



Manual

Healthy Entrepreneurs SSR

January 2015

January 2015

Publisher:

HE Social Impact
<http://www.healthyentrepreneurs.nl>

Editors:

Emmanuel Gatera
Timo Beentjes

Contact:

Healthy Entrepreneurs Headquarters

Wendy Ros
Wendy@healthyentrepreneurs.nl

Timo Beentjes
Timo@healthyentrepreneurs.nl

Rwanda

Antoine Gatera
Antoine@healthyentrepreneurs.nl

Burundi

Emmanuel Gatera
Emmanuel@healthyentrepreneurs.nl

Democratic Republic of Congo

Wivine Mwinja
Wivine@hesocialimpact.com

Copyright : Ce document est la propriété Healthy Entrepreneurs BV. HE Social Impact Burundi s'est inspiré du matériel en éducation sexuelle et reproductive existant au Burundi (PNSR) pour produire ce manuel de formation à l'intention des entrepreneurs sociaux pour leurs besoins d'information auprès des jeunes adolescents dans le cadre du projet SSR. Au cas où vous auriez besoins d'informations complémentaires, veuillez contactez Healthy-Entrepreneurs Social Impact Burundi.

CONTENU

Education en matière de la santé sexuelle et reproductive.....	8
Le manuel	8
Santé sexuelle et reproductive	8
Quelle est la cause des problèmes de santé chez les jeunes ?	8
Objectifs d’enseigner l’éducation sexuelle	9
Le contenu de l’application	9
Trucs et astuces.....	9
Que faire si vous ne connaissez pas la réponse ?	10
Chapitre 1: Sexe	11
1.1 Les gens ont des rapports sexuels pour avoir des enfants. Quel est le but d’avoir des relations sexuelles quand vous ne voulez pas avoir des enfants?.....	11
1.2 Qui a le plus de plaisir lors des rapports sexuels, le garçon ou la fille?.....	11
1.3 Est-ce un problème quand quelqu'un n'a pas eu un orgasme pendant les relations sexuelles ?.....	11
1.4 Est –il insalubre de faire les rapports de sexe oral ?.....	11
1.5 Une IST peut – elle être transmise en faisant les rapports de sexe anal ?	11
1.6 L’utilisation de la force peut-elle être culturellement acceptable dans les relation sexuelles?.....	11
1.7 Que dois – je faire face à mes désirs sexuels?.....	12
1.8 Qu'est-ce qu’une personne vierge ?	12
1.9 Quand une personne adulte fait des relations sexuelles avec un enfant tout en ayant son consentement, est-ce aussi un abus ?.....	12
1.10 Quand dois-je prendre la décision de commencer à avoir les relations sexuelles?	12
1.11 Pourquoi les filles ont–elles des règles ?	12
1.12 Les garçons ont – ils des cycles comme les filles ?	13
1.13 Mes seins sont différentes par rapport à d'autres filles, est-ce normal ?	13
1.14 Pourquoi certaines personnes deviennent physiquement mûres tôt, alors que d'autres le deviennent tardivement?.....	13
1.15 Y a t-il un traitement pour des personnes qui ont une maturité tardive ?.....	13
1.16 Quelle est la taille normale d'un pénis ?.....	13
1.17 Quels sont exactement les rêves humides ?	13
1.18 Pourquoi les adolescents sont – ils interdits de faire les rapports sexuels?.....	13
1.19 Comment ressemble la partie intime d’une fille ?	14
1.20 Comment ressemble la partie intime d’un homme ?.....	15
1.21 Puis-je demander juste avoir des relations sexuelles avec quelqu'un ?	16
1.22 Quand j’entretiens des relations avec quelqu’un dois-je faire des relations sexuelles tous les jours?	16
1.23 Quand vous ne faites pas de rapports sexuels depuis une longue période, ceci peut- il entrainer un dommage ou une maladie?	16
1.24 Puis-je toujours dire non quand je suis déjà dans sa chambre à coucher ?.....	16
1.25 Les personnes âgées de 60 ans continuent –ils à faire des rapports sexuels ?.....	16
1.26 Est – il une promotion ou un encouragement de faire les relations sexuelles quand on fournit l’éducation sexuelle et les préservatifs?	16

Chapitre 2: Relations	17
2.1 Tout le monde est-il obligé d'avoir une Relation?.....	17
2.2 Qu'est-ce que cela signifie pour votre entourage lorsque vous aurez une relation ?.....	17
2.3 Comment puis-je apprendre à connaître la personne avec qui je veux être relation ?.....	17
2.4 Que dois-je faire quand je veux avoir une relation avec quelqu'un ?	17
2.5 Quelles sont les qualités que je dois rechercher dans mon partenaire?	17
2.6 Quelles sont les choses importantes à garder à l'esprit lorsque je considère une relation?.....	17
2.7 Quel est le meilleur âge pour entrer en relation ?	18
2.8 Quel est le meilleur âge pour se marier ?	18
2.9 Est-il un problème quand une jeune fille a une relation avec un homme beaucoup plus âgé ?	18
2.10 Qu'est-ce que je peux faire pour leur assurer que je prends le même petit ami ou petite amie comme le veulent mes parents ?	18
2.11 Les parents peuvent –ils avoir une influence positive sur leurs enfants. Concernant le comportement sexuel sain ?.....	18
2.12 Que puis-je faire pour m'assurer que mon partenaire n'a pas d'autre amie ou un ami ?	18
2.13 Que faire quand j'ai une envie sexuelle face à mon partenaire ?.....	18
2.14 Si vous vous abtenez des relations sexuelles avant le mariage, Comment pouvez-vous éviter d'être humilié par ceux qui vous pressent de ne pas attendre ?.....	19
2.15 Comment puis-je savoir que mon partenaire veut avoir des relations sexuelles ?	19
2.16 Quand mon partenaire veut avoir des relations sexuelles avec moi alors que je ne suis pas prête, que puis-je faire?	19
2.17 Une relation rendra-t-elle ma vie facile ?	19
Chapitre 3: VIOLENCES BASEES SUR LE GENRE (VBG)	20
3.1 Le genre est- il juste la différence entre les hommes et les femmes ?	20
3.2 Les femmes sont – elles moins utiles à la société que les hommes ?.....	20
3.3 Qu'est-ce que l'équilibre dans une relation?	20
3.4 Les femmes sont- elles à blâmer pour la propagation du VIH ?.....	20
3.5 Est ce que un homme qui porte un condom est un homme responsable ?.....	20
3.6 Est ce qu'une femme qui porte un préservatif féminin est une femme facile / promiscuité ?.....	20
3.7 Les hommes peuvent –ils avoir des partenaires autant qu'ils veulent?.....	21
3.8 Lorsqu'une femme ignore les questions sexuelles, c'est un signe de pureté.	21
3.9 Il est vrai que l'homme a le droit d'exprimer son désir sexuel, une femme n'en a pas le droit?	21
3.10 Les femmes sont – elles à blâmer pour avoir été violées si elles portent de courtes robes ou des jeans serrés?	21
3.11 Est-il important de prendre ma fille à l'hôpital pour des tests si j'ai découvert qu'elle a été violée ?	21
3.12 Est- il aussi important pour les garçons que pour les filles d'avoir une éducation ?	21
3.13 Les enfants ont-ils des droits ?	21
3.14 Est- il aussi plus important pour les garçons que les filles d'avoir une éducation ?	21
3.15 Est-ce de ma responsabilité de parler et d'arrêter, si j'entends ou vois quelqu'un harceler mes camarades parce qu'ils sont inoffensifs ?	22
3.16 Est – ce que les jeunes filles se créent des problèmes elles-mêmes par leur façon de s'habiller? ..	22
3.17 Sont- elles seulement les filles qui vivent les violences à l'école ?.....	22
3.18 Le châtiment corporel est –elle bon si elle aide l'enfant à apprendre?	22

3.19	Quelles sont les sortes de violences basées sur le genre?	22
3.20	Peut – on prévenir les violences basées sur le genre?	23
3.21	Dois- je faire quelque chose après avoir été violée ?	23
Chapitre 4: IST et le VIH.....		24
4.1	Le VIH peut- il être transmis par le baiser ?	24
4.2	Le VIH conduit-il toujours à la mort?	24
4.3	Les préservatifs sont vraiment la seule méthode de prévention du VIH ?	24
4.4	Comment puis-je voir si quelqu'un a le VIH ?.....	24
4.5	Pourquoi les gens meurent-elles encore du VIH/SIDA alors qu'il existe des médicaments pour ces personnes?.....	24
4.6	Les personnes vivant avec le VIH ne valent-elles plus rien ?.....	24
4.7	Les personnes infectées par le VIH sont-elles pour la plupart des prostituées et des personnes aux mœurs légères ?	24
4.8	Les veuves sont-elles des porteuses du VIH ?	25
4.9	Les femmes vivant avec le VIH ont- elles le droit d'avoir des enfants ?	25
4.10	Les enfants de la rue ont-ils besoin de soutien positif pour réduire le risque d'infection à VIH? ...	25
4.11	Est ce que les hommes homosexuels facilitent la propagation du VIH parce qu'ils sont porteurs du VIH ?	25
4.12	Les hommes ne veulent l'admettre qu'ils manquent de connaissances sur le VIH et le sida ?	25
4.13	Le VIH est une maladie qu'attrapent seulement les personnes qui ont un mauvais comportement ?	25
4.14	Le VIH peut-il être transmis si le pénis est retiré avant l'éjaculation ?	26
4.15	Puis-je attraper le VIH par contact avec une personne qui a le VIH ou le sida?	26
4.16	La prévention du VIH est-il possible en ayant des rapports sexuels seulement avec les jeunes ?.	26
4.17	Combien de temps faut-il quand vous avez le VIH avant de voir les symptômes ?	26
4.18	Le traitement du VIH est- il possible pour tout le monde?	26
4.19	Toutes personnes infectées développent-ils le sida ? Et après le temps combien de temps ?	26
4.20	Sont – ils seulement les IST que les personnes qui ont un mauvais comportement peuvent attraper ?	26
4.21	Le VIH est – il aussi une IST?.....	27
4.22	Pouvez-vous attraper une IST quand vous serrer la main de quelqu'un?	27
4.23	Si je me lave après les rapports sexuels, puis-je éviter les infections sexuellement transmissibles ?	27
4.24	Une IST peut- elle être transmise si le pénis est retiré avant l'éjaculation?.....	27
4.25	Combien de temps faut-il entre l'infection et l'apparition d'une IST?	27
4.26	Les IST sont- elles toutes curables?.....	27
4.27	Puis-je avoir plusieurs IST en même temps?.....	27
4.28	L'utilisation d'un préservatif est-il le seul moyen de prévenir les IST?.....	27
4.29	Est-il vrai que les IST ne se transmettent pas quand vous n'avez pas eu de rapports sexuels?	28
4.30	Qu'en est-il du secret médical (la vie privée) dans les centres de santé ?.....	28
4.31	Comment puis-je savoir que le personnel médical des centres de santé peut-il m'aider ?	28
4.32	Puis-je demander tout à mon prestataire des soins de santé ?	28
4.33	Y a t-il des services adaptés aux jeunes ?	28
4.35	Où puis-je me diriger si je pense que j'ai attrapé le VIH ?	29

Chapitre 5 : contraceptifs	30
5.1 Quels sont les avantages de l'utilisation de contraceptifs ?	30
5.2 Pouvez-vous me donner un aperçu des contraceptifs disponibles ?	30
5.3 Quand dois-je commencer à utiliser des contraceptifs ?	31
5.4 Quels sont les avantages d'utiliser un préservatif masculin ?	31
5.5 Quels sont les effets secondaires possibles de l'utilisation d'un préservatif ?	32
Démangeaisons	32
Préservatif cassé / glissé.....	32
5.6 Comment puis-je résISTER à la tentation d'avoir des rapports sexuels sans préservatif ?	32
5.7 Quel est le lubrifiant qui se trouve dans l'emballage du préservatif, Pourrait-il être nocif pour les humains ?	32
5.8 Quels sont les mythes et les fausses croyances les plus communément entendu ?.....	33
Mythe - réponse	33
5.9 Quels sont les avantages d'un préservatif féminin ?.....	33
D'autres avantages sont:.....	33
5.10 Quels sont les problèmes possibles avec un préservatif féminin ?.....	33
Voici quelques solutions.....	33
5.11 Quels sont les mythes les plus couramment entendues sur le préservatif féminin ?.....	34
Mythes et réponses.....	34
Effets secondaires	34
Signes avant-coureurs	34
5.13 Comment fonctionne la pilule ?	35
5.14 Quels sont les avantages de l'utilisation de la pilule ?	35
5.15 Quels sont les inconvénients de la pilule ?	35
5.16 Qui ne devrait pas utiliser la pilule ?	35
5.17 Qu'est ce qui se passe si vous prenez de nombreuses pilules contraceptives ?.....	36
5.18 Comment fonctionne le contraceptif injectable ?.....	36
5.19 Quels sont les avantages et les inconvénients de l'injection ?	36
5.20 Qui ne devrait pas utiliser le contraceptif injectable ?.....	36
5.21 Qu'en est – il du dispositif intra utérin (DIU) dans mon corps pour le reste de ma vie ?.....	37
5.22 Est-ce qu'un implant se déplace dans mon corps ?.....	37
5.23 Où puis-je acheter les méthodes de barrière ?	37
5.24 Que faire après avoir eu des relations sexuelles non protégées ?.....	37
5.25 Qu'entend-on par une double protection ?	37
5.26 En faisant la ligature, les trompes sont vraiment sectionnées (coupées)?.....	37
5.27 Qu'en est - t-il du droit a l'Eglise dans leurs commentaires sur les contraceptifs ?	38
Chapitre 6 : Grossesse	39
6.2 A quel âge puis- je devenir enceinte?	39
6.3 Est-ce que les contraceptifs sont suffisants pour prévenir la grossesse ?.....	39
6.4 Comment fonctionne un cycle menstruel ?	39
Les règles : 1èr au 5ème jour	39
Développement de l'ovule de la 6e à la 13e journée	39
Ovulation : Jour 14	39
Période fertile : du 9 au 15 e jour.....	40

6.6	Est-ce que tout le monde a le même cycle menstruel ?	40
6.7	Qu'est-ce que la semence et le sperme?	40
6.8	Sont – elles des filles qui ont leurs règles tôt qui sont les plus fertiles ?.....	41
6.9	Quelles sont les conséquences de grossesse chez les adolescentes ?	41
6.10	Quels sont les premiers signes de la grossesse ?	41
6.11	Y a t-il des dangers si une femme enceinte a des relations sexuelles avec son partenaire ?	41
6.12	Une femme peut -elle devenir enceinte pendant l'allaitement ?	42
6.13	Puis-je tomber enceinte pendant les règles ?	42
6.14	Puis-je tomber enceinte avant la première menstruation ?	42
6.15	Que deviennent les autres spermatozoïdes qui n'ont pas fécondé un ovule ?	42
6.16	Que dois- je faire quand je découvre que je suis enceinte?	42
6.17	Qu'est-ce une fausse couche?	43
6.18	Comment une femme peut – elle s'assurer qu'elle accouche un enfant en bonne santé ?	43
6.19	Que dois-je faire lorsque les contractions commencent?	43
6.20	Que faire lorsque mon enfant est-il né?	43
6.21	Dois-je allaiter mon enfant ?.....	43

EDUCATION EN MATIÈRE DE LA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE

La santé sexuelle et reproductive (SSR) est constituée des sujets sensibles qu'il faut parler avec les gens. Les gens ont peur qu'elles soient jugées parce qu'elles sont à la recherche d'informations sur la SSR. Ce manuel vous donne des conseils et des outils pour aider les gens à trouver la bonne information.

Le manuel

Le manuel suit la structure de l'application sur la tablette HE. Le manuel a différents chapitres qui traitent de différents sujets correspondant à l'information sur la tablette. Dans le manuel, nous donnons la réponse aux questions les plus fréquemment posées. Les gens pourraient poser ces questions après avoir vu les vidéos et les informations sur la tablette. Lorsque vous obtenez une question de la jeunesse, vous pouvez utiliser ce manuel pour vous aider à répondre aux questions. Toutes les questions que les jeunes se posent ne sont pas là, mais le manuel couvre de nombreuses questions. Lorsque vous sentez que vous ne pouvez pas répondre à une question, pas non plus avec l'aide du manuel, s'il vous plaît communiquer avec un service de soins de santé ou demander au client d'y aller afin d'obtenir les informations voulues.

Santé sexuelle et reproductive

La santé sexuelle est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme «un état de complet bien-être physique, mental et social en matière de sexualité. Il exige une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles agréables et sécuritaires, sans coercition, discrimination et violence ». Pour le FNUAP la SSR est définie comme : « un état de bien-être et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmités, dans toutes les questions relatives au système reproducteur et à ses fonctions et processus complet bien être physique, mental et social ».

Dans chaque pays, partout dans le monde il ya des problèmes liés à la SSR , par conséquent, les Nations Unies ont établi les objectifs de développement du millénaire en l'an 2000 . Ces objectifs sont là pour motiver et aider les pays à se concentrer sur les problèmes de santé importants. Ces objectifs vont donner des enjeux importants après l'an 2000. Beaucoup d'organisations se concentrent sur les sujets de ces objectifs. Tout comme Healthy Entrepreneurs, aime faire une différence sur certains des objectifs qui sont définis, vous en tant qu'entrepreneurs vous êtes un maillon important pour mettre l'éducation, les produits et les services auprès des personnes de votre entourage. Ce manuel vous aidera à « rendre le travail de la santé sexuelle et reproductive réel pour la prochaine génération. "

Quelle est la cause des problèmes de santé chez les jeunes ?

Les causes des IST , la transmission du VIH ou des grossesses non désirées et non planifiées chez les jeunes peuvent être trouvés dans le comportement individuel (activités sexuelles non protégées) , dans leur mode de vie (des expériences , des partenaires multiples) et dans les facteurs environnementaux (pression sociale , les normes sociales , le manque d'éducation , pas d'accès à la contraception). Pour réduire le nombre de personnes qui attrapent les IST, le VIH ou des grossesses non désirées et non planifiées, des interventions sont nécessaires pour se concentrer sur les personnes, leur mode de vie et l'environnement social. En faisant usage de l'application de H.E, tous les points cibles sont prises en charge. HE SI aide les jeunes à accéder à l'information, aux produits et aux services dans leur environnement. Nous visons à enseigner aux gens à avoir des rapports sexuels protégés, fournir un accès

aux contraceptifs et permettre à la population d'acquérir des connaissances en ce qui concerne un mode de vie sain et positif.

Objectifs d'enseigner l'éducation sexuelle

L'éducation sexuelle que HE SI vous fournit a pour objectif d'atteindre un certain nombre de buts :

- Pour augmenter les connaissances des jeunes en ce qui concerne les IST, le VIH/SIDA, les contraceptifs et l'utilisation du préservatif ;
- Pour augmenter les connaissances des jeunes sur les dangers et les risques qui sont attachés à la pratique d'activités sexuelles ;
- Pour promouvoir un comportement sexuel protégé et l'utilisation correcte du préservatif ;
- Pour sensibiliser les jeunes des choix qu'ils ont en matière de sexualité ;
- Pour sensibiliser les jeunes aux souhaits et aux obstacles qu'ils peuvent tirer tout en étant impliqué dans le comportement sexuel ;
- Pour permettre aux jeunes de réfléchir sur l'amour, le sexe, la puberté, les relations, les risques de comportement sexuel et la grossesse ;
- Pour aider les gens à discuter de l'objet en ce qui concerne la SSR ;
- Rendre les gens conscients des opinions et des préjugés qui sont présents dans la société ;
- Pour répondre et commenter les questions et remarques de jeunes.

Le contenu de l'application

L'application est basée sur des concepts, ainsi appelé ; « blended learning » et l'éducation par les pairs. Le BL est une méthode qui permet grâce à la combinaison de toutes sortes de différentes méthodes de transmettre l'information d'une personne à l'autre. Dans le cas de H.E SI, la technologie et les approches personnelles sont combinées. L'application soutient l'entrepreneur à fournir des informations. Mais les entrepreneurs restent accessibles à l'éducation pour les personnes qui ont encore des questions après l'utilisation de l'application.

En outre, la méthode de l'éducation par les pairs est prévue sur demande. L'éducation par les pairs est une méthode qui permet aux gens d'un même groupe social de s'éduquer mutuellement. Dans les films d'appui, le contenu et l'opinion des jeunes sont clairement montrés. En outre, les acteurs dans les films et les photos expliquent aux jeunes ce que c'est la SSR, c'est l'éducation par les pairs.

Trucs et astuces

Il existe, en raison de la sensibilité du sujet, certaines choses que vous comme un éducateur / entrepreneur devez garder à l'esprit. Ces choses sont appelées les trucs et astuces tout en donnant l'éducation. Les trucs et astuces ne sont pas des règles, mais certaines questions que vous prenez en considération tout en fournissant des informations sur la SSR. Sous la liste des trucs et astuces. Il faut se rappeler de:

- Mettre beaucoup d'accent sur la question de confidentialité. Dites aux jeunes qui viennent à vous que tout ce qui est discuté reste entre vous et l'intéressé.
- Ayez une bonne présentation. Dites à l'intéressé qui vous êtes et que vous êtes là pour l'aider ;

- Prendre soin d'être dans un environnement sûr. Quand il ya des gens autour qui veulent écouter ce que vous allez dire à quelqu'un en privé, attendez quelques minutes. Ou dire à la personne de revenir une autre fois. Les questions liées à la SSR ne sont pas sujets à discuter avec les gens autour ;
- Respecter la question et l'opinion de l'autre personne ;
- Vous pouvez rire de quelque chose, mais vous ne pouvez pas rire de quelqu'un ;
- Quand quelqu'un ne veut pas dire quelque chose personnellement respecter cela, et dites à la personne qu'elle peut aussi aller dans un centre de soins de santé pour obtenir de l'aide adéquate ;
- Écoutez d'abord avant de laisser quelqu'un parler ;
- Les expériences personnelles doivent être manipulées avec précaution. Alors gardez l'expérience de quelqu'un pour vous-même et ne pas parler de cela avec d'autres personnes.

Que faire si vous ne connaissez pas la réponse ?

Si vous ne connaissez pas la réponse à une certaine question, vous pouvez toujours demander à la personne d'aller dans un centre de santé. Dans le centre de santé la personne trouvera un personnel spécialisé dans ce genre de questions et qui sera en mesure de l'aider.

Lorsque vous obtenez certaines réponses le plus souvent, et qu'elles ne sont pas dans le manuel, s'il vous plaît communiquer avec le bureau H.E SI ou votre personne de contact de H.E pour signaler la question manquante. H.E S.I mettra la question à la prochaine mise à jour du Manuel de santé sexuelle et reproductive.

CHAPITRE 1: SEXE

1.1 Les gens ont des rapports sexuels pour avoir des enfants. Quel est le but d'avoir des relations sexuelles quand vous ne voulez pas avoir des enfants?

Il est vrai que l'un des buts d'avoir des relations sexuelles est d'avoir des enfants. Mais ce n'est pas la seule raison. D'autres raisons sont le plaisir, l'excitation, l'obtention de la joie et tant d'autres raisons, ainsi que la construction d'une relation durable et avoir le sentiment que vous devez à la fois jouir de l'amour de l'autre. Les relations sexuelles rapprochent les gens plus étroitement ensemble quand elles s'aiment.

1.2 Qui a le plus de plaisir lors des rapports sexuels, le garçon ou la fille?

C'est difficile à dire, cela dépend des gens qui sont impliqués. Mais la chose la plus importante à avoir des relations sexuelles est que les hommes et les femmes essaient de se satisfaire mutuellement d'une manière responsable. Vous devez partager vos besoins avec l'autre, et d'essayer de plaire au besoin de l'autre. En ce sens, la fille et le garçon auront le plaisir pendant les rapports sexuels. La communication est importante ; si vous ne sentez pas le plaisir ou si vous voulez quelque chose, vous avez le droit de parler et d'en discuter avec votre partenaire.

1.3 Est-ce un problème quand quelqu'un n'a pas eu un orgasme pendant les relations sexuelles ?

Ce n'est pas un problème. Il arrive souvent qu'une femme n'est pas capable d'avoir un orgasme pendant les rapports sexuels. Par conséquent, plus d'attention à la femme doit être donnée. Elles ont parfois besoin d'une autre manière de stimulation pour avoir un orgasme. Cela peut facilement être combiné avec le rapport sexuel. Vous devez en parler avec votre partenaire. Mais gardez à l'esprit, que les rapports sexuels c'est toujours avec deux personnes, si vous avez besoin de prendre soin les uns des autres tout en ayant des rapports sexuels, à la fois l'homme et la femme .



1.4 Est-il insalubre de faire les rapports de sexe oral ?

Oui et Non, le sexe peut être parfois un peu insalubre à cause des bactéries sur les parties intimes. Par conséquent, il est conseillé de se laver les parties intimes avant d'avoir le sexe oral. Cela rendra l'activité plus hygiénique, quand vous ne lavez pas vos parties intimes. La plupart de ces bactéries ne causent pas de troubles à vos parties intimes ou votre partenaire. Par lavage de vos parties intimes ce n'empêche pas l'autre personne d'avoir les IST ou le VIH.

1.5 Une IST peut-elle être transmise en faisant les rapports de sexe anal ?

Oui, c'est possible. Le sexe anal est l'activité sexuelle avec le plus grand risque de transmission du VIH. Par conséquent, lorsque vous avez des relations sexuelles anales il faut toujours utiliser un préservatif.

1.6 L'utilisation de la force peut-elle être culturellement acceptable dans les relations sexuelles?

Non, elle ne l'est pas. La force est une violation des droits humains. Une relation sexuelle doit être basée sur la compréhension, le respect et l'amour pour l'autre. Quand quelqu'un vous force à avoir des relations sexuelles, vous devez le signaler à quelqu'un en qui vous avez confiance ou aux autorités.

1.7 Que dois – je faire face à mes désirs sexuels?

Pour beaucoup de gens, c'est pas facile de savoir quoi faire avec les désirs sexuels. Avoir des sentiments sexuels ou une érection ne signifie pas que vous devez avoir des relations sexuelles. Si vous ne voulez pas avoir des relations sexuelles, mais vous avez ces sentiments, essayer de faire autre chose, trouver une autre activité qui vous distrait de ces sentiments. Vous pouvez faire d'autres activités en exprimant des sentiments sexuels, comme se tenir la main et s'embrasser. Lorsque vous êtes seul, vous pourriez effectuer la masturbation. Cela est possible pour les femmes et les hommes. Lorsque vous ne pouvez pas retenir les sentiments sexuels, alors au moins avoir des rapports sexuels sans danger. Seulement des relations sexuelles en toute sécurité protègent de la grossesse, des IST et du VIH.



1.8 Qu'est-ce qu'une personne vierge ?

Le terme «vierge» est utilisé pour les hommes ou les femmes qui n'ont jamais eu de rapports sexuels dans leur vie. Certaines personnes disent que la virginité peut être prouvée pour les femmes, si elles saignent pendant le premier rapport sexuel à cause d'une membrane de la peau dans leur sexe qui pourrait se briser. Néanmoins, ceci n'est pas toujours le cas ; la membrane qui est à l'origine du sang, peut également se déchirer en faisant des activités sportives, ou tout en effectuant un examen médical. En outre, certaines femmes sont même nées sans cette membrane. Par conséquent, des saignements au cours du premier rapport sexuel ne peuvent pas prouver la virginité. Vous ne pouvez savoir si quelqu'un est vierge en demandant à la personne. C'est aussi vrai pour les hommes que pour les femmes.

1.9 Quand une personne adulte fait des relations sexuelles avec un enfant tout en ayant son consentement, est-ce aussi un abus ?

Oui, c'est un abus grave. Les enfants peuvent être influencés et manipulés par un adulte qui tente de les persuader d'avoir des relations sexuelles. Un enfant n'est pas également dans la plupart du temps pleinement informé et ne peut donc pas faire une bonne décision sur cette question. Quand un adulte a des rapports sexuels avec un enfant mineur, c'est une infraction, même si la personne consent. La victime doit se confier immédiatement à quelqu'un de confiant (un parent par exemple). Avec cette personne, il est recommandé de signaler le cas aux autorités, et aller ensemble au centre de santé ou dans un centre spécialisé qui pourra vous aider des tests et vous donner l'aide appropriée.

1.10 Quand dois-je prendre la décision de commencer à avoir les relations sexuelles?

Vous devez commencer avec des activités sexuelles lorsque vous êtes prêt pour cela. Vous pouvez décider quand vous voulez commencer et avec qui vous voulez le faire. Lorsque vous ne vous sentez pas à l'aise à avoir des relations sexuelles, vous pouvez toujours prendre la décision d'attendre. Personne ne peut vous forcer à avoir des rapports sexuels.

1.11 Pourquoi les filles ont-elles des règles ?

La menstruation (les règles) est un signe que vous grandissez. Elle arrive pour la première fois entre l'âge de 8 et 18. Lorsque vous avez les règles, cela ne signifie pas que vous pouvez commencer à avoir des relations sexuelles, parce que quand vous commencer à avoir des règles vous pouvez aussi tomber enceinte. Lorsque vous avez des rapports sexuels il faut toujours vous protéger.

1.12 Les garçons ont – ils des cycles comme les filles ?

Non, les garçons n'ont pas de période comme la fille. Les garçons ont la capacité d'éjaculer. Cela se produit la plupart du temps pour la première fois dans un rêve humide. Les rêves humides ne sont pas un signe ou un cycle, ils se produisent au hasard.

1.13 Mes seins sont différentes par rapport à d'autres filles, est-ce normal ?

Oui, c'est normal. Chaque personne est différente ; de la même manière les femmes ont des tailles et des formes différentes de leur poitrine. Ce n'est rien d'inquiétant.

1.14 Pourquoi certaines personnes deviennent physiquement mûres tôt, alors que d'autres le deviennent tardivement ?

Chaque personne sur terre est différente de l'autre. Certaines sont grandes, d'autres sont petites. De la même façon, chaque personne a sa propre manière de grandir. Mais il n'y a rien de mal à avoir la maturation précoce ou une maturation tardive, puisque tout le monde viendra à échéance à un moment donné.

1.15 Y a-t-il un traitement pour des personnes qui ont une maturité tardive ?

Non, il n'existe pas de médicament qui peut aider dans ce sens. Mais ce n'est pas grave quand une personne est mature. Tout le monde viendra à échéance à la fin, mais chez certaines personnes ça peut prendre un peu plus de temps. Lorsque vous êtes vraiment inquiet, vous pouvez contacter un centre de santé.

1.16 Quelle est la taille normale d'un pénis ?

La taille moyenne d'un pénis est de 7 à 10 centimètres lorsqu'il n'est pas en érection, et un pénis en érection est de 13 à 18 centimètres en moyenne. La taille du pénis n'a aucun rapport avec la taille du corps d'une personne. Au cours de rapports sexuels la taille d'un pénis n'est pas importante. Ce qui est plus important est que les deux personnes sont en bonne santé et à la fois le consentement à avoir des relations sexuelles. En outre, les endroits sensibles de la femme ne sont pas dans le canal du vagin et donc la longueur du pénis n'a pas d'importance. En résumé, la longueur du pénis n'a aucun rapport si une relation sexuelle est satisfaisante.



1.17 Quels sont exactement les rêves humides ?

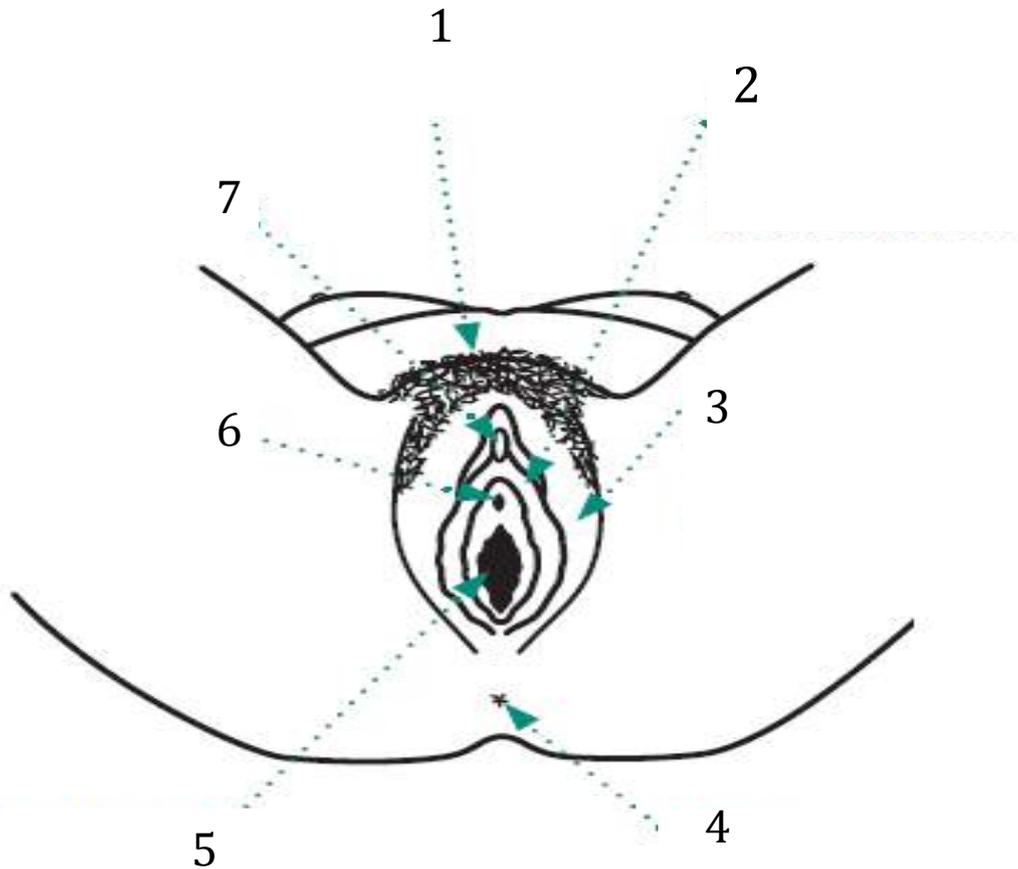
Un rêve humide est une éjaculation pendant le sommeil. La plupart du temps, le garçon se met alors à rêver sur les activités sexuelles. Le garçon éjacule le sperme et se réveille, le sperme est collante, et blanchâtre. Quand un garçon a un rêve humide, Ça ne signifie pas que le garçon devrait avoir des rapports sexuels avec d'autres. Les rêves humides et les relations sexuelles ne sont pas liés. Cela n'a rien à avoir honte, c'est tout à fait normal.

1.18 Pourquoi les adolescents sont – ils interdits de faire les rapports sexuels ?

L'adolescence est la période entre l'enfance et l'âge adulte. Pendant ce temps, votre corps est dans un changement constant. Vous atteignez la maturité au cours de cette période. Les adolescents sont dits de ne pas avoir des relations sexuelles, en raison des nombreux problèmes qui peuvent éventuellement survenir. Effectivement, une relation prend beaucoup de temps et d'énergie, et elle pourrait interférer

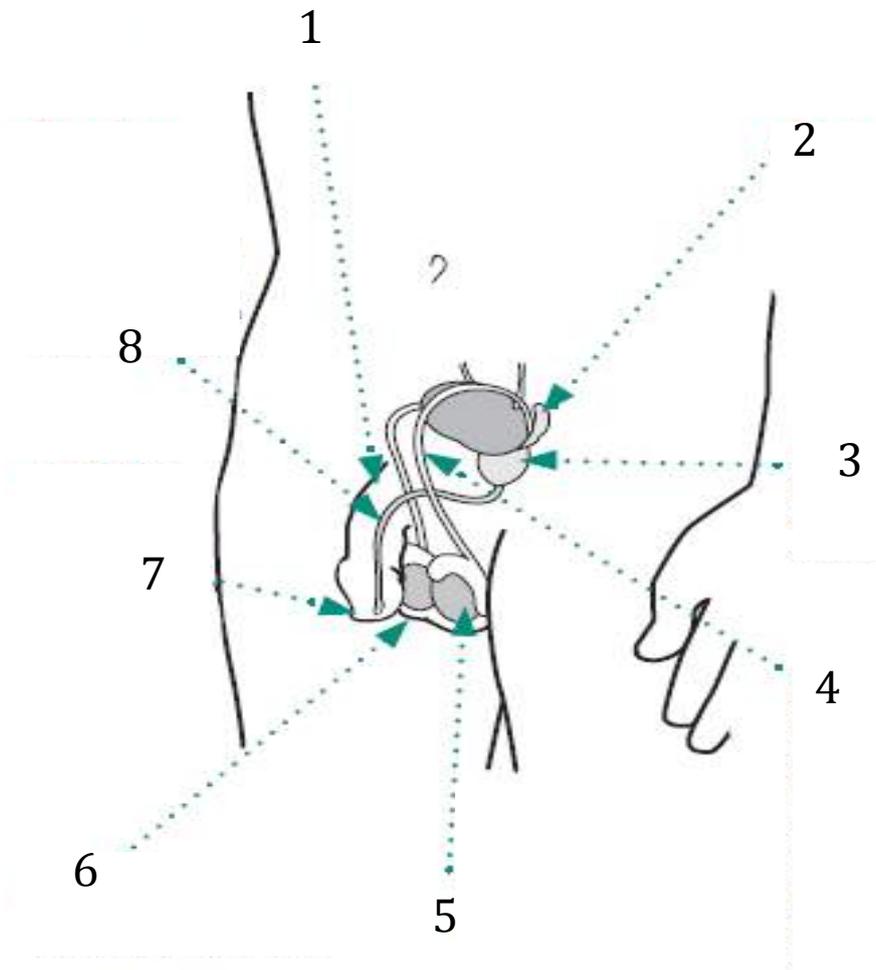
avec vos études. Deuxièmement, vous pourriez tomber enceinte, ce qui peut causer de nombreux problèmes comme être expulsé de l'école ou être négligée par la société.

1.19 Comment ressemble la partie intime d'une fille ?



1. **Poils au pubis** : (cheveux qui poussent à la puberté et entoure les organes féminins.
2. **Lèvres intérieures** (petites lèvres) Les plis de la peau, à l'intérieur des lèvres extérieures qui s'étendent à partir du clitoris
3. **Lèvres extérieures** : (grandes lèvres) Deux plis de la peau, une de chaque côté de l'orifice vaginal qui protège les organes féminins.
4. **Anus** : Ouverture où les déchets solides (matières fécales) quittent le corps.
5. **Ouverture vaginale** : Le pénis de l'homme y' est inséré pendant les rapports sexuels. Le sang coule d'ici pendant les règles.
6. **Urètre** : L'ouverture où les déchets liquides (urine) quitte le corps .
7. **Clitoris** : terminaison sensible du tissu créant le plaisir sexuel.

1.20 Comment ressemble la partie intime d'un homme ?



1. **Pénis**
2. **L'homme a un organe sexuel fait de tissu spongieux.** Quand un homme devient excité sexuellement, il grandit et se raidit. Le sperme, contenant les spermatozoïdes, est libéré du pénis (éjaculation) au comble de l'excitation sexuelle (orgasme). Un préservatif masculin couvre le pénis en érection, empêchant les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin de la femme.
3. **Vésicules séminales :** L'endroit où le sperme est mélangé avec de la semence.
4. **Prostate :** Organe qui produit une partie du liquide dans le sperme.
5. **Canal déférent :** Chacun des deux tubes minces qui transportent les spermatozoïdes à partir des testicules aux vésicules séminales.
6. **Testicules :** Les organes qui produisent les spermatozoïdes.
7. **Scrotum :** Sac de peau lâche mince contenant les testicules.
8. **Prépuce :** capote de peau recouvrant l'extrémité de la verge. La circoncision supprime ce morceau de peau.
9. **Urètre :** Tube creux dont le sperme est libéré du corps. Les déchets liquides (urines) sont libérés par le même tube creux.

1.21 Puis-je demander juste avoir des relations sexuelles avec quelqu'un ?

Non, vous devez trouver la personne qui se sent bien et prête d'avoir des relations sexuelles avec vous. Lorsque les deux personnes s'aiment et que leur amour devient sérieux, vous pouvez décider de commencer à parler des activités sexuelles. Parfois, il faut vous sentir à l'aise à ce sujet et des mesures à l'égard des activités sexuelles viennent naturellement. Mais gardez à l'esprit que si vous ne vous sentez pas à l'aise à ce sujet, vous pouvez toujours décider d'arrêter.

1.22 Quand j'entretiens des relations avec quelqu'un dois-je faire des relations sexuelles tous les jours ?

Non, ce n'est pas nécessaire, il est important que vous et votre partenaire en parlent et que vous êtes à la fois à l'aise avec la fréquence des rapports sexuels. Quand vous pensez que la fréquence n'est pas suffisante, vous devriez en parler. Même cas quand vous pensez que vous avez trop souvent rapports sexuelles.

1.23 Quand vous ne faites pas de rapports sexuels depuis une longue période, ceci peut-il entraîner un dommage ou une maladie?

Il n'y a pas de problèmes de santé quand vous vous abstenez de relations sexuelles pendant une longue période. Aucun mal n'est à redouter soit pour votre vie privée ou une partie de votre corps lorsque vous n'avez pas de rapports sexuels pendant une période de temps plus longue.

1.24 Puis-je toujours dire non quand je suis déjà dans sa chambre à coucher ?

Oui, ce n'est pas un problème. Vous pouvez dire **NON** quand vous le souhaitez. Vous êtes celui qui décide si vous voulez avoir des relations sexuelles. Lorsque vous êtes déjà dans sa chambre, vous pouvez toujours décider de partir quand vous ne vous sentez pas à l'aise.

1.25 Les personnes âgées de 60 ans continuent-ils à faire des rapports sexuels ?

Oui, il est possible pour les personnes âgées de soixante d'avoir encore des relations sexuelles, mais tout dépend du couple. Certains ont la volonté et l'énergie pour avoir des relations sexuelles, alors que d'autres n'ont plus de désir. Chaque individu a ses envies de cesser d'avoir des relations sexuelles.

1.26 Est-il une promotion ou un encouragement de faire les relations sexuelles quand on fournit l'éducation sexuelle et les préservatifs?

Non, ça ne peut être considérée que comme un moyen de prévention contre les IST, le VIH et les grossesses non désirées et non planifiées. Les gens décident elles-mêmes quand elles veulent avoir des relations sexuelles donc, il n'y a aucun rapport avec la promotion. La promotion liée au sexe est simplement l'accent sur les risques et essaie d'aider les gens à prendre des décisions bien réfléchies dans leur vie, et les aider à avoir un avenir plus sain.

CHAPITRE 2: RELATIONS

2.1 Tout le monde est-il obligé d'avoir une Relation?

Tout le monde pourrait être libre d'avoir une relation, mais il reste à l'individu de décider oui ou non. Quand quelqu'un veut une relation il faut qu'il puisse chercher quelqu'un. Mais quand quelqu'un décide de ne pas avoir une relation il / elle peut aussi rester sans une relation, cela dépend de la personne.

2.2 Qu'est-ce que cela signifie pour votre entourage lorsque vous aurez une relation ?

Pour vous et votre partenaire, cela signifie beaucoup, vous commencez à être ensemble, pour vous-même, mais aussi pour vos amis et votre famille. Les gens vont commencer à vous voir comme un couple. La famille nous l'espérons, va apporter son soutien à la relation. Lorsque ce n'est pas le cas, essayez de parler à votre famille et expliquer pourquoi vous aimez la personne avec qui vous avez une relation.

2.3 Comment puis-je apprendre à connaître la personne avec qui je veux être relation ?



Lorsque vous rencontrez quelqu'un qui est gentil, vous pouvez commencer à avoir des conversations avec cette personne. Cette personne peut vous fournir toutes sortes d'informations sur elle-même. Lorsque vous apprenez à connaître l'autre plus correctement, vous pouvez prendre une sage décision si vous voulez entrer en relation avec cette personne.

2.4 Que dois-je faire quand je veux avoir une relation avec quelqu'un ?

Vous commencez à parler à cette personne en premier. Vous devez apprendre à connaître l'autre. Lorsque l'autre personne montre également son intérêt, c'est à ce moment que vous pourriez prendre la prochaine étape et demander à cette personne si il / elle veut avoir une relation avec vous. Mais attention, il pourrait être également le cas que cette personne ne veut pas avoir une relation avec vous et vous rejette. Cela pourrait se produire, mais il ya beaucoup de gens autour vous que vous pouvez aimer, peut-être cette personne n'était pas la bonne personne pour vous.

2.5 Quelles sont les qualités que je dois rechercher dans mon partenaire?

En tant qu'humain, vous savez quel genre de personne avec qui vous voulez entretenir une relation. Tout le monde n'a pas les mêmes exigences, c'est pourquoi on n'aime pas les mêmes personnes. Quelqu'un peut être à la recherche d'une personne répondant à ses qualités, et tout le monde doit reconnaître ses goûts et ses qualités. Le plus important est que, dans la relation, il y est l'équilibre, le respect et le bonheur.

2.6 Quelles sont les choses importantes à garder à l'esprit lorsque je considère une relation?

Les choses à garder à l'esprit sont tous liées à vous et à la personne avec qui vous voulez avoir une relation. Vous devez garder à l'esprit que la personne est aimable, attentionnée et montrant son respect pour vous. D'autre part, une relation est quelque chose que vous avez à travailler. Il est comme le feu, il faut mettre un peu d'effort pour le garder en flammes.



2.7 Quel est le meilleur âge pour entrer en relation ?

Le meilleur âge pour entrer en relation dépend de qui vous êtes.

2.8 Quel est le meilleur âge pour se marier ?

Se marier signifie prendre la pleine responsabilité de votre vie, et étant un conjoint marié vous devez prendre soins de votre épouse. Certaines personnes sont capables de prendre cette responsabilité quand ils ont 20 ans, tandis que d'autres sont prêts à le faire quand ils sont beaucoup plus âgés.

Une chose à garder à l'esprit est que le mariage est souvent lié à se reproduire, donc le mariage avec une fille de moins de 18 ans ne doit pas être bien considéré. Le corps d'une fille de moins de 18 ans n'est pas encore prêt à avoir un enfant. Par conséquent, il est conseillé d'attendre pour se marier jusqu'à ce que la fille ait atteint l'âge de porter les enfants en toute sécurité.

2.9 Est-il un problème quand une jeune fille a une relation avec un homme beaucoup plus âgé ?

Il est possible pour une jeune fille d'avoir une relation avec un homme beaucoup plus âgé. Cependant, l'expérience a montré qu'il est souvent très difficile. La jeune fille ne pourrait pas se sentir relié à l'homme en raison de la différence d'âge. En outre, quand la fille est jeune, elle n'est pas prête à avoir un enfant. Et l'homme, car il est plus âgé, aurait eu plus de partenaires sexuels avant, ce qui augmente les risques pour les IST et le VIH. Quand vous considérez une relation avec un homme plus âgé, il faut prendre ces choses en considération.

2.10 Qu'est-ce que je peux faire pour leur assurer que je prends le même petit ami ou petite amie comme le veulent mes parents ?



Il est possible qu'il y ait un conflit entre vous et vos parents au sujet de votre garçon ou votre petite amie. Par conséquent, il est important de parler avec eux et essayer de comprendre pourquoi ils pensent de cette manière. Essayez aussi quand vous parlez avec eux pour leur expliquer pourquoi vous pensez que la façon dont vous agissez est bonne. Lorsque vous n'êtes pas d'accord, essayer de les convaincre d'une manière respectueuse que vous n'êtes pas d'accord. Cela pourrait conduire à leur consentement.

2.11 Les parents peuvent-ils avoir une influence positive sur leurs enfants. Concernant le comportement sexuel sain ?

Oui, les parents sont les bonnes personnes pour avoir une influence sur leurs enfants. Les enfants écoutent le plus souvent à leurs parents. Néanmoins, les parents ne peuvent pas parfois avoir une influence.

2.12 Que puis-je faire pour m'assurer que mon partenaire n'a pas d'autre amie ou un ami ?

Il faut communiquer en étroite collaboration afin de comprendre les idées et les problèmes de l'autre. Ne pas cacher la vérité et soyez ouvert. En outre, montrer que vous aimez avec affection la personne. Tout en parlant et en montrant votre amour, et que vous avez de bonnes discussions, vous serez en mesure de faire pleinement confiance à l'autre. Quand vous ne faites pas confiance à l'autre, il pourrait être le cas que ce n'est pas la bonne personne, ou peut-être votre amour n'est pas assez fort.

2.13 Que faire quand j'ai une envie sexuelle face à mon partenaire ?

Pour beaucoup de gens, il n'est pas facile de savoir quoi faire avec les sentiments sexuels. Avoir des sentiments sexuels ou une érection ne signifie pas que vous devez avoir des relations sexuelles. Si vous ne

voulez pas avoir des relations sexuelles, alors que vous avez ces sentiments, essayer de faire autre chose, trouver une autre activité qui vous distrait de ces sentiments. Vous pouvez faire d'autres activités en exprimant des sentiments sexuels, comme se tenir la main et s'embrasser. Lorsque vous êtes seul, vous pourriez effectuer la masturbation. Cela est possible pour les femmes et les hommes. Lorsque vous ne pouvez pas retenir vos sentiments sexuels, vaut mieux avoir des rapports sexuels protégés.

2.14 Si vous vous abstenez des relations sexuelles avant le mariage, Comment pouvez-vous éviter d'être humilié par ceux qui vous pressent de ne pas attendre ?

Vous pouvez décider de ne pas avoir des relations sexuelles avant de vous marier ; c'est votre propre décision. Vous prenez cette décision qui est votre droit, comme les autres font d'autres décisions. Il n'y a aucune raison de se sentir humilié si vos amis parlent de relations sexuelles. Soyez conscient que de nombreux adolescents qui parlent de sexe exagèrent. Si vos amis continuent à vous harceler, essayer de leur expliquer pourquoi vous avez décidé de ne pas avoir des relations sexuelles avant le mariage. S'ils continuent encore, peut-être la seule solution est de choisir d'autres amis avec lesquels vous serez plus à l'aise.

2.15 Comment puis-je savoir que mon partenaire veut avoir des relations sexuelles ?

Parler de sexe est quelque chose qui est toujours un peu difficile ; par conséquent, il peut arriver que votre partenaire fasse des gestes orientés vers les activités sexuelles. Ces gestes peuvent être des commentaires concernant les rapports sexuels, mais il peut aussi vous toucher un peu sur les jambes, un baiser, ou une main sous vos vêtements. Lorsque vous ne vous sentez pas à



l'aise avec cela, vous devez informer votre partenaire. D'autre part, quand vous vous sentez à l'aise, vous pouvez dire à votre partenaire de continuer. Parfois, vous avez aussi le sentiment de vouloir vous aussi le faire lentement, ou peut être que vous avez un peu peur de ce qui se passera ensuite. Ce n'est pas un problème, tant que vous en parlez avec votre partenaire.

2.16 Quand mon partenaire veut avoir des relations sexuelles avec moi alors que je ne suis pas prête, que puis-je faire?

La seule chose que vous pouvez faire est d'être honnête et de parler à votre partenaire. Vous devez établir clairement que vous n'êtes pas prêt et que vous avez besoin de temps avant que vous puissiez avoir des rapports sexuels. Essayez de parler à l'autre, et respecter l'opinion de l'autre. Lorsque votre partenaire ne respecte pas votre décision, il pourrait ne pas être la bonne personne pour vous.

2.17 Une relation rendra-t-elle ma vie facile ?

Une relation n'est pas quelque chose qui rend la vie plus facile. Vous commencez un engagement avec quelqu'un ; ensemble, vous avez à travailler sur cette relation. Cela demande beaucoup d'efforts, mais d'autre part, l'amour est quelque chose qui est vraiment magnifique. L'amour et le plaisir peuvent rendre la vie plus agréable. En outre, une relation avec quelqu'un peut éventuellement conduire au mariage ou les enfants et les deux peuvent apporter le bonheur à votre vie.

CHAPITRE 3: VIOLENCES BASEES SUR LE GENRE (VBG)

3.1 Le genre est- il juste la différence entre les hommes et les femmes ?

Non, le genre est plus que la différence entre les sexes. C'est le rôle d'un homme ou d'une femme dans la société. Partout dans le monde l'homme et la femme ont un rôle différent dans la vie. L'environnement dans lequel vous vivez oriente votre rôle. Ce rôle peut changer au fur du temps, et vous avez toujours votre propre train de vie, mais certaines normes sont données. Par conséquent, le genre n'est pas seulement le sexe que vous avez, mais aussi le rôle dans la société ; les attentes que la société a pour chaque sexe.

3.2 Les femmes sont – elles moins utiles à la société que les hommes ?

Non, ce n'est pas vrai. Les hommes et les femmes ont d'autres rôles dans la société, mais cela ne signifie pas que les femmes sont moins utiles à la société. Le rôle que chacun a est toujours utile à la société.

3.3 Qu'est-ce que l'équilibre dans une relation?



Parfois, quand il n'ya pas d'équilibre dans une relation il pourrait y avoir de la violence. Il est important que l'homme et la femme soient tout aussi importants dans la relation, mais jouent un rôle différent. Parfois, un homme agit comme il est le patron sur une femme, cela ne devrait pas être le cas, et il conduit à un déséquilibre. Les femmes devraient garder à l'esprit que c'est leur vie, et quand elles ne se sentent pas à l'aise dans une certaine situation, car il n'y a pas d'équilibre, elles peuvent décider de quitter le

partenaire, ou peuvent trouver une solution avec le partenaire sur le problème de déséquilibre.

3.4 Les femmes sont- elles à blâmer pour la propagation du VIH ?

Non, il n'y a pas de sexe qui est à blâmer pour la propagation du VIH. Ni une minorité à blâmer. Le VIH est une maladie infectieuse qui peut se propager en raison de différentes manières, les hommes et les femmes pourraient être impliqués, mais il peut également être transmis par le sang ou lors de l'accouchement d'un bébé. Gardez à l'esprit que personne n'est à blâmer. Même si vous avez le VIH, vous n'êtes pas le seul à être blâmé pour le VIH.

3.5 Est ce que un homme qui porte un condom est un homme responsable ?

Un homme qui porte un préservatif est une bonne chose, mais gardez à l'esprit que bien qu'il pourrait l'avoir, il doit aussi l'utiliser correctement en ayant des rapports sexuels. Alors, l'homme prend sa responsabilité de protéger la jeune fille et lui-même.



3.6 Est ce qu'une femme qui porte un préservatif féminin est une femme facile / promiscuité ?

Non, une femme qui porte un préservatif féminin prend ses précautions pour avoir des rapports sexuels sans danger. Elle est celle qui se protège et protège aussi la personne avec qui, elle veut avoir des relations sexuelles. Elle protège la personne, non seulement contre les IST et le VIH, mais aussi contre les grossesses non désirées et non planifiées.

3.7 Les hommes peuvent –ils avoir des partenaires autant qu'ils veulent?

Les hommes peuvent le faire s'ils le désirent. Les femmes peuvent également avoir autant de partenaires si elles le souhaitent. La question est que, lorsque vous avez plusieurs partenaires le risque d'être infecté par une IST ou le VIH ou tomber enceinte est plus élevé, et vous n'êtes pas en mesure d'avoir une relation stable et intéressante. Lorsque vous voulez avoir une relation sérieuse, vous devriez être engagé à une personne afin de partager l'amour.

3.8 Lorsqu'une femme ignore les questions sexuelles, c'est un signe de pureté.

Oui et non, cela peut signifier que la femme n'est pas encore prête à avoir des rapports sexuels ou ne s'intéresse pas à des rapports sexuels. Mais d'un autre côté, il peut aussi être possible qu'elle aurait eu une mauvaise expérience avec les questions sexuelles. Par conséquent, si vous voulez en savoir plus sur la femme, vous devriez commencer à lui parler. Elle est la seule qui peut vous dire comment elle se sent à ce sujet.

3.9 Il est vrai que l'homme a le droit d'exprimer son désir sexuel, une femme n'en a pas le droit?

Non, l'homme et la femme ont le même droit de d'exprimer leur désir sexuel dans une relation. Néanmoins, les activités sexuelles ne comportent que deux personnes ; par conséquent, il est important que tous les deux soient d'accord. Vous devez comprendre que tous les êtres humains sont égaux, alors quand une femme dans une relation ne veut pas avoir des rapports sexuels, elle doit être respectée.

3.10 Les femmes sont – elles à blâmer pour avoir été violées si elles portent de courtes robes ou des jeans serrés?

Non le viol est quelque chose d'injuste voire même criminel. C'est illégal suivant toutes les règles et réglementations internationales. Quand une femme veut porter une robe courte ou un jeans serré qui est de sa décision, cela n'a rien à voir avec le viol. Vous devez respecter chaque personne et chaque sexe de ce qu'ils veulent porter. Les femmes ont les mêmes droits que les hommes, et les droits à protéger les femmes contre le viol ou d'autres activités qui interfèrent avec leur dignité.

3.11 Est-il important de prendre ma fille à l'hôpital pour des tests si j'ai découvert qu'elle a été violée ?

Oui, c'est très important. Il se pourrait que une IST ou le VIH transmis lors du viol. Ceci peut être vérifié au centre de santé. En outre, vous devez aller à la police pour signaler le viol. La police vous aidera avec les autres questions juridiques.

3.12 Est- il aussi important pour les garçons que pour les filles d'avoir une éducation ?

Oui, ils sont égaux dans tous les cas. Les femmes et les hommes sont égaux ; il n'y a pas de différence dans les droits. Les hommes et les femmes ont le droit à l'éducation et à la santé.

3.13 Les enfants ont-ils des droits ?

Oui, les enfants ont des droits. Il s'agit d'une déclaration pour les droits des enfants qui est reconnue internationalement, et permet aux enfants d'en jouir. En outre, les enfants sont des personnes, de sorte qu'ils ont aussi le droit de la déclaration universelle des droits de l'homme. Il permet aux enfants d'être en bonne santé, d'avoir accès à l'éducation et à un environnement sûr pour grandir.

3.14 Est- il aussi plus important pour les garçons que les filles d'avoir une éducation ?

Non, il est tout aussi important pour les garçons et les filles de faire des études. L'éducation est importante pour tous; il permet d'obtenir une meilleure perspective d'avenir.

3.15 Est-ce de ma responsabilité de parler et d'arrêter, si j'entends ou vois quelqu'un harceler mes camarades parce qu'ils sont inoffensifs ?

Oui, vous avez la responsabilité d'aider les autres. Mais gardez à l'esprit ; vous ne devriez pas vous mettre en danger. Lorsque vous ne vous sentez pas à l'aise avec vous-même interférer vous pouvez aller à un adulte ou une personne de confiance qui est à proximité, dites-lui / elle ce qui se passe et demander de l'aide.

3.16 Est - ce que les jeunes filles se créent des problèmes elles-mêmes par leur façon de s'habiller?

Non, les filles peuvent porter ce qu'elles veulent. Ce que vous portez n'a rien à voir avec qui vous êtes. Quand les gens portent des jupes courtes par exemple, il n'y a aucune raison que cette personne devrait être exposée à des difficultés. Nous devons respecter toute personne qui est autour de nous. Tout le monde est différent, et tout le monde doit être respecté dans son propre choix.

3.17 Sont- elles seulement les filles qui vivent les violences à l'école ?

Non, la plupart du temps, les filles sont victimes de violence, mais ce n'est pas toujours le cas. Beaucoup de garçons connaissent aussi la violence quand ils sont à l'école. Les gens les harcèlent ou les autres élèves les intimident parce que peut être quelqu'un est un peu différent de l'autre, par exemple. Les garçons et les filles connaissent à la fois la violence à l'école.

3.18 Le châtime corporel est -elle bon si elle aide l'enfant à apprendre?

Non, la punition physique n'est jamais bonne. Elle détruit l'enfant, et c'est contre les droits de l'enfant. Les gens devraient parler les uns avec les autres pour résoudre les problèmes, et laisser les gens apprendre. Quand quelqu'un a fait du tort, et que vous voulez lui apprendre comment faire ces choses, parler juste avec lui et expliquer pourquoi il est préférable de le faire dans l'autre sens.

3.19 Quelles sont les sortes de violences basées sur le genre?

Il existe 3 types principaux de violence contre les enfants et les personnes : la violence psychologique, physique et sexuelle. La violence psychologique est de mettre émotionnellement la violence sur quelqu'un. Comme intimider ou menacer quelqu'un. La violence physique est faite d'activités physiques, comme coup de pied et de poing. La violence sexuelle est faite d'activités comme le viol et attouchements.

Quelques cas de violence psychologique, violence physique et de violence sexuelle :

Violence psychologique	Violence physique	Violence sexuelle
<ul style="list-style-type: none"> • Proférer des menaces • Intimidation • Insulter quelqu'un • Humiliation • Ignorer 	<ul style="list-style-type: none"> • poinçonnage • Retenir • Coups de pied • Frapper, y compris frapper avec un interrupteur ou fouet • Bousculer • Lancer quelque chose à quelqu'un 	<ul style="list-style-type: none"> • Le viol • La souillure • Le manque de pudeur par le toucher et l'exposition • La langage sexuellement explicite, y compris les remarques ou des offres sexuellement suggestives

En outre, il existe deux types de violence qui doivent être mentionnée également : pratiques traditionnelles nocives et la violence socio-économique. Les pratiques traditionnelles préjudiciables impliquent les mutilations génitales féminines, le mariage précoce, le mariage forcé, l'humiliation, les crimes d'honneur et les mutilations. Ces activités sont basées sur les pratiques traditionnelles et une violation des lois actuelles.

La violence socio-économiques comprennent des activités qui empêchent une victime d'avoir la propriété sur les ressources financières, ainsi que des activités d'acquérir la propriété socio-économique. En outre, l'exclusion de la violence socio-économique aux services publics comme les soins de santé, l'éducation et les services sociaux en raison de l'orientation sexuelle sont également inclus dans la violence socio-économique.

3.20 Peut - on prévenir les violences basées sur le genre?

Oui. Vous pouvez prendre vos précautions pour réduire le risque de devenir une partie prenante aux violences basées sur le genre, mais vous ne pouvez jamais les empêcher totalement. La violence basée sur le genre est quelque chose qui restera toujours dans le monde. Il n'est rien de plus que vous pouvez faire que de prendre vos précautions. En outre, l'éducation et la sensibilisation des jeunes peuvent contribuer à la prévention de la violence basée sur le genre.

3.21 Dois- je faire quelque chose après avoir été violée ?

Oui, vous devez prendre soin de votre propre santé. Allez donc au centre de santé ; ils peuvent vous aider à résoudre toutes sortes de problèmes de santé. Il est également conseillé d'aller à la poste de police pour dénoncer le coupable. Il est illégal de faire de la violence basée sur le genre. Lorsque vous n'avez pas envie de le dénoncer seul, vous pouvez demander à quelqu'un en qui vous avez confiance. Avec cette personne, il est sage de signaler le cas aux autorités, et aller ensemble au centre de santé ou dans un autre centre qui peut vous aider à vérifier et obtenir l'aide appropriée inclusive.



CHAPITRE 4: IST ET LE VIH

4.1 Le VIH peut-il être transmis par le baiser ?

Non, le baiser est quelque chose qui ne devrait pas être un problème. Le sang ou le sperme transmettent VIH. Il n'est donc pas sage de faire un baiser alors que vous avez une plaie dans la bouche ou de la gencive quand vous êtes irrité. Il n'est pas non plus judicieux d'avoir le sperme dans la bouche.

4.2 Le VIH conduit-il toujours à la mort?

Ce n'est pas toujours le cas que le VIH puisse conduire à la mort. Quand une personne prend des médicaments, il n'y a pas de risque que cette personne devienne malade du sida. Néanmoins, vous devez prendre correctement les médicaments. Vous ne devez pas oublier vos médicaments, et il faut toujours manger suffisamment de nourriture. Les gens qui mangent assez sont mieux protégés car le médicament fonctionne mieux quand vous mangez correctement.

4.3 Les préservatifs sont vraiment la seule méthode de prévention du VIH ?

Oui, le préservatif est la seule méthode qui vous empêche d'avoir le VIH. Le préservatif est la barrière entre le virus et les anticorps. Toujours utiliser un préservatif pour vous empêcher d'obtenir les IST ou le VIH. Mais gardez à l'esprit ; un préservatif ne fonctionne que lorsque vous l'utilisez correctement, veuillez respecter les instructions.

4.4 Comment puis-je voir si quelqu'un a le VIH ?

Vous ne pouvez pas voir si quelqu'un a le VIH. Quelqu'un avec le VIH n'est pas reconnaissable. Vous n'êtes pas en mesure de faire la différence entre les personnes vivant avec le VIH et des personnes sans VIH. Par conséquent, vous avez juste à vous protéger, puisque vous n'êtes jamais sûr.

4.5 Pourquoi les gens meurent-elles encore du VIH/SIDA alors qu'il existe des médicaments pour ces personnes?

Bien qu'il existe des médicaments sur le marché, Le VIH/SIDA reste une maladie très exigeante. Pour prendre soin du VIH, vous devez prendre vos médicaments tous les jours, et vous devez manger correctement. Quand vous ne le faites pas ce médicament pourrait ne pas fonctionner, alors le virus devient résistant au médicament. Lorsque cela se produit les gens peuvent attraper le SIDA. En outre, il est également possible que le médicament ne soit pas toujours disponible. Dans ce cas, le virus peut s'activer rapidement.



4.6 Les personnes vivant avec le VIH ne valent-elles plus rien ?

Non. Les personnes qui vivent avec le VIH sont tout aussi importantes que les autres. Elles peuvent être malades, mais cela ne signifie pas qu'elles sont moins importantes dans la société. Les personnes vivant avec le VIH peuvent mener une vie normale et apporter leur contribution à la société, tout comme toute autre personne.

4.7 Les personnes infectées par le VIH sont-elles pour la plupart des prostituées et des personnes aux mœurs légères ?

Non, le VIH peut arriver à toute personne normale. Quand quelqu'un est atteint du VIH, cela ne signifie pas qu'il ou elle est une prostituée ou une personne sans mœurs. Tout le monde peut attraper le VIH et il est également possible de l'attraper d'une manière différente autre que d'avoir des relations sexuelles.

4.8 Les veuves sont-elles des porteuses du VIH ?

Non, Les veuves sont des gens qui ont perdu leur conjoint. Mais cela ne signifie pas que cette personne a le VIH. Le conjoint aurait pu mourir à cause d'un accident de voiture ou autre chose comme une crise cardiaque. Vous ne pouvez pas conclure que la veuve est porteuse du VIH, vous ne pouvez pas généraliser cela.

4.9 Les femmes vivant avec le VIH ont-elles le droit d'avoir des enfants ?

Oui. Les femmes vivant avec le VIH ont le droit d'avoir des enfants. En outre, il est important de garder à l'esprit que les femmes vivant avec le VIH peuvent avoir des enfants sans VIH. Pour ce faire, il est important d'aller au centre de santé dès que possible quand une femme est enceinte, ou mieux encore avant que la femme ne tombe enceinte. Le centre de santé suivra la grossesse afin d'assurer que le bébé sera né sans le VIH suite au protocole «prévention de la transmission mère- enfant».

4.10 Les enfants de la rue ont-ils besoin de soutien positif pour réduire le risque d'infection à VIH?

Oui. Les enfants des rues ont besoin d'un soutien positif, non seulement pour réduire le risque d'infection à VIH, mais aussi en général. Les enfants des rues n'ont pas d'éducation et de soutien. Essayez de prendre les enfants des rues en compte et de les aider ainsi que vous le pouvez. Donnez-leur des informations sur leur santé, ou leur renseigner sur les organismes qui peuvent les aider.

4.11 Est ce que les hommes homosexuels facilitent la propagation du VIH parce qu'ils sont porteurs du VIH ?

Non, tous les hommes homosexuels ne sont pas porteurs du VIH. Vous ne pouvez pas généraliser tout un groupe de personnes. Bien sûr, certaines personnes qui sont homosexuelles sont séropositives, mais les gens qui sont hétérosexuels peuvent aussi avoir le VIH. Tous les membres de la société peuvent avoir le VIH, vous ne pouvez pas le voir. Par conséquent, il vous suffit d'être prudent tout en ayant des rapports sexuels ; vous devez toujours utiliser un préservatif.



4.12 Les hommes ne veulent l'admettre qu'ils manquent de connaissances sur le VIH et le sida ?

Cela pourrait être vrai. Mais la vérité est que l'information sur le VIH et le SIDA est limitée. Les hommes et les femmes ne savent pas toutes les informations concernant le VIH et le SIDA. Par conséquent, il est important d'apprendre à connaître plus, ceci pourra aider à une meilleure protection.

4.13 Le VIH est une maladie qu'attrapent seulement les personnes qui ont un mauvais comportement ?

Non, toutes les personnes sans distinction sont capables d'attraper le VIH. Le VIH ne fait pas une sélection entre les personnes en raison de leur comportement. Tout le monde devrait avoir un sentiment protecteur pour maintenir sa propre santé. Ainsi, lorsque vous effectuez des activités sexuelles, vous devriez prendre soin de vous et utilisez un préservatif.

4.14 Le VIH peut-il être transmis si le pénis est retiré avant l'éjaculation ?

Oui, c'est possible. L'éjaculation du sperme est à l'origine non seulement de la maladie ; les petites plaies et fluide avant l'éjaculation sont également impliqués dans la transmission. Donc, le VIH peut être transmis lorsque vous retirez le pénis avant l'éjaculation, ce qui ne vous aide pas à empêcher cela.

4.15 Puis-je attraper le VIH par contact avec une personne qui a le VIH ou le sida?

Non, ce n'est pas possible. Vous pouvez toucher une personne avec le VIH ou le sida. Vous pouvez également porter ses vêtements. La seule chose que vous devez être prudent avec c'est le sang et d'autres fluides corporels. Il n'est donc pas conseillé de partager les lames de rasoir. Également des matériaux dans les hôpitaux et les cliniques de soins de santé doivent être stérilisés pour être sûr qu'il n'y a pas de transmission du virus VIH. Mais vous pouvez manger dans le même plat, ou boire de la même bouteille.

4.16 La prévention du VIH est-il possible en ayant des rapports sexuels seulement avec les jeunes ?

Non, ce n'est pas le cas. Les jeunes peuvent avoir le VIH ou le SIDA déjà, et en plus de cela, vous ne savez pas si cette personne était sexuellement active avant. Par conséquent, le moyen le plus sûr d'avoir des relations sexuelles est d'utiliser un préservatif. En outre, il est même illégal lorsque le jeune est en dessous d'un certain âge. Les activités sexuelles impliquent deux personnes, deux personnes doivent être d'accord avec les rapports sexuels.

4.17 Combien de temps faut-il quand vous avez le VIH avant de voir les symptômes ?

Pour une infection par le VIH, il peut prendre jusqu'à dix ans entre l'infection et l'apparition des premiers symptômes. Certaines personnes montrent des signes très tôt après avoir été infectées, pour d'autres, ça prend beaucoup de temps. Il n'y a pas de réponse générale à cette question. Par conséquent, il est important de vous faire tester régulièrement pour vivre tout en sachant votre statut.

4.18 Le traitement du VIH est-il possible pour tout le monde?

Oui, il l'est. Mais parfois, il est vraiment difficile d'obtenir le médicament. Il y a certaines organisations qui fournissent les médicaments, ainsi que les cliniques et les hôpitaux qui fournissent également les médicaments. Mais parfois, le médicament n'est pas livré, le gouvernement et d'autres organisations essaient d'augmenter l'accessibilité aux médicaments contre le VIH, demander au centre de santé de l'aide ou l'information nécessaire.

4.19 Toutes personnes infectées développent-ils le sida ? Et après le temps combien de temps ?

Oui, les gens vivant avec le VIH développeront le SIDA à un moment donné, quand ils ne prennent pas de médicaments. Ça varie d'une personne à une autre; certaines personnes développeront le SIDA très rapidement, tandis que d'autres ont des années avant qu'il ne commence à se développer. Néanmoins, lorsque vous prenez bien la thérapie anti-rétrovirale alors il est peu probable que vous développiez le sida. Le médicament va vous protéger de cette évolution.

4.20 Sont – ils seulement les IST que les personnes qui ont un mauvais comportement peuvent attraper ?

Non, toutes les personnes dans le monde sont en mesure d'attraper les IST. Les IST ne font pas une sélection entre les personnes en raison de leur comportement. Tout le monde devrait utiliser une protection pour maintenir sa propre santé.

4.21 Le VIH est – il aussi une IST?

Oui, le VIH est également une IST. Néanmoins, étant donné qu'il s'agit d'une autre IST, la plupart des gens parler séparément à ce sujet. C'est aussi la raison pour laquelle il y a une partie dISTincte du VIH dans cette application.



4.22 Pouvez-vous attraper une IST quand vous serrer la main de quelqu'un?

Non, ce n'est pas possible. Vous devez être prudent lors de rapports sexuels. Toujours utiliser un préservatif pendant les rapports sexuels, mais vous ne devriez pas avoir peur tout en serrant la main ou obtenir tout autre contact avec les gens. Il n'y aura pas de transmission des IST tout en serrant la main.

4.23 Si je me lave après les rapports sexuels, puis-je éviter les infections sexuellement transmissibles ?

Non, vous ne pouvez pas éviter d'avoir une maladie sexuellement transmissible en se lavant après les rapports sexuels. Les virus ou bactéries qui causent une maladie sont capables d'aller dans votre corps tout de suite lors des rapports sexuels.

4.24 Une IST peut- elle être transmise si le pénis est retiré avant l'éjaculation?

Oui, c'est possible. L'éjaculation est à l'origine non seulement de la maladie, de petites plaies et fluide avant l'éjaculation est également impliquée dans la transmission. Donc, les IST peuvent être transmises lorsque vous retirez le pénis avant l'éjaculation, ce qui ne vous aide pas à empêcher cela. Juste la petite interaction entre le vagin et pénis peut provoquer déjà une IST.

4.25 Combien de temps faut-il entre l'infection et l'apparition d'une IST?

Le temps entre l'infection et déclenchement dépend de la maladie et de la personne. Certaines maladies ne présentent pas de symptômes chez les individus et certaines personnes développent beaucoup de symptômes. Certaines personnes montrent ces symptômes tout de suite tandis que pour d'autres, cela prend des semaines à montrer des symptômes. ca dépend de la personne.

4.26 Les IST sont- elles toutes curables?

Non, ce n'est pas le cas. La plupart des IST sont guérissables, mais parfois le traitement est vraiment lourd pour être efficace et vous n'êtes même pas sûr que l'infection disparaisse. De plus, lorsque vous êtes en retard avec le traitement, vous pouvez avoir des complications de l'infection qui ne peuvent être nuisibles à la santé dans l'avenir. En outre, le VIH n'est pas curable ; c'est seulement traitable et restera le reste de votre vie.

4.27 Puis-je avoir plusieurs IST en même temps?

Oui, c'est possible. Vous pouvez avoir plusieurs IST en même temps. Essayez d'aller pour le dépISTage volontaire le plus souvent lorsque vous êtes sexuellement actif. Quand vous découvrez que vous avez une IST, il sera facile pour traiter l'infection dès que possible.

4.28 L'utilisation d'un préservatif est-il le seul moyen de prévenir les IST?

Oui, les préservatifs sont la seule façon de vous empêcher d'attraper une IST. Vous devez utiliser le préservatif correctement, puis un préservatif vous protège contre les IST et le VIH. Parfois, il peut se



casser, alors prenez toujours vos précautions et aller aussi vite que possible vers le centre de santé pour obtenir des conseils.

4.29 Est-il vrai que les IST ne se transmettent pas quand vous n'avez pas eu de rapports sexuels?

Non, ce n'est pas vrai. Vous pouvez attraper les IST aussi par d'autres activités sexuelles, comme les rapports sexuels oraux et anaux. Prenez soin de votre corps, et protégez-vous. Lorsque vous êtes active sexuellement, vous devez savoir ce que votre état est préoccupant pour les IST et le VIH, donc vous devez aller tous les 3 mois à se faire tester. Cela vous aidera à vous protéger.

4.30 Qu'en est-il du secret médical (la vie privée) dans les centres de santé ?

En particulier dans les zones rurales, il y a parfois un manque d'intimité. Par conséquent, le conseil est de prendre soin de votre vie privée vous-même. Demandez au personnel médical des centres de santé à parler d'une voix plus basse ou demander s'il peuvent fermer une porte ou un rideau. Dites-leur aussi que vous appréciez si il ou elle peut garder votre visite privée.

4.31 Comment puis-je savoir que le personnel médical des centres de santé peut-il m'aider ?

Le personnel médical des centres de santé travaille sur une base professionnelle. Ce personnel suit certaines normes ; donc vous pouvez vous attendre à ce que les secrets se gèrent professionnellement. Cependant, parfois, le personnel médical des centres de santé ne suit que leur propre religion ou morale. Ce n'est pas exact, mais cela peut arriver. Lorsque vous ne vous sentez pas à l'aise avec le personnel médical, vous pouvez décider, lorsque cela est possible, d'aller ailleurs (centres d'aide aux personnes séropositives) et obtenir l'information et même se faire aider.

4.32 Puis-je demander tout à mon prestataire des soins de santé ?

Oui, vous le pouvez. Le personnel médical des centres de santé est là pour vous. Ils doivent être respectueux, sans porter de jugement. Ils doivent montrer l'intérêt pour vous et vos problèmes ou vos questions. En outre, ils doivent être confidentiels et protéger votre vie privée. Soyez clair au personnel médical des centres de santé que vous voulez que votre visite soit confidentielle.

4.33 Y a-t-il des services adaptés aux jeunes ?

Pas dans tous les endroits, ou il ya des services adaptés aux jeunes. Si vous avez un centre de jeunesse à proximité, vous pouvez demander la disponibilité de ses services. Parfois, les centres de soins de santé ont un certain temps dans la semaine où les jeunes sont invités à venir au centre de santé pour se faire dépISTer pour les IST par exemple. Demandez aussi à vos amis, éducateurs et experts. Dans le centre de soins de santé, vous pouvez la plupart du temps y trouver le service jeunesse amicale avec un personnel bien formé et des équipements pour les jeunes.

4.34 Certaines personnes montrent et parlent avec fierté a leurs amis qu'ils ont attrapé une IST pourquoi?

Certaines personnes pensent qu'elles sont plus intéressantes quand elles ont attrapée une IST. Elles pensent que avoir une IST est lié à avoir des relations sexuelles. Ne vous attirez pas de ce genre de personnes. La seule chose qu'elles font est de jouer avec leur propre santé. Quand elles ont une IST, elles ne savent pas qu'elles pourraient avoir vraiment de gros problèmes avec leur santé. Quand elles attrapent le VIH, elles peuvent même en mourir. Ce n'est pas drôle du tout et il n'y a pas de quoi en être fier !

4.35 Où puis-je me diriger si je pense que j'ai attrapé le VIH ?

La plupart du temps il y a des endroits différents où vous pouvez vous diriger. Par exemple, vous pouvez vous rendre au centre de santé, c'est ce que la plupart des gens font. Au centre de santé, on vous teste pour le VIH et on vous donne des informations sur le VIH. Parfois, il y a aussi d'autres endroits dans la région où vous pouvez faire des tests, par exemple à dans des services adaptés aux jeunes. Lorsque vous connaissez un endroit comme ça dans le quartier, vous pouvez aussi vous y rendre.





CHAPITRE 5 : CONTRACEPTIFS

Dans ce chapitre, vous trouverez les questions correspondant aux films de la tablette HE. Pour chaque question, vous verrez d'abord le texte comme prévu sur la tablette. Après cela, vous pourrez trouver des informations supplémentaires qui peuvent être utiles pour répondre aux questions posées par les jeunes.

5.1 Quels sont les avantages de l'utilisation de contraceptifs ?

Sous une table, Il est montré les contraceptifs qui sont disponibles :

Avantages pour	Avantages de santé	Avantages économiques	Avantages sociaux
La mère / femme	<p>Contribue à la réduction de la mortalité maternelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Eviter une fréquence élevée de la grossesse. ➤ Permet le corps de la femme de se reposer. ➤ La promotion de l'espacement des naissances et éviter les grossesses non désirées. ➤ Eviter les complications dues à des accouchements qui sont proches les uns des autres. ➤ Eviter les complications d'avortements non médicalisés. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permet aux femmes de reprendre ses activités professionnelles et économiques. ➤ Eviter l'absence au travail. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Développement sur le plan sexuel ainsi que le bien-être en général. ➤ Plus de temps pour se consacrer à l'éducation et d'autres activités. ➤ Est respectée comme une mère attentive et adéquate.
Pour les enfants	<ul style="list-style-type: none"> ➤ contribue à la réduction de la mortalité infantile ➤ Réduire le risque d'un faible poids de naissance. ➤ Permettre l'allaitement maternel prolongé ➤ Evite les blessures chez les enfants, par la vaccination appropriée 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ donne une bonne image ; les soins médicaux, l'éducation, la nourriture, etc 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avantages de bonnes relations avec les parents.
Le père / homme	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Il assure une bonne santé mentale ➤ Il évite la dépression psychique et stress en raison de la survenue d'une grossesse non désirée. - 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réduction des dépenses engagées par les maladies ➤ Répond aux besoins de base de la famille 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ le père a le temps pour la famille ➤ Réduit les conflits fonciers
Société	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Réduire la mortalité maternelle et la mortalité infantile. ➤ Réduction des complications dues à la grossesse et à l'accouchement. ➤ La prévention des grossesses à haut risque. ➤ Réduction des avortements provoqués. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fournit une main-d'œuvre de qualité pour développement de la communauté. <p>Contribue à l'augmentation de la production de la société.</p>	<p>Réduit les phénomènes sociaux comme les enfants des rues.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réduction de la criminalité chez les jeunes.

5.2 Pouvez-vous me donner un aperçu des contraceptifs disponibles ?

Il ya beaucoup de contraceptifs sur le marché, mais ils ne sont pas utilisés pour protéger contre les IST et le VIH, Certains des contraceptifs ont une double protection. Cela signifie qu'ils empêchent à la fois contre les IST et le VIH ainsi que pour la grossesse.

	Type	Efficacité	Duree	efficacité	Double protection	Réversibilité
Méthodes hormonales	injectable	- Inhibe l'ovulation - L'épaississement de la glaire cervicale - Change l'endomètre	3 mois	99,9%	non	Oui
	Implant	- Inhibe l'ovulation - L'épaississement de la glaire cervicale - Change l'endomètre	3 mois	99% (99,5% - 99,9%)	Non	Oui
	Les contraceptifs oraux combinés	- Inhibe l'ovulation - L'épaississement de la glaire cervicale - Change l'endomètre	1 mois	99%	Non	Oui
	Mini-Pillule	- Epaissir la glaire cervicale - Suspendre l'ovulation - Amincit l'endomètre - Réduit le transport	1 mois	99%	Non	Oui
Les méthodes internes	DIU	- Le cuivre est hostile aux spermatozoïdes ; - Réponse inflammatoire ; - Aseptique corps étranger ; - Modification de la glaire cervicale	10-12 ans	99,7%	Non	Oui
Méthodes de barrière	Condoms masculins	- Barrière physique pour les spermatozoïdes	usage unique	> 95 %	Non	Oui
	Condoms féminins		usage unique	95%	Oui	Oui
	Spermicides	- Barrière chimique pour les spermatozoïdes	Usage unique	94%	Non	Oui
Contraception chirurgicale volontaire	ligature des trompes	- Barrière physique à sperme et l'ovule	Permanent	99,9%	No	No
	vasectomie	- Barrière physique aux spermatozoïdes	Permanent	99,9%	No	No
Les méthodes naturelles	Méthode du calendrier	- Comptage des jours fertiles	1 mois	88%	Non	Oui
Contraception d'urgence		- Prévention de l'implantation 72 heures	72 heures	Selon la méthode	Non	Oui

5.3 Quand dois-je commencer à utiliser des contraceptifs ?

Vous devriez commencer à utiliser des contraceptifs quand vous commencez à avoir des rapports sexuels. Lorsque vous êtes prêt à avoir des relations sexuelles, vous pouvez visiter une clinique pour la bonne méthode et d'obtenir des préservatifs qui doivent toujours être disponibles. L'entrepreneur HE peut également vous aider gratuitement avec les préservatifs.

5.4 Quels sont les avantages d'utiliser un préservatif masculin ?

Il existe de nombreux avantages pour les préservatifs masculins. Mais surtout, il est petit, facile à utiliser et il est gratuit dans la plupart des endroits.

D'autres avantages sont :

- Le préservatif est la seule méthode qui empêche les grossesses non désirées et les IST / VIH (double protection) ;



- Pas besoin de prescription médicale ;
- Facile à obtenir et à stocker ;
- Facile à utiliser ;
- Faible coût ;
- Pas d'effets secondaires du tout (bien que certaines personnes ont parfois une réaction allergique)

5.5 Quels sont les effets secondaires possibles de l'utilisation d'un préservatif ?

Certaines personnes peuvent rencontrer des problèmes en utilisant un préservatif. Voici quelques solutions.

Démangeaisons

Une femme peut ressentir une démangeaison ou sensation de sécheresse pendant ou après l'utilisation d'un préservatif. Les lubrifiants peuvent aider à réduire la sécheresse ou irritation, mais certains lubrifiants peuvent provoquer une irritation. Si les démangeaisons continuent, cela pourrait être dû à une infection ou une réaction allergique au latex.

Utilisez uniquement des lubrifiants à base d'eau. Aucun des matériaux à base de pétrole tels que l'huile de cuisson, huile pour bébé, de la vaseline, de l'huile de noix de coco, de la vaseline ou du beurre ne doivent être utilisés avec un préservatif. Le préservatif peut se casser ou glisser pendant les rapports.

Préservatif cassé / glissé

Si le préservatif se déchire ou glisse, vous pouvez avoir besoin d'utiliser la contraception d'urgence, et utiliser un autre condom lorsque vous continuez. Pour vérifier s'il y a eu une cassure du condom lors de rapports sexuels, vérifiez toujours le préservatif après un rapport sexuel.

5.6 Comment puis-je résISTER à la tentation d'avoir des rapports sexuels sans préservatif ?

Parfois, il n'est pas facile de résISTER à la tentation d'avoir des rapports sexuels sans préservatif en raison de la pression de votre partenaire. Mais n'oubliez pas que ce n'est pas souvent facile de reconnaître si une personne a une maladie sexuellement transmissible et donc vous ne savez pas si votre partenaire n'a pas encore de maladies sexuellement transmissibles ou même une infection par le VIH. Vous ne savez pas combien d'autres personnes de votre partenaire ont eu avant des rapports sexuels avec lui. Discutez avec votre partenaire et se mettre d'accord avec lui sur la nécessité d'utiliser un préservatif pendant les rapports sexuels, afin de vous protéger tous les deux à la fois. Si votre partenaire vous dit qu'il ou elle n'a pas encore de ces maladies, il faut lui dire qu'il n'y a aucune certitude de ne pas être infecté jusqu'à ce que vous prenez un test dans le centre de santé. N'accepter pas de ne pas utiliser un préservatif, car ca peut mettre en danger votre vie. En outre, en utilisant un préservatif vous vous protégez également aussi contre la grossesse.

5.7 Quel est le lubrifiant qui se trouve dans l'emballage du préservatif, Pourrait-il être nocif pour les humains ?

Le lubrifiant dans le paquet du préservatif est un type spécial de lubrifiant et il est là pour protéger le préservatif jusqu'au jour où quand il est utilisé. Sans ce lubrifiant la force du préservatif ne serait pas garantie, car le préservatif va se dessécher et perdre son élasticité. Certaines personnes, dont la peau est très sensible, ont une sensation de démangeaison après avoir utilisé un préservatif en raison de ce lubrifiant. Il peut s'agir d'une réaction allergique. Ils sont invités



à se laver doucement leurs parties sexuelles avec un savon doux après avoir des rapports sexuels. Il y a une rumeur que le lubrifiant sur le préservatif contient le VIH. Ce n'est pas vrai ; le lubrifiant n'est là que pour garantir la résISTance du préservatif.

5.8 Quels sont les mythes et les fausses croyances les plus communément entendu ?

Certaines personnes répandent les mythes autour de ce qui concerne les préservatifs et essaient de dire aux gens que les préservatifs sont mauvais. Voici quelques mythes et quelques réponses à ceux la :

Mythe - réponse

- Un préservatif peut se perdre à l'intérieur du corps : ce n'est pas vrai, même si le pénis glisse hors du préservatif, il peut facilement être pris dans le vagin avec les doigts.
- Le préservatif a des trous par lesquels le VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles peuvent passer : pas de virus ou bactéries qui peuvent passer à travers le préservatif. Les virus et les bactéries ne peuvent pas survivre à la surface d'un préservatif
- Le préservatif empêche l'érection et le plaisir : C'est plutôt le contraire. Le préservatif aide les hommes à maintenir l'érection pendant une longue période.

5.9 Quels sont les avantages d'un préservatif féminin ?

Il ya de nombreux avantages d'un préservatif féminin. Mais surtout, il est petit, facile à utiliser et il est gratuit dans la plupart des endroits.

D'autres avantages sont:

Les préservatifs sont la seule méthode qui empêche à la fois d'attraper :

- Grossesses indésirables et les IST / VIH ;
- Pas besoin de prescription médicale ;
- Pas d'effets secondaires du tout ;
- La femme peut en comprendre l'utilisation ;
- Peut être inséré un certain temps avant le rapport sexuel ;
- N'est pas aussi serré pour l'homme comme un préservatif masculin

5.10 Quels sont les problèmes possibles avec un préservatif féminin ?

Certaines personnes peuvent rencontrer des problèmes en utilisant un préservatif.

Voici quelques solutions.

Pratique

L'utilisation d'un préservatif féminin a besoin d'un peu de pratique. Avant d'utiliser un préservatif féminin pour la première fois une jeune fille devrait essayer d'insérer le préservatif dans un environnement confortable.

Démangeaisons

Une femme peut éprouver une démangeaison ou sensation de sécheresse pendant ou après l'utilisation d'un préservatif. Les lubrifiants peuvent aider à réduire la sécheresse ou irritation, mais certains lubrifiants peuvent provoquer une irritation. Si les démangeaisons continuent, cela pourrait être dû à une infection ou une réaction allergique au latex.

Utilisez uniquement des lubrifiants à base d'eau. Aucun des matériaux à base de pétrole tels que l'huile de cuisson, huile pour bébé, de la vaseline, de l'huile de noix de coco, de la vaseline ou du beurre ne doivent être utilisés avec un préservatif. Le préservatif peut se casser ou glisser pendant les rapports.

5.11 Quels sont les mythes les plus couramment entendus sur le préservatif féminin ?

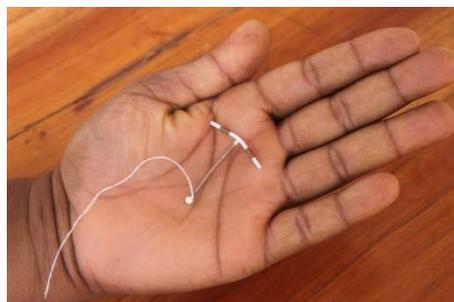
Certaines personnes propagent des mythes autour de ce qui concerne les préservatifs et essaient de dire aux gens que les préservatifs sont mauvais. Voici quelques mythes et quelques réponses à ceux :

Mythes et réponses

- Un préservatif féminin peut se perdre à l'intérieur du corps n'est pas vrai, il peut facilement être pris dans le vagin avec les doigts
- Le préservatif a des trous à travers lesquels le HIV ou d'autres infections sexuellement transmissibles peuvent passer. C'est faux. Pas de virus ou bactéries qui peuvent passer à travers le préservatif. Les virus et les bactéries ne peuvent pas survivre à la surface d'un préservatif.
- Le préservatif empêche le plaisir. C'est faux. Il est souvent dans l'autre sens. Le préservatif aide les hommes à maintenir l'érection pendant une longue période. Le matériel est très mince (mais fort) ce qui procure un plaisir pour les femmes aussi.
- Le préservatif provoque la stérilité ou provoque des maladies en bloquant le sperme n'est pas vrai : le préservatif ne peut pas interférer avec les processus à l'intérieur du corps. Il sert uniquement en tant que barrière. Le sperme n'est pas bloqué, il sort du corps et est recueilli dans le préservatif.
- Les préservatifs sont faits pour éviter à la population de se multiplier n'est pas vrai ; ils sont faits pour donner à une personne la décision de choisir si oui ou non d'avoir un enfant à un certain moment dans le temps.

5.12 Quels sont les effets secondaires qui peuvent survenir lors de l'insertion d'un dispositif intra utérin (DIU) dans un centre de soins de santé ?

Toujours après avoir placé une DIU, vous devez prendre des précautions supplémentaires sur les complications. Parfois, vous devez passer au centre de soins de santé ou vous obtiendrez une information correcte concernant les tests.



Effets secondaires

- La douleur lors de l'insertion ;
- Saignements abondants pendant les règles et la douleur dans les 3 premiers mois de l'insertion ;
- Crampes utérines et des saignements entre les périodes.

Signes avant-coureurs

- Saignements anormaux : abondantes, ou caillots
- Absence ou retard de règles
- Les pertes vaginales
- Douleur ; dyspareunie
- Fièvre, frissons ou malaise
- Absence de la période menstruelle



5.13 Comment fonctionne la pilule ?

La pilule se charge de la prévention de l'ovulation, un épaissement de la glaire cervicale (empêche les spermatozoïdes de pénétrer dans l'utérus), la modification de l'endomètre (impossibilité de nidation pour l'œuf).

Il existe deux types de contraceptifs hormonaux oraux. Les comprimés combinés comprennent la progestérone et les œstrogènes ; les comprimés de progestérone seule ne contiennent que de la progestérone. Les autres sont appelés mini- pilule et peuvent être fonctionnels pour les personnes qui allaitent.

5.14 Quels sont les avantages de l'utilisation de la pilule ?

Le comprimé présente les avantages suivants :

- Très efficace ;
- Régule le cycle menstruel ;
- Facilement accessible (disponible dans les centres de santé, centres de jeunes, les pharmacies) ;
- Ne peut pas interférer avec les relations sexuelles ;
- Réduit la probabilité de cancer de l'ovaire et de l'utérus ;
- Réduit les crampes et les douleurs pendant les menstruations.

5.15 Quels sont les inconvénients de la pilule ?

La pilule a les inconvénients possibles suivants:

- Facile d'oublier la prise quotidienne ;
- Efficacité réduite lorsqu'on a des nausées, de la diarrhée ou quand on est sous médication antibiotiques ;
- Pas de protection contre les IST et le VIH
- peut avoir certains effets secondaires : maux de tête, des saignements entre les menstruations, des étourdissements, des nausées, sensibilité des seins.
- Diminution de la libido

5.16 Qui ne devrait pas utiliser la pilule ?

Certaines femmes ne devraient pas utiliser la pilule. Quand une femme est enceinte ou a l'un de ces problèmes, elle doit aller au centre de santé pour des examens ou pour une autre méthode :

- Grossesse ;
- Période post-partum + allaitement : avant 6 mois après l'accouchement ;
- Période du post-partum, pas d'allaitement : plus tôt que 21 jours après la délivrance ;
- Maladie du foie ;
- Hypertension (pression artérielle élevée) ;
- Les facteurs de risque vasculaires (hyperlipidémie, la thrombose, le tabagisme) ;
- Le cancer du sein ;
- Migraines (maux de tête sévères) ;
- Saignements vaginaux inexplicables ;
- Une femme qui fume et qui est âgée de 35 ans ;
- Une femme qui utilise les médicaments suivants : rifampicine, la phénytoïne, la carbamazépine, barbituriques, Primadone

Profil de l'utilisateur :

Une femme à la recherche de méthode efficace et réversible ;

- Qui n'est pas allaité ou qui allaite un bébé de plus de 6 mois;
- Qui a une HISTOIRE de kyste ovarien fonctionnel bénin ;
- Ayant des antécédents familiaux de cancer de l'ovaire ;
- Qui symptômes sévères du cycle menstruel ;
- Avoir des cycles menstruels irréguliers

5.17 Qu'est ce qui se passe si vous prenez de nombreuses pilules contraceptives ?

Ce n'est pas bon pour votre corps. Les hormones de la pilule ne devraient pas être trop dans votre corps. Par conséquent, vous devez suivre la prescription, seulement une pilule par jour. Même lorsque vous avez oublié une pilule, vous ne devez pas prendre deux en même temps, juste continuer à prendre la pilule comme vous l'avez fait normalement, mais gardez à l'esprit que vous n'êtes pas vraiment protégé pendant un certain temps. Soyez donc prudent et utilisez un condom lorsque vous avez oublié une pilule. Avec la pilule, vous êtes protégé contre la grossesse, mais pas contre les IST ou le VIH.

5.18 Comment fonctionne le contraceptif injectable ?

Avec l'injection, vous êtes protégé contre la grossesse, mais pas contre les IST ou le VIH. L'injection a les effets suivants sur le corps :

- Prévention de l'ovulation ;
- Lier la glaire cervicale (empêche les spermatozoïdes d'entrer dans l'utérus) ;
- Modification de l'endomètre (pas d'implantation possible).



5.19 Quels sont les avantages et les inconvénients de l'injection ?

Ce sont les avantages d'une injection :

- Méthode très efficace ;
- Ne peut pas interférer avec les relations sexuelles ;
- Discrétion et méthode privée ;
- La femme n'a pas besoin de se rappeler de prendre la dose tous les jours

Inconvénients qui pourraient survenir :

- Pas de protection contre les IST et le VIH ;
- L'utilisateur doit se rappeler la date de la prochaine injection ;
- Effets indésirables rares : nausées, maux de tête, changements d'humeur, sensibilité des seins, des changements dans le cycle menstruel (parfois aucune menstruation, mais ce n'est pas nocif) ;
- Diminution de la libido ;
- Impossible d'arrêter quand vous voulez ;
- Gain de poids

5.20 Qui ne devrait pas utiliser le contraceptif injectable ?

Certaines femmes ne devraient pas utiliser les injections. Quand une femme est enceinte ou a l'un de ces problèmes, elle doit aller au centre de soins de santé pour des examens ou pour une autre méthode :

Contre-indications :

- Hypertension
- Grossesse
- Thrombose
- Maladie du foie
- Post-partum (avant 6 semaines)

5.21 Qu'en est - il du dispositif intra utérin (DIU) dans mon corps pour le reste de ma vie ?

Le dispositif intra utérin reste dans votre corps pendant un certain temps, mais à un certain point, il peut sortir. Quand vos règles sont de retour vous serez en mesure de devenir enceinte à nouveau. Le DIU ne protège pas contre le VIH et les IST, mais il protège contre les grossesses non désirées et non planifiées.

5.22 Est-ce qu'un implant se déplace dans mon corps ?

Non, un implant reste à la même place. Pendant le temps qu'il est dans votre corps, il agit sur les hormones. Ces hormones empêchent la fécondation d'un ovule de la femme. Il ne protège pas contre quelque chose d'autre, comme les IST ou le VIH.



5.23 Où puis-je acheter les méthodes de barrière ?

Le centre de santé fournit parfois des spermicides. Cette méthode ne doit pas être utilisée sans une autre méthode comme un préservatif. Il tue les spermatozoïdes, cependant, ces méthodes ne fonctionnent pas bien lorsque vous n'avez pas utilisé un préservatif avec elle. Par conséquent, utilisez toujours un préservatif.

5.24 Que faire après avoir eu des relations sexuelles non protégées ?

Si vous aviez des rapports sexuels sans préservatif, vous devez aller au centre de soins de santé pour obtenir des conseils et pour vérifier les IST et le VIH. Les filles doivent prendre une pilule du lendemain dans les 72 heures. Il est disponible au centre de santé ; sinon vous pourriez avoir une grossesse indésirable.

5.25 Qu'entend-on par une double protection ?

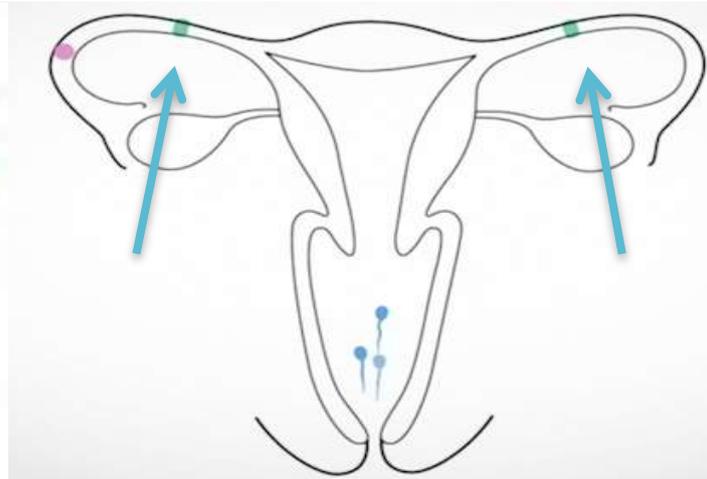
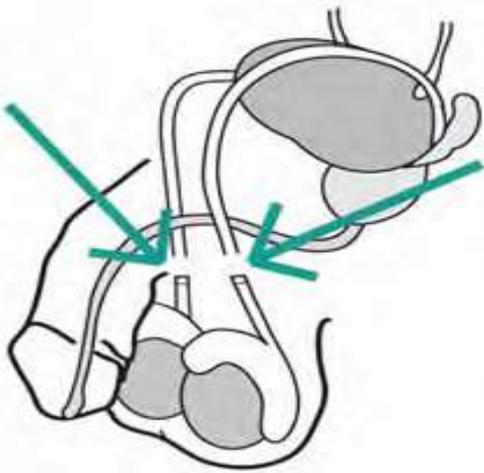
est une double protection d'une femme qui est protégée contre les IST et le VIH et les grossesses non désirées et non planifiées. Cela signifie qu'elle utilise toujours un préservatif, même si elle pourrait être déjà sous une autre méthode contraceptive telle que la pilule, DIU ou injections. Seuls les préservatifs peuvent offrir une protection contre les IST et le VIH.

5.26 En faisant la ligature, les trompes sont vraiment sectionnées (coupées)?

Oui. Lorsque les trompes sont coupées ou fermés, il n'y a pas de possibilité que les spermatozoïdes puissent atteindre l'œuf. Cela permettra d'éviter la grossesse. Il n'empêchera pas contre les IST et le VIH. Il s'agit d'une solution permanente. Lorsque le sperme n'est pas en mesure de passer par les trompes, votre corps va éliminer le sperme. L'œuf est également éliminé quand il est relâché. Il n'y a donc aucune raison d'être inquiet sur le sperme et les œufs après la stérilisation. Dans les dessins, les flèches indiquent les endroits où la coupe est faite.

5.27 Qu'en est - t-il du droit a l'Eglise dans leurs commentaires sur les contraceptifs ?

L'église ne croit pas que les contraceptifs sont la solution pour prévenir la grossesse, les IST et le VIH. C'est l'avis d'un groupe de personnes. Vous devez garder à l'esprit que vous pouvez prendre vos propres décisions dans la vie. Croyez en ce que vous voulez croire. Toutefois, gardez à l'esprit tout en prenant votre décision que les contraceptifs modernes sont les seules méthodes qui fonctionnent correctement actuellement.



CHAPITRE 6 : GROSSESSE

6.1 Est-ce que la grossesse est quelque chose qui ne peut se produire que lorsque vous avez eu des rapports sexuels?

Oui, vous ne pouvez devenir enceinte que quand le sperme entre en contact avec le vagin. Cela peut par exemple se produire avant l'éjaculation, pendant la pénétration et après l'éjaculation. C'est la seule façon de devenir enceinte. Tout en ayant le sexe oral, il n'est pas possible de devenir enceinte.

6.2 A quel âge puis-je devenir enceinte?

Vous pouvez tomber enceinte quand vous commencez à avoir des règles. Cela commence vers l'âge de 11 ans. Mais il peut aussi arriver que vous commencez à avoir des règles à l'âge de 16 ans, chaque personne est différente de l'autre en ce sens. Bien que vous pouvez tomber enceinte, vous devez garder à l'esprit que ce n'est pas sain pour votre corps de tomber enceinte à un jeune âge. Il est préférable d'attendre jusqu'à un âge plus avancé, comme l'âge de 18 ans. Encore mieux est d'attendre jusqu'à ce que vous trouvez la bonne personne avec qui se marier et avoir un revenu stable et un foyer avant de tomber enceinte.

6.3 Est-ce que les contraceptifs sont suffisants pour prévenir la grossesse ?

Oui, une pilule ou les préservatifs, mais aussi d'autres contraceptifs modernes vous aident à prévenir la grossesse. Gardez à l'esprit que vous n'êtes pas toujours protégés à 100 %. Par conséquent, vous devez toujours être prudent et utiliser le contraceptif à bon escient et correctement. Seules les méthodes modernes de protection contre la grossesse, le comptage est l'une des méthodes qui ne fonctionnent pas, et n'est pas sans danger. D'ailleurs, si vous voulez avoir une double protection contre les IST et le VIH ainsi que contre la grossesse, vous devez utiliser un préservatif.

6.4 Comment fonctionne un cycle menstruel ?

Le cycle menstruel contient toujours 28 jours. Et il existe pour indiquer à la femme la période où elle pourrait tomber enceinte. Quand une femme ne tombe pas enceinte avant la fin de la période féconde, le cycle se poursuivra et recommencera. Les différentes étapes de la menstruation sont expliquées ci-dessous:

Les règles : 1^{er} au 5^{ème} jour

Ceci est le début du cycle et qu'il commence au premier jour du cycle et dure 4 jours. Cependant, les variations sont possibles et rien entre 2-8 n'est considéré comme normal.

Développement de l'ovule de la 6^e à la 13^e journée

La formation des parois de l'utérus est selon les règles, beaucoup d'ovules commencent à se développer dans les ovaires.

Ovulation : Jour 14

Tous les 14 jours de la période, un œuf par mois quitte les trompes et descend vers le bas dans l'utérus. Il se passe normalement 14 jours entre l'ovulation et le saignement suivant.



Période fertile : du 9 au 15 e jour

La période fertile avec beaucoup de risques de concevoir. La connaissance de ces jours permet de prévenir ou de planifier une grossesse. Comme il existe une telle variation de la fertilité, toutes les grossesses ne sont pas planifiées ou non désirées. Il y a une différence entre les termes non planifiées ou les grossesses non désirées. Une grossesse planifiée peut être nécessaire même si le couple n'aurait pas eu l'intention. Les grossesses non désirées peuvent être aussi indésirables. Une grossesse non désirée est une grossesse qui n'est pas souhaitée par la mère et / ou père. Ces grossesses peuvent conduire à des avortements à risque, une grossesse à risque de la santé et de négligence envers les enfants. En plus de cela, il y a aussi le risque d'IST ou du VIH lorsque la relation sexuelle était non protégée.

6.5 Puis-je seulement devenir enceinte pendant ma période d'ovulation ?

Non, vous pouvez devenir enceinte en dehors de cette période, ainsi donc vous devez toujours effectuer des activités sexuelles protégées. Parfois, le corps fait quelques petites erreurs, et alors votre période n'est pas au bout de 28 jours. Elle peut varier. En outre, le sperme et les spermatozoïdes peuvent survivre dans le vagin pendant un certain temps. Alors, il faut vous protéger avec un préservatif.

6.6 Est-ce que tout le monde a le même cycle menstruel ?



Certaines femmes ont un cycle irrégulier. Il est rare que les adolescentes aient un cycle régulier. L'irrégularité est normale. Les facteurs influençant peuvent être le stress, la maladie ou la malnutrition. Irrégulière signifie que certains cycles sont 23 jours de long; le suivant pourrait être 32 jours et le prochain peut-être 25 jours. Dans ces cas, on ne peut pas vraiment prévoir quand l'ovulation a lieu. Dans les cycles menstruels irréguliers, il est presque impossible de calculer les jours fertiles. Cela signifie que la protection contre la grossesse sous la forme d'une méthode de contraception est nécessaire. La méthode de comptage n'est pas très sûre, et ne protège pas contre le VIH et les IST.

6.7 Qu'est-ce que la semence et le sperme?

Le sperme est le liquide produit par les organes génitaux masculins (testicules, de la prostate et les glandes séminales). Au cours de l'éjaculation le sperme est expulsé du pénis.

Il se compose de :

- Les spermatozoïdes
- liquide séminal (pour protéger et nourrir les spermatozoïdes)
- Les liquides de la prostate (protection des spermatozoïdes).

Les spermatozoïdes (également dénommé spermatozoïdes) sont de petites cellules et un composant de la semence. Des millions de spermatozoïdes sont produits tout au long de la vie d'un homme dans les testicules et stockés là. Ils portent le matériel génétique mâle.

En cas d'éjaculations le liquide séminal et celui de la prostate se mélangent au sperme. Les autres composantes du sperme protègent et nourrissent les spermatozoïdes.

En cas de fécondation des spermatozoïdes fusionnent avec l'ovule et se développent en un fœtus. Si spermatozoïdes entrent dans le corps de la femme pendant les rapports sexuels, se livrent à une course et la lutte pour féconder l'ovule de la femme. Un seul spermatozoïde peut féconder un ovule.

6.8 Sont – elles des filles qui ont leurs règles tôt qui sont les plus fertiles ?

Le début des règles, tôt ou tard, n'influence rien sur la fertilité. C'est un signe que maintenant l'ovulation a commencé et un ovule est libéré chaque mois. C'est aussi un signe que maintenant une fille peut concevoir tout en ayant des rapports sexuels. Il n'y a aucune raison de s'inquiéter de la fertilité si les règles commencent plus tard.

6.9 Quelles sont les conséquences de grossesse chez les adolescentes ?

L'une des conséquences de la grossesse chez les adolescentes est un impact principalement sur la santé de la jeune femme et son développement socio-économique (possibilités éducatives, professionnelles et économiques). Certaines femmes peuvent avoir le soutien du père de l'enfant à naître ; d'autres pourraient être complètement seules. Ces conséquences peuvent pousser la femme à des problèmes comme le suicide, abandon d'enfant, la toxicomanie, l'avortement à risque, etc.

Conséquences de la grossesse chez les adolescentes :

- L'abandon scolaire ;
- La pauvreté ;
- Difficulté d'accès aux soins de santé ;
- Expulsion de la famille ;
- La stigmatisation par la société ;
- La difficulté de trouver un mari ;
- Sentiments de peur et de honte ;

6.10 Quels sont les premiers signes de la grossesse ?

L'un des signes les plus clairs c'est l'absence de ses règles. Si une femme n'a pas ses règles comme d'habitude, après avoir eu des relations sexuelles avec un homme sans utiliser de contraceptifs, il est souvent un signe de sa grossesse.

Un autre signe de grossesse est une enflure ou sensibilité des seins. Certaines femmes deviennent plus poilues dans la région pubienne, sur le bas-ventre et pour beaucoup, la couleur de la zone autour des mamelons des seins deviennent plus sombre. En outre, environ la moitié de toutes les femmes enceintes se sentent malades et certaines vomissent. Beaucoup de femmes ont besoin d'uriner plus fréquemment ; certaines se sentent fatiguées avec des vertiges, en particulier dans les trois premiers mois. Parfois, les femmes ont des désirs forts ou aversions pour certains aliments.

Si une femme a des doutes, elle doit aller pour un test d'urine à la clinique de santé afin de savoir si elle est enceinte ou non. Vous pouvez également obtenir ces tests à la pharmacie.

6.11 Y a t-il des dangers si une femme enceinte a des relations sexuelles avec son partenaire ?

Si la femme et l'homme n'ont pas une IST ou le VIH, il n'y a pas de danger si une femme enceinte a des relations sexuelles avec son partenaire. Il est important que les deux partenaires vérifient cela dans la clinique de santé. L'utérus est complètement fermé et le bébé est bien protégé, de sorte que le sperme de l'homme ne peut, en aucun cas, atteindre le bébé.

Cependant, il est recommandé que les deux partenaires soient prudents et que le ventre de la femme n'est pas soumis sur trop de pression. Parfois, les femmes ne se sentent pas à l'aise pour avoir des relations sexuelles, en particulier dans la dernière partie de la grossesse. Si une femme a ces sentiments, son partenaire doit respecter cela.

En outre, si la femme est infectée par une maladie sexuellement transmissible, avoir des relations sexuelles pendant la grossesse peut être très dangereux pour elle et pour le bébé à naître. Si un couple a des rapports sexuels pendant la grossesse, ils doivent faire en sorte qu'aucun d'entre eux a une maladie sexuellement transmissible et / ou ils doivent utiliser un préservatif pour se protéger. En cas de doute, ils doivent consulter un centre de soins de santé pour examen.

6.12 Une femme peut -elle devenir enceinte pendant l'allaitement ?

Au cours des six premiers mois après avoir donné naissance à un enfant, une femme allaitante n'est pas entièrement protégée contre le risque de tomber enceinte à cause des hormones dans le corps. Une femme n'est pas entièrement protégée avec l'allaitement. Elle a besoin d'allaiter son enfant intensivement. Cela signifie que l'enfant tète fréquemment, au moins toutes les 3 heures et également pendant de la nuit, et reçoit le lait maternel seulement. C'est vraiment difficile à faire ; donc la méthode n'est pas sûre pour prévenir la grossesse. Il ne protège pas contre les IST ou le VIH. Si une femme commence à avoir des règles à nouveau ou si l'enfant reçoit de la nourriture autre que le lait maternel, la femme peut tomber enceinte à nouveau. Elle est donc conseillée d'utiliser des préservatifs afin d'éviter d'avoir un autre enfant trop tôt, et à se protéger contre les IST et le VIH.

6.13 Puis-je tomber enceinte pendant les règles ?

Les règles est un signe que l'œuf n'a pas été fécondé et que l'utérus est en train de perdre la doublure, ce qui conduit à une hémorragie. Normalement, il n'y a pas d'autre œuf prêt à être fécondé au moment des règles et dans ce cas il n'y a pas de danger de tomber enceinte. Cependant, parfois, le corps fait des erreurs dans le cycle menstruel. Il est donc possible qu'il y ait un ovule qui peut être fécondé. Même s'il n'est pas très commun, il est possible de tomber enceinte, même si vous avez vos règles. Il faut donc toujours être prudent et utiliser des contraceptifs.

6.14 Puis-je tomber enceinte avant la première menstruation ?

Oui, il est possible de tomber enceinte avant la première menstruation. Avant d'avoir la première menstruation, un œuf peut avoir mûri dans les ovaires de la jeune fille et il se déplace dans les ovaires vers l'utérus. La menstruation est le signe que cet œuf mûr n'a pas été fécondé et donc il quitte le corps par le vagin avec la muqueuse de l'utérus. Cependant, un œuf peut avoir commencé à mûrir dans ses ovaires. Cet œuf peut être fécondé et la jeune fille peut tomber enceinte, même si elle n'a jamais vu son sang menstruel.

6.15 Que deviennent les autres spermatozoïdes qui n'ont pas fécondé un ovule ?

Un ovule est fécondé par un spermatozoïde seulement. Le sperme reste meurt et laisse le corps par le vagin, car il n'a plus d'autre but.

6.16 Que dois- je faire quand je découvre que je suis enceinte?

La première chose à faire est d'aller dans un centre de santé pour recevoir un traitement et subir des tests. Ce qui est vraiment important pour avoir un bébé en bonne santé. Les personnes dans le centre de santé vous aident et vous donnent toutes les informations, et vous pouvez poser des questions au sujet de votre grossesse.

6.17 Qu'est-ce une fausse couche?

Environ 10 % à 20 % de toutes les grossesses sont de fausses couches. Les principales raisons de fausses couches sont des problèmes liés à l'endommagement de l'ovule fécondé. Si un tel œuf a continué de croître, le résultat serait un enfant mentalement ou physiquement handicapé. Par conséquent, une fausse-couche peut être un moyen naturel de l'organisme de résoudre de tels problèmes. En outre, les fausses couches peuvent se produire si la femme tombe malade avec des maladies comme le paludisme ou la syphilis, si elle tombe mal par terre ou si elle a des problèmes avec ses organes sexuels. Les signes de fausse couche sont des saignements, des douleurs atroces dans l'abdomen.

6.18 Comment une femme peut-elle s'assurer qu'elle accouche un enfant en bonne santé ?

Même si une femme fait tout ce qu'elle peut pour s'assurer que l'enfant est en bonne santé, il reste une chance de donner naissance à un enfant malade. Cela est dû à la malchance et il ne peut être évité. Cela n'a rien à voir avec la punition de Dieu ou de la sorcellerie. Pour augmenter les chances d'obtenir un enfant en bonne santé, une femme enceinte a besoin d'une alimentation équilibrée, éviter des travaux lourds, le tabagisme et l'alcool, manque de sommeil, et se présenter à des soins prénatals. Il est très important pour les femmes enceintes d'éviter d'être infecté par le paludisme ou d'autres maladies, car c'est un danger majeur pour l'enfant à naître.

6.19 Que dois-je faire lorsque les contractions commencent?

Vous rendre au centre de santé lorsque vous avez des contractions pendant plus de 30 minutes à une heure. Cela signifie que votre travail va commencer. Dans le centre de santé, ils peuvent vous aider correctement et vous aider à obtenir toute l'aide dont vous avez besoin. Même quand il ya des complications, ils peuvent vous aider avec les bonnes solutions, comme les médicaments.

6.20 Que faire lorsque mon enfant est-il né?

Votre bébé a besoin de l'allaitement et des soins appropriés. Dans le centre de santé, ils vont mesurer le bébé, le tester pour certaines problèmes de santé, et même de donner les soins au bébé pour le protéger contre d'autres maladies potentielles.

6.21 Dois-je allaiter mon enfant ?



Oui, c'est la meilleure chose à faire pour votre enfant. L'allaitement maternel aide à l'enfant d'avoir une bonne santé. L'enfant va grandir et se développer correctement. Quand vous donnez d'autres aliments, puis l'allaitement, l'enfant peut tomber malade.

Donc essayer de donner à votre bébé pendant les 6 premiers mois l'allaitement maternel, et seulement après ces 6 mois, vous pouvez lui donner de petites quantités de nourriture supplémentaire; étape par étape, mais c'est seulement après 2 ans que vous pouvez arrêter totalement l'allaitement.