

# Notice du préservatif interne (Préservatif féminin)

## Comment utiliser un préservatif interne :

### Étape 1 :

- Vérifiez la date de péremption (plus d'informations dans la partie conseils préalables).

### Étape 2 :

- Saisir l'emballage par une des deux encoches.
- Saisir cette encoche de part et d'autre avec le pouce et l'index de chaque main.
- Bien déchirer l'emballage avec les doigts, car le déchirer avec les dents ou des ciseaux, risquerait d'endommager le préservatif.

### Étape 3 - Orientation du préservatif :

- En sortant du sachet, le préservatif possède 2 anneaux rigides de tailles différentes.
- Saisissez le préservatif par le plus grand des anneaux, c'est l'anneau externe.
- Le préservatif va se déplier et le petit anneau restera à l'intérieur du préservatif, c'est l'anneau interne.
- En cas de rapport anal, vous pouvez enlever l'anneau interne qui se trouve au fond du préservatif : vous n'en aurez pas forcément besoin.

### Étape 4 - Installation du préservatif :

- Choisir une position confortable (debout avec une jambe levée sur une chaise ou le bord d'une baignoire, ou allongé).

- Vous pouvez mettre le préservatif plusieurs heures avant (maximum 8h au total).
- Insérez l'anneau interne dans l'orifice.
- Mettre l'index à l'intérieur du préservatif et pousser l'anneau interne pour qu'il aille le plus loin possible.
- L'anneau externe doit rester à l'extérieur du corps et correctement recouvrir l'orifice (vagin ou anus).
- Guidez votre partenaire avec votre main en maintenant le grand anneau à l'extérieur, pour qu'il rentre bien à l'intérieur du préservatif et qu'il ne glisse pas entre le préservatif et l'orifice.
- S'il est tout froissé, chiffonné ce n'est pas bon, il faudra alors remettre le préservatif en place, ou mettre un nouveau préservatif.

### Étape 5 - Retrait du préservatif :

- Une fois le rapport sexuel terminé, tourner l'anneau externe en lui faisant faire plusieurs tours dans le même sens. La couche de plastique va former une sorte de ficelle. Cela permet de faire sortir plus facilement le préservatif et d'éviter toute fuite de liquide.
- Jetez le préservatif dans une poubelle et surtout pas dans des WC.

### Contact :

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

Le site internet : [www.mesmainsenor.com](http://www.mesmainsenor.com)

Numéro de téléphone : 09 81 63 38 92

Adresse mail : [contact@mesmainsenor.com](mailto:contact@mesmainsenor.com)