



NOTRE CORPS, NOTRE SEXUALITÉ & NOS DROITS **GUIDE SANTÉ**

OUR BODY, OUR SEXUALITY, OUR RIGHTS

TRUPI JONË SEKSUALITETI JONË DHE DREJTAT TONA

НАШЕ ТЕЛО, НАША СЕКСУАЛНОСТЬ И НАШИ ПРАВА

جسدنا ، ممارستنا للجنس و حقوقنا

VÜCUDUMUZ, CİNSELLİĞİMİZ VE HAKLARIMIZ



LA CONTRACEPTION, L'INTERRUPTION VOLONTAIRE
DE GROSSESSE ET LA MÉNOPAUSE

P3

LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES
(SIDA, HÉPATITE B ...), LA PRÉVENTION,
LE DÉPISTAGE ET LES TRAITEMENTS

P4

LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

P6



La contraception, l'interruption volontaire de grossesse et la ménopause



La contraception

La contraception est l'ensemble des méthodes qui permettent d'éviter une grossesse non désirée, de façon temporaire ou définitive. Elle concerne autant les hommes que les femmes.

C'est un droit inscrit dans la loi française : aucune autorisation de la famille ou du conjoint n'est nécessaire, même si vous êtes mineure.

Il existe différentes contraceptions (préservatif, pilule, stérilet...), adaptées à vos besoins et à votre mode de vie. Vous pouvez en parler à votre médecin ou vous renseigner dans un centre de planification ou de dépistage.

Les préservatifs masculins et féminins sont les seuls contraceptifs qui, à la fois, permettent d'éviter une grossesse non désirée et protègent des infections sexuellement transmissibles. Vous pouvez les acheter en vente libre en pharmacie ou en grande surface ou vous en procurer gratuitement dans un centre de planification.

Une contraception vous sera proposée tout de suite après un accouchement, même si vous allaitez car vous pouvez être à nouveau très vite enceinte.

Si vous avez oublié votre contraception, si le préservatif a craqué ou si vous avez eu un rapport non protégé, vous pouvez éviter une grossesse en prenant une contraception d'urgence, dite « pilule du lendemain », le plus tôt possible, et dans les cinq jours qui suivent au plus tard. Vous pouvez vous rendre directement en pharmacie ou dans un centre de planification (elle est gratuite pour les mineurs) ou votre médecin peut vous la prescrire.



L'interruption volontaire de grossesse - IVG

La loi française reconnaît aux femmes le droit d'interrompre leur grossesse (avortement - IVG) avant la fin de la 12^e semaine de grossesse ou de la 14^e semaine d'absence de règles.

Où s'adresser : auprès de votre **médecin**, dans un **centre de planification** ou à **l'hôpital**.

Vous êtes la seule à pouvoir faire la demande d'interruption de grossesse et vous n'avez besoin de l'autorisation de personne, ni de la famille, ni du conjoint.

Si vous êtes mineure, vous devez être accompagnée d'une personne majeure de votre choix.



Ménopause

La ménopause est l'arrêt définitif des règles et la fin de la période de reproduction. Ce n'est ni une maladie ni la fin de la vie sexuelle.

Il est important de continuer à réaliser régulièrement les contrôles gynécologiques habituels chez votre médecin généraliste ou votre gynécologue. C'est l'occasion d'aborder des gênes qui peuvent apparaître lors de la ménopause (bouffées de chaleur, troubles du sommeil, sécheresse de la peau ou vaginale ...).



Pour en savoir +

- sur les méthodes de contraception : **www.choisirsacontraception.fr**
- sur l'interruption volontaire de grossesse : **www.ivg.gouv.fr**



Les infections sexuellement transmissibles (sida, hépatite b ...), la prévention, le dépistage et les traitements



La transmission par voie sexuelle

Lors des relations sexuelles (hétérosexuelles et homosexuelles), différentes infections et maladies peuvent se transmettre comme le Sida, l'hépatite B, la syphilis, l'herpès génital ou les chlamydia. L'hépatite C ne se transmet que par le sang.

- **Le sida** est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) qui détruit progressivement le système de défense de l'organisme. Il se soigne mais ne peut actuellement pas être guéri. Pour les femmes enceintes infectées, un traitement spécifique existe qui évite la contamination du bébé pendant la grossesse.
- **Les virus des hépatites B et C** peuvent provoquer des infections graves du foie (jusqu'à un stade de cirrhose ou de cancer). Des traitements peuvent permettre la guérison de l'hépatite C. Le traitement de l'hépatite B permet de stabiliser la maladie. Pour les femmes enceintes infectées par l'hépatite B, il existe un traitement à la naissance du bébé pour éviter sa contamination.
- **La syphilis** est une infection causée par une bactérie. Si elle n'est pas traitée par antibiotiques, elle peut entraîner de graves complications (atteinte du cerveau, des nerfs, du cœur, des artères et des yeux). Les personnes qui ont une syphilis non guérie attrapent plus facilement le sida.
- **L'herpès génital** est causé par un virus et peut provoquer des petits boutons douloureux sur les organes génitaux, l'anus, la bouche ou des démangeaisons (bouton de fièvre). Les complications peuvent être graves si l'herpès n'est pas traité. Il se soigne pour limiter la durée et le nombre de crises.
- **La chlamydie** est une infection très fréquente causée par une bactérie. Le plus souvent, il n'y a pas de signe de cette infection. En l'absence de traitement, les complications peuvent être graves (stérilité, grossesses extra-utérines, atteinte du nouveau-né si la mère est infectée...). Elle se guérit facilement par un traitement.
- **Les infections à papillomavirus (HPV)** peuvent entraîner l'apparition de lésions génitales bénignes appelées « condylomes », voire des cancers du col de l'utérus. Le traitement est chirurgical. Un dépistage existe par frottis, lors d'une consultation gynécologique.



La prévention

L'utilisation des préservatifs masculin ou féminin est le seul moyen de se protéger efficacement contre les infections sexuellement transmissibles.

Pour vous protéger de l'hépatite B, il existe un vaccin. Il est possible de se faire vacciner dès l'âge de deux mois et durant toute la vie. Parlez-en à votre médecin.

Pour vous protéger des papillomavirus, il existe un vaccin, recommandé pour les filles de 11 ans à 14 ans. Un rattrapage est possible jusqu'à 19 ans. Le vaccin doit être fait avant les premiers rapports sexuels ou dans l'année qui suit les premiers rapports sexuels. Cependant ce vaccin ne vous dispense pas des contrôles gynécologiques habituels.

Il n'existe pas de vaccins contre le sida ni contre l'hépatite C.



Le traitement d'urgence pour le VIH sida

Si vous ne vous êtes pas protégée lors d'une relation sexuelle, si le préservatif a craqué, si vous pensez avoir pris un risque au contact d'une blessure profonde, **un traitement d'urgence peut vous être proposé pour limiter les risques de contamination.** Pour y avoir accès, il est nécessaire de vous rendre soit dans un centre de dépistage soit aux urgences d'un hôpital le plus tôt possible (idéalement dans les 4 heures et jusqu'à 48 heures suivant le risque) et si possible avec votre partenaire.



Le dépistage et les traitements

Les tests de dépistage sont la seule façon de savoir si vous, ou votre partenaire, êtes porteur du sida, des hépatites B et C ou d'autres infections sexuellement transmissibles. Ils sont accessibles aux mineurs sans l'accord des parents. Les tests se font soit par prise de sang, soit par observation directe du médecin soit par prélèvement.

Vous êtes concernée :

- si vous êtes dans une relation stable et que vous souhaitez arrêter le préservatif,
- si vous souhaitez avoir un enfant,
- si vous pensez avoir pris un risque : rapport sexuel sans préservatif, le préservatif s'est déchiré ou a glissé pendant le rapport, rapport sexuel pendant les règles...

Pour réaliser le test, vous pouvez vous rendre dans un centre de dépistage, dans un centre de planification, ou vous le faire prescrire par votre médecin.



ATTENTION !

Ces infections n'apparaissent pas immédiatement dans le sang, un délai entre la prise de risque et le test de dépistage est nécessaire :

- pour l'hépatite B et C : 3 mois,
- pour le VIH/sida : 15 jours. Toutefois le test du dépistage du VIH ne sera fiable à 100% qu'après 6 semaines. Il existe également des autotests VIH en vente libre en pharmacie pour une prise de risque antérieure à 3 mois.

Il est important de se faire dépister pour vous protéger et protéger vos proches.

Si vous êtes malade, un traitement pourra vous être prescrit. Plus il sera démarré tôt, plus il sera efficace. De plus, le fait de se savoir malade permet de prendre les précautions nécessaires pour ne pas contaminer son entourage : utilisation systématique du préservatif pour les relations sexuelles, aucun partage de matériel d'hygiène (rasoir, brosse à dents, coupe-ongle,...), vaccination des membres de la famille contre l'hépatite B.

Il existe d'autres infections sexuellement transmissibles, comme l'herpès génital, qui ne sont pas dépistées par le test de dépistage. Certaines infections guérissent si elles sont traitées. Non traitées, elles peuvent entraîner des complications, comme la stérilité. **Si vous constatez des signes anormaux, il est important de consulter sans tarder votre médecin.**



Les violences faites aux femmes



Les violences de couple

On parle de violence dans un couple lorsqu'il y a des insultes, menaces, intimidation, contrôle, refus de laisser le partenaire travailler, isolement, gifles, coups, humiliations, viol...

La violence est inacceptable car elle est un rapport de domination et de contrôle et va à l'encontre de l'égalité et du respect de l'intégrité des personnes. Les conséquences sur l'état de santé peuvent être dramatiques au niveau physique et psychologique tant pour la femme que pour les enfants même si ceux-ci ne sont pas présents au moment des violences.

Toutes les violences sont punies par la loi.



Les violences sexuelles

Les agressions sexuelles sont toutes les situations où une personne cherche à imposer à une autre un comportement sexuel par menace, contrainte, violence ou surprise.

Ces violences peuvent prendre différentes formes : tenir des propos à connotations sexuelles, toucher le corps de la personne sans son consentement, l'obliger à regarder des films pornographiques, tenter d'imposer un rapport sexuel.

Aucune agression sexuelle n'est anodine. Les conséquences sur la santé physique et mentale peuvent être très graves.

Toutes les agressions sexuelles sont interdites par la loi.

L'agression la plus grave est le viol. En France le viol est un crime. Est considéré comme tel tout acte de pénétration de quelque nature qu'il soit par violence, contrainte, menace ou surprise. Le viol par le mari ou concubin est aussi sévèrement puni par la loi.



Que faire en cas de violence ?

Si vous êtes victime, vous pouvez en parler à une personne de confiance. Quelles que soient les circonstances, le coupable est l'auteur des violences, pas vous. Vous pouvez bénéficier d'un soutien psychologique, d'une aide juridique, financière et d'un hébergement.

Vous pouvez bénéficier d'un accompagnement et connaître vos droits auprès d'une association spécialisée comme le Planning Familial ou le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF).

Il est important de :

- consulter un médecin le plus tôt possible et demander un certificat médical,
- porter plainte auprès du commissariat ou de la gendarmerie.

En cas d'urgence, vous pouvez appeler la police au 17.

Vous trouverez les coordonnées des principales structures ressources vers lesquelles vous diriger en cas de besoin ou de demande d'information en page 32.





CONTRACEPTION, VOLUNTARY TERMINATION
OF PREGNANCY, MENOPAUSE

P8

SEXUALLY TRANSMISSIBLE DISEASES (AIDS, HEPATITIS B...);
PREVENTION, SCREENING AND TREATMENTS

P9

VIOLENCE AGAINST WOMEN

P11



Contraception, voluntary termination of pregnancy, menopause



Contraception

Contraception includes all the methods that allow, in a temporary or in a permanent way, to avoid unwanted pregnancy. It concerns both men and women.

The right to contraception is acknowledged in the French law: no permission from the family or from the partner is needed, even if you are under 18.

Different contraception methods exist (condom, pill, intrauterine device...), which can be chosen according to your needs and lifestyle. You can talk about it with a doctor or receive advices in a family planning or a screening centre.

Masculine and feminine condoms are the only contraceptives that allow both to avoid unwanted pregnancy and to protect from sexually transmissible diseases. You can buy them without prescription from a pharmacy or supermarket, and they are available for free in family planning centres.

A contraceptive will be suggested to you shortly after the delivery, even if you breast feed, since you can get very quickly pregnant again.

If you forgot to take your contraceptive, if the condom was torn, or if you had an unprotected sexual intercourse, you can avoid pregnancy by taking an emergency pill as soon as possible (maximum within the five next days). You can get it from a doctor, a pharmacy or a planning centre. The pill is free for women under 18.



Voluntary termination of pregnancy

The French law recognizes women's right to terminate their pregnancy (abortion, IVG in French) until the 12th week of pregnancy or the 14th week of absent menses.

Where to go: to your **doctor**, to a **planning centre** or to the **hospital**.

You are the only person that can request an abortion, and you do not need anybody else's permission, neither your family's nor your partner's.

If you are under 18, you have to be accompanied by an adult of your choice.



Menopause

Menopause is the permanent end of menstruation and the end of fertility. It is neither a disease nor the end of sex life.

It is important to keep on doing regularly standard gynaecological check-ups, either by a general practitioner or by a gynaecologist. Those check-ups are an opportunity to address discomfort that can appear during menopause (hot flashes, sleep disorder, skin or vaginal dryness...).



To find out more:

- about contraception's methods: www.choisirsacontraception.fr
- about voluntary termination of pregnancy: www.ivg.gouv.fr



Sexually transmissible diseases (AIDS, hepatitis B...); prevention, screening and treatments



Sexual transmission

During sexual intercourse (heterosexual and homosexual), different infections and diseases can be transmitted, such as AIDS, hepatitis B, syphilis, genital herpes or chlamydia. Hepatitis C can be transmitted only by blood.

- **AIDS** is a disease caused by the human immunodeficiency virus (HIV). This virus gradually destroys the immune system. It can be treated, but not cured. For infected pregnant women, a specific treatment exists that avoids the baby's contamination during pregnancy.
- **Hepatitis B and C virus** may provoke serious infections of the liver (leading to cirrhosis or cancer). Treatments exist and can heal hepatitis C. The hepatitis B treatment enables to stabilise the disease. For infected pregnant women, a treatment to avoid contamination is available starting from the childbirth.
- **Syphilis** is an infection caused by a bacteria. If it is not treated, it can lead to serious complications (affecting the brain, nerves, heart, arteries and eyes). People who have uncured syphilis can be more vulnerable to AIDS. It can be easily cured with an antibiotic treatment.
- **Genital herpes** is caused by a virus and may provoke small painful pimples on the genitalia, the anus, the mouth, or itching (cold sore). Complications might be serious if the herpes is not treated. It has to be treated to limit duration and number of crisis.
- **Chlamydia** is a very frequent infection caused by a bacteria. In most cases, there are no obvious signs of infection. Without treatment, complications may be serious (sterility, extra uterine pregnancies, baby affected if the mother is infected...). It can be cured easily with a treatment.
- **Papilloma virus infections** can lead to benign genital lesions called "condyloma", up to cervical cancer. The treatment is a surgery. It is possible to make a screening through a smear realized during a gynaecological consultation.



Prevention

Using masculine or feminine condoms is the only way to protect oneself effectively against sexually transmissible diseases.

A vaccine exists to protect yourself from hepatitis B. It is possible to get it starting from two months of age and during the whole life. Talk about it with your doctor.

A vaccine exists to protect yourself from Papilloma virus. It is recommended for the girls between 11 and 14, with a possible extension up to 19 years old. The vaccine must be done before the first sexual intercourse or within the year following the first sexual intercourse. However, this does not exempt from regular gynaecological check-ups.

There is no vaccine against AIDS nor against hepatitis C.



HIV AIDS emergency treatment

If you did not protect yourself during a sexual intercourse, if the condom was torn, if you think you have taken a risk by contact with deep wounds, **an emergency treatment can be offered to you in order to limit the risks of contamination.** To receive it, you must go to the hospital emergency department or to a screening centre as soon as possible (best within the next 4 hours and up to 48 hours following the risk, and, if possible, with your partner.)



Screening and treatments

Screening tests are the only way to know if you, or your partner, are infected with HIV, hepatitis B and C or other sexually transmissible diseases. They are available for minors without parental agreement. Tests are done either by blood test, direct observation by the doctor, or by sampling.

You are concerned if:

- you are in a stable relationship and you wish to stop using condoms;
- you wish to have a child;
- if you think you have taken a risk: sexual intercourse without condom, condom was torn or slipped off, sexual intercourse during menstrual periods...

To do this test, you can go in a screening centre, in a planning centre, or have it prescribed by your doctor.



WATCH OUT!

These infections do not appear immediately in the blood, a time lag is necessary between the risk-taking and the screening test :

- for hepatitis B and C: 3 months ;
- for HIV/Aids: 15 days. However, the HIV test will be 100% reliable only after 6 weeks. For a risk taken within the last 3 months, over-the-counter HIV self-tests are available in pharmacies.

It is important to get tested, in order to protect yourself and people close to you.

If you are ill, you can receive a treatment you. The sooner you take it, the more effective it is. Moreover, knowing to be ill enables you to take the necessary measures in order not to contaminate your loved ones: consistent use of condoms in sexual intercourses, no sharing of hygiene items (razor, tooth brush, nail clippers, etc.), vaccination of family members against hepatitis B.

While some sexually transmissible infections can be tested for, tests do not exist for all of them (like genital herpes). Some infections heal if they are treated. Untreated, they can lead to complications, such as sterility. **If you detect any abnormal signs, it is important to consult your doctor as soon as possible.**



Violence against women



Domestic Violence

Violence within partnerships occurs when there are insults, threats, intimidation, control, not allowing the partner to work, isolation, slaps, punches, humiliation, and rape.

Violence is not acceptable, because it means a power and control-based relationship, and because it goes against equality of people and respect for someone's integrity.

Consequences on health can be dramatic, both physically and psychologically, for the woman and children alike - even if the last ones do not directly witness violence.

All forms of violence are punished by law.



Sexual violence

By sexual assaults, we mean any situation in which a person tries to impose on someone else a sexual behaviour, will it be by threat, pressure, violence or surprise. This violence may take different shapes: using language with sexual undertones, touching someone's body without her or his consent, forcing someone to watch pornographic films, forcing a sexual intercourse.

There are no harmless sexual abuses. Consequences on physical and mental health can be very serious.

Any sexual abuse is punishable by law.

The most serious abuse is rape. In France, rape is a crime. This applies to whatever act of penetration done either by violence, pressure, threat or surprise. Rape by your husband or a partner is also severely punished by law.



What should be done in case of violence?

If you are experiencing an aggression, you can talk about it with someone you trust.

Regardless of the circumstances, the guilty one is the perpetrator, not you. You can benefit from psychological support, legal and financial help, and be provided with an accommodation.

To receive support, to get advices on your rights and options, you can visit a specialised association like Planning Familial or Women and Families' Rights Information Centre - Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF).

It is important to :

- visit a doctor as soon as possible and request a medical certificate;
- lodge a complaint at the Police station.

In case of emergency, you can call the Police by dialling 17.

Find page 32 the contact details of the main resource organisations you can refer to in case of need or for additional information.





KONTRACEPSIONI, NDËRPRERJA VULLNETARE E
SHTATZANISË DHE MENOPAUZA

F13

INFEKSIONET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME
(AIDS, HEPATITI B ...), PARANDALIMI, TESTIMI
DHE TRAJTIMET

F14

DHUNA KUNDËR GRAVE

F16



KONTRACEPSIONI, NDËRPRERJA VULLNETARE E SHTATZANISË DHE MENOPAUZA



Kontracesioni

Kontracesioni është tërësia e metodave që mundëson për të shmangur një shtatzani të padëshiruar, përkohësisht ose përgjithmonë. Ajo ka të bëjë si me burrat aq edhe me gratë.

Kjo është një e drejtë e regjistruar në ligjin francez: asnjë leje e familjes apo e bashkëshortit nuk është e nevojshme, edhe në qoftë se ju jeni e mitur.

Egzistojnë kontrceptivë të ndryshme (prezervativë, pilula, spirale...), të përshtatura për nevojat tuaja dhe mënyrën e jetës tuaj. Ju mund të bisedoni me mjekun tuaj, të informoheni në një qendër të planifikimit ose në një qendër testimi.

Prezervativët për meshkuj dhe femëra janë të vetmet kontrceptive që, në të njejtën kohë, mund të parandalojnë një shtatzëni padëshiruar dhe jumbojnë kundër infeksioneve seksualisht të transmetueshme. Ju mund ti bleni ato në shitje të lirë në farmaci jo në dyqan ose ju mund ti merrni falas në një qendër të planifikimit.

Kontracesioni do të ju propozohet menjëherë pas lindjes së fëmijës, edhe në qoftë se ju i jepni gji fëmijës, për shkak se ju mund të mbeten shtatzënë përsëri shumë shpejt.

Nëse keni harruar kontrceptivin tuaj, nëse prezervativi është grisur, ose në qoftë se ju keni pasur një marrëdhënie seksuale të pambrojtur, ju mund ta shmagni shtatzaninë duke e marrë kontrceptcion urgjent, të quajtur pilula e së nesërme, sa më shpejt që të jetë e mundur, jo me pak se pesë ditët e ardhëshme. Ju mund të shkoni direkt në një farmaci, ose në një qendër të planifikimit ajo është falas për të miturit, ose mjeku juaj mund t'ju a jap recetën.



Ndërprerja vullnetare e shtatëzanisë-Aborti

Ligji francez ua jep grave të drejtën për të ndërprerë shtatzaninë e tyre (aborti-NVSH) para përfundimit të javës së 12-të të shtatzanisë apo javës 14-të të mungesës së menstruacioneve.

Ku të adresoheni; te mjeku juaj, në një qendër të planifikimit apo në spital. Ju jeni e vetmja që mund të bëni një kërkesë për ndërprerjen e shtatzanisë dhe ju nuk keni nevojë për autorizimin e askujt, as të familjes dhe as të bashkëshortit.

Nëse ju jeni e mitur, ju duhet të shoqëroheni nga një i rritur i zgjedhur nga ju.



Menopauzë

Menopauza është ndërprerja e përhershme e menstruacioneve dhe fundi i periudhës së riprodhimit. Kjo nuk është as një sëmundje dhe as fundi i jetës seksuale.

Është e rëndësishme që të vazhdoen kontrollet e rregullta të zakonshme gjinekologjike te mjeku i juaj i përgjithshëm apo gjinekologu. Kjo është një mundësi për të trajtuar pengesat që mund të ndodhin gjatë menopauzës (nxehtësi, çrregullime të gjumit, tharje të lëkurës ose vaginës...).



Për më shumë informacion:

- Mbi metodat kontrceptive: www.choisirsacontraception.fr
- Mbi abortin: www.ivg.gouv.fr



Infeksionet seksualisht të transmetueshme (AIDS, hepatiti B ...), parandalimi, testimi dhe trajtimet



Transmetimi nëpërmjet anës seksuale

Gjatë mardhënieve seksuale (heteroseksuale dhe homoseksuale), infeksione të ndryshme dhe sëmundje mund të transmetohen si AIDS, hepatiti B, sifilizi, herpesi gjental apo klamidia. Hepatiti C transmetohet vetëm nëpërmjet gjakut.

- **AIDS** është një sëmundje e shkaktuar nga një virus i quajtur VIH (virusi i imunodeficiencës humane). Ky virus shkatërron progresivisht sistemin e mbrojtjes së organizmit. Ajo është e kurueshme, por aktualisht nuk mund të shërohet. Për gratë shtatzëna të infektuara me AIDS, një trajtim specifik ekziston, i cili shmang kontaminimin e foshnjës, gjatë shtatzënisë.
- **Virusi i hepatitit B dhe C** mund të shkaktojnë infeksione të rënda të mëlçisë (deri në një fazë cerozë apo kancer). Ekzistojnë trajtime që mundësojnë kurimin e hepatitit C. Trajtimi i hepatitit B mundëson që sëmundja të stabilizohet. Për gratë shtatzëna të infektuara me hepatit B, egziston një trajtim në lindjen e foshnjës për të shmangur kontaminimin e saj.
- **Sifilisi** është një infeksion i shkaktuar nga një bakterje. Nëse ajo nuk trajtohet, mund të provokojë komplikime të rënda (prekje të trurit, të nervave, të zemrës, të arterieve dhe syve). Njerëzit, të cilët kanë një sifilis të pashëruar, mund të kontaminohen me virusin e Sidës. Ajo shërohet lehtë nga një trajtim me antibiotikë.
- **Herpesi gjental** shkaktohet nga një virus dhe mund të shkaktojë pucërra të vogla të dhimbshme në organet gjenitale, anusit, gojës apo kruajtje pucërra ethesh. Komplikimet mund të jenë serioze, nëse herpesi nuk është trajtuar. Ai trajtohet për të kufizuar kohëzgjatjen dhe numrin e krizave.
- **Klamidia** është një infeksion shumë i zakonshëm i shkaktuar nga një bakterje. Nëse disa raste nuk ka shenja të këtij infeksioni. Në mungesë trajtimi, komplikimet mund të jenë të rënda (infertiliteti, shtatzëni ektopike, prekje të porsalindurit në qoftë se nëna është e infektuar ...). Ajo shërohet lehtë me një trajtim.
- **Infeksioni me papillomavirus (HPV)**, mund të shkaktojë shfaqjen e lezioneve beninjë gjenitale quajtur «lythat» apo edhe kancereve të qafës së mitrës. Trajtimi është kirurgjik. Depistimi ekziston nëpër përgatesë, preparat, shtresë e hollë për të parë në mikroskop gjatë vizitës gjinekologjike.



Parandalimi

Përdorimi i prezervativëve për meshkuj apo për femra është e vetmja mënyrë për një mbrojtje të sigurtë kundër infeksioneve seksualisht të transmetueshme.

Për të mbrojtur veten nga hepatiti B, ekziston një vaksinë. Ju mund të vaksinoheni nga mosha dy muajshe dhe gjatë gjithë jetës. Bisedoni me mjekun tuaj.

Për tu mbrojtur kundër papillomavirus HPV, ekziston një vaksinë e rekomanduar për vajzat 11 deri në 14 vjet. Një vaksinim është i mundur deri në moshën 19 vjeçare. Vaksinimi duhet bërë përpara raportit të pare seksual ose në vitin që vazhdojnë raportet e para seksuale.

Megjithatë, kjo vaksinë nuk ju nuk i përjashton kontrollet e zakonshme gjinekologjike.

Nuk ka vaksinë kundër AIDS-it dhe as kundër hepatitit C.



Trajtim emergjent për VIH Sida

Nëse ju nuk jeni të mbrojtur gjatë një marrëdhënie seksuale nëse prezervativi është çarë, plasur, ose grisur në qoftë ju mendoni që keni marrë një rrezik në kontakt të një plage të thellë, **një trajtim urgjentmund të ju propozohet për ti kufizuar rreziqet e kontaminimit**. Për të pasur hyrje në të, është e domosdoshme që të shkoni ose në një qendër depistimi ose në urgjencën e një spitali, sa më shpejt të jetë e mundur (në mënyrë ideale brenda 4 orëve dhe deri në 48 orë të rrezikut), dhe nëse është e mundur me partnerin tuaj.



Testimi dhe trajtimet

Testet e ekzaminimit janë e vetmja mënyrë për ta ditur nëse ju ose partneri juaj jeni mbartës të Sidës, hepatitit B dhe C dhe infeksioneve të tjera seksualisht të transmetueshme. Testet janë të mundshme për të miturit pa pëlqimin e prindërve. Testet bëhen ose nga analizat e gjakut ose nga vëzhgimi i drejtpërdrejtë i mjekut ose përmes mostrave.

Ju keni të bëni:

- Nëse ju jeni në një marrëdhënie të qëndrueshme dhe ju dëshironi që të ndërprisni përdorimin e prezervativit.
- Nëse ju dëshironi të keni një fëmijë,
- Nëse ju mendoni që keni rrezikuar: marrëdhënie seksuale pa prezervativ, prezervativi është grisur apo ka rrëshqitur gjatë marrëdhënieve, marrëdhënieve seksuale gjatë menstruacioneve ...

Për të kryer testin, ju mund të shkoni në një qendër testimi, në një qendër të planifikimit, ose ju mund të merrni një recetë nga mjeku juaj.



KUJDES!

Këto infeksione nuk shfaqen menjëherë në gjak, një afat në mes të rrezikut të marrë dhe kryerjes së testimit është e nevojshme:

- për hepatitin B: 3 muaj
- për hepatitin C: 3 muaj
- për VIH/ Sida: 15 ditë. Megjithatë, testi për VIH do të jetë 100% i besueshëm vetëm pas gjashtë javësh. Ekzistojnë gjithashtu edhe vetë-testet VIH në shitje të lirë në farmaci për rrezikun e marr 3 muaj më parë.

Është e rëndësishme për t'u testuar për të mbrojtur veten dhe të afërmit tuaj.

Nëse jeni të sëmurë, një trajtim mund të ju jepet.

Sa më herët që mjekimi të fillohet, aq më i sigurt do të jetë. Për më tepër, fakti i njohjes së pacientit me sëmundje, i mundëson atij të marrë masat e nevojshme për të mos e kontaminuar rrethin e tij: përdorimin sistematik të prezervativit gjatë marrëdhënieve seksuale, asnjë përzjerje të materialit higjienik (brisque, furçe dhembësh, gërshërë thonjësh, ...), vaksinimi i pjesëtarëve të familjes kundër hepatitit B.

Ekzistojnë infeksione të tjera seksualisht të transmetueshme, si herpes gjenital, të cilat nuk janë të zbuluara nga testi i zbulimit. Disa infeksione shërohen nëse trajtohen. Mos trajtimi i tyre, mund të shkaktojë komplikacione, të tilla si infertilitetit. **Nëse vëreni ndonjë shenjë jo normale, është e rëndësishme që të konsultoheni me mjekun tuaj menjëherë.**



Dhuna kundër grave



Dhuna bashkëshortore

Ne flasim për dhunën e një çfti kur ka fyerje, kërcënime, frikësime, kontroll, refuzim i punës së partnerit, izolimit, shuplaka, rrahjeve, poshtërimi, dhunimi...

Dhuna është e papranueshme për shkak se ajo është një raport i dominimit dhe kontrollit, dhe është kundër barazisë dhe respektit për integritetin e personave. Pasojat mbi gjendjen shëndetësore mund të jenë dramatike në nivelin fizik dhe psikologjik si për gruan ashtu edhe fëmijët, edhe në qoftë se ata nuk janë të pranishëm në kohën e dhunës. **Të gjitha dhunat janë të dënueshme me ligj.**



Dhuna seksuale

Sulmet seksuale janë të gjitha situatat ku një person kërkon ti imponojë një personi tjetër një sjellje seksuale me kërcënim, detyrim, dhunë ose befasi. Kjo dhunë mund të marrë forma të ndryshme: duke mbajtur fjalime me konotacione seksuale, duke prekur trupin e personit pa pëlqimin e tij, të detyrojë atë për të shikuar filma pornografike, duke u përpjekur për ti imponuar një mardhënie seksuale.

Asnjë sulm seksual nuk është i parëndësishëm. Pasojat mbi shëndetin fizik dhe mendor mund të jenë shumë serioze.

Të gjitha sulmet seksuale janë të ndaluara me ligj.

Sulmi më serioz është përdhunimi. Në Francë përdhunimi është një krim. Konsiderohet si i tillë çdo akt i penetrimit të çdo lloji nature me dhunë, detyrim, kërcënim ose në befasi. Dhunimi nga burri ose partneri ndëshkohet gjithashtu rëndë nga ligji.



Çfarë duhet të bëni në rast të dhunës?

Nëse ju jeni një viktimë, ju mund të bisedoni me një person të besueshëm. Nëse ju jeni një viktimë, ju mund të bisedoni me një person të besueshëm. Pavarësisht rrethanave, faktor është autori i dhunës, jo ju. Ju mund të përfitonit një mbështetje psikologjike, një ndihmë juridike, financiare dhe një strehim.

Ju mund të përfitonit një mbështetje dhe ti njihni të drejtat tuaja pranë një shoqate të specializuar si Plani Familjar ose pranë Qendrës të Informacionit për të Drejtat e Grave dhe Familjeve (CIDFF).

Është e rëndësishme që të:

- Konsultoni sa më shpejt të jetë e mundur një mjek dhe ti kërkonti një çertifikatë mjekësore,
- Të ankoheni pranë policisë ose xhandarmërisë.

Në rast urgjence, ju mund ti telefononi policisë në numrin e telefonit (17).

Ju do të gjeni në fund të dokumentit të dhënat e strukturave kyçe, burimet në të cilat ju mund drejtoheni në rast nevojë ose të kërkesës për informacion faqe 32.





КОНТРАЦЕПЦИЯ, ДОБРОВОЛЬНОЕ ПРЕРЫВАНИЕ
БЕРЕМЕННОСТИ И МЕНОПАУЗА

C. 18

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ
(СПИД, ГЕПАТИТ В,...), ИХ ПРОФИЛАКТИКА,
ВЫЯВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

C. 19

НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ЖЕНЩИН

C. 21



Контрацепция, добровольное прерывание беременности и менопауза



Контрацепция

Контрацепция — это комплекс временных и постоянных методов предупреждения нежелательной беременности. Она касается как мужчин, так и женщин.

Право на контрацепцию закреплено во французском законодательстве: согласие семьи или супруга не требуется, даже если Вы не достигли совершеннолетнего возраста.

Существуют различные контрацептивные средства (презерватив, таблетки, внутриматочная спираль...), которые подбираются с учетом ваших потребностей и вашего образа жизни. Вы можете обсудить этот вопрос с вашим врачом, а также обратиться за информацией в центр планирования семьи или медицинский центр по обследованию.

Мужские и женские презервативы – это единственные контрацептивные средства, которые одновременно предохраняют от нежелательной беременности и защищают от инфекций, передающихся половым путем. Вы можете купить их без рецепта в аптеке или супермаркете, а также получить бесплатно в центре планирования семьи.

Вам будет предложена контрацепция сразу после родов, даже если Вы кормите грудью, так как очень скоро может наступить новая беременность.

В том случае, если Вы забыли про контрацептивное средство, если презерватив порвался, или, если у Вас были незащищенные половые связи, Вы можете избежать наступления беременности, приняв как можно скорее, но не позже, чем через 5 дней после полового акта, средство экстренной контрацепции, известное как «таблетка завтрашнего дня». Вы можете обратиться за данным средством в аптеку или центр планирования семьи (несовершеннолетним оно выдается бесплатно). Ваш врач также сможет Вам его выписать.



Добровольное прерывание беременности (ДПБ)

Во французском законодательстве закреплено право женщины на прерывание беременности (аборт - ДПБ) в период до окончания 12-й недели беременности или 14-й недели отсутствия менструации.

Куда можно обратиться: к вашему врачу, в центр планирования семьи или больницу. Обратиться с просьбой об аборте можете только Вы сами. Согласие семьи или супруга не требуется.

Если Вы являетесь несовершеннолетней, Вас должно сопровождать выбранное Вами совершеннолетнее лицо.



Менопауза

Менопауза – это период, когда окончательно прекращаются менструации, и наступает конец детородного периода. Менопауза не является болезнью и не означает окончание сексуальной жизни.

Важно по-прежнему проходить регулярный гинекологический осмотр у лечащего врача или гинеколога. Это подходящий момент, чтобы обсудить проблемы, которые могут возникнуть в связи с наступлением менопаузы (приливы жара, нарушение сна, сухость кожи или влагилица...).



Подробная информация:

-о методах контрацепции:

www.choisirsacontraception.fr

-о добровольном прерывании беременности:

www.ivg.gouv.fr



Инфекции, передающиеся половым путем (СПИД, гепатит В,...), их профилактика, выявление и лечение.



Передача половым путём

Во время сексуальных отношений (гетеросексуальных и гомосексуальных) могут передаваться различные инфекции и болезни такие, как СПИД, гепатит В, сифилис, генитальный герпес или хламидиоз. Гепатит С передается только через кровь.

- **СПИД** - заболевание, вызываемое вирусом, известным как ВИЧ (вирус иммунодефицита человека). Этот вирус постепенно разрушает иммунную систему организма человека. СПИД поддается лечению, но на сегодняшний день полностью не излечивается. Для беременных женщин, инфицированных СПИДом, существует специальное лечение, позволяющее избежать заражения ребенка во время беременности.
- **Вирусы гепатитов В и С** могут вызывать серьезные инфекционные заболевания печени (вплоть до развития цирроза или рака). Существуют различные методы лечения, благодаря которым гепатит С полностью излечивается. При лечении гепатита В возможно достичь стабилизации болезни. Для беременных женщин, инфицированных гепатитом В, существует лечение, назначаемое сразу после рождения ребенка, чтобы избежать его заражения.
- **Сифилис** является инфекционным заболеванием, вызываемым бактерией. Если его не лечить, он может привести к серьезным осложнениям (поражение головного мозга, нервов, сердца, артерий и глаз). Люди, болеющие сифилисом и не лечащие его, легче заражаются СПИДом. Сифилис легко излечивается с помощью антибиотиков.
- **Генитальный герпес** вызывается вирусом и может сопровождаться мелкими болезненными прыщами на половых органах, анальном отверстии, в области рта. Также возможен зуд. Если не лечить герпес, он может привести к серьезным осложнениям. Лечение проводится с целью уменьшения продолжительности и частоты высыпаний.
- **Хламидиоз** – это очень распространенное инфекционное заболевание, вызываемое бактерией. В большинстве случаев признаки инфекции отсутствуют. Если не лечить хламидиоз, он может привести к серьезным осложнениям (бесплодие, внематочная беременность, нарушения в организме новорожденного, если его мать инфицирована...). Терапевтическое лечение позволяет полностью избавиться от хламидиоза.
- **Папилломавирусная инфекция человека** (ВПЧ, вирус папилломы человека) может привести к появлению доброкачественных образований (так называемых бородавок) на половых органах и даже к развитию рака шейки матки. Лечение проводится хирургическим методом. Для выявления данного заболевания берется мазок во время приема у гинеколога.



Профилактика

Использование мужских и женских презервативов является единственным способом эффективной защиты от инфекций, передающихся половым путем.

Для защиты от гепатита В существует также вакцина. Вакцинация возможна с двухмесячного возраста и на протяжении всей жизни. Обсудите этот вопрос с вашим врачом.

Для защиты от вируса папилломы человека существует вакцина, рекомендуемая девочкам в возрасте от 11 до 14 лет. Если этот срок пропущен, прививку сделать возможно до 19 лет. Она должна быть сделана до начала половой жизни или в течение года после первого полового контакта. Тем не менее, эта вакцина не освобождает Вас от прохождения обычных гинекологических осмотров.

Не существует вакцин ни против СПИДа, ни против гепатита С.



НЕОТЛОЖНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВИЧ/СПИДА

Если у Вас были незащищенные половые связи, если презерватив порвался, если Вы считаете, что подверглись риску заражения при контакте с глубокой раной, Вам может быть предложено неотложное лечение с целью ограничить риск заражения. Чтобы воспользоваться таким лечением, Вам необходимо как можно скорее и, по возможности, вместе с вашим партнером (идеально в течение первых 4 часов, но не позднее, чем через 48 часов после возможного заражения) обратиться в медицинский центр по обследованию или службу скорой помощи при больнице.



ВЫЯВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

Тесты на выявление болезней – это единственный способ, позволяющий узнать, являетесь ли Вы или ваш партнер носителями СПИДа, гепатитов В и С или других инфекций, передающихся половым путем. Несовершеннолетние лица могут пройти эти тесты без согласия родителей. Тесты подразумевают либо забор крови, либо осмотр врачом, либо взятие проб.

К Вам это относится:

- если у Вас стабильные отношения, и Вы больше не желаете пользоваться презервативом,
- если Вы хотите иметь ребенка,
- если Вы считаете, что подверглись риску: половые связи без презерватива, презерватив порвался или соскользнул во время полового акта, половые связи во время менструации...

Для прохождения теста Вы можете обратиться в медицинский центр по обследованию, центр планирования семьи или взять направление у своего врача.



ВНИМАНИЕ!

Эти инфекции невозможно выявить с помощью анализа крови сразу после предполагаемого заражения. Необходимо выдержать срок между моментом, когда Вы подверглись риску заражения, и началом обследования:

- для гепатитов В и С: 3 месяца,
- для ВИЧ / СПИДа: 15 дней. Тем не менее, результаты теста на ВИЧ будут надежными на 100% только после шести недель. Существуют также домашние экспресс-тесты на ВИЧ, которые можно использовать, если уже прошло более трёх месяцев с момента, когда Вы подверглись риску заражения. Эти тесты можно приобрести в аптеках без рецептов.

Важно пройти обследование, чтобы защитить себя и своих близких.

Если у Вас есть заболевание, Вам может быть назначено лечение. Чем раньше начать курс лечения, тем оно будет эффективнее.

Кроме того, тот факт, что Вы знаете о своей болезни, позволяет принять необходимые меры предосторожности, чтобы не заразить своё окружение: постоянное использование презервативов при половых связях, только личное пользование предметами гигиены (бритва, зубная щетка, маникюрные ножницы...), вакцинация членов семьи против гепатита В.

Существует ряд других инфекций, передающихся половым путем, как, например, генитальный герпес, которые не выявляются с помощью теста. Некоторые инфекции излечиваются полностью, если следовать назначенному лечению. Если их не лечить, они могут привести к осложнениям, например, к бесплодию. **Если Вы заметили какие-либо аномальные признаки, важно немедленно обратиться к врачу.**



НАСИЛИЕ В ОТНОШЕНИИ ЖЕНЩИН



НАСИЛИЕ СО СТОРОНЫ ПАРТНЕРОВ

Мы говорим о насилии в отношениях между партнерами, когда имеют место оскорбления, угрозы, запугивание, контроль, запрет на то, чтобы партнер работал, изоляция, пощечины, побои, унижение, изнасилование...

Насилие не допустимо, так как является средством доминирования и контроля, а также противоречит принципу равенства и уважения целостности личности. Последствия для здоровья могут быть драматичными на физическом и психологическом уровне, как для женщины, так и для детей, даже если они не присутствуют в тот момент, когда происходит насилие.

Все формы насилия преследуются по закону.



СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Под сексуальным насилием понимается любая ситуация, когда один человек стремится навязать другому сексуальные отношения, прибегая к угрозам, принуждению, насилию или неожиданности. Такое насилие может принимать различные формы: высказывания с сексуальным подтекстом, прикосновения к телу человека без его согласия, принуждение человека к просмотру порнографических фильмов, попытки навязать половой акт. **Всякое сексуальное насилие наносит вред. Последствия для физического и умственного здоровья человека могут быть очень серьезными.**

Все формы сексуального насилия преследуются по закону.

Самым грубым насилием является изнасилование. Во Франции изнасилование считается преступлением. Под изнасилованием подразумевается любой половой акт, совершенный путем применения насилия, принуждения, угрозы или неожиданности. Изнасилование, совершенное мужем или сожителем, также строго преследуется по закону.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ?

Если Вы оказались жертвой насилия, Вы можете рассказать об этом человеку, которому Вы доверяете. Независимо от обстоятельств, виновником являетесь не Вы, а насильник. Вы можете получить психологическую поддержку, юридическую и финансовую помощь, а также жилье.

Вы можете воспользоваться услугой сопровождения и узнать о своих правах в какой-либо специализированной ассоциации, как, например, в Центре планирования семьи или Информационном центре по правам женщин и семей (CIDFF).

Важно:

- как можно скорее пойти на прием к врачу и взять у него медицинскую справку,
- подать жалобу в полицию или жандармерию.

В экстренных случаях Вы можете позвонить в полицию по номеру 17.

Вы найдете на странице 32 контактные данные основных структур, в которые Вы можете обратиться в случае необходимости или для получения информации.





- وسائل منع الحمل، التوقيف الإرادي للحمل و سن القعود أي
P23 سن انقطاع الإنجاب عند المرأة
- الأمراض المنقولة عن طريق الجنس (داء فقدان المناعة، التهاب
P24 الكبد ب...)، الوقاية، الكشف والعلاجات
- P26 العنف الممارس ضد النساء



القسم الأول: وسائل منع الحمل، التوقيف الإرادي للحمل و سن القعود أي سن انقطاع الإنجاب عند المرأة

وسائل منع الحمل



منع الحمل هو جميع الأساليب التي تمكن من تفادي حمل غير مرغوب فيه بصفة مؤقتة أو نهائية. وتخص هذه الأساليب النساء مثل الرجال. فهو حق مسجل في القانون الفرنسي: لا يتطلب أية موافقة عائلية أو زوجية و لو كان الشخص قاصرا.

توجد عدة طرق لمنع الحمل (الكيس الواقي، حبوب منع الحمل، آلة مانع الحمل...) ملائمة لحاجياتك ولنط عيشك. ويمكنك التحدث في هذا الشأن مع طبيبك أو طلب معلومات لدى مركز تحديد النسل أو مركز للكشف.

تبقى الأغشية الواقية للرجال و النساء الوسيلة الوحيدة التي تمنع الحمل وتحمي كذلك من الأمراض الجنسية المتنقلة. يمكنك شراء هذه المعيدات التي تباع بطريقة حرة في الصيدلية أو المتاجر الكبيرة كما يمكنك الحصول عليها مجاناً من أي مركز لتحديد النسل.

يقترح عليك مباشرة بعد الولادة وسيلة لمنع الحمل و لو كنت ترضعين لأنك يمكن أن تعجلي مرة أخرى.

التوقيف الإرادي للحمل (الإجهاض).



يعطى القانون الفرنسي للنساء حق التوقيف الإرادي للحمل (الإجهاض) قبل نهاية الأسبوع الثاني عشر (12) للحمل أو الأسبوع الرابع عشر (14) عند غياب الدورة الشهرية.

أين نغبه إلى طبيبك، إلى مركز تحديد النسل أو إلى المستشفى. أنت الوحيدة التي يمكنك طلب توقيف الحمل و لا تحتاجين لأية موافقة من أي شخص و لا موافقة عائلية أو زوجية. إذا كنت قاصرة يجب مرافقتك من شخص بالغ من اختيارك.

سن القعود أي سن انقطاع الإنجاب



سن انقطاع الإنجاب يعنى التوقف النهائي للدورة الشهرية و نهاية مرحلة الإنجاب، لا يعتبر هذا القعود كمرض و لا يعنى انتهاء الحياة الجنسية

يجب متابعة الفحوصات الطبية العادية عند طبيبك العام أو عند الطبيب المختص بالنساء فهي فرصة للتحدث عن الازعاج الناتج عن سن انقطاع الطمث (هبات الحرارة، الاضطراب في النوم، جفاف الجلد أو جفاف المهبل)

إذا نسيت تناول حبة منع الحمل أو إذا تمزق الكيس الواقي أو إذا مارست الجنس بدون وقاء، يمكنك تفادي الحمل بتناول مانع استعجالي المسمى حبة الغد وذلك في أقرب وقت ممكن أي في الخمسة أيام اللاحقة. بإمكانك الحصول عليها في الصيدلية مباشرة أو مركز تحديد النسل (فهي تعطى مجاناً للقاصرين) أو يمكنك لطبيبك إعطائك وصفة لشرائها.



لمزيد من المعلومات:

حول وسائل منع الحمل:

www.choisirsacontraception.fr

حول التوقيف الإرادي للحمل:

www.ivg.gouv.fr



الأمراض المنقولة عن طريق الجنس (داء فقدان المناعة، التهاب الكبد ب...)، الوقاية، الكشف و العلاجات.

تنتقل الأمراض عن طريق الممارسة الجنسية

عند الممارسة الجنسية (بين الجنسين أو بين شخصين من نفس الجنس) يمكن نقل عدة أمراض مثل داء فقدان المناعة، التهاب الكبد "ب"، السيفيليس، عقبولة العضو التناسلي، الغمديات أو الكلاميدياس. لا تنتقل عدوة التهاب الكبد س إلا عن طريق الدم .

داء السيدا هو مرض ناتج عن فيروس يسمى "ف إ اش" (فيروس فقدان المناعة البشرية المكتسبة). يحطم تدريجيا هذا الفيروس نظام مناعة الجسم. بالإمكان معالجة هذا المرض إلا أن العلاج لا يحقق الشفاء. بالنسبة للنساء الحوامل المصابات بمرض السيدا يوجد علاج يمنع انتقال العدوى إلى الجنين أثناء الحمل.

يمكن أن يتسبب فيروس التهاب الكبد "ب" و "س" في إصابات خطيرة على الكبد تصل إلى (مرحلي التشمع أو السرطان). توجد علاجات تمكن الشفاء من التهاب الكبد "س". يمكن علاج التهاب الكبد "ب" من استقرار المرض. فيما يخص النساء الحوامل المصابات بالتهاب الكبد "ب" يوجد علاج يمنع انتقال المرض للمولود عند الوضع.

مرض السيفيليس ناتج عن بكتيريا. إذا لم تتم معالجته، يمكن أن يسبب صعوبات خطيرة (إصابة الدماغ، الأعصاب، القلب، الشريان والأعين) الأشخاص الذين يعانون من مرض السيفيليس الغير المعالج معرضون أكثر للإصابة بداء السيدا. يعالج مرض السيفيليس بسهولة بفضل دواء مضاد للجراثيم.

العقبولة التناسلية ناتجة عن فيروس ويمكن أن تسبب حبوب مؤلمة في الأعضاء التناسلية، الشرج، الفم أو حكاك (حصى برعمية). إذا لم يعالج مرض العقبولة يمكن أن تصبح مضاعفاته خطيرة. إن العلاج صالح لتحديد مدة و عدد الأزمات.

الغمدية أو الكلاميدياس هي عدوة منتشرة ناتجة عن بكتيريا. لا تظهر غالبا أعراض لهذا المرض. وفي غياب علاج تصبح المضاعفات خطيرة مثل (العقم، الحمل خارج الرحم، إصابة المولود إذا كانت الأم مصابة...). يعالج هذا المرض بالأدوية.

يمكن أن تسبب إصابات البابوفيروس في ظهور جروح تناسلية طفيفة تسمى "كونديلوم" أو إلى سرطان عنق الرحم. الجراحة هي العلاج الممكن. يمكن إجراء كشف بطريقة الشفيفة (فروتيس) أثناء الفحص من طرف الطبيب النسائي.

الوقاية



استعمال الكيس الواقي للرجال أو للنساء هو السبيل الوحيد لحماية فعالة من الأمراض المنقولة عبر العلاقات الجنسية.

يوجد تلقيح لتفادي الإصابة بالتهاب الكبد "ب". ويمكن التلقيح ابتداء من سن الشهرين أو طوال الحياة. تحدث في الموضوع مع طبيبك.

للحماية من البابومايروس يوجد لقاح يمنح للبنات ما بين سن 11 سنة إلى 14 سنة و يمكن استدراكه حتى سن 19 سنة، ولكن يجب تناول هذا اللقاح قبل العلاقات الجنسية الأولى أو في السنة التي تلي هذه العلاقات الجنسية الأولى. إلا أن هذا التلقيح لا يغني عن الفحوصات النسائية العادية.

لا يوجد تلقيح ضد السيدا أو ضد التهاب الكبد "س".

العلاج المستعجل لفيروس السيدا

إذا لم تتحى نفسك أثناء علاقة جنسية، إذا تمزق الكيس الواقي، إذا ظننت أنك غمرت بعد لمس جرح عميق، يمكنك الحصول على علاج استعجابي لتخفيف مخاطر العدوى، وللحصول على هذا العلاج يجب عليك التوجه إما إلى مركز الكشف أو إلى مستشفيات أقرب مستشفى وهذا في أسرع الآجال (من الأحسن أن يكون ذلك في 4 ساعات اللاحقة أو في 48 ساعة بعد الخطر) وإذا أمكن مصحوبا برفيق العلاقة.

الكشف و العلاجات

التقصي أو الكشف المبكر هو الوسيلة الوحيدة لمعرفة إذا كنت أنت أو رفيقك في العلاقة الجنسية حاملين لفيروس السيدا، لمرض التهاب الكبد "ب" أو "س" أو أي إصابات أخرى منقولة جنسيا. هذا الكشف هو في متناول القاصرين بدون موافقة الألباء، تجرى الاختبارات عن طريق العينة الدموية أو بالفحص المباشر عند الطبيب أو بأخذ عينة.



انتباه

لا تظهر الإصابات مباشرة في الدم لذا يجب انتظار مهلة ضرورية بين الإحساس بالخطر والكشف :

بالنسبة لالتهاب الكبد "ب" و "س": 3 أشهر.

بالنسبة لمرض السيدا أو "الفأش" 15 يوما، إلا أن تحاليل فيروس السيدا لم تكن ذات مصداقية 100% إلا بعد 6 أسابيع. كما يتبع بصفة حرة في الصيدليات آلية فحص ذاتي صالحة للكشف عن خطر سابق لثلاثة أشهر.

من المهم أن تحضعي للكشف وذلك لحمايتك و حماية أقاربك .

إذا كنت مصابة بوصف لك علاج كما بديتيه بسرعة كما كان أئجع. زيادة على ذلك، كونك تعلمين إصابتك يمكنك من اتخاذ الاحتياطات الضرورية لحماية محيطك: استعمال اللقائي للعازل عند ممارسة العلاقات الجنسية، تضادى أي اشتراك في استعمال أدوات النظافة البدنية (موس الخلاقة، فرشاة الأسنان، مقص قطع الأظافر...) مع تلقيح جميع أفراد الأسرة ضد التهاب الكبد ب.

هناك أمراض أخرى منقولة جنسيا، مثل القبولية التناسلية، لا تظهر عند الكشف. بعضها قابل للشفاء بالعلاج، وإذا لم تعالج يمكن أن تسبب في مضاعفات مثل العم. إذا لحظتي أعراض غير عادية، يجب استشارة الطبيب بدون تعطيل .

إذا كنت معنية:

- إذا كنت في علاقة دائمة وترغبين في ترك الكيس الواقي إذا،
- إذا كنت ترغبين في الإنجاب ،
- إذا ظننت أنك في خطر بسبب علاقة جنسية : بدون وقاء، تمزق الكيس الواقي أو انزلاقه أثناء العلاقة، علاقة جنسية أثناء الدورة الشهرية ...

لإجراء الفحص يجب التوجه إلى مركز الكشف، مركز تحديد النسل أو طلب وصفة طبية للقيام بالاختبار أو التست.





القسم الثالث: العنف الممارس ضد النساء

العنف بين الزوجين



يمكن أن تتكلم عن العنف بين الزوجين عندما يحصل شتم، تهديدات، تخويف، مراقبة، منع الشريك من الشغل، عزلة، ضرب، صفع، إذلال، اغتصاب ...

يرفض العنف لأنه يؤدي إلى علاقة سيطرة و رقابة و هو يتنافى مع المساواة واحترام الأشخاص. تصبح المضاعفات الصحية مأسوية على المستوى البدني والنفسي بالنسبة للمرأة أو الأطفال و لو لم يكونوا حاضرين وقت العنف .

يعاقب القانون كل أنواع العنف

العنف الجنسي



العنف الجنسي هو كل الحالات التي يحاول فيها شخص فرض على شخص آخر تصرفا جنسيا بالتهديد، بالضغط، بالعنف أو باللباغطة. يأخذ هذا العنف عدة أوجه: النطق بالفاسد ذات معنى جنسي، لمس جسد الآخر بدون رضاه، إرغامه على مشاهدة أفلام إباحية، محاولة فرض علاقة جنسية.

ليس هناك اعتداء جنسي حين يمكن أن تصبح المخلفات على الصحة الجسدية أو النفسية خطيرة.

يمنع القانون كل الاعتداءات الجنسية .

أخطر الاعتداءات هو الاغتصاب الذي هو مصنف في فرنسا كجريمة. يعتبر اغتصاب كل فعل اختراق مهما كانت طبيعته بالعنف، بالتهديد، بالضغط أو باللباغطة. يعاقب القانون بصرامة الاغتصاب المرتكب من طرف الزوج أو الشريك في الحياة

ما العمل عند وقوع العنف



إذا كنت ضحية يمكنك مفاحة شخصا نطقين فيه. مهما كانت الظروف فإن مرتكب العنف هو الجاني وليس أنت. يمكنك الاستفادة من سند نفسي، من مساعدة قضائية، مالية و مأوى.

يمكن لك الاستفادة من مرافقة و معرفة حقوقك لدى جمعية مختصة مثل التخطيط العائلي أو مركز الإعلام حول حقوق النساء والعائلات. من المهم أن:

تذهبي إلى الطبيب في أقرب وقت للحصول على شهادة طبية
تقدمي شكوى لدى الشرطة أو الدرك

في حالة الاستعجال يمكنك مكالمة الشرطة على الرقم 17.

تجدين على الصفحة 32 عناوين مراكز الكشف ، مراكز التخطيط العائلي ومراكز الإعلام حول حقوق النساء والعائلات .





DOĞUM KONTROLÜ, KÜRTAJ VE MENOPOZ	S.28
CINSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR (AIDS, B TIPI SARILIK...), ÖNLEM, TANILAMA VE TEDAVİLER	S.29
KADINLARA UYGULANAN ŞİDDETLER	S.31



Doğum kontrolü, kürtaj ve menopoz



Doğum kontrolü

Doğum kontrolü, geri dönüşümlü veya geri dönüşümsüz olarak, istenmeyen gebeliği önlemek için kullanılan yöntemlerin tümüdür. Erkekleri de kadınları olduğu kadar ilgilendirir.

Fransız hukukunda yazılı bir haktr : reşit yaşta olmasanız bile, aileden veya eşten hiçbir izin almak gerekmez.

Sizin ihtiyaçlarınıza ve yaşam biçiminize uygun olan, çeşitli korunma yolları (prezervatif, hap, rahim içi araç (RIA) : spiral...) vardır. Bu konu üzerinde doktorunuzla konuşabilir veya bir aile planlama yada tarama (tanı) merkezinden bilgi edinebilirsiniz.

Kadın ve erkek prezervatifleri (kondomları) hem istenmeyen gebelikten hem de cinsel yolla bulaşabilecek hastalıklardan koruyan tek korunma yöntemidir. Onları eczaneden, büyük mağazadan satın alabilir veya aile planlama merkezinden ücretsiz olarak temin edebilirsiniz. Emzirseniz bile yeniden çabukca hamile olabileceğinizden dolayı, doğumdan hemen sonra size bir korunma yöntemi önerilecektir.

Korunmayı unuttuysanız, prezervatif yırtıldıysa veya korunmasız ilişkiniz olduysa, « ertesı gün hapi » denilen acil korunma yolu olan hapi, ilişkiyi takip eden en erken zaman içinde ve en geç beş gün içinde kullanarak, gebeliği önleyebilirsiniz. Doğrudan eczaneye veya aile planlama merkezine gidebilirsiniz (reşit olmayanlar için hap ücretsizdir) yada doktorunuz onu size yazabilir.



Kürtaj IVG

Fransız hukuku, gebelik döneminin 12. haftasının veya adet görmeme durumunun 14. haftasının sonundan önce, kadınlara gebeliklerini sonlandırma hakkını tanımıştır (çocuk aldırma-kürtaj).

Nereye başvurulmalı : doktorunuza, aile planlama merkezine veya hastaneye.

Kürtaj için yalnızca sizin başvurmanız yeterlidir, hiç kimseden ne ailenizden ne de eşinizden izin almanıza gerek yoktur.

Reşit yaşta değilseniz, kendi seçtiğiniz yetişkin birinin size eşlik etmesi gerekir.



Menopoz

Menopoz, adetten tamamiyle kesilme ve üreme döneminin sonudur. Bu durum ne bir hastalıktır ne de cinsel hayatın sonudur.

Aile doktorunuzda veya jinekoloğunuzda, düzenli olarak, her zamanki jinekolojik muayenelerinizi olmaya devam etmeniz önemlidir. Menopozun getirebileceği bazı rahatsızlıklar(ateş basmaları, uyku düzensizlikleri, cilt veya cinsel organdaki kuruluk...) hakkında konuşmak için birer fırsattır.



Daha fazla bilgi için :

- gebelikten korunma yöntemleri üzerine : www.choisirsacontraception.fr
- kürtaj üzerine : www.ivg.gouv.fr



Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (AIDS, B tipi sarılık...), önlem, tanılama ve tedaviler



Cinsel yolla bulaşma

Cinsel ilişkiler (homoseksüel ve heteroseksüel) sırasında, örneğin aids, B tipi sarılık, frengi, cinsel organ uçuğu veya klamidya gibi çeşitli enfeksiyonlar veya hastalıklar bulaşabilir. C tipi sarılık sadece kan yoluyla bulaşır.

- **Aids** HIV (Human Immunodeficiency Virus –insan bağışıklık yetmezliği virüsü) virüsü denilen bir virüsten kaynaklanan bir hastalıktır. Bu virüs yavaş yavaş vücudun bağışıklık sistemini çökertir. Tedavi edilebilir ancak şimdilik iyileştirilemez. Aids virüsü taşıyan hamile kadınlar için, gebelik esnasında virüsün bebeğe geçmemesi için özel bir tedavi yöntemi var.
- **C ve B tipi sarılık** (hepatit B ve C) virüsleri karaciğerde ağır hasara sebep olurlar (siroz veya kansere kadar gidebilir). Tedavilerle C tipi sarılığın iyileşmesi sağlanabilir. B tipi sarılık tedavisiyle hastalık sabit tutulur. B tipi sarılık virüsü taşıyan hamile kadınlarda virüsün bebeğe geçmemesi için doğum esnasında özel bir tedavi yöntemi uygulanır.
- **Frengi (sifilis)** bir bakterinin neden olduğu bir enfeksiyondur. Tedavi edilmezse vücutta çok ağır komplikasyonlara yol açabilir (beyine, sinir sistemine, kalbe, atardamarlara ve gözlere vurur). İyileşmemiş frengi hastası olan kişiler daha kolayca aids'e yakalanır. Frengi, antibiyotik tedavisiyle kolayca iyileştirilir.
- **Cinsel organ uçuğunun** sebebi bir virüstür ve cinsel organ, anüs (makat), ağız üzerinde küçük ve acı veren kabarcıklar veya kaşıntılar (uçuk) oluşabilir. Uçuk tedavi edilmezse ağır durumlara yol açabilir. Kriz süresi ve sayısını sınırlandırmak için tedavi edilir.
- **Klamidya** bir bakterinin sebep olduğu sıkca yaygın bir enfeksiyondur. Bu enfeksiyonun, çoğu zaman belirtileri gözükmez. Tedavi edilmediği takdirde sonuçların ağır olabilir (kısırlık, dış gebelik (ektopik gebelik), anne hasta ise anneden bebeğe bulaşma...). Tedaviyle kolayca iyileştirilir.
- **Papilloma virüslü enfeksiyonlar** (HPV- Human papilloma virus- İnsan papilloma virüsü) cinsel organda « Kondilom » (siğil) denilen zararsız doku bozukluğuna yada rahim ağzı kanserine yol açabilirler. Ameliyatla tedavi edilirler. Jinekolojik muayene esnasında, numune alınarak tarama testi (Pap Smear test ve /veya HPV DNA testi) yapılırlar.



Önlem

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonları önlemenin etkili ve tek yolu kadın veya erkek preservatifi kullanmaktır.

B tipi sarılıktan korunmak için bir aşı vardır. İki ayıktan itibaren ve tüm yaşam boyunca aşı olunabilir. Doktorunuzla konuşunuz.

Papilloma virüs' ten korunmak için, 11-14 yaş grubundaki kız çocuklarına tavsiye edilen, bir aşı mevcuttur. 19 yaşına kadar telafi edilebilir. Aşı ilk cinsel ilişkilere başlamadan önce yada ilk cinsel ilişkileri takip eden sene içinde yapılmış olması gerekir. Ancak, bu aşı sizi her zamanki yaptırmanız gereken jinekolojik muayenelerden muaf etmez.

Ne Aids'e ne de C tipi sarılığa karşı aşı vardır.



HIV aids için acil tedavi uygulaması

Korunmasız cinsel ilişkiniz olduysa, prezervatif yırtıldıysa, derin bir yara ile temas esnasında tehlikeye girdiğinizi düşünüyorsanız, **virüsün bulaşma oranını sınırlı tutmak için size acil bir tedavi sunulabilir.** Bundan yararlanabilmek için, en hızlı şekilde (olaydan sonra, mükemmeli 4 saat içinde ve 48 saate kadar) ya bir tarama merkezine yada bir hastanenin acil servisine mümkünse ilişki eşinizle birlikte başvurmanız gerekir.



Tanı ve tedaviler

Tarama testleri, sizin veya eşinizin aids, B veya C tipi sarılık ya da cinsel yolla geçen diğer enfeksiyonları taşıyıp taşımadığınızı anlamanın tek yoludur. Reşit olmayanlarda ebeveynlerinin izni olmadan yaptırabilirler. Testler kan alma, doğrudan doktor tarafından muayene veya parça analizi yollarıyla yapılır.

Sizi ilgilendirir eğer :

- düzenli cinsel hayatınız var ise ve prezervatifi bırakmak istiyorsanız,
- çocuk sahibi olmak istiyorsanız,
- risk aldığınızı düşünüyorsanız : prezervatifsiz ilişki, ilişki sırasında prezervatifin yırtılması veya sıyırılması, adetliyen ilişki...

Testi yaptırmak için, tarama veya planlama merkezine gidebilir yada doktorunuza yazdırabilirsiniz.



DİKKAT !

Bu enfeksiyonlar kanda hemen gözükmez, risk anı ve test arasında bir süre gerekli :

- B ve C tipi sarılık için : 3 ay,
- HIV/sida için : 15 gün. Ama HIV testinin sonucunun 100% güvenilir olması için 6 hafta geçmesi gerekir. Eczanelerden doğrudan satın alıp kendi kendinize uygulayabileceğiniz üç aydan önceki riskleri belirten HIV testleri de vardır.

Kendinizi ve yakınlarınızı korumak için tarama testi yaptırtmak önemlidir.

Eğer hastaysanız bir tedavi uygulanır. Ne kadar erken başlanırsa tedavi o kadar etkili olacaktır. Üstelik kendisinin hasta olduğunu bilmek çevresindekilere geçmemesi için önlemler almayı sağlar : cinsel ilişkilerde her zaman prezervatif kullanımı, temizlik malzemelerini (traş bıçağı, diş fırçası, tırnak makası,...) hiçbir koşulda paylaşmama, aile fertlerine B tipi sarılık aşısı yaptırma.

Tarama testleriyle tanı konulamayan örneğin cinsel organ uçuğu gibi daha başka cinsel, yolla geçen enfeksiyonlar bulunmaktadır. Tedavi edilirse, bazı enfeksiyonlar iyileştirilir. Tedavi edilmediklerinde, kısırlık gibi, başka sorunlara yol açabilirler.

Anormal belirtiler fark ettiyseniz, gecikmeden doktorunuza gözükmeniz önemlidir.



Kadınlara uygulanan şiddetler



Aile içi şiddetler

Eşler arasında küfür, tehdit, gözdağı verme, yönetme, çalışmasını engelleme, yalnızlığa mahkum etme, tokat, tekme, yumruk, aşığılama, tecavüz... olduğu zaman aile içi şiddet'ten bahsedilir.

Şiddet kabul edilemez, çünkü birisinin diğeri üzerinde kontrol ve yönetmesini getirir bu da eşitlik ve saygı ilkelerine aykırıdır. Sağlık açısından, hem kadın hem de şiddet anında orada bulunmasalar bile çocuklar için, bedensel ve ruhsal alanda sonuçları ağır olabilir.

Her türlü şiddet hukuken cezalandırılır.



Cinsel şiddetler

Bir kişinin diğere tehdit, baskı, zorbalık kullanarak veya beklenmedik bir anda cinsel münasebet'te bulunması durumlarının tümü, cinsel saldırı olarak sayılır. Bu şiddetler türlü biçimlerde ifade edilirler : cinsellik ima eden sözler söylemek, istemediği halde kişinin vücuduna dokunmak, porno filmler izlemeye mecbur tutmak, cinsel ilişkiye zorlamak.

Hiçbir cinsel şiddet zararsız değildir. Fiziksel ve ruhsal sağlık açısından, sonuçları çok ağır olabilir.

Her türlü cinsel saldırı hukuken yasaktır.

En ağır cinsel saldırı tecavüzdür. Fransada tecavüz suçtur. Tehdit, baskı, zorla veya aniden, her ne tür yapırsa yapılsın penetrasyon ırza geçme olarak sayılır. Eşin veya dostun tecavüz etmesi de hukuken ağır şekilde cezalandırılır.



Şiddet durumunda ne yapılmalıdır ?

Mağdur durumdaysanız güvendiğiniz birisiyle konuşabilirsiniz. Hangi şartlarda olursa olsun suçlu olan şiddeti uygulayandır, siz değilsiniz. Size, psikolojik destek, maddi ve adli yardım ve kalacak bir yer verilebilir.

Size haklarınızı öğretip eşlik eden, alanında uzman olan bir kurumdan örneğin Aile Planlama Merkezi veya Kadınlar ve Aileleri Hakları üzerine Bilgilendirme Merkezi (CIDFF) gibi bir kurumdan destek alabilirsiniz.

Şunlar çok önemlidir :

- hemen bir doktor muayenesi yaptırtıp rapor almak,
- polis veya jandarmaya başvurup şikayette bulunmak.

Acil durumda, 17 'den polisi arayabilirsiniz.

İhtiyaç durumunda veya bilgilendirme amaçlı başvurabileceğiniz kaynak kuruluşların listesini sayfa 32'de bulacaksınız.





Annuaire

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de centres à Strasbourg, Colmar et Mulhouse où l'on pourra vous orienter vers une structure proche de votre domicile.

You'll find below the contact details of the Strasbourg, Colmar and Mulhouse centers where you can receive informations on organisations close to your place of residence.

Ju i gjeni si më poshtë të dhënat e qendrave në Strasbourg, Colmar dhe Mulhouse ku ne mund të ju drejtojmë në një strukturë afër vendbanimit tuaj.

В нижеследующей таблице указываются контактные данные центров, находящихся в Страсбурге, Кольмаре и Мюлузе, где Вас смогут направить в учреждение, расположенное недалеко от вашего места проживания.

تجدون أسفله عناوين المراكز في اسطراسبورغ، كولمار و ميلوزو التي يمكن إن توجهكم نحو هيئة قريبة من مسكنكم.

Aşağıda, sizi durduğunuz yere yakın olan bir kuruma yönlendirebilecek Strasbourg, Colmar ve Mulhouse'da bulunan merkezlerin iletişim bilgilerini bulacaksınız.

Centres de dépistage en Alsace

• à Strasbourg

Nouvel Hôpital Civil - Niveau 0

1 place de l'Hôpital

Tél : 03 69 55 04 12

Conseil Départemental du Bas-Rhin

Centre de Dépistage des IST et du Sida

3, rue de Sarrelouis

Tél : 03 68 33 87 60

• à Colmar

Hôpital Pasteur

39 avenue de la Liberté

Tél : 03 89 12 44 65

• à Mulhouse

Hôpital Emile Muller

20 avenue du Dr René Laënnec

Tél : 03 89 64 61 85

Centres du Planning familial en Alsace

• à Strasbourg

13 rue du 22 Novembre

(entrée de l'immeuble rue Hannong)

Tél : 03 88 32 28 28

• à Mulhouse

20 avenue Kennedy

Tél : 03 89 42 42 12

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)

• à Strasbourg

24 rue du 22 Novembre

Tél : 03 88 32 03 22 (touche 1)

• à Mulhouse

20 avenue Kennedy

Tél : 03 89 60 45 43