



VOUS SOUHAITEZ PARLER DE

votre vie affective, relationnelle et sexuelle



Des échanges
confidentiels sans tabou



Le Département, présent à toutes les étapes de la vie

Vous accompagner à tous les âges de votre vie : voici notre mission en matière d'action sociale. Quels que soient vos besoins, le Département est à vos côtés, au quotidien.

Vous êtes futur parent ou parent d'un jeune enfant ?

Les services de la protection maternelle et infantile (PMI) vous proposent une écoute et un suivi tout au long de la grossesse et des premières années de la vie de votre enfant. La prévention et la protection des enfants, l'accompagnement à la parentalité : notre action est guidée par l'intérêt supérieur des enfants.

Vous vous posez des questions en matière de vie affective, relationnelle et sexuelle ?

Dans les centres de santé sexuelle vous êtes accueilli en toute confidentialité, pour parler contraception, interruption volontaire de grossesse, dépistage des Infections sexuellement transmissibles, suivi gynécologique...

Vous avez besoin d'être accompagné pour vous réinsérer et retrouver un emploi ?

Pour chacun des bénéficiaires du RSA (Revenu de solidarité active), nous déployons une prise en charge rapide et un suivi régulier et sur-mesure. Notre objectif : mettre en œuvre un projet d'insertion et de retour à l'emploi individualisé et pérenne.

Vous êtes en situation de handicap ?

Vous êtes en perte d'autonomie ?

L'accès à vos droits et prestations sociales est notre engagement. Si vous êtes en situation de handicap, vous souhaitez déposer un dossier, être conseillé, mais également si, l'âge avançant, vous avez besoin d'aide, la Maison départementale de l'autonomie (MDA) examine vos besoins. Ensemble, nous cherchons les meilleures solutions pour favoriser votre maintien à domicile, rompre l'isolement ou trouver une offre d'hébergement adaptée.

Vous rencontrez des difficultés sociales ou financières ?

Vous avez des questions, des difficultés, mais aussi des projets ? Vous subissez de la violence ? Au sein des neuf centres médico-sociaux, nous sommes à votre écoute pour vous conseiller et vous orienter.

**Dans toutes ces situations, pour toutes ces raisons,
le Département est là.**

Dans ce guide, vous trouverez des réponses aux questions que vous pouvez vous poser sur votre vie affective, relationnelle et sexuelle. Puberté, contraception, difficultés dans votre couple... ici, on parle de tout, sans tabou.

Vous avez bien fait de pousser la porte de votre centre de santé sexuelle. Vous y trouverez une écoute attentive, des conseils et un soutien bienveillant, et pourrez bénéficier de consultations médicales en toute confidentialité.





SOMMAIRE

• Un centre de santé sexuelle (CSS), c'est quoi ?	5
• Quels professionnels je peux rencontrer ?	6
• Pourquoi aller au CSS ?	7
→ J'ai besoin d'une contraception.....	7
→ J'ai eu un rapport sexuel non ou mal protégé	8
→ Je souhaite éviter une grossesse	8
→ Je veux faire un dépistage IST (infection sexuellement transmissible)	9
→ Je me pose des questions sur les vaccinations contre les IST	10
→ J'ai besoin de préservatifs	12
→ Je veux faire un test de grossesse	12
→ Je souhaite une interruption volontaire de grossesse (IVG)	13
→ Je me pose des questions sur la puberté	14
→ Je m'interroge sur ma/la sexualité	14
→ Est-ce que je vis des violences ?	15
→ Nous n'arrivons pas ou plus à communiquer dans notre couple, dans notre famille	16
• Liens et numéros utiles	17

Un centre de santé sexuelle (CSS), c'est quoi ?

→ Infos, écoute, consultations médicales

Les centres de santé sexuelle sont des lieux d'accueil, d'écoute et de soutien, pour aborder les nombreux thèmes relatifs à la vie affective, relationnelle et sexuelle :

- ✓ contraception
- ✓ contraception d'urgence
- ✓ grossesse
- ✓ interruption volontaire de grossesse (IVG)
- ✓ dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST)
- ✓ suivi gynécologique
- ✓ entretien individuel, de couple, de famille...
- ✓ accompagnement et prise en charge des violences

C'est
GRATUIT
et
CONFIDENTIEL

→ Pour qui ?

C'est pour tous ! Mineur(-es), majeur(-es).

Comment prendre contact ?

Il existe 10 CSS dans la Manche.

Ils sont présents dans chaque **centre médico-social** (voir la carte au dos de la pochette avec les coordonnées) ainsi qu'au sein du **centre hospitalier de Cherbourg**.

Je peux venir avec ou sans rendez-vous aux horaires d'ouverture.



Retrouvez toutes les coordonnées des CSS sur **manche.fr**

Quels professionnels je peux rencontrer dans un centre de santé sexuelle ?

→ L'assistante médico-sociale spécialisée :

- est votre première interlocutrice, qui vous répond par téléphone ou vous accueille physiquement au centre de santé sexuelle ;
- évalue votre demande et vous oriente vers les professionnels.

→ La conseillère conjugale et familiale :

- vous accueille avant les consultations médicales ;
- vous informe sur les questions du corps, de l'adolescence, des moyens de contraception ;
- vous propose un entretien de relation d'aide, en lien avec une difficulté relationnelle, affective et/ou sexuelle : pour les couples, les personnes seules, les familles ;
- réalise les entretiens pré-IVG auprès des personnes majeures et mineures.

→ La sage-femme ou le médecin :

- réalise une consultation médicale ;
- vous informe et peut vous donner ou vous prescrire :
 - un moyen de contraception
 - une pilule d'urgence à la suite d'un rapport sexuel non ou mal protégé
 - un test de grossesse ;
- peut vous prescrire une prise de sang de dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST) ;
- peut réaliser la 1^{re} consultation IVG ;
- peut vous vacciner contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

Ils sont soumis
au **SECRET**
MÉDICAL.



Pourquoi aller au centre de santé sexuelle ?

J'ai besoin d'une contraception

Je souhaite éviter une grossesse

→ La contraception, c'est quoi ?

- un moyen d'avoir des rapports sexuels sans prendre le risque d'une grossesse, qui permet de choisir le moment d'avoir un enfant ;
- elle peut aussi être proposée à certaines femmes pour atténuer des règles douloureuses, régulariser les cycles... ;
- elle est **gratuite en pharmacie pour les moins de 26 ans**, sans besoin de l'accord parental pour les mineurs(es).

Dans un centre de santé sexuelle, elle peut être délivrée sur place, peu importe mon âge.

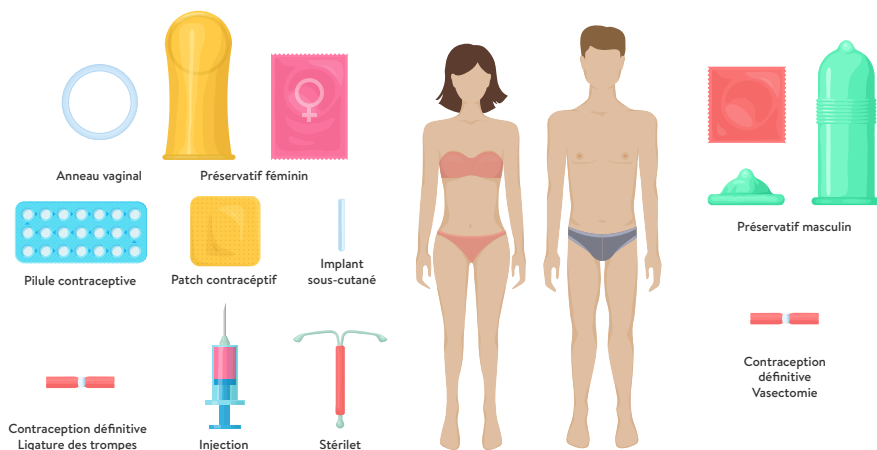
Il existe différents moyens de contraception.

« **Chaque personne est unique et à chacun sa contraception.** »

Au sein des centres de santé sexuelle, les sage-femmes et les médecins sont présents pour accompagner le choix de la contraception en fonction du mode de vie, des antécédents médicaux et d'éventuelles contre-indications médicales.

Le choix d'une contraception peut évoluer au fil des ans et de votre mode de vie.

Moyens de contraception



La contraception d'urgence

- Une contraception d'urgence est une méthode de rattrapage, qui permet de réduire un risque de grossesse non désirée, après un rapport sexuel non ou mal protégé (oubli de pilule, rupture de préservatif, vomissement...).
- Elle doit être prise le plus tôt possible après ce rapport (pas au-delà de 3 à 5 jours).
- Elle est disponible gratuitement en centre de santé sexuelle, aux horaires d'ouverture, à tout moment, peu importe l'âge. Elle est également disponible dans d'autres lieux : en pharmacie, auprès des infirmeries des établissements scolaires et universitaires, à l'hôpital.
- Elle ne remplace pas la contraception régulière et **doit être utilisée de manière exceptionnelle**.
- Elle est délivrée **gratuitement** pour les mineurs ou majeurs en pharmacie, sans prescription médicale ni avance de frais.

J'ai eu un rapport sexuel non ou mal protégé

Vous risquez une grossesse et une infection sexuellement transmissible (IST).

En cas de rapport sexuel avec une personne que vous ne connaissez pas ou peu :

- consultez dès que possible (dans les 48h maximum) les urgences hospitalières ou le CeGIDD (Centre gratuit d'information de dépistage et de diagnostic) : un traitement préventif contre les IST sera peut être possible
- pensez à la contraception d'urgence (voir ci-dessus)
- pensez au dépistage des IST (voir ci-dessous)

Je veux faire un dépistage IST

→ Les IST, c'est quoi ?

- Les infections sexuellement transmissibles sont des maladies provoquées par des microbes (virus, bactéries, parasites) qui peuvent être transmises lors de rapports sexuels.
- Elles peuvent s'attraper et se transmettre lors de relations sexuelles sans préservatif, surtout lors des contacts pénis/vagin, pénis/anus, bouche/pénis, bouche/vagin, bouche/anus.
- Certaines IST sont très contagieuses et peuvent se transmettre lors de caresses sexuelles.
- Les IST les plus fréquentes sont : chlamydia, gonorrhée, herpès génital, syphilis, papillomavirus, VIH, hépatite B, trichomonases...
- La particularité des IST est qu'on ne sent pas toujours qu'elles sont là (on les dit « asymptomatiques »). On peut donc être contaminé sans le savoir et retransmettre l'infection. Il est donc important de se faire dépister.
- Pour beaucoup des IST, il existe des traitements simples et efficaces.
- Concernant le VIH et les hépatites, une prise en charge adaptée permet de stopper l'évolution de la maladie.

Où se faire dépister ?

Vous pouvez vous adresser :

- ✓ au centre de santé sexuelle
- ✓ aux CeGIDD (Centres gratuits d'information de dépistage et de diagnostic), présents dans tous les départements
- ✓ à l'hôpital
- ✓ ou au laboratoire, avec ou sans ordonnance d'un médecin



Je prends régulièrement des risques en ayant des rapports sexuels mal ou peu protégés, la PREP est faite pour moi

→ La PREP c'est quoi ?

C'est une stratégie de prévention du VIH. C'est l'acronyme de l'anglais pre-exposure prophylaxis (prophylaxie pré-exposition).

Prophylaxie = éviter une infection.

Pré-exposition = le traitement doit démarrer avant (et se poursuivre après) un éventuel contact avec le VIH.

Si vous êtes dans ce cas, les professionnels du CSS vous réorienteront vers le CeGIDD.

Je me pose des questions sur les vaccinations contre les IST

La vaccination protège contre trois IST : certaines infections à papillomavirus, l'hépatite B et Mpox (la variole du singe).

→ La vaccination contre les papillomavirus (HPV)

Ce sont des virus très communs, il en existe plus de 150 types. Ils peuvent infecter la peau et les muqueuses et être responsables de lésions bénignes ou malignes pouvant engendrer certains cancers (col de l'utérus, pénis, anus, gorge). La transmission se fait quasiment exclusivement par contact sexuel.

Attention : les préservatifs protègent imparfaitement contre l'infection.
Seule la vaccination des jeunes filles et garçons protège contre le HPV.

Le vaccin contre le HPV (Gardasil® 9) est actuellement recommandé en France pour tous, hommes et femmes, entre l'âge de 11 et 14 ans (avec rattrapage possible idéalement avant le début d'activité sexuelle).

À noter

La vaccination gratuite contre les papillomavirus nécessite l'accord parental pour les mineur(e)s.

La prescription et la vaccination contre le HPV peuvent être réalisées par les médecins, pharmaciens, sage-femmes et infirmiers.

Le fait d'être vaccinée contre les papillomavirus ne dispense pas de la réalisation des frottis du col de l'utérus.

→ La vaccination contre l'Hépatite B

L'hépatite B est une infection due à un virus qui s'attaque au foie et peut entraîner une cirrhose et un cancer du foie. Il se transmet par le sang et les relations sexuelles.

La vaccination contre l'hépatite B est obligatoire pour les nourrissons depuis le 1^{er} janvier 2018.

La vaccination est aussi recommandée, en rattrapage, chez tous adolescents ou jeunes adultes.

La vaccination est également obligatoire pour certaines professions (travail hospitalier...).

Pour + d'infos

vaccination-info-service.fr



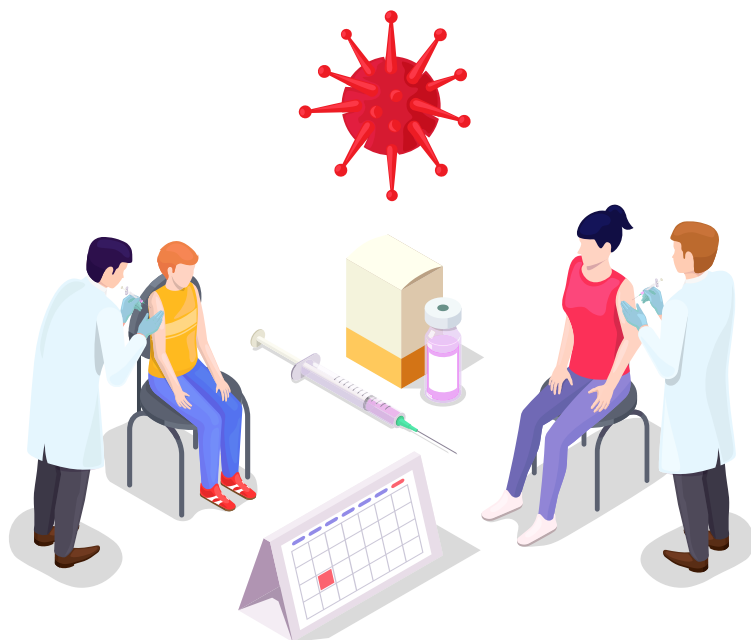
→ La vaccination contre la Mpox (variole du singe)

La Mpox (ou variole du singe) est une maladie due à un virus transmis à l'être humain par les animaux. Elle sévit en France depuis 2022.

Pour en savoir plus sur la maladie, vous pouvez contacter Monkeypox Info Service au 0 801 90 80 69 tous les jours de 8h à 23h.

La Haute autorité de santé recommande le vaccin de manière ciblée, uniquement chez les personnes les plus exposées au virus :

- ✓ les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH) et des partenaires sexuels multiples
- ✓ les personnes trans ayant des partenaires sexuels multiples
- ✓ les travailleurs du sexe
- ✓ les professionnels des lieux de consommation sexuelle, quel que soit le statut de ces lieux



J'ai besoin de préservatifs

Le préservatif reste un moyen simple de se protéger et protéger l'autre lors de chaque rapport sexuel. C'est le seul moyen de contraception qui vous protège d'une grossesse et des infections sexuellement transmissibles.

Vous pouvez vous en procurer gratuitement en pharmacie, à l'infirmerie de votre établissement scolaire et en centre de santé sexuelle.

Je veux faire un test de grossesse

Vous pouvez vous présenter au centre de santé sexuelle, où un professionnel vous accueille. Le test de grossesse est réalisé sur place.

Selon le résultat, des examens complémentaires peuvent vous être proposés, et selon votre projet, une prise en charge adaptée.

Lieux où trouver des tests de grossesse :

- ✓ au centre de santé sexuelle, auprès de l'infirmière scolaire (gratuit)
- ✓ en pharmacie, au supermarché (payant)



Je m'interroge sur l' interruption volontaire de grossesse (IVG)

Vous pouvez vous adresser au centre de santé sexuelle :

- ✓ vous êtes accueillie par une sage-femme, un médecin et/ou une conseillère conjugale et familiale ;
- ✓ vous pouvez être accompagnée dans votre choix et orientée vers les lieux où sont pratiqués les IVG (centre hospitalier ou cabinet libéral).

L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France depuis la loi du 17 janvier 1975, dite loi Veil.

Ce droit est garanti par la loi.



La loi sur l'IVG permet à toute femme, mineure ou majeure, de choisir de poursuivre ou non une grossesse.

L'IVG peut se pratiquer sans autorisation parentale pour les mineures.

Le délai pour pratiquer une IVG est de 14 semaines de grossesse. Elles peuvent être réalisées de manière anonyme.

Les IVG sont prises en charge financièrement, intégralement.

Un entretien avec une conseillère conjugale et familiale vous est proposé. Il est obligatoire pour toute jeune femme mineure.

Si vous êtes mineure, il est obligatoire d'être accompagnée d'un majeur, de votre choix.

Pour + d'infos

service-public.fr/particuliers/vosdroits



Je me pose des questions sur la puberté

La puberté est une étape de la vie qui ouvre la période de l'adolescence. Elle débute entre 9 et 15 ans. C'est une période de grands bouleversements physiques et émotionnels.

On nous explique parfois peu de choses (que ce soit à la maison ou à l'école) sur la puberté, de nombreuses questions peuvent se bousculer, voire inquiéter.

Le centre de santé sexuelle est un lieu dédié à ces questions. Les conseillères conjugales et familiales, les sage-femmes et médecins vous reçoivent pour répondre à vos questions.

De nombreuses ressources fiables en ligne existent (voir page 18).

Je m'interroge sur ma/la sexualité

La sexualité nous concerne tous dès la naissance et évolue tout au long de la vie.

En matière de sexualité, il existe des limites fixées par la loi, mais il n'existe pas de norme universelle. Ce qui compte, c'est son désir personnel et le respect du désir ou non-désir de l'autre.

Que dit la loi ?

Le terme « majorité sexuelle » n'existe pas dans la loi. Ce qui est défini, c'est l'âge à partir duquel une personne est capable d'exprimer clairement son consentement, c'est-à-dire l'accord pour avoir une relation sexuelle. En France, cet âge est fixé à 15 ans.

Est-ce que je vis des violences ?

→ Les violences, c'est quoi ?

- Elles peuvent être verbales, physiques, psychologiques, sexuelles, dans la sphère privée, professionnelle ou publique, dans toutes les catégories sociales, économiques et culturelles, quel que soit le contexte éducatif ou religieux.
- Elles ont de graves conséquences sur la santé physique et psychique.
- Ce sont des infractions que la loi punit en tant que délit ou crime (comme le viol).

Les professionnels des centres de santé sexuelle sont là pour vous écouter, lors de consultations médicales ou entretiens de conseil conjugal, et peuvent vous aider à discerner si vous vivez de la violence et comment vous protéger. Grâce à leur réseau professionnel, ils peuvent vous informer, vous accompagner et vous orienter vers des personnes et des services compétents pour vous aider : psychologue, unité médico-légale, gendarmerie, assistant social...



« Parfois, j'ai peur de la réaction de ma copine (ou de mon copain) quand je dis quelque chose. »

Le conseiller conjugal peut vous rencontrer et vous permettre, par son écoute, de verbaliser ce que vous vivez et ressentez.

Pour + d'infos

manche.fr



Nous n'arrivons pas ou plus à communiquer dans notre couple, dans notre famille

« Je suis perdu(e), je ne sais plus où j'en suis dans ma relation. »

Les entretiens de conseil conjugal et familial peuvent être un temps où l'on vient en couple, en famille, mais aussi seul. Le professionnel va vous permettre de trouver un espace de parole sécurisé où chacun pourra s'écouter et ainsi mieux se comprendre.

Beaucoup de couples disent ne plus arriver à communiquer. La communication permet d'entretenir la relation conjugale et de garder le lien. Le conseil conjugal permet au couple d'apprendre ou réapprendre à s'écouter et d'expérimenter une communication émotionnelle et empathique.

Les liens familiaux sont aussi parfois malmenés par des non-dits, des interprétations. L'entretien de conseil conjugal va permettre à chacun de pouvoir s'exprimer en sécurité.

Parfois, nous avons besoin de nous poser, de prendre du recul sur nos relations, de nous comprendre et de redonner du sens.

Il ne faut pas hésiter à prendre rendez-vous le plus tôt possible.



Liens et numéros utiles

Où trouver un centre de santé sexuelle de la Manche ?

Dans les **9 centres médico-sociaux**
ainsi qu'au **centre hospitalier de Cherbourg-en-Cotentin**.

(Vous référer à la carte au dos de ce livret)



Cherbourg-Val de Saire

02 33 88 77 16
.....

Cherbourg-Hague

02 33 10 01 56
.....

Cherbourg (centre hospitalier)

02 33 20 75 48
.....

Valognes

02 33 21 74 00
.....

Coutances

02 33 17 40 26
.....

Carentan-les-Marais

02 33 71 63 83
.....

Granville

02 33 91 14 20
.....

Saint-Lô

02 33 77 25 31
.....

Avranches

06 58 62 60 66
.....

Saint-Hilaire-du-Harcouët

02 33 69 28 00
.....

Les réponses aux questions qu'on n'ose pas poser

Question **Sexualité** 
questionsexualite.fr (adultes) - onsexprime.fr (ados)

Pour parler aussi de santé, sexualité, amour, mal-être...

0800 235 236 - filsantejeunes.com

ou sur le chat **Fil Santé Jeunes**, 7 j/7, de 9 h à 23

Centre gratuit de dépistage IST et d'information

02 33 72 19 79 - cegidd50@uc-irsa.fr : CEGGID de la Manche

Service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger



(appel anonyme), 7 j/7 et 24 h/24,

ou en allant sur le chat du site allo119.gouv.fr,
ouvert aux moins de 21 ans, 7 j/7, du lundi au vendredi de 15 h à 21 h,
et samedi et dimanche de 15 h à 19 h



Violences Femmes Info

7 j/7, 24 h/24

Sortir du silence (association de Cherbourg)

02 33 93 92 72 (répondeur 24/24) - sortirdusilence@gmail.com

Écoute, conseil, soutien pour les personnes victimes de violences sexuelles

Viols-femmes-informations

Collectif féministe contre le viol

0 800 05 95 95 - cfcv.asso.fr



Aider, informer, agir en prévention du suicide

3114.fr

Unité médico-judiciaire

Saint-Lô : **02 33 06 30 78** / Cherbourg : **02 33 20 78 97**

Centre LGBTI de Normandie (antenne à Saint-Lô)

centrelgbt-normandie.fr

Mes RDV - Mes notes

Les centres médico-sociaux (CMS) proches de chez vous

CHERBOURG-HAGUE

Avenue de Normandie
50130 CHERBOURG-
EN-COTENTIN
02 33 10 01 50
cms-cherbourg-hague@manche.fr

VALOGNES

27 bis, rue du Grand Moulin
50700 VALOGNES
02 33 21 74 00
cms-valognes@manche.fr

COUTANCES

2 bis, rue Rémy de Gourmont
CS 10707
50207 COUTANCES Cedex
02 33 17 40 40
cms-coutances@manche.fr

GRANVILLE

15, avenue de la Gare
50400 GRANVILLE
02 33 91 14 00
cms-granville@manche.fr

AVRANCHES

22, place du Marché
50300 AVRANCHES
02 33 89 27 60
cms-avranches@manche.fr

CHERBOURG- EN-COTENTIN

CHERBOURG-VAL DE SAIRE

Place Jean Moulin
50100 CHERBOURG-EN-COTENTIN
02 33 88 77 10
cms-cherbourg-valdesaire@manche.fr

CARENTAN-LES-MARAIS

28, rue de la 101^e Airborne
50500 CARENTAN-LES-MARAIS
02 33 71 63 63
cms-carentan@manche.fr

SAINT-LÔ

7, rue de la Libération
50008 SAINT-LÔ Cedex
02 33 77 25 30
cms-saint-lo@manche.fr

SAINT-HILAIRE- DU-HARCOUËT

65, place Delaporte
50600 SAINT-HILAIRE-DU-HARCOUËT
02 33 69 28 00
cms-saint-hilaire@manche.fr



Département de la Manche

02 33 055 550



LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT