

Sexe

Tout ce que vous voulez savoir sur le sexe, votre corps et vos droits

Qu'est-ce que le sexe ?

Le sexe est une façon de montrer son amour et d'autres sentiments. Il existe toutes sortes de façons de faire l'amour.

Vous pouvez avoir des rapports sexuels en pénétrant dans le corps de l'autre. Par exemple, lorsque l'homme introduit son pénis dans le vagin de la femme. C'est ainsi que l'on peut tomber enceinte. D'autres façons d'avoir des rapports sexuels sont de s'embrasser, de se caresser ou de se toucher à des endroits sensibles sur ou dans le corps avec les mains et la bouche. Vous pouvez également faire l'amour tout seul, en vous masturbant.

Certaines personnes choisissent d'attendre d'être mariées pour avoir des relations sexuelles. D'autres commencent à être sexuellement actifs avant d'être mariés ou ont des rapports sexuels sans être dans une relation avec quelqu'un. C'est vous qui décidez avec qui, quand et comment vous avez des rapports sexuels. Tout ce qui compte, c'est que vous et votre (vos) partenaire(s) ayez envie de faire l'amour et que vous en profitiez.

Quels sont vos droits ?

Toute personne a des droits en matière de sexualité. Ces droits comprennent également tous les droits qui vous protègent contre la contrainte, la discrimination et les violences et agressions sexuelles. Les droits les plus importants sont :

> **La liberté d'avoir des relations sexuelles ou non.** Personne ne peut vous forcer. Cela inclut également votre partenaire. La contrainte sexuelle est une infraction pénale.

> **Le droit de choisir avec qui vous avez des relations sexuelles.** Des aspects tels que le sexe, l'origine, la religion, la couleur de la peau, le handicap et les finances n'ont jamais d'importance. Les hommes ont le droit d'avoir des relations sexuelles avec des hommes et les femmes ont le droit d'avoir des relations sexuelles avec des femmes.

> **Le droit d'utiliser des moyens de contraception.** Il existe différents types de contraception pour protéger votre santé et décider si et quand vous souhaitez avoir des enfants.

Pour plus d'informations...

« Être vierge »

Certaines personnes pensent que les femmes doivent rester vierges jusqu'à leur mariage. « Être vierge » signifie que vous n'avez jamais eu de relations sexuelles. De nombreuses personnes pensent également qu'une femme perd un peu de sang lorsque le pénis d'un homme pénètre dans le vagin pour la première fois. Elles pensent que cela provoque la rupture de l'hymen. Ce n'est pas le cas. L'hymen n'est pas une sorte de membrane qui ferme l'entrée du vagin. L'hymen est un tissu souple qui entoure le bord de cette entrée. Lorsqu'une femme est excitée et a envie de faire l'amour, l'intérieur du vagin devient humide et s'élargit. Il est alors plus facile pour le pénis de pénétrer sans saigner. Certaines femmes sont obligées de prouver qu'elles sont toujours vierges, mais la virginité d'une femme n'est pas quelque chose qui se voit. Pas même un médecin.

Vous voulez en savoir plus sur l'hymen ? Alors lisez la brochure « Tout sur l'hymen » sur www.femmesforfreedom.com/alles-over-het-maagdenvlies.

Problèmes lors des rapports sexuels

Certaines personnes rencontrent des problèmes lorsqu'elles ont des rapports sexuels. Par exemple, lorsqu'un homme n'arrive pas à introduire son pénis dans le vagin ou ne parvient pas à « jouir » (éjaculer). Ces problèmes peuvent avoir toutes sortes de raisons. Vous êtes peut-être tendu(e) ou effrayé(e). Ou peut-être n'avez-vous pas vraiment envie d'avoir des rapports sexuels. Vous pouvez toujours aller voir votre médecin si vous pensez que quelque chose ne va pas. Votre médecin peut également vous orienter vers un sexologue. Un sexologue aide les personnes qui ont des problèmes sexuels. Un sexologue n'est pas couvert par votre assurance maladie de base, mais il est inclus dans certaines assurances complémentaires. Vous pouvez demander à votre propre caisse d'assurance maladie si ou combien votre assurance paierait. Vous pouvez également vous adresser à un sexologue pour obtenir des astuces, des conseils et de l'aide si vous avez des douleurs pendant les rapports sexuels.

Maladies vénériennes / MST

Les rapports sexuels non protégés (non sécurisés) peuvent provoquer des maladies sexuellement transmissibles, également appelées maladies vénériennes. Les maladies vénériennes sont infectieuses et se transmettent d'une personne à l'autre lors de rapports sexuels. Elles peuvent être graves et constituer un risque pour la santé. Les rapports sexuels non protégés se produisent lorsqu'un pénis touche le vagin, l'anus, la gorge ou la bouche sans utiliser de préservatif. Les préservatifs vous protègent, vous et votre partenaire, contre les maladies vénériennes.

Test de dépistage des MST

Vous avez eu des rapports sexuels sans préservatif ? Vous avez peur d'avoir une maladie sexuellement transmissible ? Faites-vous tester par les GGD ou votre médecin. Le GGD peut proposer des tests de dépistage gratuits si vous avez moins de 25 ans, si vous avez eu des rapports sexuels avec une personne atteinte d'une maladie vénérienne ou des hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes.

Vous pouvez demander au GGD de votre région si vous pouvez bénéficier d'un test de dépistage gratuit. Lorsque vous irez chez votre médecin pour un test, les frais seront déduits du montant de la franchise de votre assurance maladie. Les personnes vivant dans un centre pour demandeurs d'asile peuvent obtenir des tests de dépistage gratuits au centre de santé du centre. Si vous êtes vierge et que vous avez l'intention d'avoir des rapports sexuels avec une personne qui en a déjà eu, il est sage de lui demander de faire un test de dépistage de maladies sexuellement transmissibles afin de vous assurer que vous êtes en sécurité.

Se protéger contre le VIH/sida

Les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes peuvent utiliser des médicaments de type PrEP pour se protéger du VIH/sida. Les femmes présentant un risque plus élevé de contracter le VIH/SIDA peuvent également utiliser la PrEP. La PrEP est prescrite par votre médecin.

Où trouver de l'aide ?	Contact
La police vous aide lorsque vous êtes victime d'une agression sexuelle. Vous devez demander la « brigade des mœurs » (zedenpolitie).	Vous êtes en danger immédiat ? Appelez le 112. Sinon le 0900 8844
Veilig Thuis offre une aide lorsque vous êtes forcée de tomber enceinte. Vous pouvez également les contacter si vous vous trouvez dans toute autre situation de violence..	www.veiligthuis.nl ou au 0800 2000
Le Centrum Seksueel Geweld (Centre des agressions sexuelles) offre une aide aux victimes d'agressions sexuelles. Une agression sexuelle signifie que quelqu'un (également votre mari ou votre partenaire) vous touche dans un but sexuel contre votre gré ou vous oblige à avoir des rapports sexuels. Vous pouvez appeler le centre gratuitement et anonymement.	www.centrumseksueelgeweld.nl ou au 0800 0188
Femmes for Freedom propose une éducation sexuelle à toutes les femmes, y compris aux nouvelles arrivantes. Le site web offre plus d'informations sur le sexe, le choix de votre partenaire et l'hymen.	www.femmesforfreedom.com .
Sense propose des informations et des conseils sur tous les sujets liés au sexe, tels que les relations, la contraception, les maladies vénériennes et la grossesse. Vous pouvez les appeler de manière anonyme.	www.sense.info ou au 0900 402 402 0
Zanzu propose des informations sur le sexe en 14 langues.	www.zanzu.nl
Le GGD (Centre Municipal de Santé) est	Allez sur www.ggd.nl pour trouver un centre GGD proche de vous.

l'endroit où vous pouvez vous faire soigner pour les maladies vénériennes. Il fournit des informations et des conseils sur la façon de prévenir et de guérir les maladies vénériennes	
Anticonceptie voor jou peut vous aider à choisir le type de contraception qui serait le meilleur et le plus pratique pour vous.	www.anticonceptievoorjou.nl