



La contraception sans hormones



06/11/2020

Certaines femmes sont réticentes à l'idée de prendre la pilule comme moyen de contraception principalement à cause des effets secondaires tels que : diminution de la libido, sensibilité de la poitrine, rétention d'eau, gonflement, prise de poids ou encore changement d'humeur.

Infor jeunes te propose un focus sur les diverses méthodes contraceptives sans hormones qui existent en Belgique et dont certaines sont plus connues que d'autres...



Le préservatif masculin et féminin

Tu connais déjà certainement le préservatif masculin, plus familier peut-être que le féminin. Ces deux moyens te protègent d'une grossesse mais également des IST (infections sexuellement transmissibles).

Cependant, quelques conseils sont à connaître pour mettre un préservatif et éviter les « kwaks » lors de rapports sexuels. Tu trouveras des informations pratiques dans un centre de planning familial ou encore via des sites internet appropriés dont tu trouveras les coordonnées dans la rubrique "Plus d'infos" de ce billet.

Le stérilet

Le stérilet en cuivre (ou DIU) est placé par un médecin directement dans l'utérus. Il peut être efficace, selon les modèles, jusqu'à 10 ans et être utilisé chez toutes les femmes, même celles qui n'ont pas encore d'enfants.

L'objectif de ce dernier est de rendre les spermatozoïdes inactifs et d'agir sur les parois de l'utérus pour empêcher l'ovule de s'implanter. Attention, cette méthode peut parfois provoquer des règles plus longues et abondantes.

Le diaphragme et la cape cervicale

Le diaphragme et la cape cervicale sont tous deux des moyens de contraception qui se placent à l'entrée du col de l'utérus et dont le rôle est d'empêcher son accès. Par ailleurs, ils s'utilisent avec un spermicide (moyen qui rend les spermatozoïdes inactifs).

Ces contraceptifs doivent être placés au minimum 15 minutes à maximum 2 heures avant le rapport et doivent rester en place après celui-ci au minimum 6 heures et jusqu'à 48 heures maximum.

Il est important de préciser le diaphragme et la cape cervicale sont encore peu certaines et affichent un taux d'échec supérieur à celui des autres méthodes de contraception.

Le spermicide

se présentant sous forme de crème, gel, mousse, tablettes... ce contraceptif neutralise les spermatozoïdes. La plupart des spermicides demandent un peu de temps pour fonctionner et ne conservent leur efficacité que sur un bref laps de temps. Il faut donc en appliquer avant chaque rapport sexuel.

Il est également conseillé de ne pas trop s'y fier car il y a malheureusement beaucoup de chances qu'un spermatozoïde passe au travers des mailles du filet. Pour plus de certitude, combine-les donc avec d'autres moyens de contraception tels que le préservatif ou le diaphragme.

Enfin, sache que chaque spermicide a son propre mode de fonctionnement. Lis donc bien les instructions.

Les moyens de contraception définitive

La contraception définitive fait elle aussi partie des contraceptifs sans hormones. On y trouve des moyens tels que la vasectomie dont le principe est la stérilisation chez l'homme et la ligature des trompes de Fallope chez la femme. Le principe est d'empêcher l'ovule de passer de l'ovaire aux trompes, de rencontrer les spermatozoïdes et, ainsi, d'être fécondé.

Cette méthode est dite définitive car il ne sera pas possible d'avoir des enfants sans avoir recours à une opération ou pour la femme à une technique de PMA (Procréation Médicalement Assistée)

La vasectomie demande une intervention chirurgicale mais n'a aucune influence sur la qualité de l'érection, le fonctionnement sexuel des organes génitaux femelles ou la libido.

Après l'opération, il faut attendre entre 3 à 6 mois maximum pour que celle-ci soit efficace. En attendant, il faut donc utiliser un autre moyen de contraception.

En bref

Pour conclure, tu dois te dire que les éléments déterminants dans le choix d'une contraception dépendent de toi ! De ce que tu préfères, de ton corps, de tes antécédents médicaux personnels ou familiaux, de son coût, de sa durée d'efficacité, etc.

Il est donc important que tu prennes le temps de passer en revue les différents moyens qui existent et que tu en parles avec un médecin avant de prendre ta décision finale.

Plus d'infos ?

Consulte sans attendre les sites suivants :

- www.loveattitudes.be
- www.moncontraceptif.be
- www.inforjeunes.be