

**LOS
ANTICONCEPTIVOS**

**LA
CONTRACEPTION**



Muchas mujeres temen quedarse embarazadas en un momento no deseado.

En Francia, muchos métodos anticonceptivos existen para evitar los embarazos no deseados.

Por otra parte, no es siempre fácil elegir qué anticonceptivo adoptar, y saber dónde acudir.

El propósito de este folleto es el de proporcionar algunas explicaciones sobre este tema, con el fin de facilitar la elección para todas las mujeres.

En la última página aparecen las pautas de los lugares donde acudir para más información.



SUMARIO

El preservativo masculino o condón	p4
El preservativo femenino	p6
El dispositivo intrauterino (DIU)	p8
La píldora	p10
El parche transdérmico	p12
El implante subdérmico	p14
El anillo vaginal	p16
Otros métodos anticonceptivos	p18
¿Qué hacer en el caso de ausencia de método anticonceptivo?	p20
- los anticonceptivos de emergencia	p20
- el aborto	p24
Algunos consejos	p26
Contactos e información	p28



Beaucoup de femmes redoutent de tomber enceinte à un moment qu'elles n'ont pas choisi.

En France, de nombreux moyens de contraception existent pour éviter les grossesses non désirées, mais toutes les femmes ne les connaissent pas.

D'ailleurs, ce n'est pas toujours facile de choisir quelle contraception adopter, et de savoir à qui s'adresser.

Le but de cette brochure est de fournir quelques explications à ce sujet afin de faciliter le choix pour toutes les femmes.

En dernière page se trouvent les coordonnées des lieux à qui s'adresser pour davantage d'information.



SOMMAIRE

Le préservatif masculin	p5
Le préservatif féminin	p7
Le dispositif intra utérin	p9
La pilule	p11
Le patch contraceptif	p13
L'implant	p15
L'anneau vaginal	p17
Les autres moyens de contraception	p19
Que faire en cas de défaut de contraception ?	p21
- la contraception d'urgence	p21
- l'IVG	p25
Quelques conseils	p27
Numéros utiles	p28

EL PRESERVATIVO MASCULINO O CONDÓN

¿Qué es?

El preservativo masculino es de látex. Se presenta en un envoltorio individual.



¿Cómo usarlo?

El preservativo se introduce en el pene cuando está erecto, y antes de la penetración. Se puede usar un lubricante con base de agua o de silicona para sentirse más cómoda y evitar los riesgos de rotura.

Durante la relación sexual, el preservativo retiene el esperma.

Antes del fin de la erección, hay que retirar el pene reteniendo el preservativo en su base. Luego se tira el preservativo a la basura. Se utiliza un nuevo preservativo en cada nueva relación sexual.

¿Dónde conseguirlo?

Se puede comprar preservativos en los supermercados, en las máquinas expendedoras o en las farmacias (sin receta médica).

Se pueden conseguir gratuitamente en ciertos lugares:

- centros de detección anónima y gratuita del sida (CDAG),
- centros de información, detección y diagnóstico de las infecciones de transmisión sexual (CIDDIST),
- centros de planificación y educación familiar (CPEF o Planning Familiar)
- asociaciones de lucha contra el sida.

¿Cuánto cuesta?

En los supermercados: según la marca, entre 5 y 11 euros los 12 condones.

En las farmacias: según la marca, entre 8 y 12 euros los 12 condones.

En las máquinas expendedoras: 2 euros los 3 condones.

En los centros de detección del sida y en las asociaciones: gratis.

La Seguridad social no cubre el preservativo.

Para saber:

El preservativo masculino es, con el preservativo femenino, el único método anticonceptivo que previene el sida y la mayor parte de las otras infecciones de transmisión sexual.

Existen también preservativos de nitrilo (sin látex) para las personas alérgicas al látex.

LE PRÉSERVATIF MASCULIN

Qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif masculin est en latex. Il est présenté dans un emballage individuel.



Comment on l'utilise ?

On déroule le préservatif sur le pénis en érection avant la pénétration. On peut utiliser un gel lubrifiant à base d'eau ou de silicone pour améliorer le confort et éviter les risques de déchirure.

Pendant le rapport sexuel, le préservatif retient le sperme.

Avant la fin de l'érection, il faut se retirer en retenant le préservatif à la base du pénis. Puis on jette le préservatif à la poubelle.
Si on a un autre rapport, on utilise un nouveau préservatif.

Où le trouve-t-on ?

On peut acheter des préservatifs dans les supermarchés, dans des distributeurs automatiques ou dans les pharmacies (sans ordonnance).

On peut le trouver gratuitement dans certains lieux :

- les centres de dépistage anonyme et gratuit (CDAG)
- les centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST)
- les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF ou Planning Familial)
- les associations de lutte contre le sida.

Combien ça coûte ?

Dans les supermarchés : selon les marques entre 5 et 11 € les 12

Dans les pharmacies : selon les marques entre 8 et 12 € les 12

Dans les distributeurs : 2 € les 3

Dans les centres de dépistage et les associations : gratuit.

Le préservatif masculin n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

A savoir

Avec le préservatif féminin, c'est le seul moyen de contraception qui protège aussi du VIH et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles.

Il existe aussi des préservatifs en nitrile (sans latex) pour les personnes allergiques au latex.

EL PRESERVATIVO FEMENINO

¿Qué es?

El preservativo femenino es de nitrilo o de poliuretano. Tiene un anillo flexible en cada extremo. Se presenta en un envoltorio individual.



¿Cómo usarlo?

Se coloca en la vagina o en el pene cuando está erecto. Se puede poner unas horas antes de la relación sexual.

Durante la relación sexual, el preservativo impide que el esperma entre en la vagina. Al final de la relación sexual, se quita el preservativo, cuidando que el esperma no penetre en la vagina.

Luego, se puede tirar el preservativo a la basura.

Se utiliza un nuevo preservativo en cada nueva relación sexual.

¿Dónde conseguirlo?

Se puede comprar preservativos femeninos en las farmacias, sin receta médica.

Se pueden conseguir gratuitamente en ciertos lugares:

- centros de detección anónima y gratuita del sida (CDAG),
- centros de información, detección y diagnóstico de las infecciones de transmisión sexual (CIDDIST),
- centros de planificación y educación familiar (CPEF o Planning Familiar)
- asociaciones de lucha contra el sida.

¿Cuánto cuesta?

En las farmacias: 8,70 euros los 3 preservativos.

La Seguridad social no cubre el preservativo femenino.

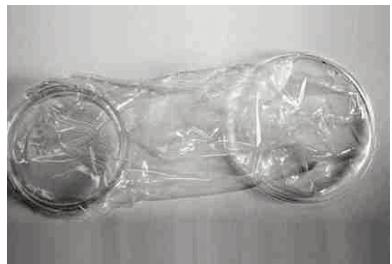
Para saber:

El preservativo femenino es, con el preservativo masculino, el único método anticonceptivo que previene el sida y la mayor parte de las otras infecciones de transmisión sexual.

LE PRÉSERVATIF FÉMININ

Qu'est-ce que c'est ?

Le préservatif féminin est fait en nitrile ou en polyuréthane. Il est muni d'un anneau souple à chaque extrémité. Il est présenté dans un emballage individuel.



Comment on l'utilise ?

On le place dans le vagin ou sur le pénis en érection. On peut le mettre en place plusieurs heures avant le rapport sexuel.

Pendant le rapport sexuel, le préservatif empêche le sperme de pénétrer à l'intérieur du vagin.

A la fin du rapport sexuel, on enlève le préservatif en faisant attention à ce que le sperme ne coule pas.

Puis on jette le préservatif à la poubelle.

Si on a un autre rapport, on utilise un nouveau préservatif.

Où le trouve-t-on ?

On peut acheter des préservatifs féminins dans les pharmacies (sans ordonnance).

On peut le trouver gratuitement dans certains lieux :

- les centres de dépistage anonyme et gratuit (CDAG)
- les centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST)
- les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF ou Planning Familial)
- les associations de lutte contre le sida.

Combien ça coûte ?

Dans les pharmacies : 8,70 € les 3.

Le préservatif féminin n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

A savoir

Avec le préservatif masculin, c'est le seul moyen de contraception qui protège aussi du VIH et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles.

EL DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

¿Qué es?

El dispositivo intrauterino es un objeto pequeño de plástico o de cobre que se coloca dentro del útero. Algunos dispositivos intrauterinos liberan una hormona.



¿Cómo usarlo?

El médico o la comadrona coloca el DIU en el útero. La colocación del DIU no dura más que unos pocos minutos.

El DIU puede dejarse en la matriz hasta 5 a 10 años.

Durante la relación sexual, impide la posibilidad de embarazo.

El médico puede quitar el DIU en cualquier momento que lo solicites.

El DIU se debe cambiar al cabo de algunos años, dependiendo del modelo. Generalmente, se puede conservar como mínimo 5 años.

¿Dónde conseguirlo?

El médico es quien prescribe el DIU.

Con la receta médica, se puede conseguir en una farmacia.

¿Cuánto cuesta?

DIU de cobre: 30,50 euros

DIU hormonal: 125,50 euros

La Seguridad social cubre el 65% del DIU.

El DIU puede ser implantado gratis en los centros de planificación y educación familiar para las menores de edad y para las mujeres que no tienen seguro médico (Seguridad Social, CMU o AME).

Para saber:

Si llevas colocado un DIU y tienes relaciones sexuales sin preservativo con tu pareja o tus parejas, es importante que solicites de forma regular una prueba de detección de las infecciones de transmisión sexual.

El DIU puede provocar cambios en tu menstruación, tales como la duración del ciclo menstrual, la cantidad de sangre, etc.

Puedes sufrir efectos secundarios al llevar colocado el DIU. En ese caso, no dudes en acudir a tu médico.

LE DIU (DISPOSITIF INTRA UTÉRIN OU STÉRILET)

Qu'est-ce que c'est ?

Le stérilet est un tout petit objet en plastique ou en cuivre qui se place à l'intérieur de l'utérus. Certains DIU diffusent une hormone.



Comment on l'utilise ?

Le DIU est placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme. La pose dure quelques minutes.

Le DIU demeure plusieurs années (de 5 ans à 10 ans) dans l'utérus.

Lors des rapports sexuels, il empêche que la grossesse s'installe.

Le médecin peut enlever le DIU dès qu'on le souhaite.

Le DIU doit être remplacé au bout de quelques années, cela dépend du modèle. En général, on peut le garder au moins cinq ans.

Où le trouve-t-on ?

C'est le médecin qui prescrit le DIU.

Avec l'ordonnance, on peut se le procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

DIU au cuivre : 30,50 €

DIU hormonal : 125,50 €

Il est remboursé à 65 % par la Sécurité sociale.

Le DIU peut être posé gratuitement dans les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

Si tu as un stérilet et que tu as des rapports sans préservatif avec tes partenaires, il est important que tu fasses régulièrement un dépistage des Infections sexuellement transmissibles.

Le DIU peut avoir un impact sur tes règles : durée du cycle, quantité de sang...

Le DIU peut avoir des effets secondaires inconfortables. N'hésite pas à en parler à ton médecin.

LA PÍLDORA

¿Qué es?

La píldora es un anticonceptivo que se vende en envases de 21 o 28 comprimidos. Contiene una o dos hormonas.



¿Cómo usarla?

Se toma un comprimido al día a la misma hora.

Tomada regularmente, la píldora impide el embarazo.

Con los envases de 21 comprimidos, se toma la píldora durante 21 días, luego se se deja de tomar durante una semana. Durante esta interrupción, sigues estando protegida, y normalmente aparece la regla.

Empiezas otra vez con un nuevo envase.

Con los envases de 28 comprimidos, se toma la píldora durante 28 días. Cuando se acabe el envase, hay que empezar otro, sin interrupción.

¿Dónde conseguirla?

El médico o la comadrona son quienes prescriben la píldora. Con la receta médica, se puede conseguir en una farmacia.

¿Cuánto cuesta?

Los precios son diferentes según las píldoras y van desde 1,68 € hasta 14€ al mes. La Seguridad social cubre ciertas píldoras al 65% de su precio.

La píldora se puede conseguir gratis en los centros de planificación y educación familiar para las menores de edad y para las mujeres que no tienen seguro médico (Seguridad Social, CMU o AME).

Para saber:

La píldora puede provocar cambios en tu menstruación, tales como la fecha de la regla, la cantidad de sangre, etc.

Si fumas y decides tomar la píldora, debes informar a tu médico. Te aconsejará una atención médica adaptada.

Puedes sufrir efectos secundarios al tomar la píldora. En ese caso, no dudes en acudir a tu médico para que él te recomiende la píldora más adaptada a tu caso.

Está contraindicada la píldora si sigues un tratamiento médico contra el VIH-sida, la epilepsia, la tuberculosis o si tomas hipérico, porque este anticonceptivo pierde entonces su eficacia. Si tomas medicamentos, es mejor informar de ello al médico que te prescribe el anticonceptivo.

LA PILULE

Qu'est-ce que c'est ?

La pilule est un contraceptif qui se présente en plaquette de 21 ou 28 comprimés. Elle contient une ou deux hormones.



Comment on l'utilise ?

On prend un comprimé chaque jour à la même heure.

La pilule prise régulièrement empêche une grossesse.

Pour les plaquettes de 21 comprimés, on prend la pilule pendant 21 jours, puis on arrête pendant une semaine. Pendant cette interruption, on est protégée. En général, les règles apparaissent.

On recommence avec une nouvelle plaquette.

Pour les plaquettes de 28 comprimés, on prend la pilule pendant 28 jours. A la fin de la plaquette, on en recommence une nouvelle sans faire d'interruption.

Où la trouve-t-on ?

C'est le médecin ou la sage-femme qui prescrit la pilule.
Avec l'ordonnance, on peut se la procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

Les prix sont différents selon les pilules et vont de 1,68 € à 14 € par mois.
Certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale à 65 %.

La pilule peut être donnée gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

La pilule a un impact sur ton cycle : date des règles, quantité de sang.
Si tu fumes et que tu fais le choix de prendre la pilule, pense à informer ton médecin qui te proposera un suivi médical adapté.

La pilule peut avoir des effets secondaires inconfortables. N'hésite pas à en parler à ton médecin afin qu'il trouve la pilule la mieux adaptée à ton cas.

La pilule est déconseillée si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

EL PARCHE TRANSDÉRMICO

¿Qué es?

El parche se coloca pegándolo en la piel. Contiene una hormona que impide el embarazo.



¿Cómo usarlo?

La mujer pega ella misma el parche en su piel una vez a la semana. El parche puede ser aplicado en el vientre, en los hombros, en la espalda, pero nunca al lado de un pecho.

El parche se cambia cada semana, durante tres semanas.

Durante la cuarta semana no es necesario llevar parche, pero sigues estando protegida. La ausencia del parche provoca la regla.

¿Dónde conseguirlo?

El médico o la comadrona son quienes prescriben el parche. Después se puede comprar en una farmacia con la receta médica.

¿Cuánto cuesta?

Una caja de tres parches vale 15 euros.

Es un anticonceptivo para cuatro semanas. Por lo tanto, hay que prever 15 euros al mes. La Seguridad social no cubre el parche.

El parche se puede conseguir gratis en los centros de planificación y educación familiar para las menores de edad y para las mujeres que no tienen seguro médico (Seguridad Social, CMU o AME).

Para saber:

Puedes sufrir efectos secundarios al llevar el parche, tales como náuseas, pechos inflamados y doloridos, pérdidas de sangre, jaqueca, etc... En ese caso, no dudes en acudir a tu médico.

Si fumas y decides llevar colocado un parche, debes informar a tu médico. Te recomendará una atención médica adaptada.

Debes llevar cuidado, porque el parche puede despegarse sin que te des cuenta. En ese caso, puedes colocarlo de nuevo o poner otro.

Si el parche queda despegado más de 24h, no estás más protegida.

Está contraindicado el parche si sigues un tratamiento médico contra el VIH-sida, la epilepsia, la tuberculosis o si tomas hipérico, porque este anticonceptivo pierde entonces su eficacia.

Si tomas medicamentos, es mejor informar de ello al médico que te prescribe el anticonceptivo.

LE PATCH CONTRACEPTIF

Qu'est-ce que c'est ?

Le patch est un timbre qui se colle sur la peau. Il contient une hormone qui empêche la grossesse.



Comment on l'utilise ?

On colle soi-même le patch sur la peau une fois par semaine. Le patch peut être appliqué sur le ventre, sur les épaules ou au bas du dos, mais jamais près d'un sein.

On le renouvelle chaque semaine, pendant trois semaines.

Durant la quatrième semaine, on ne met pas de patch, mais on est tout de même protégée.

L'absence de patch provoque l'apparition des règles.

Où le trouve-t-on ?

Le patch est prescrit par un médecin ou une sage-femme.

On peut ensuite aller l'acheter en pharmacie avec l'ordonnance.

Combien ça coûte ?

Une boîte de trois patchs coûte 15 €.

Il s'agit d'une contraception pour quatre semaines, il faut donc prévoir 15 € par mois.
Le patch n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

Le patch peut être donné gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

Le patch peut avoir des effets indésirables inconfortables (nausées, gonflement douloureux des seins, saignements, migraines). N'hésite pas à en parler à ton médecin.
Si tu fumes et que tu fais le choix du patch contraceptif, pense à informer ton médecin qui te proposera un suivi médical adapté.

Attention : un patch peut se décoller sans que l'on ne s'en rende compte. On peut le refixer ou en mettre un autre.

Si le patch est décollé plus de 24h, on n'est plus protégée.

Le patch est déconseillé si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

EL IMPLANTE SUBDÉRMICO

¿Qué es?

El implante subdérmico es una varilla pequeña de plástico insertada bajo la piel, y que libera una hormona de manera continua.



¿Cómo usarlo?

El implante lo insiere el médico en el brazo, y bajo anestesia local. El médico puede quitar el implante cuando quieras.

Es eficaz entre 7 y 14 días después de su colocación y durante tres años.

¿Dónde conseguirlo?

El médico o la comadrona son quienes prescriben el implante. Con la receta médica, se puede conseguir en una farmacia.

¿Cuánto cuesta?

El implante vale alrededor de 106 euros. La Seguridad social cubre el implante al 65% de su precio.

El implante puede ser inserido gratis en los centros de planificación y educación familiar para las menores de edad y para las mujeres que no tienen seguro médico (Seguridad Social, CMU o AME).

Para saber:

El implante puede provocar menstruaciones irregulares o desaparición de la regla. Puede también provocar aumento de peso.

Está contraindicado el implante si sigues un tratamiento médico contra el VIH-sida, la epilepsia, la tuberculosis o si tomas hipérico, porque este anticonceptivo pierde entonces su eficacia. Si tomas medicamentos, es mejor informar de ello al médico que te prescribe el anticonceptivo.

En cambio, el implante es conveniente para las fumadoras.

L'IMPLANT CONTRACEPTIF

Qu'est-ce que c'est ?

L'implant contraceptif est un petit bâtonnet de plastique inséré sous la peau et qui délivre une hormone en continu.



Comment on l'utilise ?

L'implant est inséré dans le bras par un médecin, sous anesthésie locale.
Le médecin peut enlever l'implant dès que tu le souhaites.

Il est efficace 7 à 14 jours après l'installation et pendant trois ans.

Où le trouve-t-on ?

C'est le médecin ou la sage-femme qui prescrit l'implant.
Avec l'ordonnance, on peut se le procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

L'implant coûte environ 106 €.
Il est remboursé à 65% par la Sécurité sociale.

L'implant peut être posé gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

L'implant peut provoquer des règles irrégulières ou la disparition des règles. Il peut également provoquer une prise de poids.

L'implant est déconseillé si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

En revanche, l'implant convient aux fumeuses.

EL ANILLO VAGINAL

¿Qué es?

El anillo vaginal es un anillo flexible de plástico poroso que contiene hormonas que impiden el embarazo.



¿Cómo usarlo?

Lo colocas lo más profundamente posible en la vagina como un tampón. Su posición no tiene importancia. Lo que importa es que no se caiga, y que no lo sientas.

El anillo se conserva durante tres semanas. Al cabo de tres semanas quitas el anillo. Durante la cuarta semana, la regla aparece y sigues estando protegida, aún durante la semana en la que no llevas el anillo. Luego introduces un nuevo anillo.

¿Dónde conseguirlo?

El médico o la comadrona son quienes prescriben el anillo. Con la receta médica se puede conseguir en una farmacia.

¿Cuánto cuesta?

El anillo vale alrededor de 16€ al mes. La Seguridad social no cubre el anillo.

El anillo vaginal se puede conseguir gratis en los centros de planificación y educación familiar para las menores de edad y para las mujeres que no tienen seguro médico (Seguridad social, CMU o AME).

Para saber:

Puede pasar que el anillo sea expulsado después de una relación sexual. Entonces hay que colocarlo de nuevo rápido (en las siguientes tres horas) después de haberlo aclarado con agua fría.

Si fumas y decides utilizar el anillo, debes informar a tu médico. Te aconsejará una atención médica adaptada.

Puedes sufrir efectos secundarios al llevar el anillo, tales como náuseas, pechos inflamados y doloridos, etc. En ese caso, no dudes en acudir a tu médico.

Está contraindicado el anillo vaginal si sigues un tratamiento médico contra el VIH-sida, la epilepsia, la tuberculosis o si tomas hipérico, porque este anticonceptivo pierde entonces su eficacia. Si tomas medicamentos, es mejor informar de ello al médico que te prescribe el anticonceptivo.

L'ANNEAU VAGINAL

Qu'est-ce que c'est ?

L'anneau vaginal est un anneau flexible en plastique poreux qui contient une association d'hormones empêchant de tomber enceinte.



Comment on l'utilise ?

Tu le glisses le plus profondément possible dans le vagin comme un tampon. Sa position n'a pas d'importance. Ce qui importe, c'est qu'il tienne, et que tu ne le sentes pas.

On le garde pendant trois semaines. Au bout de trois semaines, tu enlèves l'anneau. Pendant la quatrième semaine, les règles apparaissent et tu es protégée, même pendant la semaine où tu n'as pas l'anneau.

Puis tu en remets un nouveau.

Où le trouve-t-on ?

C'est le médecin ou la sage-femme qui prescrit l'anneau. Avec l'ordonnance, on peut se le procurer en pharmacie.

Combien ça coûte ?

Il coûte environ 16 € par mois et n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

L'anneau vaginal peut être donné gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

A savoir

Il arrive que l'anneau soit expulsé après un rapport sexuel. Dans ce cas, il faut le remettre en place rapidement (dans les 3 heures) après l'avoir rincé à l'eau froide.

Si tu fumes et que tu fais le choix de mettre l'anneau vaginal, pense à informer ton médecin qui te proposera un suivi médical adapté.

Si tu as des effets secondaires (nausées, gonflement des seins, saignement...) parles-en à ton médecin.

L'anneau vaginal est déconseillé si tu as un traitement contre le VIH, contre l'épilepsie, contre la tuberculose ou si tu prends du Millepertuis, car ces contraceptifs perdent alors leur efficacité. Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

OTROS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Existen otros métodos anticonceptivos tales como el diafragma, la capa cervical o los espermicidas. Son menos fiables y tienes que ponerlos antes de cada relación sexual.

El diafragma y la capa cervical son capuchones de látex o de silicona que se colocan en el interior de la vagina antes de la relación sexual. Se utilizan en combinación con los espermicidas para que tengan más eficacia.



Los espermicidas pueden tener forma de crema, espuma, gel o de supositorio. Se colocan en la vagina. Utilizados solos, su eficacia anticonceptiva es baja. Generalmente, se usan junto con otros métodos anticonceptivos.

¿Dónde conseguirlos?

El médico es quien prescribe el diafragma y la capa cervical. El médico determina el tamaño que te conviene, y te enseña a colocarlo.

Con la receta médica puedes pedirlo en una farmacia.

Los espermicidas se pueden comprar en una farmacia sin receta médica.

¿Cuánto cuesta?

El diafragma cuesta unos 45€ y la Seguridad social cubre parte del precio.

La capa cervical cuesta unos 60 € y la Seguridad social no la cubre.

Los espermicidas cuestan entre 7 € y 19 € y la Seguridad social no los cubre.

Para saber:

El diafragma y la capa cervical exigen cierto asesoramiento y aprendizaje de su colocación así como un buen conocimiento de su cuerpo.

LES AUTRES MOYENS DE CONTRACEPTION

Il existe d'autres moyens de contraception comme le diaphragme, la cape cervicale ou les spermicides. Ils sont moins fiables et exigent une pose avant chaque rapport sexuel.

Le diaphragme et la cape cervicale sont des capuchons en latex ou en silicium qui se posent sur le col de l'utérus.

Ils s'utilisent aussi avec un spermicide pour plus d'efficacité.



Les spermicides sont sous forme de crème, mousse, gel ou ovules. Ils se placent dans le vagin. Ils sont plus ou moins efficaces utilisés tout seuls. Souvent ils s'utilisent avec une autre contraception.

Où les trouve-t-on ?

Le diaphragme et la cape cervicale sont prescrits par un médecin qui détermine la taille qui te convient et qui t'apprend à les poser.

Avec une ordonnance, on peut les commander en pharmacie.

Les spermicides s'achètent sans ordonnance.

Combien ça coûte ?

Le diaphragme coûte environ 45 € (une partie peut être remboursée).

La cape cervicale coûte environ 60 € et n'est pas remboursée.

Les spermicides coûtent entre 7 € et 19 € et ne sont pas remboursés.

A savoir

Le diaphragme et la cape cervicale exigent un certain entraînement et une bonne connaissance de son corps.

¿QUÉ HACER EN EL CASO DE AUSENCIA DE MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

Los anticonceptivos de emergencia

Los anticonceptivos de emergencia posibilitan evitar el embarazo después de una relación sexual sin protección o en el caso de fallo del método anticonceptivo (olvido de la píldora, rotura del códon, etc).

Existen tres métodos anticonceptivos de emergencia.

DURANTE LAS 72 HORAS POSTERIORES AL RIESGO:

LA PÍLDORA DE EMERGENCIA «PILULE DU LENDEMAIN» SIN RECETA MÉDICA

¿Cómo usarla?

Es una sola píldora, que se toma en el plazo de las 72 horas posteriores a la relación sexual. Es más eficaz en las 12 primeras horas.



¿Dónde conseguirla?

Se puede comprar en todas las farmacias de Francia sin receta médica. Esta píldora se puede conseguir gratis en los centros de planificación y educación familiar (CPEF) para las menores de edad y para las mujeres que no tienen seguro médico (Seguridad Social, CMU o AME).

¿Cuánto cuesta?

Este anticonceptivo de emergencia con levonorgestrel cuesta entre 6,18 € y 7,60 €. Es gratis para las menores de edad.

Para saber:

Cuidado:

Las píldoras de emergencia no están hechas para ser utilizadas regularmente. Pueden impedir un embarazo, pero no son eficaces al 100%.

Las píldoras de emergencia no son peligrosas para la salud y no provocan esterilidad, incluso después de haberlas tomadas numerosas veces. Pueden perturbar el ciclo menstrual y no protegen a largo plazo.

Un consejo: Si después de haber tomado un anticonceptivo de emergencia tienes retraso en tu regla, es recomendable que te hagas una prueba de embarazo.

QUE FAIRE EN CAS DE DÉFAUT DE CONTRACEPTION ?

LA CONTRACEPTION D'URGENCE

La contraception d'urgence vise à éviter la grossesse après un rapport sexuel non protégé ou en cas d'échec de la contraception (oubli de pilule, rupture de préservatif...).

Il existe trois possibilités de contraception d'urgence.

DANS LES 72H SUIVANT LE RISQUE :

LA PILULE D'URGENCE (DITE « PILULE DU LENDEMAIN ») SANS ORDONNANCE

Comment on l'utilise ?

C'est une seule pilule à prendre dans les 72 h suivant le rapport sexuel.

Elle est plus efficace dans les douze premières heures.



Où la trouve-t-on ?

Elle est en vente dans les pharmacies partout en France sans ordonnance du médecin. Cette pilule peut être donnée gratuitement dans les CPEF pour les mineures et pour les femmes qui n'ont ni Assurance maladie, ni CMU, ni AME.

Combien ça coûte ?

Cette contraception d'urgence au lévonorgestrel coûte entre 6,18 € et 7,60 €.

Elle est gratuite pour les mineures.

A savoir

Attention :

Les pilules d'urgence ne sont pas faites pour être utilisées régulièrement. Elles peuvent empêcher une grossesse mais ne sont pas efficaces à 100%.

Les pilules d'urgence sont sans danger sur la santé (ne rendent pas stérile) même après de nombreuses prises. Elles perturbent le cycle menstruel et ne protègent pas sur le long terme.

Conseil : Si après avoir pris une contraception d'urgence tu as un retard de règles, pense à faire un test de grossesse.

DURANTE LOS 5 DÍAS POSTERIORES AL RIESGO:

EL DIU (DISPOSITIVO INTRAUTERINO)

¿Dónde conseguirlo?

Puedes pedir una colocación urgente de DIU, en cualquier momento de tu ciclo. Por eso, acude muy rápido a tu médico (generalista o ginecologista) o a un centro de planificación familiar (CPEF).

Después, el DIU puede hacer de anticonceptivo permanente, durante 5 a 10 años. Puedes también pedir a tu médico que te lo quite antes.



LA NUEVA PÍLDORA DE EMERGENCIA

¿Cómo usarla?

Es una sola píldora, que se toma en el plazo de los 5 días posteriores a la relación sexual. Es más eficaz en las primeras horas.

¿Dónde conseguirla?

Se puede comprar en una farmacia con una receta médica.

¿Cuánto cuesta?

Este anticonceptivo de emergencia con ulipristal cuesta 24,15 €.

La Seguridad social cubre el 65% de su precio.



Para saber:

Cuidado:

Las píldoras de emergencia no están hechas para ser utilizadas regularmente. Pueden impedir un embarazo, pero no son eficaces al 100%.

Las píldoras de emergencia no son peligrosas para la salud y no provocan esterilidad, incluso después de haberlas tomadas numerosas veces. Pueden perturbar el ciclo menstrual y no protegen a largo plazo.

Un consejo: Si después de haber tomado un anticonceptivo de emergencia tienes retraso en tu regla, es recomendable que te hagas una prueba de embarazo.

DANS LES CINQ JOURS SUIVANT LE RISQUE :

LE DISPOSITIF INTRA UTÉRIN OU STÉRILET

Où le trouve-t-on ?

Tu peux demander à te faire poser en urgence un DIU, quel que soit le moment du cycle. Pour cela, adresse-toi très rapidement à ton gynécologue, à ton médecin généraliste, ou à un CPEF.

Le DIU peut servir ensuite de contraception permanente pendant 5 à 10 ans. Tu peux aussi demander à ton médecin de l'enlever avant.



LA NOUVELLE PILULE D'URGENCE

Comment on l'utilise ?

C'est une seule pilule à prendre dans les 5 jours suivant le rapport sexuel. Elle est également plus efficace dans les premières heures.

Où la trouve-t-on ?

Elle est en vente en pharmacie avec une ordonnance du médecin.

Combien ça coûte ?

La contraception d'urgence à l'ulipristal coûte 24,15 €.
Elle est remboursée à 65% par la Sécurité sociale



A savoir

Attention :

Les pilules d'urgence ne sont pas faites pour être utilisées régulièrement. Elles peuvent empêcher une grossesse mais ne sont pas efficaces à 100%.

Les pilules d'urgence sont sans danger sur la santé (ne rendent pas stérile) même après de nombreuses prises. Elles perturbent le cycle menstruel et ne protègent pas sur le long terme.

Conseil : Si après avoir pris une contraception d'urgence tu as un retard de règles, pense à faire un test de grossesse.



EL ABORTO

Siestás embarazada, sea cual sea tu situación, puedes interrumpir voluntariamente tu embarazo, de forma médica y segura, mediante IVG o aborto.

El aborto es legal en Francia pero tiene que desarrollarse durante las 12 primeras semanas del embarazo, correspondientes generalmente a 14 semanas sin regla.

Existen dos métodos:

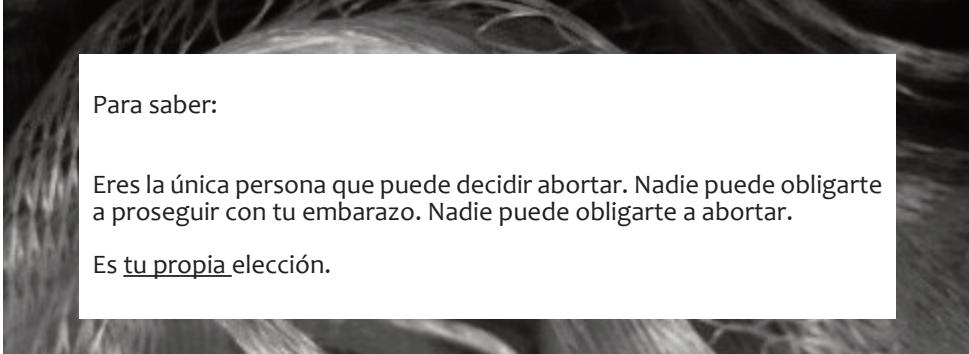
- el aborto médico, que puede ser realizado en diversas consultas o en el «Planning familial» durante las 5 primeras semanas, y en ciertos hospitales durante las 7 primeras semanas.
- el aborto por aspiración, que es una intervención quirúrgica benigna, practicada en hospitales públicos o en clínicas privadas, con anestesia, durante las 12 primeras semanas de embarazo.

Cuidado:

los trámites son largos y a veces difíciles. No dudes en pedir ayuda a una asociación.

La Seguridad Social cubre el aborto. La AME y la CMU también lo cubren.

Si no tienes documentación o papeles, o si no tienes ningún seguro social, puedes pedir una «Ayuda médica del Estado para el aborto». La intervención te será entonces gratuita. Por eso, pregunta por la asistente social del hospital.



Para saber:

Eres la única persona que puede decidir abortar. Nadie puede obligarte a proseguir con tu embarazo. Nadie puede obligarte a abortar.

Es tu propia elección.

L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

Si tu es enceinte, quelle que soit ta situation, tu peux avoir recours à une interruption volontaire de grossesse médicalisée et sécurisée, aussi appelée avortement.

L'interruption volontaire de grossesse est légale en France, mais elle doit être faite dans les 12 premières semaines de la grossesse, ce qui correspond en général à 14 semaines sans règles.

Deux méthodes existent :

- l'IVG médicamenteuse, qui peut être réalisée dans certains cabinets médicaux ou au Planning Familial jusqu'à 5 semaines, et dans certains hôpitaux jusqu'à 7 semaines,
- l'IVG par aspiration : une intervention chirurgicale bénigne qui est pratiquée dans des hôpitaux publics ou des cliniques privées, sous anesthésie, jusqu'à 12 semaines de grossesse.

Attention :

Les démarches sont longues et parfois difficiles. N'hésite pas à te faire aider par une association.

L'interruption volontaire de grossesse est remboursée par la Sécurité sociale. Elle est aussi prise en charge par la CMU ou l'AME.

Si tu n'as pas de papiers ou si tu n'as pas de couverture médicale, une « aide médicale d'État pour l'IVG » peut être demandée. L'intervention sera alors entièrement gratuite pour toi. Pour cela, demande à voir l'assistante sociale de l'hôpital.

A savoir

Tu es la seule à pouvoir décider d'avoir recours à l'IVG. Personne ne peut t'obliger à continuer ta grossesse. Personne ne peut t'obliger à avorter.

C'est ton choix.



ALGUNOS CONSEJOS

Existen varios métodos anticonceptivos. Para elegir el anticonceptivo que más te conviene, habla con alguien en quien puedas confiar (tu médico, una amiga, una asociación, etc.).

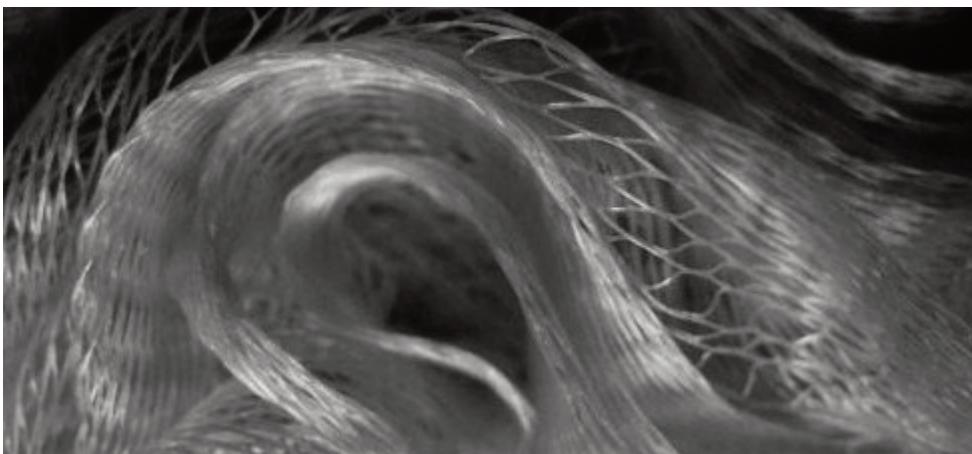
Salvo los preservativos (masculinos y femeninos), los anticonceptivos que presentamos en este folleto no protegen contra las infecciones de transmisión sexual. Por eso te aconsejamos solicitar una atención ginecológica regular, y solicitar pruebas de detección de las ITS cuando puedas estar en riesgo.

Si sigues un tratamiento médico contra el VIH-sida, la epilipsia, la tuberculosis o si tomas hipérico, te aconsejamos utilizar un preservativo masculino o femenino para todas tus relaciones sexuales.

Hay que tener en cuenta que estos tratamientos reducen la eficacia de ciertos anticonceptivos. Habla de ello con tu médico.

Si tomas medicamentos es mejor informar de ello al médico que te prescribe el anticonceptivo.

Para acabar, si el método anticonceptivo que has elegido al final no te conviene, puedes cambiarlo. Habla de ello con tu médico.





QUELQUES CONSEILS

Plusieurs moyens de contraception existent. Pour choisir le mode de contraception qui te convient, parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance (ton médecin, une amie, une association...).

A part les préservatifs (masculin et féminin), les contraceptifs présentés dans cette brochure ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles. Nous te conseillons d'avoir un suivi gynécologique régulier et de faire des dépistages des IST quand tu as pris un risque.

Si tu prends un traitement contre le VIH (traitement d'urgence ou non), contre la tuberculose, contre l'épilepsie ou si tu prends du Millepertuis, nous te conseillons d'utiliser un préservatif (féminin ou masculin) pour toutes tes relations sexuelles.

Ces traitements réduisent l'efficacité de certains modes de contraception. Parles-en à ton médecin.

Si tu prends des médicaments, il vaut mieux le signaler au médecin qui te prescrit ta contraception.

Enfin, si le mode de contraception que tu as choisi ne te convient pas, tu peux le changer.

Parles-en à ton médecin.

NUMÉROS UTILES / CONTACTOS E INFORMACIÓN

EN LYON

CPEF de l'hôpital Edouard Herriot
Pavillon K – rez de chaussée
5 place d'Arsonval
69 003 LYON
04 72 11 03 95

CPEF de l'hôpital de la Croix-Rousse
Pavillon F
92 Grande rue de la Croix-Rousse
69 004 LYON
04 72 07 16 47

CPEF de l'hôpital St Joseph-St Luc
20 quai Claude Bernard
69 007 LYON
04 78 61 81 38

CPEF
15 rue de Bourgogne
69 009 Lyon
04 37 50 24 59

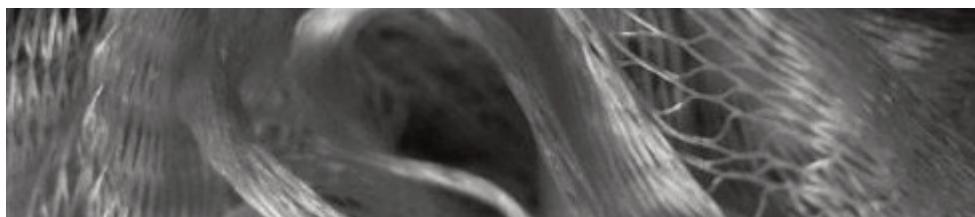
AL LADO DE LYON

CPEF du Planning Familial (MFPF 69)
2 rue Lakanal
69 100 VILLEURBANNE
04 78 89 50 61

CPEF
22 rue Condorcet
69 120 VAULX-EN-VELIN
04 78 80 17 87

CPEF de l'hôpital LYON SUD
Bâtiment 3B – 2e étage
Chemin du Grand Revoyet
69 310 PIERRE-BENITE
04 26 73 96 26

Hay otros CPEF in GIVORS, BRON, DECINES, OULLINS, RILLIEUX-LA-PAPE, VÉNISSIEUX...
Para conseguir las pautas del CPEF de tu barrio, puedes llamar a cualquier CPEF, o ver en Internet :
http://www.rhone.fr/solidarite/sante_et_pmi/les_jeunes/cpef_lieux_d_infos_et_de_consultations



Association Cabiria
BP 1145
69 203 LYON cedex 01

Accueil :
5 quai André Lassagne
69 001 LYON
04 78 30 02 65
cabiria@wanadoo.fr

Espagnol / Français
Español / Francés

Cette brochure a été réalisée par Cabiria, avec le soutien de la Ville de Lyon et de la mairie du 1^{er} arrondissement.

Nous remercions l'équipe du Planning familial (MFPF 69) pour ses précieux conseils.