

L'AMOUR BIEN CERNÉ

édition N°1

Organon AG Churerstrasse 160b Postfach 129 CH-8808 Pfäffikon SZ Tél. 055 415 19 11 Fax 055 415 19 10 www.organon.ch info@organon.ch

● ●

LA 1^{RE} FOIS

UN SERVICE ORGANON 



Heidi Zbinden
Organon AG

Que savent les jeunes, femmes et hommes, de l'amour, de la sexualité et de la contraception? Que signifie pour eux l'amour, quels sont leurs espoirs et leurs attentes quand ils commencent une nouvelle relation? Comment vivent-ils la sexualité et comment agissent-ils? Que savent les jeunes de la contraception et comment se protègent-ils d'une grossesse non-désirée de leur petite amie ou des maladies sexuellement transmissibles? Comment les filles vivent-elles leur première visite chez le gynécologue? Nous, c'est-à-dire Organon, un fabricant de moyens contraceptifs et la revue «Schweizer Illustrierte», avons voulu savoir ce que savent les jeunes sur l'amour, la sexualité et la contraception, leur avis sur ce sujet et comment ils se comportent. Nous avons chargé l'institut de sondage LINK d'interroger 516 jeunes de 16 à 20 ans de Suisse alémanique et de Romandie, sur ces thèmes importants et parfois sensibles. Notre objectif est que ce journal, réalisé par Verena Thurner, rédactrice de la revue «Schweizer Illustrierte» réponde aux questions que se posent les jeunes, à ce qui les préoccupe dans leur petit coin et dont ils discutent entre eux.

Avec «L'amour bien cerné», nous souhaitons fournir une photographie instantanée de la façon dont la jeune génération aborde des questions déterminantes pour le reste de notre existence. Le cheminement, depuis le début d'une relation, sa construction, la découverte et l'expérience de la sexualité dans toute sa dimension fascinante, est à la fois magnifique et exigeant. Celui ou celle qui est bien préparé, y trouvera une satisfaction et un accomplissement bien plus grands.

Je souhaite beaucoup de plaisir aux jeunes lecteurs et peut-être aussi à leurs parents à la lecture de ce numéro de «L'amour bien cerné». Et si l'une ou l'autre information pouvait se révéler précieuse, cela nous ferait encore plus plaisir.

Très cordialement

Heidi Zbinden

Lorsque nous utilisons dans ce journal la forme masculine d'un mot (le médecin, le gynécologue, par exemple) nous incluons, bien entendu, également les femmes désignées par le même terme ou sa forme féminine si elle existe.

LA PREMIÈRE FOIS



À 16 ANS, TOUT LE MONDE, OU PRESQUE, VEUT «SAVOIR»!

La première nuit d'amour, une expérience qui laisse des traces, et que chaque adulte peut raconter dans les moindres détails, même des dizaines d'années plus tard. Aujourd'hui, la plupart des jeunes veulent faire cette expérience entre 16 et 17 ans. Cette tendance à faire l'amour de plus en plus jeune est apparue il y a cinq à dix ans et est restée stable depuis. Pour certains, c'est une révélation, pour d'autres une déception, car leurs attentes, excessives, ne se sont pas réalisées.

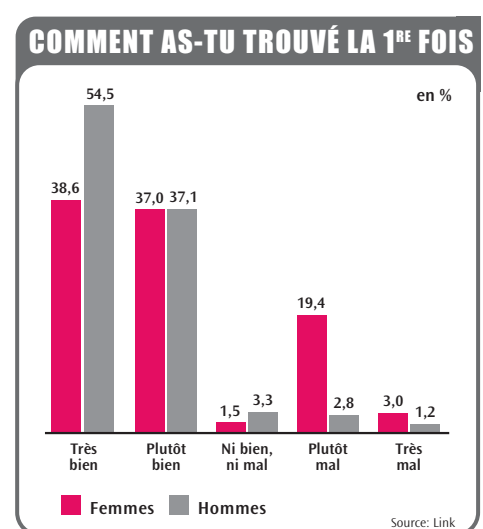
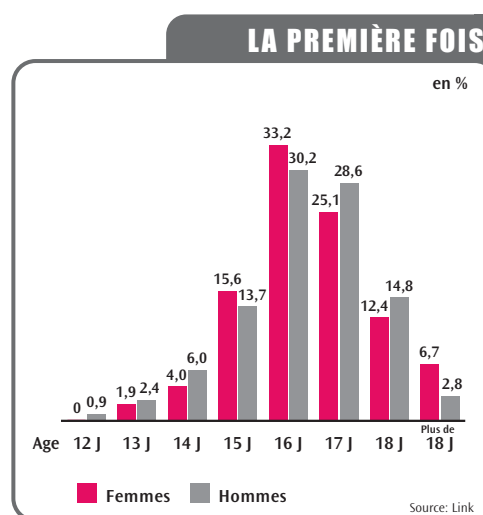
La première fois! Une grande aventure, que l'on attend avec une impatience mêlée de crainte. La tête veut tout savoir, le ventre chatouille... Comment ça sera? Aussi beau qu'au cinéma? Est-ce que ça fait vraiment mal quand l'hymen se déchire? Et après? Enfin le ticket d'entrée dans le monde des adultes! Une chose est sûre, à 16 ans, la plupart des jeunes veulent savoir et se disent: Allez, on y va! Un bon tiers des filles connaît sa première nuit d'amour autour de l'âge de 16 ans, les garçons ont un tout petit peu de retard, avec 30,2%. Il est évident que les jeunes d'aujourd'hui sont beaucoup plus précoces que leurs parents. Les causes se trouvent notamment dans le fait que la puberté intervient plus tôt et que les parents sont plus tolérants. En gros, un quart des jeunes sont prêts à 17 ans. Chez les jeunes de plus de 18 ans, seuls 4,7% n'ont jamais fait l'amour. Il existe évidemment des ados très précoces qui ont eu leur première expérience sexuelle à 12 ans, mais dans cette catégorie, on ne trouve que des garçons. Les filles ne s'y intéressent réellement qu'à partir de 15 ans. A cet âge, 15,6% veulent «savoir». Curieusement, l'on retrouve parmi les jeunes qui ont eu leur première expérience sexuelle à 16 ans surtout des apprentis qui n'habitent plus chez leurs parents. Avec 43,2%, ils font considérablement augmenter la moyenne. Il apparaît clairement que le fait d'avoir son propre logement favorise le passage à l'acte. Collégiens et lycéens occupent la deuxième place avec 36% et les apprentis ne sont plus que 30%. Les vrais retardataires sont les étudiants: ils ne sont que 7,5% à avoir eu leur première expérience sexuelle à 16 ans. Mais ils se rattrapent largement: à 17 ans, avec certes un an de retard, 40,8% d'entre eux veulent enfin «savoir».

En ce qui concerne les expériences sexuelles avant la première fois, la plupart des jeunes citent le flirt en premier, s'ensuivent les bisous, les câlins, la masturbation et les attouchements intimes avec le partenaire. Aucun doute qu'après ces premières expériences l'on veuille enfin savoir: qu'en est-il de la vraie sexualité? Jennifer Ann Gerber, ex-Miss Suisse est dans la bonne moyenne concernant l'âge de sa première expérien-

ce. Elle aussi a fait l'amour pour la première fois un peu avant 16 ans. «Naturellement, nous avons utilisé un préservatif. Peu après, je me suis fait prescrire la pilule et je continue de la prendre aujourd'hui.»

Et après? C'était bien? Top ou flop? Plus de la moitié des jeunes hommes, soit 54,5% ont trouvé ça génial. Et 37,1% ont un souvenir plutôt positif de leur première nuit d'amour. Seuls 2,8% en ont un souvenir plutôt négatif et 1,2% considèrent leur première fois comme un flop total.

Le bilan n'est pas aussi positif chez les jeunes femmes. A peu près une jeune fille sur cinq a été déçue, 37% en ont un souvenir «pas mal» et pour 38,6% d'entre elles, le souvenir est essentiellement positif. Seules 3% des jeunes femmes gardent de leur première nuit un très mauvais souvenir. L'âge augmentant, l'enthousiasme tombe nettement. Alors que chez les 16-17 ans plus de la moitié ont trouvé leur première fois géniale, seuls 40,9% des jeunes de 20 ans sont d'avis que leur première fois était vraiment bien. Et une fois encore, ce sont les collégiens et lycéens qui font remonter la moyenne du bon souvenir. Presque la moitié dit avoir vécu la première fois comme un moment génial, suivis de près par les apprentis. Le plus grand mécontentement se retrouve chez les jeunes qui n'habitaient pas chez eux durant leur apprentissage. Tout juste un quart d'entre eux garde un bon souvenir de leur première fois. Presque un jeune sur dix, 8,8%, a même franchement détesté. Un tiers des étudiants était tout à fait satisfait, les autres en gardent un souvenir mitigé. Au moins dans cette catégorie, personne n'en a gardé de souvenir vraiment négatif.





LA PREMIÈRE FOIS EST-ELLE VRAIMENT SI TERRIBLE?

Il y a plein de questions au sujet de la première fois, des craintes, des doutes. Où le faire? Comment se protéger? Que se passe-t-il vraiment? Sur le site «Durchblick» (disponible uniquement en allemand) consacré à la sexualité des adolescents, des médecins, des psychothérapeutes, des conseillers pédagogiques ainsi que des thérapeutes spécialisés dans la sexualité et les relations familiales, répondent quotidiennement via l'internet, aux questions concernant la première fois. En voici quelques-unes, à titre d'exemple:

J'ai 17 ans et je n'ai encore jamais fait l'amour. Je me demande même si ça pourrait marcher car mon pénis est courbé. Est-ce que je peux quand même pénétrer une femme? Ma copine est encore vierge. Est-ce que ça peut rendre les choses encore plus compliquées? Quels autres problèmes pourraient apparaître? A partir de quel degré d'excitation est-il possible de pénétrer le vagin? Je vous remercie de vos réponses!

Le fait que certains pénis fassent un léger angle ou présentent une courbure n'a absolument rien d'anormal. Il n'y a aucun problème. Quand on fait l'amour, il n'y a aucune différence avec un pénis droit. Les doutes et les craintes concernant la première fois sont compréhensibles. Tout le monde a un peu les jambes en coton, à cette pensée. La pénétration sera plus facile si tu as une bonne érection et que ta copine t'aide un peu.

J'ai 14 ans, mon copain en a 16 et on aimerait faire l'amour ensemble. Nous nous connaissons depuis plus d'un an. Nous avons déjà fait des jeux érotiques, mais pas plus. Mais j'ai un problème: je me sens trop grosse et j'ai peur de ne pas savoir m'y prendre. J'aimerais savoir comment faire l'amour du début jusqu'à la fin. Nous ne voulons pas utiliser de préservatif. Mon gynécologue m'avait déjà prescrit la pilule il y a quelques temps. Est-ce que je dois de nouveau me faire examiner si je veux juste la pilule?

Le gynécologue n'a pas besoin de t'examiner à chaque fois qu'il te prescrit la pilule. Ce qui est important, c'est que tu aies commencé à prendre la pilule avant la première fois. Ton excitation, le trac, les doutes et aussi les craintes sont tout à fait normaux. Rares sont les premières fois qui se passent à la perfection. Mais il n'y a aucune raison de paniquer. L'assurance et l'expérience viendront avec le temps. Essaie de trouver ce qui te fait plaisir, ce qui te fait du bien et dis-le à ton copain. Vous vous connaissez et vous vous faites con-

fiance. C'est le plus important. Ce qui compte en amour et en faisant l'amour, ce ne sont pas les mensurations idéales, mais ce que tu exprimes. Ton copain t'aime comme tu es.

J'aime ma copine et elle m'aime aussi. Le problème est: comment lui dire que j'aimerais faire l'amour avec elle?

Ça va se faire naturellement. Parlez un peu de l'endroit où vous aimeriez le faire, de la manière, du moyen de contraception que vous voulez utiliser et parlez aussi de vos craintes. Ne presse pas ta copine et ne te mets pas toi-même la pression. Prenez le temps de vous embrasser, de vous câliner, de vous caresser et comme ça, la première fois se passera bien.

Est-ce que les garçons trouvent ça dégoûtant si la fille saigne quand elle fait l'amour pour la première fois? Est-ce que je dois prévenir mon copain pour qu'il s'y prépare?

Nous supposons que la plupart des garçons savent que la fille peut saigner un peu lors de la première fois. Ce serait certainement bien, de le lui redire et de prendre vos dispositions pour éviter les taches de sang sur le drap.

Ma copine m'a raconté qu'elle avait fait l'amour pour la première fois avec son copain et que ça n'avait pas été vraiment bien. J'ai déjà lu ça plusieurs fois dans des revues. Est-ce que la première fois, c'est vraiment si moche?

La première fois est un moment exceptionnel. Il peut être merveilleux ou moyen. Beaucoup ont peur de la première fois. Ne soyez pas déçus si ça ne se passe pas à la perfection. Faire l'amour pour la première fois restera toujours la première fois. Il faut beaucoup de temps, de tendresse, de précautions et aussi de courage pour monter à la copine ou au copain ce que l'on aime et ce qui nous procure du plaisir. Es-tu vraiment prête, as-tu envie, es-tu excitée, êtes-vous à l'abri de visiteurs indiscrets, avez-vous pensé à la contraception, le préservatif à porté de main? La pénétration peut faire un peu mal à certaines filles lors de la première fois. Il peut y avoir un peu de sang. Parce qu'il est trop excité, le garçon peut éjaculer trop tôt ou bien ne pas avoir d'érection. Ce serait bien si vous pouviez parler de tout ça avant la première fois. Et même si la première fois n'était pas vraiment renversante: pas de panique! Faites confiance à votre amour, à votre imagination et votre créativité.

Déclarations de célébrités

Tobias Rentsch,
Mister Suisse 2001

«La première fois, je n'avais pas peur. J'avais à l'époque tout juste 18 ans et j'avais été très bien informé par mes camarades un peu plus âgés. A l'époque, j'ai utilisé un préservatif. Aujourd'hui, ma copine prend la pilule.»



VJ Max chez Viva-Swizz

«J'avais 18 ans, lorsque j'ai fait l'amour pour la première fois, et ce fut fantastique! J'avais une grande confiance en ma partenaire de l'époque; elle était de quelques années mon aînée et avait déjà de l'expérience en ce domaine. En tout cas, nos attentes respectives furent comblées et c'est le principal. Je n'avais pas de craintes particulières, car nous avions parlé de sexe et de ce qu'on attendait l'un de l'autre bien avant. C'est le b-a-ba de l'amour. En ce qui concerne le moyen de contraception nous avons utilisé le préservatif et la pilule. Aujourd'hui mon principal moyen de contraception consiste à ne faire l'amour qu'avec une personne en qui j'ai une totale confiance, que je connais et que j'aime. Le préservatif reste malgré tout essentiel et un dépistage du SIDA, conseillé.»



Tamy, comédienne,
chanteuse, présentatrice

«En ce qui me concerne, je l'ai fait pour la première fois à 15 ans et je pense que j'étais vraiment trop jeune à ce moment-là. Ce fut une catastrophe, je n'avais aucune expérience, c'était tout simplement trop pour moi. Je ne savais absolument pas, comment se fait quoi, ça faisait peur. Le Sida et une grossesse étaient également très présents dans mon esprit. A l'époque nous avons utilisé un préservatif. Aujourd'hui, je ne prends que la pilule, mais seulement parce que mon copain et moi sommes ensemble depuis longtemps et que je lui fais confiance à cent pour cent. Sinon, j'utiliserais en plus de la pilule le préservatif. Le risque que l'on prend est vraiment trop grand. Est-ce que je dois risquer ma vie pour une seule nuit? Non – aucune envie!»



Roman Camenzind,
leader du groupe
zurichois Subzonic

«J'avais tout juste 15 ans, la première fois. En fait, c'était plutôt décevant. Nous étions tous les deux très nerveux, car pour elle aussi c'était la première fois. Nous n'arrivions pas vraiment à nous concentrer sur nos sentiments, c'est pourquoi ça a tourné à l'acte technique plutôt que sentimental. Ça s'est aussi passé très vite et pourtant, j'ai eu l'impression d'être un peu plus adulte. La peur? Surtout celle de lui faire mal. C'est pour ça qu'on y est allé très doucement. Nous avons utilisé un préservatif comme moyen de contraception. Aujourd'hui je vis avec quelqu'un. Nous avons fait tous les deux un test VIH et n'utilisons depuis, plus de moyen de contraception. Dans mes années folles, j'ai toujours utilisé des préservatifs.»



Fécondation

Le processus au cours duquel un ovule, féminin, et un spermatozoïde, masculin, fusionnent. Une fécondation et par conséquent une grossesse sont possibles si des spermatozoïdes pénètrent dans le vagin de la femme lors d'un rapport sexuel. Les spermatozoïdes peuvent remonter dans la cavité utérine et s'engager ensuite dans une trompe utérine où se produit la fusion entre un ovule et un spermatozoïde. La fécondation fait partie de la conception.

Dysménorrhée

Menstruation douloureuse dont les symptômes – douleurs spasmodiques, nausées, vomissements, fatigue, douleurs dorsales, diarrhées et maux de tête – peuvent précéder les règles ou apparaître à leur début.

Ovaires

On désigne ainsi les deux glandes (génitales) sexuelles féminines internes dans lesquelles mûrissent les ovules. Elles sont situées dans le bassin, de part et d'autre de l'utérus. Les ovaires d'une petite fille renferment à la naissance environ 400'000 ovocytes qui sont des cellules ovariennes précurseurs des ovules.

Ovulation

Sous l'influence d'hormones folliculostimulantes (FSH), un ovule mûrit dans l'ovaire durant la première moitié du cycle. Une forte augmentation du taux de l'hormone lutéinisante (LH) provoque alors l'ovulation, c'est-à-dire la libération de l'ovule par l'ovaire.

Défloration

L'hymen, la fine membrane qui se trouve à l'entrée du vagin, est déchiré par la première pénétration de la verge de l'homme dans le vagin. La défloration peut entraîner une douleur, un petit saignement, mais certaines femmes ne remarquent pratiquement rien. Il faut savoir que chez de nombreuses jeunes femmes l'hymen peut se déchirer avant le premier rapport sexuel, notamment au cours de la pratique sportive. «Perte de virginité» est un terme souvent employé pour désigner la défloration.

Période de fécondité ou jours fertiles

Il s'agit des jours durant lesquels une fécondation peut se produire. La période de fécondité débute bien avant l'ovulation étant donné que les spermatozoïdes peuvent survivre et garder leur pouvoir fécondant dans l'utérus et les trompes utérines durant cinq jours, voire même, dans de rares cas pendant sept jours.

Hormones

Les hormones sont des substances agissant comme des messagers et qui orchestrent différents processus et fonctionnements dans notre corps. Elles sont élaborées en très petites quantités dans des glandes dites endocrines, puis libérées dans le sang. Elles régissent différentes fonctions de l'organisme en transmettant des signaux. Les hormones sexuelles jouent un rôle important dans le développement des organes sexuels et dans la maturation des ovules et des spermatozoïdes.

Cycle

Ce terme désigne le cycle menstruel ou ovarien chez la femme. Il correspond à la période comprise entre le début d'une menstruation au début de la suivante. Le cycle menstruel dure entre 26 et 32 jours. Sa durée varie d'une femme à l'autre et chez une même femme, même d'un mois à l'autre. Le cycle menstruel prépare l'organisme à une éventuelle grossesse.

Ceci n'est qu'un extrait du «Dictionnaire de l'amour». La version complète peut être téléchargée sous www.once-a-month.ch



DOULEURS MENSTRUELLES

LES SOUFFRANCES DURANT LES RÈGLES

Mois après mois, les règles! Et le plus souvent à un moment où l'on s'en passerait bien, par exemple pendant les vacances ou juste avant une épreuve sportive importante. C'est pénible mais on s'y habitue néanmoins. Toutefois, de nombreuses jeunes filles ne peuvent s'habituer aux douleurs qu'elles ressentent dans le ventre durant les règles, à cette impression d'être malades. Et cela agit sur le psychisme. A peine les règles terminées, tous ces symptômes disparaissent. Est-ce toujours comme ça?

Les douleurs menstruelles, appelées par les médecins «dysménorrhée», sont assez fréquentes. On estime qu'un tiers des jeunes femmes en souffre. Souvent, ces symptômes (état de fatigue, maux de dos et de tête, nausées, manque d'appétit, douleurs apparentées à des coliques) ne sont pas pris au sérieux. On aimerait se mettre au lit avec une bouillotte sur le

ventre douloureux. De nombreuses jeunes femmes recourent alors chaque mois à des anti-douleurs qui promettent un certain soulagement.

Si les symptômes sont particulièrement prononcés, le médecin recherchera d'autres causes organiques. La dysménorrhée primaire, tel est le nom médical de ces troubles, peut tout à fait être traitée.

Interview



Dr méd. Saira-Christine Renteria, médecin spécialiste en gynécologie des enfants et adolescentes, Lausanne

Quels sont les symptômes typiques de la dysménorrhée?

Les principaux symptômes sont des douleurs semblables à des crampes qui souvent irradient dans la région lombaire et dans les jambes. Généralement, ces douleurs apparaissent au début des saignements, mais elles peuvent également précéder la menstruation de un ou deux jours. Selon le degré de la dysménorrhée, d'autres troubles peuvent apparaître, tels que nausées, vomissements, fatigue, maux de dos, diarrhée et maux de tête.

A quoi sont dus ces troubles?

Ces très fortes contractions de l'utérus sont provoquées par des taux de prostaglandine élevés. Mais les aspects psychologiques ne doivent pas être négligés: durant la puberté, les conflits déclenchés par la recherche de l'identité de femme, mais aussi les situations stressantes à l'école ou dans la vie professionnelle, peuvent jouer un rôle important. Il semblerait que notamment les jeunes filles à tendance anxio-dépressive expriment à travers les douleurs menstruelles leurs difficultés à devenir femmes.

Comment diagnostique-t-on la dysménorrhée?

Essentiellement en interrogeant les jeunes femmes. Il est important de connaître le moment où apparaissent les douleurs, leur intensité et leur durée. La fréquence joue également un rôle, une fois seulement ou de manière répétée, ainsi que les symptômes parallèles et les facteurs psychologiques. Le diagnostic fait la distinction entre la dysménorrhée légère, moyenne et sévère.

Quelles sont les possibilités thérapeutiques?

Les critères déterminant la thérapie médicamenteuse sont d'une part la sévérité des symptômes et d'autre part, la réaction aux médicaments déjà prescrits. Le paracétamol peut s'avérer suffisant en cas de symptômes légers. Les antirhumatismeaux sans stéroïdes (ARNS) sont particulièrement bien adaptés car ils inhibent directement la production de prostaglandine qui joue un rôle majeur dans la dysménorrhée. Les thérapies hormonales, depuis celles à base de progestérone, jusqu'à l'injection trimestrielle et aux implants, en passant par la pilule, sont en mesure de soulager les troubles provoqués par la dysménorrhée. Parfois, certaines thérapies comportementales, comme les techniques de relaxation (le yoga par exemple) ou autres, peuvent apporter une aide précieuse.

1^{RE} VISITE CHEZ LE GYNÉCOLOGUE

QUAND DOIT-ON CONSULTER POUR LA PREMIÈRE FOIS UN GYNÉCOLOGUE?

La majorité des jeunes femmes repousse le plus possible ce premier examen. Elles en ont trop peur. Il n'y a pas d'âge précis pour cette première visite chez le gynécologue, chaque femme peut décider pour elle-même. Mais avant la première relation sexuelle ou en cas de problème concernant les parties intimes, un examen s'impose. La principale raison pour laquelle les femmes vont pour la première fois chez le gynécologue est de se faire délivrer un contraceptif.

Presque un tiers des jeunes femmes entre 16 et 20 ans a indiqué lors du sondage n'être jamais allé chez le gynécologue. Le déclic se fait entre 18 et 19 ans. 80% indiquent à cet âge être allées, une fois déjà, chez le gynécologue. Mais même à 20 ans, une jeune femme sur cinq n'a jamais mis les pieds dans un cabinet de gynécologue.

Les raisons justifiant une première visite chez le gynécologue sont nombreuses. La principale est le souhait d'obtenir un contraceptif. Ceci est vrai pour 46,8% des jeunes femmes. Chez les étudiantes, ce chiffre atteint même 70%. 22% des jeunes femmes y sont allées, parce qu'il faut bien le faire un jour ou l'autre ou parce que cela fait partie de la vie de femme. Pour 14,1%, la raison du premier rendez-vous était des problèmes de tout ordre ou même des douleurs. Et 8,6% indiquent comme raison la pression de la mère ou des parents.

Presque la moitié des jeunes femmes, soit 48%, considère leur premier examen gynécologique comme plutôt positif. A peine 15,7% l'on trouvé très positif et un quart des jeunes femmes en ont un souvenir plutôt négatif. A la question de savoir si elles avaient opté pour un ou pour une gynécologue, aucun doute ne subsiste: 72% d'entre elles ont choisi d'aller chez une

gynécologue, 24% chez un gynécologue et 4% n'ont pas eu la possibilité de choisir.

Une chose est sûre: lors du premier examen gynécologique, presque toutes les jeunes femmes sont gênées, elles ont peur et ont des centaines de questions qu'elles n'osent pas poser. Dans ces cas, des organismes spécialisés peuvent les aider:

- www.durchblick.ch (uniquement en allemand) répond aux questions concernant l'amour, la sexualité et concernant aussi le premier rendez-vous chez le gynécologue
- www.medguide.ch donne les adresses de gynécologues suisses



Témoignage

Dr Francesca Navratil,
médecin spécialiste FMH
en pédiatrie et médecine
des jeunes, cabinet de
gynécologie pour
adolescentes à Zurich



«Si la jeune femme pense que quelque chose, concernant son développement corporel, est curieux, si elle a des problèmes de menstruations, ou encore, avant la première relation sexuelle, il est préférable qu'elle prenne rendez-vous chez un ou une gynécologue. Celle qui ne le souhaite pas, n'est évidemment pas tenue de se faire examiner lors du premier rendez-vous. Cet examen s'impose uniquement en cas de problème quelconque. La gynécologue peut informer la jeune femme au sujet des maladies sexuellement transmissibles (MST), de la manière de se protéger d'une grossesse et, si nécessaire, lui donner des informations concernant la pilule. Les gynécologues spécialistes des jeunes utilisent, lors de l'examen gynécologique, de très petits instruments, adaptés à l'anatomie de la patiente. Chez les jeunes filles ayant une activité sexuelle, il est conseillé de faire un frottis une fois par an, car il existe des virus sexuellement transmissibles pouvant contribuer à l'apparition d'un cancer du col de l'utérus.»



BROCHURE D'INFORMATION

INFORMATION DESTINÉE AUX JEUNES FILLES

Quand dois-je consulter un gynécologue? Dois-je me faire examiner même si je veux seulement avoir la pilule? Puis-je me rendre seule chez le médecin? Sur quelles parties de mon corps portera l'examen? Dois-je me déshabiller complètement?

La première visite chez le gynécologue suscite de nombreuses questions, peurs et incertitudes. La «Brochure d'information destinée aux jeunes filles» répond à de très nombreuses questions concernant la première visite chez le gynécologue et ten-

te, par des conseils utiles, de vaincre la crainte des jeunes filles. Un chapitre traite des moyens contraceptifs, allant de la pilule en passant par Implanon et le préservatif jusqu'à la «pilule du lendemain».

Ce guide est gratuit et peut être commandé par l'internet sur www.organon.ch ou par courrier accompagné d'une enveloppe timbrée et adressé à Organon AG, Churerstrasse 160b, 8808 Pfäffikon SZ.

Témoignage



Andrea Hazan, médecin

«Il est frappant de noter que de nombreuses jeunes filles et jeunes femmes parlent toujours du gynécologue au masculin. Or, elles pourraient aller aussi bien chez une gynécologue. De plus, de nombreux médecins de famille femmes que la jeune fille connaissait peut être déjà, réalisent aussi des examens gynécologiques. Il est important de décrire la manière dont s'effectuent de tels examens. Il faut expliquer aux jeunes filles que l'on ne doit pas obligatoirement aller chez un(e) gynécologue si l'on a un petit ami. Une consultation n'est nécessaire qu'en cas d'écoulement vaginal, de fortes douleurs au moment des règles, avant le premier rapport sexuel ou en cas de règles irrégulières. Un frottis cervicovaginal destiné à un dépistage précoce d'un cancer du col de l'utérus est nécessaire chez une jeune femme ayant été sexuellement active pendant un an. Par la suite, l'examen devrait être réitéré tous les ans ou tous les deux ans. La consultation est complétée par un autre examen de dépistage, l'examen des seins. La pilule ne peut être prescrite qu'après consultation d'un(e) gynécologue, mais l'examen gynécologique n'est nécessaire qu'en cas de symptômes. L'entretien avec le gynécologue est cependant important pour déterminer s'il existe des facteurs de risque par rapport à la prise de la pilule.»



1^{RE} RENDEZ-VOUS CHEZ LE GYNÉCOLOGUE: PAS DE PANIQUE!

Est-ce que je peux y aller toute seule? Est-ce que je dois vraiment me mettre toute nue? Est-ce que je dois me faire examiner si je veux juste la pilule? Que fait exactement la gynécologue? L'incertitude et surtout le manque d'information, sont très répandus parmi les jeunes filles. Presque toutes ont une sensation bizarre, à l'idée d'aller consulter un gynécologue. Une minorité ne veut ou ne peut en parler à ses parents. Trop de tabous sont encore associés à ce sujet. Les copines non plus ne sont pas les interlocutrices idéales, elle se débattent avec les mêmes peurs. Et en plus, on aime faire très cool à cet âge. Quelques conseils d'experts:

Margrit, 16 ans: La semaine prochaine j'ai mon premier rendez-vous chez le gynécologue. Des copines m'ont raconté qu'on doit se déshabiller complètement. Est-ce que c'est vrai? Ce serait l'horreur, pour moi. Je suis vraiment paniquée à l'idée d'y aller.

Bien souvent, lors du premier rendez-vous, le gynécologue ne fait que discuter avec toi et là tu gardes de toute façon tes vêtements. Mais même si tu te fais examiner, tu n'as pas besoin de te déshabiller entièrement, d'abord le bas et ensuite, si le médecin veut contrôler ta poitrine, il suffit d'ouvrir un peu ton chemisier.

Denise, 15 ans: J'ai un copain, et on aimerait faire l'amour. Ma mère exige qu'avant, j'aille chez le gynécologue. J'en ai vraiment très peur, surtout parce que j'ai de très grandes lèvres. Est-ce que c'est anormal? Jusqu'ici je n'en ai encore jamais parlé à personne. Que se passe-t-il exactement chez le gynécologue?

Tes lèvres un peu plus grandes ne sont certainement pas anormales. Elles sont de toute manière différentes d'une jeune femme à l'autre. En outre, tu te trouves encore en plein développement, beaucoup de choses peuvent changer. Il est tout à fait normal que tu aies un peu peur du premier rendez-vous chez le gynécologue. Nous trouvons d'ailleurs vraiment très bien que ta mère t'encourage à aller chez le gynécologue et peut-être même qu'elle t'accompagnera. Note bien toutes les questions que tu te poses, par exemple concernant la contraception pour ne rien oublier.

Sarah, 16 ans: J'ai très peur d'aller chez le gynécologue. Que se passe-t-il exactement lors de l'examen? Pouvez-vous m'aider?

Beaucoup de jeunes femmes craignent la première visite chez le gynécologue. Il n'y a vraiment pas de quoi. Ce qui serait bien c'est si tu pouvais en parler à ta mère ou une bonne copine qui a déjà vécu ce moment. Ce qui est important, c'est que chez le médecin, tu aies l'impression qu'il te prend au

sérieux, qu'il te comprend, et qu'il réponde à toutes tes questions.

Anna, 14 ans: Est-ce que je dois aller chez le gynécologue? Voici ce qui me préoccupe: j'ai eu mes règles il y a quatre jours et je les ai encore. Ce n'est quand même pas normal! Est-ce que j'ai le droit d'aller toute seule chez le gynécologue? Ma mère est décédée et j'ai vraiment honte d'en parler à mon père. Est-ce qu'un tel examen est cher?

Toi seule décides, quand tu veux prendre rendez-vous chez un gynécologue. En ce qui concerne tes règles, tu n'as pas de soucis à te faire, elle peuvent durer plus ou moins longtemps. Tu peux aller toute seule chez le gynécologue. Marques, avant d'y aller, toutes les questions que tu veux lui poser. Il est soumis au secret professionnel et n'a pas le droit de raconter à qui que ce soit ce qu'il sait de toi, même pas à ton père. N'est-il vraiment pas possible d'en parler à ton père? Il serait certainement content de savoir que tu agis de manière responsable. L'examen est pris en charge par ta caisse maladie.

Sonja, 13 ans: Je ne suis encore jamais allée chez un gynécologue, mais j'ai un problème de règles. Je les ai depuis un an tous les 15 jours et pendant toute une semaine. Est-ce que la pilule pourrait influencer mon cycle, de manière à ce que j'ai mes règles toutes les quatre semaines, ce qui serait normal? La situation actuelle est très pénible.

Effectivement, la pilule régule le cycle et te protège en même temps d'une grossesse éventuelle. Tu devrais vraiment prendre rendez-vous chez un gynécologue qui verrait si l'on peut te prescrire la pilule.

Dominique, 15 ans: Mon copain m'a demandé si je voulais faire l'amour avec lui. Mais nous ne sommes ensemble que depuis un mois et je trouve que c'est un peu tôt. Et bien sûr, j'ai peur de tomber enceinte parce qu'un préservatif, ça peut éclater! J'aimerais bien prendre la pilule, mais je ne peux pas en parler avec mes parents. Où et comment puis-je obtenir la pilule sans que mes parents en sachent quelque chose?

Il y a plein de bonnes raisons pour vouloir attendre avant de faire l'amour. Parmi celles-ci, sans aucun doute, le fait que l'un et l'autre soyez préoccupés par la contraception. Nous pensons que tu as pris la bonne décision. Fais d'abord vraiment connaissance de ton copain, profite, l'un et l'autre, de la phase des câlins et de la tendresse. Prenez votre temps. Si vous ne voulez plus attendre, prends un rendez-vous chez un gynécologue. Discute avec lui du problème avec tes parents, de la facture d'honoraires etc. Vous trouverez certainement une solution. Quoi qu'il en soit, tu ne dois en aucun cas renoncer à une contraception efficace!

Nouvelle méthode contraceptif pour les femmes

Interview



Dr méd. Christoph König, gynécologue à Berne

Les méthodes de contraception ont considérablement évolué au cours des dernières années. Quels sont, selon vous, les changements majeurs pour les femmes?

Au niveau du comportement en matière de contraception; en effet, les femmes sont de plus en plus à la recherche de méthodes contraceptives à la fois fiables et confortables. Tendanciellement, les femmes souhaitent ne plus devoir avaler tous les jours leur pilule et elles choisissent des méthodes fiables qui ne les obligent pas à y penser quotidiennement. C'est surtout avec le bâtonnet contraceptif qu'est arrivée sur le marché une méthode à la fois fiable, confortable et bien tolérée. Pour les femmes qui font souvent de longs voyages, cette méthode est idéale. Mais de nouvelles pilules combinées, plus légèrement dosées et bien tolérées, arrivent régulièrement sur le marché. La pilule sans œstrogène est également bien implantée.

La pilule demeure la méthode contraceptive la plus appréciée. Qu'en est-il des méthodes innovantes comme la contraception pour trois ans par un bâtonnet implanté sous la peau?

La pilule n'est pas nécessairement la méthode de contraception la plus appréciée, ce qui est certain, c'est que c'est la plus répandue. Et ceci essentiellement en raison de sa fiabilité. Il faut un certain temps avant qu'une méthode innovante soit bien implantée sur le marché et gagne la confiance des femmes. Le bâtonnet contraceptif reste à mon avis une méthode géniale. Trois ans se sont désormais écoulés et nous pouvons dire que le bâtonnet est très bien implanté chez les femmes de toutes les classes d'âge et qu'elles lui font confiance. Si les patientes sont correctement sélectionnées, il s'avère parfaitement efficace. D'une manière générale, environ 15% des utilisatrices abandonnent les méthodes contraceptives à base d'hormones, y compris le bâtonnet, en raison des effets secondaires qu'elles provoquent et surtout, de saignements irréguliers. Et ceci vaut pour les pilules comme pour le bâtonnet. Seulement, avec le bâtonnet, l'abandon est plus «douloureux» car, s'il faut l'enlever avant qu'il soit fini, c'est une méthode relativement chère, comparée à la pilule.

Quelles méthodes de contraception innovantes les femmes et les hommes sont-ils en droit d'attendre pour l'avenir?

Prochainement, une nouvelle méthode de contraception féminine, très prometteuse, sera mise sur le marché. Il s'agit de l'anneau contraceptif qui permet une contraception optimale, fiable et confortable. Très rapidement, sera commercialisé également un patch diffusant des hormones. La contraception masculine est pour l'instant au stade du développement clinique. Il semblerait, pour le moment, qu'il soit possible, sur le principe, de parvenir à une contraception masculine réversible. Mais il convient d'attendre les résultats définitifs que nous apporteront les années à venir.

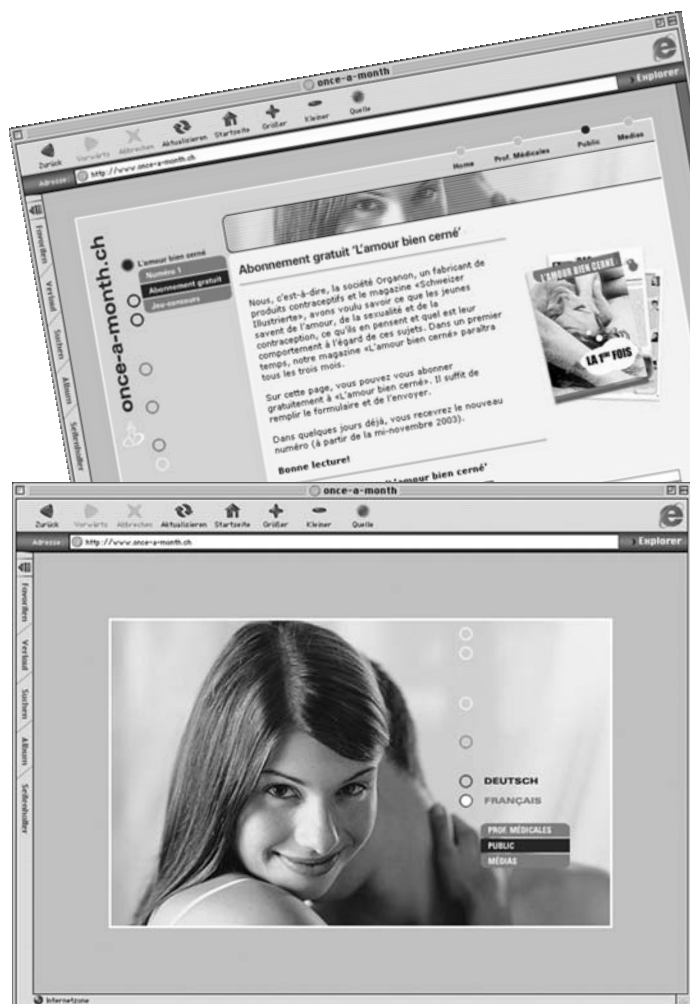
L'anneau contraceptif dont vous avez parlé est placé par la femme elle-même dans le vagin et retiré de la même manière au bout de trois semaines. Quels sont les avantages de cette méthode vaginale?

Au début, pour certaines femmes, s'introduire un anneau dans le vagin peut représenter un obstacle psychologique. Mais l'expérience démontre que cette réticence est facilement surmontée si le médecin a correctement informé la patiente. Les gros avantages de l'anneau vaginal sont premièrement sa fiabilité contraceptive, deuxièmement, le fait que la femme n'a pas à penser quotidiennement à prendre son contraceptif et troisièmement, des menstruations régulières. Au bout de trois semaines, l'anneau est retiré et les règles arrivent, comme avec la pilule. Une semaine plus tard, on introduit un nouvel anneau qui restera en place durant trois autres semaines. A ce jour, l'expérience montre que ce type de contraception est très apprécié et il s'imposera, en raison de sa grande fiabilité et de sa simplicité d'utilisation.

Est-ce que cette nouvelle méthode de contraception supplantera la pilule?

Les femmes ont de moins en moins envie de prendre la pilule et pour cette raison, l'anneau contraceptif occupera une très bonne place sur le marché. Probablement que dans un premier temps, il ne supplantera pas la pilule en raison de certaines craintes qui existent toujours, face à la nouveauté.

www.once-a-month.ch



Sur le site www.once-a-month.ch, tu trouveras

- dictionnaire de l'amour
- le dernier numéro de «L'amour bien cerné» en fichier PDF
- un formulaire de commande grâce auquel tu peux, dès aujourd'hui, réserver gratuitement le prochain numéro de «L'amour bien cerné» (janvier 2004)
- un test et une analyse: «Quelle est la méthode contraceptive qui me convient?»
- une comparaison interactive des méthodes contraceptives
- des liens intéressants
- un concours, dans lequel tu peux gagner des boucles d'oreilles créoles amusantes

Jette tout simplement un coup d'œil sur le site! Son contenu est actualisé et complété en permanence. Au plaisir de ta cyber-visite!



PROCHAIN NUMÉRO

janvier 2004

«L'amour bien cerné» peut être téléchargé sur le site www.once-a-month.ch. Vous pouvez aussi vous abonner gratuitement aux numéros à venir, en remplissant sur le même site le formulaire d'abonnement.

L'AMOUR BIEN CERNÉ



IMPRESSUM PUBLIÉ PAR: ORGANON AG, 8808 PFÄFFIKON SZ RÉDACTION: VERENA THURNER, 8038 ZÜRICH CONSEILLERS: ANDREA HAZAN, MÉDICIN, ZÜRICH; THOMAS HÜNI, CONSEILLER PÉDAGOGIQUE EN SEXUALITÉ, GEBENSTORF; ULRIKE JÄGER-GERLICH, CONSEILLERE PÉDAGOGIQUE EN SEXUALITÉ, COÏRE CONCEPTION: PHARMACOM, 8802 KILCHBERG

CONCEPTION DE L'ÉTUDE La rédaction de la revue «Schweizer Illustrierte» et l'entreprise pharmaceutique Organon AG ont chargé en 2001, l'institut de sondage LINK d'effectuer une enquête sur la sexualité des jeunes en Suisse. Cette enquête a été menée en Suisse alémanique et en Romandie, sur un échantillon représentatif de 515 personnes entre 16 et 20 ans. Les sujets abordés allaient des loisirs aux maladies sexuellement transmissibles, en passant par des questions sur le ou la partenaire, les expériences et le comportement sexuels et le niveau de connaissances en matière de contraception. L'institut de sondage a rédigé le questionnaire en collaboration avec un comité scientifique consultatif dont faisaient partie les spécialistes suivants: Dr méd. Francesca Navratil, spécialiste FMH en pédiatrie et médecine des jeunes à Zurich, Dr méd. Saira-Christine Renteria, spécialiste FMH en gynécologie et obstétrique à Lausanne, Pr Dr méd. Johannes Bitzer, médecin-chef médecine sociale et psychosomatique gynécologique à la clinique gynécologique du CHU de Bâle et Thomas Hüni, Gebenstorf, conseiller pédagogique en sexualité et collaborateur de «Durchblick», le service sur la sexualité des jeunes, soutenu par la société Organon AG.