Assumer de façon responsable sa vie sexuelle

Même si des cours de santé sexuelle sont donnés parfois au lycée et au collège. Il est important de pouvoir parler de ce sujet qui peut parfois ne pas être facile à aborder en famille alors que l'adolescence est souvent le moment ou la vie sexuelle des jeunes débute. Cet article aura une visé informatif et préventif. Ainsi, il vous présentera les différentes méthodes de contraception.

C'est quoi une contraception ?

La contraception est l'ensemble des moyens visant à éviter une grossesse. Généralement, ce sont des moyens qui permettent d'agir sur le fonctionnement hormonal féminin. Ainsi, les méthodes de contraception qui seront évoquées ci-dessous ne s'appuient que sur des moyens qui exercent une influence sur le cycle féminin.

À savoir : les hommes ne produisent qu'une seule hormone la testostérone qui est produite en continu. Ils sont donc fertiles en continu de la puberté jusqu'à la fin de leur vie.

Comment fonctionne le cycle hormonal féminin ?

Le cycle d'une femme dure en moyenne 28 jours. Ainsi, le premier jour du cycle d'une femme correspond toujours au premier jour des règles.

La phase folliculaire : elle commence le 1er jour des règles et dure généralement 14 jours.

Durant cette phase les follicules ovariens qui abritent chacun un ovule, poursuivent leurs croissances grâce à une hormone : FSH (hormone folliculostimulante) qui est sécrétée par l'hypophyse (glande du cerveau). De plus, les ovaires produisent de l'oestrogène.

Ainsi, cette phase se termine généralement aux 14èmes jours : l'ovulation. En effet, le pic de LH (hormone lutéinisante) stimule celle-ci et permet au follicule mûr de libérer son ovule.

Assumer de façon responsable sa vie sexuelle

La phase lutéale : elle commence juste après l'ovulation et dure 2 semaines environ, c'est-à-dire jusqu'a l'arrivée des règles.

Par la suite, les cellules du follicule matures qui ont expulsé l'ovule vont se transformer en corps jaune sous l'influence de la LH, ce qui va permettre la production de deux hormones : les oestrogènes et la progestérone.

À savoir : l'ovule libéré à une durée de vie d'environ 24h mais comme les spermatozoïdes ont une durée de vie d'environ 4 jours, tout rapport sexuel avant ou après l'ovulation sans un moyen de contraceptif mène à un risque de grossesse non désirée !

Quels sont les moyens de contraception ?

La pilule

C'est l'un des moyens de contraception les plus utilisés.

La plupart des pilules contiennent un oestrogène et un progestatif. Ainsi, les hormones qu'elles contiennent vont bloquer l'ovulation et réduire la mobilité des spermatozoïdes car elle va entrainer un épaississement des sécrétions du col de l'utérus ce qui ne permet pas à l'ovule d'être fécondé.

Mode d'utilisation et efficacité : elle sera efficace immédiatement à partir du moment où vous prenez le premier comprimé de la plaquette le premier jour des règles. Cependant, si celle-ci est prise après, il faudra utiliser un préservatif pendant les 7 premiers jours de prise de la pilule.

Fiabilité : 99,7%

Important : pour une parfaite efficacité, la pilule doit être prise tous les jours à la même

heure. Un seul oubli de pilule entraine un risque de grossesse.

La pilule du lendemain : urgence

C’est une pilule à prendre en cas de doute ou d’accident de contraception. Il faut bien avoir en tête que ce moyen est à utiliser qu’exceptionnellement. Ainsi, elle doit être prise rapidement après le rapport et au maximum 72h après celui-ci.

L’implant

C’est un petit bâton en plastique qui est inséré sous la peau du bras par un médecin ou une sage-femme. Il va libérer en continu un progestatif et donc empêcher l’ovulation.

Mode d’utilisation et efficacité : l’implant vous protège après un jour de pose. Il doit être renouvelé tous les 3 ans.

Fiabilité : 99,95%

Le stérilet

C’est un petit dispositif inséré dans l’utérus par un médecin ou une sage-femme. Il libère en continu un progestatif qui bloque l’ovulation.

Mode d’utilisation et efficacité : l’effet contraceptif commence dès le 1er jour s’il est posé les 7 premiers jours des règles. La pose n’est normalement pas réalisée en dehors de cette période, sinon il est efficace au bout de 7 jours. Il doit être renouvelé tous les 5 ans.

Fiabilité : 99,8%

Assumer de façon responsable sa vie sexuelle

Dans le cas d’une grossesse non désirée : il est possible de pratiquer une IVG (interruptions volontaires de grossesse). Elle doit être pratiquée avant 12 semaines de grossesse. Si elle est effectuée dans les 5 premières semaines c’est une méthode hormonale qui sera utilisée.

Existe t-il des moyens de contraception masculin ?

Il existe des moyens de contraceptions masculins même s’ils ne sont que très peu mis en avant (sauf exception pour le préservatif.)

Préservatif masculin

Le préservatif masculin est une méthode contraceptive qui empêche le passage des spermatozoïdes dans le vagin et donc la fécondation.

Mode d’utilisation et efficacité : le préservatif est une gaine en latex à usage unique qui se déroule avant le rapport sexuel.

Fiabilité : le taux d’échec est de 2% pour une utilisation correcte et 15% s’il est moins bien utilisé.

[redacted]

Retrait

Cette méthode naturelle de contraception chez l’homme est dite une méthode de

contraception « naturelle » car elle consiste à arrêter le rapport sexuel avant l'éjaculation. Cependant, c'est une méthode qui comporte **un taux d'échec élevé et donc des risques de grossesse non désiré.**

Fiabilité : sur 100 personnes utilisant cette méthode, environ 10 à 27 femmes tombent enceintes.

Vasectomie

C'est une méthode qui peut apporter une réponse contraceptive dans certaines situations. Cependant, celle-ci consiste à ue stérilisation et ne peut être pratiquer sur un mineur. Ainsi, cette méthode demande un délai de réflexion de 4 mois entre la demande et la réalisation de la stérilisation.

À savoir : des chercheurs américains travaillent sur une pilule contraceptive masculine. Cependant, elle n'est qu'en phase de test et elle ne pourra être commercialisé que dans quelques années si les résultats s'avèrent concluant.

Important : certaines marques de préservatifs sont désormais délivrées gratuitement en pharmacie aux moins de 26 ans. De plus, les jeunes filles et femmes de moins de 26 ans ont un accès gratuit à la plupart des autres moyens de contraception.

Ressources utiles :

https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/contraception-ivg/contraception

https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=choisir+sa+contraception&ie=UTF-8&oe=UTF-8

https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sante-sexuelle/documents/brochure/choisir-sa-contraception

Assumer de façon responsable sa vie sexuelle

https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception/ma-contraception-et-moi/contraception-masculine-comment-ca-marche

https://www.qare.fr/sante/contraception/masculine/