

Contraception

Le suivi gynécologique (contraception, frottis, examen gynéco) peut être assuré par un·e médecin généraliste, un·e sage-femme ou un·e gynécologue.

Trouvez un·e soignant·e sur la liste collaborative des Salopettes, disponible [sur notre blog](#).

Il n'y a pas une seule pilule, mais une variété de pilules dont la composition et le mode d'emploi varient (en cas d'oubli, il faut s'y référer) : si votre pilule provoque chez vous des désagréments, n'hésitez pas à en changer.

Si votre ordonnance n'est plus valable mais date de moins d'un an, elle peut être renouvelée par un·e pharmacien·ne pour une durée maximale de 6 mois.

Un examen gynécologique n'est pas nécessaire pour prescrire une pilule. Il ne peut en aucun cas être exigé.

Le DIU (« stérilet ») au cuivre ou hormonal est une contraception efficace et fiable, y compris si l'on n'a jamais eu d'enfant.

Plus d'informations sur les différents modes de contraception sur le site [Choir sa contraception](#)

La pilule du lendemain, c'est la pilule de la minute : plus vite on la prend, plus elle est efficace pour prévenir une grossesse.

Le mieux, c'est d'avoir toujours une contraception d'urgence dans sa trousse à pharmacie.

Elle ne protège pas des IST en cas de rapport non protégé.

La contraception d'urgence répond à plusieurs types d'échec de contraception : rapport non protégé, préservatif déchiré, oubli de pilule avant ou après un rapport sexuel...

Si la pilule est dans votre pharmacie, pensez à vérifier la date de péremption.

Protection et dépistage

Le frottis permet un dépistage précoce du cancer du col de l'utérus. Il est recommandé de faire un frottis tous les 3 ans, après 2 frottis normaux à un an d'intervalle, à partir de 25 ans.

Un bon réflexe : faire un test de dépistage pour les principales infections sexuellement transmissibles (IST), soit en laboratoire après prescription par un·e médecin, soit gratuitement et anonymement dans un centre de dépistage.

Hôpital Herriot, bâtiment K (CeGIDD),
métro D – Grange Blanche.
Lundi, mercredi, jeudi, vendredi
(8h30-16h) ; mardi (8h30 à 12h).

Hôpital de la Croix-Rousse
(CeGIDD), métro C – Hénon.
Lundi (9h-19h30), mardi (10h30-18h),
mercredi (9h30-17h), jeudi (12h-19h30),
vendredi (9h-14h et 16h30-19h30).

Les infections sexuellement transmissibles se transmettent aussi lors de rapports oraux ou anaux : il est nécessaire de se protéger.

Seuls les préservatifs (internes ou externes) et les digues dentaires protègent des IST.

Pour les femmes qui ont des relations sexuelles avec des femmes, la brochure Tomber la culotte propose de nombreuses informations sur la santé sexuelle

Hygiène et douleurs

Pour les règles, cherchez le confort : tampons, serviettes jetables, coupe menstruelle, serviettes lavables...

Si vous ne souhaitez plus avoir de règles, c'est également possible et absolument pas dangereux : si vous prenez une contraception hormonale, il suffit de ne plus faire de « pause ».

Plus d'informations sur la coupe menstruelle sur le site easycup.fr

Avoir très mal pendant ses règles ou mal lors de rapports sexuels, ce n'est pas normal !

N'hésitez pas à en parler avec un·e soignant·e bienveillant·e ou en milieu associatif.

Plus d'informations sur le site de l'association [Les Clés de Vénus](http://LesClésdeVénus.fr) (vaginisme, dyspareunies)

Plus d'informations sur l'endométriose sur le site [Endofrance](http://Endofrance.fr)

Pour prévenir les infections urinaires :

- uriner si possible après des rapports sexuels ;
- se laver les mains avant de toucher une vulve ;
- ne jamais passer directement d'un anus à une vulve (se laver à nouveau les mains, changer de préservatif, nettoyer un objet, ...)

IVG

Si vous souhaitez interrompre une grossesse non désirée, prenez rendez-vous le plus vite possible avec un·e soignant·e (médecin généraliste, sage-femme, gynécologue, centre de planification, Planning familial, centre d'orthogénie...) pour établir une demande d'IVG. Vous pourrez ensuite demander un délai de réflexion (non-obligatoire) ou changer d'avis à tout moment.

Qu'un·e soignant·e pratique ou non des IVG, qu'il/elle approuve ou non l'IVG, vous devez repartir avec une attestation de consultation, une ordonnance pour une échographie, et avoir reçu une information adaptée.

Certains sites consacrés à l'IVG relaient des informations peu fiables et culpabilisantes. Utilisez de préférence le site gouvernemental.

Numéro vert : 0800 08 11 11
(du lundi au samedi, 9h-22h)

Certain·e·s soignant·e·s peuvent pratiquer des IVG médicamenteuses en cabinet de ville (jusqu'à 7 semaines après les dernières règles).

Si vous vous trouvez hors des délais légaux en France (14 semaines après les dernières règles), des associations peuvent vous orienter vers des établissements médicaux à l'étranger.

Renseignez-vous auprès du Planning Familial ou auprès d'un centre de planification familiale.

Planning familial :
04 78 89 50 61

Liste des centres de planification sur le site du Grand Lyon.