

# Préservatifs : petit manuel



Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**  
www.inpes.sante.fr

# Le préservatif masculin

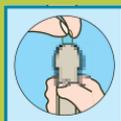
APRÈS AVOIR VÉRIFIÉ LA PRÉSENCE DE LA NORME CE SUR L'EMBALLAGE, LA DATE DE PÉREMPTION DU PRÉSERVATIF ET S'IL N'A PAS ÉTÉ PLIÉ OU PERCÉ, IL SUFFIT D'UN PEU DE DEXTÉRITÉ POUR UTILISER CORRECTEMENT VOTRE PRÉSERVATIF.



- 1** Déchirez l'emballage sur le côté et retirez délicatement le préservatif. Même en cas d'urgence, n'utilisez ni les ongles ni les dents.



- 2** Pincez le bout du préservatif entre le pouce et l'index afin d'en chasser l'air et placez-le sur le pénis en érection. Assurez-vous que la partie à dérouler est à l'extérieur. Dans le cas contraire, il ne se déroulera pas convenablement.



- 3** Déroulez vous-même ou avec l'aide de votre partenaire le préservatif jusqu'à la base du pénis. Ne superposez jamais deux préservatifs, car c'est très risqué et beaucoup moins confortable. Les frottements augmentent les risques de rupture.



- 4** Après l'éjaculation, et avant la fin de l'érection, retirez le préservatif. Evidemment, ne réutilisez jamais un préservatif. Pour chaque rapport, il faut en prendre un nouveau et répéter l'opération.



- 5** Enfin, faites un nœud en son milieu avant de le jeter à la poubelle. Il est déconseillé de jeter un préservatif dans la cuvette des toilettes.

## LE GEL.

Les préservatifs sont généralement déjà lubrifiés ; il est cependant conseillé d'utiliser un gel lubrifiant à base d'eau (vendu en pharmacies, grandes surfaces, etc.) qui améliore le confort.

Attention, les lubrifiants gras comme la vaseline ou la crème solaire sont à proscrire car ils altèrent le latex et le rendent poreux.

# Le préservatif féminin

LE PRÉSERVATIF FÉMININ EST AUSSI EFFICACE POUR LA CONTRACEPTION QUE POUR LA PROTECTION DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES ET DU SIDA. BEAUCOUP D'UTILISATRICES LE TROUVENT PLUS CONFORTABLE CAR IL PEUT ÊTRE INSTALLÉ BIEN AVANT LE RAPPORT SEXUEL. À VOUS DE L'ESSAYER POUR EN JUGER.



**1** Avant de mettre le préservatif, vous devez choisir une position confortable : debout avec une jambe sur une chaise, assise ou couchée.



**2** Après avoir déchiré l'emballage à la main et extrait le préservatif (attention aux bagues et aux ongles qui peuvent l'endommager), vous devez presser l'anneau interne du préservatif (le plus petit des 2 anneaux) qui servira à l'introduire.



**3** Introduisez soigneusement l'anneau interne dans le vagin en veillant bien à ce que le préservatif ne soit pas tordu.



**4** Afin de le pousser aussi loin que possible, mettez votre index à l'intérieur du préservatif.



**5** L'anneau externe doit rester en dehors du vagin et bien recouvrir la région des lèvres.



**6** Au moment du rapport sexuel, vous devez bien guider avec votre main le pénis de votre partenaire à l'intérieur du préservatif. Vérifiez qu'il n'entre pas à côté du préservatif.



**7** Pour retirer le préservatif, tordez l'anneau externe et tirez-le doucement de façon à fermer complètement l'ouverture du préservatif et empêcher le sperme de s'écouler. Remettez-le ensuite dans son emballage et jetez le tout à la poubelle.

## L'UN SANS L'AUTRE.

Vous ne devez jamais utiliser les préservatifs masculin et féminin en même temps. Ils risquent de ne pas rester en place.

## Toujours à portée de main

### POURQUOI CHOISIR ENTRE ABSTINENCE OU PRISE DE RISQUE ?

Le préservatif est aujourd'hui un des moyens de contraception les plus efficaces et reste le seul moyen de lutte contre les infections sexuellement transmissibles et le sida. Et grâce à des emballages rigides, il peut se conserver plus longtemps dans les poches et les sacs.

## Les goûts et les couleurs

Pour varier les plaisirs, et répondre à toutes les pratiques et toutes les envies, il existe toute une gamme de préservatifs adaptés à tous les budgets...

- Les classiques, souvent les plus économiques.
- Les ultrafins qui se font oublier.
- Les masculins et les féminins.
- Les sans-latex destinés aux personnes allergiques.
- A effet retard sur l'éjaculation.
- Les parfumés à la fraise, banane, menthe, vanille, noix de coco et chocolat.
- Les anatomiques, les profilés pour plus de confort.
- Différentes tailles.
- Les fantaisistes dont il faut toujours vérifier la norme CE sur l'emballage.

### DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

## Contacts

### SIDA INFO SERVICE

0 800 840 800 appel gratuit 24h/24.  
Ecoute, information et orientation.  
[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)  
Questions/réponses sous 48 heures.

### Mouvement Français pour le Planning Familial

Accueil, consultations médicales,  
contraception d'urgence et information.  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

### CRIPS

Documentation, information et orientation.  
[www.lecrips.net](http://www.lecrips.net)

### Fil Santé Jeunes

0 800 235 236 appel gratuit 24h/24.  
Ecoute, information et orientation  
par téléphone uniquement.  
[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)