



# RELATIONS & PRÉVENTION

● Contraception ● IST ● Relations



Sensibiliser, Découvrir, Apprendre de façon ludique, Se Protéger



## LES CONTACTS UTILES

- Gynécologie Sans Frontières :  
14 A, avenue de la résistance, 93340 Le Raincy  
[www.gynsf.org](http://www.gynsf.org) / [admin@gynsf.org](mailto:admin@gynsf.org)
- Plateforme Violence Santé Femme GSF :  
[www.violencesantefemme.fr](http://www.violencesantefemme.fr)
- Outils de communication :  
[www.santebd.org](http://www.santebd.org)
- Pour une écoute ou des conseils :  
[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)
- Numéro d'écoute national (France)  
et anonyme en cas de violences faites aux femmes : 3919
- Numéro national (France) dédié à la prévention  
et à la protection des enfants en danger ou en risque de l'être : 119
- Numéro d'écoute national (France) et anonyme en cas de viol :  
0800 05 95 95
- Informations sur les violences faites aux femmes :  
[www.stop-violences-femmes.gouv.fr](http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr)
- Trouver les coordonnées des plannings familiaux :  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)
- Choisir sa contraception :  
[www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr) et [www.contraception.org](http://www.contraception.org)
  - <https://thoreme.com>
  - <https://www.contraceptionmasculine.fr/>
  - <https://www.instagram.com/slowcontraception/>
- Informations sur le VIH (France) :  
[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org) / tél : 0 800 840 800
- Informations sur les IST :  
[www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)
- Informations sur la sexualité des adolescents :  
[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)
- Mutilations sexuelles féminines :  
Fédération Nationale du Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles  
[www.federationgams.org](http://www.federationgams.org) / tél : (+33) 01 43 48 10 87
- Service d'écoute national (France) anonyme et confidentiel concernant  
l'orientation ou l'identité sexuelle : [www.ligneazur.org](http://www.ligneazur.org) / tél : 0810 20 30 40
- Pour lutter contre l'homophobie :  
[www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org) / tél : (+33) 01 48 06 42 41

## OBJECTIFS DU JEU :

Contraception – Infections sexuellement transmissibles (IST) – Relations  
Sensibiliser, Découvrir, Apprendre de façon ludique, Se Protéger

## PUBLIC CIBLE :

Jeunes à compter de l'âge ou l'éducation à la sexualité est proposée dans l'enseignement scolaire (collège) et à tout public au-delà de cet âge.

## CONSEILS D'UTILISATION :

L'animateur.trice de jeu doit être un.e professionnel.le qui connaît bien les 3 thèmes abordés, il.elle doit pouvoir répondre à des interrogations supplémentaires induites par le jeu et s'adapter au niveau de connaissance du public.

Il.elle devra laisser une place pour l'expression de tous.tes les participant.e.s mais doit pouvoir aussi animer et coordonner les échanges afin que chacun.e puisse s'exprimer.

Cet outil nécessite d'être complété par un apport d'informations et de ressources et doit faire l'objet d'une adaptation en cas d'obsolescence de certaines questions et/ou de formulation au regard du public concerné.



## CONTENU DE LA BOITE DE JEU :

- Le jeu se compose d'un plateau de jeu,
- De cartes thématiques (● contraception, ● IST, ● relations),
- De 8 jetons,
- 2 dés, 
- Et d'une notice d'utilisation.

## DÉROULEMENT DU JEU :

L'animateur.trice du jeu remet un jeton de couleur à chaque joueur.se, en cas de nombre de joueurs.ses supérieur à 8, il est nécessaire de former des équipes.

Chaque joueur.se ou chaque équipe lance les dés et avance son jeton du nombre de cases indiquées par les dés.

Selon la case où se trouve le joueur.se ou l'équipe, l'animateur.trice du jeu prend une carte correspondant au thème et lit la question.

Le joueur.se ou l'équipe concernée donne la réponse, ensuite l'animateur.trice et les autres équipes peuvent apporter des précisions, raconter une expérience particulière en lien avec la question ou poser des questions complémentaires.

On passe ensuite au joueur.se ou à l'équipe suivante.

Il n'y a pas de temps minimum ou maximum pour chaque question, certaines réponses ont besoin d'un temps d'échange et de discussion plus important entre les participants.es.



## LA CONTRACEPTION

### · LA PILULE

Elle contient des hormones analogues à celles sécrétées par les ovaires qui se mettent au repos, il n'y a plus d'ovulation. Les plaquettes comprennent entre 21 et 28 comprimés à prendre quotidiennement à heure régulière pour une bonne efficacité.

*Certaines pilules sont remboursées, d'autres non.*

### · LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN OU STÉRILET

C'est un dispositif en plastique souple qui contient soit un fil de cuivre, soit un réservoir hormonal. Sa durée de vie est de 5 ans, il peut être retiré à n'importe quel moment.

La pose est possible même si l'on n'a jamais eu d'enfants. Il peut servir de contraception d'urgence dans les 5 jours après un rapport non protégé (pour le DIU au cuivre uniquement). *Les stérilets sont remboursés par la sécurité sociale.*

### · L'IMPLANT CONTRACEPTIF

C'est un bâtonnet de progestatif de la grosseur d'une allumette qui est placé au niveau de la face interne du bras sous anesthésie locale. Il est efficace pendant 3 ans (moins si on a un surpoids) et il peut être retiré à n'importe quel moment si la femme le désire. Il ne contient que des progestatifs ce qui peut modifier les règles.

*Il est remboursé par la sécurité sociale.*

### · LE PATCH CONTRACEPTIF

Se colle sur la peau 1 fois par semaine pendant 3 semaines. Durant la 4<sup>ème</sup> semaine, on ne met pas de patch ce qui provoque l'apparition des règles.

*Il n'est pas remboursé.*

### · L'ANNEAU CONTRACEPTIF

C'est un anneau souple à placer soi-même au fond du vagin comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines puis on en remet un autre 1 semaine après le retrait du précédent.

*Il n'est pas remboursé.*

### · LE PRÉSERVATIF MASCULIN

En latex, il se déroule sur le pénis en érection avant la pénétration et retient le sperme. Avant la fin de l'érection, le partenaire doit se retirer en tenant le préservatif, puis le nouer et le jeter à la poubelle. Il doit être changé à chaque rapport sexuel.

### · LE PRÉSERVATIF FÉMININ

Il n'est pas en latex, il est très résistant. Il nécessite d'être à l'aise avec son corps. Il peut être mis en place plusieurs heures avant le rapport sexuel. Avec le préservatif masculin c'est le seul moyen de contraception qui protège aussi du VIH et des IST. Il est aussi à usage unique.

### · LES SPERMICIDES

Se présentent sous forme de crèmes, d'ovules ou d'éponges, ils se placent dans le vagin quelques minutes avant le rapport et détruisent les spermatozoïdes. Seule l'éponge est efficace pendant 24 heures, elle peut donc être placée bien avant le rapport et gardée plusieurs heures après.

*Ils ne sont pas remboursés.*

### · LES MÉTHODES DITES NATURELLES (température, calcul du cycle et retrait)

Ont une efficacité limitée car elles reposent sur la capacité à observer son cycle et à maîtriser l'acte sexuel. **Pour la femme**, l'ovulation peut varier en fonction du stress, d'un changement de mode de vie, de la fatigue, de la fièvre, d'une maladie ou même elle peut se produire spontanément au cours d'un rapport sexuel. **Chez l'homme**, dès l'érection et avant l'éjaculation, un liquide contenant des spermatozoïdes peut s'écouler du pénis, d'où l'échec de la méthode du retrait.



## CONTRACEPTION

### · THE PILL

It contains hormones similar to those secreted by the ovaries, preventing them from releasing an egg each month (i.e. ovulation no longer occurs). Blister packs contain between 21 and 28 pills to be taken daily at regular times to ensure they work effectively.

*Some pills are reimbursed by health insurance, others are not.*

### · THE INTRAUTERINE DEVICE OR IUD

This is a soft plastic device that contains either a copper wire or a hormone reservoir.

It has a life span of 5 years and can be removed at any time. It can be fitted even if you have never given birth. It can be used as emergency contraception within 5 days of unprotected sex (for the copper IUD only).

*Coils are reimbursed by social security.*

### · THE CONTRACEPTIVE IMPLANT

The size of a matchstick, this is inserted under the skin on the inside of your upper arm under local anaesthetic, and steadily releases the hormone progesterone into your bloodstream. It is effective for 3 years (less if you are overweight) and can be removed at any time you wish. Because it contains progesterone only, this may alter your usual menstrual cycle.

*It is reimbursed by social security.*

### · THE CONTRACEPTIVE PATCH

This is applied to the skin once a week for 3 weeks. During the fourth week, no patch is put on, which may lead to a withdrawal bleed (period).

*It is not reimbursed by health insurance.*

### · THE VAGINAL RING

This is a small soft ring that you place inside your vagina like a tampon. It is left in for 3 weeks and then removed to have a 7-day ring-free break. You can then put a new ring in for another 21 days.

*It is not reimbursed by health insurance.*

### · THE MALE CONDOM

Made of latex, it is unrolled on the erect penis before penetration and retains the sperm. While the penis is still erect, the partner should withdraw, holding the condom at the base. It should be tied then thrown away. A new condom must be used each time you have sex.

### · THE FEMALE CONDOM

This is made of strong, highly resistant soft plastic. It may not be suitable for women who are not comfortable touching their genital area. It can be put in place a few hours before sexual intercourse. Along with the male condom, it is the only contraceptive method that also protects against HIV and STIs. It should not be reused; a new one must be opened each time.

### · SPERMICIDES

In the form of creams, suppositories or sponges, these are placed in the vagina a few minutes before intercourse and kill sperm. Only the contraceptive sponge is effective for 24 hours, so it can be put in well before intercourse and kept for several hours afterwards.

*They are not reimbursed by health insurance.*

### · SO-CALLED NATURAL FAMILY PLANNING (temperature, tracking your cycle and withdrawal)

Is not an effective method for everyone as it relies on the ability to track your menstrual cycle and control when you have sex. Ovulation in **women** can be affected by stress, a change in lifestyle, fatigue, fever, illness, or can even occur spontaneously during intercourse. The **withdrawal method** may not always work, since semen (containing sperm) can leak out of a man's penis as soon as it becomes erect, before ejaculation.

## AIMS OF THE GAME :

Contraception – Sexually transmitted infections (STIs) – Relationships  
Raising awareness, Finding out, Learning in a fun way, Protecting oneself

## TARGET AUDIENCE :

Young people from the age when relationship and sex education is offered in school (secondary school) and to all people above that age.

## INSTRUCTIONS FOR USE :

The game host must be a professional who has experience teaching in the three themes : s.he must be able to answer additional questions raised during the game and adapt to the players' level of knowledge.

S.he should make sure that each participant has an opportunity to express themselves by moderating and coordinating the discussions.

Further information and resources should be provided alongside the game, which may need to be adapted if some questions become obsolete and/or need formulating in a way that is relevant to the players in question.



## CONTENTS OF THE GAME BOX :

- The game consists of a game board,
- Thematic cards (● contraception, ● STIs, ● relationships),
- 8 Tokens,
- 2 dice, 
- And a set of instructions.

## HOW TO PLAY THE GAME :

The game host gives each player a coloured token; if there are more than 8 players, then teams of several players will have to be formed.

Each player or team rolls the dice and moves their token forward the number of spaces indicated by the dice.

Depending on which square the player or team lands on, the host takes a card corresponding to the theme and reads the question aloud.

The player or team whose turn it is answers, then the host and the other teams have an opportunity to add information, talk about a particular experience in connection with the question or ask further questions.

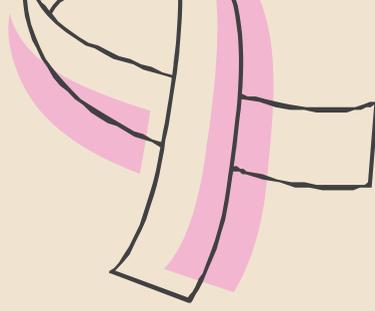
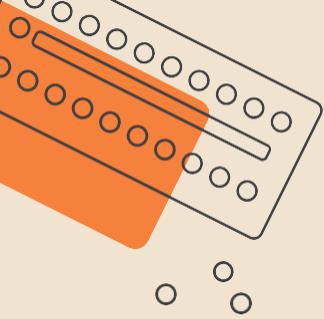
Play then moves on to the next player or team.

There is no minimum or maximum time for each question; participants will need to spend more time discussing some answers than others.



## USEFUL CONTACT

- Gynaecology Without Borders :  
14A, avenue de la Résistance, 93340 Le Raincy  
[www.gynsf.org](http://www.gynsf.org) / [admin@gynsf.org](mailto:admin@gynsf.org)
- Platform Violence/Health for Women GSF :  
[www.violencesantefemme.fr](http://www.violencesantefemme.fr)
- Communication tools :  
[www.santebd.org](http://www.santebd.org)
- For someone to talk to or advice :  
[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)
- National (*France*) anonymous helpline for violence against women :  
3919
- National number (*France*) dedicated to the prevention  
and protection of children in danger or at risk : 119
- National (*France*) anonymous rape crisis helpline :  
0800 05 95 95
- Information on violence against women :  
[www.stop-violences-femmes.gouv.fr](http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr)
- Find contact details for family planning centres :  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)
- Choosing your contraception :  
[www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr) et [www.contraception.org](http://www.contraception.org)
  - <https://thoreme.com>
  - <https://www.contraceptionmasculine.fr/>
  - <https://www.instagram.com/slowcontraception/>
- Information on HIV (*France*) :  
[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org) / tél : 0 800 840 800
- Information on STIs :  
[www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)
- Information on adolescent sexuality :  
[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)
- Female genital mutilation :  
National Federation of the Group for the Abolition of Sexual Mutilation  
[www.federationgams.org](http://www.federationgams.org) / tél : (+33) 01 43 48 10 87
- National (*France*) anonymous and confidential helpline  
on sexual orientation or identity : [www.ligneazur.org](http://www.ligneazur.org) / tél : 0810 20 30 40
- To combat homophobia :  
[www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org) / tél : (+33) 01 48 06 42 41



# RELATIONSHIPS & PREVENTION



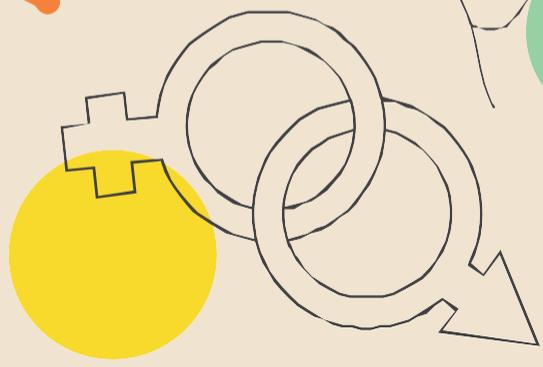
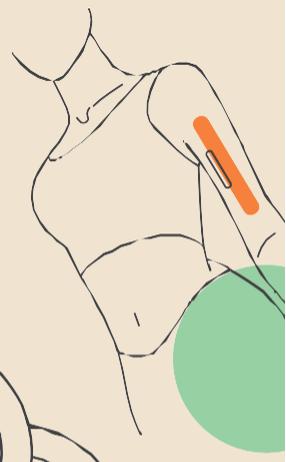
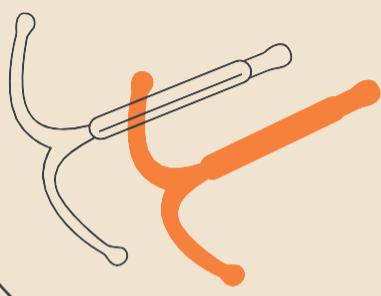
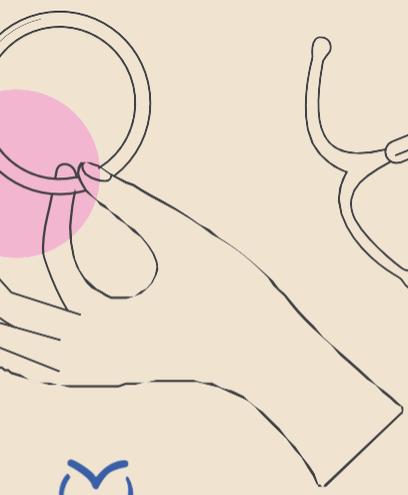
Contraception



STIs



Relationships



Gynécologie  
Sans  
Frontières

Raising awareness, Finding out, Learning in a fun way, Protecting oneself