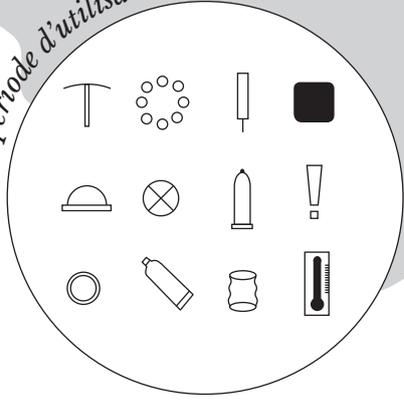


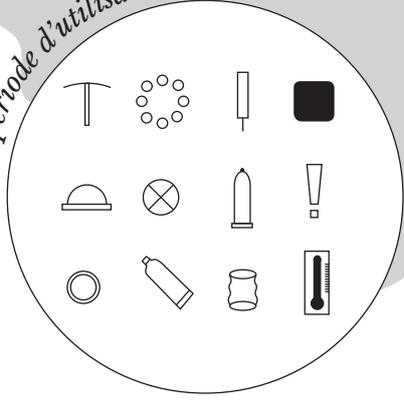
période d'utilisation :



ressentis :

contraception

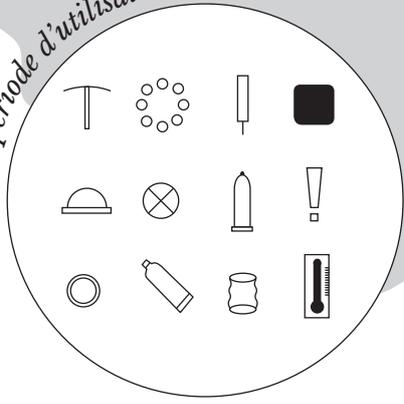
période d'utilisation :



ressentis :

contraception

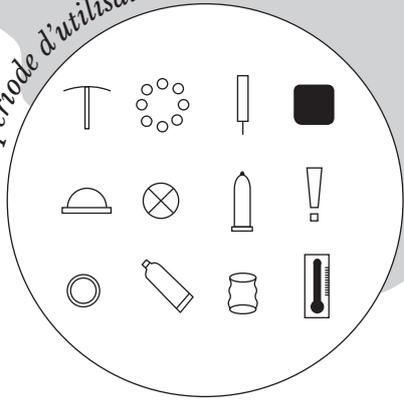
période d'utilisation :



ressentis :

contraception

période d'utilisation :



ressentis :

contraception

grimoire gynécologique

Ton corps évolue, se transforme au fil des nombreux événements qui constellent ta vie. Parfois tu ne les remarques pas, tu n'en tiens pas forcément compte. Une multitudes de facteurs influent sur ton corps, ta santé, ton bien-être. Parfois, tu as besoin de te souvenir de certains de ces événements mais tu les as oubliés, ils sont flous, les dates se mélangent. Visualiser les

événements physiologiques, les maux, les pathologies, les rencontres médicales, les relations, les soins, peuvent te permettre d'acquérir plus d'autonomie vis-à-vis de ta santé. Cela peut te permettre d'observer des liens, des récurrences entre différents événements, te donnant plus de force et de savoir lorsque tu rencontre des médecins par exemple.

Cette plateforme te propose de créer ton grimoire gynécologique. À l'aide de fiches à imprimer, que tu pourras compléter, archiver, annexer avec d'autres documents, ton grimoire gynécologie pourra te suivre durant toute la vie, tu en es lae constructeur-ice.

contraception

La contraception désigne l'emploi de moyens visant à empêcher qu'un rapport sexuel entraîne une grossesse. Elle permet également, dans certains cas, de prévenir la transmission d'infections sexuellement transmissibles (IST). Il existe plus de quinze moyens de contraception, avec des taux de fiabilité, des modes de fonctionnement (mécanique, hormonal, naturel ...) et des

utilisations différentes (nécessitant une préparation préalable ou pas, l'implication des partenaires à différents niveaux). Il est très important de choisir la contraception qui nous convient, il est possible d'en changer plusieurs fois au cours de sa vie, en fonction de ses besoins et envies.



ressentis :

parfait

- sauf

problèmes de

lubrification

- | | | | |
|---|---|--|---|
|  Dispositif intra-utérin (DIU) |  pilule |  implant |  patch |
|  cape cervicale ou diaphragme |  stérilisation |  préservatif masculin |  pilule du lendemain |
|  anneau vaginal |  spermicide |  préservatif féminin |  méthodes naturelles |