

Abstinence

Qu'est-ce que l'abstinence?

L'abstinence peut signifier des choses différentes pour différentes personnes, par exemple, celle de choisir de n'avoir **aucun** contact sexuel. Par contacts sexuels, on entend entre autres les gestes suivants:

- Se toucher soi-même (masturbation)
- Toucher directement les parties génitales de votre partenaire
- Avoir une relation sexuelle vaginale (pénétration du pénis dans le vagin)
- Avoir une relation sexuelle anale (pénétration du pénis dans l'anus)
- Avoir une relation sexuelle orale (contact de la bouche avec l'anus ou les parties génitales)

Pour certaines personnes, l'abstinence peut inclure certains types de contacts sexuels.

Jusqu'à quel point l'abstinence est-elle efficace pour prévenir une grossesse ou une infection transmissible sexuellement?

- Si vous avez des relations sexuelles et que vous n'utilisez aucune méthode de contraception, les chances de grossesse sont d'environ **85 %** après un an d'activité sexuelle.
- Il n'y a aucun risque de grossesse si vous pratiquez l'abstinence, c'est-à-dire s'il n'y a aucun contact avec des parties génitales. Le risque de grossesse est présent si des spermatozoïdes se retrouvent à l'entrée du vagin.

Vous ne pouvez pas contracter une infection transmissible sexuellement (ITS) s'il n'y a aucun contact peau à peau ou aucun transfert de liquide organique d'un partenaire à l'autre.

Pourquoi choisir l'abstinence?

Une personne peut pratiquer l'abstinence pour différentes raisons:

- Sentiment de ne pas être prête ou de ne pas vouloir de relations sexuelles
- Méthode de prévention d'une grossesse
- Méthode de prévention des ITS et du virus de l'immunodéficience humaine (VIH)
- Méthode de contraception à court terme (p. ex., en attente de commencer à utiliser une autre méthode de contraception)
- Autres raisons personnelles
- Raisons médicales

Comment pratiquer l'abstinence?

- Vous pouvez choisir de pratiquer l'abstinence à n'importe quel moment, même si vous avez déjà eu des relations sexuelles.
- Vous pouvez déterminer quelles activités sexuelles vous souhaitez pratiquer ou ne pas pratiquer. Parlez à votre ou vos partenaires de vos choix et de vos limites.

Quels sont les avantages de l'abstinence?

Au nombre des avantages de l'abstinence (absence de contact génital), on trouve:

- Aucun risque de grossesse
- Aucun risque de contracter une ITS ou le VIH
- Toujours disponible

Quels sont les inconvénients de l'abstinence?

- Certaines personnes peuvent trouver difficile de pratiquer l'abstinence. La consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues peut influencer votre capacité de réflexion et de prise de décisions.
- Envisagez d'autres pratiques sexuelles plus sécuritaires, y compris l'utilisation de condoms et d'une méthode de contraception.
- Procurez-vous dès que possible un contraceptif d'urgence pour aider à prévenir une grossesse si vous n'avez utilisé aucune méthode de contraception.

Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de choisir d'avoir des relations sexuelles ou de ne pas en avoir.
- Vous pouvez prévoir de discuter avec votre ou vos partenaires des manières de diminuer les risques de grossesse et de transmission d'une ITS et du VIH.
- Vous pouvez envisager de faire régulièrement des tests de dépistage des ITS et du VIH. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- De nombreuses cliniques offrent des méthodes de contraception gratuites ou peu coûteuses.

Pour trouver une clinique près de vous, consultez ahs.ca/srh

Pour obtenir les conseils d'un infirmier ou d'une infirmière ou de l'information générale sur la santé, appelez la ligne Health Link au **811**.

Sites Web

ahs.ca/srh

ReadyOrNotAlberta.ca

teachingsexualhealth.ca

myhealth.alberta.ca

sexandu.ca

Ce document vous est offert à titre d'information seulement. Il ne doit pas servir à remplacer l'avis, les directives ou les traitements prodigués par un médecin. Si vous avez des questions, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel des soins de la santé approprié. Le contenu de cette page ne peut être modifié sans le consentement de l'auteur.