

RENDEZ-VOUS CHEZ LA OU LE GYNÉCO



LA PREMIÈRE FOIS

Il est conseillé d'être suivie par un-e gynécologue au plus tard à 21 ans pour le premier dépistage du cancer du col de l'utérus. Ce suivi est important même si tu n'as pas besoin de contraception et quel que soit le sexe de tes partenaires. Cependant, tu peux aussi y aller avant pour poser n'importe quelle question concernant ta santé sexuelle.

Selon la raison de la consultation, il ne sera pas forcément nécessaire que tu te déshabilles et que tu montres des parties intimes de ton corps.

Si tu as des relations sexuelles avec des personnes qui ont un pénis, aller chez la ou le gynécologue te permettra de parler des moyens de contraception pour éviter d'être enceinte.

EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Tu peux trouver une ou un gynécologue LGBTIQ-friendly dans un centre de santé sexuelle. Tu peux aussi demander des conseils à tes ami·es ou à une association LGBTIQ+.



Centres de conseil
Santé Sexuelle Suisse

À QUOI SERT LE SUIVI GYNÉCOLOGIQUE?

Il permet de vérifier que ta poitrine et tes organes génitaux sont en bonne santé (absence d'infections et de cancer du sein ou du col de l'utérus). Si tu es inquiète au sujet de ces cancers, sache qu'ils sont très rares chez les jeunes.

TES DROITS

En tant que patiente, tu as des droits. Tu peux :

- choisir la ou le gynéco chez qui tu veux aller
- poser des questions
- dire si l'examen te fait peur
- refuser l'examen
- demander d'arrêter ou de reporter l'examen à un autre jour
- dire si l'examen est désagréable ou te fait mal
- partir avant la fin de la consultation si tu te sens mal à l'aise
- changer de gynécologue si tu te sens mal à l'aise



Sur toutes les lèvres
(site et pages 8-16 du PDF)

PRENDRE RENDEZ-VOUS SANS ATTENDRE

Il faut aller voir la ou le gynécologue sans attendre si tes organes génitaux:

- te grattent
- te piquent
- ont des taches rouges ou des boutons
- ont des pertes qui ne sont pas comme d'habitude (odeur, quantité, texture)
- sont douloureux pendant les règles

Ou si tes seins:

- te font mal
- sécrètent du liquide
- ont des taches rouges
- te donnent des sensations différentes



AUTRES RAISONS

Tu peux aussi y aller quand tu le souhaites si tu as des questions concernant:

- tes règles
- tes organes génitaux
- tes seins
- les infections sexuellement transmissibles
- la contraception
- la grossesse
- les cancers
- les violences sexuelles
- toute question de santé sexuelle

CONTRACEPTION

La contraception permet d'avoir des relations sexuelles avec des garçons ou des personnes ayant un pénis et de ne pas être enceinte.



Hey You
(page 38)

Clique ici pour voir les moyens de contraception qui existent :

À partir du moment où tu as des règles, tu peux être enceinte si tu as eu une relation sexuelle pendant laquelle un pénis est entré dans ton vagin, même si ce n'était que pendant une seconde et qu'il n'y a pas eu d'éjaculation. Cela peut même arriver, dans de très rares cas, lorsqu'un pénis et une vulve se caressent. Si cela t'est arrivé et que tu n'avais pas de contraception (par exemple préservatif), tu peux prendre la contraception d'urgence.

Elle est moins chère, voire gratuite, dans les centres de santé sexuelle.

La contraception ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (cf. chapitre 12).

Certaines méthodes de contraception peuvent aussi permettre d'avoir des règles plus régulières et moins douloureuses, voire pas de règles du tout.



Centres de santé
sexuelle



Hey You
(page 43*)

INFO

Secret médical

Les informations que tu partages avec la ou le gynécologue sont confidentielles, c'est-à-dire que la ou le gynécologue n'a pas le droit de les partager avec tes parents ou d'autres personnes sans ton consentement, sauf s'il existe un danger grave et immédiat pour ta santé.

* Dans ce guide Hey you, tu trouveras aussi des informations sur la grossesse non voulue et l'accouchement confidentiel.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

Une consultation se passe généralement de la manière suivante :

1ère partie: Entretien

La consultation commence par des questions sur toi, ta santé en général et celle des membres de ta famille proche. Puis viennent également des questions sur ta santé sexuelle.

Exemples de questions :

- Es-tu en bonne santé ou as-tu des problèmes de santé ?
- Est-ce que tu fumes ?
- Prends-tu des médicaments ?
Si oui, lesquels et depuis quand ?
- Est-ce qu'il y a des personnes dans ta famille qui ont de gros problèmes de santé ?
- As-tu tes règles ? Si oui, depuis quel âge ?
- Quand as-tu eu tes règles la dernière fois ?
- Comment sont tes règles : nombre de jours, fréquence, douleur, quantité de sang ? Si tes règles te font mal, prends-tu des médicaments ? Lesquels ?
- Quelles protections hygiéniques utilises-tu ?
- As-tu déjà eu des relations sexuelles ?
Avec des filles et/ou des garçons (tu peux aussi préciser si ta partenaire est une personne trans ou non binaire) ?
- As-tu une ou un partenaire ou plusieurs partenaires sexuel·les ?
- Si tu as des relations sexuelles, quels moyens de protection utilises-tu contre les infections sexuellement transmissibles ?
- Connais-tu les moyens de contraception ?
- As-tu une contraception ? En as-tu besoin ?

Conseil :

Si tu es stressée par la consultation, tu peux préparer les réponses en avance sur un papier. Tu peux aussi te faire accompagner par une personne de confiance.

Ces questions peuvent te paraître gênantes. Pour la ou le gynécologue, il s'agit de son métier, elle ou il pose ces questions à beaucoup de personnes et ne sera pas choqué-e par tes réponses.

FAIRE SON COMING OUT AUPRÈS DE LA OU DU GYNÉCOLOGUE

Si la ou le gynécologue ne te pose pas la question de savoir si tu as des relations sexuelles avec une fille ou un garçon ou une personne non binaire, il se peut qu'elle ou il imagine que tu es avec un garçon. Il est important que tu puisses dire quels sont les organes génitaux de tes partenaires pour que la ou le gynécologue puisse te donner des conseils adaptés pour ta santé sexuelle.

Si tu es gênée ou que tu as peur de lui dire que tu es avec une fille, tu peux lui montrer un flyer LGBTIQ+ (ou ce guide ado).

EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Certains centres sont formés ou certaines consultations sont prévues pour recevoir les filles qui aiment les filles ou les femmes qui aiment les femmes:



Centres de conseil
Santé Sexuelle
Suisse



Consultation
L-Check de PROFA
près de Lausanne



Consultation
Lestime
à Genève

La consultation peut soit s'arrêter là, soit continuer avec un examen.

2^{ème} partie: Examen des seins et des organes génitaux

La ou le gynécologue va très probablement t'expliquer en quoi consiste cet examen. Si elle ou il ne le fait pas, tu peux lui demander de le faire. Tu peux lui poser toutes les questions que tu veux.

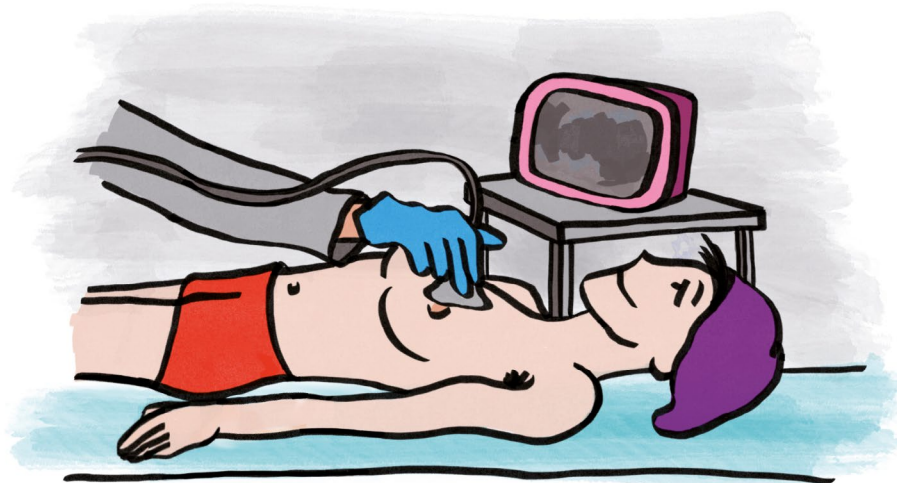
Si tu ne souhaites pas qu'elle ou il fasse l'examen, tu as le droit de refuser. Chez beaucoup de gynécologues, il y a un endroit où tu peux te déshabiller et poser tes vêtements.

Pour éviter que tu sois toute nue, tu peux :

- d'abord enlever tes vêtements du haut
- laisser la ou le gynécologue examiner tes seins
- remettre tes vêtements du haut
- enlever tes vêtements du bas
- laisser la ou le gynécologue faire l'examen des parties génitales

EXAMEN DES SEINS

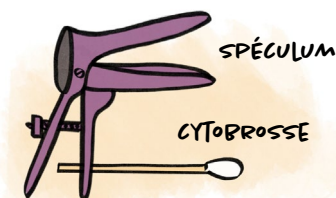
Pendant cet examen, la ou le gynécologue va palper tes seins et tes aisselles pour voir s'il n'y a rien de spécial. Elle ou il peut aussi faire une échographie. Une échographie permet de voir sur un écran les organes de ton corps. L'appareil nécessaire pour faire l'échographie ressemble à un pommeau de douche en plastique et il est relié à l'écran. La ou le gynécologue étale un peu de gel pour que le «pommeau de douche» glisse mieux sur ta peau.



EXAMEN DES PARTIES GÉNITALES

Pendant cet examen, la ou le gynécologue va palper ton bas-ventre pour voir s'il y a quelque chose de spécial. Elle ou il va aussi examiner ta vulve et ton vagin. Il se peut que la ou le gynécologue te propose une échographie, par exemple pour voir comment vont tes ovaires ou ton utérus.

FROTTIS DE DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS



La ou le gynécologue peut faire un frottis du col de l'utérus si elle ou il pense que c'est nécessaire ou si tu as plus de 21 ans.

Pour le faire, elle ou il va insérer délicatement dans ton vagin un instrument, le spéculum, qui va permettre d'écarter en douceur les parois de ton vagin. Cela peut être désagréable mais ça ne doit pas faire mal. Si tu as mal, il est important que tu le dises. La ou le gynécologue regardera avec toi si c'est possible d'éviter la douleur, par exemple en utilisant un spéculum plus petit. Elle ou il peut aussi te proposer de faire ce frottis une autre fois.

Ensuite, elle ou il va glisser à l'intérieur de ton vagin une sorte de petite brosse (cytobrosse) qu'elle ou il va passer doucement sur ton col de l'utérus pour prélever des cellules. Ces cellules seront ensuite examinées au microscope dans un laboratoire pour vérifier qu'il n'y a pas de cellules anormales qui pourraient être responsables d'un cancer du col de l'utérus dans les années futures.

Tu recevras le résultat de cette analyse quelques jours après l'examen. Tu peux demander à le recevoir par mail ou par téléphone.

Ce frottis est proposé tous les trois ans. S'il y a des cellules anormales, la ou le gynécologue va décider s'il est préférable de les surveiller régulièrement pour voir si elles disparaissent d'elles-mêmes ou s'il faut les enlever.

LE REGARD DE LA OU DU GYNÉCOLOGUE EST UN REGARD PROFESSIONNEL

La ou le gynécologue a l'habitude de voir les parties intimes du corps tous les jours. Elle ou il en voit un grand nombre dans sa vie et ne les juge pas. Elle ou il examine les patient-es pour des raisons de santé, ce n'est pas le même regard que celui des autres.

FIN DE LA CONSULTATION

À la fin de la consultation, la ou le gynécologue te dit si elle ou il a remarqué quelque chose de spécial pendant l'examen. Si besoin, la ou le gynécologue te donne une ordonnance (contraception, médicaments ou autres) et t'explique quand tu dois revenir la ou le voir.

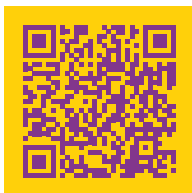
INFO

Prix de la consultation

Les consultations gynécologiques sont prises en charge par l'assurance maladie (si la franchise est dépassée).

Si les deux premiers examens ne montrent rien de spécial, l'assurance maladie de base rembourse le frottis du col de l'utérus tous les trois ans.

Si tu as peu ou que tu n'as pas d'argent, tu peux consulter un-e gynécologue d'un centre de santé sexuelle et bénéficier d'un tarif réduit, voire d'une consultation gratuite.



Centres de conseil
Santé Sexuelle
Suisse

A stylized graphic of a mouth, with the upper and lower lips represented by large, curved, yellow shapes. The interior of the mouth is a solid orange color. The text is written in white, uppercase letters within the orange space.

« JE NE SAVAIS PAS
QU'ON POUVAIT TRANSMETTRE DES
INFECTIONS ENTRE FILLES. JE PENSAIS
QU'ON NE RISQUAIT RIEN. »