



# SANTÉ SEXUELLE ET PROTECTION CONTRE LES VIOLENCES INFORMATIONS POUR LES PERSONNES RÉFUGIÉES

*en Haute Bavière*

*français*

La santé est un droit humain. Cela vaut pour toutes les personnes vivant en Allemagne. Chacun a le droit d'être soigné par un médecin. La santé sexuelle et une vie sans violence sont très importantes pour notre santé générale.

Ce livret d'accueil s'adresse aux personnes qui vivent en Haute-Bavière et sont demandeurs d'asile ou réfugiés. Il vous donne une vue d'ensemble de la santé sexuelle, de la contraception, de la grossesse et de l'accouchement. Cette brochure contient des informations sur les droits et les possibilités d'aide pour les personnes victimes de violences sexuelles. Elle indique ce que vous pouvez faire vous-même pour votre santé (sexuelle) et qui peut vous aider.

Pour les nouveaux arrivants, il est souvent difficile de s'orienter dans le système de santé allemand. Dans notre livret „Santé – Informations pour les personnes réfugiées“, vous trouverez ainsi des informations détaillées sur les thèmes suivants :

**MES DROITS DANS LA PROCÉDURE D'ASILE  
LE SYSTÈME DE SANTÉ ALLEMAND  
LA SANTÉ MENTALE**

**VOUS POUVEZ ÉGALEMENT LE CONSULTER  
SOUS FORME NUMÉRIQUE:**



## **NUMÉROS D'URGENCE IMPORTANTS**

*(TOUS LES NUMÉROS SONT GRATUITS)*

- |                        |   |
|------------------------|---|
| <b>110</b>             | <b>POLICE ( JOIGNABLE 24H/24)</b>   |
| <b>112</b>             | <b>SERVICE DE SECOURS ET POMPIERS<br/>(JOIGNABLE 24H/24)</b>  |
| <b>0800 / 655 3000</b> | <b>SERVICE D'URGENCE EN CAS DE CRISE<br/>PSYCHIQUE (JOIGNABLE 24H/24)</b>   |
| <b>116 016</b>         | <b>NUMÉRO D'AIDE POUR LES FEMMES VICTIMES<br/>DE VIOLENCE (JOIGNABLE 24H/24,<br/>INTERPRÈTES DISPONIBLES)</b>                           |
| <b>0800 22 55 530</b>  | <b>NUMÉRO D'AIDE POUR LES ENFANTS<br/>VICTIMES D'ABUS</b>   |
| <b>0800 123 9900</b>   | <b>NUMÉRO D'AIDE POUR LES HOMMES<br/>VICTIMES DE VIOLENCE</b>   |
| <b>0800 40 40 020</b>  | <b>NUMÉRO D'AIDE POUR LES FEMMES ENCEINTES<br/>EN DÉTRESSE (JOIGNABLE 24H/24,<br/>POSSIBILITÉ DE FAIRE APPEL<br/>À DES INTERPRÈTES)</b> |

# SOMMAIRE

## SANTÉ SEXUELLE

4

Santé sexuelle chez les femmes

5

Santé sexuelle chez les hommes

7

Infections sexuellement transmissibles

8

Contraception : protection contre  
la grossesse et les maladies

9

Droit à l'autodétermination sexuelle

10

Que puis-je faire moi-même pour  
ma santé sexuelle ?

11

Qui peut m'aider ?

11

## GROSSESSE ET ACCOUCHEMENT

13

## PROTECTION EN CAS DE VIOLENCE BASÉE SUR LE GENRE

17

La violence basée sur le genre :  
de quoi s'agit-il ?

18

Types de violences basées sur le genre

18

Violences subies : une information importante  
dans la procédure d'asile

20

Soutien médical et documentation

20

Soutien aux personnes victimes de violences

21

# SANTÉ SEXUELLE

## SANTÉ SEXUELLE

La santé sexuelle est indissociable de la santé générale, du bien-être et de la qualité de vie. La sexualité est un aspect important de la vie pour la plupart des hommes et des femmes. Cependant, de nombreuses personnes ont des difficultés pour parler de leurs désirs, de leurs besoins ou des problèmes concernant la santé sexuelle.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), trois facteurs sont déterminants pour notre santé sexuelle :

- Un environnement dans lequel nous pouvons vivre et apprécier notre sexualité librement et en toute sécurité.
- Une aide et un traitement en cas de problèmes de santé sexuelle.
- L'absence totale de contrainte, d'abus et de violence sexuelle.

Pour notre santé sexuelle, il est très important que nous aimions notre corps et que nous nous sentions à l'aise avec notre sexualité.

## SANTÉ SEXUELLE CHEZ LES FEMMES

### LES ORGANES SEXUELS FÉMININS

Les organes sexuels féminins ne servent pas uniquement à la reproduction. Pour les femmes comme pour les hommes, la sexualité est aussi une source de plaisir et de joie. Pour cela, il est très important de pouvoir vivre sa sexualité librement et sans contrainte.

- Le Mont de Vénus se situe au-dessus de l'os pubien et est recouvert de poils pubiens à partir de la puberté.

Les grandes et petites lèvres ou lèvres vulvaires sont des plis de peau qui recouvrent et protègent l'entrée du vagin.

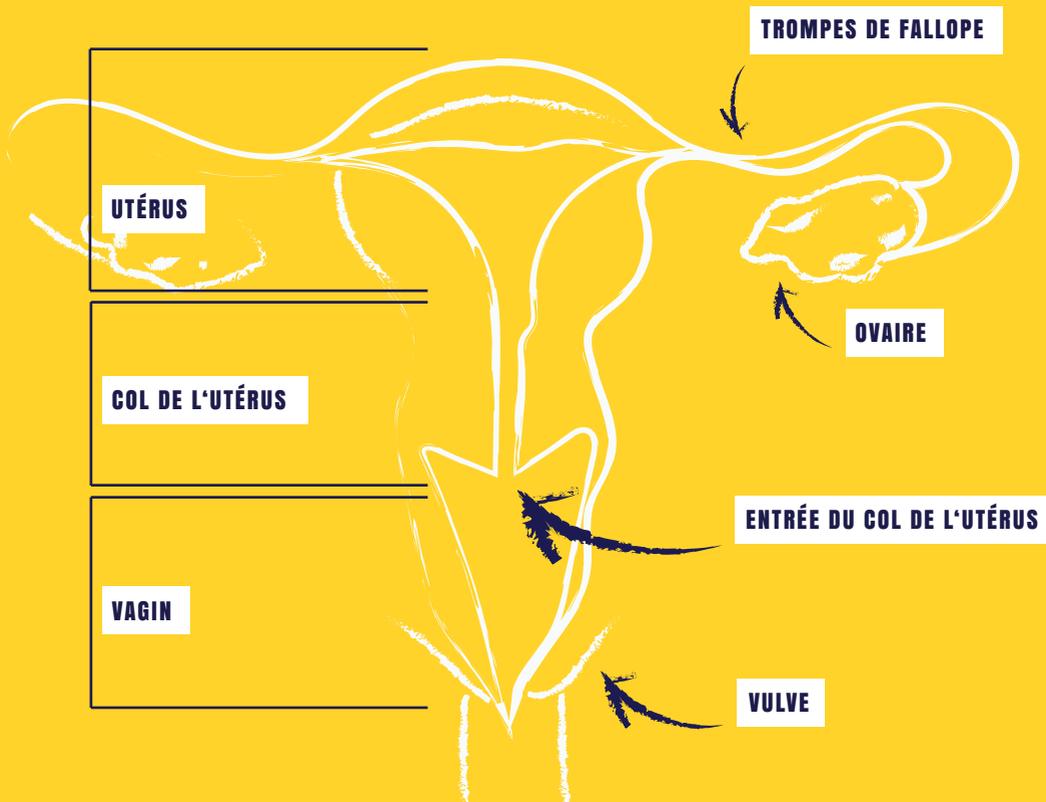
- Le clitoris est composé d'un gland, d'une tige et de ramifications internes avec des corps caverneux et se situe au-dessus de l'entrée du vagin. L'ensemble du clitoris mesure environ 9 cm. Le clitoris sert uniquement au plaisir.

Environ 2 à 3 cm derrière l'entrée du vagin ou vulve se trouve l'hymen. La forme de l'hymen est très variée. Si une femme ne saigne pas lors de son premier rapport sexuel avec un homme, ce n'est pas anormal. Seule environ la moitié des femmes saignent lors de leur premier rapport sexuel. Une femme n'a aucune influence sur la rupture de l'hymen ou des saignements lors du rapport sexuel. L'hymen n'est donc pas un indicateur fiable pour savoir si une femme a déjà eu des rapports sexuels.

Les tampons ne peuvent pas endommager l'hymen.

De la puberté à la ménopause, les personnes ayant des organes génitaux féminins ont un cycle menstruel. Celui-ci est déterminé par l'action des hormones :

- Les ovaires contiennent des ovules. Chaque mois, un ovaire libère un ovule. C'est ce qu'on appelle l'ovulation.
- Les trompes de Fallope permettent la liaison entre les ovaires et l'utérus. Après l'ovulation, l'ovule voyage à travers les trompes de Fallope jusqu'à l'utérus.
- Si une femme a eu des rapports sexuels avec un homme et que des spermatozoïdes sont parvenus dans l'utérus, un ovule peut y être fécondé. Le spermatozoïde pénètre alors dans l'ovule.
- Cet ovule fécondé s'implante ensuite dans l'utérus et s'y développe pour devenir un fœtus. Lors d'un accouchement par voie vaginale, le bébé est poussé à travers le col de l'utérus et le vagin.



## MENSTRUATIONS ET CYCLE MENSTRUEL

S'il n'y a pas eu fécondation, l'ovule non fécondé est éliminé en même temps qu'une membrane muqueuse et du sang. C'est ce qu'on appelle les règles ou les menstruations. Les règles peuvent durer environ de 4 à 7 jours. Le cycle féminin commence au premier jour des règles et se termine le jour avant les saignements du cycle suivant. Le cycle dure environ quatre semaines. Qu'il soit un peu plus court ou un peu plus long, c'est tout à fait normal. Il existe différents types de protection pendant les menstruations tels que les serviettes hygiéniques, les

tampons ou les coupes menstruelles. Pour éviter les infections, ces produits d'hygiène doivent être changés régulièrement. Essayez ces produits pour trouver lesquels sont les plus confortables pour vous.

De nombreuses femmes souffrent de douleurs et ne se sentent pas bien dans les jours précédant les règles et pendant les menstruations. De fortes douleurs au ventre peuvent être le signe d'alarme d'une maladie. Il vous faut donc prendre ces douleurs au sérieux et consulter un(e) gynécologue.

## MÉNOPAUSE

Les hormones féminines déterminent le cycle menstruel et permettent une grossesse. Leur action diminue avec l'âge. La ménopause désigne les années précédant et suivant les dernières règles. Après cela, une grossesse n'est plus possible. Le début et la durée de la ménopause varient considérablement d'une femme à l'autre. À l'âge de 52 ans, environ la

moitié des femmes n'ont plus leurs règles. Les femmes qui ont encore des cycles menstruels peuvent parfois tomber enceinte pendant la ménopause. C'est pourquoi une contraception fiable est importante jusqu'à l'âge de 52 ans. En règle de base, si vous n'avez pas eu de règles pendant un an au cours de la ménopause, la contraception

n'est en principe plus nécessaire. La ménopause n'est pas une maladie, mais une phase de vie tout à fait normale. Elle peut se manifester avec des symptômes tels que : tristesse et sautes d'humeur, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes ou douleurs

lors des rapports sexuels dues à la sécheresse de la vulve et du vagin. L'intensité de ces troubles varie considérablement d'une femme à l'autre. En cas de problèmes, consultez votre gynécologue.

## MALADIES ET CONSULTATIONS MÉDICALES

En cas de problèmes au niveau des organes sexuels, il est important de consulter rapidement un(e) gynécologue. Les troubles possibles sont : Douleurs menstruelles, douleurs pendant les rapports sexuels, brûlures ou démangeaisons dans la zone intime, pertes vaginales (malodorantes), saignements vaginaux, incontinence (lorsqu'on ne peut plus retenir son urine ou qu'on la perd sans s'en rendre compte) ou troubles liés à la ménopause. Les maladies gynécologiques se traitent mieux si elles sont détectées tôt.

À partir de l'âge de 20 ans, chaque femme devrait faire un contrôle annuel chez leur gynécologue. L'examen médical porte sur les organes sexuels et inclut un dépistage du cancer. À partir de 30 ans, les seins sont également examinés. Cela permet de dépister et traiter à temps un éventuel cancer du col de l'utérus ou du sein. Même si vous ne disposez pas encore de carte de santé, vous avez droit à des examens de dépistage du cancer (voir à ce sujet le code QR de la brochure 1).

Il est également important d'observer et de palper régulièrement vos seins. Consultez impérativement votre gynécologue si vous sentez un durcissement dans la poitrine, si le mamelon se rétracte ou si vous remarquez tout autre changement !

Pendant un examen médical, vous pouvez également parler avec votre gynécologue d'autres sujets tels que : règles et douleurs, sexualité, méthodes de contraception, douleurs lors des rapports sexuels, perte de libido (c'est-à-dire lorsque vous perdez l'envie de faire l'amour), incontinence, saignements vaginaux ou troubles liés à la ménopause. Vous pouvez parler ouvertement de toutes ces questions avec votre gynécologue.

Comme tous les médecins, les gynécologues doivent respecter le secret professionnel.

## LA SANTÉ SEXUELLE CHEZ LES HOMMES

### LES ORGANES SEXUELS MASCULINS

- En règle générale, un homme a deux testicules. Ils sont en forme d'œuf et sont situés dans une poche appelée scrotum. Dans les testicules se forment les spermatozoïdes. Ils sont contenus dans le sperme, liquide biologique qui sort du pénis lors d'une éjaculation. Un spermatozoïde peut féconder l'ovule de la femme et ainsi déclencher une grossesse.
- L'hormone sexuelle masculine (testostérone) est également produite dans les testicules. Cette production diminue avec l'âge, mais les hommes même plus âgés peuvent encore procréer.
- La prostate est une glande située sous la vessie. Elle est environ de la taille d'une châtaigne et elle participe également à la production du sperme.
- À l'extrémité du pénis se trouve la sortie de l'urètre qui permet d'évacuer l'urine de la vessie. En situation d'excitation sexuelle, les corps caverneux du pénis se remplissent de sang, ce qui fait grossir et durcir le pénis. C'est ce qu'on appelle l'érection. L'érection est une condition préalable aux rapports sexuels avec pénétration. C'est-à-dire un rapport sexuel pendant lequel le pénis pénètre dans le vagin ou l'anus. Lors d'une éjaculation, le sperme est expulsé de l'urètre de manière spasmodique.

## TROUBLES ET CONSULTATIONS MÉDICALES

Les maladies et problèmes les plus fréquents relatifs à la santé sexuelle chez les hommes sont les maladies sexuellement transmissibles (voir ci-dessous), les difficultés de parvenir à une érection et les troubles de la prostate. En cas de problèmes, consultez impérativement un(e) urologue.

Un(e) urologue est un médecin spécialiste des maladies des organes sexuels masculins et des voies urinaires (également chez les femmes). Les soins habituels sont le diagnostic et le traitement de ces maladies ou le dépistage du cancer de la prostate. À partir de 45 ans, vous avez droit à un examen préventif annuel de la prostate, même si vous n'avez pas encore de carte de santé.

Les urologues sont également les spécialistes à consulter en cas de problèmes liés aux rapports sexuels et à la fertilité, ainsi qu'en cas de difficultés d'érection. Ces troubles peuvent avoir des causes psychiques ou physiologiques. La capacité de l'homme à procréer dépend également de plusieurs facteurs que les urologues peuvent traiter.

Vous pouvez parler ouvertement de vos problèmes avec votre urologue. De nombreuses maladies et troubles peuvent être soignés. Le traitement est généralement plus efficace si la maladie a été détectée à un stade précoce. L'urologue, comme tout autre médecin, est tenu au secret professionnel.

## INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Les infections sexuellement transmissibles (en anglais : sexual transmitted infections, ci-après : IST) se transmettent principalement lors de rapports sexuels (vaginaux, anaux et oraux). Pour certains agents pathogènes, d'autres formes de contacts physiques proches comme les baisers, les caresses ou les contacts sanguins suffisent à entraîner une infection. Les IST peuvent être également transmises par la mère à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.

En outre, il existe des infections bactériennes et des mycoses qui peuvent être transmissibles entre les partenaires. L'une de ces infections peut être déclenchée par un excès d'hygiène, comme l'utilisation de savons irritants ou des rinçages vaginaux. Un traitement aux antibiotiques qui perturbe l'équilibre naturel dans le vagin peut également être à l'origine de l'infection.

Toute personne peut contracter une IST au cours de sa vie. Certaines IST, comme la chlamydia ou l'herpès, sont désagréables mais peuvent être traitées. D'autres IST, comme la syphilis, le VIH/sida et l'hépatite B ou C, peuvent être très dangereuses. Si les IST sont détectées à temps, on peut généralement bien les soigner. Les IST ne sont pas toutes entièrement guérissables.

On ne peut pas se protéger entièrement contre les IST. La meilleure protection consiste à utiliser systématiquement un préservatif lors des rapports sexuels. Il existe des vaccins efficaces contre de nombreuses IST. Parlez à votre médecin des vaccins existants.

Les symptômes des IST peuvent être très variables. Parfois, on ne remarque même aucun signe de maladie. Les symptômes possibles sont :

- des pertes vaginales inhabituelles, écoulements inhabituels au niveau du pénis ou de l'anus, accompagnés parfois d'une odeur désagréable
- douleurs ou brûlures lors de l'urination
- démangeaisons sur les organes génitaux externes
- douleurs abdominales
- dérèglements menstruels
- Signes typiques de maladie tels que fatigue permanente, perte d'appétit, fièvre, etc.

En cas de risque d'IST, consultez votre médecin généraliste, votre gynécologue ou urologue ou le centre de consultation pour les IST à Munich (voir ci-dessous). Si vous pensez avoir contracté une IST, adoptez un

comportement responsable et protégez votre partenaire des risques de contagion. Renoncez à tout rapport sexuel si vous n'êtes pas sûr(e) d'être ou non contagieux ou contagieuse.

## CONTRACEPTION: PROTECTION CONTRE LA GROSSESSE ET LES MALADIES

Si vous voulez avoir des rapports sexuels, mais que vous ne voulez pas tomber enceinte ou devenir père, il existe plusieurs moyens d'éviter une grossesse.

Le préservatif est, avec la stérilisation, le seul moyen de contraception sûr pour les hommes. Il protège non seulement d'une grossesse non désirée, mais aussi de la plupart des maladies sexuellement transmissibles. Vous pouvez acheter des préservatifs pour un prix modéré dans certains supermarchés ou dans les pharmacies. Les services sociaux des centres d'hébergement distribuent parfois gratuitement des préservatifs. La plupart des autres moyens de contraception doivent être utilisés par les femmes. On distingue les contraceptifs sans hormones et les contraceptifs hormonaux. Parmi les moyens de contraception non hormonaux, il existe par exemple :

- le diaphragme
- la cape cervicale
- le stérilet au cuivre (DIU).

Parmi les contraceptifs hormonaux, il existe par exemple :

- la pilule contraceptive
- l'anneau vaginal
- l'implant contraceptif ou le stérilet hormonal.

Les contraceptifs peuvent avoir des effets secondaires désagréables comme des saignements entre les règles, des nausées, des douleurs abdominales ou des changements d'humeur.

Parlez avec votre gynécologue ou consultez un centre de conseil pour savoir quelle méthode de contraception vous convient le mieux. De nombreux moyens de contraception nécessitent une ordonnance ou une recommandation de votre gynécologue. En règle générale, vous devez payer vous-même les contraceptifs. Dans certaines communes (par exemple la ville de Munich, le district de Munich, la ville d'Ingolstadt), une prise en charge est possible pour une partie ou la totalité des coûts. Les centres de consultation pour les femmes enceintes peuvent vous informer sur cette question et vous aider à faire une demande.

## QUE FAIRE SI L'ON N'A PAS UTILISÉ DE MOYEN DE CONTRACEPTION ?

Dans le cas où l'on n'a pas ou mal utilisé un moyen de contraception (p. ex. oubli de la pilule, rupture du préservatif, rapport sexuel non protégé), il existe la „pilule du lendemain“ ce que l'on appelle également contraception d'urgence. L'efficacité du médicament est maximale lorsqu'il est pris le plus rapidement possible après le rapport sexuel non protégé.

Selon les substances actives, il ne doit pas s'écouler plus de 3 à 5 jours maximum entre le rapport sexuel et la prise de la „pilule du lendemain“. Vous pouvez vous la procurer sans ordonnance en pharmacie.

N'utilisez jamais la „pilule du lendemain“ comme méthode de contraception permanente. Les effets secondaires possibles tels que nausées, maux de tête, vertiges et vomissements risquent aussi de limiter son efficacité. Consultez un gynécologue en cas de problèmes.

En Allemagne, il est possible d'interrompre une grossesse jusqu'à la 12ème semaine. C'est ce qu'on appelle une interruption de grossesse (voir p.16).

## RESPONSABILITÉ COMMUNE DE L'HOMME ET DE LA FEMME

La contraception est l'affaire des deux partenaires. Chacun peut contracter des maladies lors de rapports sexuels non protégés. Les femmes et les hommes sont communément responsables envers leurs

enfants. En Allemagne, les pères non mariés et les pères qui ne vivent pas avec la mère de l'enfant ont aussi l'obligation légale d'entretien pour leur enfant.

## AUTODÉTERMINATION SEXUELLE

Toute personne a le droit de décider librement si et avec qui elle souhaite avoir des relations sexuelles. Vous avez également le droit de décider vous-même des activités sexuelles que vous souhaitez pratiquer ou non. Personne n'a le droit de vous forcer à faire quelque chose sans votre accord. Ceci est valable également pour votre partenaire.

Certaines personnes sont sexuellement attirées par les femmes, d'autres par les hommes et d'autres par les deux. Certaines personnes ne ressentent aucune attirance sexuelle et ce n'est pas un problème. Vous avez le droit de choisir d'avoir une relation avec quelqu'un et avec qui. L'homosexualité n'est pas une maladie et n'a rien d'anormal. Les partenariats et les mariages homosexuels sont légaux et reconnus en Allemagne.

Certaines personnes ne se sentent pas appartenir au sexe qui leur a été attribué à la naissance. Elles peuvent être assimilées au genre masculin, mais avoir le sentiment d'appartenir au sexe féminin. À l'inverse, une personne peut être extérieurement une femme, mais se sentir homme. Chacun(e) est libre d'en décider. Si l'on se sent obligé(e) de vivre contre sa propre identité sexuelle, il peut y avoir des conséquences négatives sur la santé (voir à ce sujet p.19).

Vous trouverez des informations sur la santé sexuelle en plusieurs langues sur :  
[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

## QUE PUIS-JE FAIRE MOI-MÊME POUR MA SANTÉ SEXUELLE?

- N'ayez pas honte de votre sexualité, de vos désirs et besoins sexuels ainsi que d'éventuels problèmes liés aux questions sexuelles. Il est normal et humain d'avoir des besoins dans ce domaine. Si vous vivez votre sexualité librement, sans contrainte et selon vos propres souhaits, cela aura un effet positif pour votre bien-être général et votre santé.
- Sachez dire non aux actes sexuels que vous ne souhaitez pas. Demandez de l'aide si l'on vous force à avoir des rapports sexuels (voir page 17).
- Respectez également le refus exprimé par votre partenaire.
- Veillez à une bonne hygiène intime : lavez régulièrement vos parties génitales externes à l'eau. Pour les femmes : Lavez la zone entre les lèvres vaginales à l'eau. N'utilisez pas de gel douche ou de savon - ni pour les lèvres, ni pour le vagin. Le savon et le gel douche détruisent la couche protectrice naturelle du vagin et peuvent provoquer des infections. Pour les hommes : si vous n'êtes pas circoncis, lavez régulièrement la zone située sous votre prépuce à l'eau courante. Renoncez à utiliser du gel douche et du savon à cet endroit sensible.
- Si vous ne souhaitez pas tomber enceinte ou devenir père, informez-vous bien sur les moyens de contraception. Utilisez les contraceptifs selon les recommandations de votre médecin ou suivez les indications données sur la notice.
- Protégez-vous contre les maladies sexuellement transmissibles. Utilisez des préservatifs.
- Prenez tout symptôme au sérieux. En cas de troubles ou de douleurs, consultez un(e) gynécologue ou un(e) urologue.
- Pour les femmes : Consultez votre gynécologue une fois par an pour un examen de contrôle préventif.

## QUI PEUT M'AIDER?

Les premiers interlocuteurs dans le domaine de la santé sexuelle sont les gynécologues ou les urologues.

## AUTRES SERVICES D'ACCUEIL SUR LE THÈME DE LA SEXUALITÉ

### CONSEILS SUR LA GROSSESSE, LE PLANNING FAMILIAL, LA CONTRACEPTION ET LA SEXUALITÉ

Les centres de consultation pour les femmes enceintes ne proposent pas seulement des conseils sur la grossesse mais aussi sur des thèmes tels que le planning familial et la contraception, la sexualité, le partenariat et la parentalité. Certains proposent également des consultations en cas de grossesse conflictuelle pour les femmes enceintes qui ne sont pas sûres de vouloir un enfant. Profamilia est une organisation très compétente qui dispose de nombreux centres de consultation dans toute l'Allemagne.

## **Profamilia**

- Conseils confidentiels et gratuits sur des questions telles que le planning familial, la contraception, la grossesse, la sexualité, le partenariat, l'interruption de grossesse ou le rôle parental.
- Interprète disponible si nécessaire
- Consultation ouverte à toutes les personnes, indépendamment de l'origine, du sexe, de l'orientation et de l'identité sexuelles
- Prise de rendez-vous nécessaire par téléphone ou par e-mail.
- Il existe plusieurs centres de consultation. Sur cette page, vous trouverez l'adresse et les coordonnées des centres de consultation proches de chez vous (indiquez votre code postal) :

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## **CONSEIL ET SOUTIEN EN CAS DE RISQUE D'IST (INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES)**

### **Centre de consultation sur les IST au Service local de santé publique de la ville de Munich.**

- Consultation anonyme, confidentielle et gratuite sans rendez-vous sur le VIH/SIDA et autres maladies, les risques et les modes de transmission, les possibilités de protection et de traitement.
- Dépistage du VIH, de la syphilis, des hépatites A, B et C, de la chlamydia et de la gonorrhée selon le niveau de risque individuel.
- Accompagnement et orientation vers des cabinets spécialisés, des cliniques et d'autres centres de conseil
- Adresse : Bayerstr. 28a, 80335 Munich, Tél : 089 233 23333
- Heures de consultation individuelle (sans rendez-vous) : Lun 8h - 11 h, Mar 14h - 18 h, Jeu 8h -11 h et 14h - 15 h.
- Un service d'interprétation peut être contacté si nécessaire (pour certaines langues uniquement sur rendez-vous).

## **CONSULTATION POUR LES FEMMES**

### **Centre de santé des femmes, Munich**

- Conseil, accompagnement et soutien des femmes et des jeunes filles sur des questions gynécologiques comme les règles, les hormones, les maladies, les seins et le périnée, le désir d'enfant, la ménopause ainsi que sur d'autres thèmes de santé comme le sommeil, le stress et la relaxation.
- Prise de rendez-vous nécessaire par téléphone ou par e-mail
- Adresse et contact : Grimmstr. 1, 1er étage, 80336 Munich, Tél. : 089-693 10 720
- Si nécessaire, consultation avec interprète

[www.fgz-muc.de](http://www.fgz-muc.de)

# GROSSESSE ET ACCOUCHEMENT

Si vous pensez être enceinte, vous pouvez acheter un **test de grossesse** dans un supermarché spécialisé ou une pharmacie. Les tests de grossesse sont généralement fiables à partir du deuxième jour du retard de menstruation.

Si votre test de grossesse est positif, contactez un médecin gynécologue et prenez rendez-vous pour un examen. En cas de grossesse confirmée, vous recevrez un carnet de maternité (Mutterpass) lors du premier examen gynécologique. Portez toujours le **Mutterpass** sur vous pendant la grossesse.

Toute personne enceinte a **légalement droit à un examen médical et à des soins suffisants**. Les femmes en situation de demande d'asile ont droit

aux mêmes prestations médicales que les femmes disposant d'une assurance maladie légale. Vous pourrez ainsi bénéficier d'examen prénataux réguliers effectués par un(e) gynécologue et une sage-femme (Hebamme). Les sages-femmes sont des expertes en matière de soins pendant la grossesse, l'accouchement, le retour des couches (période de 6 à 8 semaines après l'accouchement) et l'allaitement.

Pendant la grossesse, vous avez **droit à des prestations supplémentaires financières ou autres**. Demandez conseil à un centre de consultation pour femmes enceintes (Schwangerenberatungsstelle) (voir page 11).

Contactez une sage-femme suffisamment tôt - de préférence dès le début de votre grossesse. Les centres de consultation pour femmes enceintes (voir ci-dessous) peuvent vous aider à trouver une

sage-femme.

Les accouchements ont généralement lieu dans des hôpitaux publics. Inscrivez-vous déjà pendant la grossesse dans un hôpital proche de chez vous.

## EXAMENS PRÉVENTIFS

Une grossesse dure environ 40 semaines ou dix mois lunaires de 28 jours chacun. Pendant cette période, il est important de vérifier régulièrement si tout va bien. Ce contrôle s'effectue lors des examens prénataux chez votre gynécologue.

Les examens prénataux sont d'abord prévus une fois par mois, puis tous les quinze jours à partir de la 32<sup>ème</sup> semaine de grossesse. Lors de chaque examen prénatal, la tension artérielle et le poids de la femme enceinte sont notés. L'urine est analysée et le médecin surveille la hauteur de l'utérus. Il contrôle également la position du bébé et les battements de

son cœur. Une analyse de sang a lieu à intervalles réguliers. En règle générale, trois échographies sont réalisées : entre le 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mois, entre le 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> mois et entre le 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> mois de grossesse. En cas de risques particuliers ou de complications, des échographies plus fréquentes peuvent être nécessaires. Les frais sont alors pris en charge par la caisse de maladie ou les services sociaux.

**Ne négligez surtout pas ces examens prénataux. Ils sont très importants pour votre santé et celle de votre enfant.**

## ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN EST IMPORTANT

Renoncez à la cigarette, à l'alcool et à toute autre drogue pendant toute la durée de votre grossesse et de l'allaitement car ils peuvent avoir de graves conséquences sur le développement et la santé de votre bébé. Veillez à avoir une alimentation équilibrée

et riche en vitamines et à faire suffisamment d'exercice. Pendant la grossesse, renoncez à la viande crue, au poisson cru, aux œufs crus et au fromage au lait cru. rohe Eier und Rohmilchkäse.

## ACCOUCHEMENT

Quelques semaines avant la date prévue de l'accouchement, le corps commence à se préparer à la naissance. Le ventre pointe vers le bas et la pression au niveau du bas du ventre augmente.

Cela entraîne souvent une envie plus fréquente d'uriner et d'aller à la selle. A partir de la 36<sup>ème</sup> semaine de grossesse, des contractions d'entraînement peuvent se produire. Celles-ci sont en général plutôt courtes,

moyennement intenses et irrégulières.

En règle générale, les signes annonçant le début de l'accouchement sont des contractions de travail régulières qui surviennent toutes les 7 à 10 minutes et augmentent en intensité. C'est également à ce moment-là que la rupture de la poche des eaux survient chez certaines femmes. Le liquide amniotique qui protège l'enfant peut s'écouler lentement ou par jet. Ce processus est normal. Appelez une ambulance et allongez-vous (tél. : 112).

Les sages-femmes vous accompagnent et vous assistent pendant l'accouchement. Si vous le souhaitez, votre partenaire ou une autre personne de votre entourage peut également vous soutenir pendant l'accouchement. L'accouchement est une grande prouesse du corps féminin. Le col de l'utérus et d'autres organes doivent se dilater de manière considérable. Les muscles doivent pousser l'enfant et le placenta vers l'extérieur. Cela se produit grâce aux contractions, c'est-à-dire par

la contraction de l'utérus. Dès que vous ressentez les contractions, veillez à respirer régulièrement et profondément. La durée de l'accouchement et l'intensité des douleurs varient fortement d'une femme à l'autre. Pour de nombreuses femmes, le fait de bouger pendant l'accouchement, par exemple en faisant des mouvements circulaires avec le bassin, peut être une aide. Il existe différentes positions d'accouchement : Certaines femmes trouvent plus agréable d'accoucher en position allongée. D'autres femmes préfèrent se mettre en position verticale, par exemple en s'accroupissant. Essayez différentes positions. Après la naissance du bébé commence ce que l'on appelle la délivrance. Des contractions se produisent à nouveau. Le placenta, qui a nourri le bébé pendant la grossesse, se détache de l'utérus et est expulsé vers l'extérieur. Après l'accouchement, vous êtes transférée dans le service de maternité de l'hôpital pour y rester généralement quelques jours. Vous et votre bébé y serez pris en charge par des sages-femmes.

## APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Allemagne, la période qui suit la naissance (environ 6 à 8 semaines) est appelée „Wochenbett“ (le retour des couches). Au cours des premières semaines après l'accouchement, il est très important pour votre santé de vous allonger le plus souvent possible. Mentalement et physiquement, accordez-vous le temps et le calme nécessaires pour vous remettre de cette expérience intense. Au cours des 1 à 2 premières semaines suivant l'accouchement, l'utérus dont le volume a augmenté considérablement pendant la grossesse commence à se rétracter, entraînant parfois quelques douleurs. Le corps produit également le lait maternel, si précieux pour le bébé. Il est particulièrement digeste et très riche en substances nutritives et immunitaires. Les enfants allaités sont généralement plus résistants aux maladies. L'allaitement a un effet très positif sur la relation entre la mère et l'enfant. Comme pendant la grossesse, un changement hormonal se produit dans la période qui suit la naissance. Cela peut entraîner des grandes variations d'humeur et être très éprouvant. Faites-vous aider dans cette phase difficile. Ce n'est qu'au cours des semaines suivantes que l'équilibre hormonal se rétablit lentement et que les plaies cicatrisent. Le sang et les mucosités se détachent peu à peu de l'utérus qui rétrécit progressivement. Le sang est évacué du

vagin de la même manière que le sang menstruel. Au début, les pertes sanguines sont rouge clair, puis jaunâtres. Ce processus peut durer jusqu'à six semaines après l'accouchement. Comme les pertes vaginales retiennent les germes, il est très important de conserver une hygiène rigoureuse. Lavez régulièrement vos parties intimes sans utiliser de savon. N'utilisez pas de tampons et lavez-vous régulièrement les mains avec du savon. Les sages-femmes peuvent venir à votre domicile pendant les premières semaines après l'accouchement. Elles accompagnent et soutiennent le développement et la santé de l'enfant et de la mère. Les sages-femmes vous donnent des conseils et vous montrent des exercices pour aider votre corps à récupérer et faire régresser les changements physiques causés par la grossesse. Vous pouvez suivre des cours de rééducation postnatale à partir de 8 semaines environ après l'accouchement. Ces cours sont très bénéfiques pour la santé de la mère. Renseignez-vous auprès d'un centre de consultation pour femmes enceintes. Les femmes qui, après l'accouchement, ont des symptômes tels que fièvre, maux de tête et de ventre, saignements soudains ou très abondants, doivent impérativement consulter leur gynécologue ou à la maternité. Un contact régulier avec une sage-femme permet de détecter à temps les complications.

## GROSSESSE NON DÉSIRÉE

La décision d'avoir ou non un bébé appartient exclusivement à la personne enceinte. Personne - ni votre partenaire, ni votre famille, ni l'État - n'a le droit de vous forcer à faire quelque chose ou d'exercer une pression. Les centres de consultation pour femmes enceintes peuvent vous conseiller et vous accompagner dans votre décision.

En Allemagne, une interruption de grossesse est possible jusqu'à 12 semaines après la fécondation. La condition préalable est une consultation prescrite par la loi. L'intervention peut avoir lieu au plus tôt trois jours après l'entretien. L'interruption de grossesse est pratiquée par un(e) gynécologue.

La consultation doit être effectuée dans un centre de consultation pour conflits de grossesse reconnu par l'État, par exemple le centre de consultation Profamilia (voir p.12). Les conseillères vous informent sur les

risques et le déroulement de l'interruption de grossesse. Elles vous donnent des adresses de gynécologues qui pratiquent des interruptions de grossesse. La consultation est confidentielle et gratuite. Vous recevez ensuite un certificat attestant que vous avez été conseillée. Vous devrez présenter cette attestation au cabinet médical qui pratiquera l'interruption de grossesse. Elle peut s'effectuer sans opération jusqu'à la neuvième semaine de grossesse. Vous recevrez alors des médicaments que vous devrez prendre à la maison. L'interruption médicamenteuse ou l'interruption chirurgicale peuvent provoquer des douleurs. Il est recommandé de vous faire accompagner par quelqu'un. Les deux méthodes d'interruption de grossesse n'ont en général aucune influence sur la fertilité de la femme.

## DÉSIR D'ENFANT NON RÉALISÉ

Il est possible que vous souhaitiez avoir un enfant, que vous ayez des rapports sexuels et que vous ne tombiez pas enceinte malgré cela. Il peut y avoir de nombreuses raisons et il existe plusieurs possibilités de traitement. Demandez conseil à votre gynécolo-

gue. Si votre désir d'enfant reste non satisfait, d'autres solutions individuelles peuvent être trouvées. Les femmes peuvent se faire conseiller à ce sujet, par exemple auprès du centre de consultation FrauenGesundheitsZentrum de Munich (voir p.12).

## QUI PEUT M'AIDER ?

Les centres de consultation pour femmes enceintes vous conseillent sur tous les thèmes liés à la grossesse, à la naissance et aux premiers mois avec votre nouveau-né. Les entretiens sont confidentiels ou, si vous le souhaitez, anonymes. Vous avez le droit d'être conseillée et soutenue, avant et aussi après la naissance. N'hésitez pas à en faire usage.

Vous trouverez les coordonnées du centre de consultation Profamilia à la page 12.

Il existe un grand nombre de centres de consultation pour femmes enceintes. Renseignez-vous auprès de votre service social (Sozialdienst). Sur ce site, vous trouverez une liste des centres de consultation pour femmes enceintes situés près de chez vous (pour cela, entrez le nom de votre lieu de résidence au point „Schwangerenberatungsstellen“) : [www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)

## AIDE AUX FEMMES ENCEINTEES EN DÉTRESSE

**Hilfetelefon – Schwangere in Not (Service d'écoute et de soutien téléphonique - Femmes enceintes en détresse)**

- accessible gratuitement 24 h/24: 0800 40 40 020
- Premier conseil et soutien anonymes par téléphone
- Conseil pour les femmes en situation de conflit qui cachent leur grossesse ainsi que conseil sur les questions liées à la grossesse et à l'accouchement
- Consultation en 19 langues et en langage simple ainsi qu'en langue des signes allemande
- Orientation vers des centres de consultation à proximité
- Consultation en ligne (par e-mail et par chat) : [www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)

# PROTECTION CONTRE LES VIOLENCES BASÉES SUR LE GENRE

## LA VIOLENCE BASÉE SUR LE GENRE - DE QUOI S'AGIT-IL ?

La violence basée sur le genre est un acte de violence dans lequel le sexe, l'identité de genre ou la sexualité de la victime ou de l'auteur sont impliqués. Il s'agit notamment de :

- La violence physique
- La violence sexuelle, par ex : (tentative de) viol, y compris dans le cadre du couple ; rapports sexuels bucco-génitaux forcés, masturbation forcée et autres attouchements sexuels
- Violence psychologique, par ex : menaces, chantage, harcèlement (suivre, traquer, harceler, menacer et terroriser une personne)
- Violence économique : imposer une dépendance financière vis-à-vis de son (sa) partenaire, par ex. lorsqu'une personne n'a pas accès à ses revenus.

Les personnes concernées subissent généralement plusieurs de ces formes de violence. Il ne s'agit généralement pas d'un acte isolé, mais d'actes de violence répétés. Par la maltraitance systématique, les auteur(e)s de ces violences veulent manifester leur prétendue supériorité et leur emprise sur les personnes concernées.

La violence basée sur le genre est une **violation des droits humains universellement reconnus**. Elle constitue un délit. C'est donc un acte interdit par la loi et pour lequel les auteur(e)s peuvent être puni(e)s.

La violence basée sur le genre peut toucher chacun(e), partout et à tout moment. **La violence n'est jamais justifiable et n'est jamais la faute de la victime**. Si vous êtes ou avez été victime de violence, vous avez le droit d'être aidé(e) par des assistant(e)s spécialisé(e)s (voir ci-dessous).

La violence basée sur le genre peut se produire dans tous les pays, cultures, religions et classes sociales. Les femmes, les enfants, les jeunes et les personnes LGBTIQ (voir ci-dessous) sont particulièrement vulnérables.

## TYPES DE VIOLENCE BASÉE SUR LE GENRE

- La violence dans le couple ou la violence domestique désigne tout type de maltraitance entre partenaires dans une relation actuelle ou passée. La violence peut être physique, sexuelle, psychique et/ou économique. La plupart du temps, la violence dans le couple se manifeste sous plusieurs de ces formes.
- La violence sexualisée décrit tout acte sexuel, toute tentative d'acte sexuel et toute remarque sexuelle qui n'est pas voulue ou souhaitée. La violence sexualisée désigne également le fait d'être forcé(e) à voir d'autres personnes nues ou à assister à des actes sexuels. De même, si l'on vous refuse le droit d'utiliser des moyens de contraception, il s'agit de violence sexualisée. L'identité de l'auteur(e) de violences n'est pas à prendre en compte. Même si c'est votre partenaire (conjoint) qui vous force à des actes sexuels, il s'agit aussi de violence.
- L'abus sexuel désigne tout acte sexuel avec ou devant un enfant ou une personne vulnérable qui n'est pas en mesure de donner son consentement

de manière consciente. Les personnes vulnérables sont par exemple les personnes souffrant d'un handicap mental ou les personnes démunies. Afin de garantir le droit à une vie sans violence pour les enfants et les jeunes, il existe un régime légal de protection de l'enfance. Les services publics de la jeunesse doivent intervenir en cas de violence envers les enfants.

- La traite des êtres humains et la prostitution forcée ont pour but d'exploiter des personnes en les amenant par la contrainte à fournir des services (sexuels) et à exercer des activités contre leur volonté.
- On parle d'excision féminine (MGF/E ou mutilations génitales féminines) lorsque le clitoris et/ou les lèvres vulvaires sont partiellement ou totalement enlevés ou mutilés sans raison médicale justifiée. Les MGF/E constituent une violation du droit humain à l'intégrité physique et ont un fort impact sur la santé des personnes qui les subissent.

- Les violences commises au nom de l'“honneur” sont des crimes violents. Dans certaines sociétés, l'honneur familial se définit par le comportement „honorables” des filles et des femmes. Elles sont forcées de s'habiller et de se comporter d'une certaine manière. Elles doivent obéir à leurs pères et à leurs maris et ont l'interdiction de se livrer à des activités sexuelles avant ou en dehors du mariage. La violence au nom de l'“honneur” peut être physique, psychologique, sexuelle et/ou

économique. L'examen de l'hymen, servant de test de virginité, est aussi une forme de violence au nom de « l'honneur » (voir à ce sujet p.5). Les mariages et les avortements forcés sont des délits de violence particulièrement graves, car ils violent les droits humains à l'autodétermination sexuelle et personnelle. Dans le pire des cas, la violence au nom de „l'honneur” conduit à ce que l'on appelle les „crimes d'honneur” ou les „suicides d'honneur”. L'interdiction des activités et des relations homosexuelles correspond aussi à la violence pratiquée au nom de l'“honneur”.

## **VIOLENCE CONTRE LES PERSONNES LGBTIQ\***

Les personnes LGBTIQ\* ne remplissent pas les rôles traditionnels basés sur le genre et ne correspondent pas aux principes établis dans de nombreuses sociétés. Ces personnes sont alors particulièrement exposées à la violence basée sur le genre. Vous avez le droit de vivre sans être discriminé(e), quelque soit la personne que vous aimez ou du genre auquel vous vous sentez appartenir. Le terme LGBTIQ\* désigne les personnes suivantes :

- les femmes qui aiment et/ou désirent les femmes (lesbiennes, en anglais : lesbian)
- les hommes qui aiment et/ou désirent les hommes\* (homosexuels, en anglais : gay)
- les personnes qui sont attirées par les personnes des deux sexes ou autres (bisexuel)
- les personnes qui ne s'identifient pas au sexe déclaré à leur naissance (transgenres)
- les personnes nées avec des caractéristiques des deux sexes (intersexes)
- les personnes qui situent leur identité sexuelle au-delà de la bisexualité et/ou de l'hétérosexualité (queer)

Vous avez le droit de décider

- si vous voulez vous marier et avec qui
- si et avec qui vous voulez vivre une intimité sexuelle
- quels actes sexuels vous souhaitez accomplir
- si, quand et avec qui vous voulez avoir des enfants.

## VIOLENCE VÉCUE : UNE INFORMATION IMPORTANTE DANS LA PROCÉDURE D'ASILE

Les expériences de violence basée sur le genre peuvent avoir un effet sur votre procédure d'asile. Si vous êtes ou avez été victime de violence, il est primordial d'en informer l'Office fédéral de l'immigration et des réfugiés (BAMF) lors de votre entretien. La persécution basée sur le genre dans votre pays d'origine peut être considérée comme motif d'asile. Elle amène les personnes à vouloir fuir pour échapper aux violences basées sur le genre telles que le mariage forcé, l'avortement forcé, les MGF/E, la traite des êtres humains, la violence et la discrimination en raison de l'orientation ou de l'identité sexuelle, les violences sexuelles ou domestiques. Si vous avez des preuves de ces violences, présentez-les lors de l'audition. Vous pouvez décider si l'audition doit se dérouler avec un auditeur et un interprète de sexe masculin ou féminin. Informez le BAMF dès que possible par lettre ou par e-mail ([service@bamf.bund.de](mailto:service@bamf.bund.de)). Indiquez votre nom complet, votre date de naissance et votre numéro de dossier. Vous trouverez ce numéro sur

les lettres envoyées par le BAMF. Informez également le BAMF si vous souhaitez être accompagné(e) par une personne de confiance lors de l'entretien. La personne qui vous accompagne ne peut se trouver elle-même dans une procédure d'asile.

Le BAMF dispose également d'auditeurs et d'auditrices formé(e)s pour répondre aux besoins spécifiques des personnes suivantes : Les victimes de torture, les personnes traumatisées, les personnes persécutées en raison de leur sexe, les victimes de la traite des êtres humains et les mineur(e)s non accompagné(e)s. Ces auditeurs ou auditrices sont appelé(e)s „délégués spéciaux“ (Sonderbeauftragte). Si vous souhaitez leur participation, informez-en le BAMF à l'avance. Si vous êtes ou avez été victime de violences psychologiques, physiques et/ou sexuelles ou de la traite des êtres humains, vous êtes une personne dite particulièrement vulnérable. Vous avez droit à un soutien (psychologique) particulier. Informez le BAMF, le/la responsable de votre centre d'accueil et votre service social (Sozialdienst) de votre situation de vulnérabilité.

## SOUTIEN MÉDICAL ET DOCUMENTATION

Si vous avez subi une violence basée sur le genre, vous avez le droit de recevoir un soutien médical et psychologique. Consultez un médecin le plus rapidement possible après une agression sexuelle, une violence ou un viol. Vous pouvez vous rendre aux urgences de n'importe quelle clinique 24 heures sur 24. Les médecins peuvent traiter les plaies et les blessures et dépister à temps les (éventuelles) maladies sexuellement transmissibles. Si vous le souhaitez, il est également possible d'interrompre une (éventuelle) grossesse ou de recevoir la pilule du lendemain. Les médecins peuvent conserver et documenter les preuves et les traces des violences commises, ce qui vous permettra ainsi de prouver plus tard ce que vous avez subi. Il est très important de documenter les blessures et les traces immédiatement après les faits, car c'est à ce moment-là qu'elles sont les plus évidentes.

Certains centres d'examen médicaux sont spécialisés dans la documentation des traces de violence domestique (voir ci-dessous). Cependant, les services d'urgence des cliniques et de nombreux gynécologues peuvent également prendre en charge la documentation et le relevé des traces.

Tout comme notre corps présente des plaies après une blessure, notre âme peut également être blessée par des expériences douloureuses. Ces blessures intérieures peuvent déclencher différents troubles, comme des troubles du sommeil, des cauchemars, une tristesse permanente, de l'anxiété, de l'irritabilité ou des difficultés de concentration. Ces troubles sont une réaction normale et humaine face aux expériences de violence. Vous avez le droit de recevoir un soutien psychologique, par exemple de la part d'un(e) psychiatre (voir QR code brochure 1).

Ayez conscience que vous n'êtes pas responsable de la violence. N'ayez pas honte des crimes qui vous ont été infligés. Ne croyez ni les excuses, ni les justifications et ni les promesses de vos agresseurs. Ce que vous vivez est une injustice. Vous pouvez vous défendre contre la violence. Vous n'êtes pas obligé(e) de traverser cette épreuve seul(e) et vous avez le droit d'être soutenu(e). Cherchez de l'aide en appelant ou en écrivant à un centre de conseil.

En cas de danger grave, les femmes et les jeunes peuvent trouver refuge dans un espace de protection ou une maison d'accueil pour femmes. Contactez un centre de conseil (Beratungsstelle).

Dans les centres de consultation, vous recevrez un soutien gratuit et confidentiel. Les conseillers ou conseillères ne transmettent aucune information vous

concernant. Dans de nombreux centres de consultation, vous pouvez également vous faire conseiller de manière anonyme. Cela signifie que vous n'avez à donner ni votre nom, ni d'autres informations personnelles aux conseillers. Lors de la consultation, vous n'avez aucune obligation de raconter ce que vous ne voulez pas raconter. Vous serez informé(e) des démarches possibles et de vos droits. C'est vous qui décidez ensuite des prochaines étapes. Vous êtes libres également de porter plainte ou non auprès de la police.

## SOUTIEN AUX FEMMES

### Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen (Numéro d'aide - Violence contre les femmes)

- Joignable gratuitement 24h/24: 08000 116 016
- Conseil et soutien téléphoniques anonymes
- Des interprètes peuvent être contacté(e)s à tout moment
- Orientation vers des centres de conseil à proximité
- Consultation en ligne : [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

#### Centres de conseil pour femmes

Il existe dans de nombreuses villes et communes des centres de conseil pour les femmes qui sont ou ont été victimes de violence. Les collaboratrices de ces services vous écouteront et vous croiront. En cas de danger grave, vous avez la possibilité de trouver refuge dans un foyer d'accueil pour femmes ou un centre de protection. Les conseillères peuvent vous soutenir dans cette démarche.

Sous le lien suivant, vous trouverez un centre de conseil pour femmes proche de chez vous (indiquez votre code postal ou votre lieu de résidence) :

[www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html](http://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html)

## CENTRES DE CONSEIL POUR LES PERSONNES CONCERNÉES PAR LA TRAITE DES ÊTRES HUMAINS ET LA PROSTITUTION FORCÉE

(consultation anonyme possible ; également pour les personnes qui n'habitent pas à Munich)

### o JADWIGA

Schwanthalerstraße 79 (bâtiment en arrière-cour),  
80336 Munich  
Tél : 089 38 53 44 55  
e.mail : muenchen@jadwiga-online.de  
[www.jadwiga-online.de/hilfe-fuer-betroffene](http://www.jadwiga-online.de/hilfe-fuer-betroffene)

### o SOLWODI e.V.

Dachauer Str. 50, 80335 Munich  
Tél : 089 27 27 58 59  
e.mail : muenchen@solwodi.de  
[www.solwodi.de](http://www.solwodi.de)

## SERVICE DE CONSULTATION POUR LES PERSONNES CONCERNÉES PAR LA VIOLENCE AU NOM DE „L'HONNEUR“ ET LES MGF/E

ou mutilations génitales féminines. (Consultation anonyme possible, également pour les personnes qui n'habitent pas à Munich ; consultation également pour les garçons et les hommes)

### o Wüstenrose (IMMA e.V.)

Goethestr. 47, 80336 Munich  
Tél : 089 45 21 63 50  
e.mail : wuestenrose@imma.de  
[www.imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/](http://www.imma.de/einrichtungen/w%C3%BCstenrose/)

## SOUTIEN POUR LES PERSONNES LGBTIQ\*

Il existe à Munich des associations qui conseillent et soutiennent les personnes LGBTIQ\*, de manière anonyme si elles le souhaitent. Elles offrent également des possibilités d'échange et de rencontre avec d'autres personnes LGBTIQ\*. Même si vous n'habitez pas à Munich, vous pouvez contacter ces organisations par téléphone ou par e-mail.

### o LeTRa e.V.

Centre de consultation pour femmes lesbiennes et centre d'échange  
Blumenstr. 29 (consultation), Angertorstr. 3,  
80469 Munich  
Tél : 089 72 54 272  
e.mail : info@letra.de  
[www.letra.de](http://www.letra.de)

### o Sub e.V.

Conseil, information et soutien pour les hommes homosexuels, bisexuels et transgenres.  
Müllerstr. 14, 80469 Munich  
Tél : 089 85 63 26 417  
refugees@subonline.org

### o Trans\* Inter\* Beratungsstelle

(un projet de l'association Münchner Aids-Hilfe e.V.)  
Conseil et soutien pour les personnes transgenres et intersexes et leurs familles et amis)  
Lindwurmstr. 71, 80337 Munich  
Tél : 089 54 333 130  
info@trans-inter-beratungsstelle.de  
[www.trans-inter-beratungsstelle.de](http://www.trans-inter-beratungsstelle.de)

## SOUTIEN POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

Dans de nombreuses villes et communes, il existe des services de consultation pour les enfants et les jeunes victimes de violences. La famille proche et l'entourage peuvent également demander conseil s'ils pensent qu'un enfant subit des violences. Le service d'aide téléphonique en cas d'abus sexuels peut vous aider à trouver un centre de conseil près de chez vous.

### Hilfetelefon sexueller Missbrauch (Numéro d'aide pour les victimes d'abus sexuels)

- Soutien confidentiel et, sur demande, anonyme pour les enfants et les jeunes victimes de violence. Consultation également pour les proches (adultes).
- Joignable gratuitement : 0800 22 55 530
- Horaires : Lun, Mer, Ven : 9h - 14 h ; Mar et Jeu : 15h - 20 h.
- Consultation téléphonique en général uniquement en allemand et en anglais. Consultation en ligne en allemand, français, anglais et turc.
- Orientation vers des services de consultation à proximité
- Consultation en ligne : [www.hilfe-telefon-missbrauch.online](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.online)

## SOUTIEN AUX HOMMES

Les hommes peuvent être eux aussi victimes de violence basée sur le genre. De nombreux (jeunes) hommes sont exposés également à la violence basée sur le genre, en particulier sur les itinéraires dangereux pendant leur fuite vers l'Europe.

### Hilfetelefon Gewalt gegen Männer (Numéro d'aide pour les hommes victimes de violences)

- Soutien confidentiel et, sur demande, anonyme pour les hommes qui sont ou ont été victimes de violence. Conseil également pour les proches.
- Orientation vers des centres de conseil à proximité
- Consultation téléphonique en général uniquement en allemand. Consultation le lundi de 18h à 20 h, également possible en turc.
- Joignable gratuitement : 0800 123 9900
- Horaires : Lun - Jeu : 8h - 20 h ; Ve : 8h - 15h
- Consultation par chat : <https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/>
- Horaires de consultation par chat : Lun - Jen : 12h - 15 h et 17h - 19 h
- [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)

## DOCUMENTATION MÉDICALE

### Service de consultation pour les victimes de violence domestique de l'Université de Munich

- Conseil téléphonique confidentiel, examen médical gratuit, documentation (photographique) des blessures, sauvegarde et conservation des preuves et des traces (même avant de décider si une plainte pénale sera déposée ou non).
- Pour les adultes, indépendamment de l'origine, du statut de séjour ou de l'assurance maladie.
- Si possible, venir avec son/sa propre interprète (ami(e), connaissance)
- Prise de rendez-vous par téléphone nécessaire : 089 2180 73011
- Adresse : Institut de médecine légale de l'Université de Munich, Nußbaumstr. 26, 80336 Munich

**NOS VALEURS:  
LA SANTÉ EST UN DROIT HUMAIN**

Aux quatre coins de la planète, d'innombrables personnes n'ont pas accès à des conditions de vie saines et à des soins de santé adéquats. En Allemagne également, une partie de la population est exclue du système de santé ordinaire. Médecins du monde s'engage à faire en sorte que chacun, partout, puisse exercer son droit à la santé - avec un travail politique et une aide médicale.



**Ärzte der Welt e.v.**  
**Landsberger Straße 428**  
**81241 München**  
**Tel.: 089 4523081 0**  
**info@aerztederwelt.org**

**Impressum**  
© **Ärzte der Welt e.v.**  
**V.i.S.d.D.: Dr. med. Peter Schwick**  
**(Vorstandsvorsitzender)**

**Redaktion Michelle Kerndl-Özcan, Lea Dannert**  
**Stand März 2023**  
**Grafiken und Gestaltung Katherine Newton**  
**Übersetzung Laurie D. Vaggers**  
**Druck EsserDruck Solutions GmbH**

**Spendenkonto**  
**Deutsche Kreditbank (DKB)**  
**IBAN: DE061203 0000 1004 333660**  
**BIC: BYLADEM1001**



Ärzte der Welt ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Spenden sind steuerlich abzugsfähig. Seit April 2006 erhält Ärzte der Welt jährlich das DZI-Spendensiegel als Zeichen für Vertrauenswürdigkeit und erfüllt so die strengen Kriterien des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.