

# Les ressources

Site destiné aux jeunes sur la **sexualité** et tout ce qui l'entoure :

- ▶ <https://www.onsexprime.fr/>
- ▶ <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/questions-de-sexualites-187>
- ▶ <https://www.questionsexualite.fr/>
- ▶ <https://consentement.info/>
- ▶ <https://sidaxxon.fr/>
- ▶ Ligne Azur. Identité de genre. 0810 20 30 40

Sites destinés aux usagers sur le VIH, les hépatites et le dépistage

- ▶ <https://www.sida-info-service.org/>
- ▶ [Sexualites-info-sante.fr / 0800 00 69 07 : Instagram : sexualites\\_info\\_sante](https://Sexualites-info-sante.fr)
- ▶ <http://www.hepatites-info-service.org/>
- ▶ [info-ist.fr/depistages/](http://info-ist.fr/depistages/)

**SIDA INFOS SERVICES** ▶ 0 800 840 800

*appel gratuit*

**MALTRAITANCE** ▶ 119

*24H/24 appel gratuit*

**VIOLENCES CONJUGALES** 3919

**IVG** ▶ 0 800 08 11 11

▶ [www.ivg-gouv.fr](http://www.ivg-gouv.fr)

**Vidéo** brève et drôle sur le consentement : *La tasse de thé et le consentement* :

[https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx\\_yxU](https://www.youtube.com/watch?v=S-50iVx_yxU)

**Moules frites** : *Moules Frites, la seule chaîne belge 100% consacrée au bien-être et à la sexualité !*

<https://www.o-yes.be/moules-frites/>



# SANTÉ / SOCIAL MÉMO ÉTUDIANTS

## FIGEAC/CAHORS

### Vie affective et sexuelle

Contraception/IST/Dépistage/Consentement/Besoin de discuter

### Services sans avance de frais et confidentiels

#### Pourquoi un médecin sexologue au Simpps ?

Où s'informer, où consulter quand on se pose les questions suivantes : « suis-je normal(e) (je pense avoir un sexe trop petit ou j'ai des petites lèvres qui ne me plaisent pas...) » « je n'ai pas dit « oui » à ce rapport sexuel, je me sens sali(e) » « je ne ressens jamais de plaisir, pourquoi ? » « Je ne « tiens » pas assez longtemps pendant les rapports, comment apprendre ? » « Je pensais que faire l'amour c'était comme ce que j'ai vu dans les films porno... Et maintenant le sexe me dégoutte ».

C'est à toutes ces questions que le médecin sexologue peut répondre au Simpps.

#### Pour prendre RDV avec le médecin sexologue du Simpps

- ▶ Accueil infirmier : 05 61 55 73 59 / 73 60

Pour prendre un RDV dans votre centre Simpps et bénéficier d'un entretien infirmier, d'une consultation médicale (prescription dépistage des IST, vaccinations, etc.), d'un accompagnement social, des consultations de psychologues, de nutritionniste, etc.

#### Pour prendre RDV avec le Simpps

- ▶ Centre UT2J : 05 61 50 41 41 / 05 61 50 38 61

#### Sex Appel

Pas de cours magistral, mais des réflexions sur les premières fois, le désir, le plaisir... **Sex appel**

Des podcasts animés par la médecin sexologue du Simpps pour mieux vivre sa sexualité



Des Podcasts de 10 minutes animés par la médecin sexologue du Simpps.

<https://welcomedesk-archive.univ-toulouse.fr/sex-appel-mieux-vivre-sa-sexualite-podcast>

## **Centre Départemental de planification et d'éducation familiale : CDPEF**

Contraception, IVG, pilule du lendemain, information, consultations gynécologiques.

Le CDPEF assure, en consultation, la prévention et le dépistage systématique des violences faites aux femmes.

Centre hospitalier, 335, rue Wilson à Cahors, contacter le 05 65 20 50 25.

## **Centre d'Informations sur le Droit des Femmes et des Familles : CIDFF**

80, rue des jardiniers à Cahors, contacter le 05 65 30 07 34.

## **Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic : CeGIDD**

Consultations, dépistages, TROD, Prep., 29 rue des Maquisards, 46100 Figeac ► 05 65 20 54 11

## **CéSaMe**

Centre Enipse de Ressources en Santé Mentale pour public LGBT+

► 7 rue du Puits clos – Toulouse ► 05 34 66 81 48 / 06 42 38 74 97 ► [cesame.occitanie@enipse.fr](mailto:cesame.occitanie@enipse.fr)

## **Cellules harcèlements**

Pour parler, être accompagné.e, en discrétion, et aussi s'informer sur les possibilités d'agir contre les **violences subies** ou dont vous êtes témoin, **contactez les cellules de votre établissement d'enseignement**. Vous trouverez les adresses mail sur leur site.

Retrouvez les mails et numéros ici : <https://welcomedesk.univ-toulouse.fr/actualites/temoin-victime-violences-sexistes-sexuelles>

## **Dispositif National**

N° vert national anonyme et gratuit, dédié aux questions relatives à la **contraception, la sexualité et l'interruption volontaire de grossesse (IVG)**. Ce numéro national unique, le **0800 08 11 11** est accessible du lundi au samedi de 9h à 20h.

## **Associations professionnelles**

### **AIDES**

Association française de lutte contre le VIH et les hépatites virales. L'association mène des **actions d'information, de prévention, de dépistage, de soutien et de mobilisation** des personnes concernées par le VIH et les hépatites. ► 05 34 31 36 60

### **ACt'Up Sud-Ouest**

Association de **Prévention et réduction des risques** (RDR) en milieu festif (stand avec matériel de RDR : préservatifs, bouchons d'oreilles, etc.) et **Permanence sociale** et accompagnement des personnes malades, discriminé-es en raison de leur statut sérologique, de leurs orientations sexuelles et/ou de leur identité de genre, plaidoyers, manifestations. ► 05 61 14 18 56 ► <http://actupsudouest.org/>

### **Enipse**

Santé sexuelle, dépistage, prévention, consultations psy, groupes de paroles, sophrologie, etc. pour **public LGBTIQ+** ► <https://www.enipse.fr/>

## **SOS Homophobie**

► 01 48 06 42 41 ► [www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org)

Ligne d'écoute anonyme lundi à vendredi : 18 - 22h - Samedi : 14 - 16h - Dimanche : 18 - 20h

Chat'écoute Jeudi : 21 - 22h30 - Dimanche : 18 - 19h30

## **ASQF Association pour le Soin queer et féministe**

► <https://www.facebook.com/Associationpourlesoinqueeretfeministe>

## **Association France Victime**

Son équipe de professionnels, juristes, psychologues et travailleurs sociaux vous soutiennent gratuitement et en toute confidentialité.

► Maison des associations Place Bessieres 46000 Cahors ► 05 65 35 42 23

► POINT ACCES AUX DROITS TRIBUNAL PROXIMITE Boulevard Georges Juskiewenski 46100 FIGEAC

► 05 65 50 03 20

## **Association Planning Familial Lot**

Lieu d'information, d'écoute et d'échange gratuit et confidentiel sur la sexualité : contraception, IVG, IST, etc.

► 12, Avenue Fernand Pezet, 46100 FIGEAC ► 05 65 50 06 29

► à la Maison des Ados, Cahors ► 05 65 50 06 29

## **Centre de Planification ou D'Education Familiale**

Hôpital de Cahors, 335, rue Wilson, 46000 CAHORS. ► 05 65 20 50 25 (50 Standard)

Permanence de la sage-femme le mercredi de 14h à 17h

Hôpital de Figeac, Centre périnatal de proximité, 33, rue des Maquisards, 46100 FIGEAC.

► 05 65 50 65 50 / 05 65 50 65 94

## **Associations Prostitution – Travail du sexe**

### **Mouvement du Nid**

Association 1901 d'utilité publique luttant contre les causes et les conséquences de la prostitution. Le Mouvement du Nid agit pour l'égalité hommes-femmes, lutte contre les violences faites aux femmes, réclame la responsabilisation des "clients" et la suppression du délit de racolage.

► 06 38 75 10 29 ► [http://www.mouvementdunid.org/\\_Delegation-de-la-Haute-Garonne](http://www.mouvementdunid.org/_Delegation-de-la-Haute-Garonne)

### **Grisélidis (Toulouse)**

Grisélidis est une association de santé communautaire avec et pour les travailleuses et travailleurs du sexe.

Les principales missions de l'association sont la lutte contre le VIH, les Hépatites et les autres IST ; les inégalités de santé ; l'accès aux droits ; la lutte contre les violences et la stigmatisation.

► <http://griselidis.com/>