

Extrait du livre numérique gratuit
SEXprimer, c'est trouver sa couleur
La contraception

Lien de téléchargement : <http://manuscritdepot.com/education-sexuelle.pdf>

	Avantages	Inconvénients
PILULE CONTRACEPTIVE	<ul style="list-style-type: none"> Atténuation du syndrome prémenstruel. Diminution des douleurs menstruelles Diminution du flot menstruel Réduction des risques de cancer de l'utérus et des ovaires, des maladies non cancéreuses liées aux seins et de risques de kystes des ovaires. Amélioration de l'acné Régularisation du cycle menstruel Efficacité 	<ul style="list-style-type: none"> Elle doit être prise tous les jours à la même heure. Aucune protection contre les ITSS La prise de médicament autre peut en réduire l'efficacité. Peut causer des effets secondaires, tels que la sensibilité des seins, des maux de tête ou des nausées. Peut amener des saignements légers ou irréguliers. Peut augmenter les risques de voir apparaître des caillots sanguins, particulièrement chez les femmes ayant des problèmes sanguins ou des antécédents familiaux
CONDOM MASCULIN	<ul style="list-style-type: none"> Protection contre la plupart des ITSS. Grande accessibilité. Aucune prescription requise. Aucun effet secondaire à l'exception pour les personnes étant allergiques au latex. Aucune prise d'hormone. Sécuritaire. Efficace Peut être prise avec d'autres moyens de contraception. 	<ul style="list-style-type: none"> Doit être à portée de main au moment d'une relation sexuelle. Doit être manipulé avec soin et mis en sécurité. Diminution des sensations chez les deux partenaires. Il peut interrompre le maintien de l'érection. Il peut se déchirer. Peut diminuer le plaisir ressenti par les deux partenaires. Exige la participation des deux partenaires.
CONDOM FÉMININ	<ul style="list-style-type: none"> Protection semblable au condom masculin, c'est-à-dire protection contre les ITSS et les risques de grossesse. Possibilité de l'installer jusqu'à 8 heures avant le rapport sexuel. Possibilité d'utiliser des lubrifiants à base d'huile. Option intéressante pour ceux étant allergiques au latex. Confortable et doux au toucher. Les partenaires masculins sont davantage à l'aise et se sentent moins couincés. Il est plus résistant qu'un condom en latex. Plus grande sensibilité lors des relations sexuelles. 	<ul style="list-style-type: none"> Installation peut être difficile pour certaines utilisatrices. Coût plus dispendieux que le condom masculin. Glissement ou déchirure possible. Inconfort lié aux anneaux lors d'une relation sexuelle. Le préservatif féminin fait plus de bruit que celui de l'homme. Pratique requise pour bien maîtriser son installation. Plus mince que le préservatif masculin.
TIMBRE CONTRACEPTIF	<ul style="list-style-type: none"> Grande efficacité. Sécuritaire. Aucune interruption des rapports sexuels. Possibilité d'atténuation des douleurs ou du flux menstruel. Régularisation du cycle menstruel. Atténuation des symptômes prémenstruels. Risque de fibromes (Tumeurs non cancéreuses situées sur la paroi de l'utérus) et de kystes ovariens diminué. Facilité d'installation et de vérification. Risque d'oubli faible. Atténuation des risques de développer un cancer de l'endomètre, des ovaires ou du côlon. 	<ul style="list-style-type: none"> Nouveau et peu étudié. Demande une prescription médicale. En cas de remplacement, il peut être dispendieux puisque les timbres ne se vendent pas à l'unité. Œstrogène en plus grande quantité que la pilule contraceptive. Contamination de l'environnement au moment de jeter le timbre et lors de l'évacuation des hormones par le corps. Possibilité de nausées, de maux de tête ou de sensibilité des seins. Possibilité de diminution de l'efficacité chez les utilisatrices de plus de 198 livres. Ne protège pas contre les ITSS. Peut irriter la peau.
ANNEAU CONTRACEPTIF	<ul style="list-style-type: none"> Grande efficacité et sécuritaire. Atténuation possible des crampes et du flux menstruel. Atténuation des symptômes prémenstruels. Régularisation du cycle menstruel. Ne requiert pas le fait de devoir y penser tous les jours. Atténuation des risques de cancer de l'endomètre, des ovaires et du côlon, de fibromes et de kystes ovariens. Facilité de vérification, d'insertion et de retraitement. Invisible et hors de vue. 	<ul style="list-style-type: none"> Nouveau et peu étudié. Requiert une prescription médicale. Conservation au congélateur pour une maximum de 4 mois. Certains partenaires ressentent l'anneau lors de la pénétration. Contamination de l'environnement lors de l'évacuation des hormones par le corps et lorsque l'utilisatrice le jette. Interférence avec le système hormonal. Peut causer des pertes, amener de l'inconfort ou irriter le vagin. Ne protège pas contre les ITSS.
CONTRACEPTIF INJECTABLE	<ul style="list-style-type: none"> Efficacité élevée et de longue durée. Sécuritaire, pratique et discrète. Absence d'interruption des rapports sexuels. La plupart des médicaments n'affectent pas l'efficacité. Convient aux femmes ne pouvant prendre d'œstrogène. Atténuation ou arrêt des menstruations. Atténuation de l'intensité des crampes menstruelles et des symptômes survenant avant les menstruations. Diminution des risques de fibromes et de cancer de l'endomètre. Peut diminuer l'incidence des crises épileptiques chez celles étant atteintes d'épilepsie. 	<ul style="list-style-type: none"> Prescription médicale requise. Rendez-vous à tous les 3 mois pour une injection. Aucune interruption si complication. Le retour de la fertilité peut durer de 6 à 9 mois à la suite de la dernière injection. 6 mois sont nécessaires avant de pouvoir retrouver un cycle menstruel régulier. Possibilité d'arrêt des menstruations après un an d'utilisation. Saignements irréguliers au début. Diminution de la densité minérale osseuse. Peut causer des impacts sur l'appétit ou sur le poids (Prise de poids). Effets secondaires possibles, tels que de l'acné, des maux de tête, de la sensibilité au niveau des seins, des sautes d'humeur. Aucune protection contre les ITSS Peu d'études effectuées
LES STÉRILETS	Le stérilet avec hormone	Le stérilet de cuivre
	<ul style="list-style-type: none"> Il libère une hormone progestative appelée lévonorgestrel. Il est fait en forme de T, est souple et mesure 30 cm environ. À l'extrémité inférieure, on retrouve deux fils servant à le retirer ou à vérifier s'il est à sa place. Les stérilets hormonaux peuvent libérer les hormones pendant 3 à 5 ans. 	<ul style="list-style-type: none"> Tout comme le stérilet contenant des hormones, il est en forme de T également, mais sa particularité est que sa base est entourée d'un fil de cuivre (Aucune hormone libérée). Le rôle du cuivre consiste à créer un endroit chimique qui affecte la mobilité et la survie des spermatozoïdes. Il empêche également l'implantation de l'ovule ayant été fécondé en provoquant une inflammation de l'endomètre.
	Avantages	Inconvénients
STÉRILET AVEC HORMONE	<ul style="list-style-type: none"> Fiabilité à long terme. Discret et non visible. Durée et abondance des menstruations diminuées. Possibilité de diminuer les douleurs menstruelles. Aucune entrave à la spontanéité lors des relations sexuelles. 	<ul style="list-style-type: none"> Peut causer des saignements irréguliers lors des 3 à 6 premiers mois. Peut provoquer l'arrêt des menstruations. Interférence avec le système hormonal. Contamination de l'environnement lors de l'évacuation des hormones par le corps. Dispendieux. Demande les services d'un professionnel. Demande une prescription médicale et de nombreux rendez-vous. Les fils peuvent être ressentis par le ou la partenaire.
STÉRILET DE CUIVRE	<ul style="list-style-type: none"> Peu dispendieux à long terme. Aucune entrave à la spontanéité. Discret et non visible. Retour de la fertilité lors du retrait du stérilet. Aucun impact sur le système hormonal ou la durée du cycle menstruel. 	<ul style="list-style-type: none"> Requiert les services d'un professionnel. Il est possible que le ou la partenaire ressente les fils lors de rapport sexuel. Demande une prescription médicale et des rendez-vous. Trouver un professionnel pour l'installation et le retrait peut être ardu. Dispendieux et rarement remboursé. Douleurs et crampes au moment de l'insertion et quelques minutes après. Effets indésirables possibles lors des menstruations, telles que des pertes sanguines plus abondantes, des douleurs et des crampes menstruelles plus intenses. Complication si contraction d'une ITSS.

SEXprimer, c'est trouver sa couleur, Guide pratique, Myriam Savard, Anne-Sophie Girard, Jessika Tremblay-L'Espérance, Fondation littéraire Fleur de Lys, Lévis, Québec, mai 2018, 150 pages.

Lien de téléchargement de votre exemplaire numérique gratuit (PDF)

<http://manuscritdepot.com/education-sexuelle.pdf>