

Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • L'abstinence signifie n'avoir aucun type d'activité sexuelle • En pratique, cela signifie souvent que l'on s'abstient d'avoir des activités sexuelles qui comportent un risque de grossesse comme la pénétration pénis-vagin et l'éjaculation dans le vagin ou sur la vulve. (S'abstenir de ces types d'activités sexuelles n'offre aucune protection contre les ITSS)
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Efficace à 100 % pour prévenir la grossesse et les ITSS si observée à 100 % • Sans hormone • Aucune ordonnance n'est requise
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • N'offre aucune protection contre les ITSS si l'on a d'autres types d'activités sexuelles • Si l'abstinence complète de toutes les activités sexuelles est pratiquée, l'expérience du plaisir lié à l'activité sexuelle pourrait être absente. Mais il existe de nombreuses façons de profiter des bienfaits de l'activité sexuelle sans risque de grossesse
Effets secondaires et risques possibles	Effets secondaires et risques <ul style="list-style-type: none"> • Aucun effet secondaire ou risque si la méthode est observée à 100 %

RESSOURCE POUR LE PERSONNEL ENSEIGNANT – QUESTIONS FRÉQUENTES

Dans quelles circonstances la contraception d'urgence devrait-elle être envisagée?

Dans toute situation où aucune méthode contraceptive n'est utilisée et où une personne ayant un pénis éjacule dans le vagin d'une personne. La contraception d'urgence devrait également être utilisée si une méthode contraceptive a été mal appliquée ou s'il est arrivé un imprévu (p. ex., si deux pilules contraceptives hormonales combinées ou plus ont été oubliées ou si le condom s'est brisé). La grossesse est plus probable pendant les jours qui sont les plus fertiles (au milieu du cycle menstruel, lorsque le mucus du col de l'utérus est liquide, glissant et transparent). (Pour les personnes dont le cycle menstruel dure de 26 à 32 jours, la période la plus fertile s'étend des jours 8 à 19—le jour 1 correspondant au premier jour des menstruations.)

Le liquide pré-éjaculatoire (« pré-sperme ») peut-il causer une grossesse?

Le liquide pré-éjaculatoire peut contenir suffisamment de spermatozoïdes pour causer une grossesse; toutefois, la probabilité de grossesse due à ce liquide est moindre que celle due à l'éjaculation.

La méthode du retrait protège-t-elle contre les ITSS?

La méthode du retrait n'offre aucune protection contre les ITSS.

Est-il vrai que le condom externe est compliqué à utiliser et réduit le plaisir?

Certaines personnes aiment le condom, d'autres pas – certaines trouvent le sexe plus agréable avec un condom, car elles n'ont pas à se préoccuper des ITSS, de la grossesse ou du sperme qui peut se répandre. Le condom externe peut réduire les sensations pour certaines personnes, mais cela n'affecte pas nécessairement le plaisir. Des gens préfèrent le condom externe, car il peut prolonger l'érection et réduire les éjaculations précoces. Le plaisir sexuel est souvent un produit combiné du corps et de l'esprit. Une des façons de rehausser les sensations et le plaisir du corps avec un condom externe est d'y ajouter du lubrifiant.

Y a-t-il des trucs pour enfiler un condom sur le pénis et le retirer?

Enfiler un condom et le retirer sont des habiletés qui exigent que l'on s'y exerce. Les trucs incluent de l'enfiler en position debout pour éviter de perdre l'érection; de le retirer avant la fin de l'érection pour éviter que du sperme s'échappe; et d'utiliser un lubrifiant à base d'eau pour le confort et le plaisir des deux partenaires et pour prévenir le bris du condom.

Les méthodes contraceptives hormonales nécessitent-elles toutes une ordonnance?

Toutes les méthodes contraceptives hormonales nécessitent une ordonnance, sauf la pilule contraceptive d'urgence à base de progestine seule. En Saskatchewan, vous devrez demander la pilule contraceptive d'urgence à un-e pharmacien-ne, qui vous posera d'abord quelques questions.

La pilule contraceptive d'urgence est-elle vraiment efficace?

Il existe trois types de contraception orale d'urgence, chacun ayant son propre mode d'emploi. Le seul type ne nécessitant pas d'ordonnance est la pilule contraceptive d'urgence à base de progestine seule. Pour être efficace, la contraception orale d'urgence doit être prise le plus tôt possible après la pénétration pénis-vagin non protégée (si une autre méthode contraceptive a échoué ou si aucune n'a été utilisée). Elle sera plus efficace dans les trois jours suivant la relation sexuelle, mais peut fonctionner jusqu'à cinq jours après. La contraception orale d'urgence est efficace uniquement si elle est utilisée avant l'ovulation. L'efficacité peut être réduite chez les personnes qui pèsent plus de 176 livres (80 kg). Si l'on ne peut consulter un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé dans les trois premiers jours, la meilleure approche est de prendre la pilule à base de progestine seule et de tenter de rencontrer un fournisseur ou une fournisseuse de soins de santé dans les sept jours suivants pour demander un DIU de cuivre comme contraception d'urgence. La contraception d'urgence ne prévient pas les ITSS.

Utiliser la contraception d'urgence revient-il au même qu'avoir un avortement?

Non, utiliser la contraception d'urgence et avoir un avortement sont deux choses différentes. La contraception orale d'urgence agit en bloquant l'ovulation (libération d'un ovule par l'ovaire), ce qui empêche la grossesse. L'avortement est pratiqué après qu'un ovule fécondé (embryon) se soit implanté dans l'utérus (grossesse). L'avortement interrompt la grossesse et vide l'utérus de son contenu à l'aide de médicaments ou d'instruments chirurgicaux.

J'ai peur d'être enceinte. Que devrais-je faire?

Si un-e élève a peur d'être enceinte, il est préférable d'attendre de deux à trois semaines après la relation sexuelle pour passer un test de grossesse. Si le test est fait plus tôt, il peut produire un résultat faux négatif. Les tests de grossesse ne génèrent pas de faux positifs—seulement des faux négatifs (si vous faites le test trop tôt et s'il n'y a pas encore suffisamment d'hormone de grossesse HCG dans votre urine, vous aurez un résultat faux négatif). Si la grossesse de l'élève est confirmée, fournissez-lui une liste d'endroits où téléphoner pour obtenir un counselling pro-choix sur ses options et/ou de sites Internet à consulter pour des informations fondées sur des données concernant toutes les options. (Pour plus d'information, voir les ressources du module 9.5.)

Une jeune personne peut-elle utiliser un DIU/SIU?

Oui. En général, les DIU et les SIU sont moins utilisés par les adolescent-es, mais il s'agit d'une option de contraception efficace, réversible et à longue durée d'action qui leur est accessible. Les DIU/SIU conviennent particulièrement aux personnes qui ont de la difficulté à prendre une pilule à la même heure tous les jours ou chez lesquelles la contraception orale a des effets secondaires indésirables. Les personnes qui ont des problèmes avec la contraception orale n'auront pas nécessairement de réaction adverse au DIU/SIU hormonal. Les personnes qui choisissent le DIU/SIU devraient quand même être encouragées à utiliser le condom pour prévenir les ITSS.