

Sensibilisation à la fertilité

Qu'est-ce que la sensibilisation à la fertilité ?

La sensibilisation à la fertilité vous permet de prévenir une grossesse sans utiliser de médicaments ou de dispositifs. La Planification familiale naturelle (PFN) est un autre nom pour la sensibilisation à la fertilité.

Qu'est-ce qui distingue la sensibilisation à la fertilité ?

La sensibilisation à la fertilité diffère des autres types de moyens de contraception. Les moyens de contraception empêchent les spermatozoïdes de rencontrer les ovules. La plupart des moyens de contraception doivent être utilisés à chaque rapport sexuel. La sensibilisation à la fertilité vous indique quand vous êtes le plus susceptible de tomber enceinte. Il s'agit de votre période de fertilité. La sensibilisation à la fertilité vous oblige à éviter les relations sexuelles vaginales pendant votre période de fertilité.

À savoir

La sensibilisation à la fertilité NE vous oblige PAS à prendre des pilules ou des préservatifs ou à porter des dispositifs dans votre corps. La sensibilisation à la fertilité est un moyen de contraception sûr. La sensibilisation à la fertilité est acceptable pour certaines religions qui s'opposent à la contraception.

La sensibilisation à la fertilité NE protège PAS contre le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles (IST). Vous ne pouvez pas avoir de relations sexuelles vaginales pendant la période fertile. Les méthodes de sensibilisation à la fertilité ne fonctionnent pas si vous n'avez pas des règles régulières. Les infections et certains médicaments peuvent provoquer des changements dans le mucus vaginal, ce qui rend certaines méthodes de sensibilisation à la fertilité plus difficiles à utiliser. Les relations sexuelles anales, orales et vaginales non protégées peuvent augmenter vos risques de contracter le VIH ou d'autres IST.

Le retrait et l'évitement de relations sexuelles vaginales peuvent être utilisés comme méthodes de secours pendant votre période fertile.

Termes importants

Règles – les jours de votre cycle menstruel où vous avez des saignements vaginaux.

Cycle menstruel – la durée entre le début d'une période de règles et la suivante. Vous ovulez (libérez un ovule) au milieu de votre cycle menstruel. Vous êtes le plus fertile les jours autour de l'ovulation. C'est à ce moment que vous êtes le plus susceptible de tomber enceinte.

Relations sexuelles vaginales – les rapports vaginaux (le pénis dans le vagin) peuvent entraîner une grossesse. Les baisers, les attouchements, les relations sexuelles anales et orales ne provoquent pas de grossesse.

Période fertile – les jours où vous êtes le plus susceptible de tomber enceinte. Pour éviter une grossesse, vous ne devez pas avoir de relations sexuelles vaginales pendant votre période fertile. Le nombre de jours dépend de la méthode utilisée.

Méthode	Efficacité	Ce que vous faites	Période fertile	À savoir
Méthode de la température basale corporelle (TBC)	80 %	Vous prenez votre température chaque matin avant de sortir du lit. Votre température augmente d'environ 1/2 degré lorsque vous ovulez.	À partir du jour où votre température baisse jusqu'à 3 jours après qu'elle a augmenté	Faible coût Vous devez acheter un thermomètre de température basale corporelle. Vous devez prendre votre température chaque jour. Vous ne pouvez pas avoir de relations sexuelles vaginales pendant votre période fertile. Les méthodes de sensibilisation à la fertilité ne fonctionnent pas si vous n'avez pas des règles régulières.

tourner la page ➡

Méthode	Efficacité	Ce que vous faites	Période fertile	À savoir
Méthode du mucus cervical	66 à 89 %	Le mucus de votre vagin change pendant votre période fertile. La plupart du temps, il est épais et collant. Il devient aqueux et glissant lorsque vous ovulez.	Votre période fertile commence lorsque le mucus devient liquide et glissant.	Faible coût Pas de fournitures à acheter Les applications pour smartphone peuvent vous aider. Vous devez vérifier le mucus dans votre vagin chaque jour. Vous ne pouvez pas avoir de relations sexuelles vaginales pendant votre période fertile. Les méthodes de sensibilisation à la fertilité ne fonctionnent pas si vous n'avez pas des règles régulières.
Méthode sympto-thermique	87 à 98 %	Combinaison des méthodes TBC et Mucus	Premiers signes de fertilité au 3e jour après l'augmentation de la température corporelle ou au 4e jour après le changement de consistance du mucus, selon la deuxième éventualité.	Faible coût Vous devez prendre votre température et vérifier le mucus chaque jour. Vous ne pouvez pas avoir de relations sexuelles vaginales pendant votre période fertile. Vous devez acheter un thermomètre de température basale corporelle. Les méthodes de sensibilisation à la fertilité ne fonctionnent pas si vous n'avez pas des règles régulières.
Méthode du calendrier (rythme)	86 à 89 %	Vous surveillez votre cycle menstruel pour prédire vos jours fertiles.	Premier jour = durée du cycle le plus court moins 18 Dernier jour = durée du cycle le plus long moins 11	Faible coût Pas de fournitures à acheter Les applications pour smartphone peuvent vous aider. Cela fonctionne au mieux lorsque vous avez suivi au moins 6 cycles menstruels. Vous ne pouvez pas avoir de relations sexuelles vaginales pendant votre période fertile. Les méthodes de sensibilisation à la fertilité ne fonctionnent pas si vous n'avez pas des règles régulières.
TBC plus (applications Smartphone)	90 %	Surveillez votre cycle et prenez votre température au moins 5 matins par semaine. Utilisez une application pour prédire la période fertile. Certaines personnes ajoutent des tests hormonaux urinaires.	L'application prédit votre période fertile.	Les applications pour smartphone peuvent vous aider. Vous devez acheter un thermomètre de température basale corporelle. Les tests hormonaux urinaires coûtent très cher. Vous devez prendre votre température le matin au moins 5 jours/semaine. Vous ne pouvez pas avoir de relations sexuelles vaginales pendant votre période fertile. Les méthodes de sensibilisation à la fertilité ne fonctionnent pas si vous n'avez pas des règles régulières.
Hormone urinaire	74 à 98 %	Surveillez votre cycle et faites des tests hormonaux urinaires.	Les tests hormonaux prédisent votre période fertile.	Peuvent aider à concevoir ou à prévenir une grossesse. Vous devez acheter des tests hormonaux urinaires. Les méthodes de sensibilisation à la fertilité ne fonctionnent pas si vous n'avez pas des règles régulières.

*Utilisation typique