

Un projet de :



#### A BRUXELLES

##### Aimer Jeunes \*

Rue St-Jean Népomucène, 28  
1000 Bruxelles  
02/511 32 20  
www.aimerjeunes.be

##### Planning familial Marolles \*

Rue de la Roue, 21  
1000 Bruxelles  
02/511 29 90  
planningmarolles@hotmail.com

##### Plan F \*

Rue des Guildes, 22  
1000 Bruxelles  
02/230 58 47  
www.planf.be

Soutenu par :



##### City Planning \*

C.H.U. Saint-Pierre  
Rue Haute, 320  
1000 Bruxelles  
02/535 47 14  
www.cityplanning.be

##### Bureaux de Quartiers

Rue du Noyer, 344  
1030 Schaerbeek  
02/733 43 95  
www.bureauxdequartiers.be

##### Groupe Santé Josaphat \*

Rue Royale Saint-Marie, 70  
1030 Schaerbeek  
02/241 76 71  
centre@planningjosaphat.org

lUSIScommunication.be - Tél. : 04 234 34 94

##### Collectif Contraception santé des femmes \*

Avenue des Celtes, 50  
1040 Etterbeek  
02/736 13 14  
collectifcontraceptionbxl@skynet.be

##### Planning familial Leman

Rue Général Leman, 110  
1040 Etterbeek  
02/230 10 30  
pflleman@skynet.be

##### Aimer à l'ULB \*

Avenue Jeanne, 38  
1050 Ixelles  
02/650 31 31  
aimer@ulb.ac.be

##### Centre de Planning familial et de Sexologie (CPS-XL) \*

Rue du Vivier, 89/93  
1050 Ixelles  
02/646 42 73  
www.planningixelles.be

##### Free Clinic \*

Chaussée de Wavre, 154A  
1050 Ixelles  
02/512 13 14  
freeclinic@brutele.be

##### La Famille Heureuse de Saint-Gilles \*

Avenue du Parc, 89  
1060 Saint Gilles  
02/537 11 08

##### Centre Séverine \*

Avenue Raymond  
Vander Bruggen 84  
1070 Anderlecht  
02/524 33 14  
www.planning-severine.org

##### Planning familial d'Evere

Rue A. de Brandt, 70  
1140 Evere  
02/216 20 04  
planning.familial.evere@brutele.be

##### Planning familial de Woluwé-Saint-Pierre \*

Rue Jean Deraeck, 14  
1150 Woluwé-St-Pierre  
02/762 00 67  
planningwoluwe@skynet.be

##### Centre de Planning familial d'Auderghem (le CAFRA)

Rue de la Stratégie, 45  
1160 Auderghem  
02/660 75 06  
www.planningfamilial-cafra.org

##### Planning familial de Watermael-Boitsfort \*

Avenue Léopold Wiener, 64  
1170 Watermael-Boitsfort  
02/673 39 34  
www.planningfamilialdeboitsfort.be

##### Centre de Planning familial et de Consultations d'Uccle \*

Rue de Stalle, 24  
1180 Uccle  
02/376 10 00  
cpf.uccle@skynet.be

##### Centre de Planning familial et de Sexologie de Forest (CPS-Forest)

Bd. Guillaume Van Haelen, 83  
1190 Forest  
02/343 74 04  
cps.forest@skynet.be

##### Centre de Planning familial Marconi

Rue Marconi, 85  
1190 Forest  
02/345 10 25  
ccp.marconi@skynet.be

\*: centre pratiquant l'avortement

##### Centre de Consultations familiales et sexologiques (CCFS)

Bd. Brand Whitlock, 105  
1200 Woluwé-st-Lambert  
02/736 41 50  
ccfs@skynet.be

##### La Famille Heureuse \*

Place Quetelet, 4  
1210 St-Josse  
02/217 44 50  
fam.heur.stjosse@skynet.be

#### EN WALLONIE

##### Aimer à Louvain-la-Neuve \*

« Quartier de Lauzelle »  
Cours des Trois Fontaines, 31  
1348 Louvain-la-Neuve  
010/45 12 02  
planning.familial.lln@swing.be

##### Centre Louise Michel \*

Rue des Bayards, 45  
4000 Liège  
04/228 05 06  
louise.michel@belgacom.net

##### La Famille Heureuse de Liège

Rue Hemricourt, 3  
4000 Liège  
04/252 06 30  
famille.heureuse@skynet.be

##### Service d'Information Psycho-Sexuelle (SIPS)

Rue Sœurs de Hasque, 9  
4000 Liège  
04/223 62 82  
www.sips.be

##### Collectif contraception de Liège \*

Rue Lairesse, 91  
4020 Liège  
04/342 73 41  
collectifcontraception@skynet.be

##### Collectif contraception de Seraing \*

Rue Ferrer, 176  
4100 Seraing  
04/336 95 34  
collectif.contraception.seraing@belgacom.net

##### Choisir « Planning et famille »

Rue Delloye-Matthieu, 1  
4500 Huy  
085/21 73 54  
www.planning-choisir.be

##### Centre de Planning familial de Fléron

Rue de Magnée, 55  
4620 Fléron  
04/358 06 00  
planningfleron@versateldsl.be

##### La Famille Heureuse de Verviers

Rue des Raines, 111  
4800 Verviers  
087/35 13 73  
famille.heureuse.verviers@calliege.be

##### Centre de Planning familial Ourthe-Amblève

Place Marcellis, 12  
4920 Aywaille  
04/384 66 99  
www.planning-aywaille.be

##### Centre de Planning familial de Namur \*

Rue Blondeau, 17  
5000 Namur  
081/23 01 83  
planning.namur@swing.be

##### Centre de Planning et d'Information de la Basse-Sambre

Avenue Roosevelt, 16  
5060 Tamines  
071/74 10 01  
planningtamines@yahoo.fr

##### Planning Rochefort \*

Avenue de Ninove, 77  
5580 Jemelle  
084/22 18 22  
planningrochefort@skynet.be

##### Collectif contraception de Charleroi \*

Avenue des Alliés, 26  
6000 Charleroi  
071/31 46 67  
collectif.contraception.charleroi@skynet.be

##### La Famille Heureuse de Mons

Rue de la Grande Triperie, 46  
7000 Mons  
065/33 93 61  
planningfamilialmons@skynet.be

##### La Famille Heureuse de Frameries

Rue Dufrasne Friart, 2  
7080 Frameries  
065/66 00 93

##### La Famille Heureuse du Centre

Rue Warocqué, 124/126  
7110 La Louvière  
064/26 21 62

##### Centre Léa Lor Planning familial du Borinage

Onzième rue  
7330 Saint-Ghislain  
065/79 22 32  
http://users.swing.be/planning-lor  
planning.lor@swing.be

##### La Famille Heureuse du Tournaisis

Rue des Clairisses, 13  
7500 Tournai  
069/84 72 04  
familleheureusetournai@hotmail.com

##### Centre de Planning familial d'Ath

Rue Maria Thomée, 1  
7800 Ath  
068/26 26 20  
planning.familial@tiscali.be

# Let's talk about



www.sexandco.info

???

**Comment utilise-t-on un préservatif ?** Ouvre l'emballage en évitant d'abîmer le préservatif avec les ongles ou un objet coupant. Tiens le préservatif par le réservoir entre le pouce et l'index pour en chasser l'air. Déroule le préservatif sur le pénis en érection. Juste après l'éjaculation, il est important de se retirer en maintenant le préservatif à la base du pénis.

**Attention !** Le préservatif ne supporte aucune matière grasse (vaseline, huile, ...), cela le rend poreux (petits trous microscopiques laissant passer les spermatozoïdes). N'utilise qu'une seule fois chaque préservatif. Vérifie toujours la date de péremption des préservatifs et garde-les dans un endroit frais et sec, à l'abri du soleil ou d'une source de chaleur.

**J'ai oublié ma plaquette de pilule à la maison, puis-je prendre celle d'une copine ?** Non, car si le dosage de sa pilule est différent, tu ne seras plus protégée contre une grossesse (il reste toujours le préservatif !).

**Je ne veux pas être réglée maintenant, que puis-je faire ?** Si tu prends la pilule, tu peux enchaîner deux plaquettes. En procédant de cette façon tu ne seras pas réglée ce mois. Si tu utilises le patch ou l'anneau vaginal, tu peux également enchaîner deux anneaux (ou 6 patches) pour éviter d'être réglée.

**Je crois que je suis enceinte et je ne sais pas quoi faire :** Prends contact le plus rapidement possible avec un centre de planning familial. On pourra faire avec toi un test de grossesse, te fournir tous les renseignements nécessaires concernant les différentes possibilités, te proposer un soutien et un suivi psycho-social et médical, effectuer un avortement si tu le désires.

**Est-ce que je peux être contaminé(e) par le VIH en faisant une fellation ?** Oui, même s'il n'y a pas éjaculation, le risque existe.

**Petit conseil d'hygiène :** se laver les mains avant tout rapport!

La consommation de drogues, y compris l'alcool, influence nos comportements : pense à te protéger.

**Pour toutes ces questions, et bien d'autres encore, il y a un centre de planning familial près de chez toi.**

**C'est un lieu ouvert à toutes et tous où il est possible d'aborder tes questions concernant la vie affective et sexuelle.**

Contraception, grossesse, avortement, sida, IST, déception amoureuse, conflits avec les parents, questions existentielles, mal-être... Des gens formés (psychologues, médecins, assistants sociaux, juristes...) répondent à toutes tes questions, avec la garantie du secret professionnel. Tout peut être dit, aucune situation n'est taboue ou désespérée. Toute situation mérite d'être abordée, même si elle te semble banale et pas vraiment grave.

**Tu peux te présenter à l'accueil sans rendez-vous pour parler, obtenir une pilule du lendemain gratuitement, effectuer un test de grossesse, prendre un rendez-vous pour une consultation gynécologique, psychologique, sociale ou juridique.**

FLCPF – Fédération Laïque de Centres de Planning Familial 34 rue de la Tulipe - 1050 Bruxelles - [www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net) / 02 502 82 03

Ed. resp. B. Abramowicz, 34 rue de la Tulipe, 1050 Bxl

???

**J'ai oublié de prendre ma pilule à l'heure habituelle :** Tu restes protégée s'il y a moins de 12h de retard. S'il y a plus de 12h de retard, la contraception n'est plus efficace. Prends les comprimés jusqu'à la fin de la plaquette pour ne pas dérégler le cycle mais surtout utilise en plus un préservatif jusqu'à la plaquette suivante. En outre, si tu as eu des rapports dans les jours précédents, il vaut mieux prendre une pilule du lendemain.

**Je prends la pilule, j'ai vomi, j'ai eu la diarrhée :** Si la prise de pilule a eu lieu 4 heures avant que tu sois malade, tu restes protégée. S'il y a moins de 4 heures, tu dois en reprendre une car elle risque de ne pas avoir été assimilée, et terminer la plaquette comme prévu.

**J'ai rencontré quelqu'un, je ne m'y attendais pas, je n'avais pas prévu de protection :** Si tu n'étais pas protégée par un moyen de contraception, prends une pilule du lendemain le plus vite possible. Utilise des préservatifs pour les rapports suivants et consulte un médecin pour vérifier que tu n'as pas d'infection.

**Le préservatif a craqué :** Prends le plus vite possible une pilule du lendemain (disponible dans les centres de planning familial ou sans ordonnance en pharmacie). Tu as jusqu'à 3 jours pour la prendre mais plus tu attends, plus tu prends des risques. Il vaut mieux faire un test de grossesse 3 semaines après, car la pilule du lendemain diminue fortement le risque d'une grossesse mais n'est pas efficace à 100%.

**Ca me chatouille, gratouille, fait mal lors des rapports :** Utilise un préservatif lors des rapports pour éviter de contaminer ton ou ta partenaire et consulte un médecin dès que possible.

**Faire l'amour reste un choix mutuellement consenti.**

