Français : https://sexandfacts.ch/fr/

Verhütungsmethoden ohne Hormone / Méthodes de contraception sans hormones

Méthodes de contraception sans hormones

Il existe plusieurs méthodes de contraception sans hormones. Toutes n'ont pas la même efficacité. Ces différentes méthodes n'ont pas d'effet sur le cycle naturel de la femme.

1. **Les méthodes barrières**
2. **Les méthodes d'auto-observation (MAO)**
3. **Les dispositifs intra-utérins au cuivre (DIU, stérilets)**

Des conseils et informations supplémentaires, ainsi que des adresses utiles sont disponibles dans les centres de santé sexuelle et planning familial.

1) Les méthodes barrières

Le préservatif masculin et le préservatif féminin

Les préservatifs empêchent le sperme d'entrer dans le vagin. Ils protègent également du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles (IST).

Le préservatif masculin ou condom se déroule sur le pénis en érection.

Lien vers la fiche complète

Le préservatif féminin est un fourreau en matière synthétique souple qui se place dans le vagin.

Lien vers la fiche complète

Le diaphragme

Le diaphragme se présente sous forme d'une demi-sphère en caoutchouc ou en silicone montée sur un anneau flexible. Le diaphragme recouvre le col de l'utérus et empêche le passage des spermatozoïdes. Il doit être utilisé avec un gel ou une crème spermicide.

Lien vers la fiche complète

2) Les méthodes d'auto-observation (MAO) par la femme

Ces méthodes sont fondées sur l'observation du cycle menstruel et des signes et symptômes qui

marquent les périodes fertiles et infertiles du cycle. Elles nécessitent un apprentissage avec un.e spécialiste et des observations régulières.

Pour une bonne fiabilité, il est nécessaire d'apprendre à observer l'ensemble des différents critères (température corporelle, glaire cervicale, col de l'utérus et divers signes entourant le temps de l'ovulation). Des applications et des sites spécialisés peuvent aider à récolter les observations.

L'utilisation d'un préservatif ou d'un diaphragme est nécessaire pendant les périodes fertiles du cycle.

Ces méthodes peuvent également être utilisées pour favoriser une grossesse.

3) Les dispositifs intra-utérins au cuivre (DIU, stérilets)

Le DIU au cuivre est un petit dispositif en plastique souple entouré d'un mince fil de cuivre. Il est placé dans l'utérus, lors d'une consultation gynécologique.

Le DIU au cuivre assure la contraception par l'effet du cuivre sur les spermatozoïdes et la muqueuse utérine.

Lien vers la fiche complète

Bon à savoir

- À la suite d'un accouchement, il existe des moyens de contraception sans hormones.
  Liens vers la fiche complète
- D'autres méthodes, comme le calcul des jours fertiles, le coït interrompu : « retrait » (ou « faire attention »), la douche vaginale ou la seule utilisation des spermicides (ovules, gels ou crèmes) ne protègent pas d'une grossesse de manière efficace.
- En appliquant les règles du safer sex, vous vous protégez efficacement du VIH et réduisez le risque d'autres infections sexuellement transmissibles.
  1. Toujours utiliser des préservatifs (masculin ou féminin) pour des rapports avec pénétration vaginale ou anale.
  2. Pour obtenir des conseils adaptés à votre cas personnel, faites le safer sex check sur lovelife.ch.

2018, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Français : https://sexandfacts.ch/fr/la-contraception/methodes-de-contraception-sans-hormones