

PREV'MAG

N°23 - Février 2026

ET SI ON SEXPRIMAIT ?

université
PARIS-SACLAY



Chaque mois, le Service de Santé Étudiante (SSE) de l'Université Paris-Saclay, vous présente ses actions de prévention et d'éducation en santé pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.





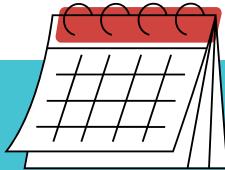
université PARIS-SACLAY

SOMMAIRE



Ce mois-ci vos rendez-vous prévention sur vos campus	3
La santé sexuelle chez les jeunes en France	6
Protéger, prévenir, dépister	8
Sexualité, usages et pratiques à risque	15
Relations, consentement et violences	18
Déconstruire les normes et les discours	25
Santé gynécologique et menstruelle	28
Ressources pour votre santé sur vos campus	29
Flash info santé	31

CE MOIS-CI VOS RENDEZ-VOUS PRÉVENTION SUR VOS CAMPUS



FORUM SANTE SEXUELLE

Animations ludiques avec : CPAM, Sol en Si, CROUS, GHNE, Maison des femmes Olympe et les Centres Départementaux de santé sexuelle

RU Henri Moissan, Orsay Plateau : Mardi 3 février 2026, 12h/14h

RU L'Expérimental, Palaiseau : Mercredi 04 février 2026, 12h/14h

RU Les Cèdres, Orsay Vallée : Jeudi 05 février 2026, 12h/14h

Hall, IUT Sceaux : Lundi 09 février 2026, 12h/14h

RU La Coulée Verte, Faculté Jean Monnet Sceaux : Mardi 10 février 2026, 12h/14h

Péristyle, IUT Cachan : Jeudi 12 février, 11h30/13h30

Hall, Faculté de médecine du Kremlin-Bicêtre : 17 février 2026, 12h/14h



SAFE-BUS

Dispositif de consultation mobile avancée et d'informations en santé mentale auprès des jeunes adultes

Mardi 3 février 2026, **Parking de l'IUT de Cachan**, 11h30-13h30



MENER DES ACTIONS DE PRÉVENTION EN MILIEU FESTIF

Venez acquérir des connaissances sur les enjeux de la prévention en milieu festif - recommandé pour les responsables d'associations
Pris en charge par la CVEC

Orsay Plateau : Mercredi 25 février 2026, 16h -19h

Orsay Plateau : Mardi 10 mars 2026, 16h -19h



JE M'INSCRIS

FORMATION PSC1

Apprenez les gestes qui sauvent pour prendre soin de vos proches et contribuer à des soirées plus sûres

Pris en charge par la CVEC (35€)

Bâtiment 452, **Orsay Vallée** : Dimanche 15 février 2026, 9h - 17h30

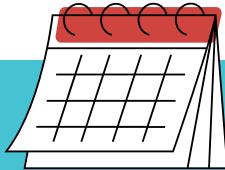
Bâtiment 452, **Orsay Vallée** : Samedi 21 février 2026, 9h - 17h30

Bâtiment 452, **Orsay Vallée** : Samedi 14 mars 2026, 9h - 17h30



JE M'INSCRIS

CE MOIS-CI VOS RENDEZ-VOUS PRÉVENTION SUR VOS CAMPUS



PROGRAMME PRISSM

Programme d'Information et de sensibilisation en santé mentale - Pris en charge par la CVEC

Salle 100-103, **Faculté des Sciences d'Orsay** : Lundi 2 février 2026

Salle ED6, **Faculté de Médecine** : Mercredi 11 février 2026

Salle à venir, **IUT de Sceaux** : Lundi 16 mars 2026

[JE M'INSCRIS](#)



ATELIER DE SOPHROLOGIE

Atelier pour apprendre se relaxer et à gérer son stress

Jeudi 5 février 2026, **UFR des Sciences de Versailles**, 13h - 13h45

Jeudi 12 février 2026, **MDE Guyancourt**, 18h15 - 19h45

Lundi 16 février 2026, **IUT de Vélizy**, 12h - 13h

Jeudi 19 février 2026, **MDE Guyancourt**, 18h15 - 19h45



SEX EDUCATION



LA SANTÉ SEXUELLE CHEZ LES JEUNES EN FRANCE

SANTE SEXUELLE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) offre une définition de la santé sexuelle : « La santé sexuelle est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en matière de sexualité, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité.

La santé sexuelle exige une **approche positive et respectueuse** de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des **expériences sexuelles agréables et sécuritaires**, sans coercition, ni discrimination et ni violence. Pour atteindre et maintenir une bonne santé sexuelle, les Droits Humains et Droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés, protégés et réalisés. »

Source : OMS

VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET SEXUELLE - ENQUÊTE ENVIE (2023)

Ces dernières décennies se sont caractérisées par un « allongement de la jeunesse », c'est-à-dire le report d'un certain nombre d'événements comme la fin des études et l'accès au premier emploi stable, mais aussi la première cohabitation conjugale et l'arrivée du premier enfant. La vingtaine est ainsi devenue une période d'expérimentation relationnelle au cours de laquelle les jeunes ne pensent pas forcément à « s'installer ».

Même si le couple reste la forme relationnelle prédominante (66% des répondants), les jeunes vivent d'autres formes de relations intimes. En effet, les « histoires d'un soir » (21%) ou les histoires éphémères à la frontière entre sexualité et amitié ("sexfriend", "aventure", "flirt", etc) sont fréquentes (15%), liées au genre et à l'âge et caractérisées par une certaine distance affective.

Contrairement aux discours présageant « la mort du couple » ou une génération « no sex », la jeunesse contemporaine est au contraire un moment relationnel intense.

Source : Enquête ENVIE, INED, 2023



QUELQUES CHIFFRES ALARMANTS

Bien que la santé sexuelle soit un sujet de moins en moins tabou, il est essentiel de continuer les actions de sensibilisation et d'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle et ce, dès le plus jeune âge, afin de garantir des expériences sexuelles sécuritaires et agréables pour tous. Des chiffres alarmants publiés par Santé Publique France et le Sidaction en décembre 2025 montrent à quel point ces actions sont cruciales pour lutter contre les pratiques à risques et les violences :

“1 jeune homme sur 6 pense que le préservatif est un signe de faiblesse.”

“40 % pensent qu’être un homme, c'est oser prendre des risques, y compris sexuels.”

“Les découvertes de séropositivité chez les 15-24 ans ont augmenté de + 41 % en 10 ans.”

Sources : Santé Publique France, Sidaction



L'AUTO-EXAMEN DES SEINS SAUVE DES VIES.
BREAST SELF-EXAM SAVES LIVES.

PROTÉGER, PRÉVENIR, DÉPISTER



IST/VIH DE QUOI PARLONS-NOUS?

Les IST ou Infections sexuellement transmissibles sont des virus, des bactéries, des champignons, ou des parasites, qui se transmettent lors de relations sexuelles non ou mal protégées (comportements à risques).

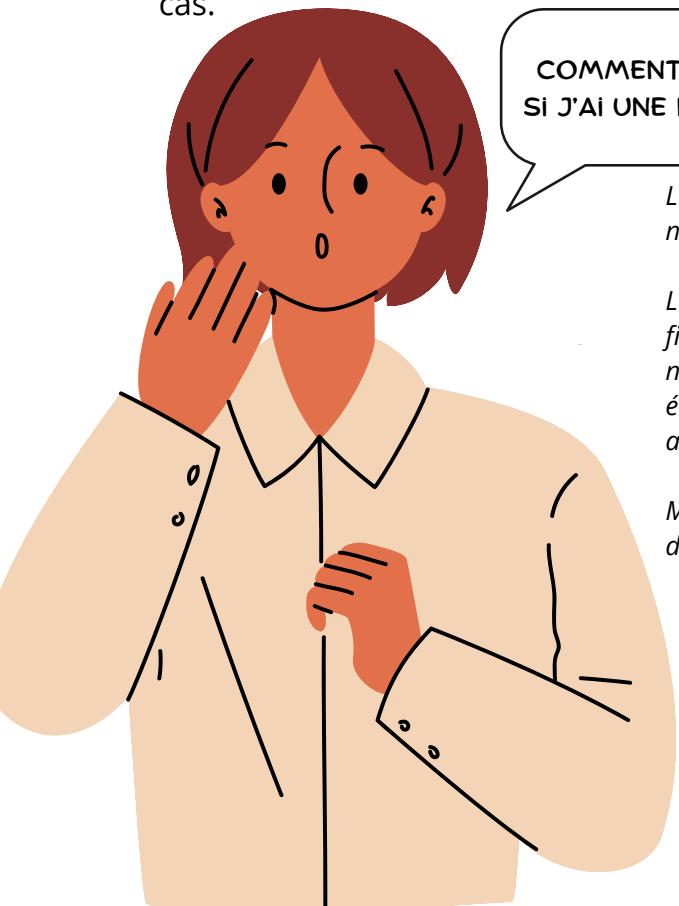
Sous cette appellation, on retrouve le plus souvent les chlamydia, le gonocoque, la syphilis, l'herpès génital, l'hépatite B, les papillomavirus (HVP), mais également le VIH (le sida étant le stade le plus avancé de l'infection par le VIH).

Les modes de transmissions sont variés et diffèrent selon les IST : **voie sanguine**, **transmission mère-enfant**, ou encore par **voie sexuelle** (caresses, cunnilingus, fellation, anulingus, pénétration vaginale ou anale).

Dans le monde en 2023, **39, 9 millions de personnes** vivaient avec le VIH, **630 000 personnes** sont décédées de causes liées au VIH et **1,3 million** de nouvelles personnes ont contracté le VIH.

En France en 2023, les jeunes de moins de 24 ans représentent **environ 15 %** des personnes découvrant leur séropositivité VIH, chiffre qui augmente (**+41%**) depuis ces dernières années. Ce sont les infections à gonocoque qui, dans cette population, ont le plus fortement augmenté entre 2022 et 2024, avec plus de **38%** de nouveaux cas.

Sources : Santé Publique France, Sida-Info-Service, Sidaction



COMMENT SAVOIR
SI J'AI UNE IST/VIH ?

Les IST, comme leur nom l'indique, se transmettent lors des rapports sexuels non ou mal protégés (sans préservatif ou autre méthode de protection).

Les principaux symptômes des IST ou de la primo-infection au VIH sont la fièvre, des douleurs dans le bas ventre, des écoulements anormaux au niveau des organes génitaux, des rougeurs des organes génitaux, des éruptions cutanées, un chancre (petit bouton avec un trou non douloureux) apparaissant dès les jours suivants un rapport non protégé.

Mais attention, souvent, les IST n'ont pas de symptôme visible et peuvent donc passer inaperçues donc contaminantes sans le savoir.



**EN CAS DE DOUTE, ÉVITER TOUT RAPPORT
JUSQU'À VOTRE DÉPISTAGE !**



COMMENT TRAITER UNE IST ?

La plupart des IST peuvent être guéries sans laisser de séquelles si elles sont soignées à temps. C'est pourquoi, il ne faut pas laisser ces infections sans traitement sinon, elles peuvent avoir des conséquences graves (*stérilité, cancer, etc.*). Certaines IST, comme le VIH ou l'hépatite B, peuvent être traitées sans pour autant être guéries. On parle alors de maladies chroniques (qui restent dans le temps).

Si vous pensez avoir une IST, vous ne pouvez pas vous soigner seul, car **chaque IST nécessite un traitement et une prise en charge spécifiques**. Consultez un professionnel de santé, suivez ses prescriptions et ses conseils de prévention.

Si vous avez été infecté·e par une IST, informez votre·vos partenaire·s pour qu'il·s ou elle·s puissent consulter et être traité·e·s également le plus tôt possible !

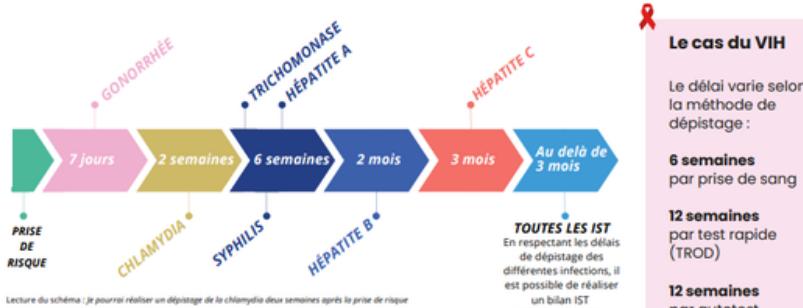
PRISE DE RDV SUR LE CAMPUS



RETROUVEZ LES LIEUX DE
DÉPISTAGE GRATUIT SUR AMELI

Les délais conseillés pour les dépistages

Chaque IST a un délai d'incubation différent avant qu'elle puisse être dépistée. Toutefois, en cas de doute ou de prise de risque, il ne faut pas hésiter à orienter les jeunes vers un professionnel de santé ou une ligne d'écoute et d'information afin de faire le point.



DÉPISTAGE

Le test de dépistage permet de **savoir si l'on a été ou non contaminé par le VIH ou une autre IST**. Il peut se faire, selon l'IST recherchée, par test sanguin, prélèvement (local, cervical) ou un examen urinaire. Il est **confidentiel**, protégé par le secret médical.

Pour les -26 ans : dépistage gratuit et sans ordonnance au CeGIDD et en laboratoire (pour cinq IST : VIH, VHB, syphilis, gonorrhée et chlamydia).

Pour les +26 ans : les dépistages sont gratuits en CeGIDD, ils sont remboursés en laboratoire avec une ordonnance. Le dépistage du VIH est gratuit en laboratoire pour tout le monde.

Particularités du dépistage du cancer du col de l'utérus :

L'infection par un virus HPV est très courante. Le dépistage concerne toutes les femmes de 25 à 65 ans et consiste en un frottis du col de l'utérus. La vaccination est le seul moyen de s'en protéger. [Plus d'information ICI](#).

En France, environ **25 000 personnes** ignorerait leur séropositivité pour le VIH. Or, le dépistage des personnes infectées par une IST, en permettant le diagnostic précoce et la mise en route rapide d'un traitement, apporte un bénéfice individuel aux personnes diagnostiquées positives et un bénéfice collectif en protégeant leurs partenaires sexuels.

Sources : CRIPS, Ameli



FOCUS VIH : OBJECTIF GÉNÉRATION SANS VIH D'ICI 2030

L'ONUSIDA souhaite **en finir avec l'épidémie mondiale du sida d'ici 2030**, en faisant en sorte que **95%** de l'ensemble des personnes vivant avec le VIH (PVVIH) **connaissent leur statut VIH**, que **95%** des personnes qui connaissent leur séropositivité au VIH aient **accès au traitement** et que **95%** des personnes sous traitement aient **une charge virale indéetectable***.

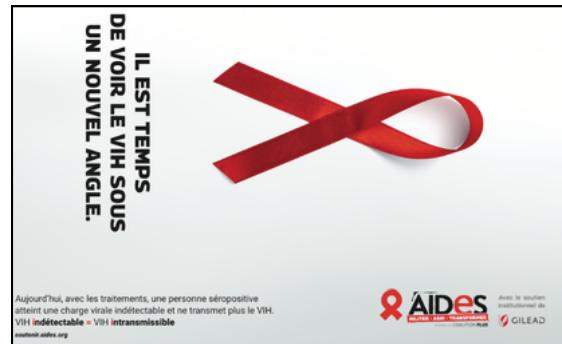
Avec les avancées thérapeutiques, la **fin de l'épidémie est désormais possible** ! Le **Tasp** (Treatment as Prevention) en est un exemple concret : une PVVIH sous traitement ne transmet plus le virus, quand sa charge virale est indéetectable.

*INDETECTABLE = INTRANSMISSIBLE

Or, bien qu'ayant atteint en partie ces objectifs en France, on ne constate cependant plus de diminution du nombre de nouvelles contaminations depuis 2023 (environ **5 000 nouveaux cas par an**, dont **40% en Ile-de-France**), car presque 10 000 personnes ignorent encore leur séropositivité et les découvertes restent encore trop tardives. Le dépistage et la mise sous traitement sont donc les clés pour en venir à bout.

De plus, selon une enquête Ifop pour AIDES en 2024, près de **8 Français-es sur 10** ignorent que "Indéetectable = Intransmissible" et **16 % des Français-es** seraient mal à l'aise à l'idée de côtoyer une personne vivant avec le VIH.

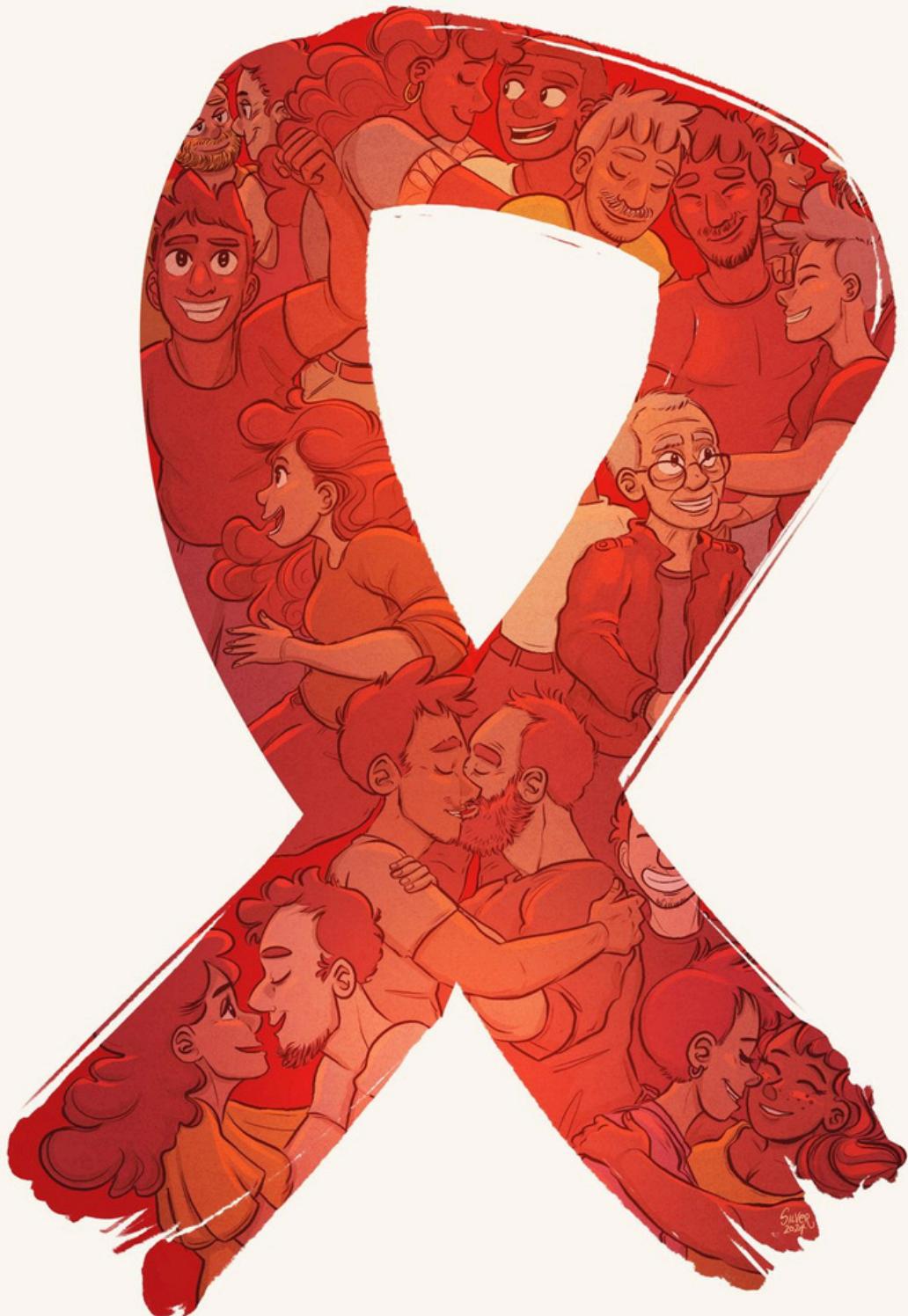
Il est donc désormais urgent de **changer le regard sur les personnes séropositives** et de **rétablir la vérité** pour **lutter efficacement contre la stigmatisation**.



COMMENT SE PROTÉGER ?

- Le **préservatif**, interne ou externe
- Le **Traitement Post-Exposition** (TPE) est un traitement d'urgence préventif qui peut réduire fortement les risques de transmission du VIH/sida après une exposition au risque de transmission du virus.
Plus d'information ICI.
- La **Prophylaxie Pre-exposition (PrEP)** s'intègre dans une stratégie de prévention diversifiée de la transmission du VIH par voie sexuelle qui permet de diminuer le risque de contracter le VIH au cours d'une période d'exposition à un risque de contamination.
Plus d'information ICI.
- Le **Traitement comme Prévention (TasP)** permet, si le traitement pris contre le VIH est efficace et la charge virale plasmatique indéetectable depuis au moins 6 mois, de réduire le risque de transmettre le virus à son partenaire.
Plus d'information ICI.
- La **vaccination**, contre certaines IST virales, pour prévenir l'hépatite B, les infections à papillomavirus.
Plus d'information ICI.

UNE PERSONNE SOUS TRAITEMENT
NE TRANSMET PAS LE VIH



LE 1er DÉCEMBRE, LUTTONS CONTRE LE SIDA,
PAS CONTRE LES PERSONNES SÉROPOSITIVES



avec le soutien institutionnel de



TESTEZ VOS CONNAISSANCES

1

JE N'AI PAS DE SYMPTÔME DONC JE NE SUIS PAS MALADE.

- VRAI
- FAUX

2

AVOIR UNE IST VEUT DIRE QU'ON EST SALE.

- VRAI
- FAUX

3

AVOIR UNE IST C'EST LA HONTE, PERSONNE NE DOIT SAVOIR.

- VRAI
- FAUX

4

DEMANDER UN TEST À L'AUTRE, C'EST QUE L'ON N'A PAS CONFIANCE.

- VRAI
- FAUX

5

LES IST NE CONCERNENT QUE LES PERSONNES AYANT DE NOMBREUX PARTENAIRES.

- VRAI
- FAUX

6

LES IST SE TRANSMETTENT UNIQUEMENT LORS D'UN RAPPORT AVEC PÉNÉTRATION.

- VRAI
- FAUX

LES IDÉES REÇUES SUR LES IST

1

"JE NE SUIS PAS MALADE JE N'AI PAS DE SYMPTÔME."

FAUX. Le terme maladie (MST) n'est plus utilisé car la plupart du temps, les IST ne vont présenter **aucun symptôme**. Il peut y en avoir : brûlures, écoulements, démangeaisons... Mais ils peuvent ne jamais apparaître ou même disparaître sans pour autant que l'IST soit guérie. Le seul moyen de savoir est de réaliser un **dépistage**.

Source : CRIPS

2

"AVOIR UNE IST VEUT DIRE QU'ON EST SALE."

FAUX. Il n'y a aucun lien entre l'hygiène et les infections sexuellement transmissibles. Les IST sont transmises soit par contact d'une zone avec lésion (ex : herpès) soit par contact avec les sécrétions (sperme, sécrétions vaginales...). Se laver ne permet pas de guérir les IST, il faut que celles-ci soient **dépistées** pour pouvoir être **traitées**.

Source : CRIPS

3

"C'EST LA HONTE, PERSONNE NE DOIT SAVOIR."

FAUX. Il n'y a aucune honte à avoir une IST, cela peut arriver à tout le monde. Par exemple, 80% des personnes sexuellement actives seront infectées par un HPV au cours de leur vie. Même si ce n'est pas toujours évident, il est important de **prévenir ses partenaires** afin qu'ils ou elles puissent faire un **dépistage** et avoir un **traitement** si besoin.

Source : CRIPS

4

"DEMANDER UN TEST À L'AUTRE, C'EST QU'ON N'A PAS CONFIANCE"

FAUX. Tout le monde peut avoir une IST sans le savoir si aucun dépistage n'a été fait. Il est conseillé de réaliser un dépistage **au moins 1 fois dans sa vie**, puis en **début de nouvelle relation**, à **l'arrêt du préservatif**, si rapports avec **plusieurs partenaires**, ou lors de **pratiques à risque**.

Source : CRIPS

5

LES IST NE CONCERNENT QUE LES PERSONNES AYANT DE NOMBREUX PARTENAIRES.

FAUX. Quel que le soit le nombre de partenaires, tout rapport sexuel non protégé peut être à risque de transmettre une IST. C'est pourquoi l'utilisation de préservatifs et les tests réguliers de dépistage sont essentiels.

Source : SSE

6

LES IST SE TRANSMETTENT UNIQUEMENT LORS D'UN RAPPORT AVEC PÉNÉTRATION.

FAUX. Il existe différents modes de transmission selon l'IST: les caresses, les pratiques orales (cunnilingus, fellation, anulingus), les pénétrations vaginales et anales, ou encore lors de la grossesse ou de l'allaitement entre une mère et son enfant.

Source : SSE

SEXUALITÉ, USAGES ET PRATIQUES À RISQUE



LE CHEMSEX : KESAKO ?

Depuis 15 ans en France, on observe l'évolution de cette pratique. Le terme provient de l'anglais "chemicals" et "sex". Il renvoie à "*la prise de drogues lors de rapports sexuels*".

L'objectif étant d'augmenter les sensations et le plaisir sexuel, de se sentir plus performant et d'avoir des pratiques sexuelles sans pression.

Les plans chemsex sont pratiqués à plusieurs, le plus souvent entre hommes ayant des relations sexuelles avec les hommes et dans le milieu libertin hétérosexuel. Ils durent plusieurs heures, voire plusieurs jours.

Les participants s'exposent alors à de nombreux risques pour la santé :

- **Transmission d'IST**, du fait : du multipartenariat, de l'usage non-systématique du préservatif, des pratiques dites "hard", de l'oubli de la PrEP ou de son Tasp, de l'échange de seringues lors de l'injection de drogues
- **Addiction** aux produits consommés, avec **surdoses** pouvant être mortelles
- **Altération du consentement**
- **Altération de la santé mentale** (tant causes que conséquences) : isolement, stigmatisation, violence.



CONSEILS ET RESSOURCES POUR DES PRATIQUES SAFES

- Connaître la composition des produits proposés et leurs effets.
- Etre avec des gens de confiance.
- Utiliser du matériel à usage unique.
- Eviter les mélanges de produits et attendre leurs effets avant d'en reprendre pour éviter les surdosages.
- Communiquer avec ses partenaires en amont : définir les limites, s'assurer du consentement de chacun, prévenir du statut sérologique.
- Etre observant dans son traitement PrEP, Tasp.
- Se dépister régulièrement.
- Utiliser le préservatif, des gants, du lubrifiant, etc...

EN PARLER !

Il existe plusieurs dispositifs d'aide à destination des « chemsexeurs-euses » en difficulté à retrouver sur les sites : Drogues info Service et AIDES.

Les professionnels de santé ressources proches de chez vous :

- SSE
- Centre de santé sexuelle
- CSAPA et CAARUD

Sources : Drogues Info Service - <https://www.aides.org/chemsex>



SOUMISSION CHIMIQUE

On appelle « soumission chimique » le fait de **donner à quelqu'un un produit à son insu, dans le but de commettre des actes** (agressions sexuelles, viol, violence physique, vol, etc). Les soumissions chimiques ont **surtout lieu à domicile et en contexte festif**.

Cette « soumission » **rend la victime incapable de réagir ou de prendre des décisions**, en altérant son jugement, son consentement et le souvenir des évènements.

En France, la **soumission chimique** a connu une **augmentation significative** des cas, avec une augmentation de près de **70%** entre 2021 et 2022 : **1229 signalements** de soumission chimique suspects en **2022**, contre **727 en 2021** et **539 en 2020**. Pour vous protéger, utilisez des **capuchons de verre**, disponibles au SSE.

Si vous êtes victime, que faire ?

- La loi punit ces comportements par une peine **d'emprisonnement et amende**.
- **Portez plainte dans n'importe quelle gendarmerie ou commissariat de police**, car seul le dépôt de plainte donne accès aux Unités Médico-Judiciaires (UMJ) et à la gratuité de la prise en charge (examens et prélèvements).
- Si vous ne souhaitez pas porter plainte, vous pouvez **vous rendre chez votre médecin ou aux urgences**, afin de bénéficier des traitements adaptés à votre situation.

Sources : ANSM, Ameli, drogues-info-service

PORNOGRAPHIE

La pornographie est aujourd'hui facilement accessible et très consommée, avec des plateformes qui attirent chaque mois près de **20 millions de visites** selon l'Arcom, dont plus de **2 millions sont des mineurs**.

Le Sénat rapporte que près de **deux tiers des enfants de moins de 15 ans** ont déjà eu accès à des images pornographiques, volontairement ou non, et ce malgré les lois qui leur en interdisent l'accès.

Selon l'enquête ENVIE menée en 2023 auprès de plus de 10 000 jeunes adultes (18-29 ans), bien que la pornographie soit citée comme source d'information sur la sexualité, elle arrive derrière les échanges avec **l'entourage, les partenaires et les professionnels de santé ou d'éducation**.

Parmi les sources numériques, **48 % des jeunes hommes** et **23 % des jeunes femmes** interrogés déclarent avoir appris des choses sur la sexualité via des contenus pornographiques, en plus des films, séries et réseaux sociaux.

Cependant, ces contenus sont **souvent sexistes, violents ou inégalitaires**, ce qui peut **fausser les représentations de la sexualité réelle**, notamment chez des jeunes découvrant la sexualité.

Il est donc essentiel d'aborder la pornographie **critiquement**, de comprendre **ses limites** en tant que source d'information, et de **valoriser des ressources éducatives fiables** pour construire des **relations basées sur le consentement, le respect et le communication**.

Sources : [Sénat](#), [Arcom](#)



Centre de Référence sur les Agressions Facilitées par les Substances

Vous pensez avoir été victime d'une soumission chimique ?
Prenez contact au plus vite avec nos téléconseillers...

Le CRAFS



RELATIONS, CONSENTEMENT ET VIOLENCES

LE CONSENTEMENT, C'EST QUOI ?

Lors d'une relation sexuelle, le consentement est **l'accord qu'une personne donne à son ou sa partenaire** pour participer à une activité sexuelle. Si le **consentement n'est pas respecté**, il s'agit de **violences sexuelles**.

Vous êtes libre de choisir ce que vous faites, avec qui et comment. Il est important, avec ses partenaires, de communiquer ses attentes, ses désirs et limites et de toujours s'assurer de leur consentement. Le consentement peut être **réversible**, c'est-à-dire, qu'il peut être retiré à tout moment, avant ou pendant l'acte sexuel. En cas de doute, il faut poser la question à votre partenaire car ne rien dire ou ne pas dire non ne signifie pas que le consentement est assuré.

Certaines situations font qu'une personne n'est pas en capacité de donner son consentement : être endormi ou inconscient, une consommation excessive d'alcool ou de stupéfiants, ne pas avoir la capacité mentale de consentir.



COMMENT DISTINGUER UNE RELATION SAINTE ?

Que ce soit dans un contexte familial, amical ou amoureux, une relation saine se caractérise par le **respect réciproque des sentiments, des opinions et des préoccupations de chacun**.

75% des Français considèrent que le respect mutuel est le pilier fondamental de toute relation.

L'**empathie** constitue l'un des principaux atouts d'un individu pour créer des liens authentiques et équilibrés ainsi qu'un environnement sécurisé.

La **communication positive** qui suppose l'expression claire et bienveillante des émotions, renforce les liens affectifs et garantit la stabilité de la relation.

En 2023, 67 % des couples déclarent que leur capacité à communiquer efficacement est le principal facteur de longévité de leur relation.

Enfin, cultiver la complicité, notamment avec la culture de l'humour, est essentiel : *"le rire est le soleil qui chasse l'hiver du visage humain"* - **Victor Hugo**.





LE PLAISIR AU COEUR DE LA SANTÉ SEXUELLE

Le plaisir sexuel est une **composante essentielle de la santé sexuelle** et du bien-être global. Il se définit comme une **expérience positive**, intime et satisfaisante, qui peut être vécue seul·e ou avec un·e ou plusieurs partenaires, dans un cadre consensuel, respectueux et sécurisé. Le plaisir sexuel ne se limite pas uniquement à l'acte physique ; il inclut des **dimensions émotionnelles, psychologiques et relationnelles**.

Le plaisir sexuel peut contribuer à l'épanouissement personnel, renforcer l'estime de soi, consolider les liens affectifs, et participer au bien-être physique et mental. Cependant, il doit toujours être associé à des pratiques sexuelles responsables, telles que l'utilisation de moyens de protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST) et les grossesses non désirées.

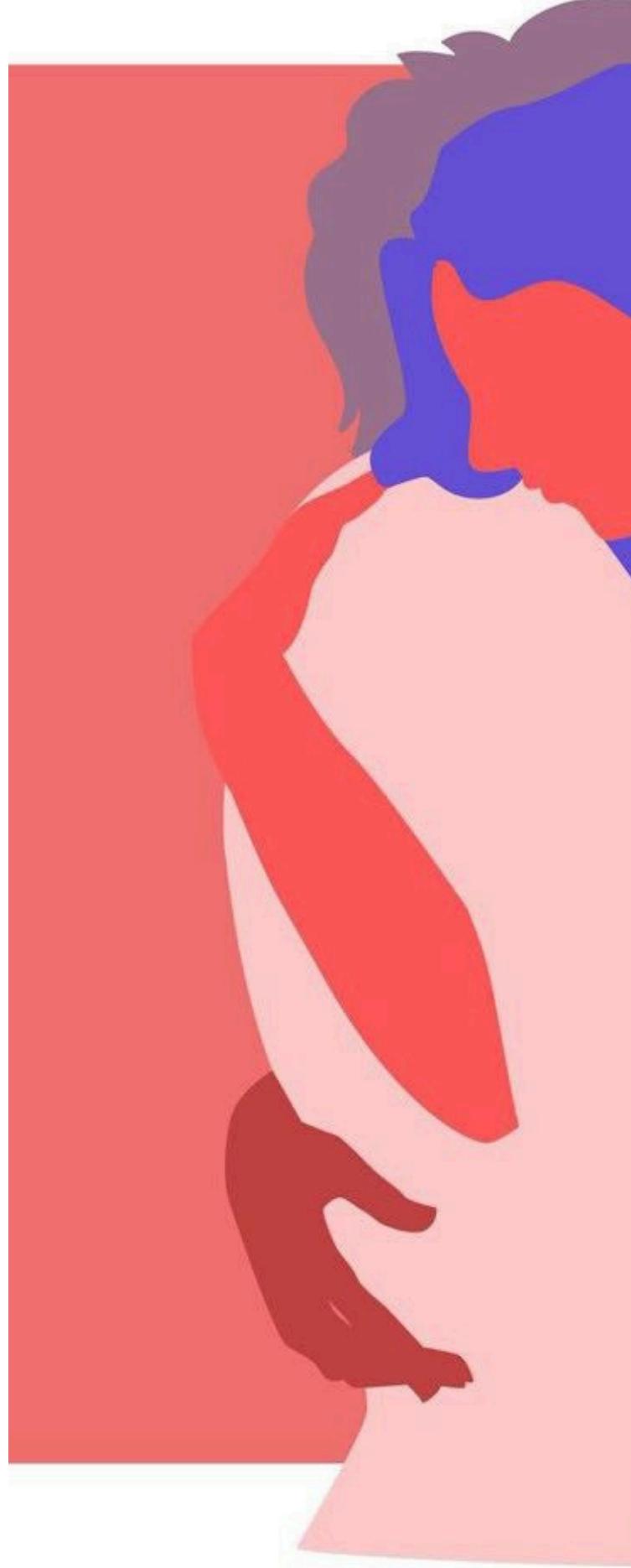
Enfin, il est important de rappeler que le plaisir sexuel est une notion subjective et propre à chacun·e. Il dépend des préférences, des désirs, des valeurs et des expériences personnelles. Promouvoir une sexualité positive, respectueuse des diversités et des individualités, est un enjeu clé pour favoriser une santé sexuelle équilibrée et épanouie sur les campus et au-delà.

Sources : filsantejeunes.com - onsexprime.fr

**Santé sexuelle :
"l'épanouissement émotionnel
passe par le plaisir" explique
une sexologue**

Par Camille Esnault - Jeudi 4 septembre 2025

▶ ÉCOUTER (18 min)





DOULEURS ET PLAISIR



Les douleurs ressenties pendant un rapport sexuel peuvent avoir un impact significatif sur l'expérience du plaisir. La sexualité, souvent perçue comme un moment de plaisir et de complicité, peut être perturbée par des douleurs physiques, qui peuvent être temporaires ou chroniques. Ces douleurs peuvent affecter tant la dimension physique qu'émotionnelle de l'intimité.

Les douleurs pendant les rapports sexuels, appelées **dyspareunie**, peuvent avoir des origines diverses. Du côté des femmes, elles peuvent être liées à des infections vaginales, à des règles douloureuses, à des maladies comme l'endométriose, ou à des troubles hormonaux, tels qu'une sécheresse vaginale. Pour les hommes, des douleurs peuvent résulter d'infections, de blessures ou de tensions musculaires. Parfois, des facteurs psychologiques, tels que l'anxiété ou des traumatismes passés, peuvent jouer un rôle important.

Source : questionsexcuite.fr





COMMENT FAIRE POUR GÉRER LA DOULEUR ?

L'un des aspects essentiels est la **communication avec son partenaire**, afin d'identifier la source de la douleur et ajuster les positions ou les rythmes. L'utilisation de **lubrifiant de qualité** peut également permettre de limiter les frottements et ainsi l'inconfort. En fonction de la cause de la douleur et de sa persistance, il peut être nécessaire de **consulter un professionnel de santé**, que ce soit pour traiter une IST (pour rappel, les IST ne peuvent pas se soigner seules) ou pour aborder une douleur d'origine émotionnelle.

Ainsi, les douleurs pendant les rapports sexuels ont un impact direct sur le plaisir, mais avec une prise en charge appropriée, il est souvent possible de surmonter ces difficultés et de retrouver une vie sexuelle épanouie.



VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES (VSS) : REPÉRER, AGIR, SE FAIRE ACCOMPAGNER

L'Université Paris-Saclay anime des **campagnes de sensibilisation** et des **formations** auprès de sa population étudiante, doctorante et de ses personnels.

Elle a également mis en place un **dispositif de signalement** contre les violences sexistes et sexuelles (VSS) et les discriminations.

Pour faire cesser les agissements et encourager les victimes à sortir du silence, le dispositif de signalement **Dalida**, constitué de référent·es, médecins, infirmier·es, et assistantes sociales, est en place pour recevoir, accompagner, entendre et orienter les personnes qui en seraient victimes ou témoins afin de faire cesser tout type de harcèlement (*sexuel, moral, cyberharcèlement, violences sexistes, agressions, exhibition sexuelle... etc.*) ou de discrimination.

PLUS D'INFORMATION ICI

3919

Violences sexistes et sexuelles
Sexist and sexual violence
性别及性暴力



[Watch video on YouTube](#)
Error 153
Video player configuration error

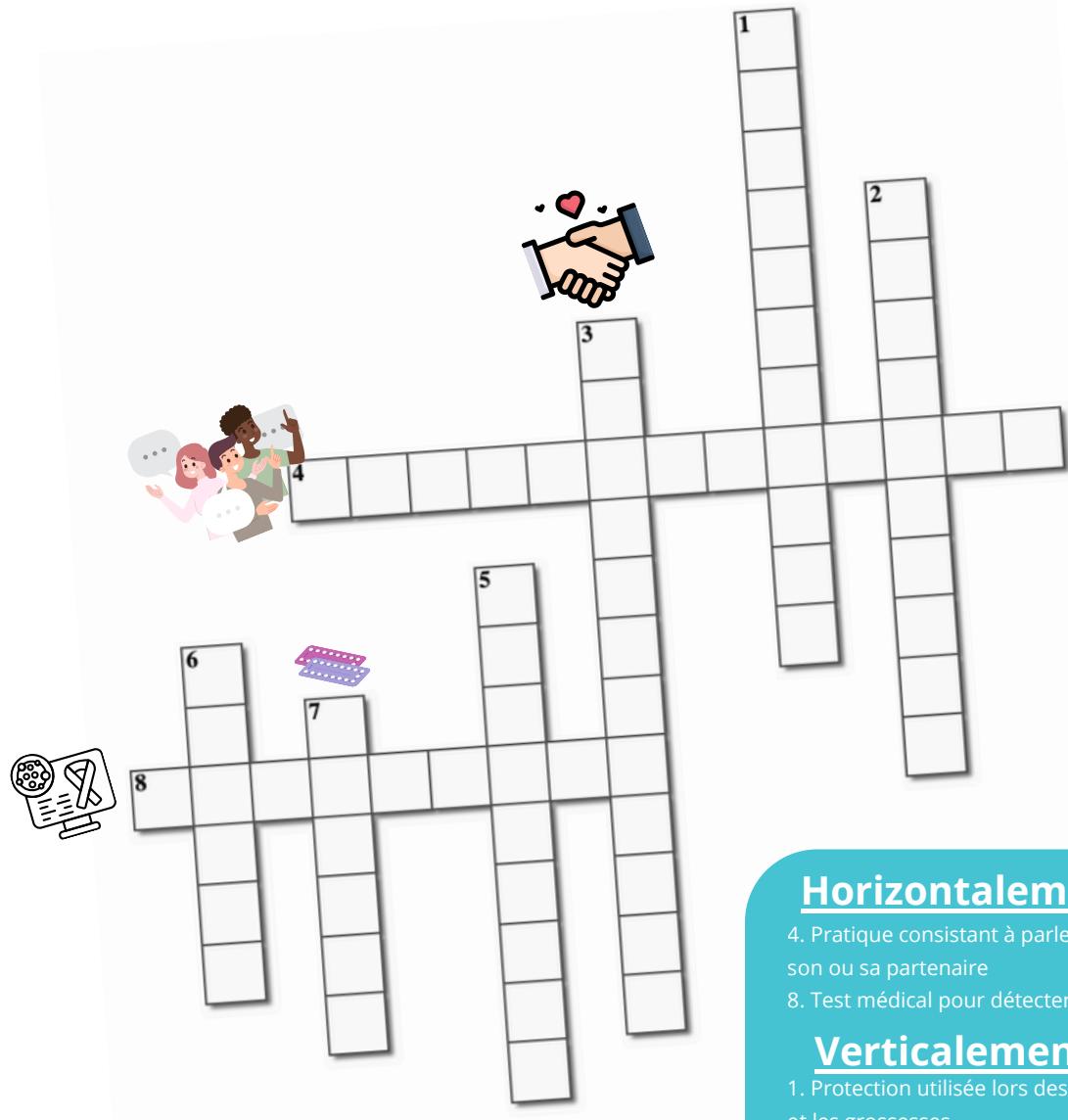


CONTACTS PAR ÉTABLISSEMENT

- Facultés et IUT de l'Université Paris-Saclay, Polytech : contact.dalida@universite-paris-saclay.fr
- AgroParisTech :
 - Etudiant·es : ecoutevssetudiant.e@agroparistech.fr
 - Personnels : ecoutevss@agroparistech.fr
- CentraleSupélec : egalite@centralesupelec.fr
- ENS Paris-Saclay : mission.egalite@ens-paris-saclay.fr
- Institut d'optique Graduate School : stopHS@institutoptique.fr
- Université Evry Paris-Saclay : [Lien vers le formulaire de signalement](#)
- UVSQ :
 - Etudiant·es : stopetu@uvsq.fr
 - Personnels : stopper@uvsq.fr



MOTS-CROISÉS : 8 MOTS POUR BIEN COMPRENDRE LA SANTÉ SEXUELLE



Horizontalement

- Pratique consistant à parler ouvertement de sa santé sexuelle avec son ou sa partenaire
- Test médical pour détecter des infections sexuellement transmissibles

Verticalement

- Protection utilisée lors des rapports sexuels pour éviter les maladies et les grossesses
- Substance appliquée pour réduire les frottements pendant les rapports sexuels
- C'est dire « oui » ou « non » pour faire quelque chose sans se sentir forcé ou influencé.
- Infection sexuellement transmissible courante, souvent sans symptôme
- Organe du corps humain lié à la reproduction et au plaisir
- Médicament qui prévient la grossesse lorsqu'il est pris quotidiennement

Réponses : 1. préservatif, 2. lubrifiant, 3. consentement, 4. communication, 5. chlamydia, 6. utérus, 7. pilule, 8. dépistage

Source : Equipe PPS

MOTS MÊLÉS SUR LES NOTIONS DE BASE D'UNE RELATION RESPECTUEUSE

T A R N O I S S E R G A H O M Q E
Q H A C V L A W K B F U C Y R P F
C N M P G J S I D E R A T I O N E
S G X C W T P S I Q W M B I U N M
T T P C O N S E N T E M E N T Y M
E I I Z U M C X C P V A G O F T E
R U T O Y U M V O B T E A P I E P
E B C Y R A S U N P O X L F V M S
O V H I A D E I N R X W I V I I Q
T I U G U I N A U I A E T K P T J
Y O X B F I U T E M C X E U O C D
P L A I N T E X G Z C A O A Y I Y
E E P K U E J O E S O U T E R V Z
W N H L A I V B Y I R D K I P X B
I C A A I G J Q E J D P R S O O W
A E T I L I B A S N O P S E R N O

LÉGENDES

- CONSENTEMENT
- COMMUNICATION
- AGRESSION
- VIOLENCE
- ACCORD
- VICTIME
- JEUNES
- STEREOTYPE
- FEMMES
- SIDÉRATION
- PLAINE
- EGALITÉ
- INCONNU
- RESPONSABILITÉ
- DROITS

Source : [AMNESTY JEUNES](#)

DÉCONSTRUIRE LES NORMES ET LES DISCOURS



DÉCONSTRUCTION DES DISCOURS MASCULINISTES

Sur les réseaux sociaux, certains contenus se présentent comme des conseils pour « aider les hommes à reprendre le contrôle ». Derrière ces messages se cachent des discours masculinistes, c'est-à-dire des discours qui promeuvent les droits des hommes et leurs intérêts dans la société, en opposant les hommes et les femmes et remettant en cause l'égalité entre les genres.

Une partie des jeunes hommes adhère à ces idées masculinistes sans toujours en avoir conscience. Ces discours valorisent une virilité basée sur la domination, la performance et le rejet des émotions, tout en présentant le féminisme comme une menace. Ils peuvent séduire des jeunes en manque de repères ou confrontés à des difficultés relationnelles ou affectives. Très visibles sur les réseaux, ces messages simplifient la réalité et peuvent influencer la manière de vivre les relations : méfiance envers l'autre, une banalisation du contrôle ou du non-respect du consentement.

Source : Opinion Way - Sidaction



L'IMPACT DES STÉRÉOTYPES DE GENRE SUR LES RELATIONS

Dès l'adolescence, les stéréotypes de genre influencent les représentations de la sexualité et des relations affectives. Ils assignent des rôles et des comportements supposés « normaux », qui peuvent peser sur la manière dont les jeunes vivent leur intimité, leurs relations et leur rapport au corps.

Le Haut Conseil à l'Égalité souligne que ces stéréotypes contribuent à la banalisation des violences sexistes et sexuelles, notamment chez les jeunes adultes.

Sur le plan de la santé sexuelle, ces représentations ont des effets concrets. Les femmes déclarent plus souvent des difficultés à parler de sexualité ou à accéder à l'information, tandis que les hommes consultent moins les professionnels de santé, par crainte de remettre en cause leur image de masculinité. Ces freins participent à une prévention inégale, notamment concernant la contraception, les IST et le dépistage.

Les stéréotypes influencent également la vie affective : peur du jugement, communication limitée, normalisation de relations déséquilibrées ou toxiques.

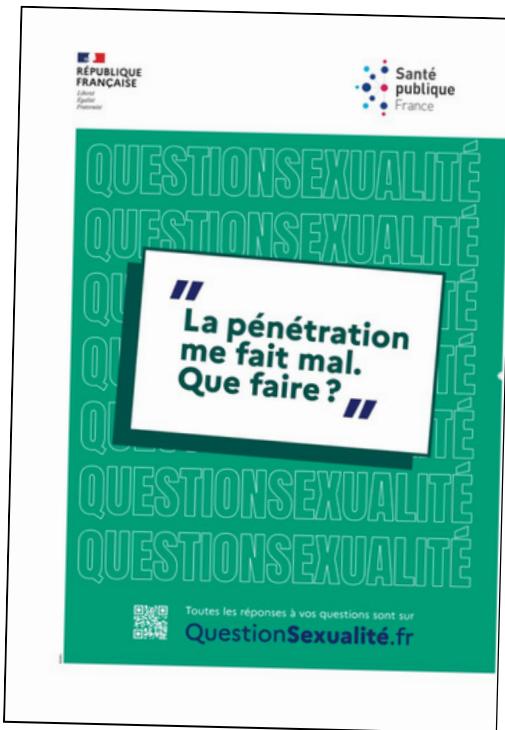


NOUVEAUX LEVIERS DE PRÉVENTION ET DE SENSIBILISATION

Face à l'évolution des pratiques, des relations et des modes d'information, la prévention en santé sexuelle doit sans cesse se réinventer. Aujourd'hui, les jeunes s'informent majoritairement via les réseaux sociaux, les plateformes numériques et les contenus courts. Pour rester efficace, la sensibilisation doit donc aller à leur rencontre, avec des messages clairs, adaptés et décomplexés.

C'est dans cette dynamique que s'inscrit la **campagne AlfaSafe**, portée par le Sidaction. Cette campagne innovante vise à aborder la prévention du VIH et des IST à travers des formats modernes, accessibles et proches des réalités vécues par les jeunes. Elle s'appuie sur des codes familiers masculinistes pour transmettre des messages essentiels sans jugement ni culpabilisation.

AlfaSafe met notamment l'accent sur l'information, le consentement, la protection et la responsabilité partagée dans les relations sexuelles. En déconstruisant certaines idées reçues et en valorisant le dialogue, la campagne contribue à lever les tabous encore présents autour de la santé sexuelle, tout en rappelant l'importance du dépistage et de la prévention.



En complément, la plateforme **QuestionSexualité.fr**, développée par Santé publique France, constitue une ressource de référence. Pensée pour les jeunes, elle propose des informations fiables, inclusives et validées par des professionnels sur la sexualité, les relations, la contraception, les IST ou encore le consentement. Accessible à tout moment, elle permet de s'informer de manière autonome et sécurisée, loin des fausses informations largement diffusées en ligne.

Ces nouveaux leviers montrent que la prévention ne se limite plus à des messages institutionnels. En utilisant des outils ancrés dans le quotidien des jeunes, comme le fait AlfaSafe, il devient possible de renforcer l'impact des actions de sensibilisation et de favoriser une approche plus positive, inclusive et efficace de la santé sexuelle.

Sources : Sidaction & Santé Publique France

CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE & CAMPAGNE DE DÉPISTAGE IST



PLUS D'INFOS



Université Paris-Saclay
Service de Santé Etudiante

TOUT LE LONG SUR VOS CAMPUS ET SANS AVANCE DE FRAIS
pole-prevention-sante.sse@universite-paris-saclay.fr

SANTÉ GYNÉCOLOGIQUE ET MENSTRUUELLE



ENDOMÉTRIOSE : MIEUX COMPRENDRE, REPÉRER, ACCOMPAGNER

L'endométriose touche **1 personne menstruée sur 10**.

Maladie longtemps ignorée, parfois très difficile à vivre au quotidien, elle se définit comme la **présence en dehors de la cavité utérine de tissu semblable à la muqueuse utérine** qui subira, à chaque cycle menstruel, l'influence des hormones. **Il n'y a pas une mais "des" endométrioses**, selon les formes qu'elle revêt, et leur origine n'est toujours pas déterminée.

Symptômes :

- Douleurs pelviennes parfois particulièrement invalidantes,
- Autres symptômes selon la localisation des lésions (fatigue, troubles urinaires, etc)
- **Infertilité** dans certains cas.

A ce jour, il n'existe **pas de traitement définitif** pour cette maladie. Elle a donc un **impact considérable sur la qualité de vie** des personnes atteintes avec un retentissement important sur leur vie personnelle et conjugale mais également professionnelle et sociale.



Les signes d'alerte pour aller consulter un professionnel de santé :

- Une **douleur pendant les règles** qui **revient chaque mois, de plus en plus forte, de plus en plus présente, non soulagée** par un antalgique basique (paracétamol) ou à un antispasmodique (Spasfon)
- Et qui conduit à des **absences scolaires**.

Source : EndoFrance

Prenez RDV gratuitement au SSE ou avec le Centre de santé sexuelle en ligne **ICI**.

Vous pouvez également en parler à votre médecin traitant, votre sage-femme ou bien votre gynécologue.



DYSMÉNORRHÉES

Le **repos menstruel** est reconnu comme absence justifiée à titre expérimental à partir de la rentrée 2025 à l'Université Paris-Saclay. Il peut être demandé pour **1 à 2 jours par mois**, dans la **limite de 15 jours** par année universitaire.

Pour en savoir plus, rendez-vous page 32.



RESSOURCES POUR VOTRE SANTÉ SUR VOS CAMPUS



LE SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE (SSE)

Pour rappel, le SSE est votre service de prévention en santé. Son équipe pluridisciplinaire (médecins de prévention, infirmier·es, psychologues, diététicien·nes, addictologues, centre de santé sexuelle, ...) vous accueille pour :

- *Examen préventif de santé pour tous les étudiant·es, pour les étudiant·es internationaux primo-arrivée·es, pour les étudiant·es en situation de handicap ou de précarité ;*
- *Aménagements d'études / examens en lien avec une situation de handicap temporaire ou permanente ;*
- *Contrôles vaccinaux ;*
- *Consultations de diététique ;*
- *Accompagnement psychologique ;*
- *Lutte contre les conduites addictives ;*
- *Suivi gynécologique, contraceptions, dépistages et traitement IST ;**
- *Actions de prévention et de promotion de la santé.*

*Hors UVSQ



LES PÔLES SANTÉ DU SSE

CAMPUS PLATEAU DE SACLAY

- Pôle Santé SSE CentraleSupélec
- Pôle Santé SSE Bat640
- Pôle Santé SSE IUT Orsay
- Pôle Santé SSE ENS
- Pôle Santé SSE AgroParisTech

CAMPUS ORSAY VALLEE

- Pôle Santé SSE Orsay Vallée Bât.336

CAMPUS DU KREMLIN BICETRE

- Pôle Santé SSE Le Kremlin Bicêtre

CAMPUS CACHAN

- Pôle Santé SSE IUT de Cachan

CAMPUS SCEAUX

- Pôle Santé SSE Sceaux Faculté de Jean-Monnet
- Pôle Santé SSE IUT Sceaux

CAMPUS de l'UVSQ

- Centre de santé à la Maison des Étudiants de Guyancourt
- Pôle Santé SSE IUT Vélizy
- Pôle Santé SSE IUT Mantes-la-Jolie
- Pôle Santé SSE IUT de Rambouillet
- Pôle Santé SSE Université de Versailles
- Pôle Santé SSE Université de Guyancourt

Pour en savoir plus :

- *Service de santé de l'université Paris-Saclay*
- *Service de santé de l'UVSQ*



MISSION ÉGALITÉ DIVERSITÉ

Depuis sa création en 2015, la MED agit en faveur de l'égalité entre les femmes et les hommes et pour le respect de la diversité. Elle veille à ce que ces valeurs humanistes soient intégrées aux différentes réflexions, stratégies et politiques de l'établissement, de manière transversale.

Son rôle principal est de promouvoir une culture commune d'égalité et de lutte contre les discriminations dans toutes les strates de la vie universitaire et de sa communauté (étudiante et des personnel..).

Elle coordonne le **Dispositif de signalement Dalida** de l'université :

Signalement, orientation et accompagnement des victimes en lien avec les chargé.es de mission égalité, racisme/antisémitisme et handicap, la juriste référente VSS/discriminations/harcèlements ainsi que la conseillère en prévention des risques psycho-sociaux.

Université Paris Saclay

Contact Dalida : contact.dalida@universite-paris-saclay.fr

UVSQ
Contact : stopetu@uvsq.fr

SERVICE UNIVERSITAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



Le SUAPS est votre allié pour affronter la période des examens avec sérénité. Au-delà des sports traditionnels, le SUAPS propose une offre dédiée au bien-être et à la gestion du stress, idéale pour cette période intense. Des cours de sophrologie, de méditation, de yoga et de pilates sont accessibles tout au long de l'année pour vous aider à évacuer le stress, à mieux vous concentrer et à améliorer votre qualité de sommeil.

Ces activités sont encadrées par des professionnels qualifiés, prêts à vous accompagner dans l'optimisation de votre préparation physique et mentale.

Que ce soit pour vous détendre avant une épreuve, retrouver votre équilibre ou simplement décompresser après une journée d'étude, le SUAPS met à votre disposition plus de 80 disciplines, parmi lesquelles vous trouverez sûrement celle qui correspond à vos besoins du moment.

A l'Université Paris-Saclay, rejoignez le SUAPS à n'importe quel moment, 2 CRÉNEAUX GRATUITS d'activités au choix à l'année,

en vous inscrivant sur le Portail Sport

Contact : service.suaps@universite-paris-saclay.fr
christel.allegri@uvsq.fr

SUAPS
Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

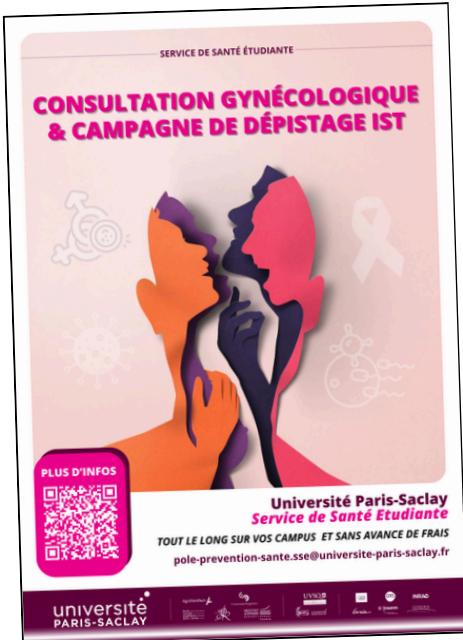
université
PARIS-SACLAY

Faire un signalement

Ce formulaire est destiné aux étudiantes, étudiants, membres du personnel ou témoins/proches de victimes d'actes de violence, harcèlements ou discriminations dans le cadre universitaire.

FLASH INFOS SANTÉ

DES CONSULTATIONS AVEC LE CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE & DÉPISTAGE SUR VOS CAMPUS



L'Université Paris-Saclay a signé une convention avec le Centre de santé sexuelle départemental (CDSS91) et l'association HF Prévention pour proposer aux étudiantes et étudiants des consultations de planning familial et des rendez-vous de dépistages VIH/IST, sans avance de frais, sur le campus.

Une consultation médicale de gynécologie est un lieu où l'on peut parler, poser des questions et trouver des informations sur la contraception, la grossesse, l'IVG, les IST/VIH et sur tout ce qui touche la vie affective et relationnelle. En toute confidentialité et gratuitement, le SSE propose des consultations gynécologiques et de planification familiale tous les lundis après-midi des semaines paires au pôle Santé SSE - Plateau de Saclay, bâtiment 640.



ANNUAIRE DES CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE EN IDF

DÉPLIANT RÈGLES DOULOUREUSES

Le **repos menstruel** est reconnu comme absence justifiée à titre expérimental à partir de la rentrée 2025 à l'Université Paris-Saclay. Il peut être demandé pour **1 à 2 jours par mois**, dans la limite de 15 jours par année universitaire.

La demande se fait par **déclaration auprès de la scolarité ou du secrétariat pédagogique**, sans justificatif médical, dans les 48h suivant l'absence.

Ce dispositif **ne s'applique pas aux concours, aux stages ni aux apprenties**, sauf si l'entreprise d'accueil prévoit un dispositif similaire.

Il est accompagné d'un dispositif d'information, de prévention et d'orientation médicale pour les étudiantes concernée.







LA SANTÉ EST UNE RESSOURCE DE LA VIE QUOTIDIENNE.

Profitez de votre jeunesse, sans jamais détruire votre futur

NOUS CONTACTER



sse@uvsq.fr



01 39 25 57 22



NOUS CONTACTER



sse.contact@universite-paris-saclay.fr
pole-prevention-sante.sse@universite-paris-saclay.fr
sse.infos-dietetiques@universite-paris-saclay.fr
sse.infos-psychologues@universite-paris-saclay.fr



01 69 15 65 39



[@ssu_upsaclay](https://www.instagram.com/@ssu_upsaclay)

