

Savais-tu que le condom ?



Est la seule protection efficace contre les ITSS dont le VIH.

Prévient la grossesse dans 98% des cas s'il est utilisé à chaque relation sexuelle et avant tout contact avec les organes génitaux.

Est accessible en vente libre au coût d'environ 0,50\$ (selon la marque).

Peut être donné gratuitement dans les organismes suivants : CLSC, clinique de planning, service de santé scolaire, maison des jeunes...

Est une preuve de respect pour la santé de l'autre et de toi-même. Mettre un condom n'est pas synonyme de méfiance mais de respect de l'autre.

Permet de faire durer le plaisir et ça ne laisse pas de trace de sperme...

N'est pas une question de propreté mais de protection.

Il est moins cher qu'une bière... en conséquence, une ITSS coûte beaucoup plus cher...

Si le secret se trouvait dans la planification ?

- Planifier un peu avant la relation peut s'avérer excitant
- Tu annonces clairement ton intention d'utiliser le condom
- Garde un condom à portée de main
- Intègre-le aux préliminaires

Le latex bien sûr mais que faire si une allergie se développe...

Il existe sur le marché trois autres sortes de condom qui pourraient t'intéresser...

Le condom de polyuréthane (Avanti, Tojan-Supra)

- Plus résistant que le latex
- Transmet mieux les sensations
- Compatible avec les lubrifiants à base d'huile
- Protège contre les ITSS dont le VIH
- Coûte environ 16\$/5 condoms

Le condom en polyisoprène (SKYN)

- Tout nouveau sur le marché
- De couleur naturelle (comme la peau)
- Mince, souple et résistant
- Protège contre les ITSS dont le VIH
- Coûte environ 1\$/condom

Le condom en membrane naturelle (Trojan Kling-Tite)

- Offert en une seule taille
- Mince, lubrifié et odorant
- Transmet mieux la chaleur du corps donc, augmente les sensations
- Protection contre les ITSS non démontrée, mais c'est mieux que rien du tout

Lubrifiant ; pour ou contre ?

Certains condoms sont vendus pré lubrifiés. Le lubrifiant facilite la pénétration, diminue le risque de déchirure et améliore la sensibilité.

Si une meilleure lubrification est désirée, vous pouvez utiliser un lubrifiant **soluble à l'eau** tel : le K-Y, le Surgilube ou le Lubafax.

Évite les lubrifiants à base d'huile avec les condoms en latex : vaseline, crèmes à main, huiles de toutes sortes. Attention aux crèmes et ovules contre les infections

vaginales (Vagisil, Monistat, Canestin, etc.) qui peuvent aussi altérer ces condoms jusqu'à 72 heures après la fin du traitement.

Pour devenir un pro du condom

- Assure-toi que la date d'expiration n'est pas dépassée
- Conserve-le dans un endroit à l'abri de la chaleur et de la lumière
- Attention aux ongles, aux bagues, aux dents et même aux poils pubiens rasés
- Utilise un condom à chaque relation et avant tout contact génital, oral ou anal
- Déroule le condom d'environ un centimètre puis pince le bout avec les doigts pour chasser l'air
- Après avoir repoussé le prépuce, déroule le condom sur le pénis le plus loin possible
- Après l'éjaculation, le condom doit être retiré alors que le pénis est encore dur, en tenant bien la base du condom ; vérifie s'il est en bon état. Le pénis ne doit pas retoucher à la vulve puisque du sperme peut encore s'en écouler

Rappelle-toi !

- ♦ Un condom sécuritaire doit porter un n° de lot et une date d'expiration. Il peut être acheté dans une pharmacie, une distributrice, un sex-shop, un magasin à grande surface ou un dépanneur. Les condoms les plus dispendieux n'offrent pas nécessairement une meilleure protection.
- ♦ Les quelques gouttes du liquide transparent qui humidifie et lubrifie le bout du pénis en érection contiennent parfois des spermatozoïdes ou des germes pouvant transmettre une ITSS.

- ♦ Les bris de condom sont généralement dus à un emploi abusif ou prolongé, à l'ajout d'un lubrifiant nocif, à une conservation inadéquate ou au fait que la date d'expiration soit dépassée. Ils sont plus fréquents lors des relations anales. Les condoms se brisent aussi pendant le déballage, la pose ou le retrait. Il est important de jeter le condom s'il a une odeur désagréable, si sa texture est grasseuse ou si les substances chimiques se sont cristallisées.

En cas de pépin

1. Tu peux consulter pour recevoir une contraception d'urgence (pilule du lendemain) ou le stérilet du lendemain.
2. Tu peux également passer des tests de dépistage du SIDA et autres ITSS dans les semaines qui suivent.

Consulte les sites suivants pour d'autres infos :

- www.jcapote.com
- www.masexualité.ca
- www.jeunesensanté.ca

Source des informations : www.jcapote.com, Turgeon F. Steben M. *Les maladies transmissibles sexuellement*. Montréal : Les presses de l'Université de Montréal, 1994 : 390-2, Elysa Lacombe, *le condom questions et réponses*, Le médecin du Québec, volume 41, numéro 2 1996.

Révisé en juin 2011

Un condom c'est comme un jean : il faut trouver celui qui te convient. La bonne nouvelle c'est qu'il en existe un nombre très varié et pour tous les goûts mais... comment faire pour s'y retrouver lorsqu'on est devant le comptoir en pharmacie ?

Pour les pratiques ou les débutants

Le condom ordinaire lubrifié : Le lubrifiant diminue la friction, élimine les risques de déchirures et améliore la sensibilité.

Ex : Trojan lubrifié, lifeStyle ultra-lub, Durex love, Trojan fire et ice (lubrifiant double action), lifeStyle lubrifié intérieur et extérieur

Le condom avec spermicide : Pas plus efficace qu'un condom ordinaire pour éviter la grossesse et déconseillé pour les relations anales ou orales. **Attention :** l'utilisation fréquente de spermicide peut entraîner des microlésions aux muqueuses génitales et créer ainsi des portes d'entrée pour les ITSS, comme le VIH.

Ex : LifeStyle lubrifié avec spermicide

Pour les amateurs de frissons



Le condom nervuré ou texturé pour ajouter du piquant à la relation : Ces deux types de condom peuvent procurer autant de sensations. Ils ne sont pas recommandés pour les premières relations sexuelles en raison de la friction supplémentaire qu'ils entraînent. Ajoute donc du lubrifiant lorsque tu utilises ces condoms.

Ex : LifeStyle ultra-excitant ou perles de latex, Trojan nervuré intense ou sensations nues, Durex pleasuremax

Pour les débrouillards



Le condom ordinaire non lubrifié : Tu peux toi-même ajouter du lubrifiant soluble à l'eau tel le K-Y, le Surgilube ou le Labafax.

Ex : Durex non lubrifié

Pour les douilletts



Le condom galbé : Il est resserré au bout du pénis et favorise sa bonne tenue. Il convient davantage aux hommes circoncis. Il y a aussi le condom avec embout plus élargi offrant davantage de confort aux hommes non-circoncis. Il maximise la friction sur le gland et ainsi le plaisir !

Ex : LifeStyle Xtra plaisir (avec embout élargi), Trojan ultra plaisir, Durex pleasure max

Pour les gourmets



Le condom à saveur de fraise, menthe, réglisse noire, banane... Il a été conçu pour les relations orales afin de masquer le goût du latex

Attention : Le sucre qu'il contient peut parfois causer des irritations. Assures-toi qu'il protège contre les ITSS, qu'il a un numéro de lot et une date d'expiration.

Ex : Trojan saveurs sensuelles (saveur seulement), Durex tropical (couleur et saveur), LifeStyle tentation de saveur (saveur seulement)

Pour les amateurs de grand air



Le condom ultra sensible : Léger et mince, il offre un confort presque naturel. Bien que reconnu pour être fiable, il doit être manipulé avec soin pour éviter les déchirures.

Ex : Trojan Bare Skin, One extra-mince, LifeStyle ultra-mince

Pour les claustrophobes



Le condom plus large : La majorité des hommes sont très à l'aise avec un condom de taille ordinaire. Certains hommes peuvent avoir l'impression d'être serrés et vont préférer un condom plus grand. Ils peuvent, par contre, favoriser des risques de glissement, surtout après l'éjaculation. Pour d'autres hommes, un condom plus petit sera plus confortable.

Ex large : Trojan, Durex confort, Lifestyle grand format
petit : LifeStyle moulant

Pour briser la routine

Les boîtes de condoms variés : Plusieurs compagnies offrent maintenant des emballages contenant trois sortes de condom ; nervurés, saveurs et/ou ultra-lubrifiés. Te feront-ils tenter l'expérience à nouveau ?

Ex : LifeStyle trio

C'est gênant d'en parler !

Lorsqu'on fait l'amour, il est important de respecter l'autre tout en se respectant soi-même ; exprime tes désirs, tes besoins et refuse de faire ce qui ne te plaît pas.

Il y a de fortes chances que ton partenaire veuille utiliser le condom mais n'ose pas faire les premiers pas pour le proposer. Le premier qui parle du condom soulage l'autre...

Utiliser un condom n'est pas une activité solitaire mais plutôt un travail d'équipe qui nécessite la collaboration des deux partenaires. Tu peux refuser une pénétration ou une relation orale si ton partenaire ne veut pas porter le condom. Affirmes-toi, prends le temps de discuter avec ton partenaire et de comprendre ses craintes avant d'avoir une relation sexuelle.

*Le condom
ce mal-aimé!*



Clinique de planning
CSSSR-N, 150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1
Tél: 418-724-8578
www.planningchrr.com