

MÉMO 5

La sexualité

La contraception



1. Les appareils génitaux masculin et féminin

- Chez l'homme, à partir de la puberté et jusqu'à la mort, les testicules produisent en permanence des **spermatozoïdes** (cellules sexuelles) grâce à une hormone : la testostérone.
- Chez la femme, à partir de la puberté et jusqu'à la ménopause, les ovaires produisent environ tous les 28 jours un **ovule** (cellule sexuelle) : c'est l'**ovulation**. Les ovaires produisent des hormones : les œstrogènes et la progestérone qui agissent sur la paroi de l'utérus afin de le préparer à une éventuelle grossesse. En l'absence de grossesse, la couche superficielle de l'utérus sera éliminée : ce sont les **règles**. Cet écoulement sanguin dure environ 4 jours.

2. De la fécondation à la nidation

- Lors d'un rapport sexuel, des millions de spermatozoïdes sont déposés au fond du vagin. Seul un petit nombre arrive au niveau des trompes.
- La rencontre des spermatozoïdes et de l'ovule a lieu dans la partie supérieure d'une des deux trompes : c'est la **fécondation**. La cellule-œuf ainsi formée se divise et forme un embryon qui, 7 jours après la fécondation, s'implante dans la couche superficielle de la paroi utérine : c'est la **nidation**.

3. Les méthodes contraceptives préventives

- **La contraception** est l'ensemble des moyens qui permettent d'avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse.

Actions chimiques	– Pilule	Bloquer l'ovulation.
	– Implant	Empêcher l'épaississement de la muqueuse de l'utérus (endomètre).
	– Patch	
	– Dispositif intra-utérin à la progestérone	Rendre la glaire cervicale imperméable aux spermatozoïdes.
Actions mécaniques	– Préservatif	Empêcher le sperme d'aller dans le vagin.
		Empêcher l'œuf fécondé de s'implanter en provoquant une réaction inflammatoire de la paroi de l'utérus.
	– Stérilet au cuivre	Empêcher la migration des spermatozoïdes dans les trompes.

4. La contraception d'urgence et l'interruption volontaire de grossesse (IVG)

- Pour limiter le risque de grossesse après un rapport sexuel mal ou non protégé, il est possible d'utiliser une **contraception d'urgence**. Celle-ci doit être prise dans un **délai maximal de 3 à 5 jours** en fonction du type de pilule.
- **L'IVG n'est pas un moyen de contraception**, elle met fin à une grossesse. Elle est accessible à toute femme en situation de détresse du fait de sa grossesse. Le **délai légal** de l'IVG instrumentale est limité à la fin de la **14^e semaine** de grossesse.

5. Les structures d'accueil, d'aide et de soutien

- En France, les moyens contraceptifs sont délivrés de manière libre et gratuite dans les **centres de planification ou d'éducation familiale**, au **planning familial** et dans les **centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic** (CeGIDD).