

Se retirer (retrait)

Qu'est-ce que le retrait?

On parle de retrait quand on sort le pénis du vagin avant l'éjaculation. On a recours à cette manœuvre pendant les relations sexuelles vaginales pour réduire le risque de grossesse. Une personne ne doit pas éjaculer près d'organes génitaux, car une grossesse peut survenir si des spermatozoïdes pénètrent dans l'ouverture du vagin. On parle aussi parfois de coït interrompu.

Quelle est l'efficacité de la méthode de retrait?

- Dans des conditions d'utilisation typiques (c.-à-d. que vous ne suivez pas à la lettre toutes les directives en tout temps), le taux d'efficacité du retrait est de **78 %**.
- Dans des conditions d'utilisation parfaites (c.-à-d. que vous suivez à la lettre toutes les directives en tout temps), le taux d'efficacité du retrait est de **96 %**.
- Le retrait ne vous protège pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ni le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

Comment avoir recours au retrait pour éviter une grossesse?

Vous pouvez choisir le retrait comme méthode de contraception si vous :

- ne disposez pas d'un autre type de contraception (p. ex., condoms, méthode de contraception hormonale).
- avez des raisons religieuses, culturelles ou de santé de ne pas avoir recours à d'autres types de contraception.
- souhaitez améliorer l'efficacité des autres méthodes de contraception en y ajoutant le retrait.
- êtes à l'aise avec un risque plus élevé de grossesse non planifiée.

Pour que le retrait fonctionne bien, il faut avoir une grande conscience et un grand contrôle de son corps. Pour avoir recours au retrait :

1. Portez attention au moment où vous êtes sur le point d'éjaculer.
2. Quand vous êtes sur le point d'éjaculer, sortez le pénis du vagin et éloignez-le des organes génitaux.
3. Après l'éjaculation, lavez-vous les mains avant de toucher les parties génitales de votre partenaire.
4. Si le retrait échoue (le sperme est près des organes génitaux ou dans le vagin), procurez-vous dès que possible un **contraceptif d'urgence** pour aider à prévenir la grossesse.

Quels sont les avantages du retrait?

- Le retrait ne nécessite pas d'hormones ni de dispositifs médicaux.
- Il constitue une option de contraception pour les personnes qui ont des raisons personnelles, religieuses, culturelles ou de santé de ne pas avoir recours à d'autres types de contraception.
- Il est disponible quand vous n'avez pas d'autres types de contraception préparés ou disponibles.

Quels sont les inconvénients du retrait?

- Il nécessite une maîtrise de soi et une grande confiance de la part des deux partenaires. Il peut être difficile pour une personne de s'arrêter et de retirer le pénis du vagin avant d'éjaculer.
- Si vous avez des problèmes d'éjaculation précoce, le retrait n'est pas la meilleure méthode de contraception.
- Le retrait peut diminuer le plaisir des deux partenaires.

Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de décider d'avoir des relations sexuelles ou de ne pas en avoir. Parlez à votre ou vos partenaires du consentement.
- Il y a 85 % de chances de tomber enceinte au cours de l'année qui suit si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales.
- Utilisez un condom toutes les fois que vous avez des relations sexuelles (orales, vaginales, anales). Les condoms aident à prévenir la grossesse, les ITS et le VIH.
- Vous pouvez réduire votre risque de contracter le VIH en prenant chaque jour une pilule de prévention du VIH. Beaucoup d'Albertains et d'Albertaines peuvent l'obtenir gratuitement. Consultez www.prepalberta.ca (en anglais) pour en savoir plus.
- Les personnes transgenres et de genre divers qui ont un utérus peuvent utiliser une contraception hormonale. Cela peut aider à prévenir la grossesse et rendre les menstruations plus légères et moins douloureuses.

Sites Web

- ahs.ca/srh
- ReadyorNotAlberta.ca
- TeachingSexualHealth.ca
- myhealth.alberta.ca
- sexandu.ca

Pour obtenir des conseils d'infirmières toujours disponible et des renseignements généraux sur la santé, appelez Health Link au **811**.



Scannez pour plus d'informations