



Cofinancé par
l'Union Européenne

AVEC LE SOUTIEN DE



SANTÉSUD

| GROUPE SOS |



GUIDE SANTÉ SEXUELLE, DROITS ET GENRE

La promotion de la santé et droits
sexuels et reproductifs dans la
sensibilisation grand public et la prise en
charge des violences basées sur le genre

Maroc - 2023

Sommaire

DROIT DE PROPRIETE INTELLECTUELLE.....	1
REMERCIEMENT.....	1
CADRE DE REFERENCE DU GUIDE.....	1
VIOLENCES BASEES SUR LE GENRE	3
Le genre VS le sexe	3
Stéréotypes de genre	4
Masculinité toxique	5
Différentes violences basées sur le genre.....	5
Pyramide des violences sexistes et sexuelles	6
SANTE ET DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS	7
Composantes de la SSR	7
Droits en SSR.....	8
Consentement sexuel	9
Le corps humain et ses organes génitaux.....	10
Le cycle menstruel.....	17
Hygiène intime et menstruelle.....	21
La vie affective et sexuelle.....	22
Mécanisme de fécondité	27
Contraception	29
La maternité : grossesse, accouchement et post partum	42
Infections Sexuellement Transmissibles	50
Mode de contamination.....	50
Différentes IST	51
Dépistage.....	57
Moyens de prévention	58
Conséquences socio-économiques.....	58

Droit de propriété intellectuelle

Ce carnet des messages clés demeurera la propriété intellectuelle de Santé Sud et du Réseau LDDF-INJAD. Le carnet ne peut être utilisé à des fins lucratives et commerciales. Le contenu de ce document ne peut être reproduit qu'en citant Santé Sud, le Réseau, LDDF-INJAD et les partenaires financiers impliqués.

Remerciements

Ce manuel a été développé et écrit par Jesse Llewellyn, Chargée de mission genre et santé sexuelle et Léa Blondy, Responsable Santé Sexuelle et Reproductive à Santé Sud, afin d'appuyer les écoutantes dans la réalisation des séances d'écoute. Ce guide a été co-construit avec le réseau LDDF-INJAD selon les sessions de formations précédemment dispensées et les besoins du terrain.

Nous tenons à remercier le site BDSanté pour la mise à disposition de sa banque d'images ainsi que Tumeplay Guyane et le Crips Ile de France pour la mise à disposition de leurs contenus pédagogiques.

Cadre de référence du guide

❖ Contexte

Malgré de nombreuses avancées au Maroc en termes de renforcement des droits humains, les inégalités quant à l'accès aux services de santé et à la protection sociale persistent et les violences basées sur le genre s'aggravent.

Le projet 3Inaya « Action concertée pour le respect des droits en santé sexuelle et reproductive et l'égalité femmes-hommes » (2022-2024) s'inscrit dans la convention multi-pays Sentinelles, co-financé par l'Union Européenne et l'Agence Française de Développement. Le projet 3Inaya est mis en œuvre par Santé Sud, cheffe de file, et le réseau LDDF-INJAD contre la violence du genre, co-demandeur, dans 7 régions du Maroc, à savoir les régions de Rabat-Salé-Kénitra, Casablanca-Settat, Béni Mellal-Khénifra, Marrakech-Safi, Tanger-Tetouan-Al Hoceïma, Drâa-Tafilalet et l'Oriental. En ciblant chaque niveau de l'environnement des femmes, l'action vise un changement de paradigme concernant la perception des femmes et le respect de leurs droits, dont en premier lieu le droit à la santé, dont les droits à la santé sexuelle et reproductive incluant la lutte contre les discriminations et violences basées sur le genre.

L'objectif du projet 3Inaya étant de contribuer au renforcement du respect des droits en santé sexuelle et reproductive (DSSR) et à l'égalité femmes-hommes incluant la prévention des violences basées sur le genre (VBG) et la protection des survivant-es, il contribue à :

- Renforcer la qualité et la coordination des mécanismes de promotion des droits en santé sexuelle et reproductive (DSSR) et de sensibilisation à la culture de l'égalité ;
- Renforcer la qualité et la coordination des mécanismes de prévention des violences basées sur le genre ;
- Renforcer la qualité et la coordination des mécanismes de prise en charge des survivantes dans les régions de Beni Mellal-Khénifra, Rabat-Salé-Kénitra et Casablanca-Settat avec un rayonnement national.

❖ Objectifs du guide

- Promouvoir les DSSR dans l'écoute et la prise en charge des violences basées sur le genre au sein des centres d'écoute du réseau LDDF-INJAD suite aux formations précédemment dispensées ;
- Promouvoir les DSSR dans les activités de sensibilisation prévues dans le cadre du projet 3Inaya dans les établissements scolaires et les centres de santé suite aux formations précédemment dispensées.

VIOLENCES BASEES SUR LE GENRE

LE GENRE VS LE SEXE

Le sexe ♀♂	Le genre 
Attributs et caractères anatomiques et biologiques	Représentations sociétales, rôles, comportements, responsabilités et croyances assignés et associés au sexe féminin ou au rôle masculin
Inné et hérité	Acquis et appris (construit social)
N'est pas modifiable	Est modifiable et évolutif
Désigne : <ul style="list-style-type: none"> ❖ Les organes génitaux ❖ Les chromosomes 	Découle : <ul style="list-style-type: none"> ❖ De la culture ❖ Des origines, des interprétations religieuses ❖ Du processus d'apprentissage
Permet d'identifier les différences entre les femmes et les hommes	Permet d'identifier les relations et les rapports de pouvoir entre les femmes et les hommes.

Fiches pédagogiques Genre et Développement (2010)

Le sexe fait référence aux différences anatomiques et biologiques tandis que le genre fait référence aux représentations sociétales entre les filles et les garçons et les femmes et les hommes. Les inégalités de genre sont présentes dans toutes les sociétés, particulièrement à l'encontre des filles et des femmes.

MASCULINITE NEGATIVE/TOXIQUE

La **masculinité** renvoie à l'expression de normes associées et attribuées aux personnes identifiées comme étant hommes.

La **masculinité négative/toxique** représente toutes les pressions culturelles pour que les hommes/garçons se comportent de manière à véhiculer un rapport de domination sur les femmes et les filles dans la société (ténacité, anti-féminité et pouvoir).

- ❖ Rapports de domination dans tous les aspects de la vie (au foyer, au travail, dans l'espace public)
- ❖ Utilisation des médias comme canaux de diffusion de la pensée masculine.
- ❖ Rapport de force et de domination aussi dans la sexualité.

Comment déconstruire la masculinité toxique ?

- La promotion de comportements égalitaires (rôle des femmes ET des hommes)
- Le changement de mentalités
- La promotion des valeurs de respect

Où déconstruire la masculinité toxique ?

- Au sein du foyer
- Au sein du couple
- Dans les établissements scolaires
- Dans l'espace public, etc.

DIFFERENTES VIOLENCES BASEES SUR LE GENRE

Il existe une **panoplie de violences basées sur le genre** qui ont des motivations sexistes et qui sont le plus souvent exercés par des hommes sur des femmes.

- ❖ Violences administratives
- ❖ Violences économiques
- ❖ Violences verbales psychologiques
- ❖ Violences gynécologiques et obstétricales
- ❖ Violences sexistes et sexuelles

Dans le cadre du projet 3Inaya, nous nous intéressons en particulier aux violences sexistes et sexuelles.

SANTÉ ET DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS (SDSR)

"La santé sexuelle est un **état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en matière de sexualité**, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité.

La santé sexuelle exige une **approche positive et respectueuse** de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles agréables et sécuritaires, sans coercition, ni discrimination, ni violence.

Pour atteindre et maintenir une bonne santé sexuelle, les **droits humains et droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés, protégés et réalisés.**"

Organisation Mondiale de la Santé

COMPOSANTES DE LA SANTÉ ET DES DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS

Planification familiale	Contraception, planification et espacement des naissances, lutte contre les grossesses non-désirées, lutte contre les grossesses précoces
Santé maternelle et infantile	Suivi de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum, surveillance de la croissance et de l'état nutritionnel du nourrisson
Santé sexuelle et gynécologique	Lutte contre les Infections Sexuellement Transmissibles et les maladies gynécologiques
Lutte contre la stérilité et l'infécondité	Accompagnement et suivi d'individus/couples « souffrant » d'infertilité
Dépistage et prise en charge des affections	Cancers génitaux et mammaires
Lutte contre les avortements à risque	Avortement sécurisé (interruption volontaire de grossesse)
Lutte contre les violences sexuelles	Mutilations Génitales Féminines
Santé reproductive des adolescents et des jeunes	Accès à l'information sur les services en santé sexuelle et reproductive, sensibilisation et éducation à la vie sexuelle et affective
3ème âge et ménopause	Accompagnement et suivi ménopausal

DROITS EN SANTE SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

Parmi les droits en matière de sexualité et de reproduction, figurent :

- **Décider librement et de manière responsable** de tous les aspects **de la sexualité**, y compris la protection de la santé et des droits sexuels et reproductifs ;
- Ne subir **aucune discrimination, coercition ou violence dans la vie sexuelle** ;
- Exiger **l'égalité, le plein consentement, le respect mutuel, le respect de l'intégrité physique et la responsabilité partagée dans les relations sexuelles** ;
- Décider librement d'avoir ou ne pas avoir d'enfants, **du nombre** d'enfants désiré, **de l'espacement et du moment des naissances et de disposer de l'information, de l'éducation et des moyens** nécessaires pour le faire ;
- Connaître un **développement sexuel sain** et parvenir à **l'épanouissement sexuel** ;
- **Eviter les maladies, les affections et les incapacités liées à la sexualité et la procréation** ;
- Bénéficier de **prestations de soins disponibles, accessibles et de qualité en santé sexuelle et reproductive.**

Il est important de garantir le respect de la SDSR :

- **Garantir l'exercice de nos droits fondamentaux** ;
- **Participe à la bonne santé globale** de la femme, de l'homme et de l'enfant ;
- **La SDSR lutte contre la marginalisation**, la déscolarisation, la pauvreté et la précarité, les mariages forcés, et les VBG ;
- **La SDSR est un indicateur de développement durable.**

LE CONSENTEMENT SEXUEL

Consentir à quelque chose, c'est quoi ?

Consentir à quelque chose, c'est **être d'accord** pour faire cette chose. Le consentement est une forme d'**autorisation**.



Le consentement est important avant de procéder à des actes importants, comme une relation sexuelle.

Le consentement sexuel, c'est quoi ?

Le **consentement sexuel** c'est l'acceptation et l'autorisation **volontaire et enthousiaste** d'une personne impliquée dans une **activité sexuelle au moment de l'entreprendre ou au cours de celle-ci**.

Le consentement peut être **verbal ou non verbal**. On peut faire comprendre qu'on est d'accord/consentant(e) **par des paroles, des gestes, ou les deux**. Le silence ne vaut pas le consentement.

Tous les actes sexuels doivent être consentis.

De plus, pendant une activité sexuelle, une personne peut changer d'idée et refuser de continuer l'activité sexuelle même si elle avait accepté au auparavant.



Le **consentement sexuel doit** :

- Être donné par toutes les personnes impliquées dans une activité sexuelle ;
- Exprimé clairement en mots et comportements.

Il n'y a **pas consentement sexuel** lorsque :

- Une personne impliquée dans l'activité sexuelle exprime qu'elle n'est pas consentante à l'activité sexuelle en s'exprimant par des paroles ou des comportements ;
- Une personne impliquée dans l'activité sexuelle ne veut plus poursuivre l'activité sexuelle en s'exprimant par des paroles ou des comportements ;
- Une personne impliquée dans l'activité sexuelle n'est pas en mesure de consentir ou n'a pas la capacité de consentir ;
- Une personne impliquée dans l'activité sexuelle a pris de l'alcool et/ou de la drogue ;
- Une personne impliquée dans l'activité sexuelle est endormie, dans un état second ou inconsciente ;
- Une personne impliquée dans l'activité sexuelle ressent de la pression, de l'intimidation ou des menaces ;
- La promesse d'un avantage est mentionnée.

Un rapport sexuel sans consentement est un viol. Un viol est un crime.

Éléments constitutifs du viol :

- Pénétration sexuelle, qu'elle soit orale, vaginale ou anale ; totale ou partielle ; et peu importe le moyen (sexe, doigts, objet ou autre élément).
- Une absence de consentement de la part de la victime.

LE CORPS HUMAIN ET SES ORGANES GENITAUX

1. Le corps de l'homme

Le corps de l'homme se transforme au cours de l'adolescence pour passer de celui d'un enfant à celui d'un homme adulte.

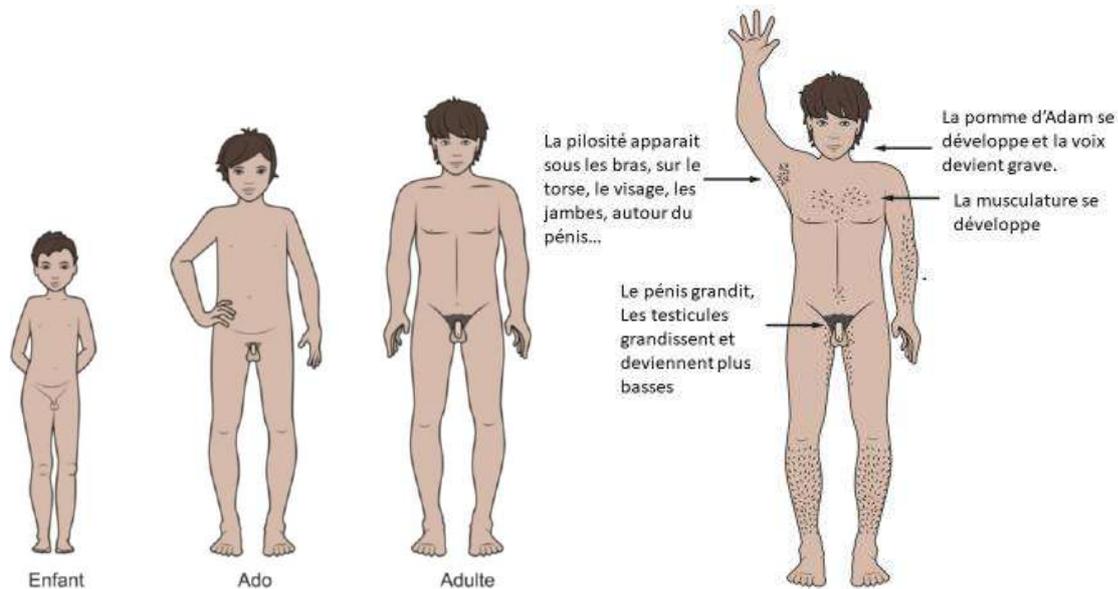
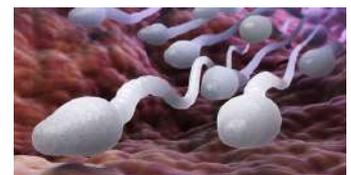


Image Bdsanté.org

Lexique :

Le spermatozoïde est produit par les testicules de l'homme. Ils se déplacent grâce à leur queue. Ils peuvent vivre durant 3-5 jours dans le vagin.

Image doctissimo



Le sperme est un liquide produit par le corps humain constitué d'une grande partie de liquide et d'un peu de spermatozoïdes.

Le pénis est l'organe qui permet l'élimination des urines et les rapports sexuels. Le pénis humain ne contient pas d'os, ni de muscle, ni de ligament. Il est composé de trois sortes d'éponges qui se remplissent de sang lors de l'érection. C'est ce qui permet de le rendre rigide.

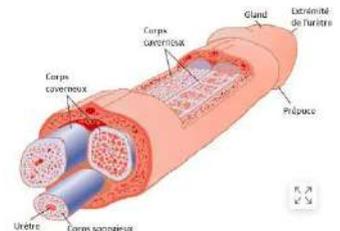
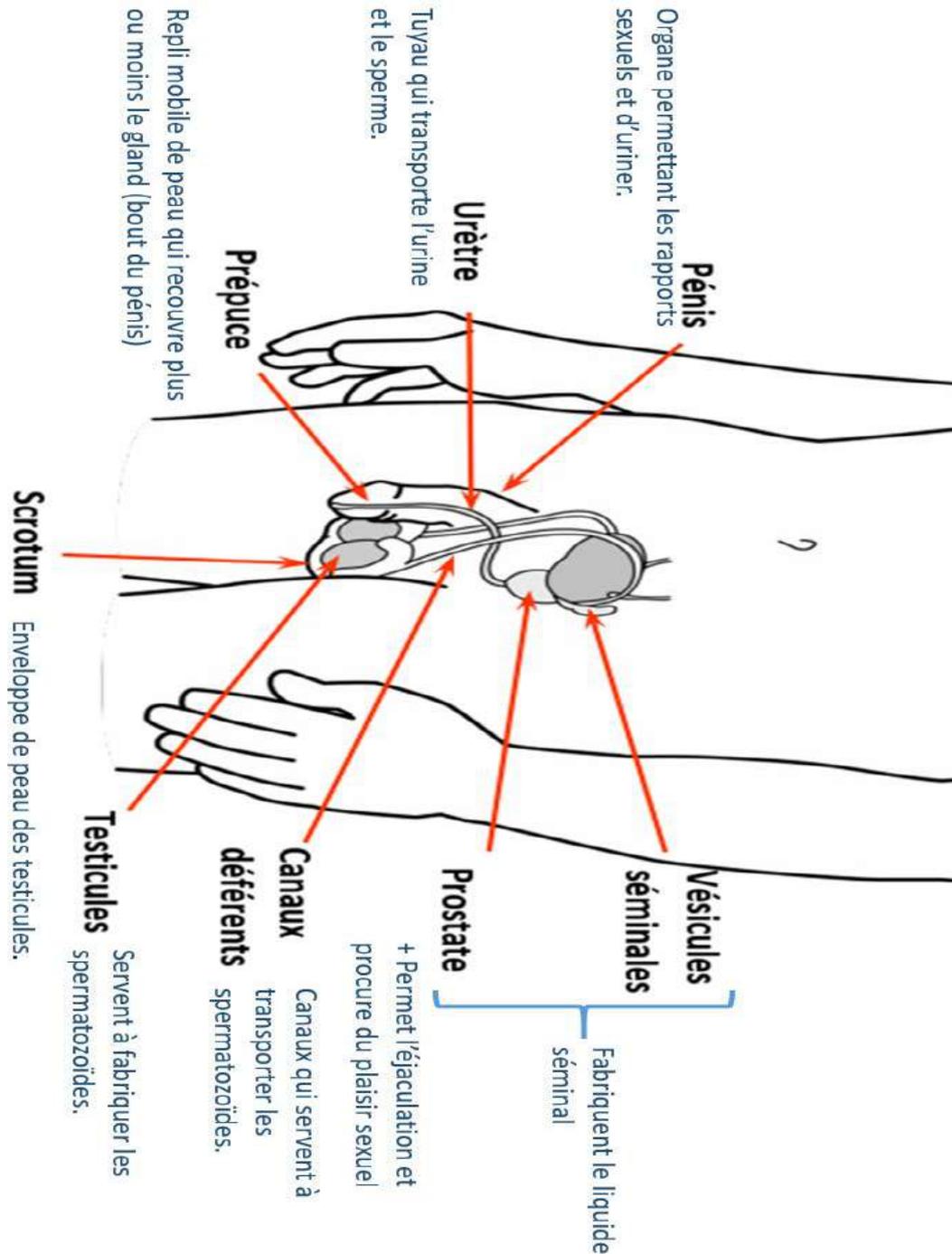


Image futura science

L'extrémité du pénis s'appelle le gland. Il est naturellement recouvert d'une peau appelée prépuce. Cette partie de peau peut être enlevée, c'est ce qu'on appelle la circoncision.



Anatomie masculine



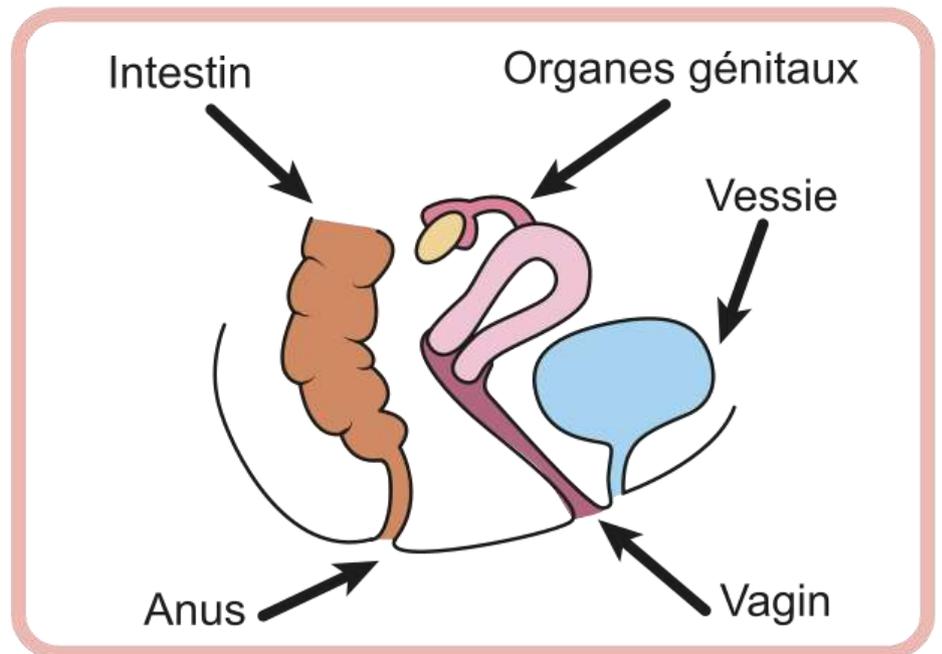
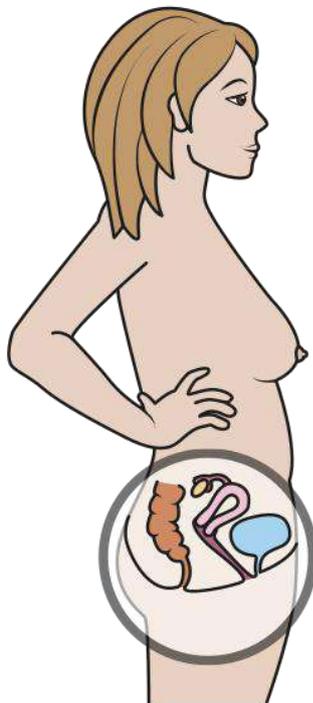
Lexique :

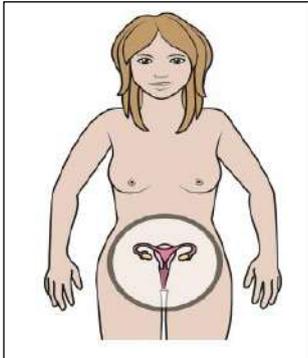
La vessie : est un muscle en forme de poche qui permet de contenir les urines.

L'anus est l'orifice par lequel s'évacue les selles.

L'intestin : lieu de digestion des éléments et de passage des selles.

Les organes génitaux de la femme sont localisés dans le bas ventre entre la vessie et le rectum.





Ovaire

Lieu de maturation et de stockage des futures ovules.

Trompe de Fallope

C'est le lieu de rencontre entre le spermatozoïde et l'ovule (=fécondation).

Endomètre (muqueuse utérine)

C'est le tissu qui recouvre l'utérus. Chaque mois, ce tissu se détruit, ce qui provoque les règles.

Utérus

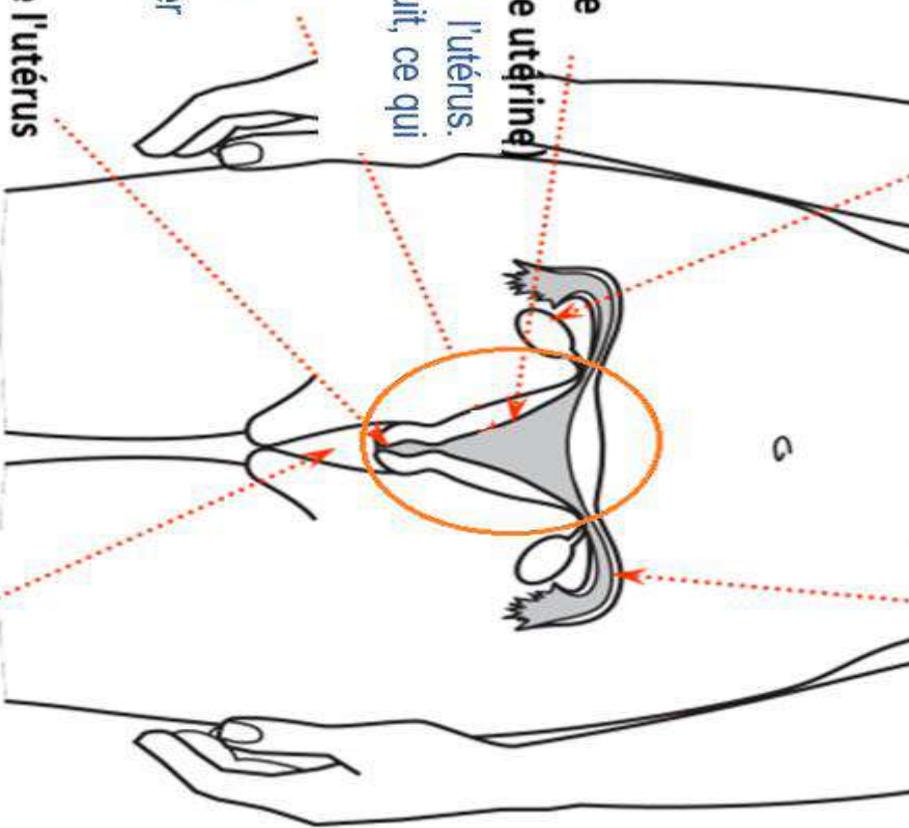
Endroit où la grossesse et le futur bébé vont se développer

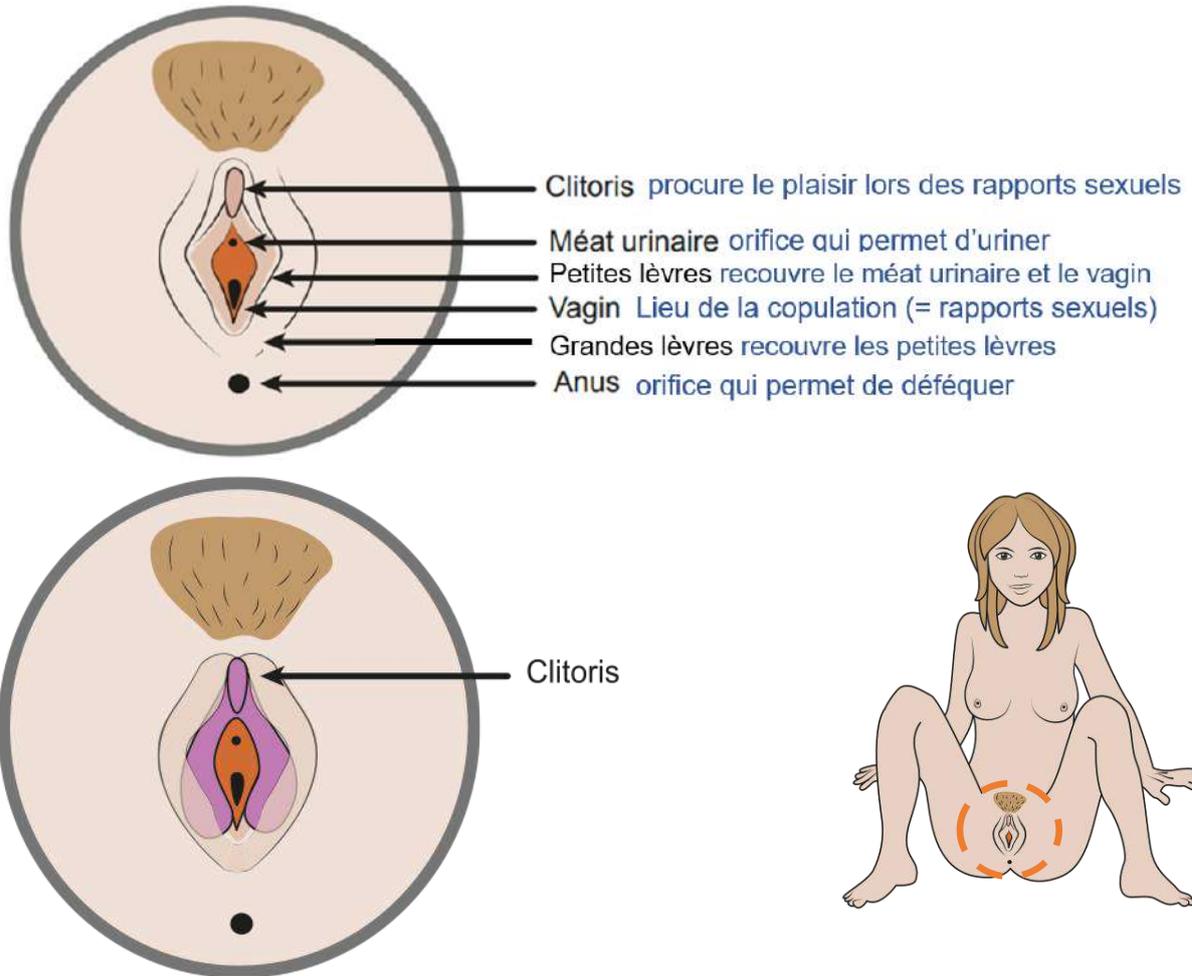
Col de l'utérus

Sépare l'utérus du vagin. Il permet de tenir le futur bébé à l'intérieur de l'utérus.

Vagin

Endroit où a lieu la copulation.





Regardons de plus près l'hymen :

L'hymen est une petite membrane qui est située à l'entrée de l'orifice vaginal et qui sépare le vagin de la vulve. Il est troué afin de laisser s'écouler le sang et les pertes vaginales. L'hymen ne joue aucun rôle dans le corps. Certaines femmes naissent même sans hymen.

Aucun hymen ne se ressemble : l'ouverture, l'élasticité et la forme varient d'une femme à l'autre !

La présence de l'hymen n'est pas synonyme de virginité car :

- Toutes les femmes ne naissent pas avec un hymen ;
- Certains sports comme la gymnastique, la danse classique, l'équitation ou le vélo peuvent favoriser la rupture de l'hymen ;
- Certaines femmes gardent leur hymen même après plusieurs rapports sexuels.

Le déchirement de l'hymen :

- Peut-être plus ou moins douloureux en fonction de son élasticité. Lors d'un rapport sexuel, la douleur est le plus souvent due à un manque de lubrification des sexes des partenaires lors de la pénétration ;
- Entraîne ou non des saignements. Certains hymens comportent plus de vaisseaux sanguins que d'autres. Ceux ayant des vaisseaux sanguins vont davantage saigner, alors que ceux comportant peu de vaisseaux ne saigneront pas.

Les messages clefs à retenir :

- Les jeunes femmes deviennent fécondes au cours de la puberté, dès les premières règles elles peuvent tomber enceintes. *Message clef pour les jeunes filles, jeunes hommes, les femmes et hommes.*
- A l'arrêt définitif des règles, les femmes ne peuvent plus avoir d'enfant biologiquement. *Message clef pour les femmes et hommes.*
- Le développement physique du corps de la jeune fille au cours de la puberté ne coïncide pas forcément avec l'apparition d'un comportement d'adulte. Ainsi, ce n'est pas parce que la jeune fille a ses règles et/ou des seins qu'elle est prête à se marier ou à avoir des rapports sexuels ou à devenir mère. Le comportement d'adulte responsable se développe au cours des années et des expériences de la jeune fille indépendamment de l'évolution de son corps. *Message clef pour tous.*
- Le développement du corps de la jeune fille ne légitime pas les hommes adultes à avoir des rapports sexuels avec les jeunes femmes mineures. L'immaturation psychique des jeunes filles et la relation hiérarchique de l'adulte envers l'enfant rend impossible le consentement. *Message clef pour tous.*
- Le suivi médical gynécologique (vagin, utérus, ovaires seins...) est très important pour toutes les femmes, y compris pour celles qui n'ont pas de rapport sexuel. Il n'est pas honteux de se rendre chez le médecin pour une grippe, il en est de même pour des douleurs aux seins ou des pertes vaginales suspectes. *Message clef pour les jeunes filles et les femmes.*
- Des douleurs pelviennes, des pertes vaginales suspectes, des saignements anormaux, une masse ou des douleurs aux seins doivent amener la femme à consulter son médecin. *Message clef pour les jeunes filles et les femmes.*
- Le corps de la femme est construit pour permettre la reproduction et le plaisir sexuel. L'excitation et le plaisir sexuel permettent la lubrification du vagin et facilitent la pénétration. *Message clef pour les hommes et les femmes.*
- Le clitoris est un organe dont la seule fonctionnalité est le plaisir féminin. Il ne joue aucun rôle dans la reproduction. *Message clef pour les hommes et les femmes.*

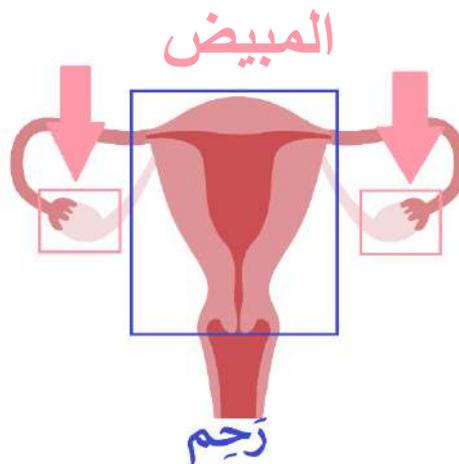
CYCLE MENSTRUEL

Lexique :

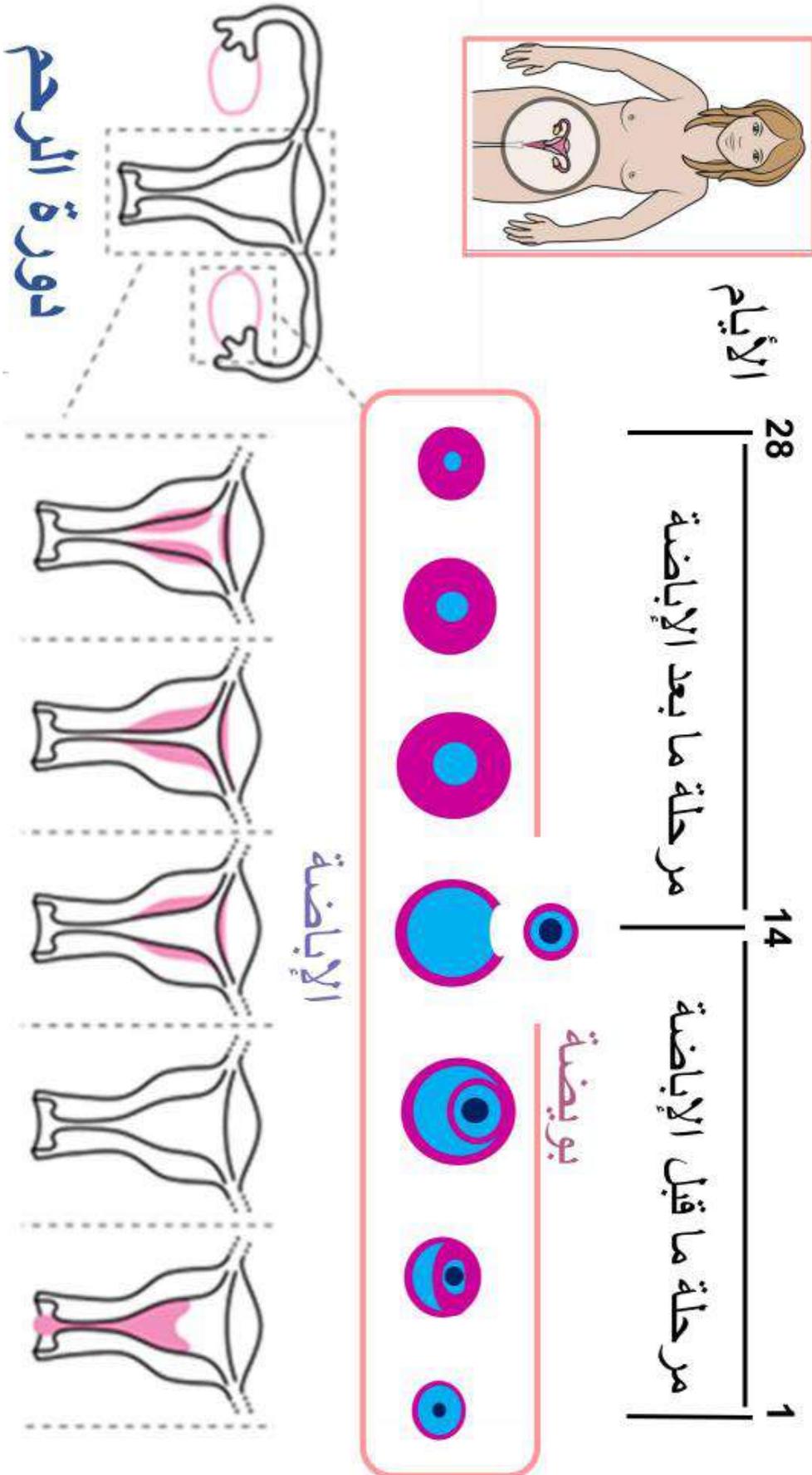
- L'ovule : chez la femme, c'est un élément produit par le corps qui permet la création d'un œuf (futur bébé) lorsque l'ovule rencontre un spermatozoïde. L'ovule est l'équivalent du spermatozoïde chez la femme.
- Les ovaires sont les structures qui produisent les ovules.
- La muqueuse utérine est la structure qui tapisse l'intérieur de l'utérus.
- Les règles : il s'agit de l'écoulement cyclique par le vagin d'un mélange composé de sang, de muqueuse utérine et de sécrétions vaginales qui se produit de la puberté à la ménopause.
- Le cycle menstruel est la durée comprise entre le premier jour des règles et le premier jour des règles suivantes.
- La ménopause est l'arrêt des cycles menstruels. La femme ne peut plus avoir d'enfant.

Le cycle menstruel correspond à l'ensemble des phénomènes normaux qui préparent le corps de la femme à une éventuelle grossesse. La durée moyenne du cycle menstruel est de 28 jours, mais elle est variable selon les femmes. Le cycle menstruel comprend le cycle :

- Des ovaires ;
- De l'utérus.



Chez la femme ayant des cycles réguliers, les cycles de l'utérus et des ovaires sont coordonnés ce qui permet à la femme d'être enceinte. Le cycle menstruel est divisé en deux périodes : une avant l'ovulation et une après l'ovulation.



دورة 25 يوم

1	2	3	4	5	6	7
دم الحيض						
8	9	10	11	12	13	14
يمكن للمرأة أن تحمل			الإباضة	يمكن للمرأة أن تحمل		
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
				دم الحيض		
29	30	31				

دورة 28 يوم

1	2	3	4	5	6	7
دم الحيض						
8	9	10	11	12	13	14
		يمكن للمرأة أن تحمل			الإباضة	
15	16	17	18	19	20	21
يمكن للمرأة أن تحمل						
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
				دم الحيض		

دورة 35 يوم

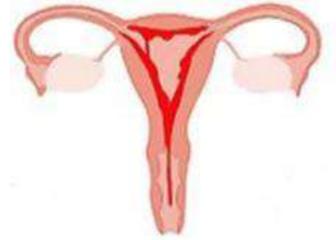
1	2	3	4	5	6	7	
دم الحيض							
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
		يمكن للمرأة أن تحمل			الإباضة		
22	23	24	25	26	27	28	
يمكن للمرأة أن تحمل							
29	30	31					
1	2	3	4	5	6	7	
			دم الحيض				
8	9	10	11	12	13	14	

شهر فبراير

La première partie du cycle avant l'ovulation a une durée variable selon les femmes. Elle dure en moyenne 14 jours, mais elle peut être plus courte ou plus longue. La deuxième partie du cycle est de 14 jours pour toutes les femmes.

La période avant l'ovulation,

- Utérus**
- 1- Le cycle débute avec les règles. Les règles durent habituellement entre 4 et 7 jours selon les femmes. Les règles sont l'évacuation de sang et de la muqueuse utérine (en rose sur le schéma) par le vagin.
Exemple : Comme dans un nid d'oiseau, l'oiseau qui n'a pas accueilli de bébé dans son nid, nettoie son nid, enlève les vieilles brindilles et branches.
 - 2- Une fois les règles terminées, l'utérus débute la fabrication de sa nouvelle muqueuse utérine.
Exemple : L'oiseau cherche de nouvelles branches et brindilles pour reconstruire un nid.
- Ovaires**
- 1- Dans l'ovaire, un ovule est sélectionné. Durant, 13 jours l'ovocyte va grandir, jusqu'à devenir mature.



Au milieu du cycle, au 14^{ème} jour, il y'a l'**ovulation**. L'ovule est expulsé dans la trompe de l'utérus.

La période après l'ovulation est appelée phase lutéale :

- Utérus**
- 1- La muqueuse utérine continue de se développer pour accueillir la future grossesse.
Exemple : Le nid d'oiseau se développe afin d'être confortable pour accueillir l'œuf.
 - 1- S'il n'y pas de développement de la grossesse, la muqueuse commence à régresser. Les règles peuvent être précédées par des pertes blanches, c'est quelque chose de normal.
Exemple : L'oiseau qui n'a pas reçu d'œuf à couvrir, va commencer à nettoyer son nid.
- Ovaires**
- 1- L'ovule attend d'être fécondé par un spermatozoïde.
 - 2- 1-2 jours après l'ovulation, l'ovule se dégrade et disparaît.



Les notions clés à retenir :

- Les cycles menstruels débutent à la puberté avec l'apparition des premières règles et ils s'arrêtent à la ménopause avec l'arrêt des règles. Avec l'âge les cycles deviennent moins réguliers et ils peuvent être accompagnés de symptômes tels que des bouffées de chaleur, des sautes d'humeurs ou des sécheresses vaginales. *Message clef pour les jeunes filles et les femmes.*
- Avec l'âge la capacité de la femme à avoir un enfant diminue et le risque d'avoir un enfant porteur de handicap augmente. En effet, les ovules présents dans le corps de la femme vieillissent et le matériel pour fabriquer l'enfant se dégrade. *Message clef pour tou.tes.*
- Une femme peut tomber enceinte durant ses règles si ces cycles sont irréguliers. *Message clef pour tou.tes.*
- Un ovule peut survivre 2 jours dans le corps d'une femme et un spermatozoïde 3-5 jours. **Ainsi la femme peut tomber enceinte si elle a un rapport sexuel non protégé 5 jours avant l'ovulation et jusqu'à 2 jours après.** *Message clef pour les jeunes filles, les femmes et les hommes.*
- **Des règles douloureuses ne sont pas normales, elles doivent amener la femme à consulter un médecin.** *Message clef pour les jeunes filles, les femmes et les hommes.*
- La méthode de contraception qui consiste à compter les jours d'ovulation n'est pas totalement fiable. Elle comporte un net risque de grossesse non désirée, surtout chez les femmes jeunes qui sont particulièrement fertiles. *Message clef pour tou.tes.*

HYGIENE INTIME ET MENSTRUELLE

Il existe différentes sortes de protections menstruelles. La femme peut choisir celle qui lui convient le mieux. Afin de se sentir à l'aise et d'éviter le risque d'infection, il convient de respecter certaines règles d'hygiène :

- Serviettes hygiéniques à changer par 4H ;
- Tampons à changer par 4H ;
- Culotte de règle maximum 10 à 12 H
- Après le passage aux toilettes, il faut se laver les mains ;
- Se laver l'extérieur du sexe une fois par jour avec un savon intime.



- Psychologique ;
- Relationnelle et sociale : impact de la famille, de l'éducation, du milieu socioculturel, des normes sociales, des médias, des groupes d'ami.e.s.

2. La communication, élément clef du bien-être.

La communication est l'élément clef qui favorise la bonne entente entre les personnes et entre les partenaires d'un couple. La communication positive et permanente est un allié indispensable afin que la sexualité soit source d'épanouissement pour les partenaires. Ainsi, il est important de communiquer au sein du couple et ce avant même le premier rapport sexuel. Les partenaires peuvent exprimer leur vision de la sexualité, leurs craintes ou leurs envies. Cela permet de se rassurer, de se sentir en confiance et de favoriser l'harmonie au sein du couple. Pour créer un moment intime réussi, il est important de se respecter et d'écouter les besoins et les choix de son.sa partenaire.

La communication doit se faire avant, pendant et après le rapport, elle permet de :

- Parler de ses craintes : en parler les dédramatisera et il se peut même que le partenaire ait les mêmes ;
- Consentir : dire oui ou non à/pendant chaque acte ;
- Discuter « protection » : contre les IST et les grossesses non désirées, il est indispensable que les partenaires soient d'accord sur les moyens à utiliser ;
- Guider son.sa partenaire : l'homme ou la femme peut guider son partenaire afin de l'aider à trouver les zones, les pratiques et les caresses qui procurent le plus de plaisir, s'il ou elle ne trouve pas tout seul ;
- Dire ce qu'on ressent : c'est agréable ou pas ? Si ça fait mal, il faut l'exprimer ! Parfois, il n'est pas facile pour le ou la partenaire de deviner les ressentis de l'autre, c'est pourquoi il est important de s'exprimer et de partager son ressenti ;
- Rire ensemble : le plaisir naît dans la joie et autant prendre avec humour les moments gênants ;
- Dire stop : en cas de malaise, de gêne, de douleurs la personne doit dire stop et peut tout arrêter sans avoir à se justifier

3. Premier rapport sexuel

❖ Comment savoir si l'on est prêt pour son premier rapport sexuel ?

Vérifier que l'on est prêt pour son premier rapport sexuel :

- ✓ Se sentir prêt et vérifier que son.sa partenaire le soit aussi ;
- ✓ S'assurer du consentement de son.sa partenaire et être prêt à donner le sien ;
- ✓ Respecter ses propres envies et les choix de l'autre à tout moment. Savoir refuser certaines pratiques si on n'en a pas envie ;
- ✓ Oublier les normes et les scènes visualisées dans les films pornographiques. C'est du cinéma et non la réalité ;
- ✓ Être équipé : préservatifs, lubrifiant...
- ✓ Disposer d'un lieu tranquille où les personnes ne seront pas dérangées et de suffisamment de temps ;
- ✓ Ne pas mettre la pression, se concentrer sur l'intimité et la complicité plutôt que sur la performance ;

un lubrifiant, y compris en cas d'utilisation du préservatif. La durée de la pénétration du pénis avant que survienne l'éjaculation est en moyenne de 5 à 7 minutes. Afin d'accroître le plaisir et la complicité, les partenaires peuvent se parler, s'embrasser ou se câliner durant la pénétration.

Le rapport sexuel se termine habituellement lorsque les deux partenaires ont eu un orgasme. Cependant à tout moment, l'un des partenaires peut mettre fin au rapport.

Il est très important de noter que le plaisir partagé par les deux partenaires favorisera la qualité des rapports sexuels, la complicité, l'intimité et la confiance au sein du couple.

5. Les représentations erronées autour de la sexualité : les dangers de la pornographie

❖ Conséquences des représentations erronées

La pornographie sous toutes ses formes, films, vidéos, photos, renvoie des images totalement erronées des corps et de la sexualité. Les corps des femmes ou ceux des hommes sont stéréotypés et ne correspondent que très peu à la réalité.

Il est important de comprendre que c'est du cinéma qui repose sur des mises en scène. En effet, pensez-vous que la vie ressemble à la série Zenqat Essaaada ou au film Les Bandits ? Eh non, il en est de même pour les films pornographiques.

Ces représentations fausses sont particulièrement dangereuses pour l'ensemble de la société :

- Pour les enfants car cela les expose à des représentations erronées de la sexualité et du couple ;
- Pour les jeunes adultes qui débutent leur vie affective et sexuelle avec les normes des films pornographiques (fausse norme, recherche erronée des performances sexuelles)
- Pour les femmes : les films/ vidéos pornographiques véhiculent une image dégradante de la femme, mettent en scène et commercialisent des violences faites aux femmes ;
- Pour les adultes qui peuvent confondre réalité et fiction.

Les conséquences sont multiples :

- Diffusion et légitimation du système patriarcal, d'un système extrêmement stéréotypé, violent et de la sacralisation de la place de l'homme ;
- Diffusion et normalisation des violences faites aux femmes (images continuellement dégradantes de la femme, absence de consentement, viols) ;
- Diffusion d'une vision stéréotypée et caricaturale de la sexualité ;
- Création d'un déséquilibre dans l'accès au plaisir :
 - Certains garçons vont absolument avoir besoin que leur partenaire se comporte comme les actrices ;
 - Obligation de pratiques sexuelles à son/sa partenaire ;
 - Un risque de dévalorisation, lorsque les « objectifs » ne sont pas atteints.
- Création d'une sorte de dépendance aux images pornographiques, entraînant une consommation de plus en plus intense de vidéos avec des images de plus en plus violentes ;
- Augmentation du risque de dépression ;

C'est pourquoi, il est important de déconstruire certaines fausses informations véhiculées par les films pornographiques.

❖ Représentation des sexes :

La taille moyenne d'un pénis en érection est de 10-13 cm et d'un diamètre moyen de 10 à 10,5 cm. La représentation des sexes, notamment à travers l'industrie pornographique, est manipulée et surévaluée par rapport à la réalité. La taille et l'épaisseur des pénis n'influencent ni le plaisir féminin, ni le plaisir masculin. En effet, le plaisir sexuel féminin est multifactoriel. Il dépend de l'excitation des partenaires et ne se résume pas à des actes de pénétration. Dans les films pornographiques, l'éjaculation est également surévaluée, elle est souvent plus longue et la quantité de sperme plus importante que la réalité. Le porno fait appel à des trucages comme des pompes à faux sperme reliées au pénis par un petit tube transparent.

La vulve des femmes est souvent représentée stéréotypée avec des grandes lèvres recouvrant les petites lèvres. Or, il existe autant de vulves différentes que de femmes. Il n'y a aucune honte à avoir des petites lèvres plus grandes que les grandes lèvres. C'est encore une fois, l'industrie pornographique qui influence la représentation des corps.

Pour les hommes et les femmes, ces représentations erronées peuvent être source de souffrance psychologique et peuvent entraîner des interventions de chirurgie plastique inutiles.

❖ Une vision de la femme dégradée et la perpétuation de rapport d'inégalité responsable de violences basées sur le genre.

Les personnes plus vulnérables vont s'imprégner des images véhiculées dans les films pornographiques. Cela risque de les enfermer dans une vision stéréotypée et caricaturale de la sexualité. En l'absence d'autres modèles qui contrebalanceraient la vision des films pornographiques, ces personnes vont avoir tendance à considérer comme vérité/norme ce qu'il voit dans les films.

Dans les films pornographiques, il est habituel de voir des pénétrations durant plusieurs dizaines de minutes. La réalité est tout autre, la durée de la pénétration du pénis avant que survienne l'éjaculation est en moyenne de 5 à 7 minutes. Les acteurs prennent généralement différents produits conduisant à allonger leur durée d'érection avant l'éjaculation. Les scènes sont rejouées plusieurs fois et cumulées. Il est important de noter que des pénétrations aussi longues que celles des films pornographiques n'apporteraient pas de plaisir supplémentaire aux femmes, et au contraire seraient source de douleurs.

• Pratiques sexuelles

Il est courant de voir différentes pratiques sexuelles dans les films pornographiques : multiplications des positions, pénétrations multiples... Ces pratiques ne sont absolument pas synonymes de plaisir ! Ni masculin, ni féminin. Les films pornographiques sont axés sur la performance, sur la stupéfaction du public et non sur le plaisir. Dans la vie réelle, un rapport sexuel qui ressemblerait à un marathon de positions sexuelles, a de grandes chances de décevoir les partenaires voir même d'être source de douleurs.

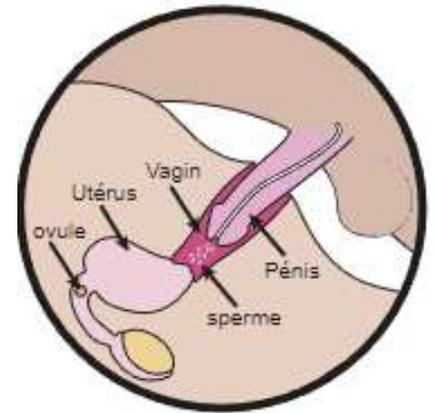
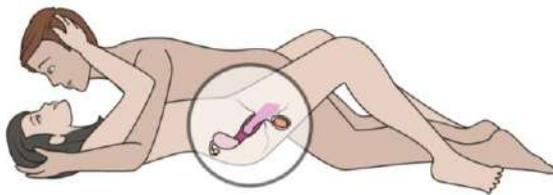
MECANISME DE FECONDITE

Lexique :

- La fécondation c'est la rencontre entre un spermatozoïde et un ovule pour donner un œuf.
- Le mécanisme de fécondité désigne les étapes qui vont permettre la rencontre du spermatozoïde et de l'ovule.
- L'éjaculation est l'expulsion de sperme par le pénis à l'approche de l'orgasme (très grand plaisir sexuel) lors d'un rapport sexuel ou d'une stimulation du plaisir.

Première étape du mécanisme de la fécondité

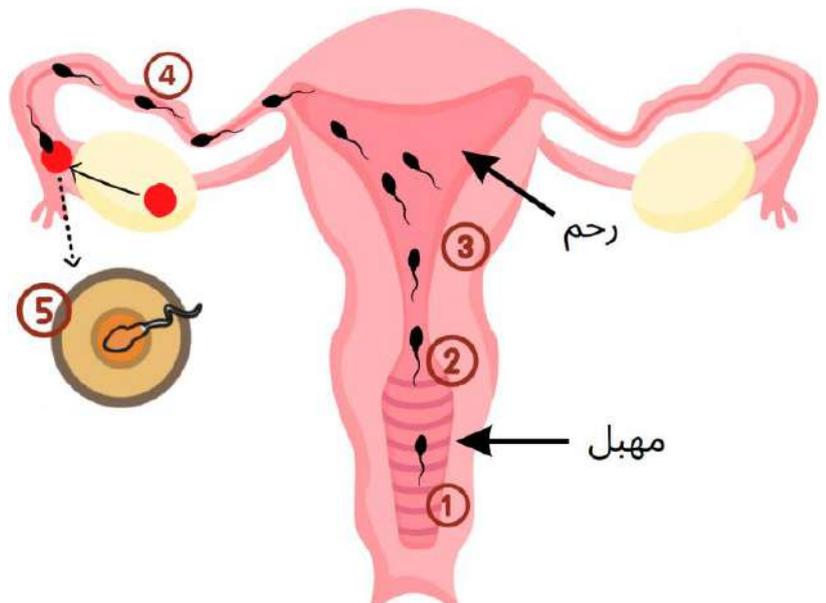
Lors d'un rapport sexuel avec pénétration vaginale, l'homme éjacule du sperme contenant des spermatozoïdes dans le vagin de la femme.

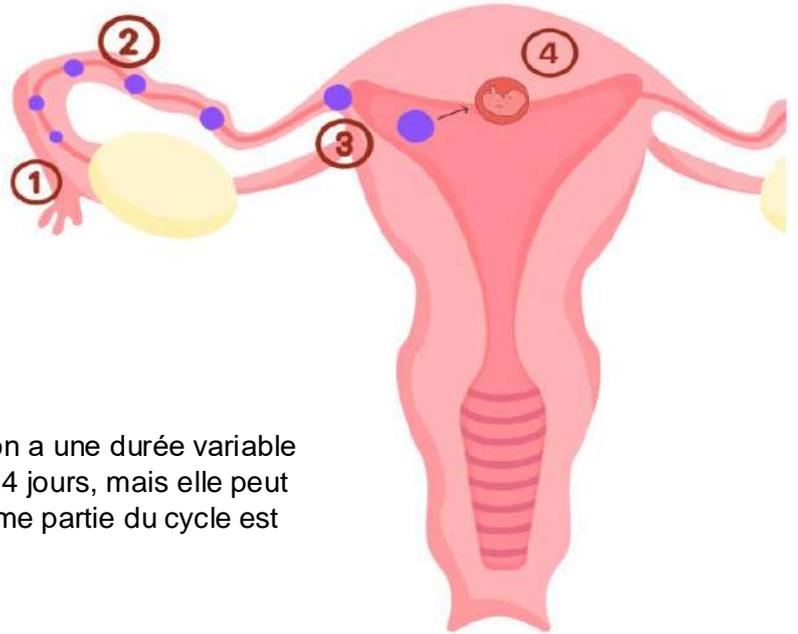


Deuxième étape du mécanisme de la fécondité

Les spermatozoïdes vont débuter une course à travers le corps de la femme :

- 1- Ils vont remonter dans le vagin (N°1) ;
- 2- Passer le col de l'utérus (N°2) ;
- 3- Remonter l'intégralité de la cavité utérine (N°3) ;
- 4- Parcourir les trompes jusqu'à leur extrémité (N°4). L'ovule, représenté par un cercle rouge, contenu dans l'ovaire va être libéré dans la trompe.
- 5- L'ovule et le spermatozoïde se rencontrent dans la partie terminale de la trompe. Ils vont fusionner (N°5).





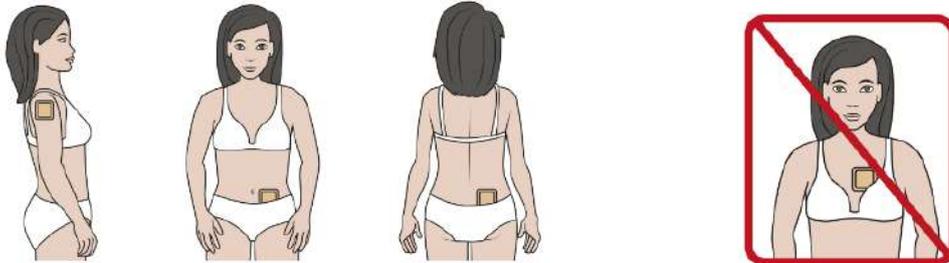
La première partie du cycle avant l'ovulation a une durée variable selon les femmes. Elle dure en moyenne 14 jours, mais elle peut être plus courte ou plus longue. La deuxième partie du cycle est de 14 jours pour toutes les femmes.

Les notions clefs à retenir :

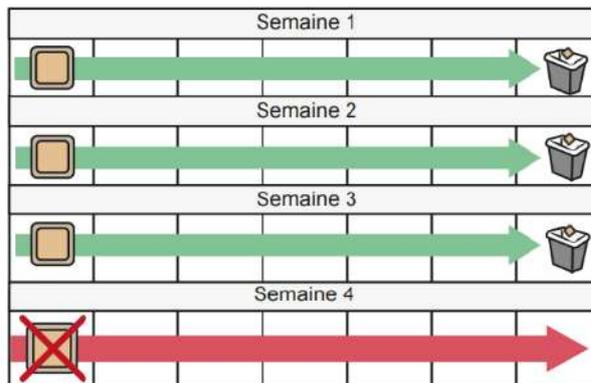
- Le début de grossesse nécessite obligatoirement la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule ainsi que l'implantation de l'œuf dans l'utérus. *Message clef pour tou.tes.*
- Les spermatozoïdes sont mobiles et peuvent se déplacer sur de « longues » distances. Une éjaculation de sperme en dehors mais à proximité du vagin peut conduire à une grossesse. *Message clef pour tou.tes.*
- Un ovule survit 2 jours dans le corps d'une femme et un spermatozoïde 5 jours. **Ainsi la femme peut tomber enceinte si elle a un rapport sexuel non protégé 5 jours avant l'ovulation et jusqu'à 2 jours après.** *Message clef pour tou.tes.*

❖ Le patch

Localisation : Le patch se colle sur la peau (bras, ventre, dos). Il peut se coller dans des endroits discrets. Attention : à ne pas le coller dans endroits humides (pieds, aisselles...), ni au niveau des seins.



Utilisation : La femme met un nouveau patch toutes les semaines pendant 3 semaines. La quatrième semaine, la femme n'utilise pas de patch. Les règles arrivent durant cette semaine.



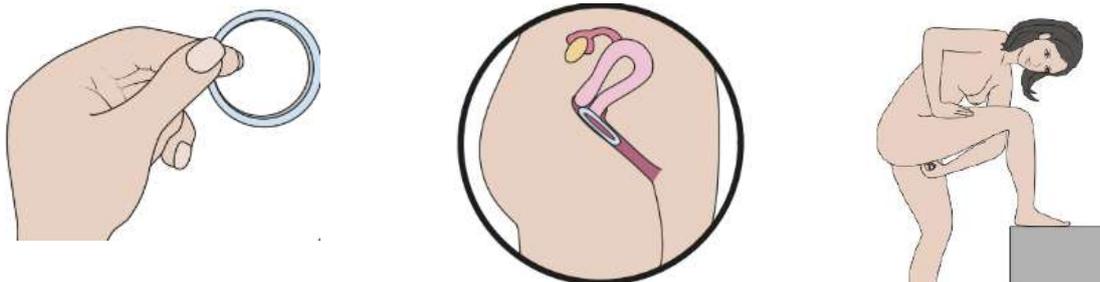
Si le patch s'est décollé, la femme est à risque de tomber enceinte. Elle doit se protéger avec un préservatif pendant 7 jours.



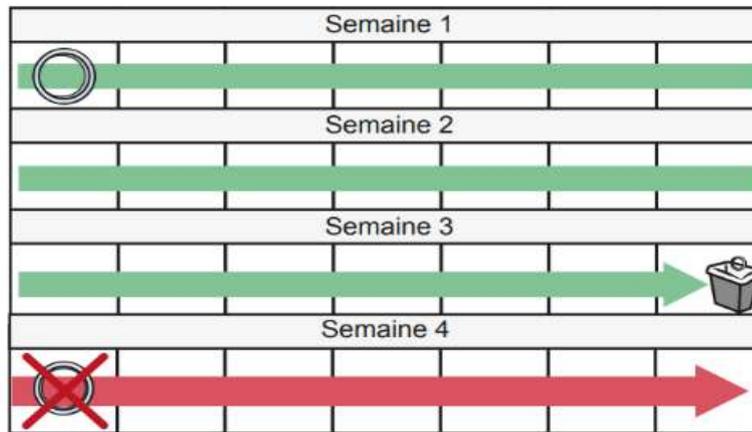
Attention : L'utilisation du patch nécessite la prescription et la surveillance d'un.e médecin. Il ne convient pas à toutes les femmes.

❖ L'anneau vaginal

Localisation : L'anneau vaginal est un anneau en plastique mou. Il se place dans le vagin.



Utilisation : La femme met et garde un nouvel anneau pendant 3 semaines. Après 3 semaines la femme jette l'anneau usagé. La quatrième semaine, la femme n'utilise pas d'anneau. Les règles arrivent durant cette semaine.



Attention : L'utilisation de l'anneau vaginal nécessite la prescription et la surveillance d'un.e médecin. Il ne convient pas à toutes les femmes.

❖ L'implant

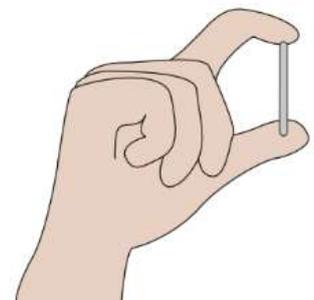


Ce moyen de contraception convient à toutes les femmes et notamment aux femmes qui viennent d'accoucher ou qui allaitent.

Localisation : L'implant est un petit tube en plastique (de la taille d'un cure dent). Il se pose dans le bras, juste sous la peau. Il est invisible, mais il peut se sentir lorsqu'on le touche.

Pose et retrait : L'implant doit être posé et retiré par un.e professionnel.le de santé. Au préalable, une anesthésie de la zone est faite contre la douleur. La pose et le retrait de l'implant sont rapides.

Utilisation : L'implant est efficace pendant 3 ans. Il est possible de le retirer avant, si la femme le désire.

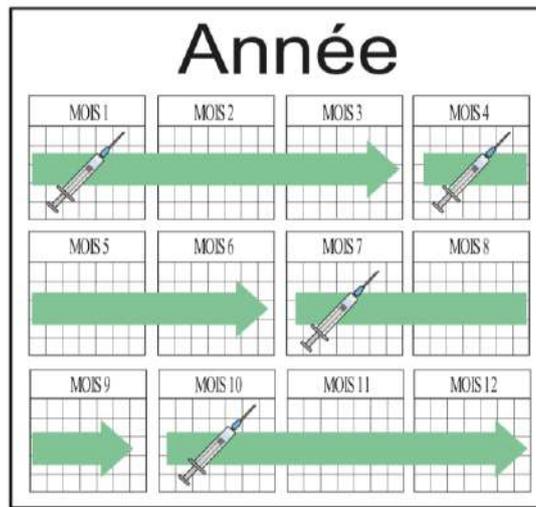


❖ L'injection d'hormones



Localisation : Le.la professionnel.le de santé injecte le produit dans le corps. Ce moyen de contraception est invisible.

Utilisation : L'injection est efficace pendant 3 mois. Tous les 3 mois, une nouvelle injection doit être réalisée.



Attention : Les injections d'hormones nécessitent la prescription et la surveillance d'un.e médecin. Ce moyen de contraception ne convient pas à toutes les femmes.

❖ La pilule

Il existe deux grands types de pilules. Le.la professionnel.le de santé prescrit la pilule adaptée à chaque femme.

La pilule peut également aider à avoir des règles moins douloureuses ou à avoir moins de boutons d'acnée.

La pilule peut se présenter sous deux formes différentes :

La pilule à 21 comprimés



La pilule se prend tous les jours pendant 21 jours. Puis la femme arrête de prendre la pilule pendant une semaine (7 jours). Durant cette période les règles apparaissent. Après 7 jours sans pilule, la femme débute une nouvelle plaquette.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
●	●	●	●	●	●	●
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
●	●	●	●	●	●	●
Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
●	●	●	●	●	●	●
Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
[Red arrow from start of Day 22 to end of Day 28]						

Ou

La pilule à 28 comprimés



La pilule se prend tous les jours pendant 28 jours. Une fois la plaquette terminée, la femme débute une nouvelle plaquette sans s'arrêter. La femme peut avoir ses règles ou non.

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
●	●	●	●	●	●	●
Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
●	●	●	●	●	●	●
Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
●	●	●	●	●	●	●
Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28
●	●	●	●	●	●	●

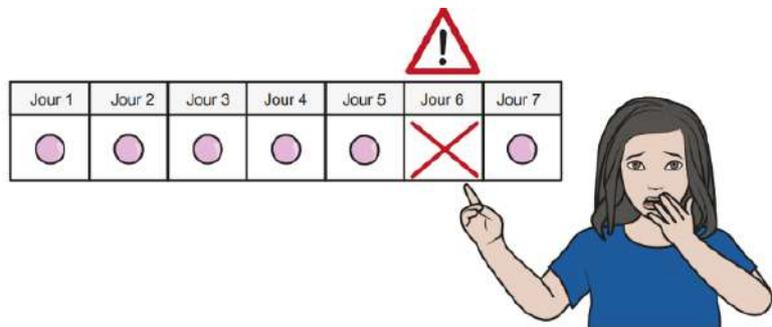


La femme doit prendre sa pilule **tous les jours à la même heure** avec un verre d'eau. La femme ne doit jamais oublier sa pilule. Selon les pilules le délai maximum d'oubli est de 3 à 12 heures.

La pilule est moins efficace que le stérilet ou l'implant.



Attention : L'utilisation de la pilule nécessite la prescription et la surveillance d'un.e médecin. Il ne convient pas à toutes les femmes.



Quelques conseils pour penser à prendre sa pilule tous les jours :

- Mettre une alarme sur son téléphone. Le conjoint peut également mettre une alarme sur son téléphone et rappeler à sa partenaire de prendre sa pilule.
- Prendre la pilule, en même temps qu'un geste quotidien répétitif (exemple : brossage de dents)...

Que faire en cas d'oubli ?

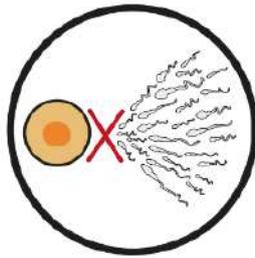
- 1- Prendre le comprimé oublié le plus rapidement possible.
- 2- Utiliser des préservatifs pendant 7 jours.
- 3- Si la femme a eu un ou des rapports sexuels les 3 jours précédents l'oubli de pilule, il est recommandé de prendre la pilule du lendemain pour éviter une grossesse non désirée.

Dans tous les cas, il faut recommander à la femme d'appeler un.e professionnel.le de santé.

En cas d'oublis répétés, il est préférable de penser à changer de moyen de contraception.

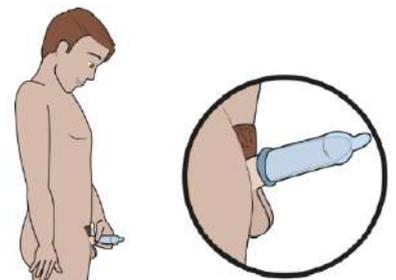
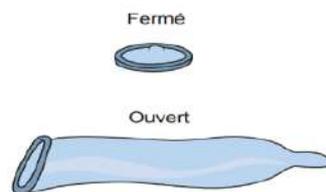
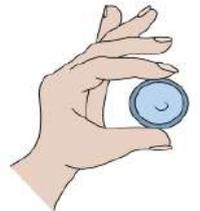
2. Les moyens qui empêchent les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule.

Différents moyens de contraception agissent en empêchant les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule.



❖ Préservatif masculin

Le préservatif est un tube souple souvent en latex. C'est le principal moyen de contraception de l'homme. **Avec le préservatif féminin, c'est le seul moyen de contraception qui prévient des Infections Sexuellement Transmissibles (IST).**

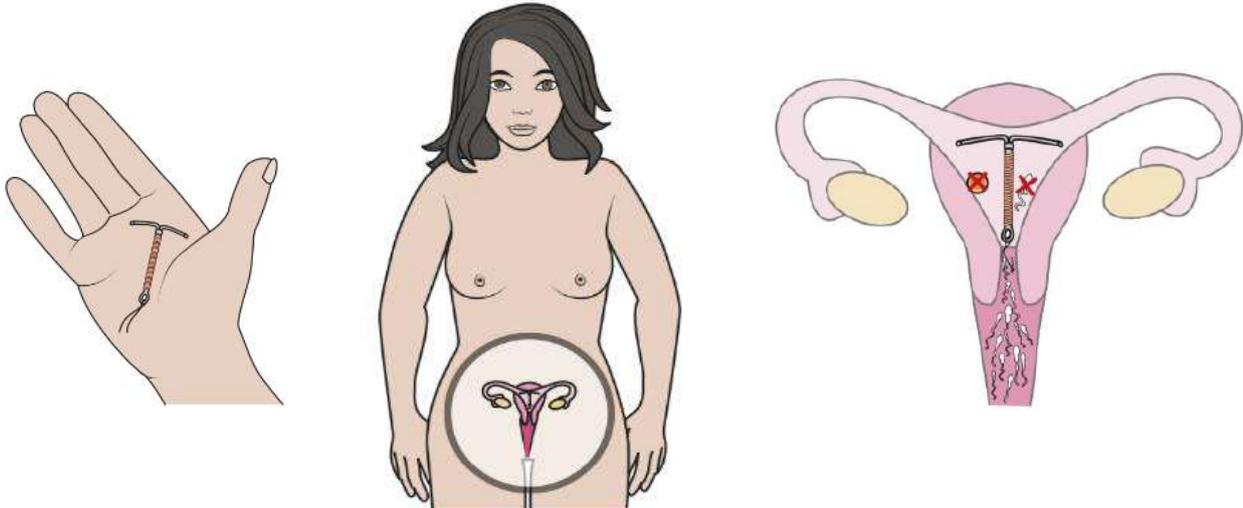


Le préservatif doit être posé lorsque l'homme a une érection.

3. Les moyens de contraception qui ont un double mode d'action.

❖ Les stérilets

Les Dispositifs Intra Utérins appelés stérilets ont un double mode d'action. Ils empêchent le spermatozoïde de rencontrer l'ovule, et ils empêchent l'ovule fécondé de s'implanter et de se développer dans l'utérus. Selon les modèles, ils sont efficaces entre 3 et 10 ans. Ils existent 2 types de stérilets au cuivre ou hormonal. Les stérilets aux hormones sont plus efficaces que les stérilets au cuivre.



Le professionnel de santé pose le stérilet dans l'utérus. La pose du stérilet n'est pas très agréable mais elle ne dure que quelques minutes. Il existe des stérilets adaptés aux femmes qui n'ont jamais eu d'enfant.

Ils peuvent être retirés à tout moment. Les règles sont modifiées, elles peuvent être plus longues ou plus courtes.

4. La contraception d'urgence

La contraception d'urgence ne doit pas être utilisée quotidiennement comme moyen de contraception. Elle peut être utilisée si la femme a eu un rapport sexuel :

Sans moyen de contraception

Le préservatif s'est déchiré

La femme a oublié la pilule et a eu un rapport sexuel non protégé les 5 derniers jours avant ou 7 après

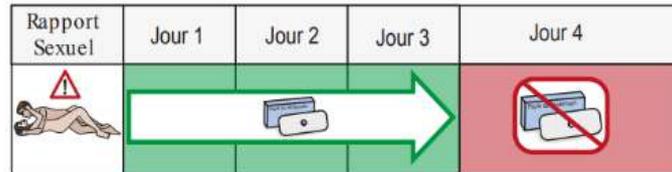


Il existe deux types de contraception d'urgence la pilule du « lendemain » et le stérilet (DIU).

❖ La pilule du lendemain



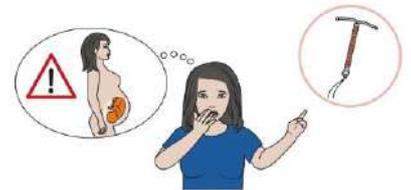
La pilule du lendemain est un comprimé unique à prendre avec un grand verre d'eau par la bouche. La pilule est à prendre le plus rapidement possible après le rapport sexuel à risque. Plus elle est prise tôt, mieux elle fonctionne. Après 3 jours, elle n'est plus efficace.



La pilule du lendemain bloque l'ovulation. **Elle N'est PAS une pilule abortive.** Même si la femme prend plusieurs fois la pilule du lendemain dans l'année, elle ne deviendra pas stérile. Cependant, il est recommandé aux femmes d'utiliser la pilule du lendemain comme contraception d'urgence et non comme un mode de contraception régulier.

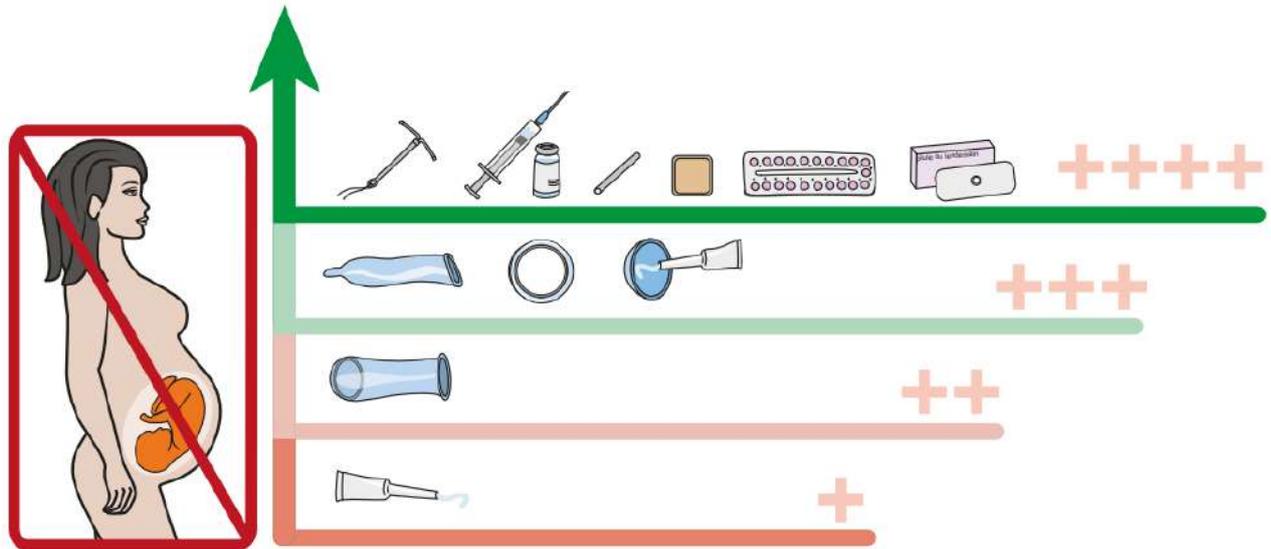
❖ Le stérilet

Le stérilet (Dispositif Intra Utérin) peut être utilisé comme contraception d'urgence. La femme a 5 jours maximum pour faire poser le stérilet chez un.e professionnel.le de santé. Après, la femme peut soit :



- Garder son stérilet, il devient son moyen de contraception.
- Ou retirer le stérilet quelques jours plus tard chez le.a professionnel.le de santé.

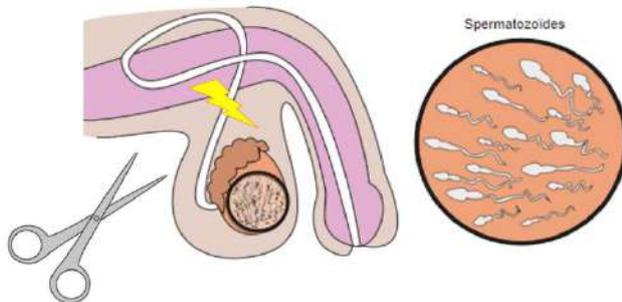




5. La contraception définitive

La contraception définitive est irréversible.

❖ Chez les hommes



La contraception définitive chez l'homme est appelée vasectomie.

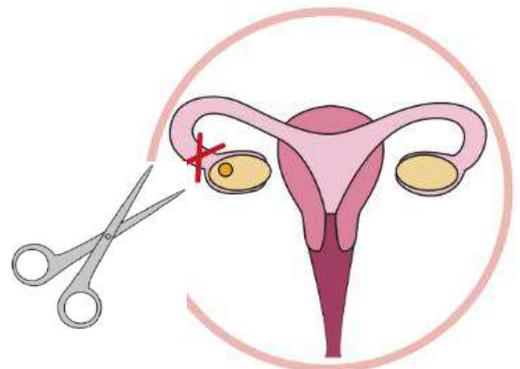
Elle repose sur une intervention chirurgicale qui dure moins d'une heure. Le canal qui relie les testicules au pénis est coupé.

Cependant, l'homme continue de produire du sperme (sans spermatozoïde) lors de l'éjaculation. A l'œil nu, le sperme n'est pas différent avant et après la vasectomie.

❖ Chez les femmes

La contraception définitive chez la femme est appelée ligature des trompes.

Elle repose sur une intervention chirurgicale qui dure moins d'une heure. Les trompes sont coupées. Cette opération empêche les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule.



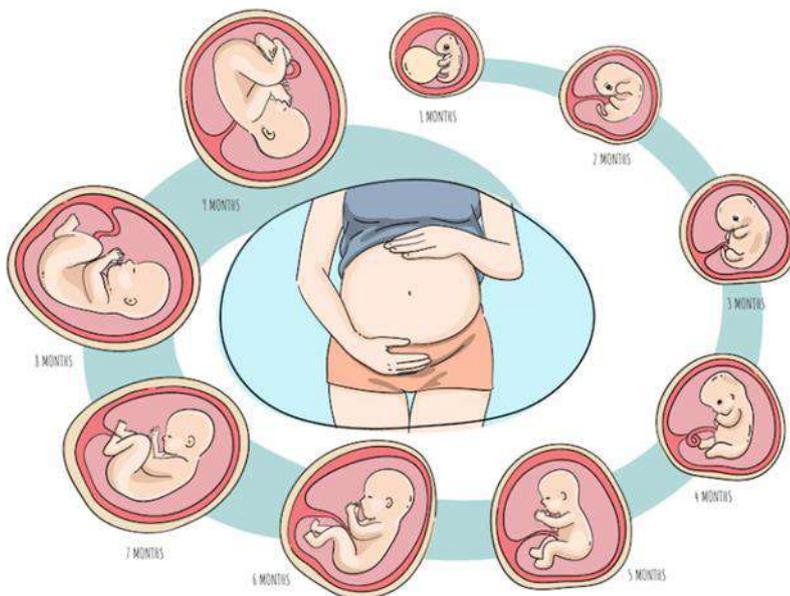
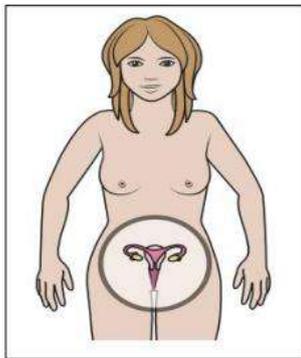
LA MATERNITE : GROSSESSE, ACCOUCHEMENT ET POST PARTUM

La grossesse

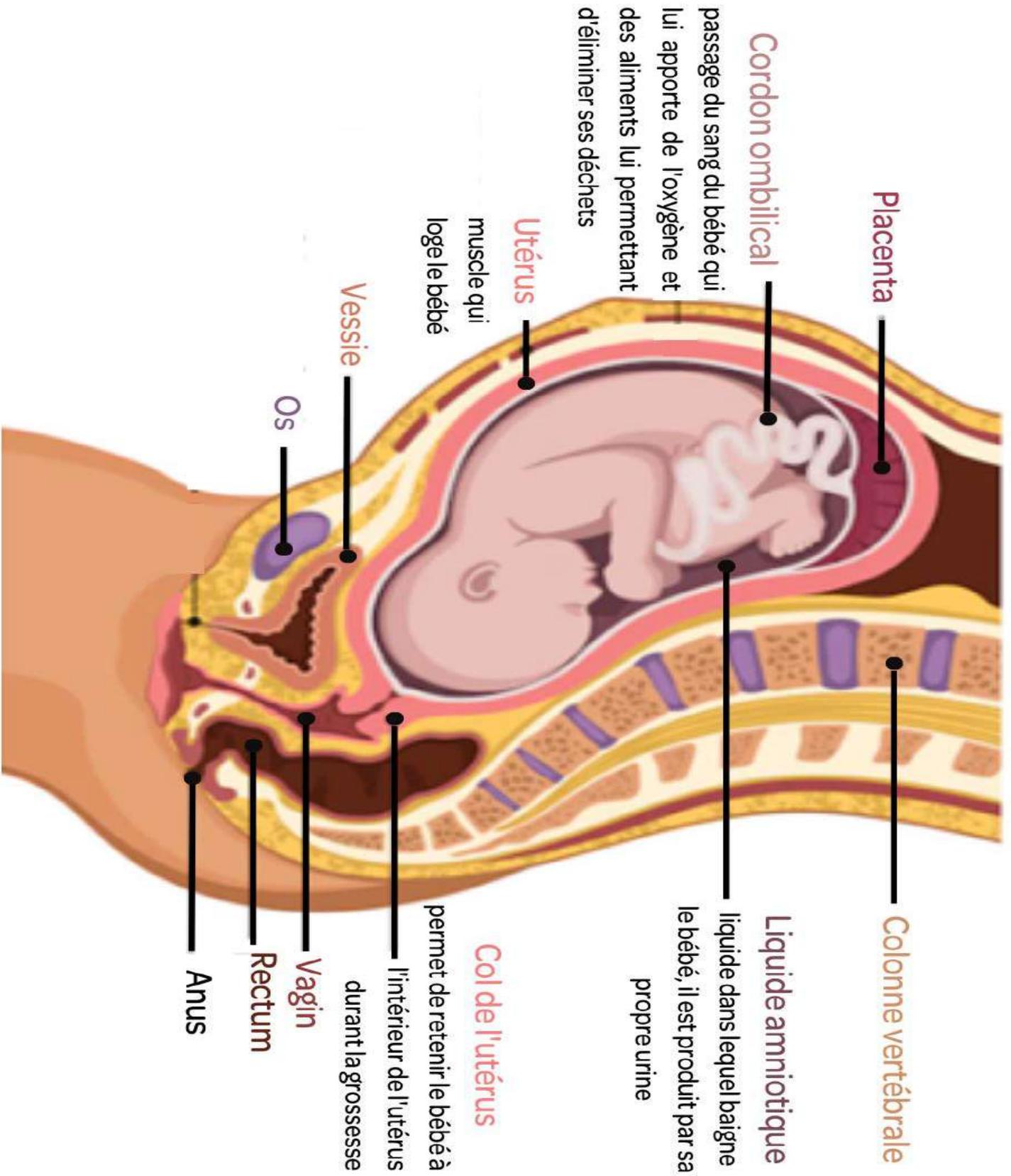
Lexique :

- La grossesse est le développement du futur bébé dans le ventre de la mère de la période de la fécondation (de l'œuf) à la naissance.
- Un fœtus est le nom du futur bébé qui se développe dans le ventre de la maman.

La grossesse dure généralement 9 mois complets. Le fœtus se développe dans l'utérus de la mère. Au départ, le fœtus est plus petit qu'une lentille. L'utérus est un muscle qui va grandir au cours de la grossesse en même temps que le fœtus.



Dans les dernières semaines de la grossesse, l'utérus est très volumineux et peut gêner la femme. Après l'accouchement l'utérus régresse progressivement pour reprendre sa taille d'avant grossesse



❖ Le suivi médical de la grossesse

Les consultations pré-natales sont fondamentales pour une maternité sans risque. Elles permettent de dépister et de prévenir les complications maternelles et fœtales et de les traiter au moment opportun. Au Maroc, les recommandations du suivi de grossesse viennent d'évoluer en passant de 4 à **8 consultations prénatales**. Ces consultations sont complétées par des examens tels que les échographies et les bilans sanguins.

Il est important de consulter précocement la sage-femme ou le/la médecin pour définir avec exactitude la date de début de grossesse. Cette date servira de repère pour calculer la date de l'accouchement et l'âge du fœtus.

Les échographies ont plusieurs objectifs :

- De déterminer la date de conception, lors de l'échographie du premier trimestre ;
- D'analyser le bon développement des organes du fœtus ;
- D'analyser la bonne croissance du fœtus.

Les examens sanguins et d'urines servent à :

- S'assurer de la bonne santé de la mère (absence d'anémie, de diabète...);
- S'assurer de l'absence de développement de maladies infectieuses qui pourraient impacter négativement la mère ou le fœtus.

Les consultations pré natales permettent d'analyser l'ensemble des examens réalisés afin de :

- Evaluer et d'anticiper les risques ;
- Repérer et traiter les maladies ;
- Dépister les situations de vulnérabilités (violences, addictions...);
- Ecouter la femme et ses besoins.

❖ Psychologie de la grossesse

La grossesse est une période de grande vulnérabilité pour la femme pour deux grandes raisons :

- Des souvenirs traumatiques peuvent refaire surface ;
- Le risque de violence conjugale augmente.

Au cours de la grossesse, la femme va réinvestir son passé et explorer ses souvenirs. La femme fait le lien entre l'enfant qu'elle était et la personne qu'elle est devenue aujourd'hui. La femme peut alors se souvenir d'évènements traumatiques qu'elle avait enfouie dans sa mémoire.

La grossesse bouleverse l'équilibre d'un couple. La femme enceinte centralise son attention sur sa grossesse et l'arrivée de son futur bébé. Le partenaire, à qui cette attention était destinée en dehors de la grossesse, peut vivre cette période comme une mise à l'écart. Pour le conjoint, la grossesse et le futur enfant peuvent signifier rivalité et infidélité de la femme (aux

besoins de l'homme). Cela peut déclencher des violences conjugales. Ces violences, généralement, ne cesseront pas avec l'arrivée de l'enfant.

Les notions clés à retenir :

- Le suivi de grossesse doit débuter le plus rapidement possible, dès le premier trimestre.
Message clef pour tou.tes.
- Une consultation par mois doit être effectuée. *Message clef pour tou.tes.*
- Les signes d'alerte qui doivent amener à consulter en urgence au cours de la grossesse :
 - Des gonflements des pieds, des mains ou/et du visage associés ou non à des maux de tête ;
 - Des saignements ;
 - Plus de 10 contractions par jour avant le terme de la grossesse (début du 9^{ème} mois) ;
 - Une perte de liquide ;
 - Une diminution des mouvements du fœtus.

Message clef pour les femmes et les hommes.

- A la consultation du 8^{ème} mois, il est important que la femme demande à quel moment elle doit partir à la maternité en indiquant à la sage-femme ou au médecin son lieu d'habitation et si elle dispose ou non d'un véhicule motorisé. *Message clef pour les femmes et les hommes*
- Le couple doit planifier à l'avance le départ à la maternité et discuter de la garde des autres enfants, du choix de l'accompagnateur / du garde malade, du mode de transport à la maternité selon l'heure de la journée... *Message clef pour les femmes et les hommes.*
- Il est recommandé aux couples d'essayer d'économiser afin de financer des soins qui ne seraient pas pris en charge par l'AMO. *Message clef pour les femmes et les hommes.*
- La grossesse est un moment de vulnérabilité pour les femmes car c'est une période où :
 - Débutent fréquemment les violences conjugales ;
 - S'amplifient les violences conjugales ;
 - Les femmes se remémorent leur passé et peuvent se souvenir d'évènements traumatiques (agressions, viols, inceste...) *Message clef pour les femmes et les hommes.*

3. L'accouchement

Lexique :

- L'accouchement est la période comprise entre l'apparition des premières contractions utérines répétées et la naissance de l'enfant.
- Les contractions sont la contraction de l'utérus. Elles sont de plus en plus douloureuses et de plus en plus rapprochées pendant le travail.
- Le col de l'utérus est la partie finale de l'utérus. Il sépare l'utérus du vagin.



Il existe deux méthodes d'accouchement :

- Par voie basse : sortie du bébé par la voie naturelle de la femme (par le vagin) ;
- Par césarienne : opération chirurgicale qui consiste à extraire le fœtus de l'utérus de la femme.

❖ L'accouchement par voie basse

L'accouchement débute avec les premières contractions utérines venant de manière répétée. Les contractions permettent au col de l'utérus de s'ouvrir totalement pour permettre au fœtus de passer. Chez certaines femmes le travail peut être rapide, pour d'autres il peut durer plus de 10 heures. Un accouchement est plus éprouvant pour le corps qu'une course de 40 kilomètres.



A la fin, les contractions s'intensifient et la femme va avoir envie de pousser. Les poussées de la femme vont faire sortir le bébé en dehors de l'utérus puis en dehors du vagin.



Les notions clés à retenir :

- Il faut encourager les femmes à accoucher en milieu hospitalier avec des professionnels de santé qualifiés afin d'assurer la sécurité de la mère et de l'enfant.
Message clef pour tou.tes.
- L'accouchement est un moment de grande vulnérabilité pour les femmes sur le plan psychique et physique. Il est important que la femme soit accompagnée et encouragée tout au long de l'accouchement de manière **permanente, bienveillante et respectueuse de l'intimité de la femme.** *Message clef pour les femmes et les hommes.*
- L'accouchement par voie basse représente moins de risque de complication pour la mère et le bébé que la césarienne. La femme se rétablit également plus rapidement après un accouchement voie basse. *Message clef pour les jeunes filles, les femmes et les hommes.*
- La durée d'un accouchement varie d'une femme à l'autre et selon le nombre d'enfants précédemment nés. *Message clef pour les femmes.*
- Il existe différents moyens pour atténuer la douleur liée aux contractions. La femme peut se renseigner chez son.son médecin, sa sage-femme ou à l'école des mères. *Message clef pour les femmes.*
- Le corps a besoin de se reposer après un accouchement, il est préférable de laisser plusieurs mois entre deux grossesses. *Message clef pour les femmes et les hommes.*

❖ Le post-partum

Le post-partum est la période qui suit l'accouchement jusqu'à l'apparition des nouvelles règles. C'est une période complexe, où la femme doit faire face à de nombreux défis tels que :

- S'adapter aux changements corporels ;
- S'adapter aux besoins de son nouveau-né ;
- S'adapter psychologiquement : faire le deuil de la grossesse, accepter son rôle de nouvelle mère et ses contraintes, surmonter un accouchement traumatique.
- Résister à la fatigue ;
- Trouver un nouvel équilibre familial et de couple ;
- Permettre au corps de se cicatriser après l'accouchement.

Cette période de défis dure entre 6 mois et 3 ans.

❖ Le post-partum d'un point de vue physique.

Après l'accouchement, les saignements durent 7 à 10 jours. Ils sont abondants les trois premiers jours.

La reprise des cycles et l'apparition des premières règles après l'accouchement dépendent d'une femme à l'autre. Lorsque la femme allaite la reprise des cycles est plus tardive. Dès le retour des premières règles, les femmes peuvent tomber enceinte.

L'allaitement maternel permet d'espacer les naissances et favorise la santé de la femme et l'enfant. Il réduit le risque d'infection gynécologique après l'accouchement et le risque de cancer du sein à long terme. L'allaitement est la meilleure alimentation pour le bébé et augmente la capacité du nouveau-né à résister aux maladies.

La grossesse et l'accouchement peuvent léser les muscles autour du vagin. Ces muscles sont situés entre les cuisses et entourent le vagin et l'anus. Ils permettent de retenir les selles et les urines. Après l'accouchement, il est parfois nécessaire de les remuscler pour éviter les douleurs, les fuites (urinaires ou de selles). Ce n'est pas honteux.

La reprise des rapports sexuels se fait selon les envies de la femme, lorsqu'elle se sent prête et en consentement avec son partenaire.

Les notions clefs à retenir :

- Le post-partum est une période complexe, tant sur le plan physique que sur le plan psychologique pour les femmes. *Message clef pour les femmes et les hommes.*
- Durant la période de post-partum, les femmes ont besoin d'un suivi médical adapté qui répond à leurs besoins, de soutien et de bienveillance de la part de leur entourage et de la société. *Message clef pour les femmes et les hommes.*
- Il faut encourager les femmes à consulter un.e professionnel.le de santé après leur accouchement. *Message clef pour les femmes et les hommes.*
- Dès le retour des premières règles, les femmes peuvent à nouveau être enceinte. Il est important de leur présenter les différents moyens de contraception pendant la grossesse et lors des consultations du post-partum. *Message clef pour les femmes et les hommes.*
- L'allaitement maternel aide à espacer les naissances et favorise la santé des femmes et de leurs nourrissons. L'allaitement maternel est la meilleure alimentation pour le nouveau-né. *Message clef pour tous.*
- La période du post-partum est une période de grande vulnérabilité des femmes et de nombreux défis. *Message clef pour les femmes et les hommes.*
- La dépression post-partum est une maladie grave qui nécessite une prise en charge rapide et adaptée faute de quoi elle peut mener au suicide maternel. *Message clef pour les femmes et les hommes.*
- Les injonctions et les attentes de la société faites aux mères fragilisent la santé mentale et augmente le risque de dépression post-partum. *Message clef pour les femmes et les hommes.*
- Les diktats de la société et des réseaux sociaux peuvent plonger les femmes dans un état de détresse psychologique. *Message clef pour toutes.*

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

1. Mode de contamination des IST

Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont des infections provoquées par des microbes (virus, bactéries, parasites) transmis au cours de relations sexuelles.

Les infections IST peuvent se transmettre :



- 1- De la mère à l'enfant : lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement.
- 2- Par le sang contaminé (échange de rasoir ou de seringue, transfusion sanguine...)
- 3- Lors d'un rapport sexuel à risque :



Rapport sans
préservatif



Déchirure du
préservatif

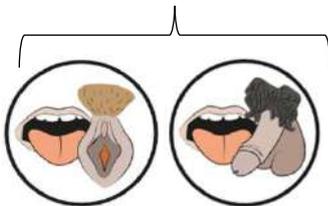


Perte du préservatif

Viol

Les rapports sexuels non protégés sont à risque de transmettre une IST, notamment les rapports :

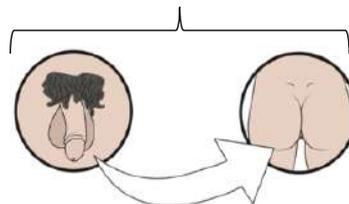
Rapport bucco-génita



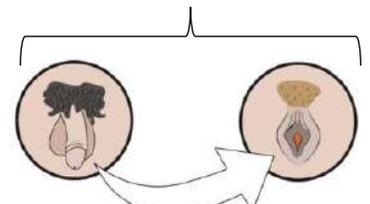
Frottement
des sexes



Pénétration anale



Pénétration vaginale



❖ Hépatite B et C



Les hépatites B et C s'attaquent au foie. Le foie est très important dans le fonctionnement du corps. Le foie sert à :

- Traiter les déchets et à détoxifier le corps ;
- Aider à la digestion et à la répartition des nutriments ;
- Participer à la fabrication du sang ;
- Recycler le sang.



Sans foie une personne ne peut pas vivre.

Les premiers symptômes des hépatites sont :

1. Jaunissement de la peau



2. Fièvre,
Fatigue



3. Troubles
digestifs :
vomissements,
diarrhées, douleurs



Dans certains cas, les hépatites évoluent en cancer ou cirrhoses pouvant entraîner le décès.



Traitements :



Hépatite B : Il existe un vaccin efficace contre l'hépatite B. Peu de personnes contaminées par l'hépatite B vont développer une forme grave. Le traitement de l'hépatite B est long.



Hépatite C : Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C. La majorité des personnes malades vont développer des formes graves. Le traitement contre l'hépatite C est long et coûteux.

❖ Chlamydia, gonocoque, mycoplasme, trichomonas, herpès

- Chez l'homme, ces maladies peuvent parfois ne provoquer aucun symptôme. Dans d'autres cas, l'homme peut avoir :

Des douleurs ou avoir des démangeaisons intenses



Des boutons autour de l'anus ou sur le pénis.



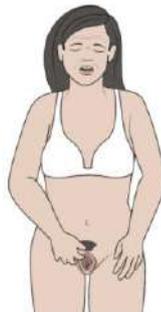
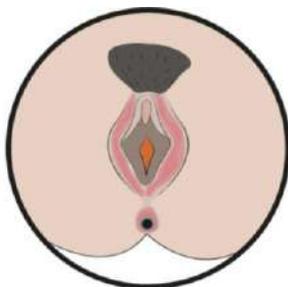
Des écoulements purulents et jaunes verdâtres au niveau du pénis et de l'anus.

Des rougeurs au niveau du pénis ou de l'anus et un gonflement des testicules.

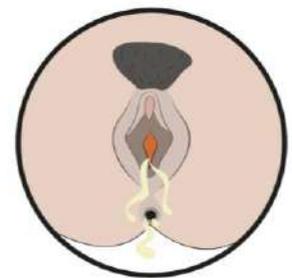
Des douleurs urinaires

La femme peut avoir différents symptômes :

Des douleurs ou avoir des démangeaisons intenses



Des douleurs urinaires



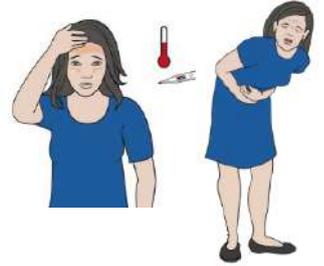
Des rougeurs au niveau du vagin ou de l'anus

Des boutons autour de l'anus ou sur la vulve.

Des écoulements purulents et jaunes verdâtres au niveau du vagin et de l'anus.



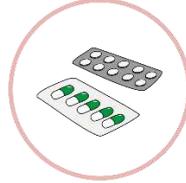
Lorsque ces infections atteignent l'utérus, les trompes ou les ovaires, la femme a de la fièvre accompagnée de fortes douleurs. Elle doit rester à l'hôpital pour se faire soigner.



Sans traitement, l'homme et la femme peuvent devenir stériles.



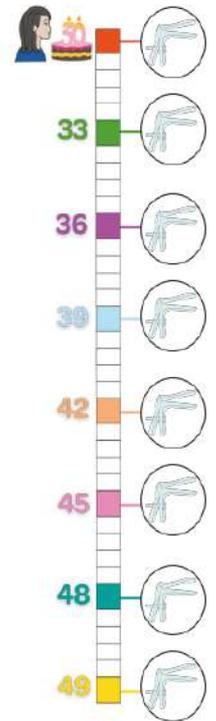
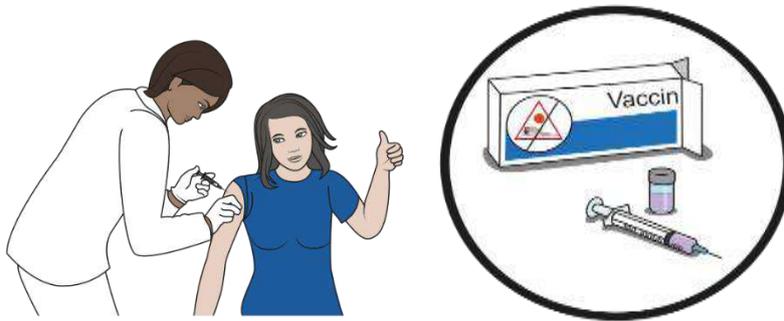
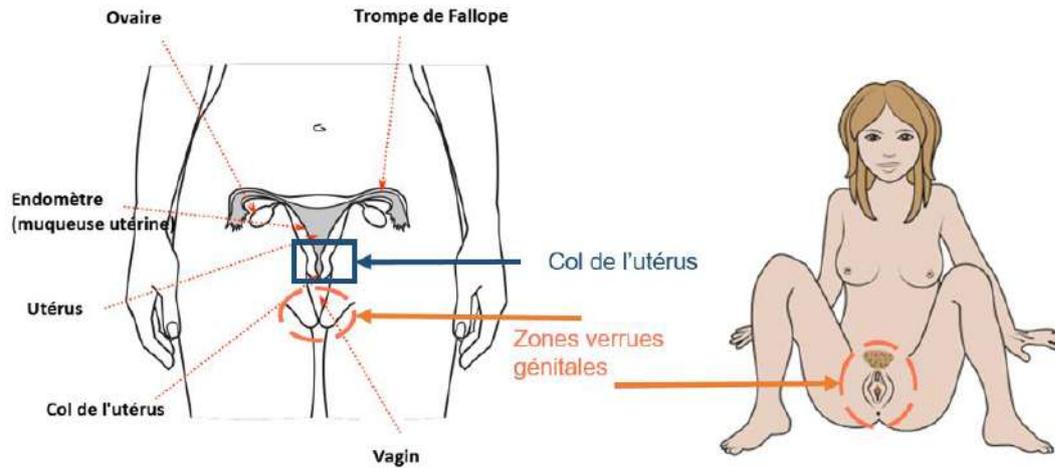
Selon le type de maladies, les traitements sont soit des injections d'antibiotiques, des comprimés, des ovules gynécologiques, ou des pommades.



❖ Le papillomavirus (HPV)

Le papillomavirus est un virus, il en existe plusieurs centaines. Ils sont responsables de cancer du col de l'utérus et de verrues génitales. Ces virus peuvent se transmettre lors de caresses ou de rapports sexuels.





Il existe un vaccin qui protège partiellement contre le cancer du col et les verrues génitales causés par le papillomavirus.

Au Maroc, le gouvernement recommande la vaccination des jeunes filles contre le HPV. Le vaccin est gratuit. La vaccination est gratuite. L'objectif du Ministère est que 90% des jeunes filles soient vaccinées à l'âge de 11 ans. Il se peut que la vaccination devienne obligatoire prochainement. Les jeunes filles seront vaccinées dans les écoles ou dans les centres de santé.

Le dépistage du cancer du col doit être réalisé par la femme tous les 3 ans à partir de 30 ans jusqu'à 49 ans. Le cancer du col de l'utérus a une évolution lente, s'il est dépisté tôt la femme a de très grandes chances de survivre.

3. Le dépistage

Le dépistage est la recherche de maladies sexuellement transmissibles. Les lieux de dépistages sont :

- Association de Lutte Contre le Sida (tous les centres) ;
- Hôpitaux provinciaux et régionaux ;
- Centres de santé ;
- Les cabinets de médecin libéraux pour obtenir une ordonnance ;
- Laboratoires privés avec ordonnance ;



Les méthodes de dépistage sont les suivantes :



Par prélèvement de sang



Par prélèvement d'urine



Par prélèvement vaginal ou au niveau du pénis



Un dépistage des IST doit être réalisé lors des situations suivantes :

Lors d'une situation à risque



Rapport sans préservatif



Déchirure du préservatif



Perte du préservatif



Viol



Avant le mariage



Lorsque le couple souhaite arrêter le préservatif

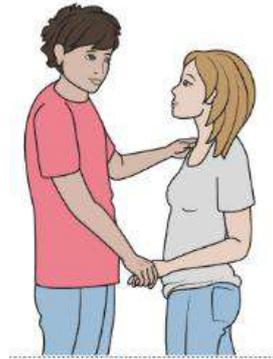


Avant la grossesse

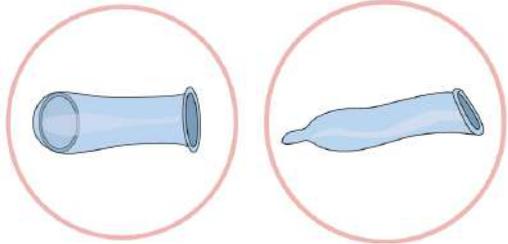


En cas de doute sur la
fidélité de son
partenaire

Avant de débiter
une nouvelle relation



4. Les moyens de prévention des IST



Les meilleurs moyens de prévention sont le
préservatif masculin et féminin.

Attention: Il ne faut jamais utiliser un préservatif masculin et un préservatif féminin ensemble, ni superposer deux préservatifs l'un sur l'autre. Il ne faut jamais réutiliser un préservatif.



Pour les rapports bucco-génitaux avec une femme les partenaires peuvent utiliser un carré de latex. Pour les rapports manu-génitaux, des gants peuvent être utilisés.



Pour le VIH uniquement, il existe un traitement préventif appelé Prophylaxie Pré exposition. Au Maroc, ce traitement s'adresse aux travailleuses du sexe et aux hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes. L'ALCS pourra donner des informations complémentaires.

5. Les conséquences socio-économiques

- Certaines IST se soignent rapidement grâce à quelques jours de traitement. D'autres IST ne se guérissent pas et nécessitent un traitement à vie comme le VIH. *Message clef pour tou.tes.*
- Certaines IST comme le VIH, les hépatites B et C sont extrêmement graves, elles peuvent entraîner des cancers, des cirrhoses et même la mort de la personne contaminée. *Message clef pour tou.tes.*
- Les IST peuvent empêcher les femmes ou les hommes d'avoir des enfants. Elles peuvent également atteindre le développement du cerveau du futur bébé, provoquer une naissance prématurée ou le décès dans le ventre de la mère. *Message clef pour tou.tes.*
- La vaccination contre le virus HPV réduit fortement le risque de verrues génitales et de cancer du col de l'utérus. Elle est gratuite pour les jeunes filles au Maroc. Les femmes peuvent se faire vacciner jusqu'à une année après leur premier rapport sexuel. *Message clef pour les jeunes filles, les femmes et les hommes*

عناية 3INÄYA



Cofinancé par
l'Union Européenne

AVEC LE SOUTIEN DE



SANTÉSUD
| GROUPE SOS |

