

Tout savoir sur le préservatif

Se protéger des infections sexuellement transmissibles (IST) et des grossesses non désirées

Le terme préservatif externe est employé pour décrire le préservatif dit « masculin ». Le terme préservatif interne est employé pour présenter le préservatif dit « féminin ».

Les différents préservatifs :

- Le préservatif externe est le préservatif le plus courant et le plus utilisé ; il se met sur le pénis en érection. Il se nomme aussi préservatif masculin.
- Le préservatif interne est moins utilisé, mais est tout aussi efficace. Il se glisse à l'intérieur d'un vagin ou d'un anus, et est aussi appelé préservatif féminin.
- Certains préservatifs externes ou internes peuvent être donnés gratuitement en pharmacie aux jeunes de moins de 26 ans, sur présentation de la pièce d'identité ou de la carte vitale.
- Certains préservatifs externes ou internes peuvent être pris en charge à 60 % par la sécurité sociale sur prescription médicale à partir de 26 ans.

Le préservatif externe :

Le préservatif externe (ou masculin) est en latex ou en polyuréthane (pour les personnes allergiques au latex).

Il s'achète en supermarché, en pharmacie, sur Internet, dans des sex-shops, ainsi que dans certains distributeurs automatiques (souvent proches des pharmacies ou dans des gares). On peut aussi en trouver au planning familial ainsi que dans diverses associations, où ils sont délivrés gratuitement.

Il existe des préservatifs externes de plusieurs tailles, textures, parfums, plus ou moins fins et avec ou sans nervures (pour des sensations différentes), avec ou sans réservoir, mais la majorité en possèdent. Le réservoir est un petit espace qui va trouver sa place au bout du pénis en érection, lorsque le préservatif est enfilé, de sorte à recevoir le sperme au moment de l'éjaculation.

Le préservatif interne :

Le préservatif interne est plus difficile à trouver. Il est possible d'en commander en pharmacie. Le planning familial et plusieurs associations de lutte contre le VIH/SIDA en distribuent gratuitement.

Le préservatif interne ou féminin est en polyuréthane ou en nitrile synthétique et convient bien aux personnes allergiques au latex, ainsi qu'aux personnes qui rencontreraient des difficultés à avoir une érection en enfilant un préservatif externe.

Le préservatif interne est plus épais et plus résistant que le préservatif externe. Il faut penser à le retirer après le rapport sexuel (il peut être gardé au maximum 8 heures). Il est possible d'avoir plusieurs rapports sexuels consécutifs avec le même partenaire et le même préservatif interne.

Recommandations d'usage :

Le préservatif a une date de péremption. Il est important de vérifier celle-ci avant toute utilisation.

La date de péremption est d'environ 4 ans. Utiliser un préservatif périmé, c'est risquer sa déchirure, une allergie et son inefficacité contre les IST ou la grossesse. Si vous êtes une personne déficiente visuelle, vous pouvez demander à une personne de confiance de vous dire quelle est la date de péremption du préservatif. Notez-le quelque part. Il ne faut jamais utiliser un préservatif externe et un préservatif interne en même temps.

Il ne faut pas superposer deux préservatifs externes : cette pratique peut conduire à la rupture des préservatifs ou à leur glissement.

Il ne faut jamais employer de vaseline, de beurre ou d'huiles, qui risquent d'endommager le préservatif ou de le rendre poreux. Vous pouvez en revanche utiliser un lubrifiant spécifiquement formulé pour les relations intimes. Plusieurs marques en proposent à base d'eau ou de silicone.

Les lubrifiants intimes s'achètent en pharmacie, au supermarché, sur Internet ou dans des sex-shops. Ils offrent davantage de confort pour la personne qui se fait pénétrer, car ils facilitent le glissement et évitent les déchirements de préservatif.

En cas de changement d'orifice, pour des raisons d'usure et de confort, il est recommandé d'utiliser un nouveau préservatif. À plus forte raison, après une pénétration anale, si vous souhaitez avoir une pénétration vaginale,

il est conseillé de changer de préservatif pour éviter de transmettre des germes de l'anus au vagin.

Dans le cas de relations anales, il est vivement conseillé d'utiliser systématiquement un lubrifiant avant toute pénétration. Autrement, le préservatif risque de se déchirer. En effet, contrairement au vagin, qui dispose d'un mécanisme d'autolubrification en cas d'excitation et de stimulation, l'anus produit beaucoup moins ce résultat.

Un préservatif peut être utilisé par des fortes chaleurs. Utiliser un préservatif qui a été laissé dans la boîte à gants d'une voiture, dans une poche de manteau c'est prendre le risque qu'il soit endommagé.

Il est conseillé d'utiliser un préservatif lors de fellations.

Si vous n'avez encore jamais utilisé de préservatif, vous pouvez vous entraîner avant. Si vous n'arrivez pas à mettre le préservatif correctement du 1^{er} coup, il faudra prendre un nouveau préservatif.

Ayez toujours plusieurs préservatifs avec vous, pour en changer si besoin.

En cas de rupture de préservatif :

- Utiliser la pilule du lendemain si votre partenaire ne prend pas la pilule. Cela doit rester une prise exceptionnelle.
- Prendre un traitement d'urgence à aller chercher aux urgences d'un hôpital et à prendre au maximum 48 heures après le rapport sexuel. Ce traitement

d'urgence vous évite d'être contaminé par le virus du SIDA.

Se protéger davantage contre les IST :

Si vous souhaitez vous protéger contre le VIH/SIDA, il existe la PrEP, qui est une pilule à prendre avant et après les rapports sexuels. Renseignez-vous auprès de votre médecin généraliste, qui peut vous la prescrire gratuitement. Attention : elle ne protège pas des autres infections, ni des grossesses.

Une personne séropositive au VIH/SIDA qui prend son traitement est considérée en charge virale indétectable et n'a aucun risque de transmettre le VIH/SIDA, même avec des relations sans préservatif.

Si vous avez plusieurs partenaires et que vous n'utilisez pas toujours de préservatifs, il est recommandé de réaliser un dépistage des IST tous les trois mois. Attention, la plupart des IST ne produisent aucun symptôme et évoluent de manière silencieuse. Il existe des traitements efficaces pour soigner certaines IST.

Un vaccin existe contre l'hépatite B, une maladie sexuellement transmissible.

Un vaccin existe contre le papillomavirus. Il peut être prescrit gratuitement aux filles et aux garçons jusqu'à l'âge de 19 ans (il est préférable de le faire avant les premiers rapports sexuels). Jusqu'à l'âge de 26 ans, chez les hommes ayant ou ayant eu des relations sexuelles avec d'autres hommes.

Vous pouvez envisager l'arrêt du préservatif si :

- Vous avez une relation stable.
- Vous avez un ou une partenaire de confiance.
- Vous et votre partenaire avez chacun réalisé un dépistage des IST.

Si vous êtes dans une relation hétérosexuelle, vous ou votre partenaire devez utiliser un autre moyen de contraception pour éviter une grossesse non désirée.

Contact :

Si vous souhaitez en savoir plus, contactez par téléphone : Sida info service au 0 800 840 800

Ce document a été réalisé par l'association Mes Mains en Or.

Le site internet : www.mesmainsenor.com

Numéro de téléphone : 09 81 63 38 92

Adresse mail : contact@mesmainsenor.com