

PENSEZ AUX PRESERVATIFS

protection

contraception

plaisir

liberté





PETITE HISTOIRE DU PRÉSERVATIF...

L'usage du préservatif remonte à l'Antiquité. Décliné au fil des siècles dans des matières aussi surprenantes que la soie huilée, les écailles de tortue, le cuir, le velours, et même l'intestin d'animal, divers surnoms lui ont été attribués : capote anglaise, chapeau de brousse, calotte d'assurance, peau divine, gant de dame, petite chemise, gant de Vénus, chaussette, parisienne, potka, etc. Aujourd'hui, on les appelle plus communément « capote » ou « préso ». Ils sont en latex naturel obtenu à partir de la sève d'hévéas, ou en polyuréthane ou nitrile, matières synthétiques. Il existe aussi un préservatif féminin, commercialisé en France sous l'appellation de Fémidon®.

Les préservatifs sont le seul moyen de protection contre les IST*, et offrent une contraception efficace et fiable.

Grâce à eux, vous serez protégés tout en conservant votre sensibilité, votre plaisir et votre liberté...

** infections sexuellement transmissibles*

LIBERTE, EGALITE, DIALOGUE

Chacun doit être libre de proposer ce moyen de protection sans crainte du jugement, sans peur. Ce sont surtout les idées reçues qui freinent : « *Je le/la connais et je lui fais confiance* » ; « *il/elle est sportif/ve* » ; « *il/elle à l'air clean* » ; « *elle prend déjà la pilule, ce n'est donc pas la peine de mettre une capote* », etc.

La contrainte de mettre un préservatif (trop souvent associé à une baisse d'érection, à une gêne) peut parfois dominer le réflexe de protection. Oser assumer ses fragilités, l'image que l'on va donner, les idées que l'on peut projeter, cela peut s'avérer difficile. En parler avec son/sa partenaire ne peut qu'aider à mieux vivre une rencontre et donc à se protéger lors de la relation sexuelle. Prendre en charge sa sexualité, c'est savoir dire non lorsque son/sa partenaire refuse le préservatif.

Il ne faut par ailleurs pas séparer contraception et protection. Une grossesse non désirée et ses conséquences sont une suite d'événements très traumatisants, mais n'oublions pas que la contamination par le VIH, malgré l'avancée des traitements est, elle, irréversible et qu'il faudra vivre avec le virus et ses conséquences.

LE PRÉSERVATIF MASCULIN

Lors de la pose, veillez à pincer le réservoir avec les doigts (sans utiliser les ongles) pour en chasser l'air, cela assure un meilleur confort et surtout limite le risque de rupture. La facilité de pose va de pair avec l'habitude d'utilisation. De la pratique, de l'entraînement, y compris en solitaire, et ce n'en sera que meilleur !

La rupture de préservatif n'est pas forcément liée à une mauvaise qualité du produit, mais généralement à une mauvaise utilisation (présence d'air dans le réservoir, mauvaise lubrification, etc.).

BON À SAVOIR :

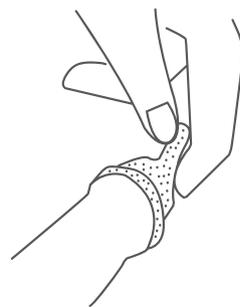
Même si les préservatifs sont généralement déjà lubrifiés, il est important pour son confort personnel et celui du partenaire de l'associer à un gel, exclusivement à base d'eau ou de silicone. Tous les corps gras tels que la vaseline, les crèmes hydratantes ou les crèmes solaires sont à proscrire car ils rendent le préservatif poreux. On associe trop souvent le gel aux rapports anaux et son emploi est limité lors des pénétrations vaginales. Pourtant, il permet de lubrifier les muqueuses de la partenaire (la prise de la pilule ainsi que le tabac peuvent causer une sécheresse vaginale, de même certains traitements ou prédispositions biologiques). Mettre une goutte de gel sur le gland avant la pose du préservatif assure aussi un meilleur confort, une meilleure sensation, ainsi qu'une diminution du risque de rupture.

➤ Avant d'utiliser un préservatif, il est important de vérifier que : Le produit comporte la mention CE (conformité européenne) et/ou NF (norme française) ; les préservatifs n'ayant pas une de ces estampilles ne présentent pas de garantie de fiabilité.

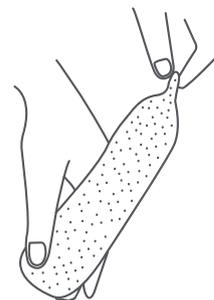
➤ La date de péremption sur l'emballage n'est pas dépassée, la durée de vie d'un préservatif est de 5 ans.

➤ L'emballage est impeccable ; évitez de stocker vos préservatifs près d'une source de chaleur, dans une poche de jean, un portefeuille. En cas de doute, jetez-le.

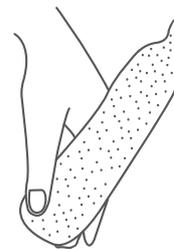
Ne pas ouvrir l'emballage avec les dents.



1. Pincer l'extrémité (réservoir) pour en chasser l'air.



2. Dérouler le préservatif aussi loin que possible sur le pénis.



3. Avant la fin de l'érection, se retirer juste après l'éjaculation, en retenant le préservatif à la base du sexe.

LE PRÉSERVATIF FÉMININ OU FÉMIDON®

Autre outil efficace de protection contre les IST (infections sexuellement transmissibles), le VIH et les grossesses non désirées, le préservatif féminin représente une alternative au préservatif masculin.

Connu sous le nom de « Fémidon® », le préservatif féminin est une gaine lubrifiée en polyuréthane ou en nitrile synthétique. Pour les personnes allergiques au latex ou au lubrifiant ou pour les femmes qui ne peuvent utiliser un autre moyen de contraception, le Fémidon® est un moyen de protection et de contraception fiable. Très résistant, il peut se placer avant le rapport sexuel (jusqu'à plusieurs heures), ce qui évite de « couper l'élan », et n'a pas besoin d'être retiré immédiatement après.

Il est disponible sans prescription médicale, en pharmacie ou gratuitement dans les CDAG (centres de dépistage anonyme et gratuit), les associations de santé ou de femmes.

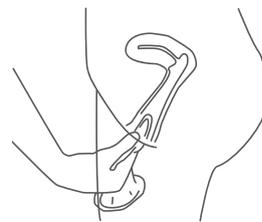
Il est recommandé de ne pas utiliser le préservatif féminin au premier rapport sexuel. Il s'adresse plutôt à des femmes qui savent mettre des tampons, qui connaissent leur corps.

CE QU'ON EN DIT...

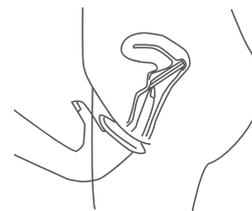
Peu utilisé, le préservatif féminin est victime d'a priori. Certains/es trouvent son aspect peu séduisant, soulignent qu'il peut faire du bruit pendant le rapport, qu'il n'est pas facile à mettre la première fois et qu'il vaut mieux s'entraîner (mais on retrouve cette critique pour le préservatif masculin !).

D'autres mettent en avant le fait qu'il augmente le plaisir pour la femme en stimulant le clitoris, qu'il a l'avantage de ne pas serrer le pénis, que sa résistance est supérieure à celle du préservatif masculin, que le partenaire n'est pas obligé de se retirer juste après l'éjaculation. Enfin, le préservatif féminin offre aux femmes la possibilité de maîtriser leur prévention.

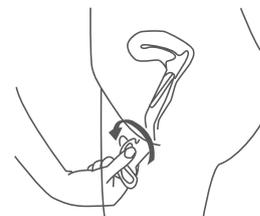
🔪 Quel que soit le préservatif que vous utilisez, il ne faut jamais mettre deux préservatifs en même temps, car le frottement augmente le risque de rupture. De plus, l'un des deux pourrait rester coincé à l'intérieur du vagin ou de l'anus.



1. Presser l'anneau interne et l'introduire soigneusement dans le vagin ; veiller à ce que le préservatif ne soit pas tordu.



2. Mettre le doigt à l'intérieur du préservatif et pousser l'anneau aussi loin que possible. L'anneau externe doit rester en dehors du vagin.



3. Pour retirer le préservatif, tordre l'anneau externe et tirer doucement le préservatif en dehors du vagin.

PROTECTION ET CONTRACEPTION



LE VIH/SIDA

Les liquides pouvant transmettre le VIH sont : le liquide pré-séminal, le sperme, le sang, les sécrétions vaginales, le lait maternel.

Le virus du sida pénètre dans l'organisme par le biais d'une muqueuse, par exemple la bouche, le vagin, la vulve, l'anus, le gland.

Rappel : pour qu'il y ait contamination, il faut que l'un des partenaires soit porteur du VIH.

RISQUES DE CONTAMINATION LORS DE RELATIONS SEXUELLES NON PROTÉGÉES

- **Pénétration vaginale et/ou anale**, avec ou sans éjaculation.
- **Rapports bucco-génitaux :**
 - » **Fellation** (rapport bouche avec le sexe masculin), avec ou sans éjaculation.
 - » **Cunnilingus** (rapport bouche avec le sexe féminin) : aucun cas de transmission du VIH en dehors de la période des règles n'a été rapporté jusqu'à présent.
 - » **Anulingus** (rapport bouche avec l'anus) : aucun cas de transmission du VIH rapporté jusqu'à présent.
 - » **Risque de contamination par l'échange d'objets non protégés** par un préservatif : vibromasseur, godemiché, etc.

L'utilisation du préservatif, masculin ou féminin, est le seul moyen efficace pour se protéger du VIH lors des pénétrations anales et vaginales et des fellations. Pour les anulingus et les cunnilingus, la protection la plus efficace est la digue dentaire (carré de latex ou film alimentaire) ou à défaut un préservatif coupé dans sa longueur.

AUTRES RISQUES DE CONTAMINATION

- **Partage de matériel d'injection de drogues** (risque de contamination par le sang).
- **Piercing, tatouage**, lorsqu'ils sont réalisés dans un cadre ne respectant pas les règles d'hygiène et d'asepsie. Exigez un matériel à usage unique.

RISQUES DE TRANSMISSION DU VIH DE LA MÈRE À L'ENFANT

Pendant la grossesse ou l'accouchement. En France, le traitement antirétroviral de la femme séropositive permet de limiter le risque de transmission du VIH à l'enfant à moins de 1 %.

Le virus étant présent dans le lait maternel, l'allaitement au sein présente un risque de transmission du VIH à l'enfant.

Dans les pays industrialisés, des progrès importants ont permis de répondre aux désirs de procréation des femmes vivant avec le VIH, et être enceinte n'implique pas pour elles un risque de progression de la maladie.

LE VIH NE SE TRANSMET PAS PAR...

... la salive, les larmes, la sueur, l'urine. De même, les piqûres de moustiques, les poignées de mains, les caresses, l'utilisation d'équipements publics (toilettes, douches, piscines, etc.), le partage de couverts et de verres, et d'une façon générale les actes de la vie courante, n'entraînent pas de risques de contamination.

QUE FAIRE EN CAS DE RUPTURE DE PRÉSERVATIF ?

Si vous pensez avoir pris un risque, **réagissez immédiatement** (et jusqu'à 48 heures maximum) en vous rendant aux urgences de l'hôpital le plus proche. Si vous hésitez dans le choix de l'hôpital, n'hésitez pas à joindre **Sida info service au 0800 840 800 (24h/24)** qui vous indiquera les hôpitaux de proximité prenant en charge les situations à risque VIH (cela pourra vous faire gagner du temps). Si possible, demandez à votre/vos partenaire/s de vous accompagner. Si cela n'est pas possible, afin de faciliter l'évaluation du risque, il est toujours mieux de connaître la situation de son/ses partenaires (séronégatif, séropositif avec ou sans traitement) et de pouvoir le/les contacter au besoin.

Une fois sur place, précisez au personnel d'accueil que vous venez pour une prise de risque VIH. Un médecin évaluera avec vous le risque de contamination et, si besoin, vous prescrira un traitement d'urgence appelé **traitement post-exposition (TPE)**. Le TPE, pris de manière optimale, réduit fortement le risque de transmission du VIH (sans être efficace à 100%). Plus il est pris rapidement après l'exposition au virus, plus il est efficace.

 Attention, l'usage des préservatifs est indispensable pendant toute la durée du traitement et jusqu'à réalisation d'un nouveau test confirmant la séronégativité.

LES IST

Les infections sexuellement transmissibles (IST) se transmettent lors de relations sexuelles, mais pas uniquement lors de pénétrations ; si les modes de transmission pour la plupart des IST sont identiques à celles du VIH, on peut y ajouter la salive, le baiser profond, parfois le simple contact avec une zone du corps « infectée ». Les modes de contamination peuvent ainsi varier en fonction des IST.

BON À SAVOIR

Ne pas se brosser les dents avant et après tout rapport sexuel car vous risquez d'irriter vos gencives et créer ainsi une porte d'entrée aux virus. Utilisez plutôt une solution bucco-dentaire (bains de bouche). La consommation d'alcool et/ou de drogue diminue votre vigilance et augmente les risques de rapports sexuels non protégés. En fragilisant les muqueuses, les IST accroissent le risque de contamination par le VIH.

POUR UNE PROTECTION ET UNE CONTRACEPTION MAXIMALES

Rappel : Seuls les préservatifs masculins ou féminins garantissent une protection efficace, les autres moyens de contraception ne protègent pas des IST ou du VIH. La prise de pilule par les femmes a trop souvent pour conséquence l'arrêt du préservatif par les deux partenaires. En focalisant son attention sur le risque de grossesse non désirée, géré par un moyen de contraception, le plus souvent la pilule, on néglige les risques de contamination.

Vous désirez avoir une relation stable avec votre partenaire et ne plus utiliser le préservatif ? Faites tous les deux un test de dépistage.

AVEC QUELLE CONTRACEPTION PEUT-ON ASSOCIER LES PRÉSERVATIFS ?

Les préservatifs peuvent être utilisés en complément d'une autre méthode de contraception. La pilule n'est pas le seul mode de contraception, il en existe d'autres. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

QUE FAIRE EN CAS D'OUBLI DE PILULE ?

Si vous vous en apercevez avant le rapport sexuel, il faut évidemment mettre un préservatif. Risque de grossesse non désirée : en cas d'accident de préservatif (rupture ou oubli) et d'oubli de pilule contraceptive ou d'absence de contraception, il existe une solution, la contraception d'urgence. Elle doit être utilisée dans les heures qui suivent le rapport à risque et sans dépasser les 72 heures. Elle est disponible sans ordonnance en pharmacie, à l'infirmerie des lycées et dans les plannings familiaux, et gratuite pour les mineures. Attention, la contraception d'urgence ne protège d'aucune IST.

A CHACUN SES GOUTS, A CHACUN SON STYLE

La gamme des préservatifs de norme NF (norme française) et CE (conformité européenne) est relativement large, alors à vous d'essayer celui ou ceux qui vous conviennent le mieux !

LES PRÉSERVATIFS

Les plus grands :

- » King Size – l : 55 mm/L : 19 cm (Manix®)
- » Easy – l : 54 mm/L : 20 cm (Hot Rubber®)
- » Confort XL – l : 57 mm/L : 21,5 cm (Durex®)
- » Extra Large – l : 55 mm/L : 20 cm (Protex®)
- » XXL – l : 54 mm/L : 20 cm (Condomi®)

Les plus fins :

- » Infini (Manix®)
- » Skin Rose (Khondomz®)

Les aromatisés :

- » Happy Hour : grenadine, milk-shake banane, diabololo menthe, chocolat frappé (Manix®)
- » Fraise, pomme, banane (Romantic®)
- » Fraise, banane, orange (Tutti Frutti®)
- » Cerise, chocolat, banane, menthe, pomme (Kartouche®)
- » Pêche, chocolat, menthe (Intimty Gourmandiz®)

Les colorés :

- » Argent ou Or (Kartouche®)
- » Rouge, vert, orange, bleu (Billy Boy®)
- » Vert, rose (Protex Classic Green®)

Les plus épais :

- » Ultra protect (Manix®)
- » Ultra Plus (Reflex condoms®)

Les anatomiques :

- » Anatomic (Protex®)
- » Sure (Durex®)
- » Masculan (Masculan®)

Les non lubrifiés :

- » Gaysafe (Gaysafe®)

Les moins chers :

- » Sure (Terpan®)
- » Amor Nature (Amor®)

Les sans latex :

- » Avanti (Durex®)
- » Protex Original (Protex®)
- » Le préservatif féminin Fémidon® (Terpan®)
- » La digue Dig-dag-dom (Terpan®)

Les hypoallergéniques :

- » Latex hypoallergénique Crystal (Manix®)

Les petites tailles :

- » L : A partir de 77 mm/l : à partir de 41 mm (Préservatifs Coripa®)

LES GELS :

Pour toute pénétration vaginale ou anale, un gel à base d'eau ou de silicone doit être associé au préservatif.

En pharmacie :

- » Bartoline®, Hyalomiel®, Hydragel®, K-Y®, Premicia®, Sensilube®, Sensital®, Taïdo®, Try®...

En grande surface :

- » Hansaplast®, Vendôme®...

Le bio :

- » Lubrifiant 100 % bio : gamme « bioglide » (Joy Division®)

Attention, il s'agit d'une liste non exhaustive des préservatifs et des gels.

FAITES

VOUS

DÉPISTER

Les **CDAG (centres de dépistage anonyme et gratuit)** proposent des dépistages anonymes et gratuits du VIH et des hépatites. Des permanences sont souvent assurées.

Les **CIDDIST (centres d'information, de diagnostic et de dépistage des IST)** : selon les pathologies, les résultats sont immédiats ou peuvent prendre plusieurs jours. Les CIDDIST ne sont pas encore tous anonymes.

Des **CEPF (centres de planification et d'éducation familiale)** peuvent offrir un dépistage confidentiel et gratuit et une prise en charge des IST.

Il existe au moins un CDAG par département. Pour connaître le centre le plus proche de chez vous :

Le Kiosque Infos Sida Toxicomanie » 01 44 78 00 00
Sida Info Service » 0800 840 800 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou www.sida-info-service.org

Votre médecin généraliste peut vous proposer des analyses dans un laboratoire médical de ville. Sans prescription médicale, le test VIH ne pourra pas vous être remboursé. Vous pouvez également vous adresser à votre gynécologue ou à votre dermatologue pour un dépistage d'IST.

**CONNAÎTRE SON STATUT SÉROLOGIQUE C'EST
PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES.
UN DÉPISTAGE PRÉCOCE PERMET UNE MEILLEURE
PRISE EN CHARGE, QUELLE QUE SOIT LA PATHOLOGIE.**

QUESTIONS RÉPONSES

➤ Quel gel peut-on utiliser avec les préservatifs ?

*Préservatif masculin : uniquement un gel à base d'eau ou de silicone.
Préservatif féminin : on peut l'utiliser avec n'importe quel lubrifiant, aqueux ou gras.*

➤ Doit-on changer de préservatif au cours d'un rapport sexuel ?

Le préservatif est à usage unique. Il faut le changer après chaque éjaculation, entre chaque acte (fellation, pénétration vaginale ou anale, en cas d'utilisation d'objets) et entre chaque partenaire.

➤ Existe-t-il des allergies aux préservatifs ?

Oui, mais c'est rare. Il s'agit généralement d'allergies au latex. Dans ce cas, utilisez un préservatif en polyuréthane (préservatif féminin : le Fémidom® ; ou pour les préservatifs masculins : Avanti de Durex®, Protex Original de Protex®). Il peut aussi exister des allergies aux lubrifiants. Seul un test de sensibilisation pratiqué par un dermatologue pourra déterminer si vous êtes allergique au latex ou aux lubrifiants.

➤ Où se procurer des préservatifs ?

*Masculins : gratuitement dans les associations de prévention santé ; en pharmacie, en grande surface et dans les bureaux de tabac.
Féminins : en pharmacie, et gratuitement dans les associations de prévention santé.*

➤ Quand peut-on arrêter de mettre des préservatifs ?

*Si la relation devient stable et que les deux partenaires ont fait un test de dépistage qui s'est révélé négatif trois mois après le début de la relation, sans prise de risque entre-temps.
Pour toute autre relation, il est recommandé d'utiliser des préservatifs systématiquement.*

➤ Quel/s préservatif/s, pour quel/s rapport/s ?

Pour les fellations, il est conseillé d'utiliser des préservatifs non lubrifiés. Il existe également des préservatifs et des lubrifiants aromatisés. Pour les pénétrations vaginales ou anales, n'importe quel préservatif associé à un gel à base d'eau ou de silicone.

➤ Les préservatifs les plus chers sont-ils les plus fiables ?

Tous les préservatifs de norme NF ou CE ont la même fiabilité, tout dépend de son anatomie et de l'usage que l'on en fait.

➤ A petit pénis, existe-t-il des petits préservatifs ?

Outre les préservatifs petites tailles cités précédemment dans la liste, vous pouvez aussi utiliser des doigtiers vendus en pharmacie.

ADRESSES ET NUMÉROS UTILES

Le Kiosque Infos Sida et Toxicomanie

48, rue François Miron - 75004 Paris
01 44 78 00 00

» Documentation, information, orientation
(sur place ou par téléphone)

Mouvement Français pour le Planning Familial

10, rue Vivienne - 75002 Paris

» Accueil, consultations médicales,
contraception d'urgence, information :
sur rendez-vous au 01 42 60 93 20

» Entretiens IVG :

permanences le lundi de 12h à 16h, le mardi
de 17h à 19h et le jeudi de 12h à 15h

Crips

Tour Maine Montparnasse - BP 53 -
75555 Paris Cedex 15
01 56 80 33 33

» Documentation, information, orientation

Fil Santé Jeunes

3224* ou 01 44 93 30 74 depuis un portable
N° vert 7 jours/7, de 8h à 24h

» Ecoute, information et orientation
par téléphone uniquement

Sida Info Service

0 800 840 800*

N° vert 7 jours/7, 24h/24

» Ecoute, information et orientation
par téléphone uniquement

** numéro vert, anonyme, confidentiel
et gratuit d'un poste fixe.*



Imprimé avec des encres végétales
sur papier 60 % recyclé.
création graphique : www.presscode.fr
crédits photos : Thinkstock

