

## La contraception mécanique par préservatif

### C'est quoi ?

- ♡ C'est une méthode « barrière » pour ne pas tomber enceinte.
- ♡ Le préservatif est aussi la seule protection contre les Infections Sexuellement Transmissibles (IST).
- ♡ Il existe le préservatif masculin (le plus fréquemment utilisé, à dérouler sur le pénis en érection) et le préservatif féminin (plus gros, à insérer dans le vagin).

### Où en trouver ?

- ♡ Les préservatifs sont en vente libre en grande surface, et deux marques sont même disponibles gratuitement sans ordonnance, en pharmacie, pour les moins de 26 ans (pas besoin de carte vitale) : EDEN et SORTEZ COUVERT.
- ♡ Ils sont également remboursés après 26 ans sur ordonnance de votre médecin ou sage-femme.

### Existe-t-il d'autres contraceptions mécaniques ?

- ♡ Oui, comme la cape cervicale, à utiliser en association avec un spermicide pour une meilleure efficacité.

### Et les méthodes « naturelles » ?

- ♡ Il en existe beaucoup, mais elles ne sont pas toutes fiables (ou doivent être utilisées de façon très précise, avec parfois beaucoup de contraintes).
- ♡ La méthode de « retrait » (le partenaire se retire avant l'éjaculation) n'est fiable qu'à 70% car des spermatozoïdes sont libérés tout le long du rapport.
- ♡ La méthode de « calcul » des cycles n'est pas non plus infallible car, parfois, deux ovulations peuvent se succéder, ou une ovulation peut être retardée, même avec des cycles très réguliers.

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou sage-femme chez émanéa pour plus d'informations.

#### émanéa Champagne

9 rue Dominique Vincent (entrée A)  
69410 CHAMPAGNE-AU-MONT-D'OR

#### émanéa Croix-Rousse

69 boulevard des Canuts  
69004 LYON

[www.emaneaa.fr](http://www.emaneaa.fr)