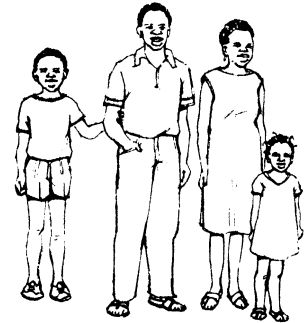


# Planning familiale— Que faire pour avoir le nombre d'enfants que l'on veut

Dans chaque société, les parents ont le droit de choisir le nombre d'enfants qu'ils veulent avoir et à quel moment ils veulent les avoir.

Différents parents ont des raisons différentes de vouloir limiter la taille de leur famille. Certains jeunes parents peuvent décider de ne pas avoir d'enfants jusqu'à ce qu'ils aient du travail et économiser de l'argent pour pouvoir prendre soin de leurs enfants convenablement. Certains parents veulent avoir seulement un petit nombre d'enfants et pas plus. D'autres préfèrent espacer les naissances de plusieurs années d'intervalle pour que les enfants et leur mère restent en bonne santé. Certains parents pensent qu'ils sont trop vieux pour avoir d'autres enfants. Dans certains endroits, les hommes et les femmes savent que s'ils ont beaucoup d'enfants, lorsque les enfants vont grandir, il n'y aura pas suffisamment de terres cultivables pour nourrir tout le monde.



## 1 La Planification familiale

La méthode utilisée pour avoir le nombre d'enfants que l'on veut, quand on le veut, est appelée la planification familiale. Si vous décidez d'attendre pour avoir des enfants, vous pouvez choisir parmi plusieurs méthodes pour prévenir la grossesse. Ces méthodes sont appelées méthodes de planification familiale, méthodes d'espacement des enfants, ou la contraception.

Chaque année, un demi-million de femmes meurent suite à des problèmes liés à la grossesse, à l'accouchement et à l'avortement avec risque. La plupart de ces décès pourraient être évités grâce à la planification familiale. Par exemple, la planification familiale peut prévenir les dangers de la grossesse qui sont :

- **Chez les jeunes femmes.** Les femmes de moins de 18 ans sont plus susceptibles de mourir en couches parce que leurs corps ne sont pas complètement développés. Leurs bébés ont plus de chance de mourir dans la première année.
- **Chez les femmes plus âgées.** Les femmes âgées sont plus en danger en donnant naissance, surtout si elles ont d'autres problèmes de santé ou ont eu de nombreux enfants.
- **Grossesses trop rapprochées.** Le corps d'une femme a besoin de temps pour récupérer entre les grossesses.
- **Beaucoup d'enfants.** Une femme avec plus de 4 enfants court un plus grand risque de décès après l'accouchement à la suite d'une hémorragie et d'autres causes.

Des millions de femmes utilisent en toute sécurité les méthodes de planification de la famille décrites dans ce chapitre et sur les pages [394–397](#).









## 2 Comment choisir une méthode de planification familiale

Sur les pages suivantes, plusieurs méthodes de planification familiale sont décrites. Une méthode fonctionne mieux pour certaines personnes que d'autres. Lisez ces pages et parlez avec votre sage-femme, agent de santé ou un médecin à propos des méthodes disponibles et qui sont susceptibles de travailler le mieux pour vous. En vous renseignant sur les différentes méthodes, voici quelques questions que vous pourriez envisager :

- Dans quelle mesure cette méthode peut-elle prévenir la grossesse ?
- Dans quelle mesure peut-elle protéger contre le VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles ?
- Comment est-elle sans danger? Si une femme a un des problèmes de santé mentionnés dans ce chapitre, elle devra peut-être éviter certains types de méthodes de planification familiale
- Est-elle facile à utiliser ?
- Combien coûte-t-elle ?
- Est-elle facile à obtenir ? Avez-vous besoin d'aller dans un centre de santé souvent ?
- Est-ce que les effets secondaires (les problèmes qui peuvent être causés par la méthode) vous créent des difficultés ?

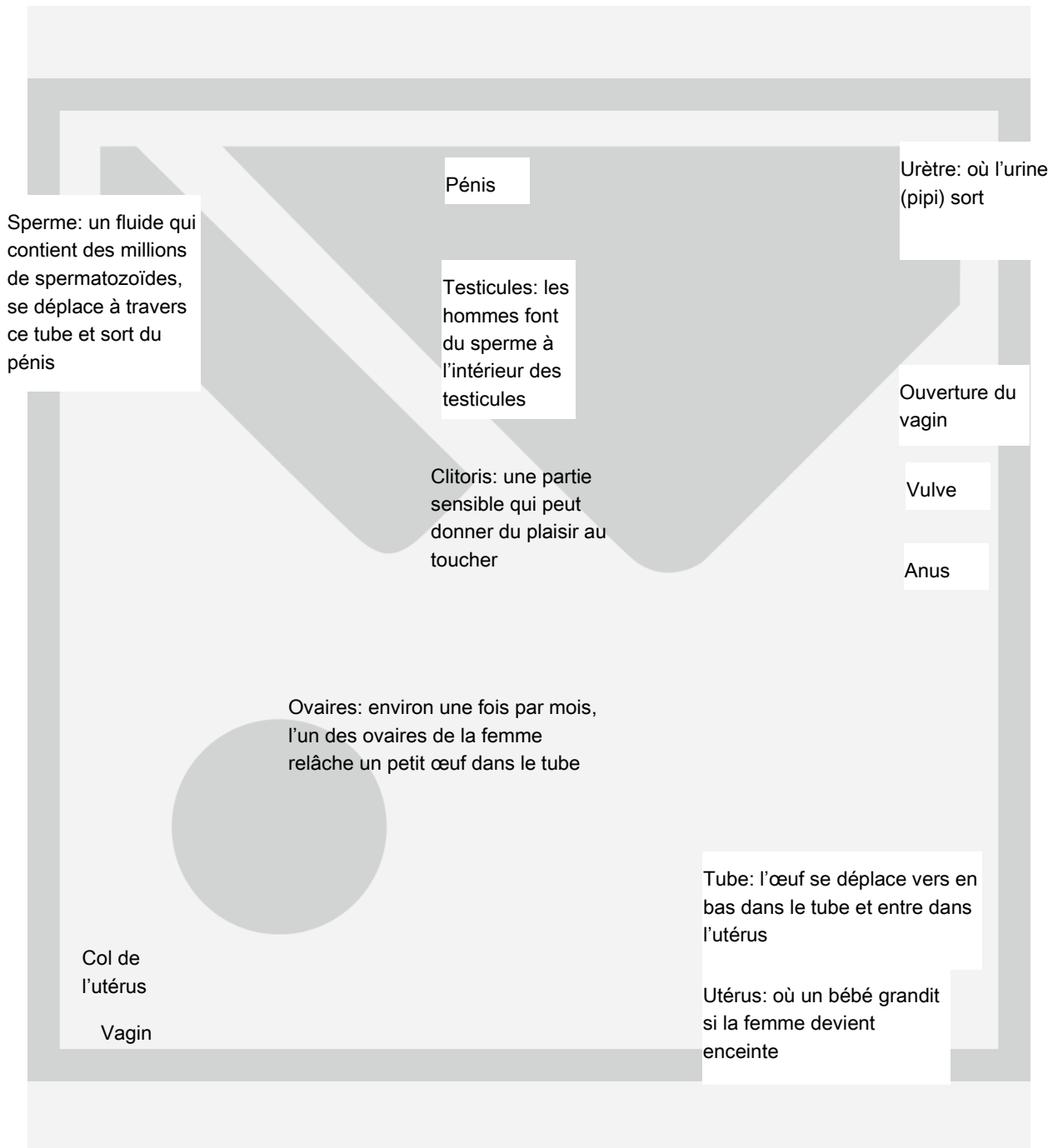
Les méthodes de planification familiale fonctionnent mieux lorsque l'homme et la femme acceptent tous de prévenir la grossesse et de se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

Le tableau ci-dessous montre comment les différentes méthodes de planification familiale préviennent la grossesse et protègent contre les IST. Lorsque l'homme et la femme utilisent une méthode correctement à chaque fois qu'ils font les rapports sexuels, la méthode fonctionnera mieux.

Méthodes de planification familiale	Protection contre la grossesse	Protection contre les IST	Tous les temps	Autres informations importantes
Préservatifs (condom) 	Bonne	Meilleur	Chaque fois	Plus efficace lorsqu'il est utilisé avec du spermicide et du lubrifiant à base d'eau. Un préservatif doit être utilisé chaque fois que vous avez des relations sexuelles
Les pilules: pilules combinées 	Très Bonne	Aucune	Chaque jour	Elles sont plus efficaces lorsqu'elles sont prises à la même heure tous les jours. Les femmes qui ont des problèmes de santé listés à la page 289 ne doivent pas utiliser cette méthode.
La pilule: Minipilule 	Bonne	Aucune	Chaque jour	Est efficace lorsque prise à la même heure tous les jours. Peut-être prise pendant l'allaitement (commencer quand l'enfant a 6 semaines).
Implants 	Meilleur	Aucune	3 ou 5 ans	Doit être insérer et enlever par un agent de santé spécialement formé en la matière et doit être placé tous les 3 ans ou 5 ans selon la nature.
Injections 	Très bonne	Aucune	1, 2, ou 3 mois	Doivent être répétées chaque 1, 2, ou 3 mois (selon le type).
DUI 	Meilleur	Aucune	5 ou 12 ans	Efficace pour 5 ou 12 ans (selon le type). Doit être inséré et retiré par un agent de santé spécialement formé.
Retrait (coït interrompu) 	Moins	Aucune	Chaque fois	L'homme doit se retirer chaque fois qu'il a des relations sexuelles. Même s'il sort, un peu de liquide du pénis peut pénétrer dans le vagin lors des rapports sexuels, ce qui peut provoquer une grossesse ou transmettre des IST.
Allaitement exclusif (pendant les 6 premiers mois seulement)	Très bon	Aucune	Plusieurs fois par jour par la nuit	Pour utiliser cette méthode, la femme doit allaiter exclusivement son bébé et que ses règles ne doivent pas revenir pendant cette période
Conscience de la fécondité 	Bon	Aucune	Chaque fois	Cette méthode ne fonctionne pas bien pour les femmes ayant des cycles menstruels irréguliers.
Rapport sans pénétration (le pénis n'entre pas dans le vagin)	Meilleur	Certains	Chaque fois	Si le pénis ne touche pas au vagin, la femme ne tombera pas enceinte. Un rapport anal peut transmettre facilement les IST, et le toucher sexuel les transmet rarement.
La stérilisation	Meilleur	Aucune	Une fois	Les femmes ou les hommes ne pourront plus avoir des enfants après cette opération.

### 3 Comment les femmes tombent enceintes

Lorsque l'homme éjacule (climax) dans ou près du vagin, son sperme sort de son pénis et peut entrer dans l'utérus et les trompes. Pendant le temps fertile de la femme, le sperme peut se joindre à l'ovule de la femme. Si le sperme fertilise l'ovule, il se plante alors dans la doublure de l'utérus de la femme. Ceci est la grossesse. Les méthodes de planification familiale empêchent la grossesse en empêchant le sperme d'entrer dans le vagin, ou en arrêtant le corps d'une femme à relâcher d'œufs, ou en arrêtant les spermatozoïdes de se joindre à un œuf.



## 4 Les Méthodes de Planning Familiale

### 4.1 Les Condoms

Le **préservatif** ou le **condom** est une sorte de membrane en caoutchouc que l'homme déroule sur son pénis avant les rapports sexuels. Le sperme de l'homme reste à l'intérieur du préservatif, alors le sperme ne peut pas entrer dans l'utérus et provoquer une grossesse. Les préservatifs sont sans danger et sans effets secondaires.

Les préservatifs sont aussi le moyen le plus efficace pour prévenir les infections sexuellement transmissibles (IST), y compris le VIH. Même si vous utilisez une autre méthode de contrôle des naissances, vous pouvez également utiliser un préservatif pour vous protéger et votre partenaire contre les ISTs.

Les préservatifs sont la seule méthode de planification familiale qui est efficace à la fois pour prévenir la grossesse et les infections sexuellement transmissibles. Mais l'homme doit l'utiliser chaque fois qu'il a des relations sexuelles.

#### Comment mettre le condom



Au moment de mettre le condom, faites tout pour que vos ongles ne le déchirent pas. Vous le faites sortir attentivement de son emballage d'abord, ensuite vous le mettez à votre pénis. Insérez le bout du pénis, ensuite déroulez attentivement. Ne laissez pas que votre pénis y renferme de l'air. C'est cet air qui peut le faire éclater, ce qui le rendra inutile. À la fin des rapports, vous devez l'enlever immédiatement. Faites tout pour que le liquide qu'il contient ne verse sur vous. Si non son port sera inutile.

Le préservatif doit être mis sur le pénis en érection, mais avant qu'il ne touche les parties génitales de la femme. Après éjaculation, l'homme doit tenir le condom et se retirer du vagin de la femme pendant que le pénis est encore dur. Ensuite, enlever le préservatif sans répandre le sperme, l'attacher fermé, et le jeter. Utilisez un nouveau préservatif à chaque fois que vous avez des relations sexuelles.



## 4.2 Condom pour les femmes



L'anneau intérieur doit être dans le vagin.

L'anneau extérieur doit être à l'extérieur du vagin.

Le condom pour femmes est une mince gaine en plastique que l'on insère dans le vagin. Un anneau flexible au bout fermé maintient le préservatif en place. L'autre anneau à l'autre bout ouvert reste dehors et couvre les lèvres du vagin. Ce préservatif peut être mis 6 heures avant les rapports sexuels et doit être immédiatement enlevé après le sexe. Il ne doit être utilisé qu'une seule fois, car il peut se déchirer si elle est lavée et réutilisée. Mais laver et réutiliser le préservatif féminin jusqu'à 5 fois vaut mieux que de ne pas en avoir. Le préservatif féminin est la méthode la plus efficace contrôlée par les femmes pour se protéger à la fois contre la grossesse et les IST, dont le VIH. Le préservatif féminin ne doit pas être utilisé à la fois avec un préservatif masculin.



## 4.3 La Pilule (les contraceptifs oraux)

Les pilules de contrôle des naissances sont faites à base de produits chimiques (hormones) qui se produisent normalement dans le corps d'une femme. C'est actuellement la méthode la plus sûre pour éviter les grossesses, mais à condition de suivre les instructions d'utilisation. Cependant, certaines femmes ne devraient pas prendre des pilules de contrôle de naissance si elles peuvent utiliser une autre méthode (voir p. [288](#)).

Les pilules contraceptives ne préviennent pas le VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles. Pour prévenir ces infections, utiliser un préservatif (p. [290](#)).

Il existe de nombreuses variétés de pilules de contrôle des naissances. Pour choisir le genre qui est bon pour vous, parler à un agent de santé, sage-femme, ou consultez Chapitre 25, Les Médicaments, pages [393](#) et [394](#). Les pilules ne préviennent pas immédiatement la grossesse. Ainsi, pendant les 7 premiers jours que vous prenez les pilules, utilisez des préservatifs ou une autre méthode pour éviter la grossesse.



### Pilules de Combinaison

Des marques différentes de pilules de contrôle des naissances de combinaison ont différentes doses de 2 hormones, œstrogènes et de progestérone. (Pour une description des marques les plus courantes et comment les prendre, voir les pages [393](#) et [394](#)).

## La minipilule (qui contient seulement du progestine)

Cette pilule ne contient pas d'œstrogène, seulement de la progestérone. Il est sans danger pour la plupart des femmes qui ne peuvent pas utiliser des pilules combinées pour des raisons de santé (voir page 289) ou qui ont souffert des effets secondaires des pilules combinées. La minipilule est également très efficace pour les mères allaitantes qui n'ont pas eu de saignements menstruels depuis l'accouchement. Pour une description des marques les plus courantes et comment les prendre, voir page 394.

## Questions et réponses au sujet des pilules contraceptives

<p><b>?</b> Certains prétendent que les pilules causent le cancer. Est-ce vrai?</p>	<p><b>Non !</b> Cependant s'il existe déjà un cancer du sein ou de l'utérus, les pilules peuvent accélérer la croissance de la tumeur.</p>
<p><b>?</b> Une femme peut-elle avoir de nouveau des enfants quand elle arrête la pilule ?</p>	<p><b>Oui.</b> (Parfois il faut 1 ou 2 mois avant qu'elle soit enceinte).</p>
<p><b>?</b> La possibilité d'avoir des jumeaux ou des enfants malformés est-elle plus grande chez une femme qui a utilisé la pilule ?</p>	<p><b>Non !</b> Les possibilités sont exactement les mêmes que chez une femme qui n'a jamais pris de pilule.</p>
<p><b>?</b> Est-il vrai que les seins d'une femme qui allaitent produisent moins de lait quand elle commence à prendre la pilule?</p>	<p>Il est préférable d'attendre qu'à ce que son lait se produit normalement avant de commencer à prendre les pilules. Cela prend habituellement 3 semaines environ. Après cela, les pilules sont parfaitement sans danger pour les femmes qui allaitent.</p> <p>Elle peut aussi prendre la «minipilule» (p. 999), qui contient si peu d'hormone qu'elle n'a aucun effet sur le lait, même dans les 3 premières semaines.</p>

## Les Pilules d'urgences

Si pour une raison quelconque vous avez eu des relations sexuelles sans contraception ou il est arrivé que votre condom s'est brisé, ou votre méthode de planification familiale n'a pas été utilisée correctement avant le rapport sexuel, vous pouvez toujours éviter de tomber enceinte en prenant une plus grande quantité que d'habitude de certains types de pilules, ou des pilules spéciales conçues à cet effet, peu de temps après avoir eu des relations sexuelles. Cette méthode s'appelle la contraception d'urgence et elle fonctionne pendant les 5 premiers jours après les relations sexuelles. Voir pages [394](#) et [395](#).

## Qui ne doit pas prendre la pilule pour le contrôle des naissances ?

Une femme qui montre un des signes suivants ne doit pas prendre de contraceptifs oraux (ou sous forme d'injection) :

- Si la **date de menstrues est dépassée** et la femme pense qu'elle est enceinte.
- **Cancer du sein** ou de la tumeur dans le sein (voir page [279](#)). Les pilules contraceptives ne causent pas du cancer, mais si la femme souffre déjà du cancer du sein, elles peuvent l'aggraver.
- **Saignement anormal du vagin** pendant les 3 mois avant de commencer à prendre la pilule. Voir un agent de santé d'abord pour savoir s'il y a un problème grave (voir p. [280](#)).

Si vous êtes atteints de tuberculose, le diabète, les maladies rénales, ou d'épilepsie, obtenir des conseils médicaux sur la prise de pilules de contrôle des naissances

## Qui ne doit pas prendre les contraceptifs oraux combinés?

La pilule combinée peut faire quelques problèmes de santé très dangereux. Ne pas prendre des pilules de combinaison si vous avez:

- Tension artérielle élevée (page [125](#)).
- Diabète de plus de 20 ans
- Age 35 ans ou plus et fumer du tabac
- Migraine (page [162](#)). Les femmes qui souffrent de vraie migraine ne doivent pas prendre de pilules contraceptives. Mais de simples maux de tête qui disparaissent avec de l'aspirine ne doivent pas empêcher de prendre la pilule.
- La maladie de la vésicule biliaire (p. [329](#))
- Antécédents d'AVC
- Un caillot de sang dans une veine (ce qui provoque généralement la chaleur et la douleur dans une jambe)
- Les maladies du foie ou de l'hépatite (p. [172](#) et p. [328](#))

La plupart des femmes qui ont ces problèmes peuvent prendre les pilules contenant les progestine seulement (p. [394](#)) ou les implants contraceptifs ou les injections contraceptives. Les femmes souffrant des varices qui ne font pas mal peuvent prendre les pilules contraceptives sans problèmes. Mais elles doivent cesser de les prendre lorsque les varices font mal.



## Signes avant-coureurs de problèmes avec les pilules combinées

CESSEZ de prendre la pilule et allez voir un agent de santé si vous :

- Avez des maux de tête sévères avec une vision floue (migraines) qui commencent après que vous avez commencé à prendre la pilule.
- Ressentez une faiblesse ou un engourdissement dans vos bras ou les jambes.
- Ressentez une douleur intense dans la poitrine et d'essoufflement.
- Avez une douleur dans une jambe.
- Avez une douleur dans l'abdomen.

Si vous avez un de ces problèmes, la grossesse peut aussi être dangereuse, donc utiliser un autre type de planifications familiales telles que les préservatifs jusqu'à ce que vous puissiez voir un agent de santé qualifié dans les méthodes de planifications familiales hormonales.

## 5 Autres méthodes de la planification familiale

### 5.1 Implants

Les implants sont des petits tubes souples qui sont placés sous la peau à l'intérieur du bras d'une femme. Ces tubes contiennent un progestatif et il prévient la grossesse de 3 mois à 5 ans, selon le type d'implant. Les tubes doivent être insérés et enlevés par un agent de santé qualifié. Voir page [396](#).

Tout comme la minipilule, certains implants contiennent uniquement du progestine et peuvent être utilisés par les femmes qui ne peuvent pas utiliser les pilules contenant de l'œstrogène, ou par les mères allaitantes qui n'ont pas vu leur menstrues depuis leur accouchement. Les femmes qui ne peuvent utiliser aucun type de pilule contraceptive ne doivent pas utiliser les implants (page [289](#)). Les implants de protègent pas contre le VIH et les autres IST.



### 5.2 Injections contraceptives



Il existe des injections spéciales pour éviter la grossesse. Généralement on fait une injection chaque mois ou tous les 3 mois, soit dans un centre de santé ou dans une clinique de planification familiale, par quelqu'un qui sait le faire. La première injection peut être administrée à tout moment si la femme et l'agent de santé sont raisonnablement sûrs que la femme n'est pas enceinte. L'injection protège contre la grossesse immédiatement si elle est donnée dans les 5 jours après le début des menstrues. Si l'injection est faite 6 jours ou plus après le début des menstrues, la femme et son partenaire doivent utiliser des préservatifs ou ne doivent pas faire des rapports sexuels pendant les prochains 7 jours. Pour plus

d'informations voir page [396](#).

Toutes comme les pilules, certaines injections contiennent de progestine seulement et d'autres sont des combinaisons d'œstrogène et de progestine. Les femmes qui ne doivent pas prendre les pilules ne

doivent faire unciné de ces injections (voir p. [289](#)). Toutes les deux formes d'injections sont faites généralement par un agent de santé. Ces injections ne protègent pas contre les IST.

Les injections combinées telles que le Cyclofem et la Mesigyna, sont données une fois par mois. Les femmes qui ne doivent pas utiliser l'estrogène doivent les éviter (voir p. 289). Les injections contenant du progestine seulement, telles que la Depo Provera et le Noristerat sont données tous les 2 ou 3 mois. Voir page [396](#).

### 5.3 Stérilet (D.I.U.)

Le stérilet (ou dispositif intra-utérin, ou D.I.U.) est un objet qui est introduit dans l'utérus de la femme par un agent de santé spécialement formé ou par une sage-femme. Certains D.I.U contiennent du progestine.

Le stérilet empêche le sperme de l'homme de féconder l'ovule de la femme voir pages [395](#) et [396](#). Le DIU peut être inséré à tout moment si toutefois la femme et son agent de santé sont raisonnablement sûrs que la femme n'est pas enceinte et n'a pas de signes d'une infection vaginale ou une IST. La femme peut demander à un agent de santé formé/qualifié ou à une sage-femme à retirer le DIU à tout moment si elle veut changer de méthode ou tomber enceinte. Le DIU ne protège pas contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).



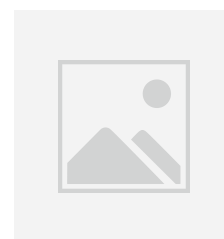
#### Qui ne devrait pas utiliser un DIU:

- Les femmes atteintes d'un cancer du col de l'utérus ou de l'utérus. Les femmes atteintes d'un cancer du sein ne devraient pas utiliser un DIU avec un progestatif, mais ils peuvent utiliser un cuivre-T ou DIU similaire.
- Les femmes atteintes de gonorrhée ou chlamydia. Voir page [236](#).
- Les femmes atteintes d'une infection pelvienne (PID). Voir page [243](#).

### 5.4 Les produits spermicides

Les produits spermicides sont la mousse, les comprimés, la crème ou du gel que la femme met dans son vagin avant les rapports sexuels.

Le spermicide tue les spermatozoïdes de l'homme avant qu'ils n'entrent dans l'utérus de la femme. Il ne protège pas contre les IST ou le VIH. Les comprimés doivent être mis dans le vagin 10 à 15 minutes avant les rapports sexuels. La mousse, le gel, ou la crème fonctionnent mieux si elles sont mises dans le vagin juste avant les rapports sexuels. Mettez du spermicide chaque fois que vous faites les relations sexuelles. Après le rapport, ne lavez pas le spermicide avant au moins 6 heures. Certains spermicides peuvent causer des démangeaisons ou une irritation à l'intérieur du vagin.



## 5.5 Diaphragme

Le diaphragme est une membrane de caoutchouc que la femme porte dans le vagin. Il peut être introduit n'importe quand et laissé en place jusqu'à 6 heures après les rapports sexuels. Le diaphragme couvre le col de l'utérus (ouverture de l'utérus, à l'intérieur du vagin), pour empêcher le sperme de l'homme de rentrer dans l'utérus afin de féconder.



Il existe les diaphragmes de plusieurs tailles. Un agent de santé qualifié peut recommander la bonne taille pour chaque femme.

Après chaque utilisation, la femme doit laver le diaphragme avec de l'eau et du savon, et le faire sécher. Il doit être gardé dans un endroit propre et sec.

Un diaphragme dure habituellement environ 2 ans. Consultez-le régulièrement pour les trous en le tenant à la lumière. Si il y'a même un petit trou, trouvez un nouveau.

Un diaphragme peut donner une certaine protection contre les IST, et un diaphragme utilisé avec un spermicide (voir ci-dessus) peut être plus efficace pour prévenir la grossesse.

## 6 Les Méthodes Naturelles de Planning Familiale

### 6.1 Allaitement

Lorsqu'une femme allaite, son corps produit des hormones qui l'empêcher de tomber enceinte seulement si ces 3 conditions sont remplies :

- L'enfant a moins de 6 mois
- ET
- La femme ne donne au bébé que du lait maternel, et le lui donne quand il a faim, et ne pas dépasser plus de 6 heures entre les tétées de jour comme de nuit. Le bébé ne dort pas toute la nuit sans se nourrir.
- ET
- La femme n'a pas vu ses règles depuis son accouchement.



Dès que vous commencez à donner de la nourriture à votre bébé ou si vos règles recommencent, l'allaitement ne pourra plus prévenir la grossesse.

### 6.2 Conscience de la fécondité

Une femme peut tomber enceinte uniquement durant 11 jours de son cycle menstruel. Ces 11 jours se trouvent au milieu de son cycle menstruel, commençant 8 jours après le premier jour des règles. Pour ne pas se retrouver enceinte, la femme ne doit pas avoir des rapports sexuels pendant ces 11 jours-là. Le reste du mois, il est peu probable qu'elle tombe enceinte.

C'est une méthode qui n'est pas très sûre, mais elle a l'avantage de ne rien coûter. Elle peut marcher uniquement pour les femmes avec des cycles réguliers, qui ont leurs règles sans faute tous les 28 jours. Il faut aussi que le mari soit d'accord pour se passer de rapports sexuels avec sa femme une semaine par mois (pénétration). Le couple peut faire d'autres relations telles que le rapport oral ou la touche au sexe. Ou ils peuvent utiliser du condom pendant la période de fécondation. Avoir la conscience de sa fécondité ne prévient pas les IST y compris le VIH qui peut être transmis) à tout moment du cycle de la femme.

## Comment utiliser la conscience de la fertilité

Comptez le nombre de jours de votre cycle menstruel pendant quelques mois. Commencez à compter du premier jour de votre cycle menstruel. Le dernier jour du cycle est le dernier jour avant de saigner à nouveau. Si vous avez le même nombre de jours de chaque cycle, et vos cycles durent entre 26 et 32 jours, cette méthode peut fonctionner. Évitez les rapports sexuels ou utiliser des préservatifs entre le 8ème jour et le 19ème jour de chaque cycle.

Par exemple: Supposons que votre période commence le 5 mai, considérez ce jour comme le 1er jour de votre cycle.

Marquer comme ceci:

Puis compter 8 jours. En commençant par le 8ème jour, surlignez les 11 prochains jours comme celui-ci:

**Il ne faut pas que la femme ait des rapports sexuels pendant ces 11 jours.**



Maintenant, supposons que votre prochaine période commence le premier Juin. Marquez de la même façon, comme ceci:

Compter à nouveau 8 jours et à partir du 9ème jour, marquer les 11 jours suivants ; pendant ces 11 jours-là, il ne faut pas coucher avec son partenaire.



Les changements dans la glaire cervicale (la moiteur qui vient du vagin d'une femme) peuvent aussi aider une femme à savoir quand elle est dans sa période féconde.

Lorsque le mucus commence à devenir glissant ou visqueux, comme l'œuf cru, ou si elle s'étire entre vos doigts, vous pouvez tomber enceinte si vous faites des rapports sexuels. **Donc, ne faites pas des rapports sexuels quand le mucus est glissant ou étendue, ou jusqu'à ce que deux jours après qu'elle a cessé d'être glissant et extensible et est redevenue collante.**

Tant que le mucus est collant comme de la pâte, pas glissant ou visqueux, vous ne pouvez probablement pas tomber enceinte, et vous pouvez continuer à avoir des relations sexuelles.



mucus clair, humide, glissant = fertile



mucus blanc, sec, gluant = pas fertile

## 6.3 Retrait (coït interrompu)

L'homme retire son pénis de la femme et l'éloigne de ses organes génitaux avant que le sperme ne sorte. Cette méthode vaut mieux que rien, mais il ne fonctionne pas toujours. Parfois, l'homme ne peut pas se retirer avant d'éjaculer. Même si l'homme se retire dans le temps, un peu de liquide qui contient le sperme peut fuir de son pénis avant l'éjaculation et cause la grossesse.

## 6.4 Les rapports sexuels sans pénétration

Un couple peut faire des relations intimes sans qu'il n'y ait pénétration du pénis de l'homme dans le vagin de la femme. Si le sperme de l'homme n'entre pas dans le vagin de la femme, il y a peu de chances de grossesse. Cependant, si le couple s'engage dans le sexe oral (quand la bouche touche les parties génitales), alors il y a danger de propagation d'une ITS. Une IST peut aussi se propager par le sexe anal (où le pénis de l'homme entre dans l'anus.)



## 6.5 La Méthode éponge avec jus de citron

Cette méthode traditionnelle peut empêcher la grossesse, mais elle n'est pas toujours efficace. Elle peut irriter l'intérieur du vagin, en rendant le rapport sexuel inconfortable pour la femme, et favorise la transmission des IST et du VIH. Si vous utilisez le jus de citron, utilisez d'autres méthodes au moins pendant quelques jours pour que le vagin ne soit toujours irrité.

Bouillir l'éponge ou un morceau de tissu pour tuer les germes. Ensuite trempez la dans un ½ verre de jus de citron et ½ verre d'eau. Vous pouvez aussi utiliser du vinaigre au lieu du jus de citron. Introduisez l'éponge dans votre vagin avant les rapports. Laissez-la à sa place 6 heures après les rapports, ensuite l'enlevez et la bouillir de nouveau. Tant que vous continuez à la bouillir, vous pouvez toujours l'utiliser.



## 7 Ces méthodes ne préviennent pas la grossesse

Chaque communauté a des méthodes traditionnelles pour empêcher ou arrêter la grossesse. Certaines d'entre elles peuvent aider à limiter le nombre d'enfants d'un couple, mais elles ne sont généralement pas aussi efficaces que les méthodes modernes. Certaines méthodes traditionnelles peuvent être nocives, et certains ne fonctionnent pas du tout

Uriner (pipi) après les rapports sexuels ne sont pas nuisibles, mais il ne sera pas prévenir la grossesse. L'urine ne se lave pas le sperme du vagin, car il sort d'un trou différent (voir p. [286](#)).

Laver le vagin (faire une douche vaginale) après avoir des relations sexuelles ne fonctionne pas non plus. Les spermatozoïdes se déplacent très rapidement et certains atteindront l'intérieur de l'utérus avant de pouvoir être lavés. La douche peut même pousser le sperme plus profond dans l'utérus.

Mettre des herbes, des plantes ou des produits chimiques puissants dans le vagin pour seulement le rendre sec peut provoquer une irritation dans le vagin, ce qui rend les femmes vulnérables aux infections.

Amulettes et les prières ne préviennent pas la grossesse. Les femmes qui dépendent de ces méthodes deviennent enceintes.

## 8 Méthodes pour ceux qui ne veulent jamais avoir plus d'enfants

Pour ceux qui ne veulent plus avoir d'enfants, il existe des opérations chirurgicales définitives, sûres et simples pour homme et femmes. Dans certains pays, ces opérations sont gratuites. Demander à votre centre médical. La stérilisation ne protège pas contre les IST et le VIH.

**Pour les femmes**, l'opération est appelée la ligature des trompes, elle consiste à attacher les tubes. La méthode consiste à faire une petite incision dans le bas-ventre de sorte que les tubes provenant des ovaires, là où les œufs sont formés, puissent être coupés et attachés. Cette opération peut être faite dans le bureau d'un médecin ou dans un centre de santé sans mettre la femme sous anesthésie. Bien que généralement fait avec succès, il y a un risque plus élevé d'infection dans l'opération pour les femmes que pour les hommes.

Ces opérations n'ont aucun effet sur les périodes de menstrues de la femme ou les capacités sexuelles et le plaisir restent les mêmes, et donnent plus de plaisir pendant les rapports sexuels car il n'y'a aucune crainte de tomber enceinte.

**Pour les hommes**, l'opération est appelée la vasectomie. Il peut être fait simplement et rapidement dans le bureau d'un médecin ou dans un centre de santé, le plus souvent sans mettre l'homme sous anesthésie. Des petites incisions sont faites à ce niveau, afin que les tubes des testicules de l'homme puissent être coupés et attachés. Les testicules ne seront pas enlevés.

L'opération n'a pas d'effet sur la capacité ou le plaisir sexuel de l'homme. Son fluide vient comme d'habitude, mais ne contient pas de sperme en elle.



Petites incisions faites ici



Les petites coupures sont faites ici pour que les tubes de testicules de l'homme puissent être coupés et noués.