

Pour en parler
et pour choisir

Fil Santé Jeunes
0800 235 236

Tous les jours
de 8h à minuit
Appel anonyme et gratuit

ou

Mouvement
français
pour le planning
familial
01 48 07 29 10

Du lundi au vendredi
de 9h30 à 17h30
Appel anonyme

La contraception : quoi de neuf ?

Quand on parle de contraception, on pense tout de suite **pilule** et **stérilet**. Il y a également le **préservatif masculin** et les **spermicides** qui élargissent le choix et peuvent être la solution à un moment donné de sa vie.

Méthode d'urgence :
la "**pilule du lendemain**", disponible dans les pharmacies depuis le printemps 99.



© MICHEL BUSBY - PHOTOALTO™

En parler à ses parents ?

C'est mieux, mais ce n'est pas une obligation. Si vous avez moins de 18 ans, vous pouvez obtenir une contraception dans un centre de planification familiale : consultation, examens de laboratoire, contraceptif... tout est gratuit. Et très important : tout est confidentiel.

Les premières fois

Sexualité rime avec liberté et responsabilité. Engager une relation sexuelle, c'est d'abord être attentif à l'autre, écouter son désir et ses sentiments mais aussi ne rien imposer à l'autre. Il faut savoir dire non si on n'a pas envie ou si on ne se sent pas prêt ou prête.

Respect de l'autre

Trop de personnes, en particulier les adolescents et adolescentes sont encore victimes de violences sexuelles. Il faut savoir oser en parler. La loi protège les victimes et punit les coupables de tels actes.



© RUBBERBALL PRODUCTIONS

Vrai - Faux ?

On l'a entendu, on ne sait plus où. Quelqu'un l'a dit, on ne sait plus qui. Et on y croit peut-être encore... Mise au point.

La pilule ça fait grossir - FAUX - La prise de poids est rare et toujours très limitée.

Se retirer n'est pas une solution - VRAI - Le "coïtus interruptus" (l'homme se retire avant l'éjaculation), c'est risqué. Souvent l'homme ne se retire pas assez vite. Et côté plaisir, c'est plutôt raté.

On ne peut pas tomber enceinte pendant ses règles - FAUX
Chaque femme a un cycle qui lui est propre.

La méthode Ogino, ça ne marche pas - VRAI - Compter les jours : ce n'est pas fiable même quand c'est bien fait.

Le premier rapport sexuel est de plus en plus précoce - FAUX
L'âge moyen se situe toujours autour de 17 ans.

*C'est votre vie
c'est votre choix*

*Vous êtes amoureux,
un peu, beaucoup,
ou passionnément :
quelles que soient votre
histoire, votre relation
amoureuse, votre vie,*

*vous avez le droit
de choisir votre
contraception.
Et cela commence
par le droit de savoir.*

*Ce petit guide de la
contraception n'a qu'un
but : vous informer
et vous rendre service.*



© PHOTOISC

Panorama des principaux modes de contraception

le préservatif masculin

la pilule contraceptive

le stérilet

les spermicides

la contraception d'urgence

C'est quoi ? Comment ?

Cette gaine en latex se pose sur le pénis en érection avant pénétration et retient le sperme. Il est à usage unique : il faut changer de préservatif à chaque rapport sexuel.

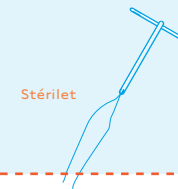
Signe particulier : le préservatif est le seul contraceptif qui protège du Sida et des autres maladies sexuellement transmissibles (MST).

C'est une association d'hormones très proches de celles produites par les ovaires (œstrogènes et progestérone) qui bloque l'ovulation.

Leur composition varie, leur couleur aussi, et le choix est assez large pour être sûre de trouver la sienne ou pour en changer.

Attention : prise régulière, gare aux oublis !

C'est un petit objet en plastique placé dans l'utérus. C'est un médecin qui le pose, qui le contrôle une fois par an et qui l'enlève quand on le souhaite.



Sous forme de crèmes, d'ovules ou d'éponges, les spermicides se placent dans le vagin quelques minutes avant la relation sexuelle et détruisent les spermatozoïdes.

Important : crèmes et ovules doivent être mis avant chaque pénétration. Les éponges, elles, sont efficaces pendant 24 heures.

On l'appelle aussi "pilule du lendemain". C'est une méthode de contraception qui ne peut pas remplacer une contraception régulière. Son utilisation doit rester exceptionnelle. Son efficacité n'est pas totale mais si vous avez oublié votre contraception et que vous craignez d'être enceinte, elle peut vous permettre d'éviter une grossesse non désirée. Sachez qu'elle peut provoquer des nausées.

Pour qui ?

Pour tous et à tout âge de la vie. Il sert à se protéger et à protéger son partenaire. Mais ne pensez pas qu'il ne sert qu'à ça. Il peut être un moyen de contraception à lui tout seul, à condition de le choisir de qualité (utiliser le label CE) et de bien s'en servir à chaque rapport sexuel. Efficacité : 95% s'il est bien utilisé.

Pour les femmes c'est le mode de contraception le plus répandu en France : une femme sur deux l'utilise. C'est aussi le plus sûr : 99,5% d'efficacité.

Pilule



Généralement conseillé aux femmes qui ont déjà eu un enfant. Choisi par 16% d'entre-elles. Très sûr : 97 à 99% d'efficacité. Très pratique : pas besoin d'y penser tous les soirs.

Pour les femmes qui ne prennent pas la pilule ou qui n'ont pas de stérilet, les spermicides peuvent être une solution.

Attention : 75% d'efficacité seulement.

Ovule



Pour toutes en cas d'urgence (rapport sexuel non protégé, oubli de pilule, préservatif qui a craqué...), quel que soit le moment du cycle.

Attention : la pilule du lendemain ne remplace pas les autres modes de contraception. Elle ne protège pas du virus du Sida. Et elle n'est efficace que dans 75 à 80% des cas.

Quand ?

Toujours au début d'une histoire et à chaque changement de partenaire. Jusqu'à ce que les deux partenaires soient sûrs de leur séronégativité : test de dépistage du VIH négatif et pas de prise de risque depuis plus de 3 mois.

Elle doit toujours être utilisée avec un préservatif dans une histoire qui commence ou passagère, et aussi longtemps que l'on n'a pas tous les deux les résultats du test de dépistage du Sida.

Il doit toujours être utilisé avec un préservatif dans une histoire qui commence ou passagère et aussi longtemps que l'on n'a pas tous les deux les résultats du test de dépistage du Sida.

Ils doivent toujours être utilisés avec un préservatif dans une histoire qui commence ou passagère, et aussi longtemps que l'on n'a pas tous les deux les résultats du test de dépistage du Sida.

Combien de temps pour réagir ? Au plus vite. Le(s) premier(s) comprimé(s) doit être pris le plus tôt possible et impérativement dans les 72 heures (3 jours) après le rapport, le(s) suivant(s) entre 12 et 24 heures plus tard. Bien suivre les instructions de la notice. Au-delà des 72 heures, consultez un médecin.

Comment l'obtenir ?

Partout, y compris dans la rue en distributeurs automatiques, et sans ordonnance.

Bon à savoir : l'usage du préservatif est plus efficace et plus agréable avec un gel adapté (gel non gras en vente en pharmacie).

La pilule s'achète en pharmacie. Il faut une ordonnance d'un médecin qui vous dira comment la prendre.

Attention : l'association pilule-tabac augmente le risque d'accidents cardiovasculaires.

Le stérilet s'achète en pharmacie sur prescription du médecin, qui le pose, le contrôle une fois par an et l'enlève quand vous le demandez.

Bon à savoir : certains stérilets peuvent être gardés 5 ans.

Les spermicides sont en vente en pharmacie sans ordonnance.

Eponge



Tube applicateur de gel unidosé

Il en existe deux : l'une est délivrée sur prescription médicale, l'autre est en vente libre en pharmacie.

Attention : cette pilule ne protège pas les rapports sexuels suivants ; utilisez un autre moyen de contraception. Choisissez votre contraceptif et utilisez systématiquement un préservatif aussi longtemps que vous n'avez pas tous les deux les résultats du test de dépistage du Sida.

Combien ça coûte ?*

De 1 à 10 F

Préservatif



De 22 F à 160 F pour 3 mois selon la pilule prescrite. Gratuite dans tous les cas pour les mineures et les non-assurés sociales dans les centres de planification familiale.

A partir de 220 F.

Environ 40 F pour 6 doses.

De 27 F à 60 F.

QUELLE QUE SOIT LA MÉTHODE QUE VOUS CHOISISSEZ, N'OUBLIEZ PAS QUE LE PRÉSERVATIF EST LE SEUL CONTRACEPTIF QUI PROTÈGE DU SIDA ET DES AUTRES MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES. IL PEUT ÊTRE UTILISÉ SEUL OU ASSOCIÉ À UN AUTRE MODE DE CONTRACEPTION.

* Prix métropole