

**pilule** **implant** dispositif intra-utérin **patch**  
piqûre contraceptive **stérilisation** préservatif  
**patch** dispositif intra-utérin **implant** pilule  
stérilisation **préservatif** **piqûre contraceptive**  
**implant** **dispositif intra-utérin** **patch** **pilule**  
**stérilisation** piqûre contraceptive préservatif  
**pilule** **dispositif intra-utérin** implant **patch**  
préservatif **stérilisation** **piqûre contraceptive**

# LA CONTRACEPTION

dispositif intra-utérin **pilule** **implant** **patch**  
**préservatif** **stérilisation** **piqûre contraceptive**  
**implant** **dispositif intra-utérin** **patch** **pilule**  
**piqûre contraceptive** **stérilisation** préservatif  
**pilule** **dispositif intra-utérin** implant **patch**  
préservatif **piqûre contraceptive** **stérilisation**  
**pilule** **implant** dispositif intra-utérin **patch**  
piqûre contraceptive **stérilisation** préservatif  
**dispositif intra-utérin** **implant** **pilule**







# **Table des matières**

Introduction	6
Le rapport sexuel	10
La contraception	16
La contraception pour les femmes	18
La contraception pour les hommes	30
La contraception d'urgence	36
Pour conclure	38
Petit dictionnaire	42

**ATTENTION :**

Les mots soulignés sont expliqués dans le petit dictionnaire à la fin du livre. On peut trouver d'autres informations sur la sexualité et la contraception, sur le site [www.zanzu.be](http://www.zanzu.be).



# Introduction

La sexualité apporte du plaisir tout au long de la vie.  
Cela concerne le corps, les sentiments et la santé.

On peut être amoureux et être attiré par un homme  
ou une femme.

On peut avoir envie d'embrasser et de caresser  
cette personne.

On peut avoir envie d'avoir une relation sexuelle  
avec cette personne.

On peut avoir envie de faire l'amour.

On peut être amoureux sans avoir envie d'une relation  
sexuelle.

On peut aussi avoir envie d'une relation sexuelle  
sans être amoureux.

On peut avoir envie de faire l'amour sans connaître  
la personne depuis longtemps.

On peut aussi avoir envie de bien connaître la personne  
avant de faire l'amour.

Parfois, on peut aussi être tous les deux amoureux et avoir envie de choses différentes.

C'est naturel d'éprouver toutes ces sensations.

Il faut en parler ensemble.

C'est important de pouvoir dire non quand on ne veut pas quelque chose.

Il est important d'accepter que l'autre dise non.

Il faut respecter les choix de chacun.

Les deux personnes doivent être d'accord pour avoir une relation sexuelle ensemble.

On peut apprendre des choses sur son corps et sur la sexualité.

C'est important pour prendre soin de soi et pour prendre les bonnes décisions.



## **ATTENTION**

### **Certaines choses ne se font pas...**

- Un adulte ne peut pas avoir une relation sexuelle avec un enfant.
- On ne peut pas avoir de relation sexuelle avec les membres de sa famille (le père, la mère, le frère, la sœur...).
- On ne peut pas obliger quelqu'un à avoir une relation sexuelle.
- On ne peut pas se déshabiller en public.
- On ne peut pas montrer son sexe en public.

# Le rapport sexuel

Quand on est très attiré par une personne, on peut avoir envie d'être physiquement très près d'elle.

Quand deux personnes sont très attirées l'une vers l'autre, elles peuvent avoir envie de s'embrasser et de se caresser.

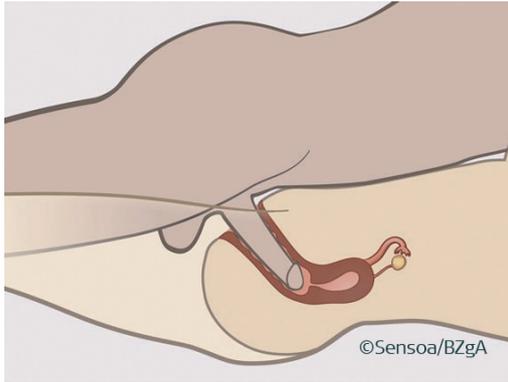
Elles peuvent avoir envie de se déshabiller et d'être nues l'une contre l'autre.

Si elles sont très excitées, leurs corps se préparent pour avoir un rapport sexuel.

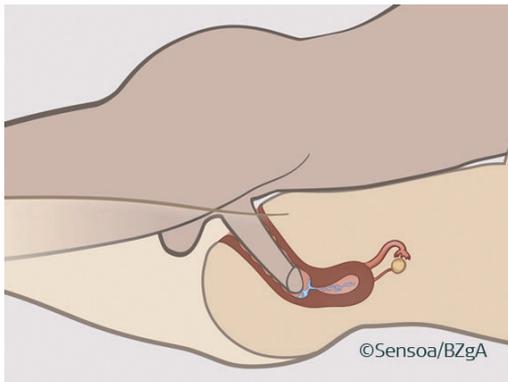
Quand l'homme est excité, son pénis gonfle, se dresse et devient dur. Il est en érection. Quand la femme est excitée, son vagin est humide.



Pendant un rapport sexuel entre un homme et une femme, le pénis de l'homme entre dans le vagin de la femme. On dit aussi faire l'amour.

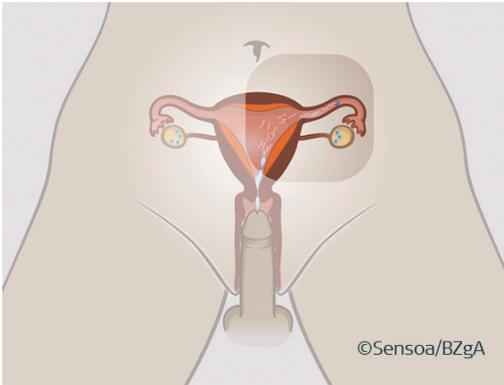


Quand l'homme éjacule,  
du sperme sort de  
son pénis.  
Le sperme se répand  
dans le vagin de la femme.

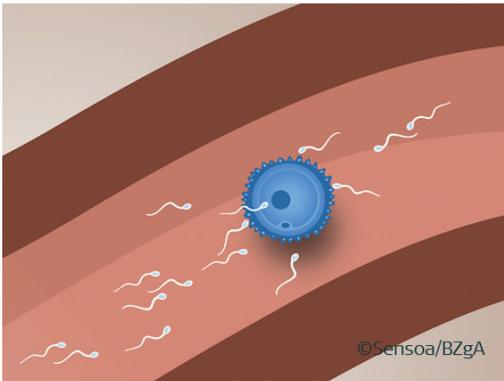


Le sperme contient  
des millions de  
spermatozoïdes.

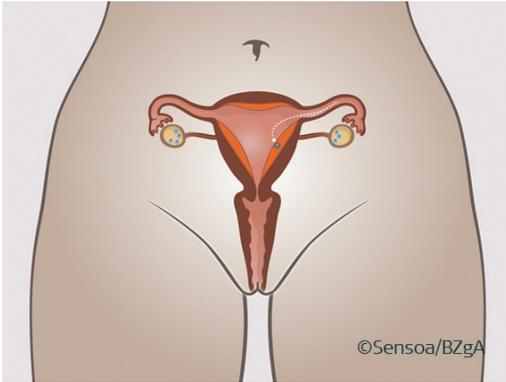
Chez la femme, l'ovaire produit un ovule par mois.  
C'est parce que le corps de la femme se prépare  
pour avoir un bébé.



Si le rapport sexuel a lieu  
à ce moment-là,  
un spermatozoïde peut  
rencontrer l'ovule et  
la femme risque d'être  
enceinte.



Le spermatozoïde rentre  
dans l'ovule et ils forment  
ensemble la première  
cellule d'un futur bébé.



Cela s'appelle  
la fécondation.



On peut avoir envie de se toucher, de se caresser sans rapport sexuel.

Si l'homme est excité, il peut éjaculer sans être dans le vagin de la femme.

Mais si du sperme se trouve sur la vulve de la femme, elle risque aussi de devenir enceinte.

# La contraception

Quand il y a un rapport sexuel entre un homme et une femme, la femme peut se retrouver enceinte. Avoir un enfant est une chose importante. Ce n'est peut-être pas pour tout de suite. On peut aussi décider de ne pas avoir d'enfant.

On peut avoir des relations sexuelles et du plaisir sexuel **sans** avoir d'enfant. Il y a des moyens pour éviter d'avoir un enfant. Cela s'appelle la contraception.

Il existe différents moyens de contraception. Certains moyens de contraception sont pour les femmes et d'autres pour les hommes.

On a le droit de choisir un moyen de contraception. Parfois, les parents décident à la place de leurs enfants.

# La contraception pour les femmes

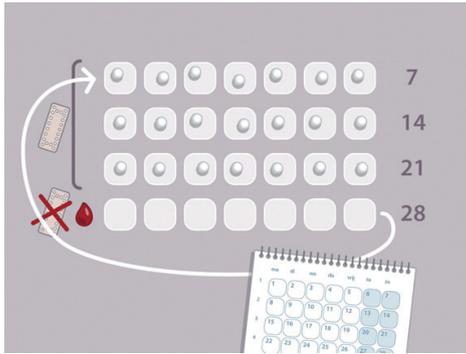
Pour choisir un moyen de contraception, la femme va voir un médecin ou un gynécologue.  
La femme choisit, avec le médecin, le moyen de contraception qui convient le mieux.

## La pilule contraceptive

La pilule contraceptive est un médicament.  
C'est une pilule que l'on prend tous les jours.



La femme doit avaler une pilule tous les jours à la même heure.  
Elle diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.  
La femme utilise la pilule contraceptive pour ne pas être enceinte.



Il ne faut pas oublier de prendre la pilule tous les jours pendant 21 jours. Après, on arrête pendant 7 jours et on a ses règles. Ensuite, on recommence. Il y a aussi des pilules qu'on prend tous les jours, sans arrêter pendant 7 jours.

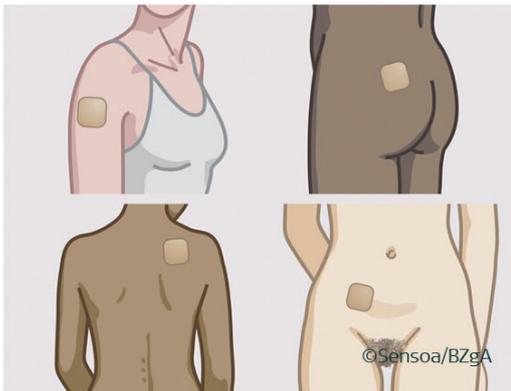


## CONSEIL

Pour ne pas oublier de prendre la pilule, la plaquette de pilules peut être laissée bien visible dans la chambre ou dans la salle de bain. On peut aussi enregistrer un rappel dans son téléphone.

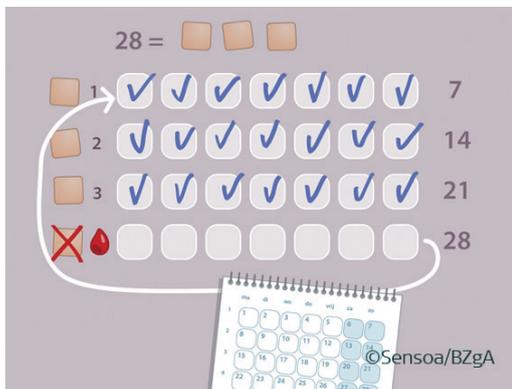
## Le patch contraceptif

C'est un carré de 4 cm qui ressemble à un sparadrap.



La femme le place sur le ventre, sur les épaules ou sur le bas du dos. Il diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.

La femme l'utilise pour ne pas être enceinte.



Il faut mettre un nouveau patch chaque semaine pendant trois semaines. Après, on n'en met pas pendant 7 jours et on a ses règles. Ensuite, on recommence avec un nouveau patch.



## **CONSEIL**

On peut noter dans un agenda ou sur un calendrier, la date où il faut enlever le patch et la date où il faut en remettre un nouveau. On peut aussi enregistrer un rappel dans son téléphone.

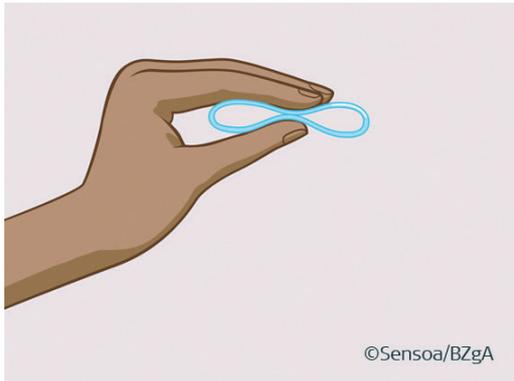


## **ATTENTION**

Il ne faut pas oublier de mettre un nouveau patch chaque semaine. Sinon, on risque d'être enceinte.

## L'anneau vaginal

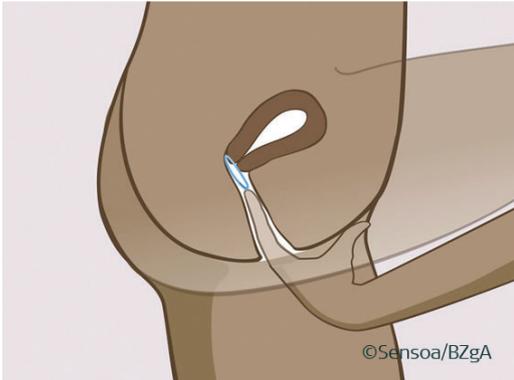
C'est un anneau mince et souple de 5 cm que la femme met dans son vagin.



On plie l'anneau entre ses doigts.



On entre l'anneau dans le vagin.

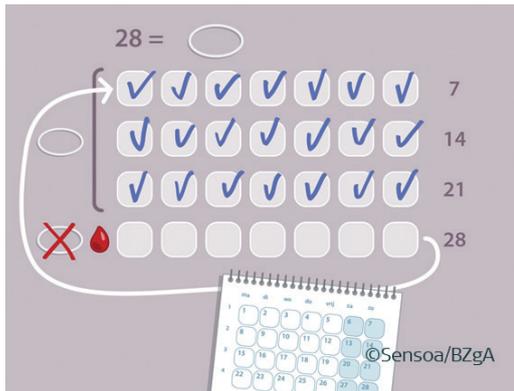


On pousse l'anneau dans le vagin avec son doigt. On le pousse le plus loin possible.



Quand l'anneau est dans le vagin, il diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.

La femme l'utilise pour ne pas être enceinte.



L'anneau reste dans le vagin 21 jours. Après, on l'enlève et on le jette. Pendant 7 jours sans anneau, on a ses règles. Ensuite, on recommence avec un nouvel anneau.

On laisse l'anneau dans le vagin quand on a un rapport sexuel. L'anneau ne fait pas mal.



## CONSEIL

On peut noter dans un agenda ou sur un calendrier, la date où il faut enlever l'anneau et la date où il faut en remettre un nouveau. On peut aussi enregistrer un rappel dans son téléphone.

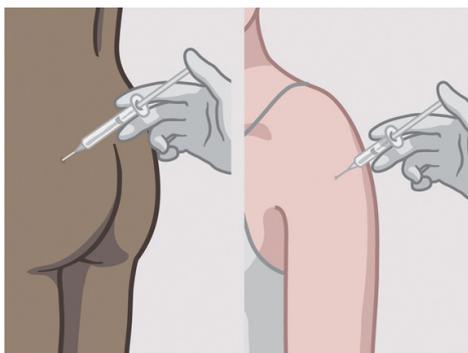


## ATTENTION

Il ne faut pas enlever l'anneau pendant les 21 jours. Sinon, on risque d'être enceinte.

## La piqûre contraceptive

C'est une piqûre faite à la femme par le médecin.



Le médecin injecte un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule. La femme ne pourra pas être enceinte pendant trois mois.

Souvent, la piqûre supprime les règles.



### CONSEIL

On peut noter dans un agenda ou sur un calendrier, la date où il faut aller chez le médecin pour refaire une piqûre. On peut aussi enregistrer un rappel dans son téléphone.

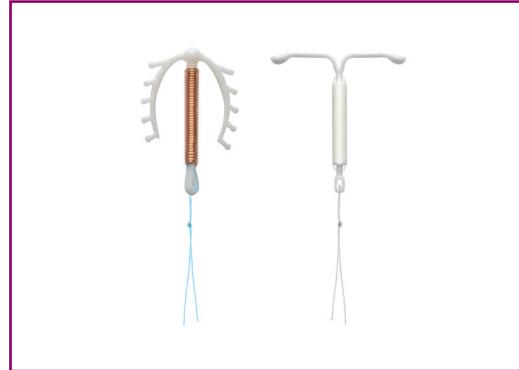


### ATTENTION

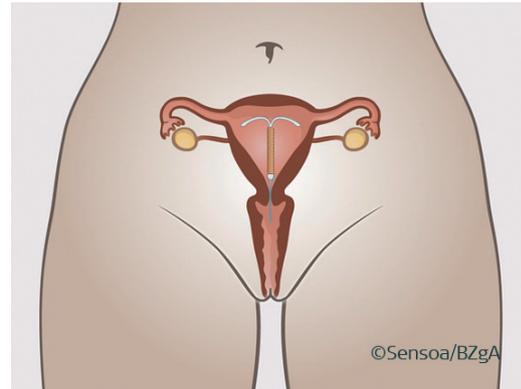
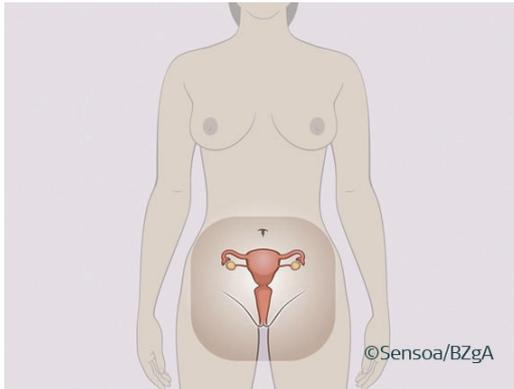
Il faut faire une piqûre tous les trois mois pour ne pas être enceinte.

## Le dispositif intra-utérin

Le dispositif intra-utérin est aussi appelé le stérilet. C'est une petite tige souple en plastique et en cuivre que le médecin place dans l'utérus de la femme.



Il ne fait pas mal et il ne gêne pas pendant le rapport sexuel.



Il empêche le déplacement des spermatozoïdes dans l'utérus.

Le dispositif intra-utérin au cuivre ne supprime pas les règles.

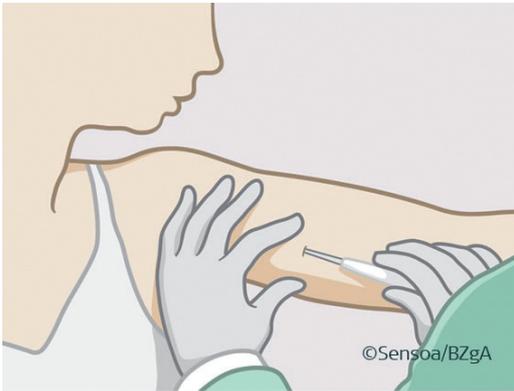
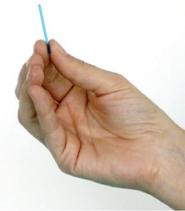
Il existe aussi un dispositif intra-utérin sans cuivre mais qui diffuse un produit.

Souvent, le dispositif intra-utérin sans cuivre supprime les règles.

Un dispositif intra-utérin peut rester placé cinq ans.  
Il empêche la femme d'être enceinte.

## L'implant contraceptif

C'est une petite tige souple de la taille d'une allumette.



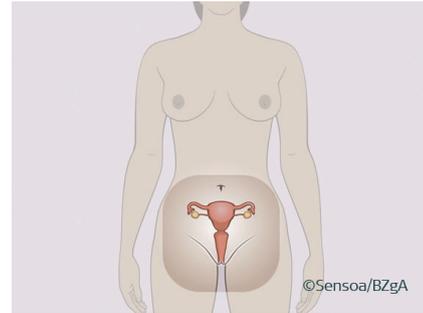
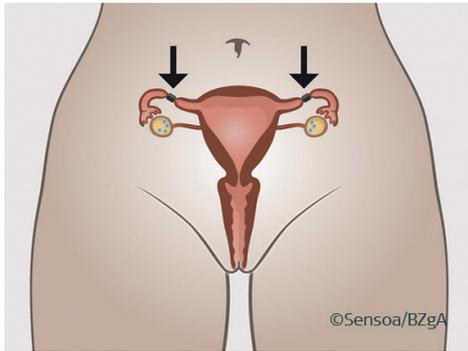
Le médecin le place sous la peau dans le bras de la femme.

L'implant diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule. On peut le laisser maximum trois ans.

Il empêche la femme d'être enceinte. Souvent, l'implant supprime les règles.

## La stérilisation féminine

C'est une opération chirurgicale qui est faite par le médecin à l'hôpital.



Le médecin coupe ou bouche les trompes de Fallope.  
L'ovule ne peut plus arriver dans l'utérus.  
La femme a toujours ses règles.

C'est une méthode définitive.  
On ne peut plus jamais être enceinte après.



### ATTENTION

Parfois, la stérilisation a été faite pendant une autre opération chirurgicale. La femme ne le sait pas toujours. La femme doit demander à sa famille ou à son médecin, si elle a déjà été stérilisée.

# La contraception pour les hommes

## Le préservatif masculin

C'est une fine enveloppe souple que l'on enfle sur le pénis en érection avant un rapport sexuel.



On peut acheter des préservatifs en pharmacie ou dans les grands magasins.

On peut aussi en avoir gratuitement dans les centres de planning familial.

On ne doit pas passer chez le médecin.



On doit vérifier si la date sur l'emballage n'est pas dépassée.

Sinon, il ne faut pas utiliser le préservatif.



Il faut déchirer doucement l'emballage pour ne pas abîmer le préservatif. Si le préservatif est abîmé, on le jette et on utilise un autre préservatif.



On tient le bout du préservatif, pour le mettre sur le pénis en érection.



On déroule le préservatif jusqu'au bout sur le pénis.

On peut avoir un rapport sexuel avec une femme sans qu'elle risque d'être enceinte.



Lorsque l'homme a éjaculé, le sperme reste dans le préservatif. L'homme sort son pénis encore dur du vagin, en tenant le préservatif.



Il faut retirer le préservatif quand le pénis est encore dur. Il faut faire attention que le sperme ne sorte pas du préservatif.



On fait un nœud pour fermer le préservatif et on le jette à la poubelle.



## CONSEIL

C'est important de bien utiliser un préservatif.  
On peut s'entraîner à le mettre pour s'habituer.  
Après, quand on veut avoir un rapport sexuel,  
on sait comment il faut faire.



## ATTENTION

Le préservatif protège aussi des infections sexuellement transmissibles.

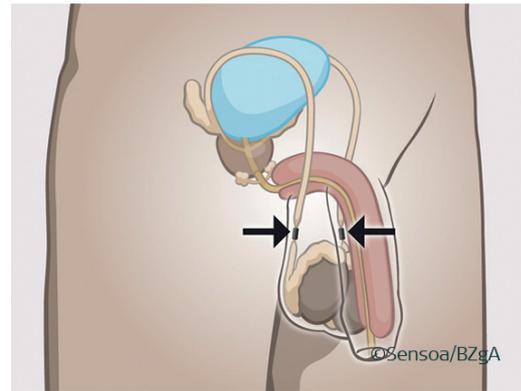
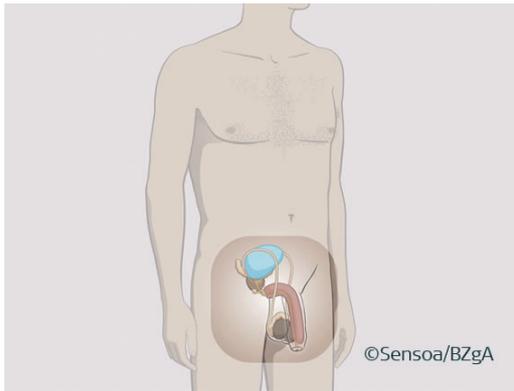
Ce sont des infections ou des maladies qui se transmettent d'une personne à l'autre, lors d'un rapport sexuel.

Le préservatif protège l'homme et la femme.

Pour se protéger, il faut **toujours** utiliser un préservatif.

## La stérilisation masculine

C'est une opération chirurgicale qui est faite par le médecin à l'hôpital.



Le médecin coupe ou bouche les tubes par lesquels les spermatozoïdes sortent des testicules.

L'homme éjacule toujours du sperme mais il ne contient plus de spermatozoïdes.

C'est une méthode définitive.

On ne peut plus jamais avoir d'enfant après.



## **ATTENTION**

Parfois, la stérilisation a été faite pendant une autre opération chirurgicale.

L'homme ne le sait pas toujours.

L'homme doit demander à sa famille ou à son médecin, s'il a déjà été stérilisé.

# La contraception d'urgence

Parfois, une femme et un homme ont un rapport sexuel sans être protégés.

Ils n'ont pas utilisé de moyen contraceptif, ni de préservatif.

La femme risque d'être enceinte.

Pour éviter d'être enceinte, la femme peut prendre une pilule du lendemain.

C'est une pilule que la femme doit prendre très vite après un rapport sexuel sans protection (ni moyen contraceptif, ni préservatif).



La femme doit prendre la pilule du lendemain dans les trois jours après le rapport sexuel.

Il y a aussi une pilule qu'on peut prendre dans les cinq jours après le rapport sexuel.

La pilule du lendemain diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.  
La femme pourra éviter d'être enceinte.

On peut acheter la pilule du lendemain en pharmacie.  
On peut aussi la recevoir gratuitement dans un centre de planning familial.  
Il ne faut pas aller chez le médecin.

On n'utilise la pilule du lendemain **qu'en cas d'urgence**.  
On peut toujours demander des conseils au médecin ou au centre de planning familial.

**Pour conclure**

Avoir envie de vivre sa sexualité c'est normal et naturel. Pour ne pas avoir d'enfant, il est important d'avoir une contraception.

**On peut avoir des informations sur les méthodes de contraception chez le médecin ou dans un centre de planning familial.**

On peut acheter des préservatifs dans les pharmacies et dans certains magasins.

On peut acheter la pilule du lendemain dans les pharmacies.

On peut recevoir gratuitement la pilule du lendemain et des préservatifs dans les centres de planning familial.

Pour tous les autres moyens de contraception, on doit avoir une consultation médicale.

Il faut toujours consulter un médecin

> quand on a mal pendant ou après les rapports sexuels

> quand on croit qu'on est enceinte.

Les parents, les professionnels ou les amis ne comprennent pas toujours quand on a une relation amoureuse.

Il est important de pouvoir en parler avec quelqu'un en qui on a confiance.

Il faut trouver des réponses aux questions qu'on se pose.

On peut en parler à un copain ou une copine.

On peut en parler à un frère ou une soeur.

On peut en parler à quelqu'un en qui on a confiance.

Cela peut être un parent, un professeur ou un éducateur.

Si on veut parler à quelqu'un qu'on ne connaît pas, on peut aller dans un planning familial.

Au planning familial, il y a des personnes qui vous accueillent et vous écoutent.

Il y a des médecins, des assistants sociaux, des psychologues et des juristes.

On peut aller les voir ou leur téléphoner.

Pour avoir l'adresse d'un planning familial,  
on peut téléphoner au

**02 502 68 00**

ou aller sur les sites Internet

**[www.planningfamilial.net](http://www.planningfamilial.net)** ou **[www.loveattitude.be](http://www.loveattitude.be)**

Pour avoir des informations sur la contraception  
et sur la sexualité, on peut aussi aller sur le site  
**[www.zanzu.be](http://www.zanzu.be)**

# **Petit dictionnaire**

**Anneau vaginal :**

Anneau mince et souple de 5 cm que la femme met dans son vagin.

Il diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.

L'anneau reste dans le vagin trois semaines et puis doit être remplacé.

La femme l'utilise pour ne pas être enceinte.

**Contraception :**

Ce sont des moyens pour éviter que la femme soit enceinte quand elle a des rapports sexuels.

**Dispositif intra-utérin :**

C'est une petite tige souple en plastique et en cuivre que le médecin place dans l'utérus de la femme.

Il empêche le déplacement des spermatozoïdes dans l'utérus.

Il peut rester placé cinq ans.

Il empêche la femme d'être enceinte.

On l'appelle aussi stérilet.

**Ejaculation :**

C'est quand le sperme sort du pénis en érection.

**Erection :**

C'est quand le pénis gonfle, se dresse et devient dur.

**Excitation sexuelle :**

C'est quand on a envie de faire l'amour.

**Fécondation :**

C'est quand un spermatozoïde rentre dans un ovule pour former la première cellule d'un futur bébé.

**Gynécologue :**

C'est le médecin spécialiste du sexe de la femme.

**Implant contraceptif :**

C'est une petite tige souple de la taille d'une allumette. Le médecin la place sous la peau dans le bras de la femme.

L'implant diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.

Il peut rester en place maximum trois ans.

Il empêche la femme d'être enceinte.

**Organes génitaux :**

Ce sont les organes qui composent le sexe de la femme (ovaires, utérus, trompes de Fallope, vagin, vulve) et le sexe de l'homme (testicules, pénis).

**Ovaires :**

Ce sont les deux glandes féminines qui fabriquent les ovules.

**Ovule :**

C'est la cellule sexuelle de la femme qui permet à la femme de faire un enfant.

**Patch contraceptif :**

C'est un carré de 4 cm qui ressemble à un sparadrap. La femme le place sur le ventre, sur les épaules ou sur le bas du dos.

Il diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.

Il faut le remplacer chaque semaine.

La femme l'utilise pour ne pas être enceinte.

**Pénis :**

C'est le sexe de l'homme.

**Pilule contraceptive :**

C'est une pilule que l'on prend tous les jours.  
Elle diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.  
La femme l'utilise pour ne pas être enceinte.

**Pilule du lendemain :**

C'est une pilule que la femme prend très vite après avoir eu un rapport sexuel sans protection (ni moyen contraceptif, ni préservatif).  
On doit la prendre au maximum dans les 3 jours qui suivent le rapport sexuel.  
Elle diffuse un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.  
La femme l'utilise pour ne pas être enceinte.

**Piqûre contraceptive :**

C'est une piqûre faite à la femme par le médecin.  
C'est pour injecter un produit dans le corps qui empêche l'ovaire de produire un ovule.  
Il faut faire une piqûre tous les trois mois.  
Elle empêche la femme d'être enceinte.

**Préservatif :**

C'est une fine enveloppe souple que l'on enfle sur le pénis en érection avant un rapport sexuel.

On peut l'acheter en pharmacie ou dans certains magasins.

On ne doit pas passer chez le médecin.

L'homme l'utilise pour se protéger des infections.

Le préservatif protège aussi la femme des infections.

**Règles :**

Tous les mois, un ovule se forme dans un des deux ovaires de la femme.

Quand l'ovule est prêt, il descend vers l'utérus.

Les parois de l'utérus gonflent et se remplissent de sang.

L'utérus se prépare à accueillir un bébé.

Si l'ovule n'a pas rencontré de spermatozoïde, il n'y aura pas de bébé.

Alors, le sang des parois de l'utérus coule par le vagin.

Ce sont les règles.

On dit aussi les menstruations.

Elles durent entre trois et sept jours.

**Spermatozoïde :**

C'est la cellule sexuelle de l'homme qui permet à l'homme de faire un enfant.

**Sperme :**

C'est le liquide qui contient les spermatozoïdes.

**Stérilisation féminine :**

C'est une opération chirurgicale.

Le médecin coupe ou bouche les trompes de Fallope.

L'ovule ne peut plus arriver dans l'utérus.

C'est une méthode définitive.

On ne peut plus jamais être enceinte après.

**Stérilisation masculine :**

C'est une opération chirurgicale.

Le médecin coupe ou bouche les tubes par lesquels les spermatozoïdes sortent des testicules.

L'homme éjacule toujours du sperme mais il ne contient plus de spermatozoïdes.

C'est une méthode définitive.

On ne pourra plus jamais avoir d'enfant après.

**Testicules :**

Ce sont les deux glandes masculines qui fabriquent les spermatozoïdes et les hormones sexuelles.

**Trompes de Fallope :**

Ce sont les deux tubes qui relient les ovaires à l'utérus. C'est par là que passent les ovules.

**Utérus :**

C'est un organe féminin qui est dans le bas-ventre.

On l'appelle aussi la matrice.

C'est là qu'arrivent les ovules.

Si un ovule a rencontré un spermatozoïde, on dit qu'il est fécondé.

Si un ovule est fécondé, il reste dans l'utérus et deviendra un bébé.

**Vagin :**

C'est le canal qui relie l'utérus à la vulve.

C'est par là que s'écoule le sang des règles.

C'est aussi par là que le bébé sort du ventre de la femme enceinte lors de l'accouchement.

**Vulve :**

Ce sont les organes sexuels féminins qu'on peut voir de l'extérieur.

Il y a les grandes lèvres, les petites lèvres, le clitoris et l'ouverture du vagin.

**Rédaction :** Claudine Cueppens, en collaboration avec Annick Delvosal (Centre Sésame) et Sophie Donnay (Phare – Service Bruxellois Francophone des Personnes Handicapées).

**Comité de lecture :** Dr Jean-Jacques Amy, Claire Beghin et Anne De Niet (Planning de Watermael-Boitsfort), Pierre Honnay (FLCPCF/CEDIF), Dr Yannick Manigart (CHU Saint-Pierre), David Poncelet (Sisahm), Catherine Uyttendaele (Planning Choisir-Huy), l'équipe du Planning La Famille Heureuse de Tournai.

**Graphisme :** Héloïse Pondeville

Edité par la FLCPCF/CEDIF, décembre 2016.

© Tous droits de reproduction réservés.

© Tous droits de reproduction réservés pour les images : Sensoa/BZgA.

Dépôt légal D/2016/12.700/2

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles et  
de la Ville de Bruxelles.



**Editeur responsable :** Gaëtan DE LAEVER -  
34 rue de la Tulipe - 1050 Bruxelles

