

QUE FAIRE APRÈS UNE RELATION SEXUELLE NON-PROTÉGÉE ?

La pilule d'urgence peut m'éviter une grossesse non désirée si je la prends le plus vite possible, dans un délai de 3 à 5 jours suivant le rapport.

Elle est disponible dans les CPEF, auprès de l'infirmière scolaire de mon établissement scolaire et en pharmacie.

Elle est gratuite pour les moins de 18 ans !

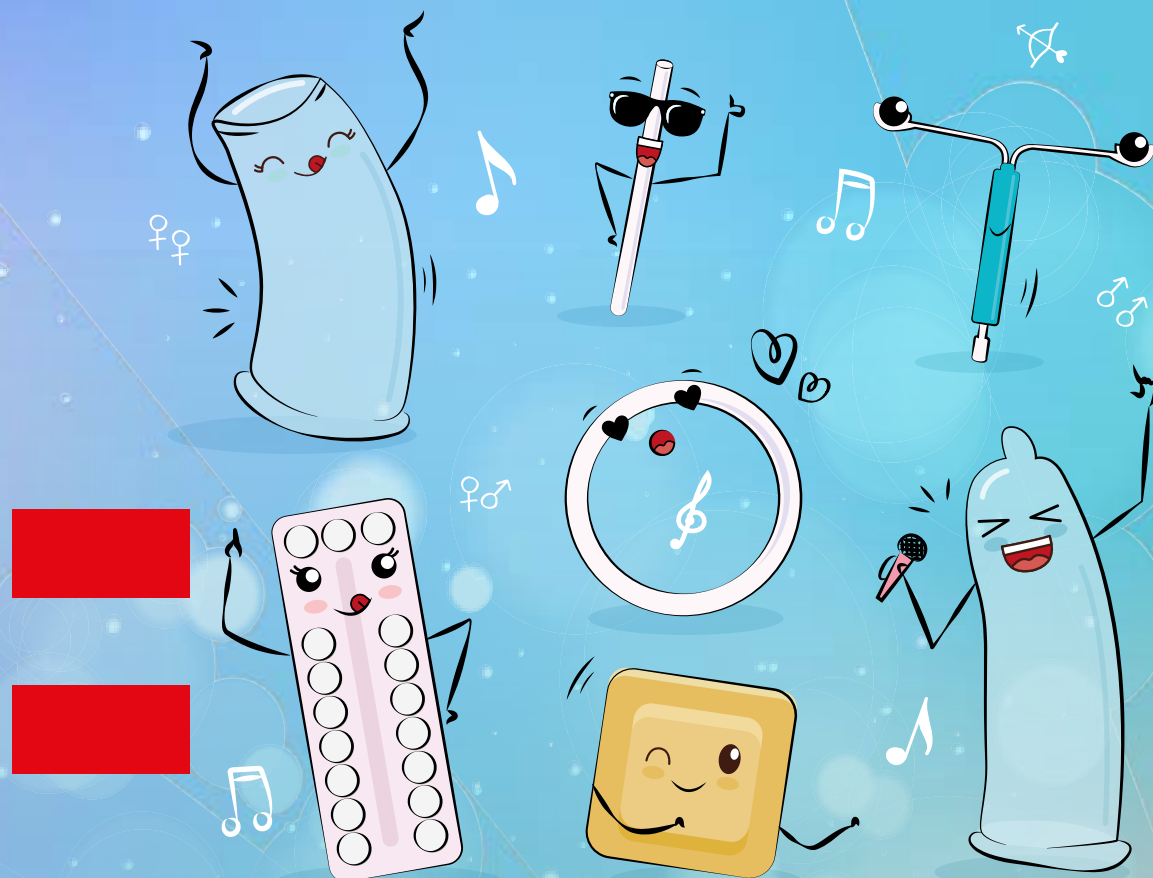
Je me fais dépister pour savoir si j'ai une IST.



Les CPEF sont là pour me conseiller et m'accompagner. Les services sont gratuits pour tous dans les 8 CPEF gérés par la Métropole de Lyon. Si j'ai moins de 18 ans la gratuité est valable dans tous les CPEF de la Métropole sans autorisation parentale.

Où trouver un CPEF ?

sur www.grandlyon.com/cpef



la métropole
GRANDLYON

Métropole de Lyon
20, rue du Lac - CS 33569
69505 Lyon Cedex 03
Tél: 04 78 63 40 40
www.grandlyon.com

Je choisis ma contraception

la métropole
GRANDLYON

Quels moyens de contraception ?

La meilleure contraception, c'est celle qui correspond à ma situation, mes besoins, mes envies. Le personnel médical de mon centre de planification ou d'éducation familiale (infos en dernière page de ce guide) peut me la prescrire ou me la donner.

LA PILULE

Un comprimé qui contient des hormones, à prendre tous les jours, au même moment de la journée.

→ **Son +** : on me prescrit celle qui me convient le mieux.

LE PATCH

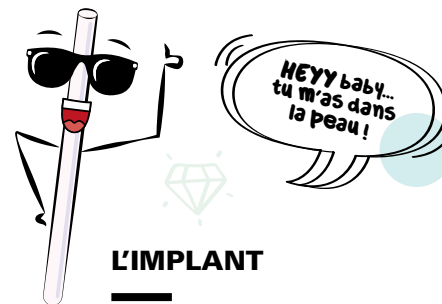
Un timbre que je colle sur ma peau et qui diffuse des hormones (comme la pilule). Je le change chaque semaine, trois semaines d'affilée. Ensuite, je fais une semaine de pause sans patch.

→ **Son +** : pratique si j'ai tendance à oublier ma pilule, facile d'utilisation.

L'ANNEAU VAGINAL

Un anneau que je place dans mon vagin, comme un tampon, et qui diffuse des hormones (comme la pilule). Je le retire au bout de 3 semaines puis attends une semaine avant d'en installer un nouveau.

→ **Son +** : pratique si j'ai tendance à oublier ma pilule.



L'IMPLANT

Un bâtonnet inséré sous la peau du bras par le médecin ou sage-femme, sous anesthésie locale, et qui diffuse en continu des hormones (comme la pilule). Il est efficace pendant 3 ans.

→ **Son +** : agit plusieurs années, plus besoin d'y penser.

LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (STÉRILET)

Un petit objet en forme de T au cuivre ou hormonal, placé dans mon utérus par le médecin ou sage-femme.

Je le garde au maximum 5 ans, et le fais retirer quand je le décide.

→ **Son +** : plus besoin d'y penser car il agit plusieurs années.

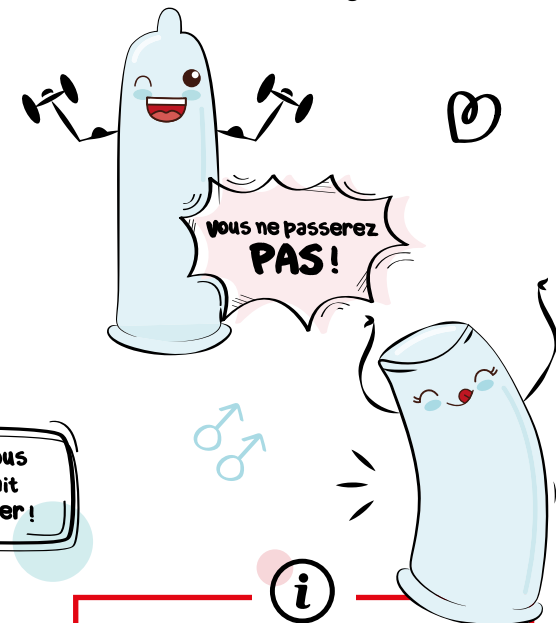
LE PRÉSERVATIF

Le préservatif masculin est une gaine très mince à dérouler autour du pénis en érection avant la pénétration.

Le préservatif féminin se place dans le vagin avant la pénétration. Ils sont tous les deux à usage unique et efficaces s'ils sont utilisés à chaque rapport sexuel, y compris pendant les règles.

Pour ma sécurité, je n'achète que des préservatifs avec la mention **CE** et vérifie leur date de péremption. Il existe des préservatifs sans latex en cas d'allergie.

→ **Son +** : **le seul moyen de protection** contre les infections sexuellement transmissibles (IST), disponible avec ou sans ordonnance, gratuit au CPEF.



Si j'ai des questions ou un doute, je n'hésite pas à me renseigner auprès d'un CPEF ou sur le site www.choisirsacontraception.fr

