

Le DIU au cuivre (de 4 à 10 ans)

Le DIU au cuivre (appelé aussi stérilet) est un dispositif intra utérin en forme de T avec du **cuivre** qui **agit sur les spermatozoïdes et empêche la fécondation**.

Il est placé par un médecin dans l'utérus, de préférence au moment où le col est entrouvert pendant les règles.

Vous pouvez l'utiliser **même si vous n'avez pas eu d'enfant**.

Il peut parfois augmenter les saignements ou les douleurs avant les règles.

Il est remboursé par la Sécurité Sociale.

Le SIU hormonal (5 ans)

Le SIU hormonal est un dispositif intra utérin en forme de T qui **diffuse de la progestérone** dans l'utérus.

Il ralentit l'épaississement de l'endomètre et épaissit la glaire cervicale, **empêchant ainsi le passage des spermatozoïdes** et donc la fécondation.

Il est placé par un médecin dans l'utérus, de préférence au moment où le col est entrouvert pendant les règles.

Il peut être **posé aux femmes qui n'ont pas d'enfant**.

Il peut diminuer ou supprimer les saignements.

Il est remboursé par la Sécurité Sociale.

La contraception permanente ou la stérilisation à visée contraceptive, c'est quoi ?

Il s'agit d'une méthode de **contraception permanente qui empêche une grossesse de façon définitive**.

Elle est possible pour les hommes et pour les femmes.

Elle est irréversible et nécessite une **intervention en milieu hospitalier**.

Pour la **femme**, selon la méthode choisie, il s'agit de ligaturer les trompes ou de les obstruer par la pose de clips ou de micro-implants.

Pour l'**homme**, il s'agit d'obstruer les canaux déférents (vasectomie) sans empêcher ni l'érection, ni l'éjaculation.

Dans les deux cas, la loi de 2001 impose un **délai de réflexion de 4 mois** entre la première consultation et sa réalisation.

Elle est remboursée par la Sécurité Sociale.

Liberté
Égalité
Sexualités



4, square Saint-Irénée 75011 Paris

Tél. : 01 48 07 29 10

mfpf@planning-familial.org

www.planning-familial.org



 le planning familial

La contraception locale

- Le préservatif masculin • Le préservatif féminin
- Le diaphragme • La cape cervicale • Les spermicides
- Le DIU au cuivre • Le SIU hormonal
- La stérilisation à visée contraceptive

 le planning familial

Les méthodes de contraception locale, c'est quoi ?

Les méthodes de **contraception locale** permettent d'**éviter une grossesse au moment d'un rapport sexuel**.

On les utilise plutôt de façon **ponctuelle**.

Si vous choisissez l'une de ces méthodes, mieux vaut vous les procurer avant d'en avoir besoin, en pharmacie ou en centre de planification ou lors d'une consultation médicale.

Elles ont toutes le même mode d'action : **empêcher le passage des spermatozoïdes vers les trompes et donc la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule**.

Certaines apportent en même temps **une protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST) et le VIH/Sida** (préservatifs masculins et féminins) ; d'autres **réduisent ce risque de transmission** (diaphragme et cape cervicale). C'est la raison pour laquelle vous pouvez **utiliser une méthode réduisant le risque de transmission IST / VIH/Sida avec une autre méthode de contraception**.

Le préservatif masculin

Il s'agit d'une **gaine en latex** qui se déroule sur le pénis en érection au moment du rapport sexuel.

Il s'utilise une seule fois.

C'est encore aujourd'hui **la seule méthode contraceptive utilisable par les hommes**.

Vous pouvez trouver des préservatifs masculins en pharmacie, en grandes surfaces, dans les distributeurs, dans les centres de planification familiale, les centres de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), au Planning Familial et dans les associations de lutte contre le Sida.

Il est recommandé de choisir des marques portant le sigle CE (communauté européenne) ou NF (norme française) et d'utiliser de préférence des préservatifs lubrifiés ou avec un gel à base d'eau pour réduire les risques de rupture du préservatif.

S'il craque... Que faire ?

Il y a un risque de grossesse, si la partenaire n'a pas d'autre contraception :

Vous procurer le plus vite possible la **contraception d'urgence** à l'infirmerie scolaire, au Planning Familial ou dans une pharmacie. Elle est en vente libre ou gratuite pour les mineurs-es. Ensuite, faire un test de grossesse trois semaines après le rapport non protégé.

Les deux partenaires ne sont plus protégés ni des IST, ni du VIH/Sida : faire un test de dépistage des IST et du VIH/Sida (en urgence si nécessaire).

Le préservatif féminin

C'est **une gaine en nitrile ou en polyuréthane** (et non en latex), avec deux anneaux souples aux extrémités.

Avant le rapport sexuel, la femme introduit elle-même le préservatif aussi loin que possible dans le vagin, par exemple en serrant l'anneau interne entre le pouce et l'index et en l'insérant comme un tampon périodique. L'anneau interne va se déployer et l'autre anneau reste à l'extérieur, sur la vulve. Il est possible de le mettre quelques heures avant un rapport sexuel. Il peut aussi être utilisé par le partenaire en retirant l'anneau interne et en le déroulant sur le pénis. Sa matière le rend beaucoup plus **solide** que le préservatif masculin et ne provoque **aucune allergie**.

Le préservatif féminin **protège d'une grossesse non désirée, des IST et du VIH/Sida**.

Il est vendu en pharmacie sans ordonnance et n'est pas remboursé par la Sécurité Sociale.

Le diaphragme

Il s'agit d'une **membrane souple en forme de coupelle, en silicone (taille unique) ou en latex**, qui se place au fond du vagin et s'utilise avec une **crème spermicide**. Il est prescrit par un médecin ou une sage-femme qui en détermine la taille -le cas échéant, et vous apprend à le poser. Placé au fond du vagin, vous pouvez **le mettre plusieurs heures avant le rapport sexuel**. Il faut ensuite le conserver en place après le rapport pendant 8 heures puis le retirer.

Nettoyé, il est **réutilisable** à chaque rapport sexuel.

Son utilisation varie entre 1 et 2 ans.

Il est remboursé (3€14) par la Sécurité Sociale.

La cape cervicale

C'est un **dôme souple en silicone** qui vient recouvrir le col de l'utérus.

Vous pouvez la placer au fond du vagin **avant le rapport sexuel**. Elle s'utilise dans les mêmes conditions que le diaphragme.

Elle n'est pas remboursée par la Sécurité Sociale et n'est plus fabriquée en France. On peut se la procurer via Internet (se renseigner auprès du Planning Familial).

Les spermicides

Ils se présentent sous forme de **gel, d'ovule** et se placent dans le vagin **quelques minutes avant le rapport sexuel**. Ils agissent en détruisant partiellement les spermatozoïdes.

Il est préférable de **les associer à une autre contraception** (préservatif masculin, diaphragme...)

Ils ne sont pas remboursés par la Sécurité Sociale.

Les méthodes de contraception de longue durée, c'est quoi ?

Elles permettent d'éviter une grossesse non désirée par **la pose dans l'utérus d'un moyen de contraception qui agit pendant plusieurs années**.

Le **DIU** (Dispositif Intra Utérin) ou le **SIU** (Système Intra Utérin) **empêchent la rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule**.

Elles ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles ni du VIH/Sida.

On peut donc utiliser une méthode réduisant le risque de transmission IST et VIH/Sida **avec une autre méthode de contraception**.