

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.
	– Stérilet au cuivre	Empêcher l'œuf fécondé de s'implanter en provoquant une réaction inflammatoire de la paroi de l'utérus.
		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 santé sexuelle**, au **planning familial** et dans les **centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic** (CeGIDD).