuelles sans préservatifs, il est important que vous fassiez le test du SIDA, et aussi dans les cas où vous commenciez une nouvelle relation et vous n'allez pas utiliser le préservatif.
- Les tests de VIH peuvent être réalisés gratuitement et confidentiellement dans votre dispensaire, les services des maladies sexuellement transmissibles et la commission Citadine Anti-Sida de Bizkaia (des adresses disponibles ci-dessous).
- Le SIDA est transmet à travers le SANG, le SEMEN et les SECRETIONS VAGINALES.
- Les larmes, la salive, la sueur, l'urine et les selles ne transmettent pas le virus du Sida.

L'utilisation du préservatif est une décision prise par le couple/





11.4. EN CE QUI CONCERNE LE PLAISIR

Il est faux que:

- Une femme ne doit jamais prendre l'initiative au lit.
- Une femme adulte doit avoir des orgasmes lors de la pénétration.
- Les femmes ne masturbent pas.
- La femme qui porte des préservatifs dans son sac est une chercheuse.
- La femme doit attendre à ce que l'homme lui proportionne l'orgasme.
- Après la ménopause, la femme n'est plus sexuelle.
- L'homme doit résister jusqu'à ce que la femme a eu l'orgasme.
- Par nature les hommes ont plus de désirs que les femmes.
- L'homme doit toujours avoir le rôle actif dans les relations sexuelles.
- Quand l'homme éjacule, la relation sexuelle se termine.
- La sexualité est égale au coût. Si vous ne réalisez pas la pénétration, vous n'avez pas eu une relation sexuelle complète.
- L'orgasme mutuel est l'idéal chez tous les couples.
- L'orgasme est obligatoire dans la relation sexuelle.
- Les relations sexuelles non- génitales ne produisent pas la même excitation ni la même satisfaction que celles génitales.
- Tous les problèmes du couple s'arrangent au lit.
- Pendant que vous avez la relation sexuelle, il ne faut pas proposer à votre conjoint vos propres désirs.
- C'est une déviation d'avoir des fantasmes avec d'autre personne durant la relation sexuelle.
- La masturbation est une pratique réservée aux adolescents.
- Les gens qui ont un conjoint ne masturbent pas.
- L'incapacité physique ou psychique produit un manque d'impulsion sexuelle et de sensations sexuelles.
- L'Éducation Sexuelle donne de la puissance aux relations sexuelles.





12. DEFINITION DE LA VIOLENCE CONTRE LES FEMMES

Actuellement, de nombreux concepts sont utilisés pour parler du phénomène de la violence exercée sous différentes formes contre les femmes en raison de leur sexe. La définition apparaît dans la Loi 4/2005 du 18 février pour l'Égalité des Femmes et des Hommes:

On considère la violence contre les femmes tout acte violent en raison du sexe qui provoque, ou pourrait provoquer, des dégâts physiques, sexuels ou psychologiques ou la souffrance de la femme, y compris les menaces de réaliser des actes, coaction, privation arbitraire de liberté, qu'elle soit produite dans la vie publique ou privée.

La violence dans la relation de couple, exprimée sous toutes ses formes, est un DÉLIT qui doit être dénoncé. Toutefois, des diverses études montrent que la femme tardent une moyenne de 7 à 10 ans avant de porter plainte. En 1980, l'Organisation des Nations Unies a reconnu que **la violence contre les femmes est le crime couvert le plus fréquent dans le monde.**



13. CYCLE DE LA VIOLENCE

Quand la violence se produit régulièrement, elle se manifeste dans un processus circulaire plus au moins dans le même ordre:

Phase d'Aggression

- Il apparaît un type de maltraitance.
- Physique, sexuel, économique, social ou psychologique-émotionnel.
- **Sentiments de la femme:** Peur, haine, impuissance, solitude, douleur, confusion, honte, colère envers soi-même.

Phase de repentir et de conciliation

- L'agresseur demande pardon, que ce soit avec des mots ou des gestes.
- La victime lui pardonne.
- **Sentiments de la femme:** Peur, peine, douleur, honte, confusion, culpabilité, illusion, récupération de confiance.

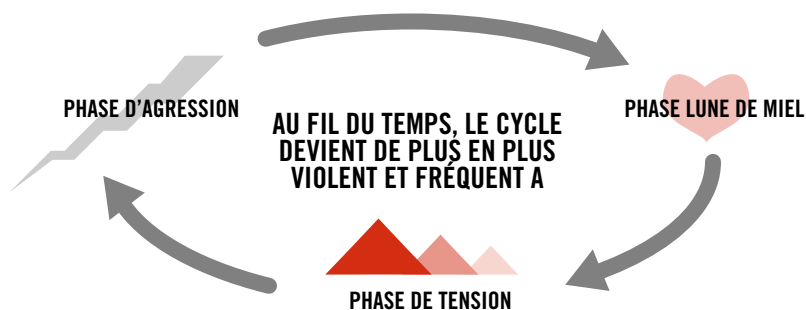
Phase de tension

- Les disputes commencent.
- La tension renaît dans le cadre familial ou de vie en commun.
- **Sentiments de la femme:** Angoisse, anxiété, peur, désillusion, déception.



LE CYCLE DE LA VIOLENCE

- Croissance de l'intensité.
- Décroissance de l'intervalle du temps entre les phases, elles deviennent de plus en plus fréquentes.



Nous devons comprendre la complexité des situations de violence et savoir que, souvent, les relations avec un conjoint qui vous maltraite sont maintenues parce que cette personne qui vous maltraite est la même qui vous offre la tendresse et qui s'occupe de vous. L'intériorisation des mythes de "l'amour romantique", les conceptions du mariage en tant qu'un objectif en soi-même, en tant que quelque chose pour toute la vie et pour le bien et le mal, les situations de dépendance émotionnelles, la dépendance économique, l'isolement social et familial, la subtilité des formes de violence, avoir des enfants en charge, sont certaines causes qui provoquent que les relations du couple, même si elle est violente, durent au fil du temps et empêchent sa rupture.

14. LES CAUSES DE LA VIOLENCE

ILS EXISTENT DES DIFFÉRENTES THÉORIES QUI EXPLIQUENT L'ORIGINE D'UNE RELATION DE MALTRAITANCE

Parmi ces théories, nous voulons souligner celle qui explique que **la véritable cause de fond, la racine, l'origine de l'acte délictueux est socio-culturel**, car c'est la seule qui explique la violence en tant qu'un résultat d'un problème structurel qui touche au système dans son ensemble : l'inégalité entre les femmes et les hommes. La violence basée sur le genre, aussi dénommée violence à l'encontre des femmes, est considérée comme la conséquence la plus extrême, la plus exagérée et la plus perverse de l'inégalité politique, économique, sociale et culturelle entre autres. C'est le résultat d'un problème basé sur le genre, le déséquilibre des pouvoirs, qui met en avant, surestime, rend visible, offre du prestige et des privilèges à un sexe déterminé, le masculin, au détriment du féminin, c'est-à-dire les femmes. Cette théorie explique que la violence survient dans une relation en tant qu'un fruit de tout un processus qui établit peu à peu des rôles différenciés, une division du travail basée sur le genre, une distribution non égalitaire des temps et des espaces, un déséquilibre du pouvoir décisionnel, etc.





15. LES FORMES DE LA VIOLENCE

Violence Physique

- Elle commence par le coup et peut terminer par l'assassinat
- Elle produit un dégât corporel à travers des coups de différentes intensités, en utilisant la main ou des objets: des bourrades, coups de pieds, coups de poings, raclées, tirs des cheveux, crachats, brûlures, coupures, tentatives d'étranglement, etc... jusqu'à l'assassinat.
- La Mutilation Génitale Féminine est aussi un exemple clair de violence physique à l'encontre des femmes.

Violence économique

- Le conjoint contrôle l'argent, il vous empêche d'en avoir accès et de connaître le patrimoine familial, il prend des décisions unilatérales, ce qui veut dire, sans compter sur vous, en ce qui concerne son utilisation, il s'empare des biens, il vous empêche d'avoir un emploi rémunéré, il vous assigne une somme d'argent et vous exige de justifier les dépenses réalisés. Il vous fait chanter en échange de vous assigner la somme que vous nécessitez.

Violence sociale - espaces publiques

- Maltraitance verbal en public, humiliations, moqueries, il traite impoliment les amies et la famille de la femme ; il la traite comme une servante en présence des autres personnes, il séduit aux autres femmes en la présence de son conjoint, etc...
- Contrôle des relations externes et les activités de la femme.
- Contrôle de documentation (passeport, permis de résidence, etc...), en retirant tous les documents et en accompagnant la femme pour réaliser toutes les gestions ou les démarches, en prenant des décisions à son nom.



Violence psychologique et /ou émotionnelle - espaces privés

- Insultes, humiliations, disqualifications, moqueries, critiques constants, des comparaisons méprisantes continues avec d'autres femmes, vexations verbales, isolement émotionnel, menaces économiques ou émotionnels, contrôle de ce que le conjoint dite, fasse...il prend toutes les décisions importantes.
- Intimidation: en la provoquant de la peur à travers des regards, cris, gestes....
- Destruction des objets de valeur sentimental, il casse et frappe des objets, il détruit les effets personnels et les propriétés de la femme, il maltraite les animaux domestiques.
- Il menace de faire mal à ses enfants.
- Il fait chanter et menace de la faire retourner à son pays d'origine, en cas des immigrants.

Violence Sexuelle

- Elle se manifeste par maintenir une relation sexuelle non désirée, des poses, des gestes, des actes ou des façons de s'habiller, et peut arriver au viol sexuel.
- Insultes et accusations lors des relations sexuelles. Honte, faire chanter et menaces si la femme ne veut pas avoir des relations sexuelles ou de faire la pratique sexuelle qu'il désire.
- Obliger la femme à maintenir des relations sexuelles sans protection.



16. LES CONSÉQUENCES LES PLUS COMMUNES DE LA VIOLENCE

Problèmes physiques

- Douleurs chroniques.
- Grossesses non désirées.
- Maladies sexuellement transmissibles.
- Lésions et/ou mort.

Problèmes psychologiques

- Dépression, anxiété, insomnie, troubles d'alimentation.....suicide.
- Stress post-traumatique.
- Abus d'alcool, drogues.
- Baisse d'auto-estime et perte de la confiance dans l'entourage
- Traumatisme pour les enfants

Problèmes sociaux

- Manque de communication et isolement.
- Haut coût social: sanitaire, policier, judiciaire, et services sociales.
- Pauvreté

17. REPONSE AUX FAUSSES CROYANCES

17.1. CERTAINS MYTHES ET FAUSSES CROYANCES RELATIFS À LA VIOLENCE MACHISTE

- “Un homme ne maltraite pas parce que c'est comme ça, elle a fait quelque chose pour le provoquer ”
- “Si une femme est maltraitée d'une manière continue, c'est sa faute parce qu'elle vit toujours avec cet homme ”
- “En cas d'avoir des enfants, il faut supporter des maltraitements pour le bien des “.
- “Il faut supporter parce que ça fait partie du mariage, de la vie en couple.”
- “Les hommes qui maltraitent parce qu'ils ont des problèmes d'alcool et d'autres drogues”.
- “Les hommes qui maltraitent à leur couples sont fous ou ils subissent beaucoup de pression de leur entourage ”.
- “Ce qui se passe dans la relation du couple est une affaire privé ; personne n'a le droit de se mêler”.
- “La violence machiste est une perte momentanée du contrôle.
- “Les hommes qui maltraitent à leurs couples sont violents par nature “.
- “La violence machiste apparaît seulement chez les familles sans un niveau éducatif et qui n'ont pas des ressources économiques suffisantes “.
- “La violence machiste arrive, surtout, chez les familles des immigrants”



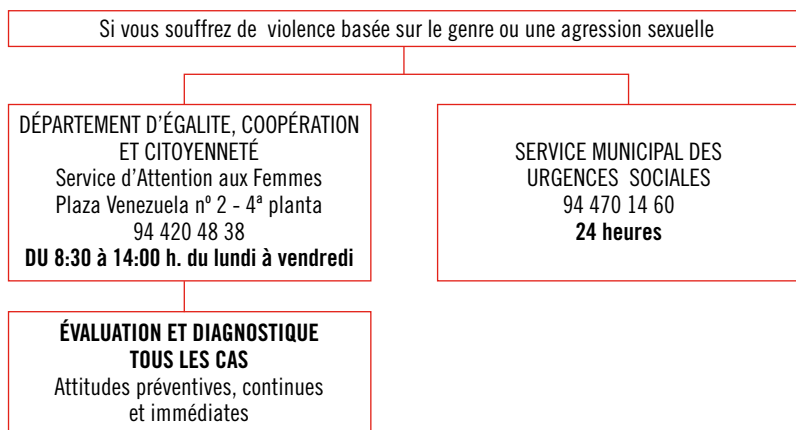
18. INDICATEURS POUR DÉTECTER SI NOUS SOUFFRONS DE VIOLENCE AVEC NOTRE CONJOINT

- Quand votre conjoint vous dites très souvent que votre opinion n'a pas d'importance.
- Quand votre conjoint se montre excessivement jaloux et commence à contrôler votre téléphone portable et vos relations sociales.
- Si votre conjoint commence à vous isoler de vos amies/amis, sœurs et frères, parents, etc.
- Si votre conjoint devient excessivement protecteur à votre égard afin que vous deveniez dépendante de lui en ce qui concerne beaucoup de choses et il vous dites que tout ce qu'il fait est pour votre bien et qu'il veut seulement vous aider et s'occuper de vous.
- Si votre conjoint a une baisse auto-estime, des complexes et une insécurité qu'il compense en vous dévalorisant et il l'utilise pour sentir supérieur de vous.
- Si votre conjoint se mêle constamment avec votre corps, avec votre façon de s'habiller, votre façon de penser, vos goûts ou il vous dise que vous êtes grosse ou maigre, que vous êtes laide et que vous devez changer quelque chose en votre corps.
- Si votre conjoint vous dit avec insistance que vous ne saviez rien, que vous vous taisiez ou il vous ridiculise en public avec des phrases comme «et qu'est-ce que t'en sait?», ou s'il parle à votre nom et prend des décisions pour vous, etc...
- Si votre conjoint vous impose toujours quand il veut avoir des relations ou vous impose une pose lors des relations sexuelles.
- Si votre conjoint vous oblige à maintenir des relations sexuelles sans préservatifs.
- Quand votre conjoint montre un acte machiste et irrespectueux à l'égard des femmes en général.
- Si les personnes de votre entourage (amis et amies, famille, copains et copines) vous transmettent qu'elles n'aiment pas la façon dont votre conjoint vous traite parce qu'elles considèrent qu'il vous manque du respect.
- Si votre conjoint vous insulte, vous pousse, vous gifle, vous regarde d'une manière indifférente, même si en petites doses.
- Si votre conjoint vous a déjà maltraité physiquement, sexuellement et psychologiquement.

SI VOTRE REPONSE EST AFFIRMATIVE PUISQUE VOUS VIVEZ CES SITUATIONS D'UNE MANIERE CONTINUE, CHERCHEZ UNE SOLUTION

(Vous trouverez dans ce guide les informations nécessaires pour trouver la solution)

19. QUÉ DEVEZ-VOUS FAIRE?...





Des pas à suivre:

1. Demandez un **ORDRE DE PROTECTION** en cas du risque et porter une plainte au commissariat le plus proche. Un ordre de protection interdit à votre agresseur de s'approcher ou de se mettre en contact avec vous de n'importe quelle manière, et même l'impossibilité d'entrer au domicile familial.
2. Adressez-vous au **DISPENSARE** et commenter au personnel médical que vous avez été victime d'agression pour qu'il puisse faire un rapport de l'agression soufferte.

En plus:

- Si vous souffrez de violence basée sur le genre et vous êtes en risque, il est important de savoir qu'il existe **UN LOGEMENT TEMPORAIRE D'URGENCE** pour garantir votre sécurité.
- Vous devez savoir qu'il existe une série des prestations sociales en matière du **LOGEMENT DE LOCATION**, ainsi que des **AIDES ÉCONOMIQUES**; veuillez consulter des Services Sociales de Base.

• SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMESAPPELÉZ-NOUS

Police Municipale 092 / 112

Service Municipal des Urgences Sociales 94 470 14 60

Service Municipal d'Attention aux Femmes 94 420 48 38

Service d'Attention Téléphonique de 24 heures 900 840 111

NOTRE OBJECTIF EST DE VOUS AIDER

20. QUESTIONS IMPORTANTES

Commentez votre situation aux amies, aux parents, aux personnes les proche de vous. Ne la pas maintenir en secret. Il est important de compter sur des autres personnes pour trouver des solutions.

Si vous êtes victime de violence, dites-le.

Rappelez-vous que la plainte vous permettra à avoir plus des droits dans autres ressources et services.

Avoir des relations sexuelles sans protection peut vous causer une maladie sexuellement transmissible, avoir le sida ou souffrir une grossesse non désirée.

Sortir de cette situation de violence vous rapportera de paix, bien-être et santé. Plusieurs femmes ont déjà débarrassé de cette situation et vous aussi vous pouvez le faire.

Rappelez-vous que la violence est incompatible avec une sexualité saine.

SI VOUS AVEZ DÉCIDER DE PORTER PLAINTÉ, tentez de se diriger au commissariat le plus proche en compagnie d'une personne de confiance. Vous pouvez y aller seule si vous le préférez. Il est important que vous sachiez que si vous vous diriger à un commissariat de police à Bilbao, soit pour porter plainte ou non, vous avez le droit à:

1. Une assistance juridique de la part d'un avocat d'office en garde.
2. Une attention sociale de la part d'un/e assistant social.
3. Un service de traduction de la part d'un/e interprète.



TÉLÉPHONES ET LIEUX D'INTÉRÊT POUR GARANTIR LES DROITS DES FEMMES

21. LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCE DOIVENT SAVOIR QU'ELLES ONT DROIT À:

- Information, consultation et orientation pendant tout le processus
- Aides pour changer de résidence pour des raisons de sécurité
- Protection de la dignité et l'intimité
- Scolarisation immédiate des enfants en cas du changement de résidence.
- Soutien et accompagnement professionnel.
- Assistance social intégrale.
- Orientation juridique et Consultation psychologique.
- Si vous avez un conjoint du même sexe et vous souffrez de violence, vous avez le droit d'être informée et assisté.

- Si vous êtes étrangère, vous n'avez pas des papiers en règle et si un ordre de protection est dicté à votre faveur ou si il existe un rapport favorable du Ministère Fiscal, vous pouvez avoir une autorisation de résidence et du travail d'une manière provisionnelle.
- Si il existe une sentence qui vous reconnaît en tant que victime de violence, il vous sera concédé une autorisation de résidence et du travail en Espagne.

**Pour avoir plus d'information, veuillez appeler au:
Département d'Égalité, Coopération y Citoyenneté 94 420 48 38**

22. ET VOUS POUVEZ S'ADRESSER À:

- **DÉPARTEMENT D'ÉGALITÉ, COOPÉRATION ET CITOYENNETÉ -SERVICE D'ATTENTION AUX FEMMES (MAIRIE DE BILBAO):** Pour les femmes résidentes à BILBAO. Plaza Venezuela n° 2 - 4ª planta. Tél.: 94 420 48 38
- **SERVICE DE LA FEMME (COSEIL RÉGIONAL DE BIZKAIA):** Réservé aux femmes résidentes dans le reste de Bizkaia. Camino Ugasko n° 3 - 2ª planta. Tél.: 94 406 69 00
- **SERVICE D'ORIENTATION JURIDIQUE (Avocats d'office en garde).** Barroeta Aldamar n° 10 planta baja. Tél.: 94 401 67 12
- **SERVICE D'ASSISTANCE À LA VICTIME (réservé aux femmes résidentes à Bizkaia).** C/ Ibañeiz de Bilbao n° 5 planta baja. Tél.: 900 400 028
- **SERVICE D'ATTENTION TÉLÉPHONIQUE 24 H.** Tél.: 900 840 111
- **SERVICE DE MEDIATION FAMILIALE.** C/ Santutxu n° 69. Tél.: 900 100 080

SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE:

- **MODULES PSYCHO-SOCIALES (POUR LA PLANIFICATION FAMILIALE, CONSULTATION JURIDIQUE, PSYCHOLOGIQUE,...).**
- **MODULE AUZOLAN.** C/ La Naja n° 5 (angle de C/ Dos de Mayo). Tél.: 94 416 36 22
- **MODULE DEUSTO - SAN IGNACIO.** Plaza Aoiz s/n (En face de la poste). Tél.: 94 475 94 72
- **MODULE DE REKALDE.** Camino Villabaso n° 24. Tél.: 94 444 98 59



- **LES DISPENSAIRES** situés dans votre propre commune disposent de: ATTENTION PRIMAIRE, ATTENTION SPÉCIALISÉE (où vous pouvez demander une Attention Gynécologique).
 - **Vous disposez des dispensaires ouverts durant 24 heures.**
Consultez le centre le plus proche à votre domicile en appelant à 944 203 020
 - **CONSEIL MÉDICAL TÉLÉPHONIQUE DE OSAKIDETZA:** 944 203 020 (du 8:00 à 22:00 h.)

SERVICES SOCIALES DE BASE:

Vous recevrez de consultation et du soutien en cas d'un problème social. Vous trouverez toujours un bureau proche à la zone où vous vivez. Si vous n'arrivez pas à le trouver, veuillez appeler à ce numéro de téléphone: 010 et demander de l'information concernant l'emplacement du bureau le proche.

URGENCES:

- **SERVICE MUNICIPAL DES URGENCES SOCIALES DE BILBAO** (Service d'attention 24 heures). Alameda Mazarredo nº 22. Tél.: 94 470 14 60
- **TRIBUNAL DE GARDE.** C/ Ibáñez de Bilbao nº 4. Tél.: 94 401 64 81
- **POLICE MUNICIPALE DE BILBAO.** Tél.: 092
- **COORDINATION DES URGENCES SOS DEIAK - BILBAO.** Tél.: 112

AUTRES

- **COMMISSION ANTI-SIDA DE BIZKAIA.** C/ Bailén nº6 Tél. 944 160 055

