

Abstinence

L'abstinence fait référence au fait de ne pas avoir de relations sexuelles. L'abstinence sexuelle se décline sous plusieurs formes, mais si elle est utilisée comme méthode de contraception, cela signifie qu'il faut éviter le rapport sexuel par voie vaginale. Ce type d'abstinence peut être efficace pour éviter les grossesses non désirées tout en permettant au couple de se livrer à d'autres formes d'intimité, mais il présente un taux d'échec élevé.

Comment fonctionne-t-elle?

Le choix de ne pas avoir de relations sexuelles peut sembler être la façon la plus sûre de prévenir une grossesse. L'abstinence demande une grande maîtrise de soi et une bonne communication entre partenaires. Si l'abstinence est utilisée comme une méthode de contraception, les deux partenaires doivent s'assurer d'éviter toute pénétration du pénis dans le vagin et de faire attention d'éviter que du liquide préséminal ou du sperme n'entrent en contact avec le vagin.

Quelle est son efficacité?

En théorie, l'abstinence absolue est efficace à 100 % pour éviter les grossesses. En pratique toutefois, l'abstinence n'est pas particulièrement efficace. Les résultats des campagnes de sensibilisation à l'abstinence n'ont révélé aucune réduction ni du risque de grossesse imprévue ni de transmission des ITS. Cette méthode est plus efficace chez les couples âgés et matures et son efficacité diminue lorsque l'alcool ou la drogue entrent en jeu et lorsqu'il y a une forte chimie sexuelle entre les partenaires.

Avantages

- + Il s'agit de la méthode de contraception la plus efficace
- + Sécuritaire
- + Aucun effet secondaire
- + Aucun coût

Désavantages

- Peut s'avérer difficile à long terme
- Les partenaires ne sont pas préparés si l'un d'eux change d'idée
- Il faut que les deux partenaires s'engagent pleinement à utiliser cette méthode