

TABLEAU COMPARATIF DES MÉTHODES CONTRACEPTIVES**

| Méthodes | Efficacité | Prise | Hormones | Avantages | Désavantages |
|--|------------|-----------------------|-------------|---|---|
| Condom externe | + | Chaque rapport sexuel | Aucune | Protège contre les ITSS, vente libre, abordable | Usage unique, peut briser la spontanéité, peut glisser, peut faire du bruit |
| Condom interne | + | Chaque rapport sexuel | Aucune | Protège contre les ITSS, peut être inséré à l'avance, protège le pourtour des organes génitaux | Usage unique, nécessite une manipulation à l'intérieur du vagin, doit être installé correctement, difficile à obtenir |
| Digue dentaire | - | Chaque rapport sexuel | Aucune | Protège contre les ITSS lors de rapports sexuels oraux, peut être réalisée à partir d'un condom, membrane fine | Difficile à obtenir et plutôt couteux, doit être maintenue avec les doigts en position lors du rapport sexuel, n'est pas efficace pour la pénétration |
| Spermicides | - | Chaque rapport sexuel | Aucune | Peuvent augmenter l'effet de lubrification, abordables, plusieurs formules disponibles | Usage unique, salissant, peut créer un inconfort ou des lacérations, peut modifier le PH vaginal |
| Stérilet en cuivre (DIU) | +++ | 1 fois/5 ans | Aucune | Très efficace, peut être laissé en place longtemps, ne contient pas d'hormones | Installation par un médecin, peut allonger le cycle menstruel, peut entraîner une forte douleur à l'installation et des crampes, dispendieux |
| Stérilet à hormones (SIU) | +++ | 1 fois/3-5 ans | Progestatif | Très efficace, diminue ou élimine les saignements, peut être laissé en place longtemps, retour à la fertilité rapide | Installation par des professionnel.le.s de la santé, peut entraîner une forte douleur à l'installation et des poussées d'acné, dispendieux |
| Contraceptif oral combiné (pilule ou COC) | ++ | 1 fois/jour | Combinées | Effets positifs sur le cycle menstruel et l'acné, retour rapide à la fertilité, grande variété disponible | Beaucoup d'effets indésirables dus à la prise hormonale, interactions médicamenteuses possibles, doit vérifier les antécédents familiaux |
| Contraceptif à progestatif seul (minipilule) | ++ | 1 fois/jour | Progestatif | Effets positifs sur les menstruations, convient aux femmes qui allaitent, retour rapide à la fertilité | Peut entraîner des saignements irréguliers et des maux de tête, délai maximal de 3 heures en cas d'oubli |
| Timbre contraceptif | ++ | 1 fois/semaine | Combinées | Diminue les saignements, dose d'hormone faible, abordable, retour rapide à la fertilité, facile à utiliser | Peut causer des réactions cutanées locales, méthode apparente, peut se décoller |
| Anneau vaginal | ++ | 1 fois/mois | Combinées | Diminue les saignements, dose d'hormone faible, abordable, retour rapide à la fertilité, la méthode convient pour une période d'un mois | Peut causer une sensibilité des seins et des maux de tête, nécessite une manipulation à l'intérieur du vagin, peut être inconfortable |
| Injection à progestatif seul | ++ | 4 fois/année | Progestatif | Absence générale des menstruations | Prise de poids, maux de tête, étourdissements, nécessite une injection par des professionnel.le.s de la santé |
| Injection mensuelle | ++ | 1 fois/mois | Combinées | Convient aux femmes plus âgées ou qui fument, faible risque d'oubli | Prise de poids, saignements irréguliers, retour à la fertilité lent, nécessite une injection par des professionnel.le.s de la santé |

| | | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------|--------|---|---|
| Vasectomie | +++ | 1 fois/vie | Aucune | Permanent, n'affecte pas les capacités sexuelles, très efficace après 3 mois et un spermogramme concluant | Pas recommandé et presque impossible à obtenir pour les jeunes hommes ou ceux sans enfant, implique une chirurgie mineure |
| Ligature des trompes | +++ | 1 fois/vie | Aucune | Permanent, n'affecte pas les capacités sexuelles, méthode très efficace, n'affecte pas le cycle menstruel | Pas recommandé et presque impossible à obtenir pour les jeunes femmes ou celles sans enfant, implique une anesthésie et une chirurgie majeure |
| Méthodes naturelles | - | N/A | Aucune | Aucun matériel nécessaire (sauf pour la méthode de la température)* | Nécessite plusieurs mois avant de s'assurer de l'efficacité, demande beaucoup de discipline, de communication, d'organisation et d'aisance avec son corps |
| Retrait | - | Chaque rapport sexuel | Aucune | Aucun matériel nécessaire, pas besoin de consulter des professionnel.le.s de la santé | Nécessite un grand contrôle du réflexe éjaculatoire, demande de la communication et de l'aisance, faible taux d'efficacité |

*Voir tableau sur les méthodes contraceptives naturelles

Méthodes Barrières
 Méthodes hormonales
 Méthodes irréversibles
 Méthodes naturelles

** DÉVELOPPÉ PAR L'ÉQUIPE DE ON **SEX**PLIQUE ÇA